

# 全国ブロック選抜 U-12 U-15 体操競技選手権大会 女子適用規則 2026 年版

採点規則2025年版(日本体操協会)を以下のように一部変更し大会適用ルールとする。  
以下に示すもの以外は、採点規則 2025 年版に準ずる。

## U-12・U-15共通

### 短い演技

演技の実施と芸術性の減点がなされる E スコアの最高点は以下の通り:

- ・ 10.00 6技以上の実施であれば
- ・ 7.00 5技の実施であれば
- ・ 6.00 4技の実施であれば
- ・ 5.00 3技の実施であれば
- ・ 4.00 2技の実施であれば
- ・ 3.00 1技の実施であれば
- ・ 0.00 技の実施がなければ

### ボーナスについて

すべてのボーナスは、採点規則に基づき、平均台では 落下や台をつかむ実施ではないこと、段違い平行棒では落下・内容のない振り・中間振動がないことを条件として与えられる。

### 構成要求について

構成要求はそれぞれの項目につき 0.50 が与えられ、最大で段違い平行棒は 3.00、平均台とゆかは 2.00 を獲得することができる。

## U-12

### 難度点

一段違い平行棒、平均台、ゆか

D 難度、E 難度、F 難度、G 難度、H 難度、I 難度、J 難度の技が実施された場合、それぞれの技に最大 0.30 の難度点が与えられる。

### 組み合わせ点とボーナス

－組み合わせ点については、難度点の制限に関わらず一般規則の公式に当てはめて算出する。

－終末技ボーナス(D 難度以上の終末技に 0.20 のボーナス)は与えられない。

## 跳馬

### タッチウォームアップ(競技直前練習)について

2回の練習のみ。

### 10.2 助走

選手が跳躍板や器械に触れていなければ、3回目の助走が認められる。

※余分な助走の減点は適用しない。

### 10.4 種目特有な要求

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。

#### 【ボーナス】

- ✓ 2回の跳躍が転倒することなく実施された場合 ボーナス+0.20  
※ボーナスは最終スコア(2回の跳躍の平均)に加算される。

### 10.4.3 無効となる跳躍(0.00)

追加

—第2空中局面で、ひねりを伴う技の実施

### 10.6 種目特有な実施減点

追加

第2空中局面

・着地の先取りができていない -0.10/0.30/0.50

全体

・助走を含めた跳躍全体から受けるスピード感に欠ける -0.10/0.30/0.50

#### 【グループ1の跳躍技にのみ適用】

追加

支持局面

・支持が長い -0.10/0.30/0.50

・頭が器械にあたる -1.00

第2空中局面

・背中が器械にあたる -1.00

変更

第2空中局面

・ダイナミックさに欠ける -0.10/0.30/0.50

## 構成要求(CR)

### 段違い平行棒

1. ひねりを伴わない倒立に到達する棒に近い回転系の技
2. 30度<sup>以下</sup>に到達するもう1つの棒に近い回転系の技(1とは兼ねられない)
3. 後ろ振り上げ閉脚伸身倒立(垂直から30度以内で要求を満たすことができる)
4. 後方車輪と前方車輪(逆手/大逆手)
5. 180度以上のひねりを伴う空中局面を伴わない技(開始技・振り上げ倒立を除く)
6. 空中局面を伴う技(高棒から低棒/低棒から高棒/同一棒)

#### 【ボーナス】

- ✓ 2回宙返りを伴う終末技に+0.20のボーナス(転倒することなく実施できた場合)

### 平均台

1. 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
2. 1回(360度)以上のターン
3. 少なくとも2つの空中局面を伴う技を含むアクロバット系シリーズ(同一技でもよい)※
4. 方向の異なるアクロバット系の技(前方/側方と後方)

#### 【ボーナス】

- ✓ CR3※1つが宙返りの場合+0.20のボーナス
- ✓ 空中局面を伴う技からの終末技に+0.20のボーナス(転倒することなく実施できた場合)

### ゆか

1. 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)の直接または間接の組み合わせでの移動
2. ひねり(1回ひねり以上)を伴う伸身宙返り - 前方または後方(アクロラインでなくても良い)
3. 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)
4. 2つの異なる宙返りを含む1つのアクロライン(片足踏み切りの宙返りは除く)※

