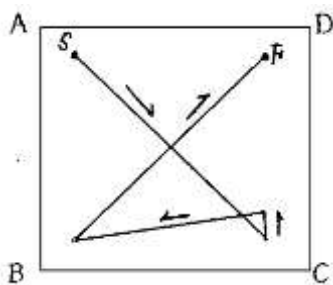
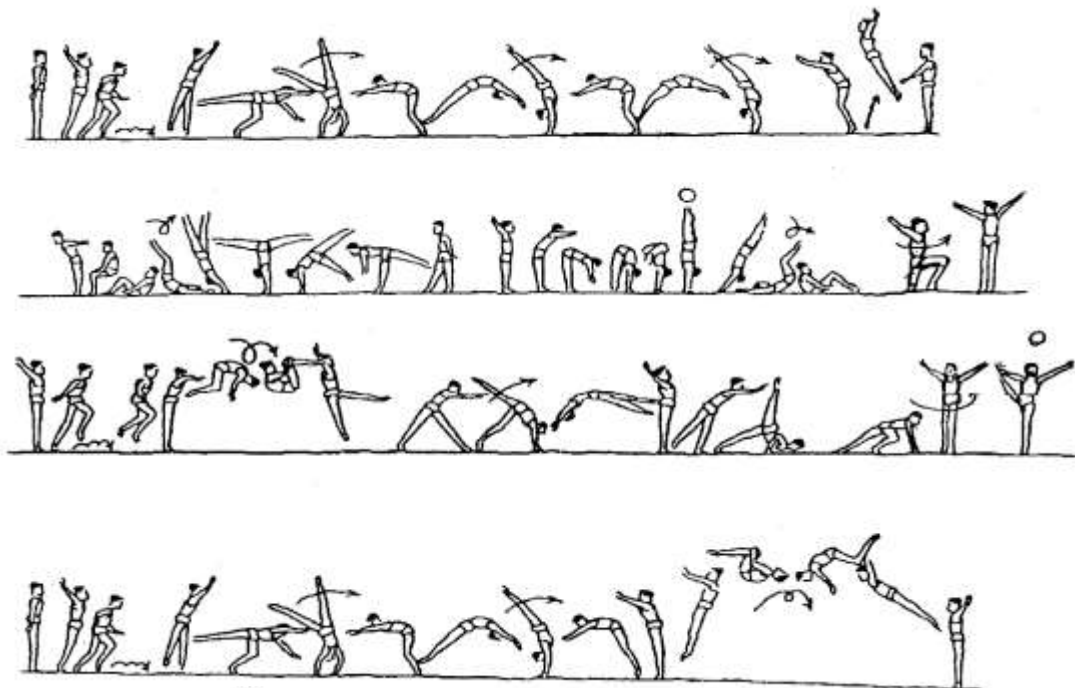


