

2024年9月17日

## 採点規則 2025年版の情報について

(公財)日本体操協会  
審判委員会  
体操競技女子審判本部

日本体操協会審判委員会体操競技女子審判本部では、現在国際体操連盟のホームページに公開されている2025年版採点規則を翻訳し、新しい規則の国内通達の準備を進めております。新しい規則の国内通達は、今後開催される国際体操連盟主催の大陸間国際審判講習会后、1種審判員義務研修会にて通達する予定でおります。大陸間国際審判講習会では通例事前に公開されている規則に修正が加わることがあるため、現在公開されている規則はあくまでも暫定的なものになります。新しい規則を国内通知をしてすぐに次のシーズンを迎えられるよう、現在公開されている採点規則のうち演技の採点に直接関わる重要な部分のみを一部抜粋して公開いたします。あくまでもこの規則は暫定的に発表されたものであり、正式なものではありませんが、採点の概要を把握していただき、今後の選手のトレーニングのために役立てていただきたいと思っております。

**国内での正式な規則の通達は、大陸間国際審判講習会後に開催する体操競技1種審判員義務研修会にて正式に通達させていただきますので、現在発表されている内容から変更される可能性があることをご承知おきください。**

**変更規則の情報については、改めて通知いたします。**

なお、国内の採点規則集の販売は体操競技1種審判員義務研修会の時期に併せて販売する予定です。購入方法については後日、当協会ホームページに掲載させていただきます。

# PART II 演技の評価

## 第6章 スコアの決定

### 6.1 一般規則

演技の採点と最終スコアを決定するために使用する規則は、予選と種目別決勝で特別な規則(第10章)を適用する跳馬を除いて、すべての競技(予選、団体決勝、個人総合決勝、種目別決勝)において同一である。

### 6.2 最終スコアの決定

- 各種目の最終スコアは個々に算出されたDスコアとEスコアによって決定される。
- D審判団は演技構成のDスコアを算出し、E審判団は実施と芸術性のEスコアを算出する。
- DスコアとEスコアを加算したものが演技の最終スコアとなる。  
必要に応じてペナルティーを差し引く。(第5章5.4.1 参照)
- 4種目で取得した最終スコアの合計が個人総合のスコアとなる。
- 団体のスコアはその大会で規定された最新の競技規則に基づき算出される。
- 団体決勝、個人総合決勝、種目別決勝への進出についてはその大会で規定された最新の競技規則に基づき予選が行われる。
- 原則、演技のやり直しは認められない。

#### 最終スコアの算出

例:

Dスコア+Eスコア= 最終スコア

Dスコア			
難度点 (3C, 3D, 2 E)		+ 3.10	
構成要求		+ 2.00	
組み合わせ点		+ 0.60	
	Dスコア	<u>5.70</u>	
Eスコア*			10.00
実施		- 0.70	
芸術性		- 0.30	
			<u>- 1.00</u>
		Eスコア	<u>9.00</u>
		最終スコア	14.70

\*注:実施と芸術性の各減点合計を合わせて、10.00から差し引かれる。

Eスコアは次のように計算される:

- 7つのEスコア(減点): 中間3つの平均
- 5つのEスコア(減点): 中間3つの平均
- 4つのEスコア(減点): 中間2つの平均
- 3つのEスコア(減点): 3つの平均
- 2つのEスコア(減点): 2つの平均

## 6.3 短い演技

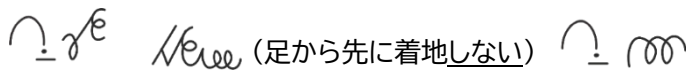
演技の実施と芸術性に対し、選手は最大10.00のEスコアを得ることができる。

D審判団は短い演技に対し最終スコアから以下の当てはまるペナルティーを適用する:

- 7技以上の実施 - 減点なし
- 5~6技の実施 - 4.00
- 3~4技の実施 - 6.00
- 1~2技の実施 - 8.00
- 技の実施なし - 10.00

例: ゆか

選手が4つの技のみを実施した後、転倒し怪我をした場合



評価:

**Dスコア**

難度点 (A + C + A + X + X + E)	+ 1.00
構成要求 # 2、# 3	+ 1.00
終末技ボーナス	<u>+ 0.20</u>
<b>Dスコア</b>	<b>+ 2.20</b>

実施と芸術性のための最大 Eスコア	10.00
減点合計 (2回の転倒、高さ、大きさ等)	<u>- 4.10</u>
<b>Eスコア</b>	<b>= 5.90</b>

**最終スコア = 8.10**

短い演技に対するペナルティーが適用された後の最終スコア

**8.10 - 6.00 (短い演技) = 2.10**

## 第7章 – Dスコアに関する規則

### 7.1 Dスコア（構成）跳馬、段違い平行棒、平均台、ゆか

- 跳馬は難度表の中の難度点がDスコアとなる。
- 段違い平行棒、平均台、ゆかのDスコアは最も高い順からの8つの難度点、構成要求、組み合わせ点、ボーナスを含む。

### 7.2 難度点 (DV)

難度点は、必要に応じて追加、変更される採点規則の難度表にある技から成る。

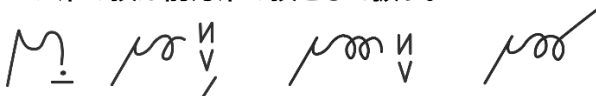
- 段違い平行棒、平均台、ゆかでは終末技を含む最大8つの高い順からの難度点を数える。
- D審判団は、技術的な要求を満たさない技を除いて常に技の難度を承認する。

#### 難度点




- A = 0.10
- B = 0.20
- C = 0.30
- D = 0.40
- E = 0.50
- F = 0.60
- G = 0.70
- H = 0.80
- I = 0.90
- J = 1.00

#### 7.2.1 技の難度の承認

- 難度点を与えられるためには、難度表にある身体の姿勢の記述に従って実施されなければならない。
- 同一技の難度は演技の中で実施された順に1回のみ承認される。
- アラビア系の技は前方系の技として扱う。



#### d) 同一技と異なる技の承認

- 難度表の同じボックス内(同じ技番号)の異なるダンス系の技の難度は、実施された順に1回のみ承認される。
- 片足上でのしゃがみ立ちターン(平均台とゆか)の難度は、実施された順に1回のみ承認される。
- 承認されるひねりの最大数は:
  - 浮脚をパッセにした片足立ちターンは4回ターン(1440°)  
(従って5回ターンは4回ターンと同一技とみなされる)
  - 浮脚の姿勢が異なるすべてのターンは3回ターン(1080°)
  - 前後開脚/左右開脚のリープとジャンプ(例えば  ,  )は1½ひねり(540°)
  - 複雑なジャンプ/リープ(例えば  )は1回ひねり(360°)

- e) 難度表で異なる技番号であれば異なる技とみなされる。
- f) もし同じ技番号で以下のような条件にあてはまれば同一技とみなされる：
- 段違い平行棒の技：
    - とびでの握り換えがあるまたはない
    - 前方／後方車輪を開脚または閉脚、腰を曲げたまたは伸身で実施
    - 前方／後方屈身足裏支持回転を開脚または閉脚で実施
    - 空中局面を伴う技を閉脚または開脚で実施
  - ダンス系の技：
    - 脚の姿勢が同じ跳躍技で踏み切りが片足または両足
      - 例：ウルフホップ(片足踏み切り)とウルフジャンプ(両足踏み切り)
    - 横向きと縦向きの実施(平均台)
      - 横向きでのジャンプは、縦向きでの実施より1つ高い難度が与えられる。
      - もし同一技を縦向きと横向きで実施した場合、難度は実施順に1回のみ承認される。
      - 横向きで始まり縦向きで終了するジャンプ、またはその逆も縦向きの実施とみなされる。(90度の追加があっても異なる技にはならない)
    - 片足着地と両足着地(平均台)
    - 片足着地と両足着地または正面支持臥(ゆか)
  - アクロバット系の技：
    - 片足着地と両足着地
- g) もし同じ技番号で以下のような条件にあてはまれば異なる技とみなされる：
- アクロバット系の技：
    - 宙返りの体勢(かかえ込み、屈身、伸身)が異なる
    - ひねりの角度が異なる：
      - 1/2、1、1 1/2 (180度、360度、540度)等
    - 支持が片手または両手
    - 踏み切りが片足または両足

## 7.2.2 技の承認は実施順に行う

- a) 技術的な失敗があった場合、技は以下のように判断される：
- 難度表にある異なる技
  - 難度なし
  - 1つ下の難度
- b) もし技術的な要求を満たせず異なる技(難度表にある)と承認され、その後に正確な技術で実施した場合、両方の難度が与えられる。
- 例：「片足踏み切り、前後開脚とびから輪」をアーチの姿勢がなく実施した場合、「片足踏み切り、前後開脚とび」になる。その後、正しい技術で「片足踏み切り、前後開脚とびから輪」を実施した場合、どちらの技も難度表にある技であるため、「片足踏み切り、前後開脚とびから輪」として承認される。
  - 例 平均台：○/ ターンの浮脚がターンのはじめから終わりまで(360度)水平に保たれなければ、難度表の異なる技 ○ で承認されるが、2回目に正確に実施した場合、○/ も承認される。

c) もし技術的な要求を満たせず1つ下の難度で承認された場合、その後演技の中で再び実施しても同一技の繰り返しとみなされ難度は与えられない。

– 例 段違い平行棒：後方車輪1½ひねりがひねりの前に倒立まで到達せず(振れ戻り)、1つ下の難度(C)で承認された場合、2回目に1½ひねりが倒立局面で完了しても難度点(D)は与えられない。

### 7.2.3 すべての競技会における新しい技、跳躍技、組み合わせの提出:

まだ難度表に出されたことがない、または今までに発表されたことがない新しい跳躍技や技をコーチが提出することを奨励する。

- 新技は大会要項で定められた日時に遅れることなく提出しなければならない。
- 評価の申請をするには、技術の図とUSBメモリスティックに入ったビデオが添付されていなければならない。
- その競技会で与えられたすべての評価は、FIG技術委員会の承認を得るまでは暫定的な価値となる。
- オリンピックの資格取得となる競技会で実施される新しい技は、それぞれの競技会で評価をする前に、FIG技術委員長に暫定的な価値の確認を必要とする。
- その競技会での評価は、できるだけ早く関連する連盟及び各競技会の前に行われる審判会議または打ち合わせにおいて審判員に向けて書面にて通達される。
- その決定は、当該競技会のみ有効である。
- 新技は、選手の実施が成功した時のみ、技術委員によって提出され、確認された後に初めてニュースレターまたは採点規則の更新に掲載される。

新技/跳躍技が、選手名をとって名付けられるためには、以下の通りでなければならない:

- FIG公式競技会グループ1、2または3(FIG公認の競技部長の参加があってもなくても)の競技会において、国際的に初めての実施であること。
- C難度以上の難度価値のある実施であること。
- 難度価値と名前は、技術委員会が実施の分析をした時のみ承認される。
- もし、同じ競技会で同じ新技を2名以上の選手が実施した場合、その新技にはすべての選手の名をとって名付けられる。
- 選手の連盟には、その競技会終了後できるだけ早く申請された新技のビデオをFIG技術委員長に提出する義務がある。さらに、その競技会の競技部長は、公式のビデオと(可能であれば)コーチから提出されたビデオの原物と技術の図、その競技会で与えた暫定的な評価についてのすべての詳細をできるだけ早くFIG技術委員長へ提出しなければならない。

## 7.3 構成要求(CR) 2.00

構成要求は各種目の条項に記載されている。  
最大で2.00を獲得することができる。

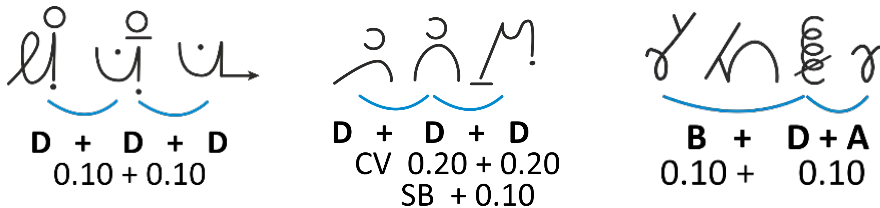
- a) 難度表にある技のみ構成要求を満たすことができる。
- b) 1つの技で複数の構成要求を満たすことができる;  
しかし異なる構成要求を満たすために同一技を繰り返すことはできない。

