

演技 進級表

演技を始める前は、「気をつけ」の姿勢からはじめ 演技の終わりは ポーズで終わる。

ゆ か

男子		女子		演技内容 基準点	
基本	前転 ジャンプ ポーズ	共通		実施(3.0) + 構成(4.0)	
基本	前転 (足クロス) 後転 ジャンプ ポーズ	共通		姿勢減点	(軽度0.1~0.2・重度0.3~0.4)
A	前転 開脚前転 足を開いたままポーズ 柔軟(3秒おしりをつけて前へ胸をつける) 後転 開脚後転 バランス(3秒) 走って反りジャンプ	共通		実施(3.6) + 構成(6.0) + 加点(0.4)	
B	助走 両足ジャンプ 動き(向きかえ) バランス(立つ) 側転 動き 開脚後転 柔軟 (前に手をつけて両足をそろえて立つ) ロンダート	前波動 後転	倒立前転 開脚後転	足を開いたままポーズ 柔軟(胸につけて前へめく) バランス(3秒) 走ってかかえ込みジャンプ	姿勢減点 (軽度0.1~0.2・重度0.3~0.4)
C	助走(二~三步) とび前転(立つ) バランス ツーステップ片足前上げ(向きかえ) 倒立前転 側転 (向きかえ) 助走ロンダート	前波動 後転	倒立前転 開脚後転	足を開いたままポーズ 柔軟(胸につけて前へめく) バランス ターン 側転 (ツーステップ) 走って1回ひねりジャンプ	倒立 (2秒 - 0.1・1秒 - 0.2瞬時 - 0.3)
D	助走・ロンダート・ジャンプ とび前転 立つ 側転(1/4ひねり) 後転倒立 助走・カットジャンプ 直ぐジャンプ正面支持臥 足を割って開脚柔軟 起き上がり両足そろえて立つ) 向きかえ 正面バランス 助走・前方転回	前波動(つま先立ちで) 後転	前ブリッジ 側転 開脚後転	足を開いたままポーズ柔軟(胸につけて前へめく) 後ブリッジ バランス ターン (ツーステップ) 大ジャンプ・かかえ込みジャンプ	連続性の欠如(0.3)
E	助走・ロンダート・バク転(ジャンプ) 助走・前宙 直ぐジャンプ正面支持臥 足を割って前後開脚(ポーズ) 上半身向きかえ手をつき両足そろえて立つ(1/4向きかえ) 正面バランス 助走・前方転回	前波動(つま先立ちで) 前ブリッジ	側転 後ブリッジ	柔軟 動き 走って前方転回 バランス ターン 大ジャンプ~1回ひねりジャンプ	構成について
F	助走・ロンダート・バク転(ジャンプ) 助走・前宙 直ぐジャンプ正面支持臥 足を割って前後開脚(ポーズ) 上半身向きかえ手をつき両足そろえて立つ(1/4向きかえ) 飛び込み前転直ぐにジャンプ1/4ひねり Y字バランス・足を下ろしながら1/4向きかえ 助走・前方転	前波動(つま先立ちで) (二・三步走って)ロンダート	バク転 倒立移行1/2	柔軟 前方転回・前方転回 バランス ターン(1と1/2) 大ジャンプ~1回半ひねりジャンプ	一種目欠如(0.5)
G		前波動(つま先立ちで) (走って)ロンダート	バク転 倒立移行(一周) 柔軟 動き 走って前宙	バランス ターン 大ジャンプ・ジャンプ(>)	加点について 熟練性(0.2) 上級難度(0.2)
H		(音楽をつけて)			

跳 馬

基本	台上飛び降り	共通		着手まで(3.0)+着地まで(6.8)加点(0.2)	
A	開脚跳び	共通		着手まで	
B	閉脚跳び	共通		馬体に接触(-2.0)	着地まで
C	頭はねとび	共通		馬体より1秒未満(-1.0)	加点について
D	側方倒立回転跳び	共通		着地姿勢(0.2)	
E	前方倒立回転跳び	共通			
F	前方倒立回転跳び1/2ひねり	共通			

鉄 棒

基本	棒下後ろ回り=棒下前回り (低鉄棒)	共通		演技内容 基準点	
基本	とびつく=つばめのポーズ(3秒静止)=後ろ振り降り (低鉄棒)	共通		実施(3.0) + 構成(4.0)	
基本	逆上がり=つばめ=後ろ振り降り (低鉄棒)	共通		姿勢減点(0.1~0.2・重度0.3~0.4)	連続性の欠如(0.3)
基本	足かけ上がり=足かけ前方回転・支持からの振り=支持からの振り=後ろ振り降り	共通		実施(3.6) + 構成(6.0) + 加点(0.4)	
A	足かけ上がり=足かけ前方回転=足かけ後方回転・支持からの振り=後ろ振り降り	共通		実施について	
B	逆上がり・後ろ回り=後ろ回り=支持からの振り=後ろ振り降り	共通		姿勢減点(0.1~0.2・重度0.3~0.4)	連続性の欠如(0.3)
C	逆上がり・前回り=後ろ回り=後ろ回り=棒状より振り飛び降り(飛行機とび)	共通		構成について	
D	け上がり=前回り=後ろ回り=後ろ回り=棒状より振り飛び降り(飛行機とび)	共通		一種目欠如(0.5)	
E	け上がり=前回り=後方浮き支持回転(ともえ)=短振け上がり=飛行機跳び1/2ひねり	共通		ダブルスイング(0.2~0.5)	
F	け上がり 前回り フット1/2 け上がり 後ろ回り ともえ け上がり 飛行機跳び1/2ひねり	共通		加点について	
注意	○各種目とも三位までの入賞で一ランクアップ(進級については、指導者の判断で一段飛び級もあります。)				