

2025 年版 U-12 男子適用規則

第 1 章 演技の採点

第 1 条 原則

1. 次に示すもの以外は、(公財) 日本体操協会制定 2025 年版体操競技男子採点規則を適用とする。

第 2 条 決定点

1. 決定点の構成

- (1) 決定点は、次のような配点により構成される。

$$\begin{array}{rcl} & \text{D スコア} & (5 \text{ 技} + \text{終末技} + \text{技のグループ} + \text{加点}) \\ + & \text{E スコア} & (10.00 - \text{減点}) \\ - & \text{N} \quad \text{D} & (\text{ライン減点、タイム減点、技数不足等}) \\ \hline & \text{決 定 点} & \end{array}$$

2. 演技構成、および技のグループと特別要求（種目特有の要求）

- (1) ゆか、あん馬、つり輪、平行棒、鉄棒の演技は次の技数を要求する。

a) 技数 6 技（5 技＋終末技）

- i) 技は難度により、次の得点（難度点）が与えられる。

A : 0.10 B : 0.20 C : 0.30 D 以上 : 0.40

- (2) 技のグループ、および特別要求（種目特有の要求）

a) 跳馬を除く 5 種目において次のグループを要求する。

- i) 終末技を除き 3 つの技のグループの内、2 つを要求する。

(1 グループにつき A 難度以上で 0.50。0.50 × 2 グループ = 1.00)

※ 3 つの技のグループを実施しても 1.00 となる。

- ii) 終末技の技のグループ (B 難度以上 : 0.50 A 難度 : 0.30)

b) 技のグループは次の通りとする。

ゆ か) I 跳躍技以外の技

II 前方系の跳躍技 (1 回ひねり以上を伴う前方 1 回宙返りを含む)

III 後方系の跳躍技 (1 回ひねり以上を伴う後方 1 回宙返りを含む)

IV 終末技

あん馬) I 片足振動・交差技

II 旋回・旋回倒立・転向技

III 旋回移動・転向移動技

IV 終末技

つり輪) I 振動・振動倒立技

II 力技・静止技

III 振動からの力静止技

IV 終末技

平行棒) I 腕支持振動技

II 両棒での支持技

III 長懸垂・逆懸垂振動技

IV 終末技

鉄 棒) I 懸垂振動技

II 手放し技

III バーに近い・アドラー系の技

IV 終末技

c) 特別要求（種目特有の要求）

跳馬と鉄棒を除く4種目において次の技を特別要求（種目特有の要求）として演技構成に入れること。要求を満たさない場合は各々0.30のNDとする。なお、カウントされる6技に含まれる必要はなく、大過失で難度認定されなかった場合でも実施していれば認める。ただし倒立静止においては静止が認められなければならない。

- ① ゆ か ・倒立静止
・ロンダート～後転とび～後方宙返り系の技
- ② あん馬 ・交差技
・縦向き旋回（把手上の旋回を除く）
- ③ つり輪 ・倒立静止
・背面水平懸垂または正面水平懸垂
- ④ 平行棒 ・倒立静止

(3) 難度認定の特例

a) a 難度（スモール・エー）

体操競技の健全な発展と評価、そして普及の観点から次の技を「a 難度」とし0.10の難度点を与える。ただし、技のグループは満たせない。主なa 難度は第6条2の通り。

- b) 振動倒立技における角度逸脱が45°を超えた実施であっても、難度を認める。（平行棒の「前振りひねり倒立」等）ただし、相応の実施減点を伴う。
- c) 振動倒立技における腕のまがりが90°を超えた実施であっても、最終姿勢が倒立位であれば難度を認める。（つり輪の「車輪倒立技」等）ただし、相応の実施減点を伴う。
- d) つり輪、平行棒、鉄棒の前方・後方かかえ込み宙返り下りは、A 難度とする。

(4) 跳馬の競技方法とDスコアについて

a) 競技方法：1跳越

b) 跳馬の価値点は、別紙「2025年版U-12男子適用規則跳馬価値点一覧表」に定める。

c) 跳馬の価値点は、3.2を上限とする。

d) 切り返し系の技（開脚とび、閉脚とびなど）の価値点は1.0とする。

e) 台上前転は前転とびと同じ価値点とする。ただし、姿勢的な欠点の他、器械にぶつかるなど大欠点以上の減点を伴う。

第3条 実施

1. 実施

(1) 実施は10.00から実施減点を差し引いた得点をEスコアとする。

2. 実施減点

(1) 正しい演技からの逸脱は、すべて実施欠点であり、審判員によって相応の減点がなされる。小、中、大欠点の大きさは、正しい実施からの逸脱の程度により判定される。小、中、大欠点等の減点はFIGルール of 減点に準ずる。ただし落下のみ0.50とする。