## 7.4 組み合わせ点(CV)とボーナス

組み合わせ点は、段違い平行棒、平均台、ゆかの演技において、独創的な技の組み合わせを成功させたときに与えられる。

- 組み合わせ点に使う技は難度点で数えられた8つの技である必要はない。すべての技は難度表にあるものでなければならない。
- 段違い平行棒、平均台、ゆかでの組み合わせ点の評価は：
  - +0.10
  - +0.20
- 組み合わせ点とボーナスの公式は各種目に記載されている。- PART 3: 第11章、第12章、第13章。
- 難度が下がった技も組み合わせ点とボーナスに使用できる。
- 組み合わせ点とボーナスを承認するためには、技は落下なしに、またはそれぞれの種目に記載されている特別な規則に従って実施されなければならない。
- 3つ以上の技が直接組み合わせられている場合(ゆかのみ間接も可)、2番目の技は：
  - 1回目は組み合わせの最後の技として
  - 2回目は新しい組み合わせの最初の技として、使用することができる。

例:



### 7.4.1 直接と間接の組み合わせ

すべての組み合わせは直接でなければならない；  
ゆかのアクロバット系の技の組み合わせに限り間接でもよい。

直接の組み合わせとは以下のような実施なしに行われたものをいう：

- 技と技の間に止まり
- 技と技の間に余分なステップ
- 技と技の間で足が台に触れる
- 技と技の間でバランスを失う
- 2つ目の技の踏み切りの前に1つ目の技で明らかに脚/腰が伸張する
- 余分な、または過度な腕の振り

間接の組み合わせ(ゆかのアクロバット系シリーズのみ)とは、宙返りと宙返りの間に、空中局面を伴う支持のある技(グループ3の例えばロンダート、後転とび等の準備的な技)が入る組み合わせをいう。

直接あるいは間接(ゆか)の組み合わせの判断は、選手に有利となるようにすべきである。

平均台、ゆか、段違い平行棒(組み合わせ点のための特別な条件のあるものを除く)での1つの組み合わせの中における技の連続の順番は自由でよい。



### 7.4.2 組み合わせ点(平均台のシリーズボーナス)のための技の繰り返し

- a) 同一技は組み合わせ点のために他の組み合わせで繰り返さない。  
承認は実施された順に行う。
- b) 段違い平行棒や平均台とゆかでのアクロバット系の技は、1つの組み合わせの中で2回まで同一技を使用することができる。ダンス系の技は繰り返すことができない。

例:

段違い平行棒 - シュタルダー1回ひねりを2回

平均台 - 後転とび1回ひねりを2回

ゆか - 間接または直接の組み合わせで、テンポ宙返りを2回から後方屈身2回宙返り

- c) 3つ以上の技が直接組み合わせられている場合、平均台やゆかでの宙返りの同一技は直接組み合わせられていなければならない。その条件をもって、すべての組み合わせ点が獲得できる。

例:

平均台

$$\begin{array}{c} C + C + X \\ CV 0.10 + 0.10 \\ \hline SB + 0.10 \end{array}$$

合計 CV + 0.20 & SB + 0.10

宙返り  $\omega$  は、

- 1回目は組み合わせの2つ目の技として、
- 2回目は新しい組み合わせの1つ目の技として、
- 3回目は2つの同一の宙返りの組み合わせとして、使用することができる。

ゆか

$$\begin{array}{c} C + X + C \\ 0.10 + 0.10 \\ \hline CV + 0.20 \end{array}$$

合計 CV + 0.20

宙返り  $\gamma^e$  は、

- 1回目は2つの同一の宙返りの組み合わせとして、
- 2回目は新しい組み合わせの1つ目の技として、使用することができる。

### 7.4.3 終末技ボーナス

段違い平行棒、平均台、ゆかにおいて、D難度またはそれ以上の終末技に対して0.20のボーナスが与えられる。

ボーナスを与えるためには、終末技は転倒することなく実施されなければならない。

ゆか: ボーナスを与えるためには:

- 最後のアクロラインは転倒することなく実施されなければならない。



## 第 8 章 – 技術の指針

難度を承認するには、理想的とされる特定な技術の実施が要求される。  
技の完了角度や身体の姿勢に関するすべての指示は、おおよその方向付けとして用いられる。

### 8.1 すべての種目

#### 体勢

##### かかえ込み



宙返りとダンス系の技は  
腰と膝の角度が90度未満

##### 屈身



宙返りとダンス系の技は  
腰の角度が90度未満

##### 伸身



身体のすべての部位が一直線

#### 8.1.1 技の承認

##### 伸身

- 以下は、宙返りの回転の半分を超える位置まで伸身姿勢を保たなければならない：
  - 1回宙返り
  - ゆかの2回宙返りと段違い平行棒の2回宙返り下り
  - 跳馬の跳躍技(宙返り)
- 以下は、伸身姿勢が見られない場合、屈身とみなされる：
  - 段違い平行棒、平均台、ゆかでのひねりを伴わない技
- 跳馬のひねりを伴わない跳躍技では、わずかな腰の曲がり(30度まで)は認められる

#### ひねりを伴わない1回宙返りと2回宙返りにおける身体の姿勢の承認

<p>屈身宙返りがかかえ込みになる場合</p>	<p><b>D審判団</b> 屈身宙返りの膝角度が135度より曲がる</p> <p>- かかえ込み宙返りになる</p>
<p>かかえ込み宙返りが伸身になる場合</p>	<p><b>D審判団</b> 腰角度 180度</p> <p>- 伸身宙返りになる</p>
<p>伸身姿勢が屈身姿勢になる場合</p>	<p><b>D審判団</b> 腰が曲がる</p> <p>- 屈身宙返りになる</p> <p>胸のわずかなふくみまたはアーチ姿勢は許容される</p>

### 8.1.2 ひねりを伴う1回宙返りでの着地

#### a) ひねりを伴う技の実施

- 段違い平行棒と平均台の開始技と終末技
- 平均台とゆかの演技中
- 跳馬のすべての着地

正確に完了しなければならず、そうでなければ採点規則にある異なる技で承認される。

注: 難度は前の足の位置により決定される。

#### b) ひねり不足\*

- 3回ひねりは2½ひねりになる
- 2½ひねりは2回ひねりになる
- 2回ひねりは1½ひねりになる
- 1½ひねりは1回ひねりになる

\*ゆか: ひねりを伴う宙返りが他の宙返りに直接組み合わせられた場合、最初の宙返りが正確にひねりを完了しなくても(しかし次の技へは続けることができた)その技の難度は下がらない。

### 8.1.3 着地での転倒

- a) 足から先に着地した場合 - 難度が与えられる。
- b) 足から先に着地しない場合 - 難度は与えられない。

## 8.2 平均台とゆか

### 8.2.1 片足上のターンの難度点を承認する単位:





- 平均台は180度
- ゆかは360度
- ひねりは正確に完了されなければならず、そうでなければ採点規則にある異なる技で承認される。
- 肩と腰の位置により決定され、実施によっては採点規則にある異なる技で承認される。

#### ターンの判断:

- つま先立ちで実施しなければならない。
- ターンの間、安定した明確な姿勢を保たなければならない。
- 支持脚が伸びているか、曲がっているか(振り付けによる)によって難度は変わらない。
- 浮脚が特定の位置を指示されている片足上のターンは、ターンの間その位置を保たなければならない。
- もし規定された浮脚の位置を維持できなければ、採点規則にある異なる技で承認される。

#### 支持脚のひねり不足:

例:

- 平均台  は  になる
- ゆか  は  になる

### 8.2.2 ひねりを伴うジャンプ、リープ、ホップの難度点を承認する単位:

- 平均台とゆか(前後開脚、開脚屈身、輪とびの技)では180度
- ゆかでは360度

1回またはそれ以上のひねりを伴うジャンプ、リープ、ホップの様々な技術は認められる; 屈身、かかえ込み、開脚は、ひねりのはじめ、途中、終わりであってもよい。(技の特別な要求がない限り)

½ひねり(180度)を伴うジャンプ、リープ、ホップでは、ひねりのはじめまたは終わりに規定された姿勢に達していなければならない。

30度より多くひねりが不足した場合 - 採点規則にある異なる技で承認される。

- 例:
- 平均台/ゆか  $\overset{\cup}{\text{Z}}$  は  $\text{Z}$  になる
  - ゆか  $\otimes$  は  $\ominus$  になる
  - ゆか  $\overset{\circ}{\text{Z}}$  は  $\overset{\cup}{\text{Z}}$  になる
  - 平均台  $\otimes$  は  $\ominus$  になる
  - $\frac{1}{4}$ ひねりを追加しても異なる技にはならない

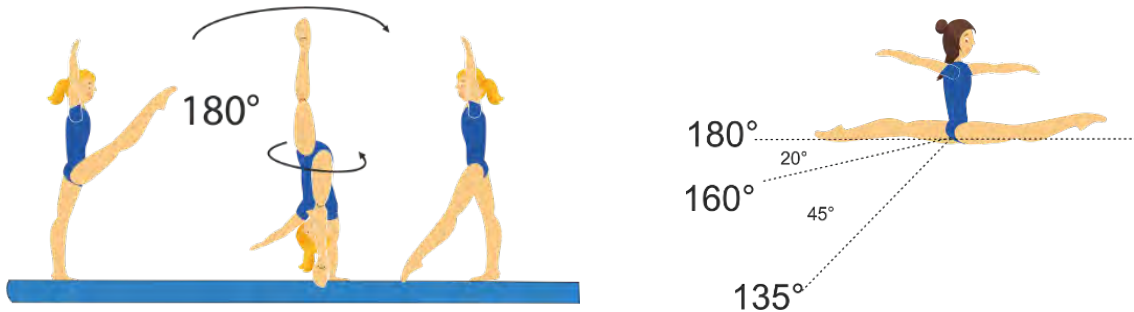
定義:

- リープ - 片足踏み切り、もう一方の足または両足で着地  
 ホップ - 片足踏み切り、その足または両足で着地(180度の開脚は要求されない)  
 ジャンプ - 両足踏み切り、片足または両足で着地

注:開脚を伴うジャンプとリープは180度の開脚が要求される。

### 8.2.3 開脚の要求







リープ、ジャンプ、ターンでの開脚の角度不足


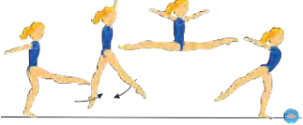
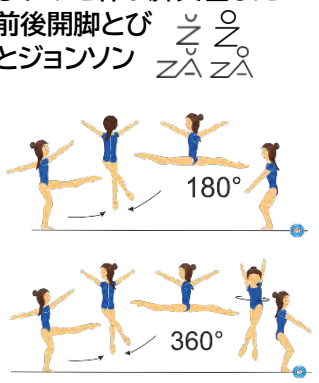



開脚不十分:

- > 0°~20° 小欠点
- > 20°~45° 中欠点
- > 45° 採点規則にある異なる技または難度なし

## 8.3 抜粋されたダンス系の技の要求

技	承認要求:	D審判団	E審判団
正面水平立ち(4.102) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>開脚は180度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; 180度 =&gt; 難度なし</li> </ul>	
脚の位置の特別な要求のあるターン: 	<ul style="list-style-type: none"> <li>前または後ろの浮脚はターンのはじめから終わりまで水平</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>浮脚が水平より低い =&gt; 採点規則にある異なる技</li> </ul>	
ひねりを伴う／伴わない かかえ込みとび 	<ul style="list-style-type: none"> <li>腰角度 - 90度未満</li> <li>膝は水平より上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腰／膝角度 &gt; 135度 =&gt; 難度なし、または異なる技</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>膝が水平 =&gt; 小欠点</li> <li>膝が水平より低い =&gt; 中欠点</li> </ul>
ひねりを伴う／伴わない ウルフとび 	<ul style="list-style-type: none"> <li>腰角度 - 90度未満</li> <li>伸ばした脚は水平より上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腰角度 &gt; 135度 =&gt; 難度なし、または異なる技</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>伸びた脚が水平 =&gt; 小欠点</li> <li>伸びた脚が水平より低い =&gt; 中欠点</li> </ul>
ひねりを伴う／伴わない ねことび 	<ul style="list-style-type: none"> <li>脚は交互に上がる</li> <li>膝は水平より上</li> <li>最も低い膝の位置で承認をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腰／膝角度 &gt; 135度 =&gt; 難度なし、または異なる技</li> <li>脚が交互に上がらない =&gt; かかえ込みとび</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>片脚／両脚が水平 =&gt; 小欠点</li> <li>片脚／両脚が水平より低い =&gt; 中欠点</li> </ul>
ひねりを伴う／伴わない 開脚屈身とび 	<ul style="list-style-type: none"> <li>両脚は水平より上でなければならない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腰角度 &gt; 135度 =&gt; 難度なし、または異なる技</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>脚の位置が不正確(高さが不揃い) =&gt; 小欠点</li> <li>脚が水平 =&gt; 小欠点</li> <li>脚が水平より低い =&gt; 中欠点</li> </ul>
シソソヌから輪 	<ul style="list-style-type: none"> <li>上体はアーチ姿勢、頭部は後屈</li> <li>斜めに前後開脚180度</li> <li>後ろの足は頭頂部へ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アーチ姿勢と頭部後屈がない =&gt; シソソヌ</li> <li>後ろの足が頭頂部より低い =&gt; シソソヌ</li> <li>開脚が見られない =&gt; 難度なし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アーチ姿勢が不十分 =&gt; 小欠点</li> <li>後ろの足が頭の高さ =&gt; 小欠点</li> <li>後ろの足が肩の高さ =&gt; 中欠点</li> </ul>

