

2024年3月31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
《跳び箱》 3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
※約10cmのとびつき台1個使用可
- B 《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》 4段横 開脚跳び
《鉄棒》 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
- 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
《跳び箱》 6段横 開脚跳び
《鉄棒》 逆上がり2回ースイング3回から後ろ振りおり or 後回りから後ろ振りおり
- D 《マット》** 開脚前転ー側転ーバランスー助走ー側転1/4 or ロンダート
《跳び箱》 6段横 開脚跳び or ヘッド転回跳び
《鉄棒》 逆上がりー後回り or 前回り(ひざ曲げ)ー後回りから後ろ振りおり
- E 《マット》** 開脚前転 or 倒立前転ー側転1/4ーバランスー助走ーロンダート or 転回
《跳び箱》 6段横 開脚跳び or ヘッド転回跳び or 転回跳び
《鉄棒》 逆上がりー後回り or 前回り(ひざ曲げ)ー後回りから後ろ振りおり
- F 《マット》** 倒立前転ー側転1/4ーバランスー助走ーロンダート or 転回 or ロンダートバック転
《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 or 転回跳び1/2ひねり or 前方宙返り※跳び箱を跳び越す
《鉄棒》 逆上がり or け上がりー前回り2回ー後回りーひこうきとび
or ひこうきとび1/2ひねり



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

A.B.C 青ロイター板、D.E.F スプリングロイター板

【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・マットの合計得点)・跳箱・鉄棒・マット

1～3位 メダルと賞状

4～8位 賞状

がもらえます♪

優勝めざしてがんばろう!