男子 2部サンプル演技

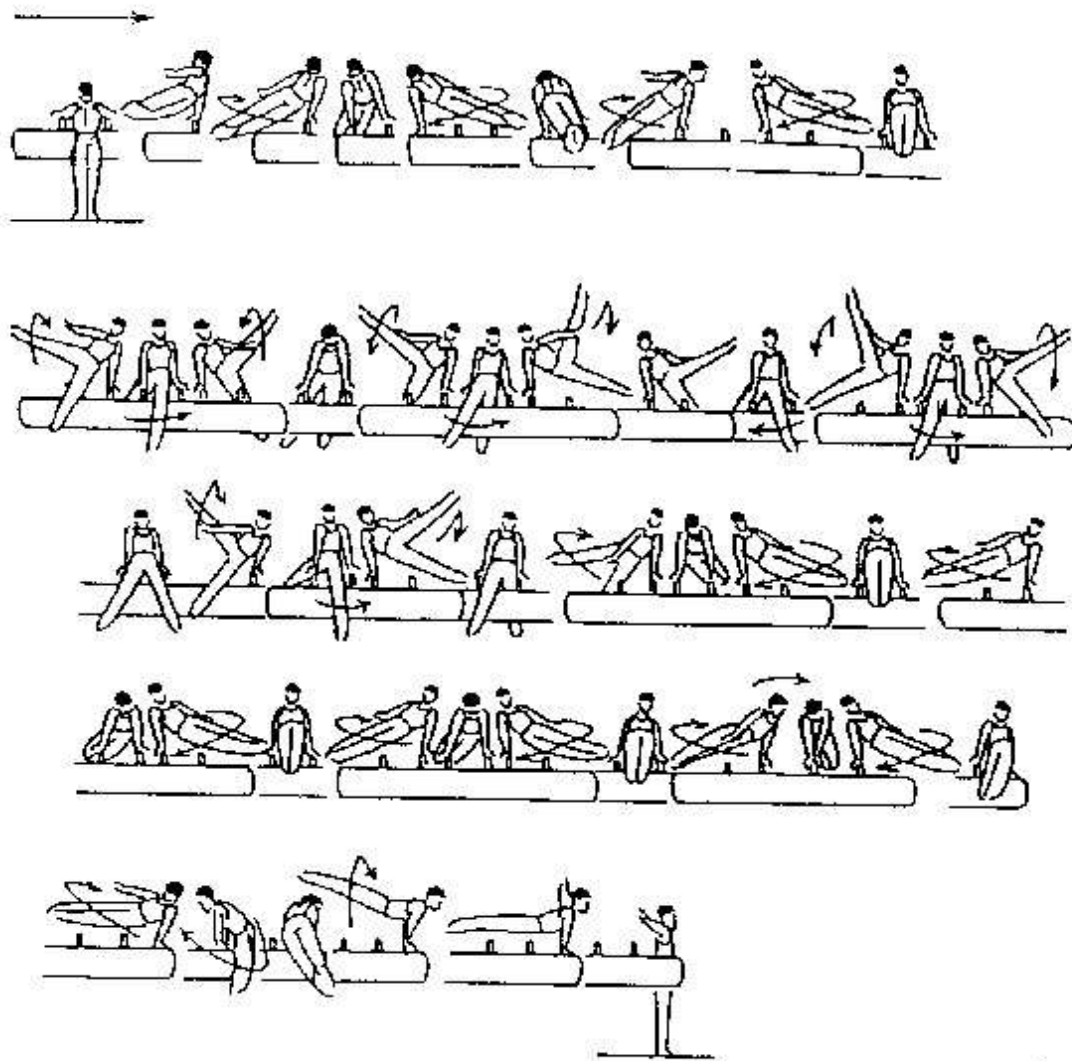
< ゆか >

区分	解説文	難度
I	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"> ・ロンダート (a) ・後転とび (III-A) ・後転とび (III-A) ・伸腕後転前後開脚倒立 (a)
II	腕を前からゆっくり降ろし伸腕屈身力倒立(2秒) 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"> ・伸腕屈身力倒立 (I-A)
III	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 (II-A) ・前転とび (II-A)
IV	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 (I-A)
V	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"> ・ロンダート (a) ・後転とび ←3回目の同一技 ・後方かかえこみ宙返り (IV-A)
Dスコア: 2.8 要求グループ (I, II, III, IV) → 2.0 難度点 (7A1a) → 0.8		※太字がカウントした技