技	承認要求:	D審判団	E審判団
羊とび 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 上体はアーチ姿勢、頭部は後屈で両足は頭頂部へ</li> <li>• 腰を伸ばす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• アーチ姿勢と頭部後屈がない =&gt; 難度なし</li> <li>• 両足が肩の高さより低い =&gt; 難度なし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• アーチ姿勢が不十分 =&gt; 小欠点</li> <li>• 両足が頭の高さ、またはそれより低い =&gt; 小欠点</li> <li>• 腰の伸ばしが不十分 =&gt; 小欠点</li> <li>• 両足の曲がり度が不十分(<math>\geq 90</math>度) =&gt; 小欠点</li> </ul>
脚交差した前後開脚とび 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 振り上げ脚は少なくとも45度</li> <li>• 振り上げ脚は伸ばす</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 振り上げ脚が45度上がらない =&gt; 小欠点</li> <li>• 振り上げ脚が曲がる =&gt; 小/中欠点</li> </ul>
ひねりを伴う脚交差した前後開脚とび とジョンソン 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 振り上げ脚は少なくとも45度</li> <li>• 振り上げ脚は伸ばす</li> <li>• 明確に前後開脚または左右開脚/開脚屈身を見せなければならない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\overset{\curvearrowright}{Z}</math> のひねりが不十分 <math>\rightarrow Z</math></li> <li>• <math>Z\overset{\curvearrowright}{\Delta}</math> のひねりが不十分 <math>\rightarrow Z\overset{\curvearrowright}{\Delta}</math></li> <li>• <math>\overset{\circ}{Z}</math> のひねりが不十分 <math>\rightarrow \overset{\curvearrowright}{Z}</math></li> <li>• <math>Z\overset{\circ}{\Delta}</math> のひねりが不十分 <math>\rightarrow Z\overset{\curvearrowright}{\Delta}</math></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 振り上げ脚が45度上がらない =&gt; 小欠点</li> <li>• 振り上げ脚が曲がる =&gt; 小/中欠点</li> </ul>
輪とび(リープ)/脚交差した前後開脚からの輪とび/両足踏み切り、前後開脚とびから輪(ひねりを伴う/伴わない) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 上体はアーチ姿勢、頭部は後屈</li> <li>• 開脚は180度</li> <li>• 前脚は水平、後脚を曲げ(135度)、後ろの足は頭頂部へ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• アーチ姿勢と頭部後屈がない =&gt; 前後開脚とび(リープ、ジャンプ)または脚交差した前後開脚とび</li> <li>• 後ろの足が頭頂部より低い =&gt; 前後開脚とび(リープ、ジャンプ)または脚交差した前後開脚とび</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• アーチ姿勢が不十分 =&gt; 小欠点</li> <li>• 前の脚が水平より低い =&gt; 小欠点</li> <li>• 前の脚が水平より低い(おおよそ45度) =&gt; 中欠点</li> <li>• 後ろの足が頭の高さ =&gt; 小欠点</li> <li>• 後ろの足が肩の高さ =&gt; 中欠点</li> <li>• 後ろの脚が伸びている =&gt; 小欠点</li> </ul>

理想的な技術から逸脱した実施は、小、中、大欠点の減点(身体の姿勢)が発生する。

身体の姿勢の減点は以下を含む:

- ・ 開脚が不十分
- ・ 脚の曲がり
- ・ つま先が伸びない
- ・ 脚が開く
- ・ 特定の技での身体の姿勢の減点(第8章8.3に記載)
- ・ 美しさに欠ける身体の姿勢または理想的な技の実施からの逸脱

注:

理想的な実施から小さな逸脱がある場合、0.10の減点( **-0.10** )

理想的な実施から中程度の逸脱がある場合、0.30の減点( **-0.30** )

理想的な実施から大きく逸脱した場合、0.50の減点( **-0.50** )

(第9章3参照)

## 8.4 段違い平行棒

身体のすべての部分が垂直に到達したときに倒立として認められる。

### 8.4.1 「後ろ振り上げ倒立」

図解	D審判団	E審判団
	もし技の完了が: <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 垂直から10°以内 → 難度を認める</li> <li>・ &gt;10° → 難度なし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ &gt;30°~45° <b>-0.10</b></li> <li>・ &gt;45° <b>-0.30</b></li> </ul>

### 8.4.2 ひねりを伴わない「倒立に到達する回転系の技」と、高棒から低棒へ倒立する空中局面を伴う技

図解	D審判団	E審判団
	もし技の完了が <ul style="list-style-type: none"> <li>・ &gt;10°垂直に到達する前 → 難度なし、または異なる技</li> <li>・ &gt;10°垂直を越えて → 1つ下の難度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ &gt;10°~30° <b>-0.10</b></li> <li>・ &gt;30°~45° <b>-0.30</b></li> <li>・ &gt;45° <b>-0.50</b></li> </ul>

図解	D審判団	E審判団
	もし技の完了が <ul style="list-style-type: none"> <li>・ &gt;10°垂直に到達する前 → 難度なし、または異なる技</li> <li>・ &gt;10°垂直を越えて → 1つ下の難度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ &gt;10°~30° <b>-0.10</b></li> <li>・ &gt;30°~45° <b>-0.30</b></li> <li>・ &gt;45° <b>-0.50</b></li> </ul>



## 8.4.3 ひねりを伴う「倒立に到達する回転系の技」と、ひねりを伴う「後ろ振り上げ倒立」

技が垂直を越えた場合、難度を認める。

図解	D審判団	E審判団
	<p>もし技の完了が</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>垂直に到達する前の10°以内 → 難度を認める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;10°~30° <b>-0.10</b></li> <li>&gt;30°~45° <b>-0.30</b></li> <li>&gt;45° <b>-0.50</b></li> </ul>
	<p>もし技の完了が</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>垂直に到達する前の10°以内 → 難度を認める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;10°~30° <b>-0.10</b></li> <li>&gt;30°~45° <b>-0.30</b></li> <li>&gt;45° <b>-0.50</b></li> </ul>

もし、同じ技が振りの技とひねりを伴う回転系の技の両方の技術で実施された場合、実施された順に1回のみ承認される。

## 8.4.4 ひねりを伴う「振りの技」

- 倒立に到達しない
- 垂直を越えない
- ひねりの後に反対方向に振れ戻る

図解	D審判団	E審判団
	<p>もし技の完了が</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>垂直から10°以内 → 難度を認める(8.4.3参照)</li> <li>&gt;10°垂直に到達する前 → ひねりを伴う「倒立に到達する回転系の技」より1つ下の難度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;10°~30° <b>-0.10</b></li> <li>&gt;30°~45° <b>-0.30</b></li> <li>&gt;45° <b>-0.50</b></li> </ul>

**1/2(180度)またはそれ以上のひねりを伴う振りの技:**

難度が承認されるためには身体のすべての部分が水平より上に到達しなければならない。そうでなければ難度は認められない。(内容のない振り)



## 8.4.5 抜粋された段違い平行棒の技の要求

「アドラー」  $\phi$  (5.501)

図解	D審判団	E審判団
	<p>もし技の完了が:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 垂直から30°以内 → 難度を認める</li> <li>• &gt;30° → 1つ下の難度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt;30°~45° <b>-0.10</b></li> <li>• &gt;45° <b>-0.30</b></li> </ul>

姿勢欠点に対する実施減点は、技の大きさの減点に加算されなければならない。

## 第9章 Eスコアに関する規則

### 9.1 Eスコアの概要 10.00（実施）

演技の実施、組み合わせ、芸術的表現、すべてが完璧であれば選手は10.00を獲得できる。

Eスコアは以下の欠点による減点を含む：

- 実施
- 芸術的表現

### 9.2 E審判団による評価

E審判団は演技を注意深く観察し、個々に減点を判断する。

各演技は完璧な実施を理想像として置き評価される。  
この理想像からみて全ての欠点は減点される。

実施と芸術性の欠点による減点は合計され、Eスコア決定のために10.00から差し引く。

## 9.3 減点表

欠点		小	中	大	超大
		0.10	0.30	0.50	1.00 以上
<b>E審判団による減点</b>					
<b>実施減点</b>					
- 腕の曲がり、または膝の曲がり	各	●	●	●	
- 脚または膝の開き	各	●	● 肩幅以上		
- ひねりを伴う技での脚の交差	各	●			
- 技の高さ(大きさ)が不十分	各	●	●		
- ひねりを伴わない1回宙返りでの不正確なかかえ込み/屈身姿勢	各	● 腰/膝角度 90°	● 腰/膝角度 >90°		
- ひねりを伴わない2回宙返りでの不正確なかかえ込み/屈身姿勢	各	● 腰角度 >90°			
- 伸身姿勢を保てない (腰を曲げるのが早い)	各	●	●		
- 技を実施する中での躊躇	各	●			
- 試みたが技を実施しない (内容のない助走)	各		●		
- 直線方向から外れる	各	●			
技における身体と脚の姿勢(ダンス系ではない)					
- 身体の姿勢が悪い	各	●			
- つま先が伸びない/足が緩む	各	●			
- アクロバット系(空中局面を伴わない)の技で開脚が不十分	各	●	●		
- ダンス系の技の技術要求を満たさない(身体の姿勢) (第8章 ダンス系の技の減点の一覧を参照)	各	●	●	●	
- 正確さ	各	●			
- 終末技の実施が器械に大変近い(UB、BB)			●		
<b>着地での欠点 (終末技を含むすべての技)</b>		落下(転倒)しなければ着地での 最大減点は0.80を超えない			
- 着地で足が離れる	各	●			
- 余分な腕の振り		●			
- バランスを崩す	各	●	●		
- 余分なステップ、わずかなとび	各	●			
- 非常に大きなステップまたはとび (ガイドライン:肩幅より広い)	各		●		
- 姿勢の欠点	各	●	●		
- 深いしゃがみ立ち	各			●	
- 転倒はないが器械/マットに手が触れる/かする	各		●		
- マット上/器械に片手または両手をつく	各				<b>-1.00</b>
- マットに膝または尻をつく	各				<b>-1.00</b>
- 落下、または器械にもたれる	各				<b>-1.00</b>
- 技で足から着地しない	各				<b>-1.00</b>

欠点		小	中	大	超大
		0.10	0.30	0.50	1.00 以上
<b>D審判員(D1 - D2)による減点</b>					
- 組み合わせの実施での落下(転倒) - 終末技での転倒	UB、BB、 FX				CV、SB(BB)なし ボーナスなし
- 足から先に着地しない、または技の規定 された姿勢での着地がとれない	各				DV、CV、CR、 SB(BB)終末技ボーナスなし
- 演技面の外からの踏み切り(完全に外か ら)	FX				DV、CV、CRなし
- 演技の前後にD審判員に挨拶をしない	選手/当該種目		●		最終スコアから
- 補助行為(演技を助ける)	UB、BB、 FX 各				<b>-1.00</b> 最終スコアから ・コーチが技の完了後に助けた場合 はCVなし、終末技ボーナスなし ・コーチが技の実施を助けた場合は DV、CV、CR、終末技ボーナスなし
- 許可されていない補助者	選手/当該種目			●	最終スコアから
- <b>開始技を実施するために低棒の下を走る ／歩く</b>	選手/当該種目		●		最終スコアから
<b>上級審判部へ報告し、D審判員(D1 - D2)または上級審判部による減点</b>					
<b>器械器具での不正行為:</b>					
- ロンダート入りの跳躍技でのセーフティ - カラーの使用違反(10. 4. 3参照)	選手/当該種目				無効となる跳躍“0. 00”
- 追加の着地用マットを使用しない	選手/当該種目			●	最終スコアから
- 許可されていない器具の上に跳躍板を 置く	選手/当該種目			●	
- 許可のない追加マットの使用	選手/当該種目			●	
- 演技中に追加マットを動かす、または許 可のない平均台の端へ動かす	選手/当該種目			●	
<b>D審判団からの報告を受け、審判長による減点</b>					
- 不適切なマグネシウムの使用、または器 械を損傷させる	選手/当該種目			●	最終スコアから
- 跳躍板のスプリングを追加したり、配列 を変えたり、取り外す	選手/当該種目			●	
- 許可なく器械の高さを変える	選手/当該種目			●	
<b>D審判団からの報告を受け、審判長による減点</b>					
<b>選手の行動</b>					
- 不適切あるいは美的でないパットの使用	選手/当該種目		●		最終スコアから
- 自国のマークが付いていない、または付 ける位置の違反	選手/当該種目		●	予選、個人決勝、団体決勝ではその競技の発覚 した最初の種目から1回 種目別決勝は当該種目から	
- ゼッケンが付いていない	選手/当該種目		●		
- 不適切な服装 - レオタード、装飾類、包 帯の色など	選手/当該種目		●		
- 広告違反	チーム 選手/当該種目		●		当該組織から要請された場合、 最終スコアから
- スポーツマンらしくない行動	選手/当該種目		●		最終スコアから
- 不当に演技台にとどまる	選手/当該種目		●		最終スコアから
- 演技終了後再び演技台に上がる	選手/当該種目		●		最終スコアから
- 競技中に任務中の審判員と話す	選手/当該種目		●		最終スコアから
- チーム選手の誤った演技順での競技	チーム				<b>-1.00</b> 予選、団体決勝 当該種目のチーム得点から
- レオタードが同一でない (同じチームの選手)	チーム				<b>-1.00</b> 予選、団体決勝 その競技の発覚した最初の種目から1回

