

平成22年4月1日
堺体操協会

男子中級自由演技規則補足

下記に、各種目のEG I ～ V (Dスコア各0.5)の要求をみたさないが技数としてカウントできるものと、採点規則には、A難度に認められていないが、十分EGを満たすと考えられるものを設定する。
すべて2回までA難度として数える。

	EGは満たさないが、技数としてはカウントできるもの	A難度としてEGも満たすもの
ゆか	側方倒立回転(側転)、ロンダート	
	前転、後転(抱え込み、開脚、伸膝)	
鞍馬	四つ脚(脚の入れ、入れ、抜き、抜きの連続の1往復で1技)	馬端1/4転向からもしくは縦向き旋回から上向き下り
	1回半以上の旋回、1回以上のひねりを伴わない単純なとび越し下り(上向き、下向き、倒立)	
つり輪	前振り出し(屈身で肩が輪まで上がらなくてもよいが明確に振り出す姿勢が必要)	支持からの振り下ろし前振り
	肩倒立(ワイヤーに脚をつけるものは認めない、2秒静止)	倒立からの振り下ろし前振り
平行棒	肩倒立(バーに肩をのせてよい、瞬時静止)、または前ロール	
	後ロール	
	後振り上がり	
	倒立を経過しない後振りひねり下り	
	前振り上向き下り	
鉄棒	脚かけ上がり	足裏支持前振りだし下り(フット下り)
	後回り	後方浮き支持前振りだし下り
	前回り	
	倒立を経過しないとび越し下り	