

広島市小学生体育連盟

男子・女子規定演技


跳び箱

		演技内容	価値点
7・8段	1	前方倒立回転とび	15.0
	2	かかえこみとび	13.0
	3	開脚とび	10.0
	4	とび上がり とび下り	7.5

※跳び箱の高さによる実施点の減点はしない。

鉄棒

		演技内容	価値点		
1	け上がり	前方支持回転	後方浮支持回転	浮支持前振りだしおり	15.0
	(1.5)	(1.0)	(1.5)	(1.0)	
2	け上がり	前方支持回転	後方支持回転	足裏支持前振りだしおり	14.0
	(1.5)	(1.0)	(1.0)	(0.5)	
3	さか上がり	前方支持回転	後方支持回転	足裏支持前振りだしおり	13.0
	(0.5)	(1.0)	(1.0)	(0.5)	
4	さか上がり	前方支持回転	後方支持回転	後ろ振りおり	11.5
	(0.5)	(1.0)	(1.0)	(0.2)	
5	さか上がり	ふとんほし振り上がり	つばめ	後ろ振りおり	9.0
	(0.5)	(0.1)	(0.1)	(0.2)	
6	跳び上がり	ふとんほし振り上がり	つばめ	後ろ振りおり	7.5
	(0.1)	(0.1)	(0.1)	(0.2)	



鉄棒から手を離さない。

- ※ 棒下振りだしおりは、腰を下に落とさない。
- ※ ふとんほし・つばめは3秒静止姿勢を見せる。
- ※ ふとんほしは手をはなさない。

ゆか

	演技内容	価値点
1	前方ブリッジ（後方ブリッジ）－ロンダード－後転とび－ C C C D 伸身とび－開脚後転－開脚前屈座－伸膝後転－（中間演技）コバンスー A B A B A A 前方倒立回転とび－とび前転－伸身とび1/2ひねり－開脚ジャンプ－後転倒立 C B A B C	15.0
2	前方ブリッジ（後方ブリッジ）－ロンダード－伸身とび－ C C C A 開脚後転－開脚前屈座－伸膝後転－（中間演技）コバンスー B A B A A 前方倒立回転とび ●（助走をしない）とび前転－伸身とび1/2ひねり－開脚ジャンプ－後転倒立 C (直立姿勢) B A B C	14.0
3	前方ブリッジ（後方ブリッジ）－ロンダード－伸身とび－ C C C A 開脚後転－開脚前屈座－伸膝後転コバンスー B A B A 側方倒立回転－倒立前転－とび前転－伸身とび1/2ひねり－開脚ジャンプ－伸膝後転 B B B A B B	12.0
4	側方倒立回転－倒立前転－伸身とび1/2ひねり－ B B A 開脚後転－開脚前屈座－後転コバンスー－とび前転－伸身とび1/2ひねり－後転●伸膝後転 A A A A B A A (直立姿勢) B (膝を伸ばしたまま開始する)	10.5
5	前転－前転－伸身とび1/2ひねり－開脚後転－開脚前屈座－後転コバンスー A A B B A A A 側方倒立回転・倒立前転－伸身とび1/2ひねり－後転 B B A A	8.5
6	前転－前転－伸身とび1/2ひねり－後転－後転コバンスー A A A A A A 側方倒立回転・側方倒立回転 B B	7.5

