

京都GYMカーニバル競技規則

2025/8/9 改訂版

	低鉄棒	マット	跳び箱
主旨	<ul style="list-style-type: none"> ・支持 ・力強さ ・技のメリハリ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポーズ ・リズム ・姿勢 	<ul style="list-style-type: none"> ・助走 ・踏み切り ・着地
1級-B	(台使用可) 腕支持 - 前回り下り - 中抜き戻し	V字バランス - スキップ - ジャンプ1/2 - ジャンプ1/2 走って前転	3段(跳び方は自由・縦向き) ホッピングロイター使用
1級-A	懸垂3秒 - 腕支持 - スイング3回 - 前回り下り	背倒立～開脚立ち - 後転 - 抱え込みジャンプ - 走って前転	4段 (跳び方は自由・縦向き) ホッピングロイター使用
2級	逆上がり - スイング3回 - 前回り下り	開脚後転 - 開脚ジャンプ - ジャンプ1/2 - 倒立戻し 走って側転	5段 (跳び方は自由・縦向き) ロイター板使用
3級	逆上がり - 後回り - 後ろ跳び下り	倒立前転 - ジャンプ1回ターン - 伸膝後転 ギャロップ側転 - ギャロップ側転	6段 (跳び方は自由・縦向き) ロイター板使用
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 - 伸膝後転 ジャンプ1回ターン - 走って ①ロンダート ②転回(選択制)	6段 (跳び方・縦向き・横向きは自由) ロイター板使用