

規定演技

各部門、各種目の規定につきまして、出場申込状況や練習進捗により、不都合がある場合等には、出場者にご連絡し、一部変更をする場合があります。

学年別の部は、
3種目続けて行う
「複合」で行います

幼児・1年

鉄棒	開始技 (共通)	上がり技 (選択)	中技 (選択)	下り技 (選択)
	足抜き前後回り	とび上がり 坂道逆上がり 逆上がり	後振り1~2回 後回り	後に振りとびおり 前回り下り ふみこしおり フット下り
逆上がりは逆手でもOK				
マット1	マット1 (選択)	マット2 (選択)	マット3 (選択)	
	坂道後転 後転 伸膝後転	前転 開脚前転 倒立前転	側転 助走ホップ~側転	
とび箱 (横向き)	(選択)	8.0点~	9.0点~	10.0点~
	とびのりとび下り 横とびこし 開脚とび ※1回とび	50cm・60cm	60cm・70cm	
年少年中 年長1年				

小学生 (2年~6年)

鉄棒	開始技(選択)	上がり技 (選択)	中技 (選択)	下り技 (選択)
	足抜き回り~ コウモリ下り 足抜き回り~ 地球回り~ コウモリ下り	とび上がり 逆上がり 両足逆上がり ホンテン逆上がり	後振り3回 後回り	後に振りとびおり 前回り下り ふみこしおり フット下り
マット	マット1 (選択)	共通	マット2 (選択)	ジャンプ
	倒立前転長座前屈~ 膝裏持って開脚横転~ 背倒立~前転ジャンプ1/2 前転長座前屈~ 膝裏持って開脚横転~ 背倒立~前転ジャンプ1/2	側転横向き立ち ~1/4後向き	後転 伸膝後転	抱込ジャンプ~ 1/2ジャンプ ~大の字ジャンプ ~前転ポーズ
とび箱 (横向き)	(選択)	8.0点~	10.0点~	10.0点~
	横とびこし 開脚とび 閉脚とび ※1回とび	60cm・70cm・80cm	70cm・80cm・90cm	
2・3年 4・5・6年				

各種目、安全に十分配慮し
無理のない技を選択してください
補助は基本的に行いません
危険防止の補助のみ