

2024年11月24日 ファイブM杯演技内容

- A 《跳び箱》 3段横 開脚跳び
《鉄棒》 腕支持一前回りおり一足抜き一戻し
※約10cmのとびつき台1個使用可
- B 《跳び箱》 4段横 開脚跳び
《鉄棒》 腕支持一前回りおり一足抜き一戻し
or
坂付き逆上がり
- C 《跳び箱》 6段横 開脚跳び
《鉄棒》 坂付き逆上がり2回一スイング3回から後ろ振りおり
or
逆上がり2回
- D 《跳び箱》 6段横 開脚跳び
《鉄棒》 逆上がり2回一後回りから後ろ振りおり
- E 《跳び箱》 6段横 開脚跳び or ヘッド転回跳び
《鉄棒》 逆上がり一後回り2回から後ろ振りおり
- F 《跳び箱》 6段横 ヘッド転回跳び or 転回跳び or ヘッド転回跳び1/2ひねり
《鉄棒》 逆上がり一前回り一後回り一ひこうきとび（片足）
or
ひこうきとび（両足）



あいみん

【跳び箱】高さ 3段 50cm±5cm、4段 60cm±5cm、6段 80cm±5cm

A~D一青ロイター板、EFスプリング式ロイター板

【鉄棒】高さ A.B.C 80cm±5cm、D.E 100cm±5cm、F 120cm±5cm

各クラス個人総合（跳箱・鉄棒の合計得点）・跳箱・鉄棒

1~3位 **メダルと賞状**

4~8位 **賞状** がもらえます♪

各クラス個人総合1~12位（参加人数により24位）の方は、
2025年3月開催予定『会長杯』に出場できます！

優勝めざしてがんばろう！

