

(2026 年) 令和 8 年 2 月 8 日

2026 年版高等学校男子適用規則

(公財)全国高体連体操専門部
(公財) 日本体操協会審判委員会体操競技男子審判本部

次に示すもの以外は、2025 年版採点規則（日本体操協会発行）を適用する。

適用開始日：2026 年 4 月 1 日

1. 難度について

以下に示す技は、2025 年版採点規則とは異なる難度の認定および設定をおこなう。しかしながら、2025 年版採点規則に記載された技と同一枠【グループ／技番号】とする。なお、減点については採点規則通りとする。

あん馬

- ・正交差（左右で各 1 技ずつ実施可）：各 A 難度【グループ I / 技番号 1】
- ・逆交差（左右で各 1 技ずつ実施可）：各 A 難度【グループ I / 技番号 25】

つり輪

- ・屈腕ほん転逆上がり倒立（屈腕後方車輪倒立）（2 秒）：C 難度【グループ I / 技番号 75】
- ・屈腕後ろ振り上がり倒立（屈腕前方車輪倒立）（2 秒）：C 難度【グループ I / 技番号 81】
- ・屈腕屈身（開脚）力肩倒立（2 秒）：A 難度【グループ II / 技番号 25】

※肩倒立とは、90° を超えて肘をまげた倒立を指す

平行棒

- ・前振りひねり倒立（角度逸脱が 45° を超える）：C 難度【グループ II / 技番号 3】

鉄 棒

- ・後ろ振り上がり倒立（角度逸脱が 90° を超える）：A 難度【グループ I / 技番号 1】
- ・開脚足裏支持回転倒立：A 難度【グループ III / 技番号 38】
- ・閉脚足裏支持回転倒立：A 難度【グループ III / 技番号 45】
- ・け上がり倒立（角度逸脱が 90° を超える）：A 難度【グループ III / 技番号 1】

つり輪・平行棒・鉄棒

- ・前方または後方かかえ込み宙返り下り つり輪：A 難度【グループ IV / 技番号 1・25】
平行棒：A 難度【グループ IV / 技番号 1・19・43】
鉄 棒：A 難度【グループ IV / 技番号 1・25】

2. 加点について (D スコアに加点)

以下に記した加点については、危険を伴う無理な技への挑戦を推奨するものではないことを、まず明確にお伝えいたします。

これらの加点は、あくまで既に安全に実施できる選手に対して、その取り組みを後押しする目的で設けられたものです。これまで通り、高体連の規則は“競技の安全普及”という観点を重視しています。したがって、選手の能力を超えた技の実施や、リスクの高い挑戦を促す意図は一切ありません。

各校・各指導者の皆様におかれましては、選手の安全と成長を最優先に、適切な判断のもとで技の選択・指導を行っていただきますよう、改めてお願いいたします。

- ゆ か ・ F 難度以上に加点 【 F 難度に+0.1、G 難度以上に+0.2 】
- あん馬 ・ E 難度以上に加点 【 E 難度以上に+0.1 】
- つり輪 ・ グループⅡ・Ⅲの C 難度以上に加点 【 C 難度・D 難度に+0.1、E 難度に+0.2 】
- 跳馬 ・ 価値点 5.2 以上に加点 【 価値点 5.2 に+0.1、価値点 5.6 以上に+0.2 】
- 平行棒 ・ E 難度以上に加点 【 E 難度以上に+0.1 】
- 鉄棒 ・ グループⅡの F 難度以上に加点 【 F 難度以上に+0.2 】
・ 組合せ加点に加点 【 0.1 の組合せ加点に+0.1、0.2 の組合せ加点に+0.2 】

※ただし、不認定となった技は加点の対象としない。

3. 減点について

- ゆ か ・ 終末技で 2 回宙返り技を実施しない場合は、ND 0.10 とする。

4. 各種目の競技前ワンタッチアップについて

- (1) 30 秒アップ → ゆか, あん馬, つり輪, 鉄棒
- (2) 50 秒アップ → 平行棒
- (3) 2 本アップ → 跳馬

5. 禁止技について

- ・ なし (難度表に記されているジュニアルールにおける禁止技を示す●印は適用しない。)

6. 補助者について

- ・ つり輪、鉄棒に加え、跳馬、平行棒においても 1 名の補助者をつけることができる。

以上