

# 2020年度ファイブM杯 バーチャルコンペティション

## 【上桂校 競技撮影時間のお知らせ】

ファイブM杯にお申し込み頂き誠にありがとうございます。  
各出場クラス毎の受付時間・競技撮影時間が決定致しましたので、  
お知らせさせていただきます。

- 出場クラスの受付時間に **【入口前】** にお越し下さい。  
※競技撮影の進行を円滑に進める為、時間厳守でお願い致します。  
(受付時間5分前より入館して頂けます。)  
※すぐに準備体操が始まりますので、体操服は中に着てお越し下さい。  
※トイレは準備体操前までに済ませておいて下さい。  
※競技撮影の進行等が多少遅れる事もございます、ご了承下さい。
- 解散時間に **【入口前】** まで、お迎えをお願い致します。

出場クラス	受付	競技撮影	解散
A・B	14:20	14:40	15:30
C・D	15:50	16:10	16:50
養成	17:10	17:30	17:50
上級	17:10	17:50	18:30

### ★ ファイブM杯の注意事項 ★

※駐輪場の使用については、通常レッスンに準じます。

- ①ファイブM指定Tシャツ（必ず前面に名前を付けて下さい）とハーフパンツで演技を行います。出張所会員様(山科・洛南)は、膝が出ているものを着用して下さい。  
※待機時間体温保持の為、脱ぎ着しやすい上着等をご持参下さい。
- ②コロナウイルス感染拡大防止対策の為、保護者様の入室は出来ません。  
予めご了承下さい。
- ③受付での検温・消毒等、感染防止対策へのご協力をお願い致します。
- ④撮影日当日の欠席・遅刻等については  
[090-6328-4285 10:00~18:00] まで、連絡をお願い致します。  
(当日各校の電話は繋がりません。)

### 【ファイブM杯 YouTube見本動画】

- 演技のはじめ方と終わり方（跳び箱バージョン）  
<https://youtu.be/4XeYHFTYUsM>
- A・B・Cクラス 鉄棒見本  
<https://youtu.be/u5qyRrqi9Ps>
- D・E・Fクラス 鉄棒見本  
<https://youtu.be/sjC1-DAg1Qs>
- 跳び箱の高さと開脚跳び・閉脚跳び見本  
<https://youtu.be/XLqprtN0T14>
- ヘッド転回跳び 転回跳び 見本  
<https://youtu.be/K-LJlvVHdWQ>