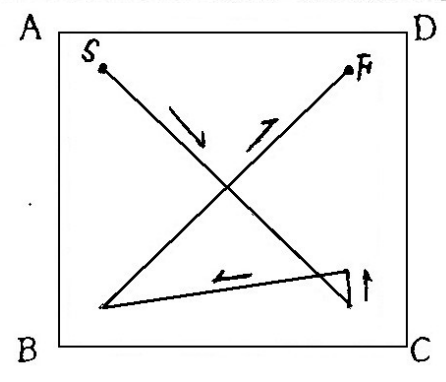
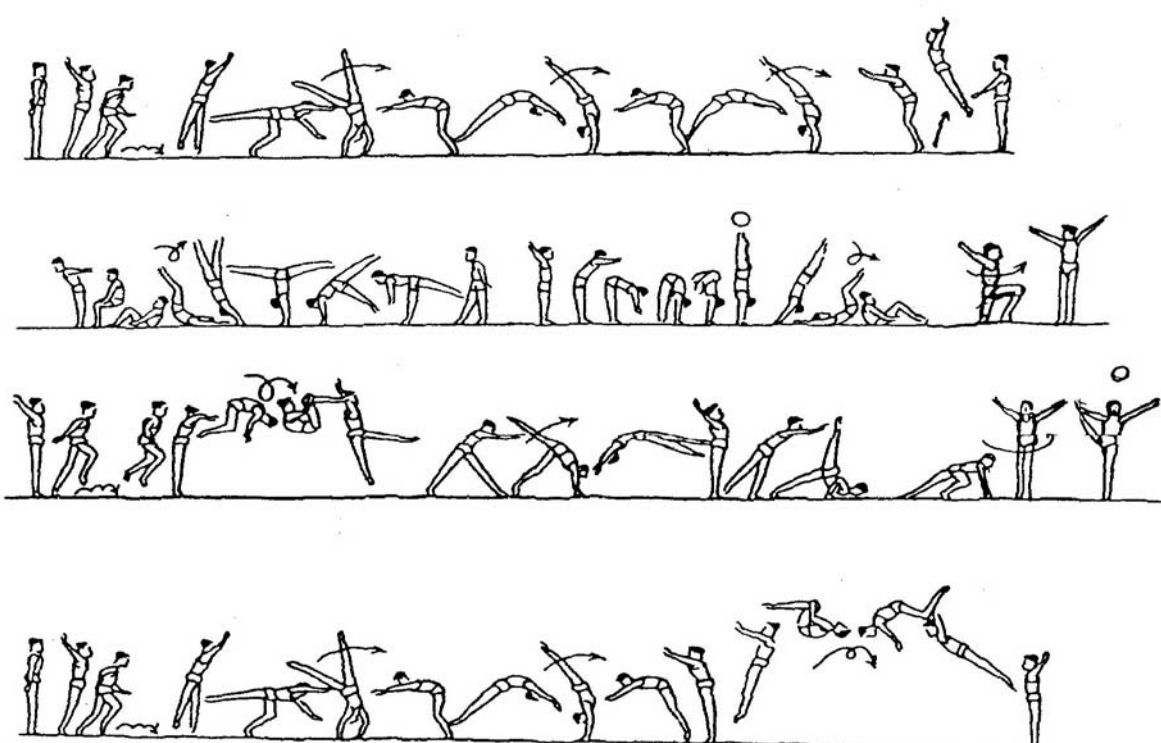


