

女子 3部

< 3部 跳び箱 >

高さ : 100cm

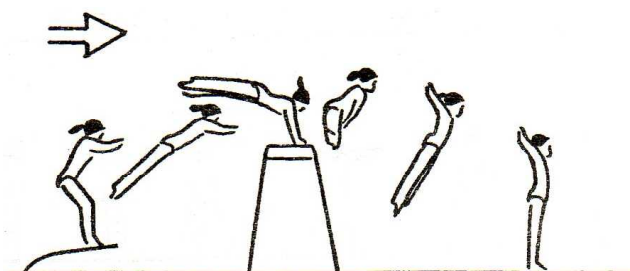
横向き (試合会場にあるものを使用)

◎ 開脚跳び

→ 力強い踏切ができ、支持局面で肘、脚が伸び張りのある姿勢で跳ぶことができる

※ 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。



< 3部 段違い平行棒 >

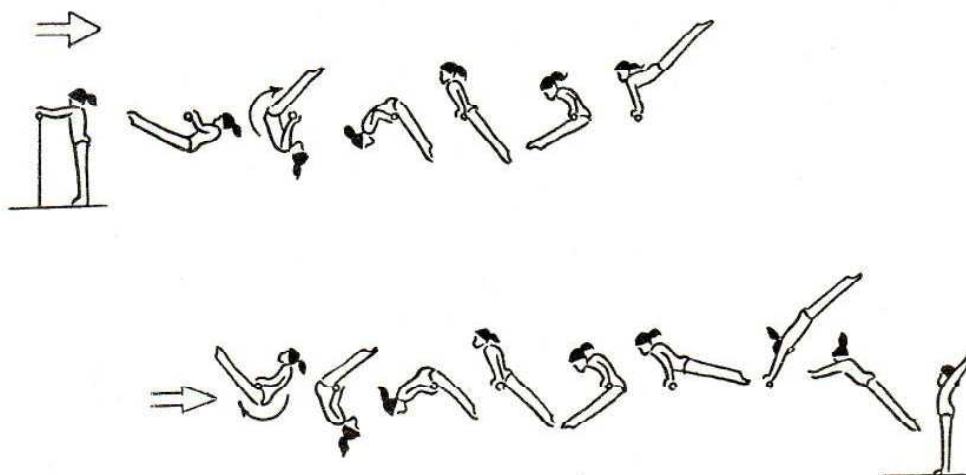
低棒のみ使用

高さ : 160cm (踏切板使用可)

- ① 逆上がり (膝、足先を伸ばしてできる。)
- ② 後方支持回転 (膝を伸ばしてできる)
- ③ 後ろ振り上げとび下り (肩角度をしっかりと開いてバーを押している)

