

2023年11月26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》 腕支持一前回りおり一足抜き一戻し
※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 坂付き逆上がり一前回りおり一足抜き一戻し
- C 《跳び箱》** 6 段横 開脚跳び
《鉄 棒》 坂付き逆上がり 2 回 スイング 3 回 から後ろ振りおり
or
逆上がり 2 回
- D 《跳び箱》** 6 段横 開脚跳び
《鉄 棒》 逆上がり 2 回 一後回りから後ろ振りおり
- E 《跳び箱》** 6 段横 開脚跳び or ヘッド転回跳び
《鉄 棒》 逆上がり一後回り 2 回 から後ろ振りおり
- 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》 逆上がり一前回り一後回り一ひこうきとび (片足)
or
ひこうきとび (両足)

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

A~D—青ロイター板、EF—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、
2024 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！