男子 2部規定演技

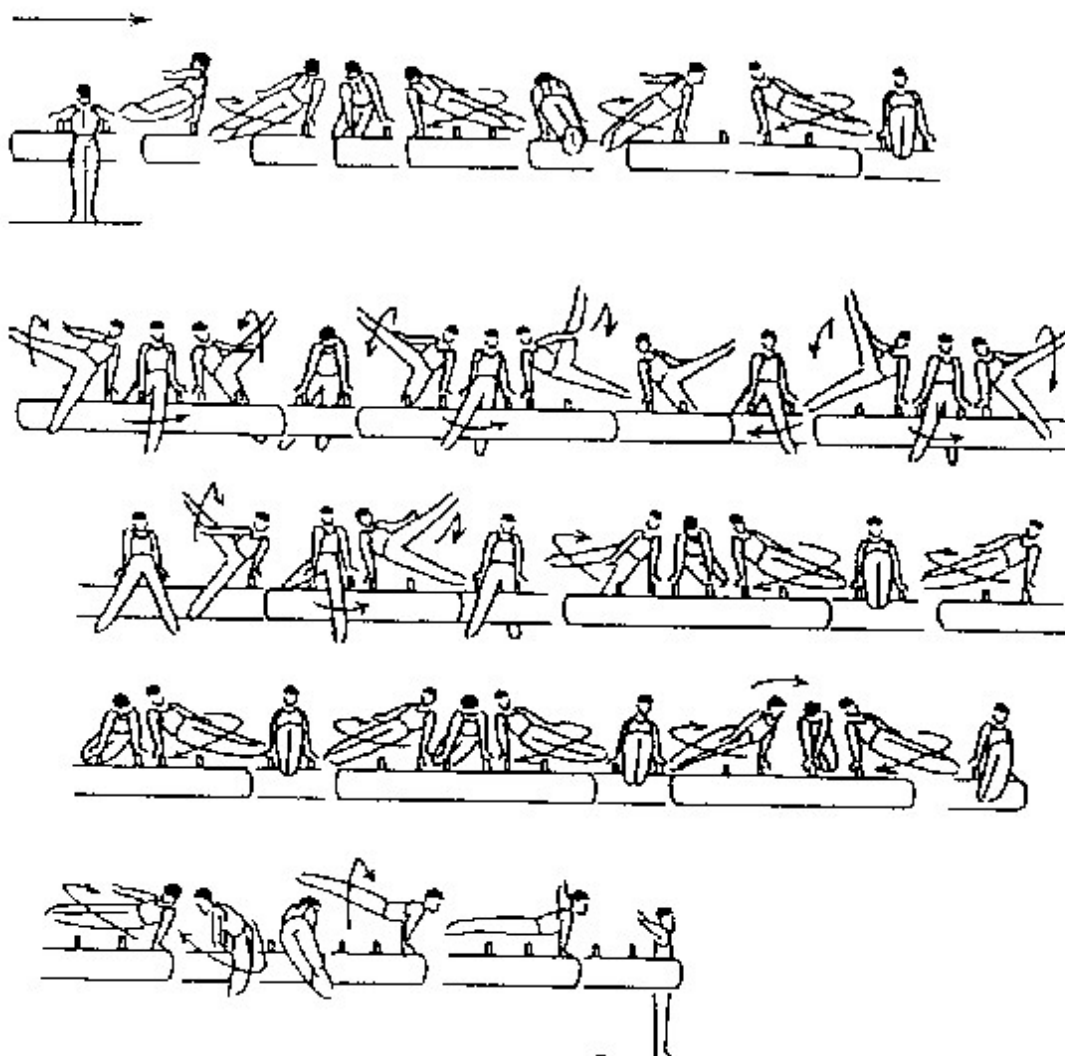
< ゆか >

区分	配点	解 説 文	代表的欠点	減 点
I	2.3	1～2歩助走→ロンダート→後転とび2回連続→その場とび→しゃがみながら伸腕後転前後開脚倒立(瞬時)→片足ずつおろし、前の足を引き付けながら1/8ひねりして直立(→D) [A→C]	<ul style="list-style-type: none"> ・リズム不良 ・前後開脚倒立で柔軟性に欠ける 	0.3まで 0.3まで
II	1.5	腕を前からゆっくり降ろし伸腕屈身開脚力倒立(静止)伸腕で前に倒し前転、左膝を外に向けた右膝立ち姿勢からひねりながら直立(→B) [C→D]	<ul style="list-style-type: none"> ・腕がまがる ・静止が1秒 ・静止が1秒に満たない 	0.5まで 0.3 0.5
III	2.5	2～3歩助走→前方宙返り片足立ち→前転とび両足着地→直ちに右足を後ろに振り上げながら体を前に倒し、足を前後に開いた屈腕正面伏臥支持→右足を下ろし上体を起こしながら、右足を軸に右逆ひねりして直立(→D) [→B]	<ul style="list-style-type: none"> ・前方かかえこみ宙返りの高さが低い ・リズム不良 	0.5まで 0.3まで
IV	1.0	両腕を回して手は脚を握り、一方の腕は斜め上方に上げ、Y字片足平均立ち(静止)	<ul style="list-style-type: none"> ・Y字片足平均立ちの姿勢不良 ・静止が1秒 	0.3まで 0.3
V	2.5	直立→2～3歩助走→ロンダート→後転とび→後方かかえこみ宙返り [B→D]	<ul style="list-style-type: none"> ・後方かかえこみ宙返りの高さが低い 	0.5まで
	9.8			



