

レベル C-3

【マット】

- I エバーマットを背にして直立、開脚前転、前転、立ち上がりながら片足を上げる。
 II 側転、側転、前を向いて直立。
 III 片足を前に出して、水平バランス(2秒静止)、足を下ろして直立。
 IV 後転、伸身とび1/2ひねり直立。
 V 助走からとびこみ前転(ロイター板なし、エバーマット有)。

減点表

区分	配点	代表的欠点	減点			
			0.1	0.2	0.3	0.5
I	1.0	a. リズムと調和に欠ける	○	○	○	○
		b. 開脚前転で膝がまがる	○	○	○	
		c. 前転で足が開く	○	○		
II	3.0	a. リズムと調和に欠ける	○	○	○	○
		b. 側転連続で動きが途切れる	○	○		
		c. 開脚が不十分	○	○		
		d. 大きさがいい	○	○	○	
III	2.0	a. 静止が1秒の時			○	
		b. 静止がないとき				0.5
		c. 姿勢不良	○	○	○	
IV	1.0	a. リズムと調和に欠ける	○	○	○	○
		b. 後転で足が開く	○	○		
		c. 伸身とびで大きさがいい	○	○	○	
V	3.0	a. とびこみ前転の大きさがいい	○	○	○	○
		b. 足が開く	○	○	○	
		c. 膝がまがる	○	○	○	
		d. 着地の姿勢が不良	○	○	○	

【跳躍板】(跳び込み前転)

- I 助走
 II 踏切り
 III 空中姿勢(飛び込み前転)

減点表

区分	配点	代表的欠点	減点			
			0.1	0.2	0.3	0.5
I	2.0	a. スピード感がない	○	○	○	○
		b. 踏切り直前でスピードが落ちる	○	○	○	○
		c. リズム感がない助走	○	○	○	○
II	4.0	a. 助走から踏切りが詰まっている	○	○	○	○
		b. 膝が緩んだ踏切り	○	○	○	○
		c. ばねを最大限利用していない踏切り	○	○	○	○
		d. 力強さを感じない踏切り	○	○	○	○
		e. 腕の引き上げを利用していない踏	○	○	○	○
III	2.0	a. 跳躍の高さがいい	○	○	○	○
		b. 姿勢欠点(脚の開きやつま先など)	○	○	○	○
		c. 軸がぶれる	○	○	○	○
IV	2.0	a. 着手の準備が不十分	○	○	○	○
		b. 着地位置で馬体延長線上からはずれる	○	○	○	○
		c. 前転後に動く	○	○	○	○