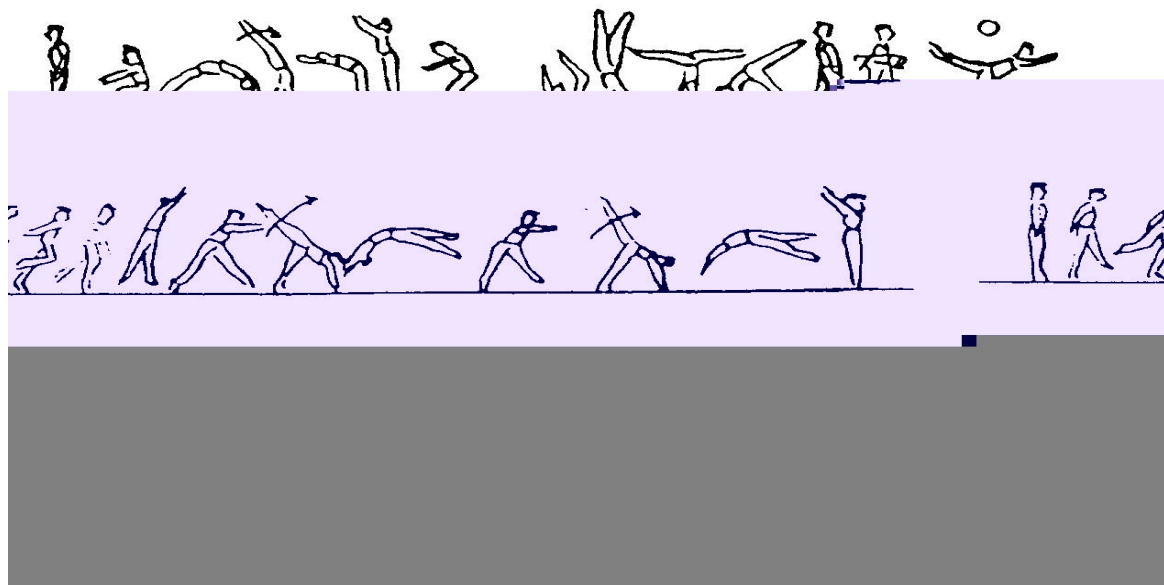


# 男子 3部規定演技

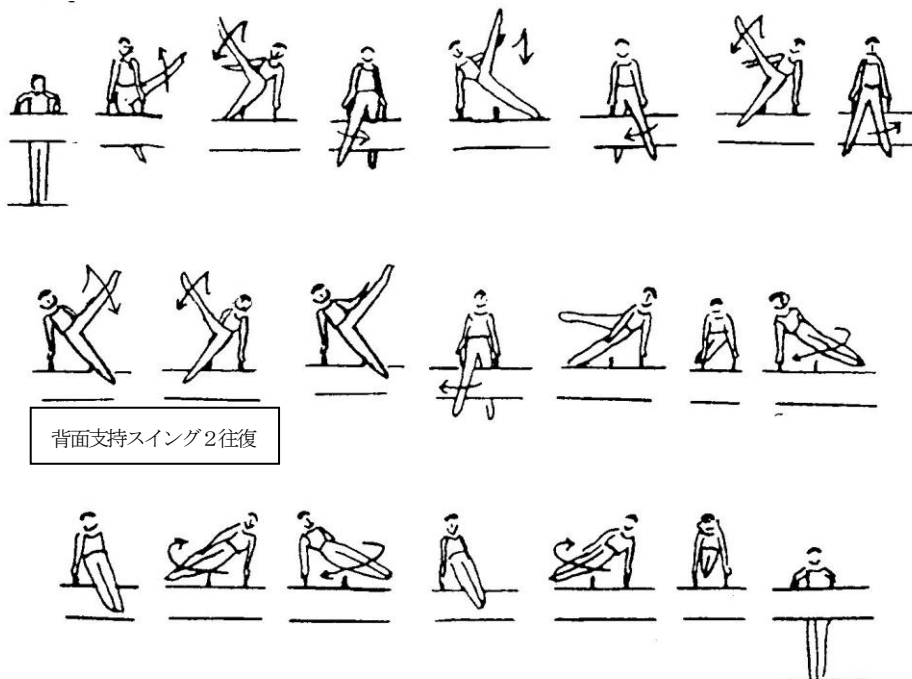
## < ゆか > (ゆかフロアー対角線使用)

区分	配点	解説文
I	4.0	後転とび→直ちにその場とび→後転開脚倒立(瞬時)→片足ずつ下ろし軽く前後に足を開いた直立を経過し1/2ひねり
II	2.0	正面水平立ち(静止2秒)→倒立1/2ひねりからゆっくりおろし両足立ち
III	4.0	2~3歩助走→前転とび片足ずつ着地→前転とび両足着地