※ 2番の演技の直立姿勢後は、助走をしないでとび前転（大きな前転）をする。

※ 4番の直立姿勢の後は、膝を伸ばしたまま膝伸後転を開始し、立ち上がるまで膝を伸ばす。

※ 5番、6番の側方倒立回転の後は、1度止まる。

※ 開脚前屈座－伸膝後転の間は、長座姿勢は入れない。

※ 中間演技は、1・2番の演技の者が行い、中間演技全体を見て、0.1～1.0点の範囲で減点を行う。

<男子の中間演技>

倒立前転（2秒静止）→とび前転→ターン

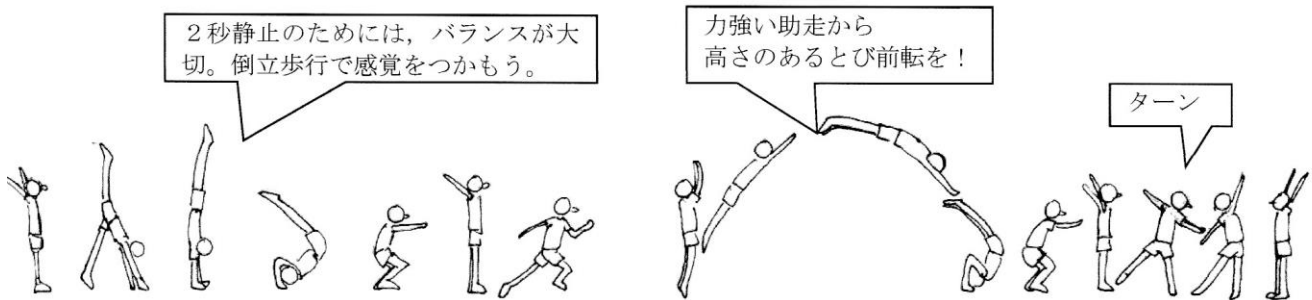
<女子の中間演技>

アラベスク→ツーステップ×2→大ジャンプ×2→つま先立ち2～3歩歩行→1回転ターン→ポーズ

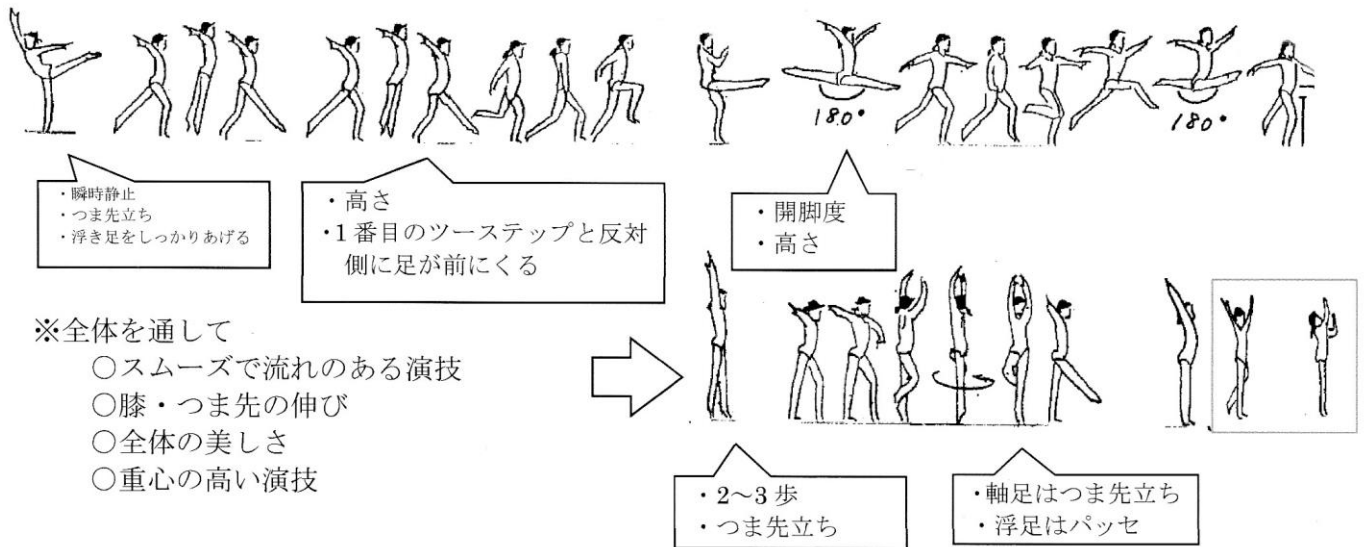
(参考資料)

男子中間演技

倒立前転 (2秒静止) → 助走からとび前転 → ターン



女子中間演技



※全体を通して

- スムーズで流れのある演技
- 膝・つま先の伸び
- 全体の美しさ
- 重心の高い演技