3. 減点に関する特例

(1) つり輪、平行棒、鉄棒において、正しい実施のもとに意図して実施された振れ戻りは減点の対象としない。

例) 鉄棒：後ろ振り上がりや逆手から順手への両手持ち換え

(2) 飛距離、高さ等に対する減点は体格などを考慮し選手が不利にならないように採点する。また、競技会のレベルも考慮し審判員が判断する。

4. 加点

(1) 組合せ加点（ゆか・鉄棒）

(2) あん馬を除いて、B 難度以上の終末技（跳馬は宙返りを伴う技）で着地を止めた場合、D 審判によって0.10の加点が与えられる。

第4条 ニュートラル・ディダクション (ND)

1. ゆかにおいて、2回宙返り技を演技内で実施しなくてはならない。実施しない場合や不認定となった場合のNDは0.10とする。
2. ゆかにおいて、4つのコーナーに達しなくとも2つの対角線上(2ライン)での実施が認められればNDの対象にはならない。2ラインの使用がなければ減点対象とする。
3. つり輪の振動倒立静止の要求はしない。従って実施しなくてもNDの対象にはならない。
4. 短い演技(技数不足)に対するNDは、次の通りとする。

4 技	2.00
3 技	3.00
2 技	4.00
1 技	5.00

第5条 禁止技

1. 以下の禁止技を実施した場合は、その演技を0点とする。
 - (1) 難度表に記載されているFIGジュニアールの禁止技
 - ・ つり輪のグチョギー系の技
 - ・ 平行棒の宙返りから腕支持となる技
 - (2) 前方に2回以上の宙返りをする技
 - (3) 後方に3回宙返りをする技

第6条 その他

1. 事故防止と選手の精神的援助のためつり輪、跳馬、平行棒、鉄棒において1名の補助者が立つことが許される。
2. 主なa難度を以下に示す。示された技以外は大会の主旨、レベル等を考慮して審判員および審判長が判断する。

ゆ か) ・ 前転技群(前転、開脚前転、伸膝前転、倒立前転) 1 技まで
・ 後転技群(後転、開脚後転、伸膝後転、後転倒立) 1 技まで
・ 側方倒立回転
・ ロンダート

あん馬) ・ 四つ足(左入れ～右入れ～左抜き～右抜き) : 逆も可
・ 2 目以降の横向き旋回(両把手、馬端、逆馬端でそれぞれ1 つの技)
・ 2 目の正交差、2 目の逆交差(左右それぞれ1 つの技)
・ (馬端中向き)上向き下り

つり輪) ・ 肩倒立(2 秒)

平行棒) ・ 開脚前挙支持(2 秒)
・ 腕支持後ろ振り上がり支持
・ 後方かかえ込み宙返り下り(棒間)
・ 懸垂前振り後方かかえ込み宙返り下り(棒間)

鉄 棒) ・ け上がり支持
・ 懸垂前振りひねり(水平以下)
・ 懸垂前振り逆上がり
・ 後ろ振り上がり支持
・ 両手を同時に持ち換える技
・ 前方支持回転
・ 後方支持回転
・ 後方足裏支持回転振り出し下り

3. 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

4. 器械器具の寸度

ゆ か	12m×12m	
器械種目	床面からの高さ	マットの厚さ
あん馬	115cm	10cm 跳びつき用として 50cm までの補助台使用可
つり輪	265cm	20cm
跳 馬	120cm	20cm
平行棒	185cm	20cm
鉄 棒	275cm	20cm

※ 正式な厚さのマットの設置が困難な場合は各競技会主催団体の判断に委ねることとする。

※ あん馬は、ジュニア用ポメルを使用する。

※ 跳馬の跳躍版は、ハードタイプ（3－3－2）・ソフトタイプ（3－1－2）を使用する。
ソフトタイプ（3－1－2）はコイルを外し（2－1－2）として使用することを認める。
使用後は必ず元に戻すこと。

※ 平行棒は器械により±2cmを認める。

※ 鉄棒において手放し技における追加マット（10cm厚）の使用を認める。

- ・追加マットが必要な場合は着地マット上に置くことができるが、終末技で使用することは認められない。
- ・追加マットは手放し技の実施後速やかに取り除くこととするが、終末技の着地の方向に影響がない場合はそのままでも構わない。
- ・終末技で使用した場合は採点規則通り減点とする。→マットの不正使用ND0.50