#### 【ボーナス】

- ✓ CR4※異なる宙返りが直接組み合わせられたアクロライン +0.20のボーナス

## 芸術性と構成の減点

### 11.5 構成の減点

#### 一段違い平行棒

##### 削除

- ・ 低棒から高棒へジャンプして移動する -0.50

### 12.5&13.5 芸術性と構成の減点

#### 平均台、ゆか共通

##### 変更

- ・ 身体の姿勢が悪い(頭部、肩の位置、胴体) -0.10/0.20/0.30/0.50
- ・ 動きの大きさが不十分 -0.10/0.30/0.50
- ・ 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) -0.10/0.30/0.50

## U-15

### 難度点

一段違い平行棒、平均台、ゆか

F 難度、G 難度、H 難度、I 難度、J 難度の技が実施された場合、それぞれの技に最大 0.50 の難度点を与えられる。

### 組み合わせ点とボーナス

－組み合わせ点については、難度点の制限に関わらず一般規則の公式に当てはめて算出する。

### 跳馬

#### タッチウォームアップ(競技直前練習)について

2 回の練習のみ。

#### 10.2 助走

選手が跳躍板や器械に触れていなければ、3 回目の助走が認められる。

※余分な助走の減点は適用しない。

#### 10.4 種目特有な要求

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。

##### 【ボーナス】

- ✓ 2 回の異なる跳躍技 ボーナス+0.20
- ✓ 第2空中局面の宙返りの方向が異なる ボーナス+0.20  
※ボーナスを与えるためには、両方の跳躍は転倒することなく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。

#### 10.6 種目特有な実施減点

##### 追加

##### 第2空中局面

・着地の先取りができていない  $-0.10/0.30/0.50$

##### 全体

・助走を含めた跳躍全体から受けるスピード感に欠ける  $-0.10/0.30/0.50$

##### 【グループ1の跳躍技にのみ適用】

##### 追加

##### 支持局面

・支持が長い  $-0.10/0.30/0.50$

・頭が器械にあたる  $-1.00$

##### 第2空中局面

・背中が器械にあたる  $-1.00$

##### 変更

##### 第2空中局面

・ダイナミックさに欠ける  $-0.10/0.30/0.50$

## 構成要求(CR)

### 段違い平行棒

1. 棒に近い回転系の技(C 難度以上、2 と兼ねることができる)
2. 360 度のひねりを伴う空中局面を伴わない技
3. 異なる握り(B 難度以上) **(後ろ振り上げ、開始技、終末技は除く)**
4. 空中局面を伴う技(高棒から低棒)※
5. 空中局面を伴う技(低棒から高棒)※
6. 空中局面を伴う技(同一棒)

#### 【ボーナス】

- ✓ CR4※低棒でけ上がり以外の技に直接組み合わせた場合に+0.20 のボーナス
- ✓ CR5※高棒でけ上がり以外の技に直接組み合わせた場合に+0.20 のボーナス
- ✓ D 難度以上の終末技に+0.20 のボーナス(転倒することなく実施できた場合)

### 平均台

1. 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
2. 1回(360度)以上のターン
3. 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
4. 方向の異なるアクロバット系の技(前方/側方と後方)

#### 【ボーナス】

- ✓ 空中局面を伴う技からの終末技に+0.20 のボーナス(転倒することなく実施できた場合)
- ✓ 終末技ボーナスは与えられない

### ゆか

1. 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)の直接または間接の組み合わせでの移動
2. ひねり(1回ひねり以上)を伴う伸身宙返り -前方または後方、アクロラインで実施
3. 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)※
4. 2つの異なる宙返りを含む1つのアクロライン **(片足踏み切りの宙返りは除く)※**

#### 【ボーナス】

- ✓ CR3※2回宙返りに+0.20 のボーナス
- ✓ CR4※異なる宙返りが直接組み合わせられたアクロライン(1つは C 難度以上)、または3つの宙返りを含むアクロライン(同一技は2回まで認められる)に+0.20 のボーナス
- ✓ D 難度以上の終末技に+0.20 のボーナス(転倒することなく実施できた場合)

## 芸術性と構成の減点

### ー平均台、ゆか共通

#### 変更

- ・ 身体の姿勢が悪い(頭部、肩の位置、胴体) - 0.10 / 0.20 / 0.30 / 0.50
- ・ 動きの大きさが不十分 - 0.10 / 0.30 / 0.50
- ・ 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) - 0.10 / 0.30 / 0.50