欠点		小	中	大	超大
		0.10	0.30	0.50	1.00 以上
競技エリアから離れたことで競技が完了できない					失格
理由なく競技を遅らせた、妨害したりする					失格
計時審判員からD審判団へ、書式通告による減点 注:超過時間が1秒超えた場合、減点が適用される					
- はなはだしい練習時間の超過(警告後) ・個人	チーム/ 当該種目		●		最終スコアから
	選手/当該種目		●		
- グリーンライトの点灯後30秒以内に演技を開始しない	選手/当該種目		●		
- 60秒以内に演技を開始しない	選手/当該種目	演技開始の権利はなくなる			
- 演技時間の超過(BB、FX)	選手/当該種目	●			
- レッドライトの点灯中、または合図がないのに演技を開始する	選手/当該種目				“0.00”
段違い平行棒・平均台					
- 許容されている中断時間の超過	選手/当該種目		●		演技終了
- 中断時間の超過(60秒を超える)	選手/当該種目				

審判長による減点 (上級審判部との協議によって)	カードシステム FIG公式または公認の競技会に適用
コーチの行動が選手/チームの演技/結果に直接影響しない	
- スポーツマンらしくない行動 (すべての競技を通して適用)	1回目- コーチにイエローカード(警告) 2回目- コーチにレッドカード、そして競技および練習会場から退場させる
- はなはだしく不規律な態度や罵るような言動 (すべての競技を通して適用)	直ちにコーチにレッドカード、そして競技および練習会場から退場させる
コーチの行動が選手/チームの演技/結果に直接影響する	
- スポーツマンらしくない行動 (すべての競技を通して適用) 例えば、理由なく競技を遅らせる、中断させる、競技中に任務中の審判員と話す、演技中に直接選手と話したり、合図、かけ声(応援)またはそれと同様な行動等	1回目- <b>-0.50</b> の減点(選手/チーム/当該種目)、さらにコーチにイエローカード(警告) 1回目- <b>-1.00</b> の減点(選手/チーム/当該種目)、さらにコーチにイエローカード(警告) もしコーチが任務中の審判員に攻撃的に話をした場合 2回目- <b>-1.00</b> の減点(選手/チーム/当該種目)、さらにコーチにレッドカード、そして競技エリアから退場させる*
- はなはだしく不規律な態度や罵るような言動 (すべての競技を通して適用) 例えば、競技中規定人数以上のコーチが競技エリア内に入る、または器械器具の準備をする等	<b>-1.00</b> の減点(選手/チーム/当該種目)、直ちにコーチにレッドカード、そして競技エリアから退場させる*

注:もしチームのコーチ2名のうち1名のコーチが競技エリアから退場になった場合、全競技を通して

1回のみ別のコーチに替えることができる。(例:予選)

1回目の違反=イエローカード

2回目の違反=レッドカード、コーチはそれ以降の競技から閉め出される。

\*もし、コーチが1名しかいない場合、競技に残ることができるが、次の世界選手権大会、世界ジュニア選手権大会、オリンピック大会、ユースオリンピック大会への参加資格を失う

# PART III 各種目の規則

## 第10章 跳馬

### 10.1 一般規則

選手は各競技の要求に従い、難度表にある跳躍技から1回または2回の跳躍を実施しなければならない。

助走距離は最大25mである。助走距離は、跳躍台の先端から助走マットの端に置くブロックの内側までを測定する。

- 演技は助走から始まり、跳躍板での両足踏み切りは以下のどちらかによる：
  - 前向き
  - 後ろ向き
- 横向きの着地をする跳躍技は認められない。
- すべての跳躍は跳躍台に両手を着いて実施しなければならない。
- 選手はロングダート入りの跳躍技のために、組織委員会が用意した「セーフティーカラー」を正しく使用しなければならない。
- 着手用のマットは、グループ1、4、5のユルチェンコの跳躍技のみ使用することができる。
- すべての跳躍技には跳躍技番号が決められている。
- 選手はそれぞれの跳躍を開始する前に、実施予定の跳躍技番号を表示する責任がある。(手動または電動で)
- グリーンライト点灯またはD1審判員からの合図の後、選手は1回目の跳躍を実施し、そして助走路の元の位置に戻り、2回目の跳躍技番号を表示する。
- 踏み切りから始まる以下の跳躍局面が採点される：
  - 着手前の空中局面(第1空中局面)
  - 支持局面
  - 着手後の空中局面(第2空中局面)と着地局面

### 10.2 助走

助走のやり直しは余分な助走として **-1.00** の減点を伴って以下のように認められる。(選手が跳躍板や器械に触れていなければ)

- 1回の跳躍が要求されている場合、減点を伴って2回目の助走が認められる。
- 3回目の助走は認められない。
- 2回の跳躍が要求されている場合、減点を伴って3回目の助走が認められる。
- 4回目の助走は認められない。

D審判団は、実施された跳躍の最終スコアからこの減点をする。

## 10.3 跳躍技グループ

跳躍技は以下のグループに分類される：

- グループ1 – 第1／第2空中局面でひねりを伴う、または伴わない宙返りのない跳躍技(倒立回転とび、ヤマシタとび、ロンダート入り)
- グループ2 – 第1空中局面で1回(360度)ひねりを伴う、または伴わない前方倒立回転とび～第2空中局面でひねりを伴う、または伴わない前方宙返りまたは後方宙返り
- グループ3 – 第1空中局面で $\frac{1}{4}$ ～ $\frac{1}{2}$ (90度～180度)ひねりを伴う倒立回転とび(ツカハラ)～第2空中局面でひねりを伴う、または伴わない後方宙返り
- グループ4 – ロンダートから第1空中局面で後ろとび $\frac{3}{4}$ (270度)ひねりを伴う、または伴わない入り(ユルチェンコ)～第2空中局面でひねりを伴う、または伴わない後方宙返り
- グループ5 – ロンダートから第1空中局面で後ろとび $\frac{1}{2}$ (180度)ひねりを伴う入り～第2空中局面でひねりを伴う、または伴わない前方宙返りまたは後方宙返り

## 10.4 種目特有な要求

- 選手は実施予定の跳躍技番号を演技前に表示(手動または電動)しなければならない。
- 予選、団体決勝、個人総合決勝：1回の跳躍を実施しなければならない。
  - 予選では、1回目の跳躍のスコアが団体決勝と個人総合決勝へ向けてのスコアとなる。
  - 選手が予選で種目別決勝への出場を望むならば、以下の種目別決勝の規則に従って2回の跳躍を実施しなければならない。
- 種目別決勝のための予選と種目別決勝
  - 選手は2回の跳躍を実施しなければならない。2回の跳躍のスコアの平均が最終スコアとなる。
  - 2回の跳躍技は異なるグループでなければならない。

例：

1. もし1回目の跳躍技がグループ4の場合  
ロンダート後転とび～後方伸身宙返り2回ひねり(720度)  
を実施した場合の2回目の選択例：

- 伸身ツカハラとび2回ひねり(720度)  
または
- 前とび $\frac{1}{2}$ ひねり～倒立回転とび1回ひねり

2. もし1回目の跳躍技がグループ2の場合  
前転とび～前方かかえ込み宙返り  
を実施した場合の2回目の選択例：

- ロンダート後ろとび $\frac{1}{2}$ ひねり～前方かかえ込み宙返り  
または
- 前転とび1回ひねり

- 注：前転とび～前方かかえ込み2回宙返りとび：  
もし、足と身体のいずれかの部分が同時に着地をし、  
2回目の宙返りが完了できなかった場合、  
前転とび～前方かかえ込み宙返りとびで承認する。



### ー ボーナス(種目別決勝のための予選と種目別決勝)

- 2回の跳躍で、第2空中局面の宙返りの方向が異なる跳躍を実施した場合(後方/前方)、0.20のボーナスが与えられる。
  - “クエルボ”タイプの跳躍技は前方宙返りとして承認される。
- ボーナスを承認するためには、両方の跳躍が転倒なしに実施されなければならない。
- ボーナスは最終スコア(2回の跳躍の平均)に加算される。

#### 10.4.1 レーンに関する採点

方向に関する減点の目安として、着地マット上にレーンがある。選手はこの中に安定した着地をしなければならない。

D1審判員は(ライン審判員から書面で報告されて)身体のいずれかの部分がレーンの外側のマットに触れたことに対して以下のように最終スコアから減点をする:

- レーンの外へ片足/片手(片足/片手の一部分)が出た着地または踏み出る **-0.10**
- レーンの外へ両足/両手(両足/両手の一部分)または身体の一部が出た着地または踏み出る **-0.30**

#### 10.4.2 種目特有な減点 - D審判団

実施された跳躍の最終スコアから減点される:

- 助走が25mより長い **-0.50**
- 跳躍のない助走 **-1.00**
- 片手のみの支持 **-2.00**
- 種目別決勝のための予選と種目別決勝において:
  - 2回の跳躍のうち1つが「0.00」の跳躍の場合(10.4.3参照)
 

評価:  
実施された跳躍のスコア ÷ 2 = 最終スコア
  - **2回の跳躍のグループが異なっていない場合**

評価:  
【(1回目の最終スコア)+(2回目の最終スコア-2.00)】÷ 2 = 最終スコア

#### 10.4.3 無効となる跳躍(0.00) \*

- 支持がない跳躍の実施(どちらの手も跳躍台に触れない)
- ロンダート入りの跳躍技でのセーフティーカラーの使用違反
- 跳躍中の補助行為
- 足から先に着地しない
- 跳躍台を足で押し返す、または跳躍とは認められない未完成な実施
- 禁止されている跳躍の実施  
(跳馬を跨ぐ、跳躍板の前の禁止された準備技、故意に横向きに着地する)
- 種目別決勝のための予選と種目別決勝での2回目の跳躍が1回目の跳躍と同じ

\*注:「0.00」はD審判団によって記録される。E審判団は、評価しない。

無効(0.00)または支持が片手のみの実施と判断されたすべての跳躍は、D審判団とスーパーバイザーによって必ずビデオによる再審が行われる。

## 10.5 スコアの算出方法

### D審判団：

実施された跳躍技のDスコアを入力し、E審判団には表示板にシンボルマークを書いて承認した跳躍技を知らせる。(もし表示された跳躍技と異なった場合)

1回目の跳躍のスコアは、選手が2回目の跳躍を実施する前に掲示しなければならない。

### E審判団：

実施欠点(第9章)は種目特有な実施減点に追加して減点しなければならない。

## 10.6 種目特有な実施減点

欠点	0.10	0.30	0.50
<b>第1空中局面</b>			
- 空中局面でのひねりが不十分：			
• 1/2(180°)ひねりを伴うグループ1	≦45°	≦90°	
• 1/4(90°)ひねりを伴うグループ3		≦45°	
• 3/4(270°)ひねりを伴うグループ4	≦45°		
• 1/2(180°)ひねりを伴うグループ5		≦45°	
• 1回(360°)ひねりを伴うグループ1・2	≦45°	≦90°	> 90°
- 技術不良：			
• 身体の姿勢が悪い(腰角度/身体の反り)	●	●	
• 膝の曲がり	●	●	●
• 脚または膝の開き	●	●	
<b>支持局面</b>			
- 技術不良			
• グループ1, 2, 5の着手のずれ	●		
• 腕の曲がり/肩角度	●	●	●
• 鉛直面を経過しない	●		
• 規定されたひねりの時期が早すぎる(台上)	●	●	
<b>第2空中局面</b>			
- 過度な腰の曲げ伸ばし	●	●	
- 高さが不十分	●	●	●
- 身体の姿勢			
• 宙返りでの不正確なかかえ込み/屈身姿勢	●	●	
• ひねりを伴う宙返りでの不正確なかかえ込み/屈身姿勢	●		
• 伸身宙返りで身体が一直線でない	●		
• ひねりを伴う伸身宙返りで身体が一直線でない	●	●	
• 伸身姿勢を保てない (腰を曲げるのが早い)	●	●	
• 身体の伸ばしが不十分または伸ばしが無い(かかえ込み、屈身の跳躍技)	●	●	
- 膝の曲がり	●	●	●
- 脚または膝の開き	●	●	
- 跳躍の回転が不足 転倒なし	●		
• 転倒		●	
- 距離が不十分	●	●	
- 直線方向から外れる	●		
- ダイナミックさに欠ける	●	●	
<b>着地の減点</b>	第9章参照		

