

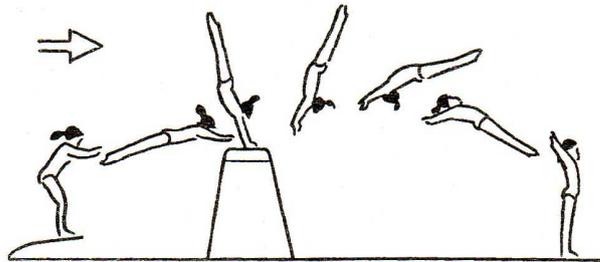
# 女子 2部

## < 2部 跳び箱 >

高さ : 約100cm  
横向き (試合会場にあるものを使用)

- ◎ 前方倒立回転とび  
→ 支持局面で肘、腰、脚が伸び、張りのある美しい姿勢で跳ぶことができる。  
スピード・迫力のある大きな跳躍を良しとする。

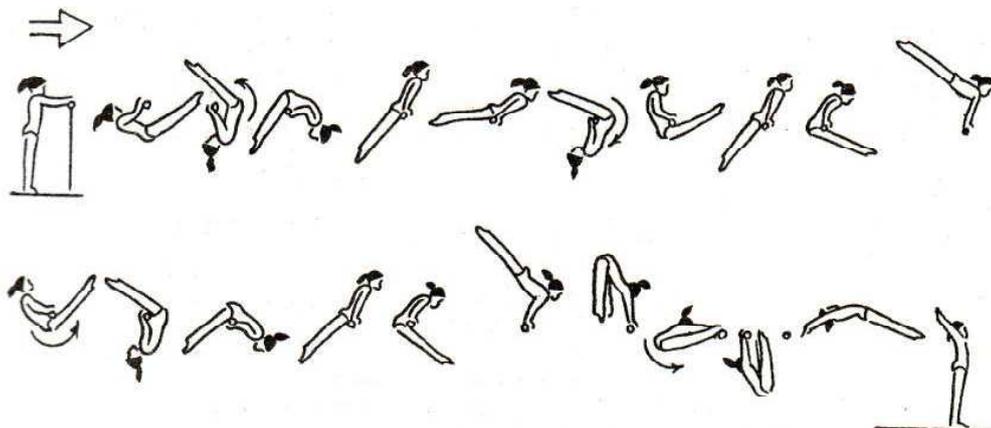
- ※ 試技は1回とする。  
ただし、選手より申し出のあった場合は2回目の試技を認め、2回目を採点する。



## < 2部 段違い平行棒 >

低棒のみ使用  
高さ : 165cm (踏切板使用可)

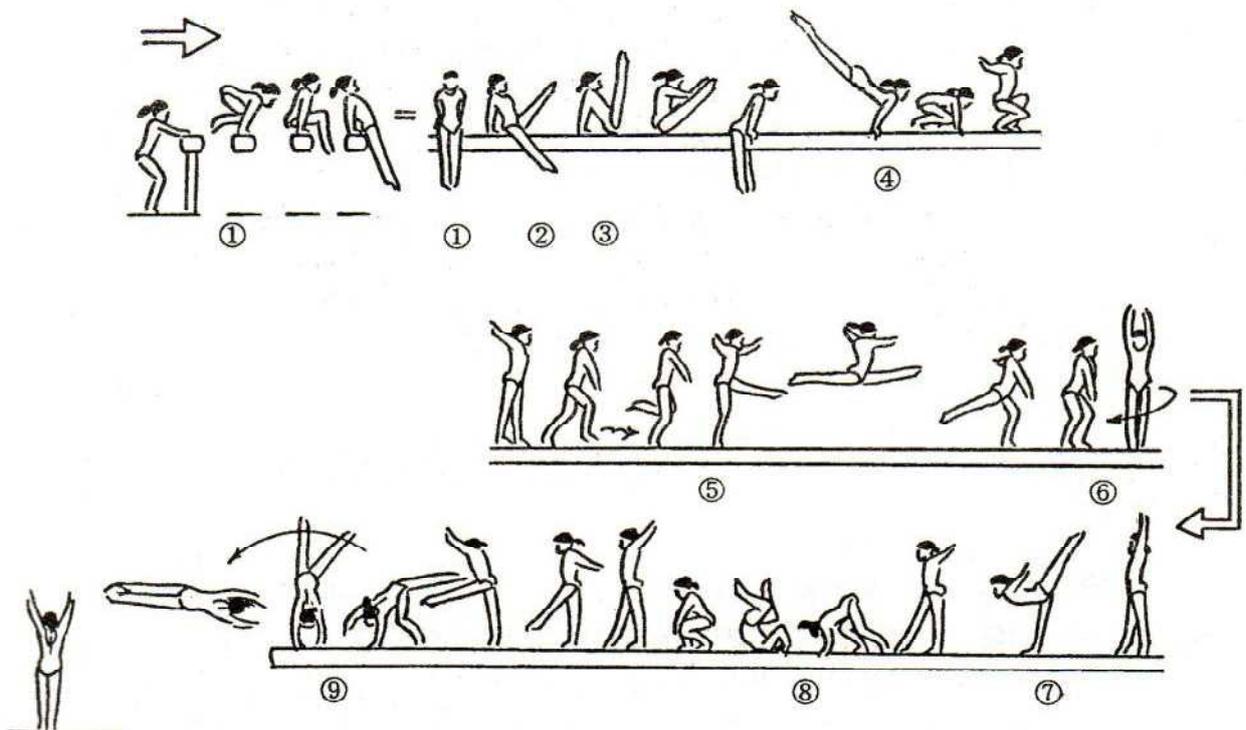
- ① 両足を揃えた両足踏切逆上がり (膝・足先を伸ばしてできる。)
  - ② 前方支持回転 (膝・足先を伸ばしてできる。)
  - ③ 後方支持回転 (膝・足先を伸ばしてできる。)
  - ④ 開脚足裏支持棒下振り出しとびおり (膝を伸ばし足先で平行棒を押している。)
- 体線が美しく、運動が連続するように行われた演技を良しとする。  
ただし、③→④の振れ戻しは中間振動(ダブルイング)とはみなさない



