

## ホソクラブの10種目の演技内容例(No.1)

演技内容A		
1	ハーフシート	0.1
2	スイブルヒップス	0.1
3	1/2捻りスタンド	0.1
4	ストラドルバウンス	0.1
5	ハーフフロント	0.2
6	立つ	0.1
7	タックバウンス	0.1
8	ハーフピルエット	0.1
9	シートドロップ	0.1
10	立つ	0.1
		1.1

演技内容B		
1	フルシート	0.2
2	スイブルヒップス	0.1
3	1/2捻りスタンド	0.1
4	ストラドルバウンス	0.1
5	ハーフフロント	0.2
6	立つ	0.1
7	パイクバウンス	0.1
8	シートドロップ	0.1
9	ローラー	0.2
10	立つ	0.1
		1.3

演技内容C		
1	フルシート	0.2
2	1/2捻りスタンド	0.1
3	ストラドルバウンス	0.1
4	1/2シートドロップ	0.1
5	スイブルヒップス	0.1
6	スタンド	0.1
7	1/2フロントドロップ	0.2
8	スタンド	0.1
9	タックバウンス	0.1
10	タックフロント	0.5
		1.6

演技内容D		
1	1/4バック	0.1
2	ブルオーバー	0.3
3	ストラドルバウンス	0.1
4	ハーフシート	0.1
5	シーブルヒップス	0.1
6	スタンド	0.1
7	1/2フロントドロップ	0.2
8	スタンド	0.1
9	タックバウンス	0.1
10	タックフロント	0.5
		1.7

演技内容E		
1	タックバック	0.5
2	ストラドルバウンス	0.1
3	1/2シートドロップ	0.1
4	シーブルヒップス	0.1
5	1/2捻りスタンド	0.1
6	1/2フロントドロップ	0.2
7	スタンド	0.1
8	1/2ピルエット	0.1
9	タックバウンス	0.1
10	タックフロント	0.5
		1.9

演技内容F		
1	タックバック	0.5
2	ストラドルバウンス	0.1
3	1/2シートドロップ	0.1
4	シーブルヒップス	0.1
5	1/2捻りスタンド	0.1
6	1/2フロントドロップ	0.2
7	スタンド	0.1
8	1/2ピルエット	0.1
9	タックバウンス	0.1
10	タックバラニ	0.6
		2.0

演技内容G		
1	バックタック	0.5
2	ストラドルバウンス	0.1
3	バラニ	0.6
4	ハーフシート	0.1
5	シーブルヒップス	0.1
6	スタンド	0.1
7	ハーフフロント	0.2
8	スタンド	0.1
9	タックバウンス	0.1
10	タックフロント	0.5
		2.4

演技内容H		
1	レイアウト	0.6
2	ストラドルバウンス	0.1
3	タックバック	0.5
4	タックバラニ	0.6
5	1/2シートドロップ	0.1
6	1/2捻りスタンド	0.1
7	1/2フロントドロップ	0.2
8	スタンド	0.1
9	タックバウンス	0.1
10	タックフロント	0.5
		2.9

演技内容I		
1	レイアウト	0.6
2	パイクバラニ	0.6
3	ストラドルバウンス	0.1
4	パイクバック	0.6
5	タックバラニ	0.6
6	ハーフシート	0.1
7	立つ	0.1
8	タックバウンス	0.1
9	タックバック	0.5
10	タックフロント	0.5
		3.8

## ホソクラブの10種目の演技内容例(No.2)

演技内容J		
1	レイアウト	0.6
2	ストラドルバウンス	0.1
3	タックバック	0.5
4	タックバラニ	0.6
5	タックバウンス	0.1
6	11/4タックバック	0.6
7	プルオーバー	0.3
8	パイクバウンス	0.1
9	パイクバック	0.6
10	タックフロント	0.5
		4.0

演技内容K		
1	フルツイスト	0.7
2	ストラドルバウンス	0.1
3	レイアウト	0.6
4	タックバラニ	0.6
5	タックバック	0.5
6	タックバウンス	0.1
7	11/4タックバック	0.6
8	プルオーバー	0.3
9	パイクバック	0.6
10	タックフロント	0.5
		4.6

演技内容L		
1	バラニアウト	1.1
2	ストラドルバウンス	0.1
3	レイアウト	0.6
4	タックバック	0.5
5	タックバラニ	0.6
6	タックバウンス	0.1
7	11/4タックバック	0.6
8	プルオーバー	0.3
9	3/4フロント	0.3
10	バラニボールアウト	0.7
		4.9

