

# 北海道中体連男子二部規定演技

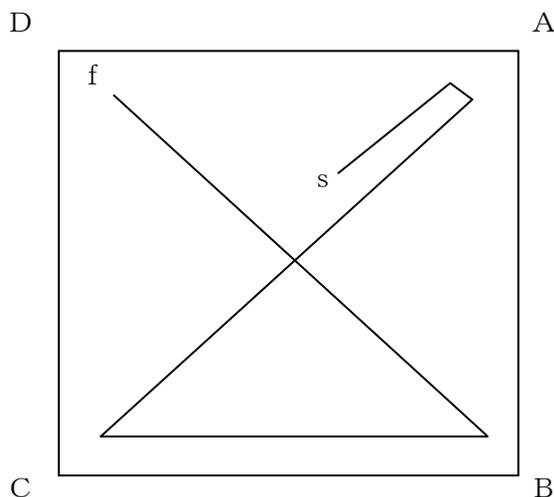
平成 23 (2011) 年度 から実施

## ゆか

区分	配点	解説文	減点内容	0.1	0.2	0.3
I	0.8	Aの方を向いた直立、片足を踏み出して前方倒立回転両足立ち、片足を踏み出してツーステップ、後ろ足を前に振り上げリーフジャンプ、後ろ足にそろえてCの方を向いて直立。	前方倒立回転両足立ちで柔軟性にかける。	*	*	*
			ツーステップ、リーフジャンプのリズム不良。	*	*	*
II	1.8	助走、前転跳び連続2回(1回目は片足着地、2回目は両足着地)	前転とびの突き手がない。	*	*	*
			前転とびのスピードがない。	*	*	*
			途中で止まる(連続ではない)。			-0.5
			前転とびが1回。			-0.9
III	1.0	<u>左足を一步前に出して正面水平立ち(2秒静止)、</u> <u>右足を前に出してBの方向へ向いて直立。</u>	正面水平立ちの柔軟性に欠ける。	*	*	*
			正面水平立ちの静止が短い。	*	*	*
IV	1.2	助走、伸身前跳び前転、ヘッドスプリング、直立。	伸身前とび前転の高さがない。	*	*	*
			伸身前とび前転で腰が伸びない。	*	*	*
V	1.2	<u>右足を出し、左足を前に振り上げながら1/2ひねり正面支持臥、</u> <u>上げた左足を横におろし、両足右いれ、背面支持臥、腰を下ろし、</u> <u>長座姿勢から伸腕伸膝後転直ちに前屈左右開脚座(瞬時)。</u>	両足入れて足や体がゆか面に触れる。	*	*	
			後転で肘や膝が曲がる。	*	*	*
			左右開脚座で柔軟性にかける。	*	*	*
VI	1.6	両足を後ろであわせ上体をおこし正面支持臥、腰の反動をつかい腰を上げ両膝を曲げ、正座姿勢を経過し、両足の甲でゆかを蹴って伸腕屈伸倒立(2秒静止)、1/8ひねり、両足を下ろしDの方向を向いて直立。	伸腕屈伸倒立で腕が曲がる。	*	*	*
			倒立の静止が短い。	1~2秒未満	1秒程度	瞬時
			倒立になっていない。			-0.8
VII	2.0	ロンダート、後転跳び2回、ジャンプ(着地)。	後転とびの連続リズム不良。	*	*	*
			後転とびの連続で完全に静止してから2回目をを行う。			-0.5
			後転とびが1回。			-1.0
			後転を2回行う。			-1.5

※下線部は、逆の足を出してもかまわない。  
 区分Ⅲでは、右足を出して右足立ちでバランスを行うと区分ⅣはC-Dとなる。  
 区分Ⅴの両足入れは、時計回り(右回り)で行ってもよい。時計回りの場合、左足を出し右足を前に振り上げる。  
 区分Ⅵの倒立静止の後の1/8ひねりはどちらにひねってもよい。※演技は70秒以内に行わなければならない。

