

# 2013 新演技進級表

2013/12/28 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
基本①	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おく。
基本②	前転→(足クロス)→後転→ジャンプ→ポーズ	共通	
A	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	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	反り動き→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	
C	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	反り動き→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	
D	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	反り動き→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	
E	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	反り動き→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	
F	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	反り動き→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	
G	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	
H	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→走ってくジャンプ	
I	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→走ってくジャンプ	
J	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→走ってくジャンプ	
K	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
基本①	台上とびのりとびおり	共通	A~Dは高さ4段、E・Fは高さ自由
基本②	台上前転(補助マット)	共通	
A	縦で開脚跳び(小)	共通	
B	横で閉脚跳び(かかえ込み)(小)	共通	
C	横で開脚跳び(大)	共通	
D	横で閉脚跳び(かかえ込み)(大)	共通	
E	縦で台上前転(大)	共通	
F	前方倒立回転跳び(大)	共通	
G	側方倒立回転跳び(大)	共通	

## 鉄棒

	男子	女子	実施点・構成点・加点要素等
基本①	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②	とびつく→つばめ支持(三秒)→腕支持ふり下り跳び	共通	
基本③	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	
A	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	足かけ上がり→つばめポーズ→足かけ前回り→支持からの振り(二回)→支持ふり下り跳び	共通	
C	足かけ上がり→つばめポーズ→足かけ前回り→足かけ後ろ回り→支持からの振り(二回)→支持ふり下り跳び	共通	
D	逆上がり→足かけ前回り→足かけ後ろ回り→支持からの振り(二回)→支持ふり下り跳び	共通	
E	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	
F	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	
G	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	
H	腹うち→後ろまわり→前回り→支持からの振り→フット下り	共通	
I	け上がり→後ろ回り連続→前回り→フット下り	共通	
J	け上がり→前回り→ともえ(後方浮き支持回転)→け上がり→フット下り	共通	
K	け上がり→腹うち→前回り→ともえ(後方浮き支持回転)→け上がり→フット下り	共通	
L	け上がり→腹うち→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→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。

■ 変更・修正点