

第3回 京都GYMカーニバル 1級～4級 競技規則

	低鉄棒	マット	低平均台	跳び箱
主旨	・支持 ・力強さ ・技のメリハリ	・ポーズ ・リズム ・姿勢	・バランス ・立ち姿勢 ・勇気	・助走 ・踏み切り ・着地
1級-B	腕支持-前回り下り-中抜き戻し (台使用可)	スキップ-ジャンプ1回ターン-走って前転	歩行-プロペラ-とうだち歩行-ジャンプ着地	3段 (跳び方・縦向き・横向きは自由)
1級-A	①腕支持-前回り下り-中抜き戻し (台使用可) ②逆上がり-前回り下り	前転脚交差-後転-ジャンプ1/2- スキップ側転	ゲ-ジャンプ-プロペラ-膝上げ歩行-ジャンプ着地	4段 (跳び方・縦向き・横向きは自由)
2級	逆上がり-スイング3回-前回り下り	開脚後転-ジャンプ1/2-倒立戻し- 走って側転-側転	ゲ-ジャンプ-プロペラ-前脚振り上げ歩行(4回)- ①開脚ジャンプ着地 ②抱え込みジャンプ着地(選択制)	5段 (跳び方・縦向き・横向きは自由)
3級	逆上がり-後回り-後ろ跳び下り	倒立前転-ジャンプ1/2-伸膝後転- ジャンプ1/2-ギャロップ側転ギャロップ側転	抱え込みジャンプ-伸身ジャンプ1/2-伸身ジャンプ1/2 -横脚振り上げ歩行(4回)-1/2ターン-1/2ターン -走って開脚ジャンプ着地	6段 (跳び方・縦向き・横向きは自由)
4級	懸垂3秒逆上がり-前回り-後回り -横飛び越し下り	倒立前転-倒立ブリッチ静止-後転 -ジャンプ1回ターン- 走って①側転 ②転回 ③ロンダート(選択制)	前転-抱え込みジャンプ1/2-1/2ターン -走って側転下り(両足着地)	6段 (跳び方・縦向き・横向きは自由)

* こなし方は、各クラブに任せます。その際に、こなしでの減点は致しません。

第3回 京都GYMカーニバル 5級競技規則

* 府民大会に準ずる

* 採点基準は京都ジュニア公認規則

男子		採点主旨	女子	
跳馬	小学生 110 中学生 125	・助走のスピード ・着手時の肘 ・着地	跳馬	小学生 110 中学生 125
円馬	8周	・膝、つま先 ・大きさ ・スピード		
		・倒立 ・柔軟性 ・演技の流れ	平均台	
鉄棒	4～8技 同一要素でも良い	・膝、つま先 ・スピード ・着地	段違い平行棒	4～8技 同一要素でも良い 低棒・高棒どちらでも良い
ゆか	10技	・膝、つま先 ・着地 ・(男子)柔軟性 ・(女子)表情	ゆか	