## 第11章 – 段違い平行棒

### 11.1 一般規則

演技の採点は跳躍板またはマットを踏み切った時から始まる。跳躍板の下に補助器具(例:余分な跳躍板)を追加することは認められない。

#### a) 開始技

- もし選手が1回目の試みで跳躍板や器械に触れたり、器械の下をくぐり抜けたりした場合：
  - **-1.00** の減点(E審判団)
  - 選手は演技を開始しなければならない
  - 開始技の難度はなし
- もし選手が跳躍板や器械に触れたり、器械の下をくぐり抜けたりしなかった場合、2回目の開始技の試みが認められる。(減点を伴う)
  - **-1.00** の減点(D審判団)
- 3回目の試みは認められない。

選手は、低棒の下を歩いて、または走って開始技を実施してはならない。

- **-0.30** の減点(上級審判へ報告しD審判団の減点)

D審判団は最終スコアからこの減点をする。

#### b) 落下による中断時間

器械からの落下による演技の中断は30秒まで許される。

もし、選手が演技再開までの許容時間を超えた場合、それでも選手が演技を続けるならば、中断時間超過のペナルティー **-0.30** が適用される。

- 計時は選手が落下後マットに立った時から始まる。
- 落下の間、経過時間は秒単位でスコアボードに表示される。
- 合図(ゴング)によって以下の経過時間を知らせる：
  - 10 秒
  - 20 秒
  - 30 秒の制限時間
- 公式に演技が再開されるのは、マットから足が離れた時からである。
- もし、選手が60秒以内に演技を再開しなければ、演技終了とみなされる。


落下後、演技を再開する際に手をあげて挨拶する必要はない。

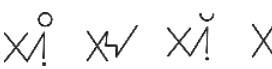
### 11.2 演技の内容と構成

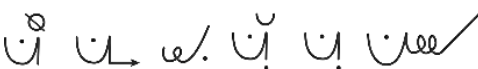
終末技を含む最大8つの高い順からの技が難度点として数えられる。

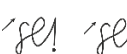

- 終末技なし 最終スコアから **-0.50** (D審判団)
- 同じ\*ルートスキル(同じ系統の技術)をもつ技は、難度点(DV)構成要求(CR)組み合わせ点(CV)のために、実施された順に3つの技のみ数えられる。
  - け上がり、前方/後方車輪、振り上げ倒立は除く

\*ルートスキルは、回転の方向(前方/後方)と技への入り方によって決定される

例 1:  B D E X (難度なし)

例 2:  D B C X (難度なし)

例 3:  D D D B B D

- 開始技 (例: ) と終末技 (例: ) は、ルートスキルの技として数える。
- 技術的な要求を満たさずに難度なしとなった技は、ルートスキルの技として数えない。

ひねりを伴うまたは伴わない“トカチエフ”系の技は、難度表の同じ並びの技の中から1つのみ承認される。  
ひねりを伴うまたは伴わない“イエーガー宙返り”は、難度表の中から1つのみ承認される。

価値部分は以下の運動の分類から多様性に富むように選択すべきである:

a) 回転系と振動系の技	b) 空中局面を伴う技
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 後方車輪</li> <li>- 前方車輪</li> <li>- 振り出しと浮支持回転</li> <li>- 前方/後方開脚浮腰回転</li> <li>- 前方/後方足裏支持回転</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 高棒からとんで低棒を握る(またはその逆)</li> <li>- 切り返しを伴うとび(棒を越える)</li> <li>- とび越し</li> <li>- ヘイト</li> <li>- 宙返り</li> </ul>

### 11.3 構成要求(CR) – D審判団 2.00

- |                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| 1. 高棒から低棒へ移動する空中局面を伴う技             | 0.50を与える |
| 2. 同一棒を再び握る空中局面を伴う技                | 0.50を与える |
| 3. 異なる握り(後ろ振り上げ、開始技、終末技は除く)        | 0.50を与える |
| 4. 360度以上のひねりを伴う空中局面を伴わない技(開始技を除く) | 0.50を与える |

### 11.4 組み合わせ点(CV) – D審判団

- a) 組み合わせ点は直接の組み合わせに与えられる。  
b) 組み合わせ点と終末技ボーナスはDスコアに加算される。


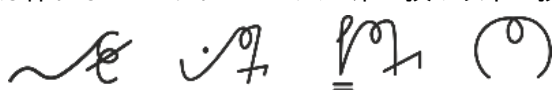
直接の組み合わせの公式

0.10	0.20
$D + D$ (以上)	$D$ (同一棒または低棒から高棒への空中局面を伴う) + $C$ 以上(高棒での)(この順番で実施)  $E + E$ (1つは空中局面を伴うこと) $F + D$ (両方とも空中局面を伴う)

注: すべてのC/D難度の技は空中局面が $\frac{1}{2}$ 以上のひねりを伴わなければならない

- a) 同一技は、1つの直接の組み合わせの中で2回まで組み合わせ点のために使うことができるが、2回目の技の難度点は認められない。
- b) 空中局面を伴う技は明らかな空中局面が見えなければならない:
- 高棒からとんで低棒を握る(またはその逆)
  - 再び同一棒を握るまたは他の棒を握る切り返しを伴うとび(棒を越える)、とび越し、ヘイト、宙返り
  - 終末技

注: 180度~360度ひねりを伴う/伴わないとびによる握り換えは空中局面とはみなされない。

- c) 直接の組み合わせは以下のような組み合わせで実施することができる:
- 開始技を含む組み合わせ  
(グループ1の開始技は空中局面を伴う技としては認められない)
  - 例:  D+D = 0.10
  - 演技中の組み合わせ
  - 終末技を含む組み合わせ
- d) もし内容のない振りや中間振動が2つの技の間、または2つ目または最後の技の後に実施された場合、組み合わせ点は与えられない。
- 内容のない振り = 反対方向に振れ戻る前の、難度表にある技の実施を伴わない前振り／後ろ振り。
- 1回ひねり(360°)を伴うまたは伴わない“シャポシニコヴァ”系の技や以下の技を除く:
- 
- 注:もし、1回ひねりを伴うまたは伴わないシャポシニコヴァ系の技や1/2回ひねりを伴うヘイトの後にけ上がりを実施した場合、内容のない振りの減点の適用となる。
- 中間振動 = 正面支持からの振り直し、または次の技を連続するためには不必要な懸垂での振り。

## 11.5 構成減点 – E審判団

欠点	0.10	0.30	0.50
- 低棒から高棒へジャンプして移動する			●
- 高棒懸垂から低棒上に足をのせて低棒を握る			●
- 終末技に直接続く同一技が2回より多い	●		

## 11.6 種目特有な実施減点 – E審判団

欠点 落下しなければ各技の最大減点は0.80を超えない	0.10	0.30	0.50 以上
- 倒立、または振り上げ倒立の身体の姿勢が悪い	●	●	
- 握りの調整	●		
- マットをかする		●	
- 足が器械にあたる			-0.50
- 足がマットにあたる(落下)			-1.00
- 演技にそぐわない技 (両足または大腿部でとび出す技)			-0.50
- 技のリズムが不良	●		
- 空中局面を伴う技の高さが不十分	●	●	
- 空中局面を伴う技での回転が不足	●		
- け上がりの身体の伸ばしが不十分	●		
- 中間振動			-0.50
- 内容のない振り			-0.50
- 技の完了角度が不正確	●	●	●
振幅:			
- 前振りまたは後ろ振りが水平より低い	●		
- 後ろ振り上げ	●	●	
- 終末技での過度な腰の曲げ伸ばし	●	●	

## 11.7 注釈

### 落下

#### 空中局面を伴う技

- a) 両手での棒の握りがあれば (瞬間的な懸垂または支持) 難度が与えられる。
- b) 両手で棒を握れなければ 難度は与えられない。  
(難度点を得るために再び同じ技を実施することができる)

### 終末技

- a) 終末技を全く試みない場合:

#### 評価:

- 難度なし 最大7つの難度点のみ加算(D審判団)
- 終末技なし **-0.50** (D審判団)
- 落下 **-1.00** (E審判団)
- もし、選手が終末技を実施するために再び器械に上がった場合、「終末技なし」の減点は適用されない

- b) もし終末技を開始していた場合:

例:  宙返りを開始したが、足から着地しない

#### 評価:

- 難度なし 最大7つの難度点のみ加算(D審判団)
- 落下 **-1.00** (E審判団)

### 開始技

- a) 高棒から低棒へ移動する空中局面を伴う技は、構成要求の1を満たせる。
- b) 開始技として難度表に記載されている技は演技の中でも実施できるが (またはその逆も同様)、難度の獲得は1回のみとなる。

## 第12章 平均台

### 芸術性

#### 演技の構成

平均台の演技構成は、動きのリズムや強さ、テンポの変化がはっきりと確立され、平均台に関連している要素の振り付けと選手の動きの表現技法に基づいている。それは、連続した流れ、まとまりのある全体像を作り出すために：

- ダンス系の技
- アクロバット系の技
- 振り付け

のバランスをとることである。

理想とする演技構成は以下を含む：

- 難度表の異なるグループから様々な技を豊富に選択する
- 高さの変化(高く、低く)
- 方向の変化(前へ、後へ、横へ)
- リズムとテンポの変化
- 創造的な動きと流れの変化

これは選手が「何を」演技するかを示している。

#### リズムとテンポ

リズムとテンポ(スピード／歩調)は変化に富み、時には軽快に、時にはゆっくり、ただし何よりも途切れなくダイナミックでなければならない。

動きと技の間のつながりは滑らかに途切れなく流れていなければならない：

- 不必要な止まりなく、または、
- 技の前の長い準備動作なしに

演技は途切れ途切れの技を、つなげただけのものであってはならない。

#### 芸術的な演技

選手が創造性、演技への自信、個性的なスタイル、欠点のない技術、変化に富んだリズムとテンポを明確に示せた場合、理想的な構成を芸術的な演技に変えることができる。

それは選手が「何を」演技するかではなく「どのように」演技するかを示している。



## 12.1 一般規則

演技の採点は跳躍板またはマットを踏み切った時から始まる。跳躍板の下に補助器具(例:余分な跳躍板)を追加することは認められない。

### a) 開始技

- もし選手が1回目の試みで跳躍板や器械に触れた場合:
  - **-1.00** の減点(E審判団)
  - 選手は演技を開始しなければならない
  - 開始技の難度は与えられない
  - 「難度のない開始技」の減点を適用(E審判団)
- もし選手が跳躍板や器械に触れなかった場合、2回目の開始技の試みが認められる(減点を伴う):
  - **-1.00** の減点(D審判団)
- 3回目の試みは認められない。

D審判団は最終スコアからこの減点をする。

### b) 計時

平均台の演技時間は1分30秒(90秒)を超えてはならない

- 計時審判員1は選手が跳躍板またはマットを踏み切った時に計時を開始する。そして、選手が平均台の演技を終えマットに触れた時に計時を終了する。
- 制限時間の10秒前、そして再度演技を終了しなければならない時間(1分30秒)を合図(ゴング)によって知らせる。
- もし終末技の着地が2回目の合図と同時ならば減点はない。
- もし終末技の着地が2回目の合図の後ならば、制限時間を超過したとして減点される。
- もし演技が1分31秒(91秒)以上の場合、演技時間超過の減点をする。 **-0.10**
- 制限時間の90秒を超えた後に実施された技も、D審判団は価値を認め、E審判団はそれを採点する。
- 計時に関する違反は、その都度計時審判員がD審判員に書面にて報告し、D審判団が最終スコアから減点する。

