

AG 種目 プレユース 男・女シングル部門「モデル演技」

2025 年 3 月
JAF 選手強化委員会

2025 年度よりプレユース（旧ユース J）の男・女シングル部門は、規定演技から自由演技に変更になりました。これに伴い、演技構成等の困難さを緩和し、練習機会を増やすことをねらいとした「モデル演技」を作成いたしました。採点規則に対応した演技構成になっていますので、競技会はもちろん、日頃の練習でもぜひご活用ください。

- ・ 選手の特性や上達度に応じて、振り付けの内容やエレメントを変更して使用することができます。
- ・ 音楽は Web ページから自由にダウンロードすることができますのでご活用ください。また、音楽の速さを変更したり、代わりに別の音楽を使用することも問題ありません。
- ・ 新たな採点規則に対応した演技構成となっています。ただし、男子選手のファミリー8 エレメントは実施不可のため、男子選手が競技会に出場する場合、バーティカル・スプリットを別のエレメントに変更してください。

◆エレメントを変更する際の注意◆

必修エレメント（下記）以外の3個のエレメントは、難度点 0.1 から 0.4 までのエレメントから選択して変更することができます。ただし、選択できるエレメントについては制限がありますので、詳細は必ず採点規則をご確認ください。 [→採点規則リンク](#)

【必修エレメント】

- ・ A101 プッシュ・アップ （ファミリー1）
- ・ A212 ストラドル・サポート （ファミリー2）
- ・ B403 1/1 エアー・ターン （ファミリー4）
- ・ C702 1/1 ターン - アン・デダン （ファミリー7）



プレユース モデル演技①
構成図

イントロ	バーチカル	AMP①	移行動作
------	-------	------	------

※4カウント

ストラドルサポート	移行動作	AMP②	AMP③
-----------	------	------	------

ジャンプ	側転	タックジャンプ/移行動作	移行動作/ヘリコプター
------	----	--------------	-------------

/78 1234 / 5678

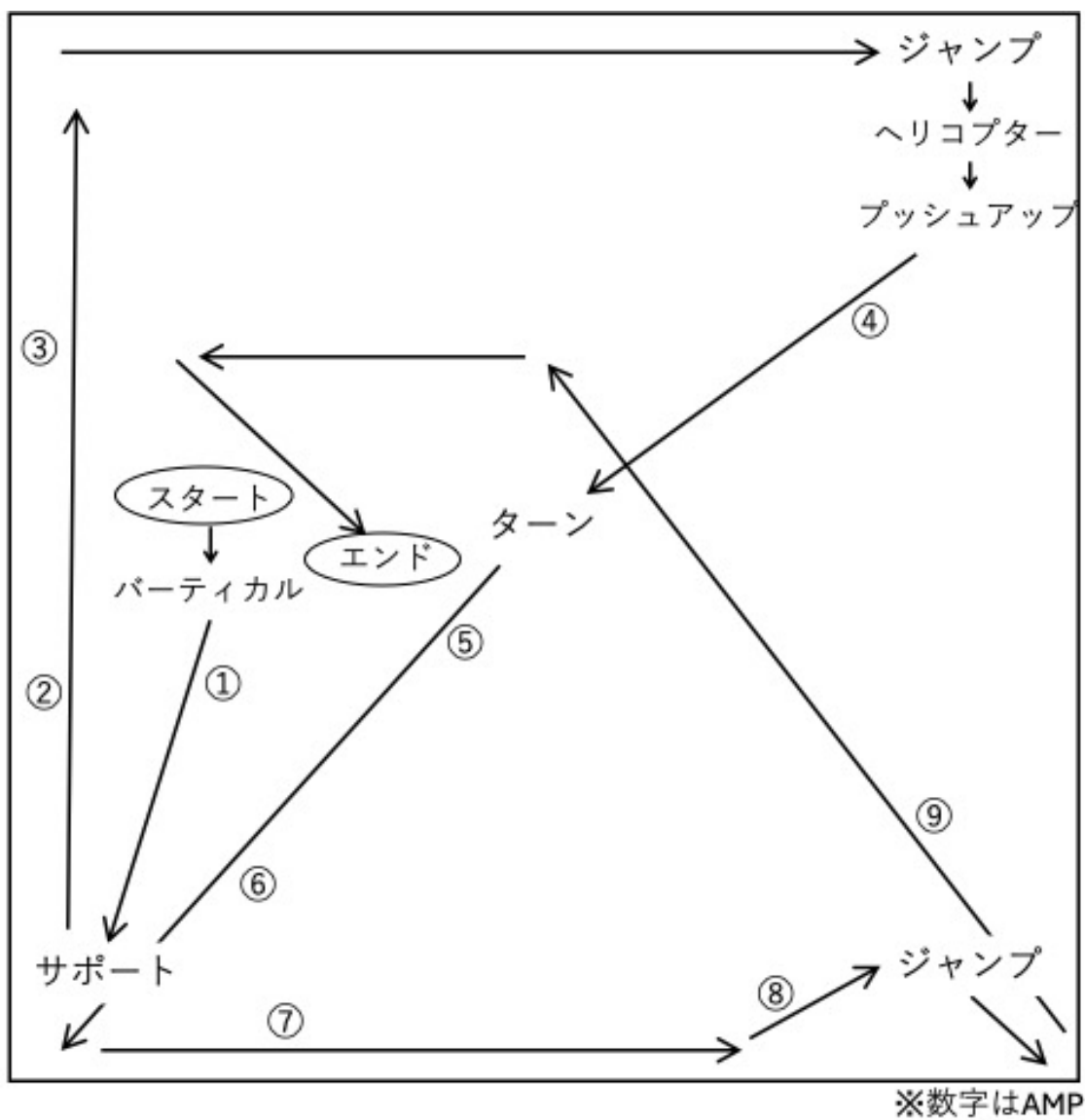
移行動作	プッシュアップ/移行動作	AMP④	ターン
------	--------------	------	-----

