

体操競技の部 各クラス 種目規定

初級規定演技

【鉄棒】 (床から 120 cm 演技開始時の跳躍板・ソフトマットの使用は自由)

逆上がり (片足踏み切り) ~後ろ回り~後ろ振り上げ 3 回 (3 回目でおりの) 着地

【とび箱】 (小型とび箱 6 段 高さ 80 cm×長さ 80 cm 縦向き)

開脚とび 2 回跳躍 (良い方の点数)

【マット】 (タンブリング板上のロングマット 1 7 m)

倒立前転~開脚前転~左右開脚座 (瞬時) 前方に倒れ柔軟~足を抜き正面支持臥~両足を引きつけ直立~
1/2 ひねりジャンプ~伸膝後転~水平バランス~側方倒立回転

中級規定演技

【鉄棒】 (床から 120 cm 演技開始時の跳躍板・ソフトマットの使用は自由)

両足を揃えて逆上がり~前回り~後ろ振り上げ~伸膝後ろ回り~後ろ振り上げ~フットおり

【とび箱】 (小型とび箱 6 段 高さ 80 cm×長さ 80 cm 横向き)

前転とび (転回とび) 2 回跳躍 (良い方の点数)

【マット】 (タンブリング板上のロングマット 1 7 m)

助走から前転とび~足を一步踏み出して 1/2 (方向転換)

倒立前転~開脚前転~左右開脚座 (瞬時) 前方に倒れ柔軟~足を抜き正面支持臥~両足を引きつけ直立~
1/2 ひねりジャンプ~伸膝後転~水平バランス~
側方倒立回転~両足ホップ~ロンダートジャンプ

上級演技

全種目自由演技

【鉄棒】 (床から 120 cm ソフトマットの使用は自由)

【とび箱】 (中型とび箱 5 段 縦向き 1 回跳躍)

【マット】 (タンブリング板上のロングマット 1 7 m 1 往復~1 往復半の演技)