→ 体線の美しい姿勢で、運動が連続するように行う。

ただし、①→②、②→③の振れ戻しは中間振動(ダブルイグ)とはみなさない。

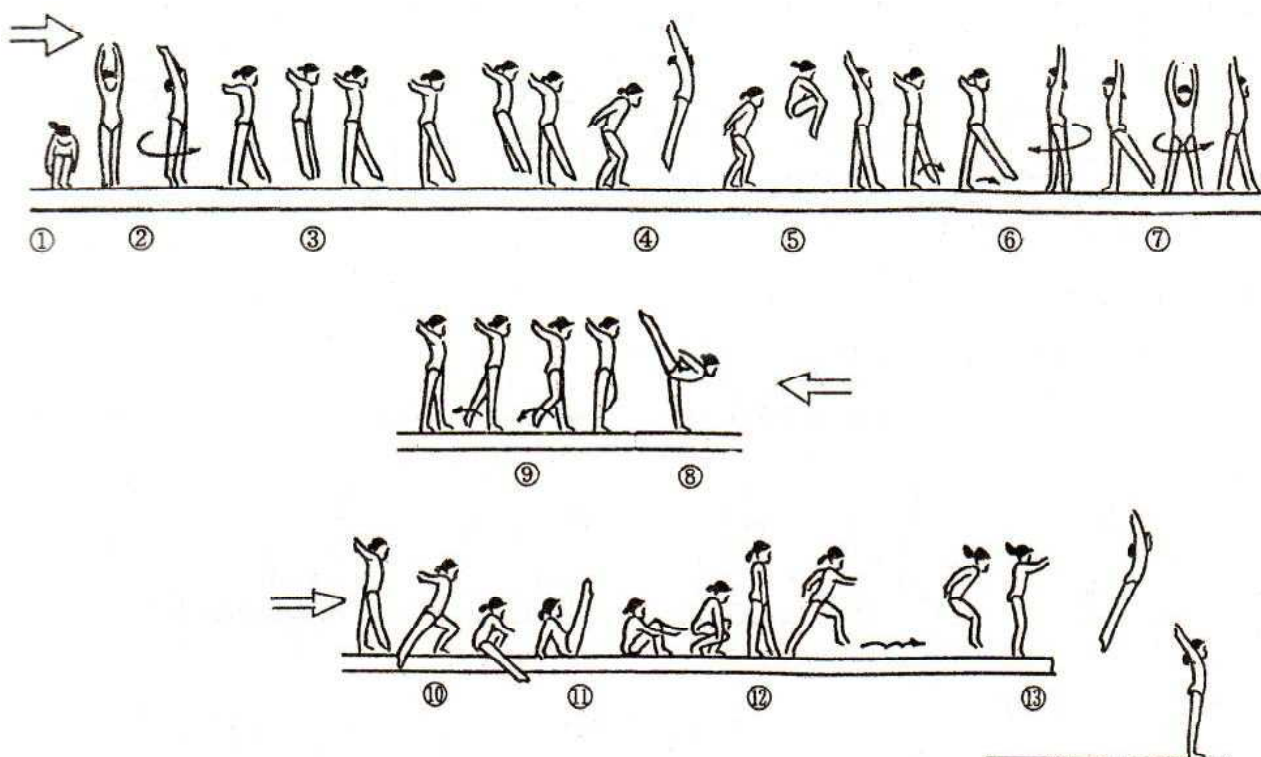


< 3部 平均台 >

高さ : 100cm

手の動きは特に指定しないが、自然に調和するように行う
左右調節のための1・2歩可

- ① 両手で支え、両足を抱え込んだ状態で台に乗る。
- ② 立ち上がり、両足で1/4ターン
- ③ ツーステップ2回（左右1回ずつ）
- ④ 伸身とび
- ⑤ 抱え込みジャンプ
- ⑥ 2歩歩いて、両足1/2ターン
- ⑦ 1歩足を引いて、両足1/2ターン
- ⑧ バランス
- ⑨ 後ろ歩き3歩
- ⑩ 片足立ちでしゃがむ
- ⑪ 脚上拳座（V字）
- ⑫ 立ち上がり
- ⑬ 2，3歩助走から両足を揃えて伸身ジャンプ下り



< 3部 ゆか >

- ① 右足前の3番
股関節から足を外向きを開き、右足の踵と左足の土踏まずのあたりが重なるポーズ
- ② プリエから右へジャンプ
①のポーズから、体全体でゆかを押すように膝を曲げ
(膝はつま先の向いている方向に曲がる) 両足を伸ばしながら右へ低い横ジャンプ
- ③ すぐに左足前の3番プリエ (床を押すように膝を曲げる)
- ④ 1回ひねり伸身ジャンプ
- ⑤ 1, 2歩出して後ろバランス
- ⑥ 脚をおろして後転→立ち上がる
- ⑦ 前へ脚の振り上げ左右1回ずつ
立ち足はつま先立ち
- ⑧ 倒立前転
- ⑨ 前転→ジャンプ連続
伸身ジャンプ → 抱え込みジャンプ → 前後開脚ジャンプ (両足着地)
- ⑩ 倒立局面を経過した倒立回転両足立ち (前方両足ブリッジ)
- ⑪ 1, 2歩助走 (ホップ) から側転1/4ひねり (進行方向を向いて着地)
- ⑫ 1, 2歩出して前はさみ跳び (振り上げ脚で着地)
- ⑬ 一歩出してポーズ (ポーズは自然に調和するようにする)