1234 / 5678

AMP⑤ (ブロック)	AMP⑥ (ブロック)	AMP⑦ (ブロック)	AMP⑧ (ブロック)
-------------	-------------	-------------	-------------

エアーターン	AMP⑤	スプリットリープ	移行動作・ポーズ
--------	------	----------	----------

プレース モデル演技①
移動図



プレユース モデル演技②
構成図

イントロ	AMP①	タックジャンプ	AMP②
------	------	---------	------

AMP③	移行動作	ストラドルサポート	移行動作
------	------	-----------	------

エアーターン	リープ	AMP④ (ブロック)	AMP⑤ (ブロック)
--------	-----	-------------	-------------

AMP⑥ (ブロック)	AMP⑦ (ブロック)	側転	移行動作/ヘリコプター
-------------	-------------	----	-------------

1234 / 5678

ヘリコプター/移行動作	プッシュアップ/移行動作	AMP⑧	パーティカル
-------------	--------------	------	--------

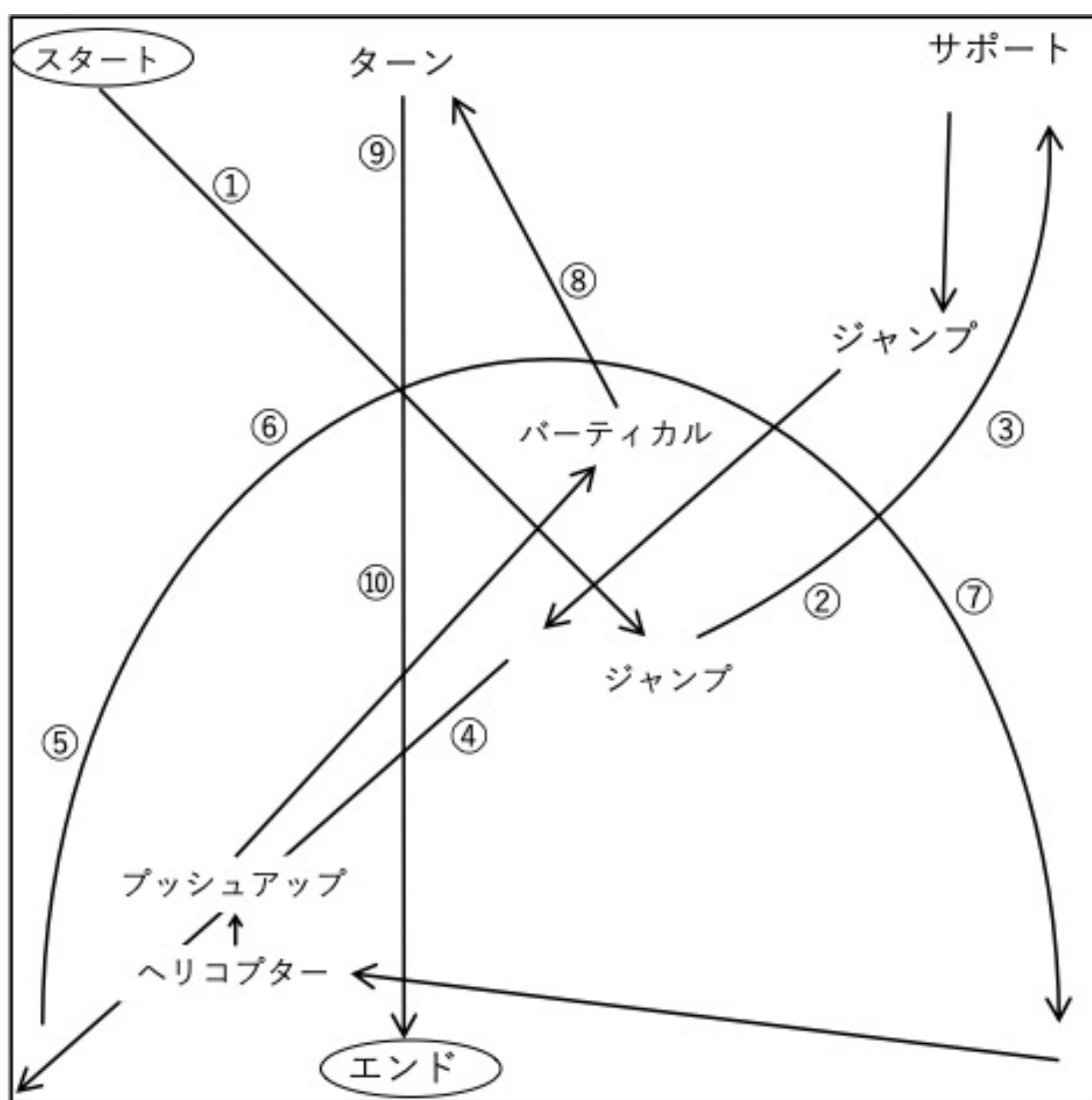
12 / 345678

1234 / 5678

移行動作	ターン	AMP⑨	AMP⑩
------	-----	------	------

ポーズ

プレース モデル演技②
移動図



※数字はAMP