

け上がり倒立大会実施要項

【趣 旨】

近年、全国的に段違い平行棒の技術が上がってきております。広島県もさらにレベルアップの対策としてこのような競技会の実施を行います。大切なジュニア期に基礎・基本技術を正しく身に着けることによって、次の技術の向上に大きくつながることを踏まえ、正しい姿勢で美しい演技のできる選手の育成を目標と致します。

1. ねらい

美しい体操で姿勢欠点のない、振幅のある演技の習得を目的とする。

2. 実施内容

低棒での閉脚け上がり ～ 後ろ振り上げ倒立（閉脚）5回連続実施

※落下および停止、マットを蹴る・足がマットに当たる・ダブルスイングすることもその時点で演技終了とする。

※技が不十分の場合、無理に倒立を狙うのではなく、まずけ上がり5回連続を目標にすること。5回連続ができたなら、姿勢を崩すことなく支持角度を上げていくことを目標とする。

3. 参加対象

・小学校1年生から高校3年生まで

4. 表彰

・上位1位から3位まで賞品を渡します。

・ハナマル基準を満たす演技には、1回の実施やけ上りのみの実施でもハナマル賞を渡します。

・参加した選手全員に参加賞を渡します。

5. 採点方法

・10点満点で採点を行う。

・短い演技について、最高点は以下の通りとする。

- 8.0 もし4回の実施であれば
- 6.0 もし3回の実施であれば
- 4.0 もし2回の実施であれば
- 2.0 もし1回の実施であれば

・下記の減点表を適用する。

※その他の減点、減点項目にない部分の減点は、2022年度版採点規則に準ずる。

部分	欠点	減点
閉脚けあがり	開脚になる	各0.3
後ろ振り上げ倒立（閉脚）	開脚になる	各0.3
	11° ～ 30°	各0.1
	31° ～ 45°	各0.3
	45° 以下	各0.5

・ハナマル判断基準

・絶えず美しい体線で振幅の大きな演技に対して与えられる

・5回連続が出来なかった演技、け上がりだけの演技も対象とする