

クラスⅠ

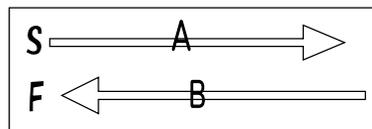
- マット
A=前転～1/2ひねりジャンプ → 開脚後転～足をそろえて → 伸膝後転
B=水平バランス2秒 → 側転～側転 → 向きかえ → 前転～1回ひねりジャンプ



- 鉄棒〔100cm〕
さかあがり → ツバメスウィング2回～後まわり → 後とびおり

クラスⅡ

- マット
A=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
B=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

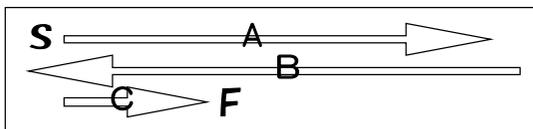


- とび箱〔上級 小型とび箱・よこ5段〕
転回とび ※5段 2本跳躍

- 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

クラスⅢ

- マット
A=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
B=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 →
C=水平バランス2秒 → 走って転回

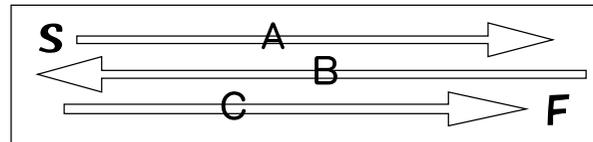


- とび箱〔中型とび箱・よこ4段(80cm)〕
転回とび 2本跳躍

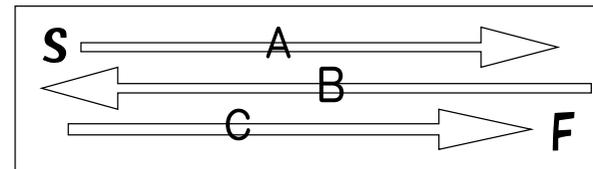
- 鉄棒〔140cm〕
あしかけあがり → ツバメスウィング2回～後まわり → 前まわり → ひこうきとび

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～バック転～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=片足あげて～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※1 → 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～バック転～ジャンプ



- とび箱〔中型とび箱・たて6段(100cm)〕
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

※規定演技は、すべて男女共通です。(ただしクラスⅣを除く)
※クラスⅠ～Ⅲの規定は、すべて10点満点からの採点となります。
★表彰はクラスごとに男女合わせての種目別の表彰となります。
(クラスⅣは、すべて男女別の表彰となります。)
※成績発表および表彰は後日、レッスン内でおこないます。