### c) 落下による中断時間

器械からの落下による演技の中断時間は10秒まで許される。

- もし、選手が演技再開までの許容時間を超えた場合、それでも選手が演技を続けるならば、中断時間超過のペナルティー **-0.30** が適用される。
- 計時審判員2は選手が落下後マットに立った時から計時を始める。
- 落下の間の時間は別に計測され演技時間には含めない。
- 落下の間、経過時間は秒単位でスコアボードに表示される。
- 落下時間は平均台に上がるために選手の足がマットから離れた時に終了する。
- 10秒の制限時間を合図(ゴング)で知らせる。
- もし、選手が60秒以内に演技を再開しなければ、演技終了とみなされる。
- 落下後、演技を再開する際に手をあげて挨拶する必要はない。
- 計時審判員1による演技時間計測の再開は、選手が平均台に再び上がった後、演技再開の最初の動きからとする。

## 12.2 演技の内容

終末技を含む最大8つの高い順からの技が難度点として数えられる。

- 終末技なし 最終スコアから **-0.50** (D 審判団)

数えられた8つの技の中には少なくとも以下を含めなければならない:

- 3つのダンス系の技
- 3つのアクロバット系の技

残りの2つの技は任意の選択

## 12.3 構成要求(CR) – D審判団 2.00

- 180度の開脚(前後/左右)または左右開脚屈身のリープ、ジャンプを1つは含む、少なくとも2つの異なるダンス系の技からなる組み合わせ 0.50を与える
- ターン(グループ3)または接転系の技/旋回\* 0.50を与える
- 1つの宙返りを含む、少なくとも2つの空中局面\*\*を伴う技からなるアクロバット系シリーズ(同一技でもよい) 0.50を与える
- 方向の異なる(前方/側方と後方)アクロバット系の技 0.50を与える

\* 次の技は構成要求2を満たすことができる。

1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.105, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505

\*\* 空中局面を伴う技は支持があってもまたはなくてもよい。

注:

- 構成要求の1, 2(ターン), 3と4は台上で実施しなければならない。
- 倒立、姿勢保持の技で構成要求は満たせない。
- 接転系の技は、構成要求2のみを満たすことができる。

## 12.4 組み合わせ点(CV)とシリーズボーナス(SB)と終末技ボーナス – D審判団

- 組み合わせ点は直接の組み合わせに与えられる。
- 組み合わせ点とボーナスはDスコアに加算される。
- シリーズボーナスは、3つ以上の技の組み合わせに与えられる。
- 台をつかんだ場合、組み合わせ点は与えられない。

直接の組み合わせの公式

アクロバット系	
0.10	0.20
2つの空中局面を伴うアクロバット系の技、開始技を含んでもよい、終末技は除く すべての組み合わせはリバウンド*でなければならない	
C + C B + D (後方へ移動する) (この順番のみ) B + E	C/D + D 以上 B + D (両方とも前方の技) B + F

\*器械の弾性を利用した跳ね返りから一方向へスピードを増す組み合わせ

- 1つ目の空中局面を伴う支持のある技の着地(両足)がそれに続く2つ目の技の踏み切りとなり直ちに跳ね返るまたは
- 1つ目の空中局面を伴う支持のある/ない技を片足で着地し、直ちに浮き足を着いて2つ目の技を両足で踏み切る

ダンス系と混合 (アクロバット系 - 空中局面を伴う技のみ), 終末技は含まない	
0.10	0.20
C + C 以上(ダンス系) A + C (ターンのみ) B + D (混合)	D + D 以上

注:ターンは、踏み出して逆の脚で実施しなければならない。(片脚または両脚のわずかに膝を曲げた準備動作は認められない)

シリーズボーナス (SB)	
0.10	
B+B+C(順番は自由)またはそれ以上のダンス系または混合、アクロバット系の組み合わせ(*リバウンドとリバウンドではない)に与えられ、組み合わせ点に追加される。開始技、終末技(C以上)を含んでもよい。	
例 1:	B + B + C = シリーズボーナス + 0.10 D + B + C = シリーズボーナス + 0.10
例 2:	$\begin{matrix} C & C & C \\ \text{CV} & \text{CV} & \\ +0.10 & +0.10 & \end{matrix}$ シリーズボーナス + 0.10 合計 CV + SB = 0.30
シリーズボーナスを獲得するために:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>空中局面を伴わない少なくともB難度以上のアクロバット系の技(姿勢保持系を除く)を使用することができる</li> <li>1つの組み合わせの中でアクロバット系の同一技(空中局面を伴うまたは伴わない)を繰り返すことができる</li> </ul>	

以下の空中局面を伴う支持のあるB難度のアクロバット系の技は:

- 閉脚後転とび
- 開脚後転とび
- アウエルバツハ後転とび
- ロンダート
- 前転とび

組み合わせ点とシリーズボーナスを得るために演技の中で2回目を実施することができるが、2回目の実施で構成要求を得ることはできない。

## 12.5 芸術性と構成の減点 - E審判団


欠点	0.10	0.20
<b>芸術的な実施</b>		
- 演技全体を通して芸術的表現に欠ける:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 身体の姿勢が悪い(頭部、肩の位置、胴体)</li> <li>• <b>動きの</b>大きさが不十分</li> <li>• 身体の各部位が芸術的表現に十分関与していない</li> <li>• 足を振り上げる大きさが不十分</li> <li>• 美しさに欠ける足さばき <ul style="list-style-type: none"> <li>○ つま先が伸びない/足が緩む/足が内向き</li> <li>○ 不十分なつま先立ちでの動き</li> </ul> </li> </ul>	● ● ● ● ● ●	●
- リズムとテンポ	●	●
<b>リズムとテンポの変化が不十分で、技と動きの流動性に欠ける(スムーズではない)</b>		
<b>構成</b>		
- 難度のない開始技: (難度のないすべての開始技は、またいで座ったり、しゃがみ立ちで上がるもの、単純に <b>かけ上がる</b> またはとび上がって座る/膝立ち/片足立ち/両足立ちを除いて一般的にA難度として認められる)	●	
- 不十分な平均台の使用:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 横向きの動きに欠ける(技ではない)</li> <li>• 胴の一部(大腿部や膝、頭部も含む)が台に接する平均台に近い動き/技の組み合わせがない(技でなくてよい)</li> </ul>	● ●	
- 偏った要素の使用:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 演技全体で1回より多い脚の伸びた両足上の1/2ターン</li> </ul>	●	

## 12.6 種目特有な実施減点 – E 審判団

欠点	0.10	0.30	0.50
– 組み合わせでのリズム不良(技)	各●		
<b>過度な準備動作</b>			
– 調整(振り付けのない踏み出しや不必要な動き)	各●		
– ダンス系の技の前の過度な腕の振り	各●		
– 停止(2秒で適用)	各●		
– 台の側面を余分に脚で支える		●	
– 落下を防ぐために平均台をつかむ			●
– バランスを保つための余分な動き	●	●	●

### 終末技:


a) もし終末技の宙返りを**開始せず**(宙返りの回転を開始しない)落下した場合:

例 1:  跳んで平均台から下りる

評価:

- 難度なし 7つの難度点のみ加算 (D審判団)
- 終末技なし **-0.50** (D審判団)
- 落下 **-1.00** (E審判団)
- もし、選手が終末技を実施するために再び器械に上がった場合、「終末技なし」の減点は適用されない

b) もし終末技の宙返りを開始してから転倒した場合:

例 2:  宙返りは開始したが、足から着地しない

評価:

- 難度なし 7つの難度点のみ加算 (D審判団)
- 落下 **-1.00** (E審判団)

## 12.7 注釈

### 落下 – アクロバット系とダンス系の技



アクロバット系とダンス系の技の難度が承認されるためには、足または胴体が台に戻らなければならない。

- 片足、両足、または規定された姿勢での着台がある場合  
– 難度が与えられる。
- 片足、両足、または規定された姿勢での着台がない場合  
– 難度は**与えられない**。(難度を得るために再び同じ技を実施することができる)


### 開始技

- 開始技の前に1つのアクロバット系の技のみ実施してよい。
- 開始技として記載された技(接転系、倒立、姿勢保持)を演技の中でも実施できるが(またはその逆も同様)、難度点の獲得は1回のみとなる。

## 姿勢保持系

- a) 倒立(ひねりを伴わない)と姿勢保持系の技で難度を得るためには難度表で指示されている2秒の静止が必要である。もし2秒の静止がなく採点規則に異なる技としても記載されていなければ、1つ下の難度または難度なしとなる。(倒立または姿勢保持は完了しなければならない)
- b) 空中局面を伴う「姿勢保持系」のアクロバット系の技は、構成要求、組み合わせ点、シリーズボーナスのために、アクロバット系シリーズと混合の組み合わせの最後の技として使用することができる。
- c)  と  でもし倒立での2秒静止がなければ、1つ下の難度となる。
- もし選手が同一技を繰り返し、倒立で2秒静止した場合 - 難度は与えられない

## 特定の技

 の着手は縦向きでなければならない



両手が揃って縦向き着手 - 正しい実施



前の手がひねりを完了 - 正確さの減点適用



横向き着手 - 正確さの減点適用



## 第13章 – ゆか

### 芸術性

#### 芸術的な演技

芸術的な演技とは、理想的に構成された演技を選手の手腕によって芸術的作品へと変化させたものを言う。その際、選手は芸術的で表現力があり印象に残る流れのある振り付けで、音楽的にも質が高く、しかも欠点のない技術を示さなければならない。

その目的は、選手の身体運動や表現と音楽のテーマや特徴とを調和させて融合することによって独自性があるバランスのよい芸術的な体操の構成を創り出し、発表することにある。

#### 演技の構成と振り付け

ゆかの演技構成は、選手の動きの表現技法と要素や動きの振り付けに基づいている。つまり、体操的、芸術的な身体の動きを、ゆかの演技面との関係性や選択された音楽との調和の中で、あらゆる空間と時間に配置させることである。

振り付けは、スピードや強さにメリハリがあり、1つの動きが次へとスムーズに流れるように展開されていかなければならない。

独創的な振り付けとは技と動きによる構成の目新しさであり、それは斬新な考え、様式、解釈、創造力によって組み立てられた演技を意味し、それによって単調でコピーしたような実施を避けられる。

演技の組み立てと構成は以下を含む：

- 難度表の異なるグループから様々な技を豊富に選択する
- 高さの変化(高く、低く)
- 方向の変化(前へ、後へ、横へ、曲線に)
- 創造的で独創的な動き、アクロラインへのつながりと移行

これは選手が「何を」演技するかを示している。

#### 表現

表現とは概して選手の表情や身体全体を共に使って自身の姿勢や様々な感情を表すものと定義できる。それは選手がどのように自分自身を表現し、審判員や観衆と結びつくことができるか、さらには最も難しく複雑な動きを実施している最中も自身の表情をもコントロールする能力も盛り込まれている。それはまた演技を通して役を演じる能力も含まれている。そして技術的な実施に加えて芸術的な調和と女性の優美さも考慮されなければならない。

それは選手が「何を」演技するかではなく、選手自身の演技を「どのように」演技するかを示している。

#### 音楽

音楽は鮮明に録音され、不意に切れたりせず、全体的な構成と演技の実施に一体感があるように寄与しなければならない。

その開始と終了は明確で流れがなければならない。選曲された音楽は選手の独自の特徴とスタイルをより引き立てる助けとならなければならない。また音楽の特徴は構成の考え／テーマの方向を示すものでなければならない。

- 動きと音楽の間には直接的な関係性がなくてはならない。伴奏は、その選手に合わせたものでなければならず、演技全体の芸術性と完成度を高めるものでなければならない。

#### 音楽性

音楽的感性とは音楽を解釈する体操選手にとって必要な能力であり、リズムとスピードだけを示すのではなく、その流れ、形態、強さや情熱を示さなければならない。

音楽は選手の演技を助けるものでなければならず、選手は自身の動きを通して音楽のテーマを審判員と観衆に伝えなければならない。



## 13.1 一般規則

### a) 音楽の要求

- ゆかの音楽は大会主催者に渡す。各音楽の時間の計測；許容時間内であるか主催者側とチームの責任者によって確認される。
  - 以下を添付する必要がある：
    - 選手の名前と大文字3文字のFIGで使用される国名コード
    - 音楽のタイトルと作曲者名
  - オーケストラ、ピアノまたはその他の楽器による音楽伴奏は録音されていなければならない。
    - 音楽の始めに合図または信号音が入ることは認められるが、選手名が入ることは認められない。
    - 歌詞(言葉)が入っていなければ音声を楽器同様に使用してもよい：
      - 楽器として許容できる「人間の声」の例は、ハミング、歌詞のない声、口笛、さえずりなどである。
      - 明らかに歌唱または歌唱の一部ではないものは認められる。
    - 音楽がない、または歌詞(言葉)が入っている **-1.00**
- 注：D審判団が最終スコアから減点する。

