

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 | 実施について 姿勢減点 (軽度0.1~0.2・重度0.3~0.4) |
| 基本② | 前転→(足クロス)→後転→ジャンプ→ポーズ | | 共通 | 倒立 (2秒-0.1・1秒-0.2瞬時-0.3) |
| 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 | 連続性の欠如(0.3) 構成について 一種目欠如(0.5) |
| 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 | | |
| 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→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→向き変え→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→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 | | |
| E | 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・向き変え・立ち→ジャンプ向き変え→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 | | |
| F | 助走・前方展開→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)→片足後ろに持って行き→足を割って開脚柔軟→起き上がり両足そろえて立つ→助走・ロンダート・ジャンプ | 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 | | |
| 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(>) | | |
| 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 馬体に接触(-2.0) |
| B | 閉脚跳び | | 共通 | 着地まで 馬体より1.5未満(-1.0) |
| C | 頭はねとび | | 共通 | 加点について 着地姿勢(0.2) |
| D | 側方倒立回転跳び | | 共通 | |
| 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 | | | |

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 | | | |
| 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) 実施について |
| 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 | 姿勢減点(0.1~0.2・重度0.3~0.4) 連続性の欠如(0.3) |
| 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 | ダブルスイング(0.2~0.5)・一種目欠如(0.5) |
| 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 | |
| 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 | |
| E | はらうち=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 熟練性(0.2) 上級難度(0.2) |
| 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 | |
| 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 | |

○各種目とも8.0以上の得点でーランクアップ(進級については、指導者の判断で、飛び級もあります。)