

2024年度 垂水クローバーカップ 規定演技表① (A~小)

幼児 A

はいっ



①ツバメポーズ



②グージャンプ



③平均台わたり



④坂つき前転



ありがとうございました



幼児 B

はいっ



①ツバメ～前まわりおり



②グー・パージャンプ～開脚のり



③かかしバランス



④坂付前転



ありがとうございました



幼児 C (年中)

はいっ
おねがいします



①逆上がり (坂あり・坂なし)
ツバメ～前まわりおり



②水平バランス



③前転



④開脚とび (小とび3段・たて)



ありがとうございました



幼児 C (年長)

はいっ
おねがいします



①逆上がり (坂あり・坂なし)
ツバメ～前まわりおり



②水平バランス



③後転 (坂あり・坂なし)



④開脚とび (大とび4段・たて)



ありがとうございました



小学生

はいっ
おねがいします



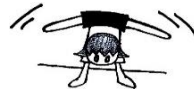
①逆上がり (坂あり・坂なし)
～ツバメスイング3回目～後ろ振りとびおり



②水平バランス



③側転



④前転



⑤1回ひねり



⑥開脚とび【大とび】
●5段・たて (1・2年生)
●6段・たて (3年生以上)



ありがとうございました



2024年度 垂水クローバーカップ 規定演技表②（ウルトラ・ウルトラ上級）

【ウルトラクラス】（クラスⅠ・Ⅱ）

クラスⅠ

●マット
前転～1/2ひねりジャンプ → 開脚後転～足をそろえて → 伸膝後転
水平バランス2秒 → 側転～側転 → 向きかえ → 前転～1回ひねりジャンプ

●鉄棒〔100cm〕
さかあがり → ツバメスウィング2回～後まわり → 後ろ振りとりび

クラスⅡ

●マット
倒立前転～抱え込みジャンプ → 側転～向きかえ～ツーステップ～
1/2ひねりジャンプ → 伸膝後転～背倒立2秒
左右開脚(胸つけ)～後にあしぬき～立つ → 水平バランス2秒 → 走って転回

●鉄棒〔140cm〕
さかあがり → ツバメスウィング2回～後まわり → 前まわり → ひこうきとび

【ウルトラ上級クラス】（クラスⅢ）

●マット
倒立前転～開脚ジャンプ → 2～3歩走って～ロンダートジャンプ → 後転倒立
側転～側転(連続) → 向きかえ → ツーステップ～1/2ひねりジャンプ～
ただちに前後開脚～足を揃えて前屈～背倒立2秒～立つ →
水平バランス2秒 → 走って転回

●とび箱〔よこ5段〕
転回とび 2本跳躍

●鉄棒〔140cm〕
あしかけあがり → ツバメスウィング2回～後まわり → 前まわり → ひこうきとび

【ウルトラ上級クラス】（クラスⅣ）

●マット〔男子〕
A=倒立ブリッジ → 走って転回連続（2回目は両足着地）→ 1/2ひねりジャンプ
B=片足を踏み出して倒立とび～前転～片足あげ～ツーステップ～リープジャンプ → 後転倒立
片足を後ろへ振り上げ～前後開脚座 → 足を揃えて前屈～背倒立～立つ
C=Y字バランス2秒 → 走ってロンダート～バク転～ジャンプ

●マット〔女子：曲なし〕
A=倒立ブリッジ → 走って転回連続（2回目は両足着地）→ 180° ターン
B=片足あげ～ツーステップ → 2～3歩走って大ジャンプ～大ジャンプ～
前後開脚座～足を回しながら伏臥 → 両足立ち
後方開脚ブリッジ～そのまま後ろ足キープ2秒（水平バランス）
C=走ってロンダート～バク転～ジャンプ

●とび箱〔たて6段〕
転回とび 2本跳躍

●鉄棒〔160cm〕
けあがり → 後方浮き支持回転 → けあがり → 前まわり → ひこうきとび

【ウルトラ上級クラス】（クラスⅤ）

●マット〔男子〕
要求 ①柔軟の表現
②バランス
③倒立
④前方系アクロバット要素
⑤後方系アクロバット要素

●マット〔女子：曲あり〕
要求 ①柔軟の表現
②180°の開脚ジャンプ
③180°以上のターン
④前方系アクロバット要素
⑤後方系アクロバット要素

●円馬〔男子〕
旋回5周

●平均台〔女子〕
要求 ①ジャンプ
②バランス
③180°以上のターン
④波動
⑤アクロバット系要素

●とび箱〔たて6段〕
転回とび 2本跳躍

●鉄棒〔共通：160cm〕
けあがり → 後方浮き支持回転 → けあがり → 前まわり → 閉脚ひこうきとび