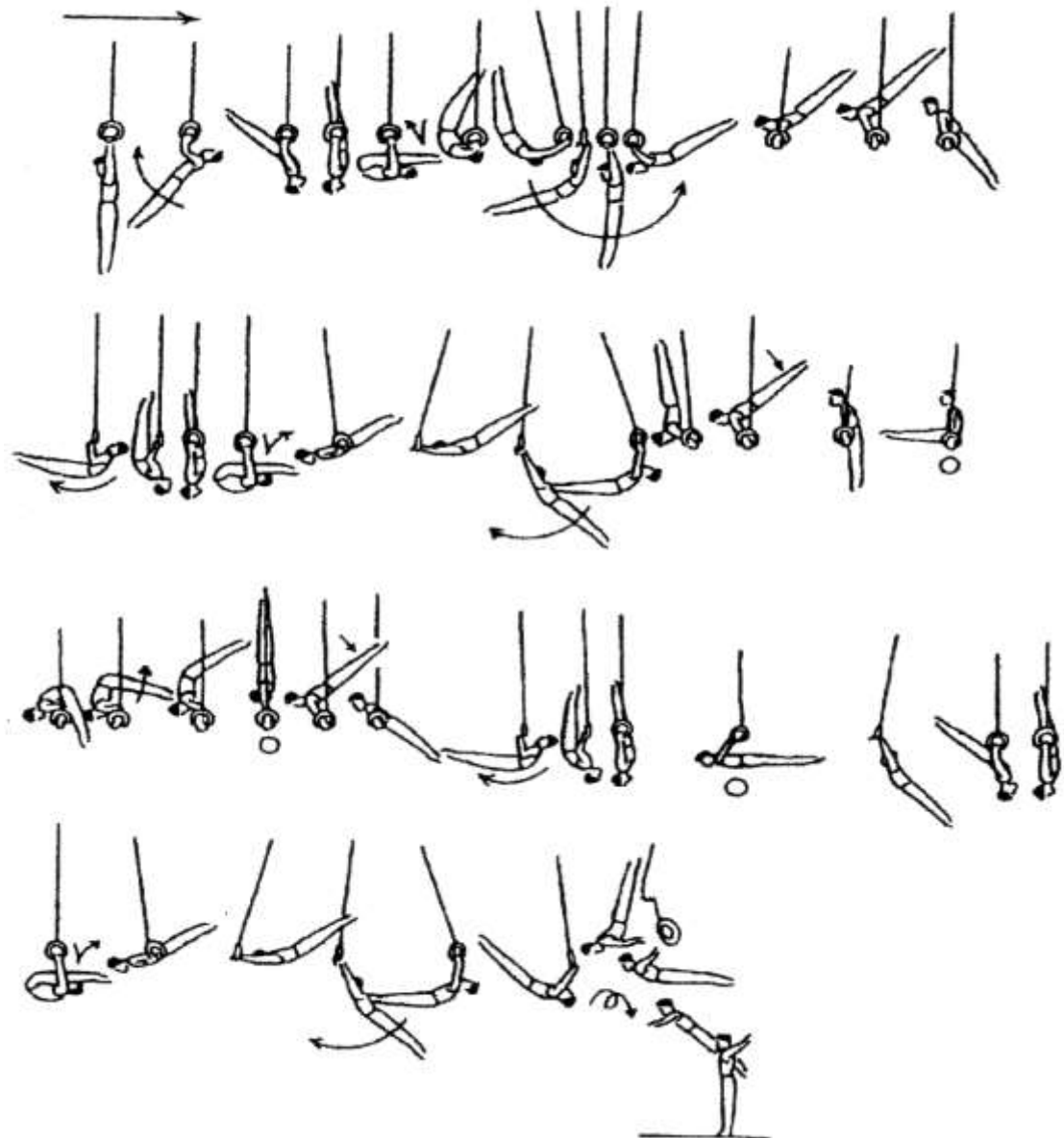
< あん馬 > (旋回は右足旋回で示す)

区分	解 説 文	難 度
I	左馬端部正面立ち→両足左入れ→両足右抜き正面支持→ 上向き転向背面支持	<ul style="list-style-type: none"> 馬端横向き旋回 (II-A) 上向き転向背面支持 (a)
II	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 (I-A) 正交差 (I-A)
III	左足左入れ→右足右抜き→左逆交差	<ul style="list-style-type: none"> 逆交差 (I-A)
IV	右足右抜き→正面支持 (後ろ合わせ) →両足旋回 2 回	<ul style="list-style-type: none"> 両把手横向き旋回 (II-A) 両把手横向き旋回 (II-A)
V	正面横移動	<ul style="list-style-type: none"> 正面横移動 (III-A)
VI	下向き転向下り	<ul style="list-style-type: none"> 下向き転向下り (IV-A)
Dスコア : 2.8 要求グループ (I, II, III, IV) → 2.0 難度点 (8A) → 0.8		※太字がカウントした技