演技内容M		
1	フルツイスト	0.7
2	ストラドルバウンス	0.1
3	レイアウト	0.6
4	タックバラニ	0.6
5	パイクバック	0.6
6	パイクバラニ	0.6
7	タックバウンス	0.1
8	11/4タックバック	0.6
9	プルオーバー	0.3
10	ルドルフ	0.8
		5.0

演技内容N		
1	フルツイスト	0.7
2	ストラドルバウンス	0.1
3	レイアウト	0.6
4	タックバラニ	0.6
5	パイクバック	0.6
6	パイクバラニ	0.6
7	タックバック	0.5
8	11/4タックバック	0.6
9	プルオーバー	0.3
10	ルドルフ	0.8
		5.4

演技内容O		
1	フルツイスト	0.7
2	タックバック	0.5
3	タックバラニ	0.6
4	パイクバック	0.6
5	パイクバラニ	0.6
6	タックバウンス	0.1
7	11/4タックバック	0.6
8	プルオーバー	0.3
9	13/4フロント	0.8
10	バラニボールアウト	0.7
		5.5

演技内容P		
1	タックバラニアウト	1.1
2	ストラドルバウンス	0.1
3	レイアウト	0.6
4	タックバラニ	0.6
5	パイクバック	0.6
6	パイクバラニ	0.6
7	タックバック	0.5
8	11/4タックバック	0.6
9	プルオーバー	0.3
10	ルドルフ	0.8
		5.8

演技内容Q		
1	パイクバラニアウト	1.2
2	ストラドルバウンス	0.1
3	レイアウト	0.6
4	タックバラニ	0.6
5	パイクバック	0.6
6	パイクバラニ	0.6
7	タックバック	0.5
8	11/4タックバック	0.6
9	プルオーバー	0.3
10	タックバラニアウト	1.1
		6.2

演技内容R		
1	フルツイスト	0.7
2	ストラドルバウンス	0.1
3	レイアウト	0.6
4	タックバラニ	0.6
5	パイクバック	0.6
6	パイクバラニ	0.6
7	11/4タックバック	0.5
8	プルオーバー	0.3
9	タックバウンス	0.1
10	タックバラニアウト	1.1
		5.2

# ホソクラブの規定演技内容(No.1)

ツムラ杯小学生A		
1	1回ひねり腰落ち	0.2
2	スイブルヒップス	0.1
3	1/2ひねり立つ	0.1
4	開脚跳び	0.1
5	1/2ひねり腹落ち(L)	0.2
6	立つ	0.1
7	閉脚跳び	0.1
8	腰落ち	0.1
9	ローラー	0.2
10	立つ	0.1
		1.3

ツムラ杯小学生B		
1	1/2回ひねり腰落ち	0.1
2	スイブルヒップス	0.1
3	立つ	0.1
4	1/2ひねり跳び	0.1
5	抱え跳び	0.1
6	腰落ち	0.1
7	腹落ち	0.1
8	立つ	0.1
9	閉脚跳び	0.1
10	1回ひねり跳び	0.2
		1.1

西日本大学生男子・一般A男		
1	フルツイスト	0.7
2	パイクバック	0.6
3	3/4レイアウトバック	0.3
4	コディ	0.6
5	バラニ	0.6
6	タックバック	0.5
7	レイアウト	0.6
8	3/4フロント	0.3
9	バラニボールアウト	0.7
10	パイクフロント	0.6
		5.5

西日本小学生男女		
1	背落ち(空中姿勢は伸び型)	0.1
2	3/4回後方宙返り(フリー)	0.3
3	開脚跳び	0.1
4	1回捻り腰落ち	0.2
5	立つ	0.1
6	1/2回捻り腹落ち	0.2
7	1/2横廻り腹落ち	0.1
8	立つ	0.1
9	四つんばい落ち	0.1
10	3/4回前方宙返り(抱え型)	0.3
		1.6

西日本中学生男女		
1	レイアウト	0.6
2	ストラドル	0.1
3	フルシート	0.2
4	シーブルヒップス	0.1
5	スタンド	0.1
6	ハーフフロント	0.2
7	スタンド	0.1
8	タックバウンス	0.1
9	タックバック	0.5
10	タックフロント	0.5
		2.5

