








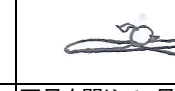















新体操標準体重表

身長	体重	身長	体重	身長	体重
120	18.7	140	28.6	160	42.5
121	19	141	29.2	161	43.2
122	19.3	142	30	162	44
123	19.7	143	30.9	163	44.8
124	20	144	31.7	164	45.6
125	20.6	145	32.5	165	46.4
126	21.2	146	33.4		
127	21.8	147	34.3		
128	22.5	148	35.2		
129	23.1	149	36.1		
130	23.8	150	37		
131	24.2	151	37.5		
132	24.5	152	38		
133	24.9	153	38.5		
134	25.2	154	38.9		
135	25.6	155	39.9		
136	26	156	40.4		
137	26.3	157	40.9		
138	27	158	41.4		
139	27.9	159	41.9		

柔軟測定点数表

		1点	2点	3点	4点	5点
股関節	① 前後開脚	<p>上体がゆがむ</p> 	<p>平行だが多少、前傾する</p> 	<p>骨盤はまっすぐだが内股</p> 	<p>垂直・平行</p> 	<p>垂直・平行で段差開脚</p> 
	膝甲爪先	* 前屈の姿勢で膝を伸ばし行う				
前屈	③ 前屈	* 膝が完全に伸びた状態で行う				
		<p>あと少しで頭が足につく</p> 	<p>背中が丸いが頭が足につく</p> 	<p>背中が丸くなるが二つ折りになる</p> 	<p>ほぼ二つ折り</p> 	<p>背中が伸び二つ折り</p> 
胸・腰	④ 後屈	<p>手をついて二つ折りになる</p> 	<p>足を開いて(肩幅以内)膝を持つことができる</p> 	<p>足を開いて(肩幅以内)足首を持つことができる</p> 	<p>両足を閉じて、膝を持つことができる</p> 	<p>両足を閉じて、足首を持つことができる</p> 
	股関節	* 膝の方向が真上を向いた状態で行う				
股関節	⑤ 横開脚	<p>線の上に開脚できない</p> 	<p>開脚はできるが膝がゆるむ</p> 	<p>かかととは浮かないが線の上に開脚できる</p> 	<p>線の上に開脚し、床からかかとが浮く</p> 	
	⑧ パンシェ	<p>開脚度が見えず上体も起こせない</p> 	<p>開脚度が180度以下で上体を起こせない</p> 	<p>開脚度が180度あるが上体を起こせない</p> 	<p>開脚度が180度あり上体を起こせる</p> 	<p>開脚度が180度以上あり、上体を起こせる</p> 