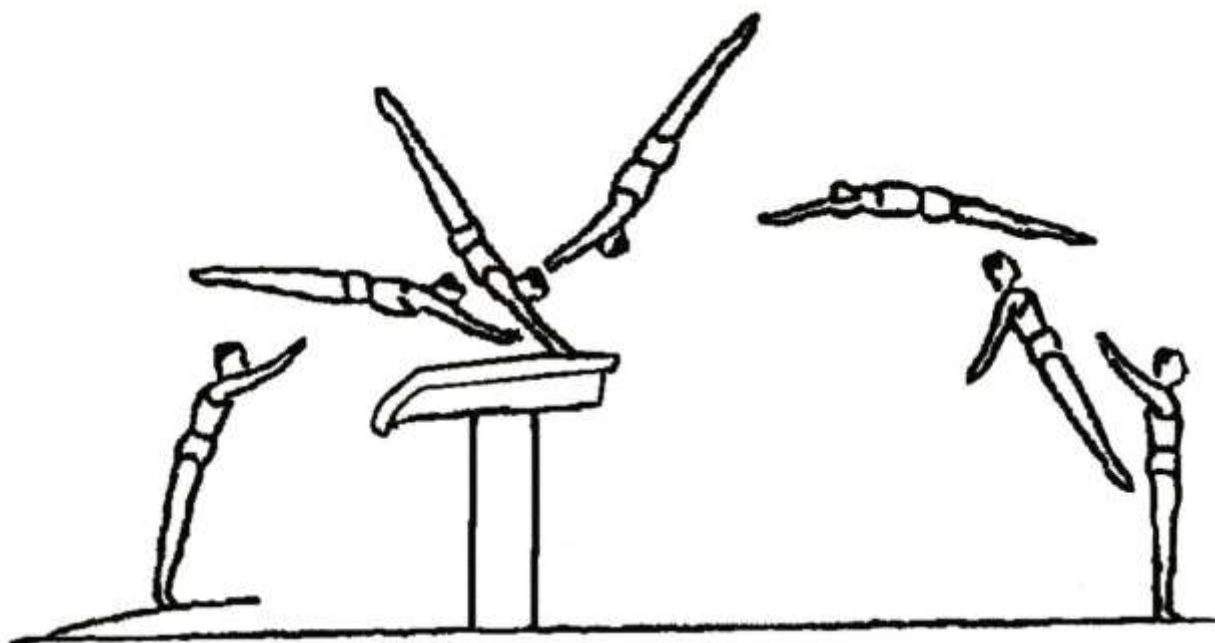
< つり輪 >

区分	解説文	難度
I	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	・後ろ振り上がり支持 (I-A)
II	後方に回転しながら下ろし逆懸垂経過→ディスロー	・後方屈身懸垂回転 (I-A)
III	ほんてん逆上がり支持	・ほんてん逆上がり支持 (I-A)
IV	脚前拳支持 (2秒)	・脚前拳支持 (2秒) (A)
V	屈腕屈身力倒立 (2秒)	・屈腕屈身力倒立 (2秒) (II-A)
VI	後方に回転しながら下ろし逆懸垂→背面水平懸垂 (2秒)	・背面水平懸垂 (2秒) (III-A)
VII	肩転移→ディスロー	・後方屈身懸垂回転 (I-A)
VIII	後方伸身宙返り下り	・後方伸身宙返り下り (IV-A)
	Dスコア : 2.8 要求グループ (I, II, III, IV) → 2.0 難度点 (8A) → 0.8	※太字がカウントした技



