

## 男子B競技 規定演技

<ゆ か> タンブリングバーン18m 1往復半(1・2→3・4→5)

1. 前方倒立回転両足立ち 1.0
2. 助走 前転とび片足立ち 前転とび両足着地 2.0
3. 正面水平バランス(静止)あげた足を前に出し1/2ひねり直立 1.0
4. 倒立(静止) 1.0
5. 前転 ジャンプ1/2ひねり 後転 側方倒立回転 前転 直立 1.0
6. 体を前に倒し正面支持臥 ただちに前後開脚座 体をひねり前屈左右開脚座  
体を起こしながら向きを変え長座 後転 直立 1.0
7. 助走 ロンダート 後転とび 後転とび 後方かかえこみ宙返り 2.5

<跳 馬> 跳び箱6~7段(1~1.1m) 縦置き

前 転 と び \*2回実施し、良いほうが決定点

<円 馬> 両足旋回 6回 (正面支持から正面支持で1回)

<鉄 棒>

1. け上がり 2.0 実施前の懸垂振動に対する減点なし
2. 前方支持回転 1.5
3. 後方浮支持回転倒立 2.0
4. 順手車輪 2.0
5. 後方かかえこみ宙返り 2.0

円馬をのぞく3種目=9.50満点+加点0.5

## 男子C競技 自由演技

### <ゆ か>

- 特別要求 (5つ) 前方系の技 . . . 前転とび など  
後方または側方系の技 . . . ロンダート、側転、後転とびなど  
柔軟技 . . . 前後開脚など  
バランス技  
倒立を経過する技 . . . 倒立前転など \*静止の要求をしない
- 技数 6つ
- その他 タンブリングバーンを少なくとも1往復する 禁止技=宙返り
- |      |          |        |
|------|----------|--------|
| 難 度  | 0. 5 × 6 | 3. 0 0 |
| 特別要求 | 0. 3 × 5 | 1. 5 0 |
| 実 施  |          | 5. 0 0 |
| 加 点  |          | 0. 5 0 |

### <とび箱> \*2回実施し、良いほうが決定点

- ・ 前転とび 基礎点 ( 9. 4 )
  - ・ 頭はねとび 基礎点 ( 8. 0 )
  - ・ 開脚とび、閉脚とび 基礎点 ( 7. 0 )
  - ・ 台上前転 基礎点 ( 6. 0 )
  - ・ 跳び上がりおり 基礎点 ( 5. 0 )
- |     |                 |               |
|-----|-----------------|---------------|
| 加 点 | ・ 美しい空中姿勢       | + 0. 1 ~ 0. 2 |
|     | ・ 雄大性を示した跳躍     | + 0. 1 ~ 0. 2 |
|     | ・ 安定した着地、または止める | + 0. 1 ~ 0. 2 |

### <鉄 棒>

- 特別要求 (3つ) 上がり技 . . . 逆上がり、け上がりなど  
支持回転系の技 or 懸垂振動技 . . . 前方支持回転など  
終末技
- 技数 5つ \*「懸垂前振りひねり」なども技としてカウントする
- その他 同一技の繰り返しは1回のみ可  
 禁止技=宙返り
- |      |          |        |
|------|----------|--------|
| 難 度  | 0. 5 × 5 | 2. 5 0 |
| 特別要求 | 0. 5 × 3 | 1. 5 0 |
| 実 施  |          | 5. 5 0 |
| 加 点  |          | 0. 5 0 |