## < あん馬 >

区分	配点	解説文
I	3.0	(両ポメルを握り正面支持) 左足左振り→右足右振り 右足右入れ→左正交差
II	3.0	右足右入れ→背面支持振動(2往復)→左足左抜き→右足右抜き正面支持(後ろ合わせ)
III	4.0	両足旋回2回→両ポメルを握り正面支持下り



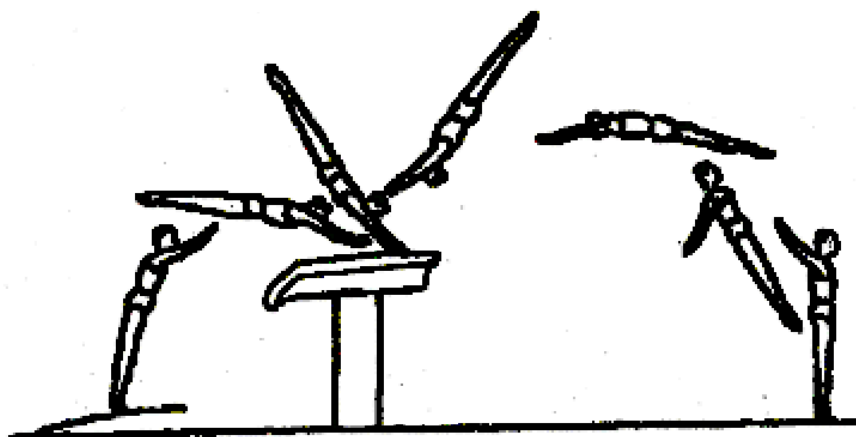
< つり輪 >

区分	配点	解 説 文
I	1.0	腕を軽くまげてゆっくりと屈身で引き上げ逆懸垂 → 屈身懸垂から反動をつけ前方に振り出す
II	2.0	懸垂後ろ振り → 懸垂前振り・逆上がり支持
III	2.0	脚前拳支持（2秒静止）
IV	2.0	肩倒立（2秒静止）
V	1.0	後方に回りながら逆懸垂 → 屈身懸垂から反動をつけ前方に振り出す
VI	2.0	懸垂後ろ振り → 後方かかえ込み宙返り下り



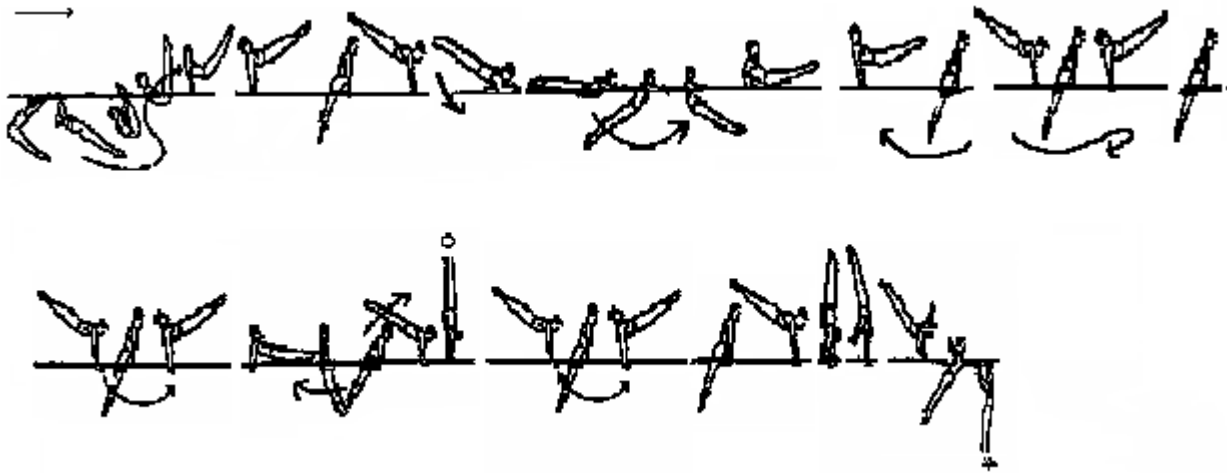
< 跳馬 > (高さ: 120cm)

区分	配点	解 説 文
I	10.0	前転とび



〈平行棒〉 (高さ：床から190cm)

区分	配点	解説文
I	2.0	け上がり支持
II	2.0	脚を振り下ろして腕支持→腕支持懸垂前振り→前振り上がり支持
III	2.0	支持後ろ振り→支持前振り (2回繰り返す)
IV	2.0	支持後ろ振り上がり→倒立静止 (2秒)
V	2.0	支持前振り→支持後ろ振り→手を持ち替え、下向きで横に下りる



〈鉄棒〉 (高さ：2部規定に同じ)

区分	配点	解説文
I	3.0	順手懸垂振り出し→後ろ振り上がり
II	3.0	後方浮き支持回転→懸垂前振り1/2ひねり (片逆手握り)
III	2.0	(片逆手握りのまま) け上がり→後ろ振り上げ
IV	2.0	(逆手の腕を軸に、鉄棒を越えて) ひねり下り (ひねりの過不足での減点はしない)