疑わしい場合、連盟／選手はWTCに音楽を提出して評価を受けることができる。

### b) 計時

演技の採点は選手の最初の動きから始まる。ゆかの演技時間は1分30秒(90秒)を超えてはならない。

- 計時審判員は選手がゆかの演技で最初の動きを始めた時に計時を開始する。
- 計時審判員は選手が最後のポーズをとってゆかの演技を終了した時に計時を終了する。演技は音楽と同時に終了しなければならない。
- もし演技が1分31秒(91秒)以上の場合、演技時間超過のペナルティー **-0.10** を適用する。
- 制限時間の90秒を超えた後に実施された技も、D審判団は価値を認め、E審判団はそれを採点する。

### c) 境界線からの踏み出し

身体のいずれかの部分が境界線の外側に触れた場合、規定されたゆかの演技面(12m×12m)を超えたものとして、以下の減点をする：

- 演技面の外へ片足／片手が出た着地または踏み出る **-0.10**
- 演技面の外へ両足／両手または身体の一部が踏み出る、または演技面の外へ両足が出た着地 **-0.30**

計時や境界線に関する違反は、その都度計時審判員やライン審判員がD審判団に書面にて報告し、D審判団が最終スコアから減点する。



## 13.2 演技の内容

終末技を含む最大8つの高い順からの技が難度点として数えられる。

- 終末技なし 最終スコアから **-0.50** (D審判団)

数えられた8つの技の中には少なくとも以下を含めなければならない:

- 3つのダンス系の技
- 3つのアクロバット系の技

残りの2つの技は任意の選択

最後のアクロラインが終末技となる。(その中の最も高い難度点を与える)

- もし、アクロラインが1本しかない場合は終末技なしと判断される。

### アクロライン

- アクロラインは最大4本まで認められる。
- それ以後のアクロラインの難度は難度点として数えられない。
- 最後のアクロラインの後に実施されたアクロバット系の技は、難度点として数えられない。
- アクロラインは1つの宙返りを含む少なくとも2つの空中局面を伴う技の直接の組み合わせからなる。
- 宙返りで足から先に着地しない過失があってもアクロラインとみなされる。

## 13.3 構成要求(CR) – D審判団 2.00

- 180度の開脚(前後/左右)または左右開脚屈身の跳躍技を1つは含む2つの異なるリープまたはホップ(難度表にある)の直接または間接(ランニングステップ、小さなリープ、ホップ、シャッセ、シエネターンが入った)の組み合わせでの移動 (このねらいは流れるように大きく移動する動きを作ることにある) 0.50を与える
  - ジャンプやターンは移動がないので認められない。シエネターン(両足上での1/2ターン)は移動するステップなので間に入ることが認められる。
  - ダンス系の技の移動で1つ目のリープまたはホップは片足で着地しなければならない。
- ひねり(1回ひねり以上)を伴う宙返り 0.50を与える
- 2回宙返り 0.50を与える
- 同じまたは異なるアクロラインで後方宙返りと前方宙返り(片足踏み切りの宙返りは除く) 0.50を与える  
注:構成要求の2、3、4はアクロラインの中で実施しなければならない。

## 13.4 組み合わせ点(CV)と終末技ボーナス – D審判団

- 組み合わせ点は間接(アクロバット系)と直接(アクロバット系、混合、ターン)の組み合わせに与えられる。
- 終末技ボーナス(0.20)はアクロラインが2本より多い場合にのみ与えられる。**
- 組み合わせ点とボーナスはDスコアに加算される。

## 間接と直接の組み合わせの公式

間接のアクロバット系の技の組み合わせ	
0.10 B + D A + A + D	0.20 C + D/E A + A + E
直接のアクロバット系の技の組み合わせ	
A + D C + C	A + E B/C + D
混 合	
D (宙返り) + B (ダンス系) E (宙返り) + A (ダンス系) (この順番のみ)	
片足上でのターンの組み合わせ	
D + B	注:ターンは踏み出して逆の脚で実施しなければならない。 (わずかに膝を曲げた準備動作は認められない)

間接の組み合わせとは、宙返りと宙返りの間に、空中局面を伴う支持のある技(例えばロングアート、後転とび等の準備的な技)が入る組み合わせをいう。

注:組み合わせ点のためのアクロバット系の技は支持のない技のみである。

## 13.5 芸術性と構成の減点 - E 審判団

欠 点	0.10	0.20	0.30
- 芸術的な実施:			
• 身体の姿勢が悪い(頭部、肩の位置、胴体)	●	●	
• 美しさに欠ける足さばき(つま先が伸びない/足が緩む/足が内向き)	●		
• 動きの大きさが不十分	●		
• 身体の各部位が芸術的表現に十分関与していない	●		
• 動きの複雑さが不十分(複雑な動きは、トレーニングの時間、調整力、事前の準備を必要とするものである)	●		
- 音楽性:			
• 音楽のスタイルと一致した表現力の欠如	●	●	●
• 部分的または全体的に音楽と演技の関連性に欠ける	●	●	●
• 演技の終了で音楽の拍子と動きが一致しない	●		
- 音楽:			
• 音楽の編集が不十分	●		
- 構成:			
• コーナーでの振り付けが乏しい/多様性に欠ける	●		
• 床に接する動きがない(少なくとも胴、大腿部、膝または頭部を含む)	●		

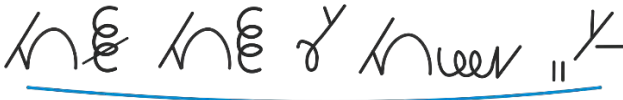
## 13.6 種目特有な実施減点 – E 審判団

欠点	0.10
<b>過度な準備動作</b> - 調整(振り付けのない踏み出し) - ダンス系の技の前の過度な腕の振り - 停止(2秒で適用)	各● 各● 各●
<b>技の配分</b> - 演技の開始ただちにアクロライン/アクロバット系の技を始める - アクロラインの後、間に振り付けがなく同じ対角線上で続けてアクロラインを実施する(長いアクロラインは認められる) - アクロラインの後に1回より多く立て続けにアクロラインを実施する - アクロバット系の技で演技を終了させる(最後のアクロラインの後に振り付けがない)	● 各● 各● ●

## アクロラインと終末技

## a) アクロラインが1本の場合

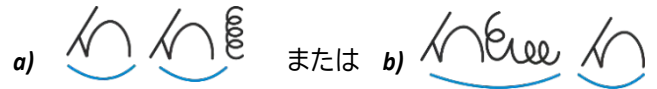
例 1



評価:

- 難度なし 最大7つの難度点を加算(D審判団)
- 終末技なし **-0.50** (D審判団)
- 着地の減点を適用(E審判団)

例 2



評価:

- 難度なし 最大7つの難度点を加算(D審判団)
- 終末技なし **-0.50** (D審判団)
- 着地の減点を適用(E審判団)

## b) アクロラインが2本の場合

例 3



評価:

- 終末技を認める(D審判団)
- 終末技ボーナスなし(D審判団)

例 4



2本目のアクロラインの宙返りで足から先に着地できなかった場合

評価:

- 難度なし 最大7つの難度点を加算(D審判団)
- 終末技ボーナスなし(D審判団)
- 転倒 **-1.00** (E審判団)

## c) 同一技が繰り返された場合

例 5

















評価:



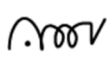
- 難度なし 最大7つの難度点を加算(D審判団)
- 終末技ボーナスなし(D審判団)
- 必要があれば、着地の減点を適用(E審判団)

## 採点規則 2025 年版 難度表

### 採点規則 2022 年版から変更・追加・削除された技（2024.9 現在）

<b>&lt; 跳馬 &gt;</b>	変更点	なし
---------------------	-----	----

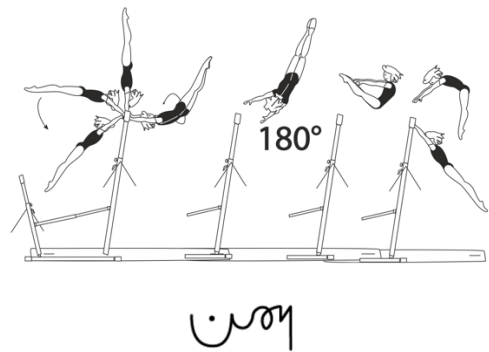
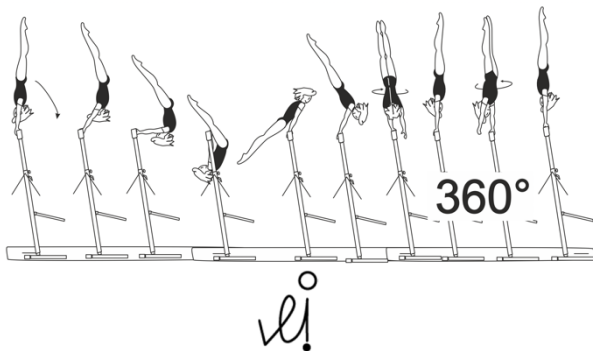
<b>&lt; 段違い平行棒 &gt;</b>			
2.203	削除	(情報 32 号で追加された技) 高棒懸垂～後ろ振り1回ひねり～高棒懸垂	
2.303	表記変更	高棒支持～ <b>後ろ振り上げ</b> ～手を放して1回ひねり～高棒懸垂	
2.504	追加(新技) <b>E</b>	<b>前方浮支持回転倒立1回ひねり</b>	
2.306	追加 <b>C</b>	(情報 32 号で追加された技) <b>高棒内向き、後方浮支持回転前とび出し～下移動低棒浮支持</b>	
2.506	難度変更 F→ <b>E</b>	後方浮支持回転～開脚背面とび越し 1/2 ひねり～片大逆手高棒懸垂	
2.606	難度変更 G→ <b>F</b>	(情報 32 号で追加された技) <b>後方浮支持回転～屈身背面とび越し 1/2 ひねり～片大逆手高棒懸垂</b>	
3.403	難度変更 E→ <b>D</b>	トカチエフ 1/2 ひねり	
3.405	追加(新技) <b>D</b>	前振り～1/2 ひねり前方開脚宙返り、 <b>または屈身宙返り</b> ～高棒懸垂	
3.408	難度変更 E→ <b>D</b>	開脚イーガー宙返り 1/2 ひねり～高棒懸垂	
4.401	難度変更 C→ <b>D</b>	前方シュタルダー、または 1/2 ひねり	
4.501	難度変更 D→ <b>E</b>	前方シュタルダー1回ひねり	
4.502	難度変更 F→ <b>E</b>	高棒、後方開脚浮腰回転～開脚背面とび越し 1/2 ひねり～片大逆手高棒懸垂	
4.708	追加(新技) <b>G</b>	<b>後方閉脚浮腰回転～伸身背面とび越し～高棒懸垂</b>	
5.410	難度変更 E→ <b>D</b>	後方屈身足裏支持回転～開脚背面とび越し 1/2 ひねり～片大逆手高棒懸垂	
5.510	難度変更 F→ <b>E</b>	(情報 32 号で追加された技) <b>後方屈身足裏支持回転～屈身背面とび越し 1/2 ひねり～片大逆手高棒懸垂</b>	

5.610	難度変更 G→F	後方屈身足裏支持回転～伸身背面とび越し(伸身姿勢で棒を越える)1/2 ひねり～片大逆手高棒懸垂	
6.606	難度変更 E→F	前振り～後方伸身 2 回宙返り 1 回ひねり下り(1 回目または 2 回目の宙返りでひねる)	
6.508	追加 E	(情報 32 号で追加された技) 後ろ振り～前方屈身 2 回宙返り下り	

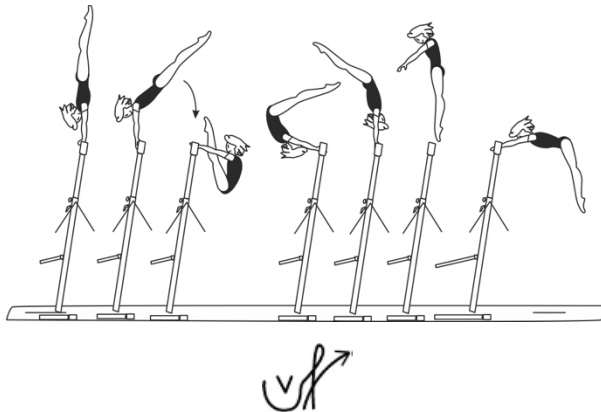
◎新しく追加された技

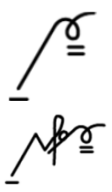
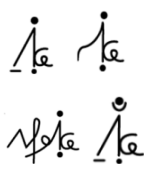
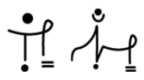
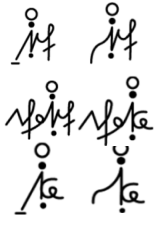


