

女 子

	1 級	2 級	3 級
跳 馬 (とび箱)	<ul style="list-style-type: none"> ・前転とび1回ひねり ・かかえ込み塚原とび ・ロンダード後方かかえ込み宙返り <p style="text-align: right;">自由選択</p>	前 転 と び	前 転 と び
	跳 馬 1 2 0 cm	とび箱 9 5 ~ 1 0 0 cm	とび箱 9 5 ~ 1 0 0 cm
段違い 平行棒 (鉄棒)	<p>*下記の技で演技を構成する。(順序不問・他の"技"も可)</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 車輪 (2) 後方浮支持回転 (3) 後ろ振り上げから倒立 (4) 背面支持から前方浮支持回転(開・閉不問) <p>但し、 開始技：自由(採点規則集にあるもの) 終末技：(a) 高棒支持から棒下振り出し1回ひねり (b) 高棒支持から棒下振り出しかかえ込み宙返り下り</p> <p style="text-align: center;">* (a)・(b)より自由選択</p>	<p>*下記の技で演技を構成する。(順序不問・他の"技"も可)</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 後ろ振り上げから倒立 (2) 後方浮支持回転 (3) け上がりソッキョ <p>但し、 開始技：け上がり 終末技：前振りかかえ込み宙返り下り</p>	<p>*下記の技で演技を構成する。(順序不問・他の"技"も可)</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 後方支持回転 (2) 前方支持回転 <p>但し、 開始技：両足踏み切り逆上がり 終末技：開脚足裏支持棒下振り出し屈伸下り</p>
	段 違 い 平 行 棒	段 違 い 平 行 棒	鉄 棒 1 5 0 cm
平均台	<p>*下記の技で演技を構成する。(順序不問・他の"動き"を加えること)</p> <p>[A] アクロバット系</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 後転とび - 後転とび(開・閉不問) (2) 後方開脚倒立回転 - 後転とび(開・閉不問) (3) 後転とび - 後方伸身宙返り(開・閉不問) (4) 後方かかえ込み宙返り (5) 側転 - 後転とび(開・閉不問) (6) ロンダード - 後転とび(開・閉不問) <p style="text-align: center;">* (1)~(6)より2つを選択</p> <p>[B] 体操系</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 大開脚ジャンプ - シソヌジャンプ - 伸身ジャンプ (2) 片足1/1ターン <p>[C] その他</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) バランス(方向・形等は自由) <p>但し、 開始技：自由 終末技：(a) ロンダード - 後方かかえ込み2回宙返り (b) ロンダード - 後方伸身宙返り1回ひねり (c) ロンダード - 後方伸身宙返り2回ひねり</p> <p style="text-align: center;">* (a)・(b)・(c)より1つを自由選択</p>	<p>*下記の技で演技を構成する。(順序不問・他の"動き"も可)</p> <p>[A] アクロバット系</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 後転とび(開・閉不問) (2) 前転とび(開・閉不問) (3) 後方開脚倒立回転 <p style="text-align: center;">* (1)~(3)より2つを自由選択</p> <p>[B] 体操系</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 大開脚ジャンプ - シソヌジャンプ (2) 片足1/2ターン <p>[C] その他</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) バランス(方向・形等は自由) <p>但し、 開始技：自由 終末技：(a) ロンダード - 後方かかえ込み宙返り下り (b) ロンダード - 後方伸身宙返り下り</p> <p style="text-align: center;">* (a)・(b)より自由選択</p>	<p>*下記の技で演技を構成する。(順序不問・他の"動き"も可)</p> <p>[A] アクロバット系</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 側転 (2) 前後開脚座 <p>[B] 体操系</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 大開脚ジャンプ (2) 片足1/2ターン <p>[C] その他</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) バランス(方向・形等は自由) <p>但し、 開始技：自由 終末技：かかえ込みジャンプ下り(縦向き)</p>
	寸 度 : 1 2 0 cm 時 間 : 7 0 ~ 9 0 秒 以 内	寸 度 : 1 2 0 cm 時 間 : 9 0 秒 以 内	寸 度 : 0 cm 時 間 : 9 0 秒 以 内
ゆ か	<p>*下記の技で演技を構成する。(順序不問・他の"動き"伴奏音楽"が必要)</p> <p>[A] アクロバット系</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) ロンダード - 後転とび - 後方かかえ込み2回宙返り (2) ロンダード - 後転とび - 後方伸身宙返り1回ひねり (3) ロンダード - 後転とび - 後方伸身宙返り2回ひねり (4) ロンダード - 後転とび - テンポ宙返り - 後転とび後方かかえ込み宙返り、または伸身宙返り (5) 前方かかえ込み宙返り - ロンダード - 後転とび - 後方かかえ込み宙返り、または伸身宙返り <p style="text-align: center;">* 上記(1)~(5)より3つを自由選択</p> <p>[B] 体操系</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 3つの要素からなる体操系シリーズを1つ (2) 片足1/1ターン以上 (3) 倒立1/1ターン以上 <p>[C] その他</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 体操系とアクロバット系の直接組み合わせを1つ 	<p>*下記の技で演技を構成する。(順序不問・他の"動き"伴奏音楽"も可)</p> <p>[A] アクロバット系</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 前転とび - 前方かかえ込み - 前方開脚倒立回転 (2) ロンダード - 後転とび - 後方かかえ込み宙返り (3) ロンダード - 後転とび - 後方伸身宙返り <p>[B] 体操系</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 片足1/1ターン (2) 大開脚ジャンプ(2回) (3) 倒立1/1ターン(開・閉不問) 	<p>*下記の技で演技を構成する。(順序不問・他の"動き"伴奏音楽"も可)</p> <p>[A] アクロバット系</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 倒立前転 (2) 後転倒立 (3) 前方開脚倒立回転 (4) 後方開脚倒立回転 <p>[B] 体操系</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 片足1/1ターン (2) 大開脚ジャンプ
	演 技 方 向 : 演 技 面 は 自 由 時 間 : 9 0 秒 以 内	演 技 方 向 ・ 演 技 面 は 自 由 時 間 : 9 0 秒 以 内	演 技 方 向 ・ 演 技 面 は 自 由 時 間 : 9 0 秒 以 内