

マット運動 試験フラン

「連続技をしよう」

名前

前転系	前転(3)	とび前転(5)	開脚前転(5)	倒立前転(15)		4つ	評価
後転系	後転(3)	開脚後転(7)	伸膝後転(7)	後転倒立(15)		4つ	
回転系	ロングアート(10)	ヘッドスプリング(15)	ネックスプリング(15)	側方倒立回転(15)	前方倒立回転(20)	2つ	
支持系	片足バランス(3)	Y字バランス(5)	ブリッジ(5)	その場回転(5)		1つ	

- ・カッコ内が得点。上手く組み合わせて高得点を目指しましょう！
- ・1種目1度しか使えません

	自分の技	得点(自分)	得点(先生)	みどころ・工夫点	総合
①					
②					
③					
④					
⑤					
⑥					
⑦					
⑧					
⑨					
⑩					
⑪					
合計					

※ しっかりした始め方、終わり方には、それだけで各3点ずつポイントを付けます。

※ 技の構成も得点としてみます。