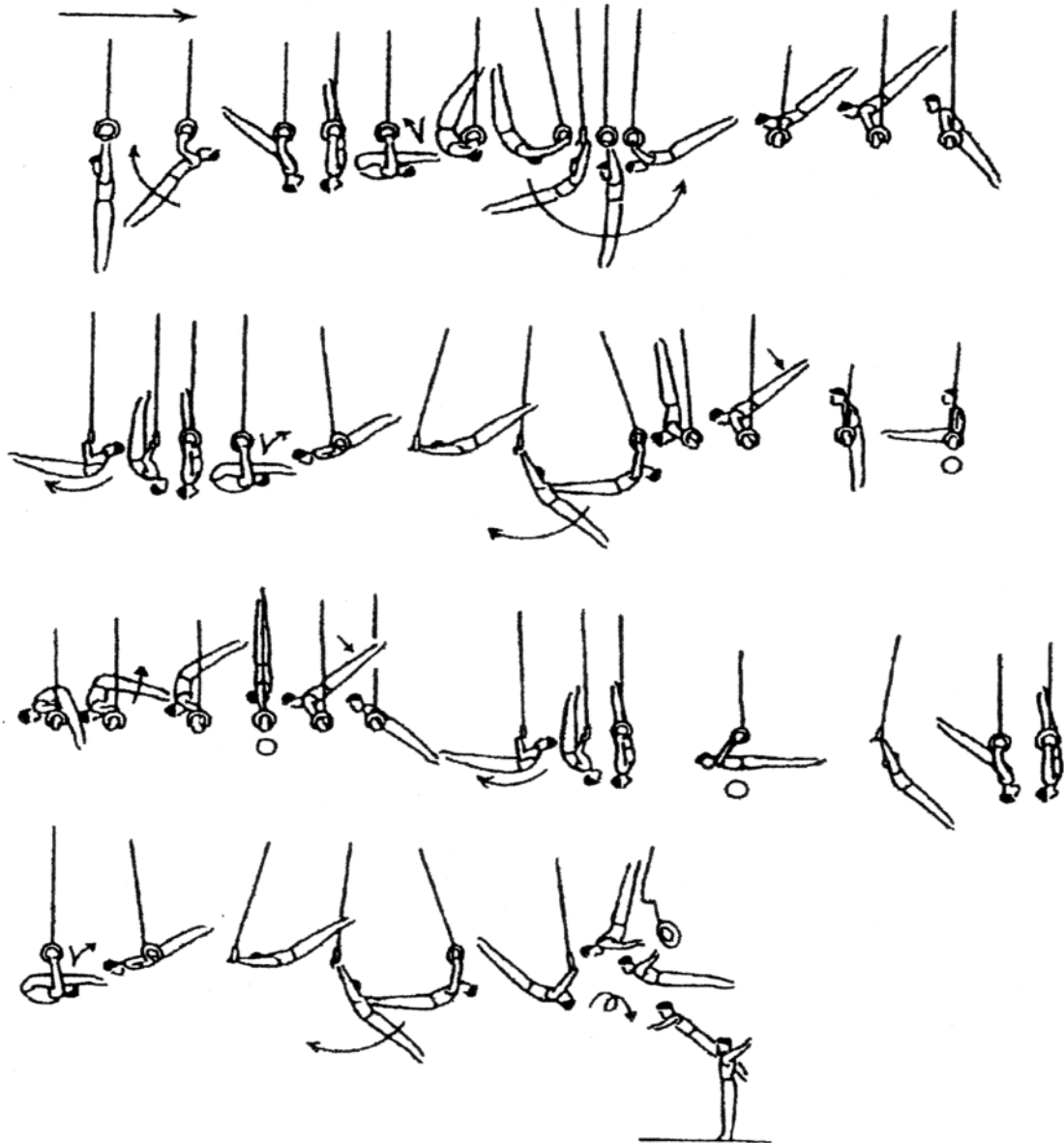
< あん馬 > (旋回は右足旋回で示す)

