

# 2021年 3月28日 会長杯演技内容

**A** 《マット》前転ー前転ーバランスー助走ー前転 or 側転

《跳び箱》3段横 開脚跳び

《鉄棒》腕支持 or 坂付き逆上がり or 逆上がりー前回りおりー足抜きー戻し

※腕支持-とびつき台使用可(減点無し)

**B** 《マット》前転ー開脚前転 or 側転ーバランスー助走ー前転 or 側転 or 側転1/4

《跳び箱》4段横 開脚跳び

《鉄棒》腕支持 or 坂付き逆上がり or 逆上がりースイング2回 or 後回りー前回りおり

**C** 《マット》前転 or 倒立前転ー側転 or 側転1/4ーバランスー助走ー側転 or 側転1/4 or ロンダート or 転回

《跳び箱》6段横 開脚跳び or 閉脚跳び or ヘッド転回跳び

《鉄棒》逆上がり or 懸垂3秒逆上がりー逆上がり or 前回りースイング2回 or 後回りー踏み越しおり

**D** 《マット》前転 or 倒立前転ー側転1/4ー伸膝後転ーバランスー助走ー側転1/4 or ロンダート or 転回

《跳び箱》6段横 開脚跳び or 閉脚跳び or ヘッド転回跳び

《鉄棒》逆上がりー後回りー後回りー踏み越しおり

or or

懸垂3秒逆上がり 前回り

or

横跳び越しおり

or

ひこうきとび

**E** 《マット》倒立前転ー側転1/4ー伸膝後転 or 後転倒立ーバランスーロンダート or 転回 or ロンダートバク転

《跳び箱》6段横 ヘッド転回跳び or ヘッド転回跳び1/2ひねり or 転回跳び

《鉄棒》逆上がりー後回りー前回りー後回りー踏み越しおり

or

懸垂3秒逆上がり

or

横跳び越しおり

or

ひこうきとび

**F** 《マット》倒立前転ー助走ロンダートー伸膝後転ーバランスー助走ー転回～ロンダート

or

後転倒立

or

転回～転回

or

ロンダート～ロンダート

or

ロンダート～バク転

《跳び箱》6段横 ヘッド転回跳び1/2ひねり or 転回跳び or 転回跳び1/2ひねり or 前方宙返り※跳び箱を跳び越える

《鉄棒》逆上がりー前回りー後回りー前回りー後回りーひこうきとび

or

懸垂3秒逆上がり

or

ひこうきとび1/2ひねり

or

け上がり

【跳び箱】高さー3段 50cm±5cm、4段 60cm±5cm、6段 80cm±5cm

開脚・閉脚ー青ロイター板、ヘッド・転回・前方宙返りースプリング式ロイター板

【鉄棒】高さーA.B.C 80cm±5cm、D.E.F 120cm±5cm



あいみん

優勝めざしてがんばろう！