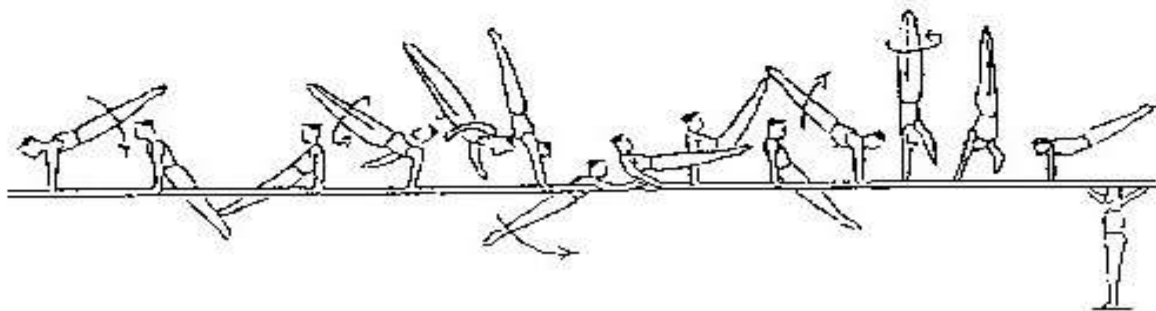
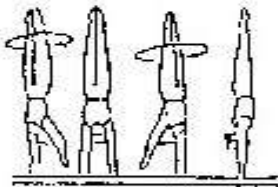
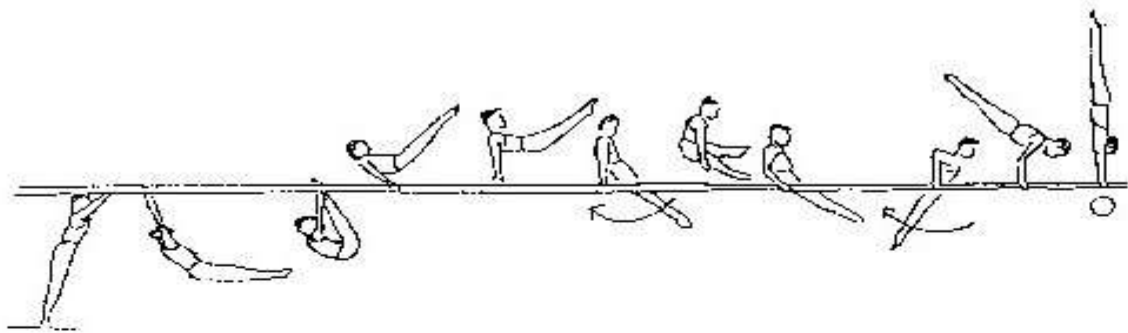
< 跳馬 > (高さ : 135 cm)

	前転とび
Dスコア	2.0 (価値点 1.6 + 0.4)



< 平行棒 >

区分	解 説 文	難 度
I	け上がり支持	・ け上がり支持 (III-A)
II	後ろ振り開脚入れ支持 → 屈腕後ろ振り倒立 (2秒)	・ 後ろ振り開脚入れ支持 (I-A) ・ 倒立 (2秒) (I-A)
III	正倒立ひねり	・ 正倒立ひねり (I-A)
IV	前振りひねり腕支持	・ 前振りひねり倒立 (I-C)
V	前振り上がり支持	・ 前振り上がり支持 (II-A)
VI	後ろ振り倒立経過片手ひねり下り	・ 倒立経過片手ひねり下り (IV-A)
	Dスコア：2.7 要求グループ (I, II, III, IV) → 2.0 難度点 (7A) → 0.7	※太字がカウントした技



< 鉄棒 >

区分	解 説 文	難 度
I	順手懸垂→懸垂振り出し→後ろ振り上がり	・後ろ振り上がり倒立 (A)
II	後方浮支持回転倒立→順手後方車輪 1 回	・後方浮支持回転倒立 (III-A) ・後方車輪 (II-A)
III	順手懸垂前振り→足裏支持前振り出しひねり片逆手懸垂	・足裏支持前振り出しひねり片逆手懸垂 (III-A)
IV	片逆手懸垂前振り→逆手持ち換え→両逆手け上がり倒立	・け上がり倒立 (III-A)
V	逆手前方車輪 2 回	・前方車輪 (I-A) ・前方車輪 (I-A)
VI	倒立経過片手ひねり下り	・倒立経過片手ひねり下り (IV-A)
D スコア : 2.8 要求グループ (I , II , III , IV) → 2.0 難度点 (8A) → 0.8		※太字がカウントした技

