

アクロバティックエレメンツ

下記の動作を片手・両手、片脚、両脚を使って実施する。肘を使った場合、チェアージャッジから0.5点の減点

A-1:カートウィール:側転 立った姿勢から始める

A-2:ラウンドオフ・ロンダード

A-3:ウォークオーバー:前方転回・後方転回

A-4:ヘッドスプリング:頭跳ね起き

A-5:ハンドスプリング:前方倒立回転とび

A-6:フリックフラック:後転とび(バック転)

A-7:サルト:1回転屈伸・伸身前方宙返り

1回転屈伸・伸身・V字後方宙返り／1回転側屈伸・伸身方宙返り

…最大1回転ひねりを加えても良い

360度抱え込み側方宙返り・伸身抱え込み側方宙返り

いずれも手、腕、肘を片手、両手どちらかで実施する。または片足、両足で実施する。

ルーティンの中で入れられる回数は2回まで。

MP/TR/GRPが同時に違う2つアクロバットエレメントを実施した場合、1回の実施とみなす。

2回以上の実施は、1エレメントにつきチェアージャッジから0.5の減点

禁忌動作

P-1:ブリッジなどの過度の反り

P-2:ジャンプ時の過度の反り

P-3:2秒以上の倒立

P-4:1回ひねり飛び込み前転

P-5:サルト1回転以上の回転屈伸伸身後転とび、前転とび(ひねりあり・なし)

P-6:アクロバットエレメントのコンビネーション

(例:ロンダードから後方宙返りなど)

禁忌動作の実施は、1回にチェアージャッジから0.5の減点