

男子

	1 級	2 級	3 級
ゆ か	* 下記の技で演技を構成する。 (1) 前転とび・前方 かかえ込み宙返り (2) 脚上拳 (3) Y字バランス (4) ロンダード後転とび・後方 かかえ込み宙返り	* 下記の技で演技を構成する。 (1) 前転とび (2) 左右開脚前屈座 (3) 開脚伸腕屈身力倒立(瞬時) (4) ロンダード後転とび 伸身とび	* 下記の技で演技を構成する。 (1) 倒立前転(瞬時停止) (2) 左右開脚座 (3) うさぎとび連続3回
あ ん 馬	両足旋回前移動(端から端まで) とび箱(縦)	両足旋回(20回以上) 円馬(ボックス)	両足旋回(5回以上) 円馬(ボックス)
跳 馬	前転とび1/2ひねり 自由選択 かかえ込み塚原とび とび箱又は跳馬(縦)130cm	前転とび とび箱(縦)120cm	前転とび とび箱(縦)110cm
平 行 棒	支持振動正倒立ひねり連続 平行棒	支持振動倒立連続3回 とび箱2台使用又は平行棒	支持振動連続5回 とび箱2台使用又は平行棒
鉄 棒	* 下記の技で演技を構成する。 (1) け上がり (2) 順手車輪2回 (3) 逆手車輪2回 (4) 逆ひねり倒立経過 (5) 後方伸身宙返り下り	* 下記の技で演技を構成する (1) 逆手車輪2回 (2) ひねり倒立経過 (3) 順手車輪2回	* 下記の技で演技を構成する。 (1) 足かけ上がり (2) 前方支持回転 (3) 後方支持回転

つり輪(推奨種目)

	* 下記の技で演技を構成する。 (1) 屈身後方肩転移 (2) 後方懸垂回転 (3) 後方かかえ込み宙返り下り	* 下記の技で演技を構成する (1) 逆懸垂 (2) 伸身前方肩転移連続 (3) 屈身後方肩転移連続	懸垂振動5回
--	------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	--------

* ゆか・鉄棒・つり輪は規定された技で演技を構成する。
但し、他の”技”や”動き”を加えてもよい。