西日本高校生男女		
1	1 1/4タックバック	0.6
2	3/4バック(フリー)	0.3
3	ストラドル	0.1
4	フルシート	0.2
5	スタンド	0.1
6	1/2捻り背落ち	0.2
7	スタンド	0.1
8	パイクバウンス	0.1
9	レイアウト	0.6
10	パイクバラニ	0.6
		2.9

バッジテスト3級		
1	腰落ち	0.1
2	腹落ち	0.1
3	立つ	0.1
4	閉脚跳び	0.1
5	よつんばい落ち	0.1
6	腰落ち	0.1
7	1/2捻り腹落ち	0.2
8	立つ	0.1
9	開脚跳び	0.1
10	1回捻り跳び	0.2
		1.2

バッジテスト2級		
1	1/2捻り腰落ち	0.1
2	スイブル・ヒップス	0.1
3	腹落ち	0.1
4	腹落ち	-
5	立つ	0.1
6	閉脚跳び	0.1
7	腹落ち	0.1
8	腰落ち	0.1
9	ローラー	0.2
10	立つ	0.1
		1.0

バッジテスト1級		
1	1回捻り腰落ち	0.2
2	スイブル・ヒップス	0.1
3	1/2捻り立ち	0.1
4	開脚跳び	0.1
5	1/2捻り腹落ち	0.2
6	ターン・テーブル	0.1
7	立つ	0.1
8	抱え跳び	0.1
9	1回捻り跳び	0.2
10	反動閉脚跳び	0.1
		1.3

# ホソクラブの規定演技内容(No.2)

全国スペシャルS規定		
1	背落ち	0.1
2	バックオーバー	0.3
3	シート	0.1
4	ハーフスタンド	0.1
5	ハーフピルエット	0.1
6	パイクバウンス	0.1
7	ハーフフロント	0.2
8	スタンド	0.1
9	ストラドルバウンス	0.1
10	タック前宙	0.5
		1.7

全国スペシャルSS規定		
1	タックバック	0.5
2	ストラドルバウンス	0.1
3	タックバラニ	0.6
4	タックバウンス	0.1
5	タックバック・シート	0.5
6	1/2スタンド	0.1
7	1/2ピルエット	0.1
8	パイクバウンス	0.1
9	1/2フロント	0.2
10	スタンド	0.1
		2.4

イギリスオープンスPECIAL自由演技内容		
1	レイアウト	0.6
2	ストラドルバウンス	0.1
3	タックバック	0.5
4	タックバラニ	0.6
5	ハーフピルエット	0.1
6	タックバウンス	0.1
7	タックバックシート	0.5
8	1/2捻りスタンド	0.1
9	パイクバウンス	0.1
10	パイクフロント	0.5
		3.2

大阪オープンA		
1	フルツイスト	0.7
2	パイクバック	0.6
3	3/4レイアウトバック	0.3
4	コディー(T)	0.6
5	バラニ(F)	0.6
6	タックバック	0.5
7	レイアウト	0.6
8	3/4フロント	0.3
9	バラニボールアウト(F)	0.7
10	パイクフロント	0.6
		5.5

大阪オープンB		
1	11/4タックバック	0.6
2	プルオーバー(F)	0.3
3	パイクバック	0.6
4	タックバラニ	0.6
5	ストラドル	0.1
6	1/2捻りバックドロップ	0.2
7	スタンド	0.1
8	パイクバウンス	0.1
9	レイアウト	0.6
10	パイクフロント	0.6
		3.8

大阪オープンC		
1	レイアウト	0.6
2	ストラドル	0.1
3	タックバック	0.5
4	タックバラニ	0.6
5	ハーフシート	0.1
6	スタンド	0.1
7	ハーフフロント	0.2
8	スタンド	0.1
9	タックバウンス	0.1
10	パイクフロント	0.6
		3.0

大阪オープンD		
1	背落ち(空中姿勢は伸び型)	0.1
2	3/4回後方宙返り(フリー)	0.3
3	開脚跳び	0.1
4	1回捻り腰落ち	0.2
5	立つ	0.1
6	1/2回捻り腹落ち	0.2
7	1/2横廻り腹落ち	0.1
8	立つ	0.1
9	四つんばい落ち	0.1
10	3/4回前方宙返り(抱え型)	0.3
		1.6

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
		0.0

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
		0.0