

各大会での演技内容と得点

※実施点（じっしてん）とは、その演技をかんぺきにしたときの最高得点。

ゆか（このマークは演技の進む方向を変える）

番	演技内容	実施点
1	前方（後方）ブリッジ●ロンダートー後転とびー伸身とびー開脚後転●開脚前屈座ー伸膝後転　コ　中間演技ーバランス　コ 前方倒立回転とびーとび前転ー伸身とび 1/2 ひねりー開脚ジャンプー後転倒立	15.0
2	前方（後方）ブリッジ●ロンダートー伸身とびー開脚後転●開脚前屈座ー伸膝後転　コ　中間演技ーバランス　コ 前方倒立回転とび　●　とび前転ー伸身とび 1/2 ひねりー開脚ジャンプー後転倒立 （直立姿勢）（助走しない）	14.0
3	前方（後方）ブリッジ●ロンダートー伸身とびー開脚後転●開脚前屈座ー伸膝後転ーバランス　コ 側方倒立回転ー倒立前転ーとび前転ー伸身とび 1/2 ひねりー開脚ジャンプー伸膝後転	12.0
4	側方倒立回転ー倒立前転ー伸身とび 1/2 ひねりー開脚後転●開脚前屈座ー後転ーバ ランス　コ　とび前転ー伸身とび 1/2 ひねりー後転　●　伸膝後転 （直立姿勢）（膝を伸ばしたまま開始する）	10.5
5	前転ー前転ー伸身とび 1/2 ひねりー開脚後転●開脚前屈座ー後転ーバランス　コ 側方倒立回転ー倒立前転ー伸身とび 1/2 ひねりー後転	8.5
6	前転前転●伸身とび 1/2 ひねり●後転●後転●バランス　コ 側方倒立回転●側方倒立回転	7.5

※ ●のところは、ポーズをしっかりと見せる。

※ 2 番の直立姿勢の後は、助走をしないでとび前転（大きな前転）をする。

※ 4 番の直立姿勢の後は、膝を伸ばしたまま膝伸後転を開始し、立ち上がるまで膝を伸ばす。

※ 開脚前屈座ー伸膝後転の間は、長座姿勢は入れない。

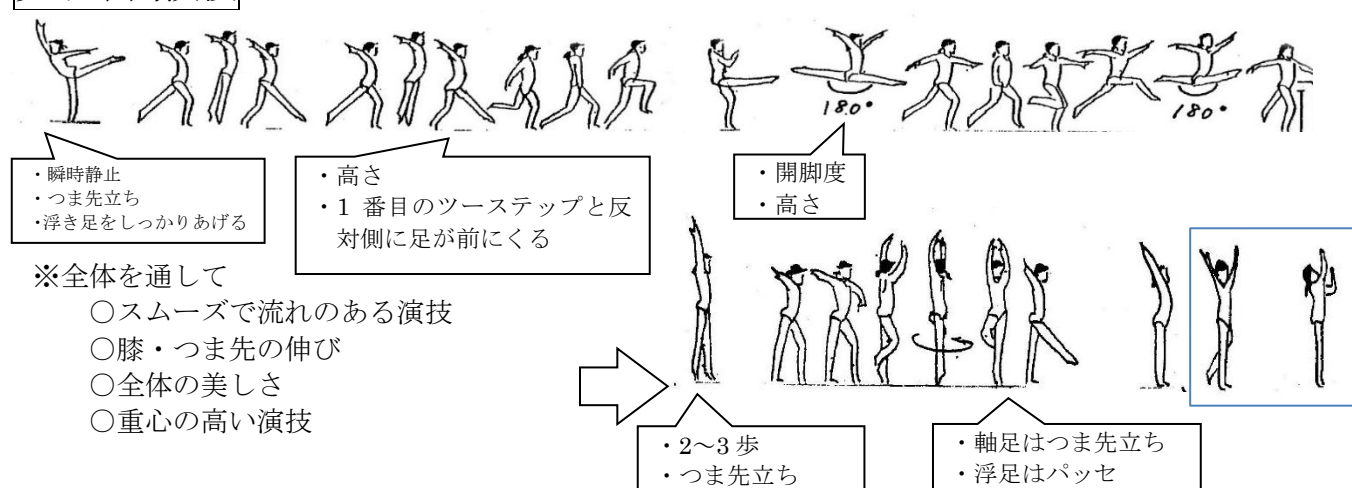
※ 1・2 番の中間演技は、フロアを 1 往復半します。前半と後半の間の中間演技（2 節目）は、男子・女子で演技内容が違います。

男子中間演技

倒立前転（2 秒静止）→助走からとび前転→ターン



女子中間演技



跳び箱 (6・7・8段のどの段を跳んでも同じ得点)

番	演技内容	実施点
1	前方倒立回転とび	15.0
2	かかえこみとび	13.0
3	開脚とび	10.0
4	とび上がり とび下り	7.5

鉄棒

番	演技内容	実施点
1	け上がり－前方支持回転－後方浮支持回転－棒下振り出しおり	15.0
2	け上がり－前方支持回転－後方支持回転－足裏支持前振りだしおり	14.0
3	さか上がり－前方支持回転－後方支持回転－足裏支持前振りだしおり	13.0
4	さか上がり－前方支持回転－後方支持回転－後ろ振りおり	11.5
5	さか上がり－ふとんほし振り上がり－つばめ－後ろ振りおり	9.0
6	跳び上がり－ふとんほし振り上がり－つばめ－後ろ振りおり	7.5

※ 棒下振りだしおりは、腰を下に落とさない。

※ ふとんほし・つばめは3秒静止姿勢を見せる。

※ ふとんほしは手をはなさない。

※ 補助台の使用は上がりのみ。(終末技は、マットに着地する。)