

## 2025年ルール改定について2

### 1 改定のねらい

2025年ルール改定では、世界に発信できる競技規則と採点規則を目指す。

競技規則では女子に合わせた時間設定にすることで、競技運営上の問題点を減らすとともに、よりスピーディーな競技として魅力を高める。採点規則の見直しでは、E 難度の追加により、技術価値による得点の差別化を高める。また審判編成の見直し、採点項目を細分化することで、より分かりやすい得点構成に改定する。

### 2 主な変更点

#### (1) 競技規則

- 団体競技を5人制とする（2024年度より施行）
- 団体競技時間を2分15秒～2分30秒とする
- 団体競技における転回数は3回とする

#### (2) 採点規則

- 得点をより明確化するための得点構成変更

D	難度と加点	価値点と加点の合計
A	技術的価値と芸術性および要求要素の有無	技術価値・芸術・要求要素等に関わるものを10点から減点
E	実施	実施減点を10点から減点
計時	時間に関する減点	決定点から減点
線審	場外減点	決定点から減点
その他の減点	上記以外の減点	決定点から減点 審判長裁量

#### ア 難度

- D 審判2名で共通の得点を算出
- 演技内の6難度を合計して算出する。  
(徒手系難度、転回系難度それぞれ上位難度3つずつを合計する)
- 難度の得点には、追加の難度の加点が含まれる
- 難度の価値点

難度	A	B	C	D	E
価値点	0.1	0.2	0.3	0.5	0.7

- E 難度の追加

単独でE 難度の技	3 回ひねり以上 2 回宙返り 1 回ひねり以上 伸身 2 回宙返り以上 後ろとびひねり前方 2 回宙返り以上 <b>伸身前宙 2 回ひねり</b> 上記以上の技
組み合わせ E (連続宙返り)	DB CC CBB
組み合わせ E (交差)	D/B C/C
個人の格上げ E	投げ受け D 転回 投げ 4 動作

イ 団体競技

競技時間	2'15~2'30	
競技人数	5名 4名まで参加可	
転回系の要求要素	回数	3回
	スタート制限	変更なし
	組体操	転回系の組み合わせや空間利用の工夫として A の項目で採点する。 飛ばし技以外の難度は削除する。 飛ばし技で転回系を行った場合は、その飛ばされた転回系の難度を採用するが最高 C 難度までとする。
難度要求数	6つ（転回系3つ、徒手系3つ）	
加点	徒手の加点を削除 CDD の交差 0.3	

ウ 個人競技

競技時間	1'15~1'30
難度要求数	上位難度から6つ 転回系3つ徒手系3つ 同じ技は難度を数えない
新たな要求要素	投げタンプリングを入れなければならない
加点	E 転回中の操作 0.1 を追加 D 転回中の操作削除 4 動作削除 2 本投げ 3 動作削除 2 本投げ 4 動作 0.1 全く同じ内容の加点は取らない。

・縄跳びの難度と加点

ロープは加点が取りにくいことと、跳びの多様性が減ってきているため新設

難度の追加	4 重跳び 2 回 E	3 重跳び 2 回 C
加点	様々な跳びに対する加点 max0.1	2 重跳び連続 3 回以上を含めた移動跳び
		3 重跳び連続 3 回のなかで、各跳びの体の形や跳び方の種類が異なる場合
		その場での回転跳びを 2 重跳びで 2 回転以上行った場合

エ その他

- ・ライン減点 一律 0.2 の減点
- ・手具の差し替え 減点なし

(3) 審判構成の変更

- ・主任審判は 1 審を兼ねる
- ・計時 1 名への変更
- ・セクレタリーの追加

審判長	D	A	E	線審	計時	補審	セクレタリー	計
1 名	2 名	4 名	4 名	2 名	1 名	1 名	1 名	16 名

### 3 難度の変更点について

#### 1 難度の格上げについて

##### (1)個人競技

- 手具の投げ受けの間に転回系を実施した場合、または転回系を行いながら投げや受けを行った場合は、その転回系の難度から1ランク格上げした難度を採用する。

※2回操作での格上げがなくなります。

ただし操作がない転回については、A審判からその都度減点があります。

##### (2)団体競技

- 5名が同時に同じ技を行った場合は、その難度を1ランク格上げする。但し、連続した転回の途中で同時に同じ転回が実施された場合は、その中の上位難度を採用する。

※バラバラに行った技や、違う技での組み合わせでの格上げはなくなります。

#### 2 難度の変更 黄塗が2022年版からの変更

### 難度表

#### 2.6.1 徒手系難度

##### 1 跳躍

	種 目	個人	団体 5名実施
1	閉脚から大の字とび	A	A
2	とびあがって1回以上のひねり(片足・両足)	A	B
3	とびあがって2回以上のひねり(片足・両足)	B	C
4	前後開脚交叉とび	A	B
5	開脚屈身とび	A	B
6	かかえこみとび	A	A
7	閉脚屈身とび	A	B
8	片足または両足を後に大きく振り上げて反り身の跳躍	A	B
9	片足または両足を後に大きく振り上げて反り身の跳躍(頭と足がつく)	B	C
10	前・後・側で足打ちを伴う跳躍	A	B
11	バタフライ	A	B
12	バタフライ1回ひねり	B	C

##### 2 バランス

	種 目	個人	団体 5名実施
1	正面水平立ち	A	B
2	側面水平立ち	A	B
3	足を保持した片足平均立ち	A	B
4	開脚片足平均立ち(頭と足が触れる)※後ろ反りバランス	C	C
5	背面水平立ち	B	C
6	足を保持した180°開脚片足平均立ち	B	C
7	足を保持しない135°以上の開脚片足平均立ち(上体は水平以上)	B	C
8	足を保持しない180°以上の開脚片足平均立ち(上体は水平以上)	C	D

