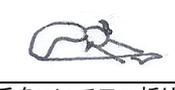


### 新体操標準体重表

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