

練 習 時 間 表

8月4號(星期一)	
8:00~8:40	基礎一~五級練習
8:40~9:20	基礎六~八級練習
9:20~10:00	花式一級練習
10:00~10:40	花式二級練習
10:40~11:20	花式三級練習
11:20~12:00	花式四級國小組練習
12:00~12:20	冰面整理
12:20~12:50	ISU 公開組青少年女子組練習
12:50~13:20	ISU 公開組青年女子組練習
13:20~13:50	ISU 公開組青年男子、成年男子、成年女子組練習
13:50~14:10	冰面整理

8月5號(星期二)	
8:00~8:40	花式四級國中組練習
8:40~9:20	花式五級練習
9:20~9:40	冰面整理
9:40~10:20	ISU 公開組低齡男子組、女子組第一組練習
10:20~11:00	ISU 公開組低齡女子組第二組練習
11:00~11:40	ISU 公開組大齡男子組、女子組練習
11:40~12:20	ISU 公開組青年B男子組、女子組練習
12:20~12:40	冰面整理
12:40~13:20	ISU 公開組青少年女子組練習
13:20~14:00	ISU 公開組青年女子組練習
14:00~14:20	冰面整理
14:20~15:00	ISU 公開組青年男子、成年女子、成年男子練習

賽 程 時 間 表

8月4號(星期一)	
14:10~14:16	基礎一~五級熱身
14:16~15:26	基礎一~五級比賽
15:26~15:32	基礎六~八級熱身
15:32~16:32	基礎六~八級比賽
16:32~16:38	花式一級熱身
16:38~17:32	花式一級比賽
17:32~17:38	花式二級熱身
17:38~18:44	花式二級比賽
18:44~19:04	冰面整理
19:04~19:10	花式三級熱身
19:10~20:00	花式三級比賽
20:00~20:06	花式四級國小組熱身
20:06~20:46	花式四級國小組比賽
20:46~21:06	冰面整理
21:06~21:12	ISU 公開組青少年女子組熱身
21:12~21:36	ISU 公開組青少年女子組比賽
21:36~21:42	ISU 公開組青年女子組熱身
21:42~22:26	ISU 公開組青年女子組比賽
22:26~22:32	ISU 公開組青年男子、成年男子、成年女子組熱身
22:32~23:10	ISU 公開組青年男子、成年男子、成年女子組比賽

賽 程 時 間 表

8 月 5 號 (星期二)	
15:00~15:06	花式四級國中組熱身
15:06~15:41	花式四級國中組比賽
15:41~15:47	花式五級熱身
15:47~16:15	花式五級比賽
16:15~16:35	冰面整理
16:35~16:41	ISU 公開組低齡男子組、女子組第一組熱身
16:41~17:17	ISU 公開組低齡男子組、女子組第一組比賽
17:17~17:23	ISU 公開組低齡女子組第二組熱身
17:23~17:59	ISU 公開組低齡女子組第二組比賽
17:59~18:05	ISU 公開組大齡男子組、女子組熱身
18:05~18:45	ISU 公開組大齡男子組、女子組比賽
18:45~19:05	冰面整理
19:05~19:11	ISU 公開組青年 B 男子組、女子組熱身
19:11~20:03	ISU 公開組青年 B 男子組、女子組比賽
20:03~20:09	ISU 公開組青少年女子組熱身
20:09~20:42	ISU 公開組青少年女子組比賽
20:42~21:02	冰面整理
21:02~21:08	ISU 公開組青年女子組熱身
21:08~22:14	ISU 公開組青年女子組比賽
22:14~22:20	ISU 公開組青年男子、成年女子、成年男子熱身
22:20~23:10	ISU 公開組青年男子、成年女子、成年男子比賽