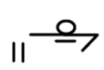
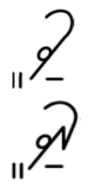

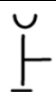
2.504 前方浮支持回転倒立 1 回ひねり




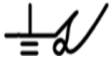


3.405 前振り～1/2 ひねり屈身宙返り～高棒懸垂



4.708 後方閉脚浮腰回転～伸身背面とび越し～高棒懸垂

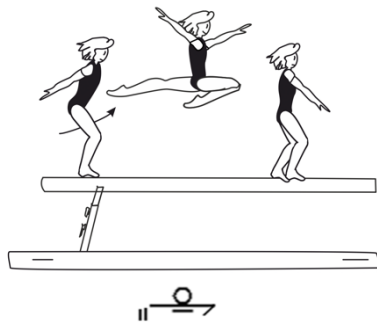


<平均台>			
1.207	解説追加	台の(端、中)へ前転、 <b>座の姿勢またはしゃがみ立ちへ</b> 台の端で、開脚浮腰支持から後ろ振り上げ前転、 <b>座の姿勢またはしゃがみ立ちへ</b>	
1.311	解説追加	(踏み切って、引き上げて、後ろに振り上げて)倒立、または倒立 1/2 ひねりから脚上拳( <b>閉脚</b> )支持(2 秒)	
	解説変更	<del>(踏み切って、引き上げて、後ろに振り上げて)</del> 倒立(2 秒)、または倒立 1/2 ひねりから片手を放し、横向きにおろして <b>背面支持</b>	
1.411	解説追加	(踏み切って、引き上げて、後ろに振り上げて)倒立 1 回ひねりから上水平支持(2 秒)、または脚上拳( <b>閉脚</b> )支持(2 秒)	
	解説追加	(踏み切って、引き上げて、後ろに振り上げて)倒立 1 回ひねりから片手を放し、横向きに下ろして <b>背面支持</b>	
1.416	表記変更 解説変更	台の端から、前方かかえこみ宙返り <b>注釈:横向き着台→削除</b>	
2.108	追加 <b>A</b>	<b>両足踏み切り、鹿とび(開脚は 180 度)</b>	
2.208	表記変更 解説追加	<b>シソヌ</b> から <b>輪</b> (後ろ足は頭の高さ、上体はアーチ姿勢で頭部後屈、開脚は 180 度) <b>片足着台</b> 、または前脚を曲げた輪とび	
2.408	解説追加	両足踏み切り、前後開脚とびから輪(開脚は 180 度)、 <b>両足着台</b>	
2.209	要求変更	前へ伸ばした浮脚をはじめから終わりまで <b>水平</b> に保った 1/2 ひねりとび	

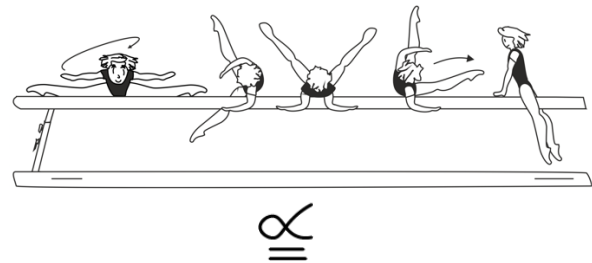
4.202	解説追加	脚上挙(閉脚)支持(2秒)	
4.306	解説追加	伸身姿勢で横転(手支持なし)	
4.207	追加 B	開脚屈身姿勢で横転(手支持あり)、終わりの姿勢は自由	
4.307	要求変更	台をまたいだ座または左右開脚座から開脚伸身で横転(手支持なし)、終わりの姿勢は自由	
4.210	難度変更 C→B	片脚を伸ばした座から、片手支持ではじめから終わりまで水平位で後方回転	
6.104	解説変更	後方宙返り下り(かかえ込み、屈身、伸身)、または1/2ひねり下り(かかえ込み、伸身)	

◎新しく追加された技

2.108 両足踏み切り、鹿とび



4.207 開脚屈身姿勢で横転(手支持あり)、  
終わりの姿勢は自由



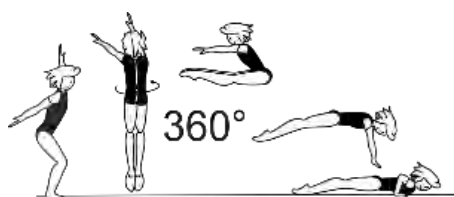


<ゆか>			
1.306	追加(新技) C	両足踏み切り、屈身とび 1 回ひねり(腰角度は 90 度より深く)、または正面支持臥	
1.209	表記変更 解説追加	シソソヌから輪(後ろ足は頭の高さ、上体はアーチ姿勢で頭部後屈、開脚は 180 度)、片足着地	
		両足踏み切り、前後開脚とびから輪(開脚は 180 度)、両足着地	
		両足踏み切り、前後開脚とびから輪、1/2 ひねり、両足着地	
1.309	難度変更 D→C	両足踏み切り、前後開脚とびから輪、1回ひねり	
1.111	追加 A	前へはさみとび(両脚は水平より上)	
1.112	難度変更 B→A 要求変更	前へ伸ばした浮脚をはじめてから終わりまで水平に保った 1/2 ひねりとび	
1.212	難度変更 C→B 要求変更	前へ伸ばした浮脚をはじめてから終わりまで水平に保った1回ひねりとび	
2.204	要求変更	後ろに上げた浮脚の大腿部をターンのはじめから終わりまで水平に保つ片足立ち1回ターン	
2.404	要求変更	後ろに上げた浮脚の大腿部をターンのはじめから終わりまで水平に保つ片足立ち2回ターン	
5.502	グループの 移動 技の解釈の 変更  難度変更 屈身 F→E	後方2回宙返り1回ひねり(かかえ込み、屈身)(どの技術も認める)  *グループの移動について 現行ルール:4.505(かかえ込み) <i>moon</i> 4.605(屈身) <i>moon</i> ⇒2025 年版:5.502	

◎新しく追加された技

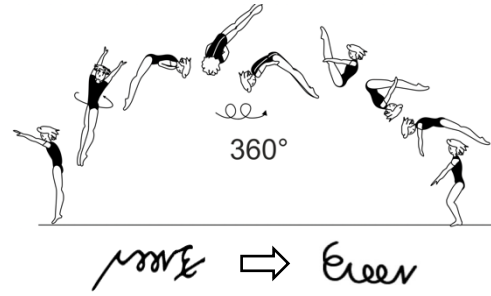
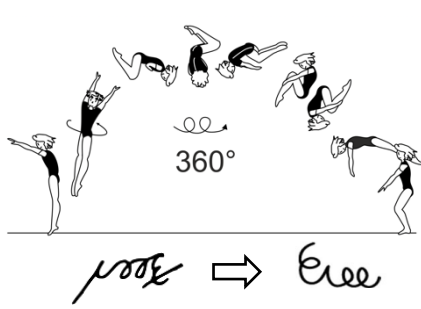
1.306 両足踏み切り、屈身とび 1 回ひねり、正面支持臥

1.111 前へはさみとび



◎グループを移動した技

5.502 後方2回宙返り1回ひねり(かかえ込み、屈身)(どの技術も認める)





# Symbol Chart - Vault

GROUP I			GROUP II			GROUP III			GROUP IV			GROUP V		
1.00		1.60	Qualification: 1 vault must be performed. This vault score counts for Team & AA total											
1.01		2.00	If the gymnast has been registered in the start list to qualify for Apparatus Finals a 2nd vault must be performed											
1.02		2.60	Score of both vaults averaged = Final Score											
1.03		3.20	Team & AA Finals: 1 vault must be performed											
1.04		3.60	Apparatus Final: The 2 vaults must be from different groups											
1.05		4.00												
1.10		2.00	2.10		3.60	3.10		3.20	4.10		3.00	5.10		3.80
1.11		2.40	2.11		3.80	3.11		3.40	4.11		3.20	5.11		4.00
1.12		2.80				3.12		3.80	4.12		3.60			
			2.12		4.20	3.13		4.20	4.13		4.00	5.12		4.40
			2.13		4.60	3.14		4.60	4.14		4.40	5.13		4.80
1.20		1.60	2.20		3.80	3.20		3.40	4.20		3.20	5.20		4.00
1.21		2.40	2.21		4.00							5.21		4.20
1.22		2.60												
1.23		3.20	2.22		4.40							5.22		4.60
1.24		3.60												
1.30		3.20	2.30		4.40	3.30		3.80	4.30		3.60	5.30		4.60
1.31		3.60	2.31		4.60	3.31		4.00	4.31		3.80	5.31		4.80
			2.32		5.00	3.32		4.40	4.32		4.20	5.32		5.20
1.40		2.00	2.33		5.40	3.33		4.80	4.33		4.60	5.33		5.60
			2.34		5.80	3.34		5.20	4.34		5.00	5.34		6.00
						3.35		5.60	4.35		5.40			
1.50		2.20	2.40		4.80				4.40		3.60			
1.51		2.60	2.41		5.20				4.41		4.00			
1.52		3.00							4.42		4.20			
1.53		3.40	2.50		6.00				4.50		3.80			
1.60		2.40							4.51		4.20			
1.61		2.80							4.52		4.60			
1.62		3.20							4.53		5.00			
									4.62		6.40			





# Symbol Chart - Uneven Bars

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700	
1. ↑	01	L L						
	02	U U	Z Z					
	03	L L	L L					
	04	U U	Z Z	Z Z				
	05	Z Z						
	06	Z Z	Z Z	Z Z	Z Z			
	07		Z Z	Z Z	Z Z			
	08		Z Z	Z Z	Z Z			
	09				Z Z	Z Z	Z Z	Z Z
	10		Z Z	Z Z	Z Z			
	11				Z Z	Z Z		
2. ↓	01	Z Z	Z Z	Z Z	Z Z			
	02		Z Z	Z Z	Z Z			
	03			Z Z	Z Z	Z Z		
	04	O O			Z Z	Z Z		
	05	O O		Z Z	Z Z	Z Z		
	06		Z Z	Z Z	Z Z	Z Z	Z Z	
	07			Z Z	Z Z			
3. ↓	01	Z Z	Z Z	Z Z	Z Z			
	02			Z Z	Z Z			
	03			Z Z	Z Z	Z Z		
	04			Z Z	Z Z	Z Z	Z Z	
	05			Z Z	Z Z	Z Z	Z Z	
	06	Z Z	Z Z	Z Z	Z Z			
	07			Z Z	Z Z			
	08			Z Z	Z Z	Z Z	Z Z	
	09			Z Z	Z Z			
	10			Z Z	Z Z	Z Z	Z Z	

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
4. X	01	X X		X X	X X		
	02			X X	X X	X X	X X
	03	X X			X X	X X	
	04	X X		X X	X X	X X	
	05		X X	X X	X X	X X	
	06	X X			X X	X X	
	07	X X			X X	X X	
	08		X X	X X		X X	X X
	09	X X		X X	X X	X X	X X
	10		X X	X X	X X	X X	X X
5. U	01	U U		U U	U U		
	02			U U	U U	U U	
	03			U U	U U	U U	
	04	U U		U U	U U	U U	
	05	U U		U U	U U	U U	
	06	U U		U U	U U	U U	
	07		U U	U U		U U	U U
	08	U U		U U	U U	U U	U U
	09				U U	U U	U U
	10				U U	U U	U U
6. ↓	01	X X	X X	X X	X X		
	02	X X		X X	X X	X X	X X
	03			X X	X X	X X	
	04	X X	X X	X X	X X	X X	X X
	05		X X	X X	X X	X X	X X
	06				X X	X X	X X
	07				X X	X X	X X
	08	X X	X X	X X	X X	X X	X X
	09		X X	X X	X X	X X	X X
	10		X X	X X	X X	X X	X X



# Symbol Chart -Balance Beam

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

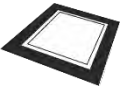
	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700	H-800
01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								
11								
12								
13								
01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								

WAG COP 2025-2028  
(July 2023)



# Symbol Chart - Floor Exercise



	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500
1. —	01				
	02				
	03				
	04				
	05				
	06				
	07				
	08				
	09				
	10				
	11				
	12				
	13				
	14				
2. ○	01				
	02				
	03				
	04				
	05				
	06				
	07				
	08				

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700	H-800	I-900	J-1.00
3. =	01									
	02									
	03									
	04									
	05									
	06									
	07									
4. r	01									
	02									
	03									
	04									
	05									
5. e	01									
	02									
	03									
	04									

WAG COP 2025-2028  
(June 2024)

