

# 演技進級表

(2013/12/28) 修正・変更 20201019 20190115 20190519 海南ジュニア体操クラブ

## 床

	男子	女子	実施点・構成点・加点要素等
<b>基本①</b>	前転→ジャンプ→ポーズ	共通	(女子)A～Fのポーズから柔軟は、今までと同じ。→おしりをつけて前に胸をつけてぬく。  (女子)G～Jの柔軟は、前ブリ終わってから、後ろ足を後ろにすべらせて、前後開脚から左右開脚からA～Fと同じ ▶ロンダート・バク転 いったん止まってバク転
<b>基本②</b>	前転→(足クロス)→後転→ジャンプ→ポーズ	共通	
<b>A</b>	前転→開脚前転(ポーズ)→三点倒立→後転→助走・ジャンプ	前転→開脚前転→ポーズから柔軟→後転→開脚後転→バランス→走って基本ジャンプ	
<b>B</b>	前転→開脚前転(ポーズ)→三点倒立→開脚後転→後転→助走・ジャンプ	倒立前転→開脚(前)→ポーズから柔軟→後転→開脚(後転)→バランス→走ってかかえこみジャンプ	
<b>C</b>	前転・ジャンプ1/2→後転→開脚後転(ポーズ)→柔軟→バックローリング1回→三点倒立→助走・ジャンプ	倒立前転→開脚(前)→ポーズから柔軟→後転→伸膝(後転)→バランス→走って一回ひねりジャンプ	
<b>D</b>	前転・ジャンプ1/2→後転→開脚後転(ポーズ)→柔軟→バックローリング2回→三点倒立→正面バランス→助走・ジャンプ	前ブリッジ(両)→開脚(前)→ポーズから柔軟→後転→伸膝(後転)→バランス→走って一回ひねりジャンプ	
<b>E</b>	正面バランス→前転→開脚前転(ポーズ)→柔軟→バックローリング1回→側転→開脚後転(ポーズ)→三点倒立→助走・ジャンプ	後ブリッジ(両)→開脚(前)→ポーズから柔軟→伸膝(後転)→バランス→走って一回ひねりジャンプ	
<b>F</b>	正面バランス→側転→側転→開脚後転(ポーズ)→柔軟→バックローリング2回→三点倒立→助走・ジャンプ	前ブリッジ(片)→開脚(前)→ポーズから柔軟→後ブリッジ(片)→伸膝(後)→バランス→走って一回ひねりジャンプ	
<b>G</b>	助走・転回→ジャンプ1/2→側転→側転→開脚後転(ポーズ)→柔軟→バックローリング1回→正面バランス→倒立前転→助走・一回ひねりジャンプ	反り動き→走って転回(両)→側転→バランス→前ブリッジ(片)→柔軟→後ブリッジ(片)→走って一回ひねりジャンプ	
<b>H</b>	助走・転回→ジャンプ1/2→倒立前転→側転→側転→伸膝後転→前後開脚→正面バランス→助走・ロンダート・ジャンプ	反り動き→走って転回(両)→側転→バランス→前ブリッジ(片)→柔軟→走ってロンダート→走って<ジャンプ	
<b>I</b>	助走・転回連続→ジャンプ1/2→正面バランス→倒立前転→側転→後転倒立→前後開脚→助走・ロンダート・ジャンプ	反り動き→転回(片足)→側転→バランス→前ブリッジ(片)→柔軟→走ってロンダート・バク転→走って<ジャンプ	
<b>J</b>	助走・ロンダート・バク転(ジャンプ)→2・3歩助走とび前転→倒立前転・片足しゃがみ立ち1/2ひねり立ち→後転倒立→前後開脚→Y字バランス→助走・転回連続	反り動き→転回連続→側転→バランス→前ブリッジ(片)→柔軟→走ってロンダート・バク転→走って<ジャンプ	
<b>K</b>	フリー演技	曲をつけて (転回連続・前宙・ロンダート・バク転など入れる)	

## 跳び箱

	男子	女子	実施点・構成点・加点要素等
<b>基本①</b>	台上とびのりとびおり	共通	小→跳び箱4段(補助マット)  ※身長・学年によって変更  A～Dは高さ4段、E・Fは高さ自由
<b>基本②</b>	台上前転(補助マット)	共通	
<b>A</b>	縦で開脚跳び(小)	共通	
<b>B</b>	横で開脚跳び(かかえ込み)(小)	共通	
<b>C</b>	横で開脚跳び(大)	共通	
<b>D</b>	横で開脚跳び(かかえ込み)(大)	共通	
<b>E</b>	縦で台上前転(大) 大きな台上前転 屈伸(膝を伸ばした)	共通	
<b>F</b>	縦で台上前転(大) 大きな台上前転 (台上倒立)	共通	
<b>G</b>	前方倒立回転跳び(大)	共通	
<b>H</b>	側方倒立回転跳び(大)	共通	
<b>I</b>	前方倒立回転跳び1/2ひねり(大)	共通	

## 鉄棒

	男子	女子	実施点・構成点・加点要素等
<b>基本①</b>	足ぬきまわり	共通	※小学校低学年(1・2年生の場合は低鉄棒で実施可・身長・学年によって変更)  基本③ 8.5以上で合格(逆上がり×2.0減点)  (け上がり→懸垂逆上がり(許容) J→ け上がり→腹うち(許容)  (変更2020/10/18)  ■ 変更・修正点
<b>基本②</b>	とびつく→つばめ支持(三秒)→腕支持ふり下り跳び	共通	
<b>基本③</b>	逆上がり→つばめ支持(三秒)→腕支持スイング(5回)→腕支持ふり下り跳び	共通	
<b>A</b>	足かけ上がり→つばめポーズ→支持からの振り(二回)支持ふり下り跳び	共通	
<b>B</b>	足かけ上がり→足かけ前回り→つばめポーズ→支持からの振り(二回)→支持ふり下り跳び	共通	
<b>C</b>	足かけ上がり→足かけ前回り→足かけ後ろ回り→つばめポーズ→支持からの振り(二回)→支持ふり下り跳び	共通	
<b>D</b>	逆上がり→足かけ前回り→足かけ後ろ回り→つばめポーズ→支持からの振り(二回)→支持ふり下り跳び	共通	
<b>E</b>	逆上がり→後ろ回り→腕支持からの振り(高い振り)→支持ふり下り跳び	共通	
<b>F</b>	逆上がり→後ろ回り(二回)→腕支持からの振り(高い振り)→フット下り	共通	
<b>G</b>	逆上がり→後ろ回り→前回り→腕支持からの振り→フット下り	共通	
<b>H</b>	はらうち→後ろまわり→前回り→支持からの振り→フット下り	共通	
<b>I</b>	懸垂逆上がり→はらうち→後ろ回り連続→前回り→フット下り	共通	
<b>J</b>	懸垂逆上がり→前回り→ともえ(後方浮き支持回転)→け上がり(はらうち)→フット下り	共通	
<b>K</b>	け上がり→はらうち→前回り→ともえ(後方浮き支持回転)→け上がり(はらうち)→フット下り	共通	
<b>L</b>	け上がり→はらうち→前回り→フット1/2け上がり→ともえ(後方浮き支持回転)→け上がり(はらうち)→フット下り	共通	

一般コース 進級基準点 8.5以上、中・上級コース 進級基準点 9.0以上 とする。