区分	配点	解 説 文	代表的欠点	減 点
I	2.0	左馬端部正面立ち→両足左入れ→両足右抜き正面支持→上向き移動→背面支持	<ul style="list-style-type: none"> ・旋回が大きさがない ・上向き移動で腰がまがる ・余分に手をつく 	0.5 まで 0.3 まで 0.4
II	2.0	右足右抜き→左足左抜き→右足右入れ→左正交差→右正交差	<ul style="list-style-type: none"> ・正交差が大きさがない 	毎回 0.2 まで
III	1.0	左足左入れ→右足右抜き→左逆交差	<ul style="list-style-type: none"> ・逆交差が大きさがない 	0.2 まで
IV	2.0	右足右抜き→正面支持 (後ろ合わせ) →両足左入れ (背面支持) →両足旋回 2 回	<ul style="list-style-type: none"> ・旋回が大きさがない 	0.5 まで
V	1.5	両足右抜き→横移動 (背面支持)	<ul style="list-style-type: none"> ・腰がまがる 	0.3 まで
VI	1.3	馬端転向下向き下り	<ul style="list-style-type: none"> ・転向の際、腰がまがる ・下向きおりが低い 	0.3 まで 0.5 まで
	9.8			



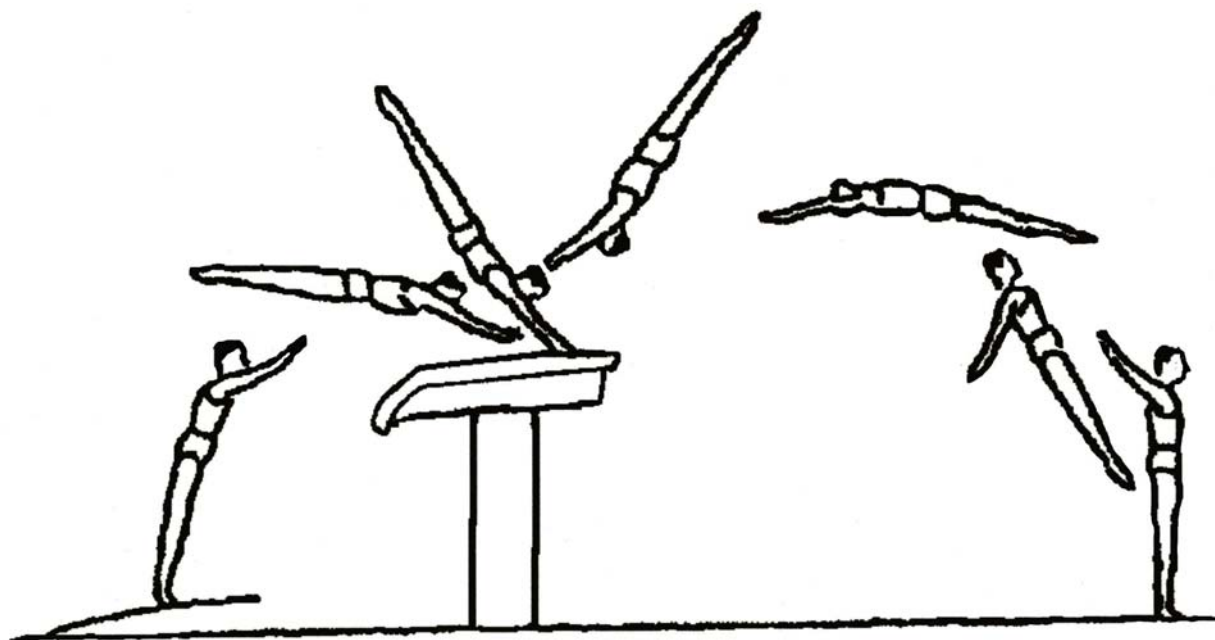
< つり輪 >

区分	配点	解 説 文	代表的欠点	減 点
I	1.5	腕を軽くまげてゆっくりと伸身引き上げ逆懸垂→前振り出し→後ろ振り上がり支持	<ul style="list-style-type: none"> ・引き上げて腰がまがる ・後ろ振り上がり支持が低い（水平以下） ・後ろ振り上がり支持で腕が伸びない 	0.3 まで 0.5 まで 0.5 まで
