2021年11月28日 ファイブM杯演技内容

あいみん

A 《マット》前転ー前転ーバランスー助走ー前転

《鉄 棒》腕支持ー前回りおりー足抜きー戻し

※約10cmのとびつき台1個使用可

B 《マット》前転ー開脚前転ーバランスー助走ー前転 or 側転

《鉄 棒》腕支持 or 坂付き逆上がりー前回りおりー足抜きー戻し

C 《マット》前転ー側転ーバランスー助走ー側転 or 側転1/4

《鉄 棒》坂付き逆上がり2回 or 逆上がり2回 or 逆上がり後回りー踏み越しおり

D 《マット》前転ー側転1/4ー後転ーバランスー助走ー側転1/4

or 倒立前転　or 伸膝後転　or ロンダート

《鉄 棒》逆上がり or 懸垂3秒逆上がりー後回りー後回りー踏み越しおり

E 《マット》倒立前転 ー側転1/4ー伸膝後転ーバランスー助走ーロンダート

or 倒立ブリッジ起き上がり　or 転回

《鉄 棒》逆上が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 ひこうきとび

F 《マット》倒立前転ーホップロンダートー伸膝後転ーバランスー助走ー転回

or 倒立ブリッジ起き上がり　or 転回～ロンダート　or ロンダート～バク転

《鉄 棒》逆上がりー後回りー前回りー後回りー踏み越し降り

or 懸垂3秒逆上がり　or ひこうきとび

【鉄棒】高さ　A.B.C 80cm±5cm、D.E.F 120cm±5cm

各クラス個人総合（マット・鉄棒の合計得点）・マット・鉄棒

1～3位　メダルと賞状

4～8位　賞状　がもらえます♪

各クラス個人総合1～12位（参加人数により6位）の方は、

2022年3月開催予定『会長杯』に出場できます！

優勝めざしてがんばろう！