

跳躍ブロック 冬季課題

東海大会 6 位入賞への指標

走高跳

●男子

立五段跳 14m40

MB バック投げ(3kg) 16m

バスケットリング跳び付き(全助走で実施)

・バスケットリングに触ることができる。

○女子

立五段跳 12m

MB バック投げ(2kg) 14m

バスケットリング跳び付き(全助走で実施)

・バスケットネットに触ることができる。

棒高跳

①ポールワーク 6 歩(セットスタート)

踵接地直立姿勢の最高グリップから

●男子+130cm 以上

○女子+120cm 以上

②鉄棒

●男子

懸垂逆上がり、短振蹴上がり、

小スイング(上半身が地面と平行の姿勢から)

をそれぞれ連続 10 回以上

○女子

連続懸垂(順手)×5 以上、蹴上がり、

スイング(体が真っ直ぐ逆さまになるまで)

③倒立

静止

●男子 20 秒以上

○女子 10 秒以上

歩行

●男子 20m 以上

○女子 10m 以上

走幅跳

●男子

立五段跳 15m10

助走五段跳(助走 10m 以内)20m00

○女子

立五段跳 12m00

助走五段跳(助走 10m 以内)15m50

三段跳

●男子

立五段跳 15m30

助走五段跳(助走 10m 以内)19m50

○女子

立五段跳 12m30

助走五段跳(助走 10m 以内)15m60