

| ローテーションピリオド | エリア①⇒ | | レスト⇒ | エリア② | |
|-------------|--------------|------------|--------|--------------|------------|
| 時間 | 5分 | プラスα | 5分プラスα | 5分 | プラスα |
| 選手 | 2課題 セッション | 1トライ ずつ | レスト | 2課題 セッション | 1トライ ずつ |