## < 2部 平均台 >

高さ : 100cm

- ① 正面支持両足中抜き背面座  
(脚が台に触れないようにして中抜き上がりをし背面で支えた座の姿勢となる)
- ② 膝を伸ばして片足つつ90度向きを変え
- ③ 脚上拳座 (V字)
- ④ 後ろ振り上げしゃがみ立ち  
(後ろ振り上げで体が伸びてから、柔らかくそんきょ姿勢にはいる)
- ⑤ 数歩助走より前後大開脚とび (大ジャンプ)
- ⑥ 両足つま先立ちで180度ターン (左右どちらから回っても可)
- ⑦ 水平バランス
- ⑧ 前転
- ⑨ 側方倒立回転下り



## < 2部 ゆか >

- ① 足の踏み換え  
両手は腰。踵をあげた方の足の甲を出すようにし、足踏みをする。
- ② 1、2歩前を出て、片足後方倒立回転（片足バックブリッジ）
- ③ 大きくはねたツーステップ2回（左右）
- ④ 一歩前を出て、膝を曲げた両足360度ターン
- ⑤ 片足踏切前方倒立回転（片足前方ブリッジ）
- ⑥ エシャッペ2回
  - 1) 股関節から足を外向きに開いた右足のつま先と左足の踵がつくようなポーズから（左前でも可）
  - 2) 体全体で床を押すように膝を曲げ（プリエ）、
  - 3) その反動で一気に両足のつま先立ちとなる（足幅は肩幅ぐらい）。
  - 4) これを2回繰り返す（1）とは逆足が前となる）
- ⑦ 1、2歩前を出てバランス
- ⑧ シェネ2回
  - 1) エシャッペの1)のポーズ(5番)から右足を前だしポイント（重心は左足）、右手はおへその前で丸く保ち、左手は横のかまへのポーズとなる。その時顔は進行方向をしっかりと見る。
  - 2) 右手で先導しながら右足を進行方向に出し、両足つま先立ちとなる。顔は進行方向を見続ける。
  - 3) 右手で先導しながら、左足を進行方向に出し体は180度右に回転する。その時両手はおへその前で丸く保ち、顔は進行方向に残しておく。
  - 4) 180度回転し、最初のポーズ1)に戻る。顔は素早く進行方向を見る。
  - 5) 同じことを繰り返す。
- ⑨ ツーステップから大ジャンプ2回
- ⑩ 猫ジャンプで1/2ひねる。
- ⑪ 膝を高くあげたスキップで小さな円を描くように右方向に回る。
- ⑫ 前の波動。
- ⑬ 助走から前転とび両足着地。
- ⑭ 直ちに一歩だし側方倒立回転
- ⑮ 倒立前転 左右開脚座より脚を後ろに回し伏臥。
- ⑯ 手で顎を支え、膝を3回曲げ伸ばししポーズ