### 3 倒立（静止 2 秒）

	種 目	個人	団体 5名実施
1	閉脚（開脚）倒立	A	B
2	前後開脚倒立（片足屈膝を含む）	A	B
3	前とび倒立	B	C
4	十字倒立	C	D
5	片手倒立	C	D
6	後転倒立	C	D
7	後方ブリッチから倒立	C	D
8	伸腕屈身力倒立（シンピ閉脚・開脚）	C	D
9	開脚前拳支持（脚前拳支持）から伸腕屈身力倒立	C	D

### 2. 6. 1. 4 柔軟（静止 2 秒）

	種 目	個人	団体 5名実施
1	長座になり体前屈（頭が足につく）	A	B
2	左右開脚座で体前屈（胸が床面につく）	A	B
3	左右開脚座、又は前後開脚座（脚は一直線・180度）	A	B
4	左右開脚座（脚は一直線・180度）前屈	B	C
5	前後開脚座（脚は一直線・180度）前屈	A	B
6	左右開脚座、又は前後開脚座（脚は180度未満）仰臥位	A	B
7	左右開脚座、又は前後開脚座（脚は一直線・180度）仰臥位	B	C

### 転回系難度

#### 1 前方系

	技名	基礎 難度
1	首はねおき（直立・膝立ち）、頭はねおき（直立・膝立ち）	A
2	前転とび、両足踏切前転とび	A
3	伸身前とび前転	A
4	伸身前とび1回ひねり前転	B
5	前とび1回ひねり前転とび	C
6	片足踏切前方開脚伸身宙返り	B
7	前方（かかえ込み・屈身）宙返り	B
8	前方伸身宙返り	C
9	前跳びひねり後方かかえ込み宙返り	B
10	前方かかえ込み宙返りひねり	B
11	前方（かかえ込み・屈身）宙返り1回ひねり	C
12	前方伸身宙返り1回ひねり	D
13	前方伸身宙返り1回半ひねり	D
14	前方伸身宙返り2回ひねり	E
15	前方（かかえ込み・屈身）宙返り直接正面支持臥	B

## 2 後方系

	技名	基礎 難度
1	後ろとび正面支持臥	A
2	後ろとび正面支持臥回転	A
3	後ろとびをし、屈身姿勢から体を伸ばして正面支持臥	B
4	後ろとび1回ひねり正面支持臥	C
5	後ろ首はねおき（直立・膝立ち）	A
6	後転とび	A
7	後方（かかえ込み・屈身・伸身・開脚）宙返り	B
8	テンポ宙返り	B
9	後方（かかえ込み・屈身）2回宙返り	D
10	後方伸身2回宙返り	E
11	後方かかえ込み2回宙返り1回ひねり	E
12	後方（かかえ込み・屈身・伸身・開脚）宙返りひねり	B
13	後方宙返り（かかえ込み・屈身・伸身）1回ひねり	C
14	後方宙返り（かかえ込み・屈身・伸身）1回半ひねり	C
15	後方宙返り（かかえ込み・屈身・伸身）2回ひねり	D
16	後方宙返り（かかえ込み・屈身・伸身）2回半ひねり	D
17	後方宙返り（かかえ込み・屈身・伸身）3回ひねり以上	E
18	後ろとびひねり前転	A
19	後ろとびひねり前方（かかえ込み・屈身・伸身）宙返り	B
20	後ろとびひねり前方（かかえ込み・屈身・伸身）宙返りひねり	C
21	後ろとびひねり前方（かかえ込み・屈身・伸身）宙返り1回ひねり	C
22	後ろとびひねり前方（かかえ込み・屈身・伸身）宙返り直接正面支持臥	B
23	後ろとびひねり前方（かかえ込み・屈身・伸身）宙返り1回ひねり直接正面支持臥	C
24	後ろとびひねり前方2回宙返り（かかえ込み・屈身・伸身）	E

## 3 側方系

	技名	基礎 難度
1	側方倒立回転1／4ひねり（ロンダード）	A
2	アラビア宙返り	B
3	側方（かかえ込み・屈身・伸身）宙返り	B

## 4 宙返りの連続

	技名	基礎 難度
1	B難度の宙返り直ちにB難度の宙返り	C
2	C難度の宙返り直ちにB難度の宙返り	D
3	C難度の宙返り直ちにC難度の宙返り	E
4	D難度の宙返り直ちにB難度の宙返り	E
5	D難度の宙返り直ちにC難度の宙返り	E
6	D難度の宙返り直ちにD難度の宙返り	E
7	宙返り3回以上の連続（前方、後方、側方含む）	D

※宙返り以外の技では2.6.2の1-4、1-5の転回系も同等の扱いとする。

## 5 連続した転回

	技名	基礎 難度
1	後転とびから後方伸身宙返り	B
2	3回以上の連続後転とびから後方（かかえ込み・屈身、伸身）宙返り	B
3	前転とびから前方宙返り（かかえ込み・屈身）	B
4	前転とびから伸身前とび1回ひねり前転	B
5	B難度の宙返り→A難度の転回→B難度の宙返り	C
6	B難度の宙返り→A難度の転回→C難度の宙返り	D
7	B難度の宙返り→A難度の転回→D難度の宙返り	E
8	C難度の宙返り→A難度の転回→C難度の宙返り	D
9	C難度の宙返り→A難度の転回→D難度の宙返り	E
10	A難度の転回→後ろ跳びひねり前転	B
11	B難度の転回→後ろ跳びひねり前転	C
	※ 5～9の宙返りは入れ替わっても同様の扱いとする。	