

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	実施(3.6) + 構成(6.0) + 加点(0.4)	
基本①	前転→ジャンプ→ポーズ		共通	実施(3.6) + 構成(6.0) + 加点(0.4)	
基本②	前転→(足クロス)→後転→ジャンプ→ポーズ		共通	実施(3.6) + 構成(6.0) + 加点(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)→バランス前転(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→倒立前転→開脚前転→足を開いたままポーズ→柔軟(胸につけて前へぬく)→L→△→後転→開脚後転→♀→バランス(3秒)→走ってかかえ込みジャンプ		加点について	熟練性(0.2) 上級難度(0.2)
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→倒立前転→開脚前転→足を開いたままポーズ→柔軟(胸につけて前へぬく)→L→△→後転→開脚後転→♀→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		連続性の欠如(0.3)	
D	助走・ロンダート→正面バランス→倒立前転→側転連続(正面終わり)→片足(どちらでも)後ろに前後開脚→後ろ足を前に回し上向き支持・向きかえ・立ち→ジャンプ向き変え→助走・転回	前波動(つま先立ちで)→前ブリッジ→側転→開脚後転→足を開いたままポーズ柔軟(胸につけて前へぬく)→L→△→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		構成について	
E	助走・転回→とび前転→ジャンプ向き変え→ホップ側転(正面終わり)→後転倒立・片足下ろして向き変えながら側転(正面終わり)→片足後ろに持っていく(Dに同じ)→助走・ロンダート・ジャンプ	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		一種目欠如(0.5)	
F	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→正面支持伏臥→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)→(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		加点について	
G	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)→(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(>)		熟練性(0.2) 上級難度(0.2)	
H	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伏臥→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・前方転回連続(2回)	(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)	
C	頭はねとび		共通	着地まで	
D	側方倒立回転跳び		共通	馬体より1.5未満(-1.0)	
E	前方倒立回転跳び		共通	加点について	
F	前方倒立回転跳び1/2ひねり		共通	着地姿勢(0.2)	
鉄 棒					
基本①	足ぬきまわり			演技内容・基準点	
基本②	とびつく→つばめのポーズ(3秒静止)→後ろふりとび			実施(3.0) + 構成(4.0) 姿勢減点(0.1～0.2・重度0.3～0.4)・連続性欠如(0.3)・加点について(熟練性0.2～0.5)	
基本③	逆上がり→つばめのポーズ(3秒静止)→後ろふりとび			実施(3.6) + 構成(6.0) + 加点(0.4)	
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(3.6) + 構成(6.0) + 加点(0.4)	
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)	
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	連続性の欠如(0.3)	
D	はらうち＝前回り＝後ろ回り＝棒状より振り飛び降り(飛行機とび)		共通	ダブルスイング(0.2～0.5)・一種目欠如(0.5)	
E	はらうち＝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	加点について	
F	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	熟練性(0.2) 上級難度(0.2)	
G	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		
注意	○各種目とも8.0以上の得点で→ランクアップ(進級については、指導者の判断で、飛び級もあります。)				