II	0.6	後方に回転しながら下ろし逆懸垂経過→後ろ振り出し	<ul style="list-style-type: none"> ・後ろ振り出しの大きさがいい 	0.3 まで
III	1.5	ほんてん逆上がり支持	<ul style="list-style-type: none"> ・ほんてん逆上がり支持が低い（水平以下） ・ほんてん逆上がり支持で腕が伸びない 	0.5 まで 0.5 まで
IV	0.8	脚前拳支持（静止）	<ul style="list-style-type: none"> ・脚前拳の姿勢不良 	0.3 まで
V	1.8	屈腕屈身力倒立（静止）	<ul style="list-style-type: none"> ・腕がベルトに触れる ・倒立の姿勢不良 	0.3 まで 0.5 まで
VI	1.5	後方に回転しながら下ろし逆懸垂→背面水平懸垂（静止）	<ul style="list-style-type: none"> ・背面水平懸垂の姿勢不良 ・静止が1秒 ・静止が1秒に満たない 	0.5 まで 0.3 0.6
VII	0.6	肩転移→後ろ振り出し	<ul style="list-style-type: none"> ・後ろ振り出しの大きさがいい 	0.3 まで
VIII	1.5	後方伸身宙返り下り	<ul style="list-style-type: none"> ・後方伸身宙返り下りで腰が伸びない ・後方伸身宙返り下りの大きさがいい 	0.5 まで 0.5 まで
	9.8			



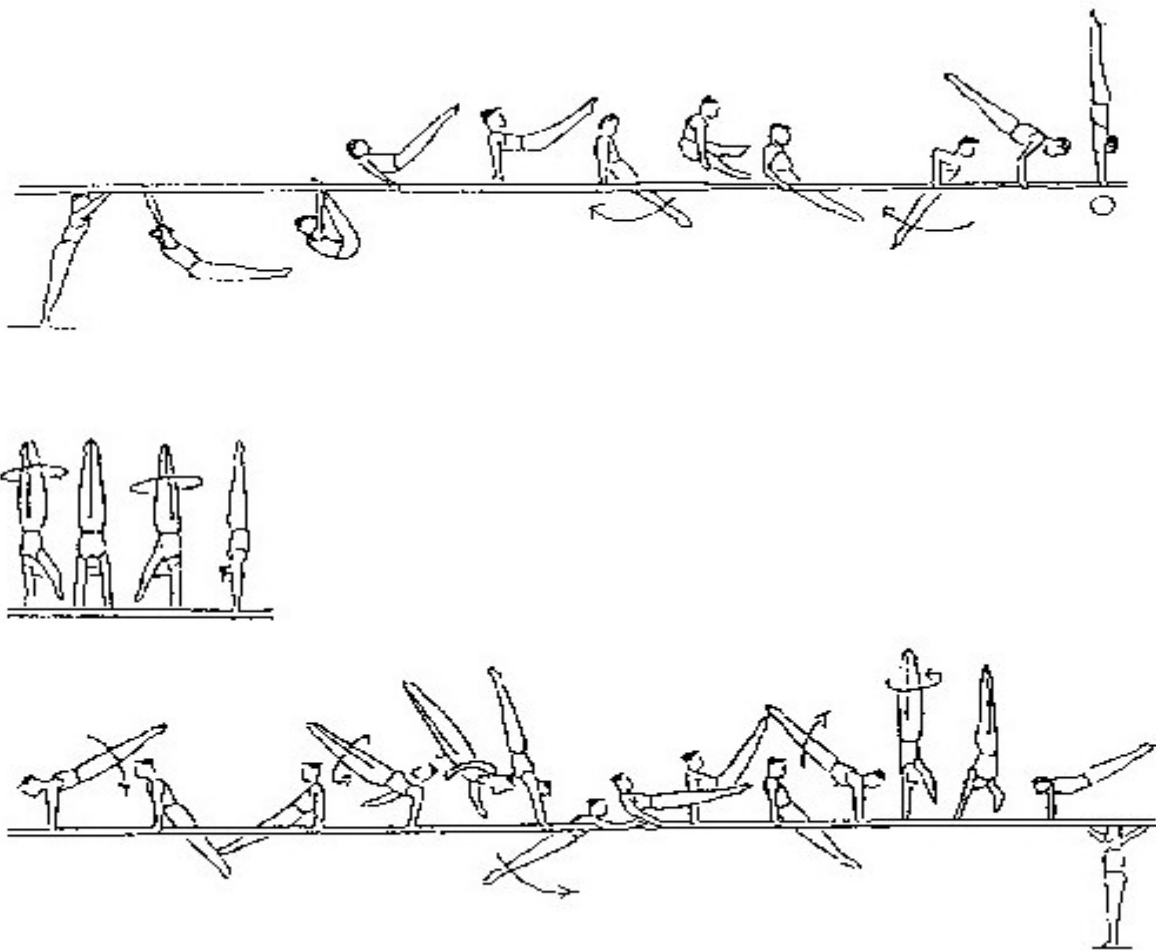
< 跳馬 > (高さ : 135 cm)

