

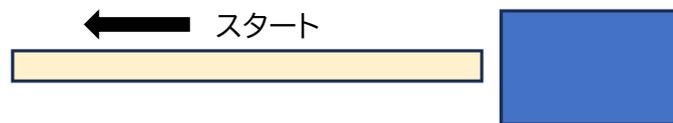
# 全日本ジュニア体操クラブ連盟 女子 C クラス規定演技 (2024~)

## 平均台 解説 (正:右足先行の場合)

※左足先行場合はすべてを反対に変えて行う

※部分的に左右を変えたい場合は、規定された場所のみ変えることができる。

開始位置 台横方向を正面向き



**区分 I** ※台に入る位置はその後の運動の進行により各自で決めて良い

- ・両手支持 踏み切って引き上げて開脚しんぴ倒立(2秒)から 前後開脚倒立(瞬時)から下して、胸をつり 右脚を台前に入れる 台をまたいだ前後開脚座
  - ・右脚大腿部を台にのせて右脚を曲げ 左脚は伸ばして台上のせる  
右手は支持したまま 左腕は横のポーズ
  - ・左脚を伸ばしたまま 1/4 ひねりながら横向きになり 右脚上のしゃがみ立ちで右腕を頭上でまわす
  - ・「右脚上のしゃがみ立ち~座の 1 回ターン」
- ※ターンを反対に行う場合に開始技を反対側から、開始することもできる
- ・左に 1/4 ひねり両手を支持 右脚しゃがみ立ち左脚を曲げてすねを台につける
  - ・両手を支持したまま左脚を後ろに振上げ **前後開脚立ち姿勢**
  - ・左脚を右足の後ろに下すのと同時に上体を起こし両腕は上挙する
  - ・前方へ右足からシャッセ 左脚を前に振上げ右足上の1/2ターン 左脚を後ろ両腕は横でアラバスクの姿勢、左脚を下して
  - ・右脚を両手で持ち膝を伸ばして 180度開脚(瞬時)ポーズ

**区分 II**



側方倒立回転 1/4 ひねり

後方倒立回転 ～ 両足踏み切り前後開脚ジャンプ(連続)(※脚の変更可能)

※後方倒立回転～ジャンプは反対脚で行うことができるが、連続しなければならない  
後転とび

・左脚を前に振上げてから 左脚を後方に振上げてから膝を曲げ、同時に頭部を後屈させる(輪の姿勢)

### 区分Ⅲ



数歩助走から

脚を交差した前後開脚とび ～ シソヌ又 (※脚の変更可能)

※脚を交差した前後開脚とび ～ シソヌ又は反対脚で行うことができるが、連続しなければならない

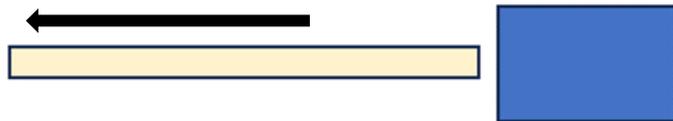
- ・左脚を1歩前に出し 右脚を引き上げ 膝を曲げて つま先を左脚の膝の内側につけてトウ立ち(上体は両腕を曲げて腰につけて 両肩を右にひねる)
- ・右脚を前にだし台上につま先を置き左脚はやや曲げる (左腕前 右腕後ろのポーズ)
- ・左足はトウ立ちし、右脚を引き上げオープンパッセ(両腕は上拳)
- ・右脚を後ろに下し 左脚はやや曲げる (右腕前 左腕後ろのポーズ)
- ・右脚に重心を移動しながら 膝と上体を柔らかく使い波動で立ち上がる。(両腕上拳のポーズ)
- ・左ひじを下ろしながら左脚を前から後ろに振上げ、膝を曲げる



- ・1/4 ひねり 左脚で立ち 右脚は横につま先をのばしポイント (右腕前 左腕後ろのポーズ)
- ・右脚に体重を移動しながら横波動 (左腕前 右腕後ろのポーズ)
- ・左脚に重心を移しながら右腕を上から胸の前へ柔らかく下ろし、両腕をクロスさせると同時に右脚を左脚後方に置く
- ・左脚を左に移動して両脚を開いた両足立ち (両腕は横)

- ・上体を柔らかく動かし胸から前屈をして起きあがり両腕は横に開く。(波動からロールアップ) 両足をやや曲げて(右足の甲をだす) 右腕上 左腕横でポーズ
- ・右腕を上から顔の前を通して横 右に 1/4 ひねり両足で立つ

#### 区分Ⅳ



正面水平たち～ 前方倒立回転 ～ 伸身とび

※正面水平たちは反対脚で行うことができるが、前方倒立回転で脚を変えることはできない

前に伸ばした浮脚の踵をターンのはじめから終わりまで水平に保つ片足立ち1回ターン  
両足 1/2 ターン 腕は上拳

※水平に保つ片足立ち1回ターンは反対脚で行うことができるが、両足 1/2 ターンで脚を変えることはできない

#### 区分Ⅴ

- ・左脚を後ろへ伸ばし、(両腕は頭上から後ろへ回してから胸の前でクロスさせ)重心を左脚に移す。右足の甲を出して上体を前屈し前波動で起き上がる (腕は体側)



ロンドアート ～ 後方抱え込み宙返り下り (※脚の変更可能)