加点及び全体評価(加点は+0.40)  
 演技全体を通してリズムや調和、柔軟性に欠ける。…-0.1~-0.3  
 スピードやリズムを表現した跳躍技。…+0.1~+0.3  
 卓越した柔軟性を表現した前方倒立回転や開脚座。…+0.1~+0.2  
 ・美しい姿勢を示した倒立。…+0.1~+0.2



## 跳馬 (跳馬を使用)

区分	配点	解説文	減点内容	0.1	0.2	0.3
I	3.0	助走から踏切り、着手まで。	着手で腕が曲がる。	*	*	
			着手で腰が曲がる。	*	*	*
			着手時間が長い。	*	*	*
II	6.6	着手から着地まで	突き手の技術不良。	*	*	*
			空中での姿勢不良。	*	*	*
			馬体に触れる。			-0.5
跳躍は2回実施し、高いほうの得点が決定点となる。 また、跳躍板に触れない限り、助走を1回のみやり直してもよい。 但し、助走は2跳躍で最大3回までとする。						
加点及び全体評価 (加点は+0.40) 演技全体を通して美しさや雄大さに欠け。 . . . . . -0.1 ~ -0.3 卓越した雄大さを示した跳躍。 . . . . . +0.1 ~ +0.2 美しい空中姿勢。 . . . . . +0.1 ~ +0.2 安定した着地を示す、またはとまる。 . . . . . +0.1 ~ +0.2						

高さ「床面から120cm」 着地マット厚 20または18cm 追加補助マット10cm

## 鉄棒

高さ「床面から275cm」 着地マット厚 20または18cm 追加補助マット10cm

区分	配点	解説文	減点内容	0.1	0.2	0.3
I	1.5	順手懸垂、懸垂前振り出し、後ろ振り上がり	後ろ振り上がりが水平以下	*	*	*
			後ろ振り上がりで腰が曲がりすぎる	*	*	
II	1.5	<u>後方腕支持回転(ほん転)</u>	<u>回転後の支持が45°以下</u>	30°以上 45°未満	水平以上 30°未満	水平以下
III	3.0	懸垂前振り、ほん転逆上がり支持、振り上げ、懸垂前振り、ほん転逆上がり支持、振り上げ、懸垂前振り、ほん転逆上がり支持、振り上げ(後方車輪3回)	<u>ほん転逆上がり支持から振り上げがスムーズに実施できている</u>	減点なし		
			棒上で完全に停滞する <u>停滞後の振り上げ45°以下。</u>	30°以上 45°未満	水平以上 30°未満	* 水平以下
IV	1.0	懸垂前振りひねり、 <u>片手持ちかえ両順手(一挙持ち替えも可)</u> 、懸垂前振り	懸垂前振りひねりの大きさが45°以下	*	*	
			懸垂前振りひねりで鉛直面から外れる <u>片手持ちかえが行えない。</u>	*	*	-0.5
V	1.5	<u>け上がり</u>	<u>け上がりが支持までいたらない</u>	-0.8 落下なしの演技の中断含む		
			け上がりを実施しない	-1.5		
VI	1.1	<u>振り上げ支持ひねり下り(鉄棒を正面にして着地)</u>	<u>肩がバーより低い位置にある</u>			*
			<u>バーを越えずに下りてしまう</u>	-0.5		

- 加点及び全体評価 (加点は+0.40)
- 演技全体を通して美しさや雄大さに欠ける。 . . . . . -0.1 ~ -0.3
  - 区分Ⅲを棒に体を触れずに行う。 . . . . . +0.2
  - 演技全体を通して雄大な振幅のおおきさがある。 . . . . . +0.1 ~ +0.2
  - 懸垂振動技においてスピード感のある実施。 . . . . . +0.1 ~ +0.2
  - 懸垂振動全体を通して美しい姿勢。 . . . . . +0.1 ~ +0.2
  - 終末技で安定した着地。 . . . . . +0.1

※演技全体を通して、ダブルスイングに対する減点はしない。