区分	配点	解 説 文	代表的欠点	減 点
I	2.8	踏み切りから着手まで	<ul style="list-style-type: none"> ・ 着手で腕がまがる ・ 着手で腰がまがる ・ 膝がまがる ・ 脚が開く ・ 馬体軸からはずれる 	0.5 まで 0.5 まで 0.5 まで 0.5 まで 0.3 まで
II	7.0	着手から着地まで	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高さが少ない ・ 飛距離が少ない ・ 腰がまがる ・ 着地位置が馬体延長線上からはずれる 	1.0 まで 1.0 まで 0.5 まで 0.3 まで
	9.8			



< 平行棒 >

区分	配点	解 説 文	代表的欠点	減 点
I	1.5	(1、2歩助走) け上がり支持	<ul style="list-style-type: none"> ・け上がりの大きさがいい ・肘がまがる 	0.5 まで 0.3 まで
II	2.8	後ろ振り開脚入れ支持→屈腕後ろ振り倒立(静止)	<ul style="list-style-type: none"> ・開脚入れ後ろ振り腕の曲げが少ない ・後ろ振り倒立を力で行なう ・静止が1秒 ・静止が1秒に満たない 	0.4 まで 0.5 まで 0.3 0.6
III	1.5	正倒立ひねり	<ul style="list-style-type: none"> ・ひねったあと倒立位を通過しない 	0.3 まで
IV	2.0	前振りひねり腕支持	<ul style="list-style-type: none"> ・大きさがいい 	1.0
V	0.5	前振り上がり支持		
VI	1.5	後ろ振り倒立経過→片手1/2ひねり下り	<ul style="list-style-type: none"> ・倒立位を通過しない ・ひねりが不十分 	0.5 まで 0.3 まで
	9.8			



< 鉄棒 >

区分	配点	解 説 文	代表的欠点	減 点
I	1.5	順手懸垂→懸垂振り出し→後ろ振り上がり	・後ろ振りあがり支持が低い(30度以下)	1.0 まで
II	1.8	後方浮き支持回転倒立	・肘がまがる ・後方浮き支持回転の大きさがない	0.5 まで 1.0 まで
III	1.0	順手後方車輪 1 回	・リズムと調和に欠ける ・順手車輪の大きさがない	0.3 まで 0.5 まで
IV	1.5	順手懸垂前振り→後方開脚足裏支持→前振り出し 1/2 ひねり片逆手	・リズムと調和に欠ける ・足裏支持で膝がまがる ・振り出しひねりが低い	0.3 まで 0.5 まで 0.3 まで
V	1.5	片逆手懸垂前振り→逆手持ち換え→両逆手け上がり→振り上げ倒立	・逆手持ち換えが低い ・け上がりで肘がまがる ・け上がりからの振り上げが低い ・リズムと調和に欠ける	0.3 まで 0.3 まで 0.5 まで 0.3 まで
VI	1.5	逆手前方車輪 2 回	・リズムと調和に欠ける ・逆手車輪の大きさがない	0.3 まで 0.5 まで
VII	1.0	逆手懸垂後ろ振りあがり→1/4 ひねり下り(鉄棒を横にして着地)	・リズムと調和に欠ける ・後ろ振り上がりひねりでひねりが遅い	0.3 まで 0.5 まで
	9.8			

