

2022年11月27日 ファイブM杯演技内容



あいみん

- A 《跳び箱》** 3段横 開脚跳び
《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 《跳び箱》** 4段横 開脚跳び
《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 《跳び箱》** 6段横 開脚跳び
《鉄棒》 坂付き逆上がり2回 or 逆上がり2回 ー踏み越しおり
- D 《跳び箱》** 6段横 開脚跳び or 閉脚跳び
《鉄棒》 逆上がりー後回りー踏み越しおり
- E 《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
- F 《跳び箱》** 6段横 ヘッド転回跳び or 転回跳び or ヘッド転回跳び1/2ひねり
《鉄棒》 逆上がりー前回りー後回りー踏み越し降り or ひこうきとび

【跳び箱】高さ 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・転回ースプリング式ロイター板

【鉄棒】高さ A.B.C 80cm±5cm、D.E 100cm±5cm、F 120cm±5cm

各クラス個人総合（跳箱・鉄棒の合計得点）・跳箱・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24位）の方は、
2023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！

