

パルクール審判員認定講習会事前配布資料

2026 年度版

公益財団法人 日本体操協会
パルクール委員会

■採点のポイント

① 公平性

- ・ 審判員はすべての選手に対して公平でなければならない。
- ・ 採点は採点規則に基づいて行い、審判規程を遵守しなければならない。

② 安全性

- ・ 選手は常に安全を最優先し、最高レベルの技術力をもって練習およびランを行う必要がある。
- ・ 個人の安全管理とリスク対策は、選手自身の責任で徹底する。

③ 服装とペナルティ

- ・ 戦争、暴力、宗教、政治、アルコール、薬物、性的表現などを、テキスト・シンボル・絵などで表現することを禁止する。
- ・ 競技は安全に実施できる服装で行う。
- ・ ゆるい服装や追加アイテムは、ランの妨げにならないよう注意する。
- ・ 清潔で破れや裂けのない衣服を着用し、適切なシューズを履く。

■違反した場合のペナルティ

大会の出場不可または ペナルティの適用の可能性がある。

スピード競技：2 秒加算

フリースタイル：2 ポイント減点

スピード

■競技形式

スピード競技は「予選・準決勝・決勝」の 3 段階で構成される。

予選：リトライが認められる。8 人が準決勝に進む。

準決勝：ノックアウト方式（勝ち抜き戦）で行う。

＜対戦形式＞1st VS 8th、2nd VS 7th、3rd VS 6th、4th VS 5th

決勝：準決勝を勝ち上がった選手 4 名で行う。

※予選の参加人数に応じて、準決勝・決勝に進める選手数は変動する。

■審判員編成

スタートジャッジ（1 名）：スタート管理

ラインジャッジ（2 名）：左右のコースアウトを管理

リザーブタイムジャッジ（1 名）：予備タイムを計測（ラインジャッジと兼任可）

チェックポイントジャッジ：折り返しなどの要件を満たしているかの管理

■競技ルール

① スタート時間の厳守

- ・ 選手の呼び込み後、30 秒以内にスタートラインに現れない場合は失格となる。
- ・ スタートジャッジが時間を管理する。

② 計測方式とチェックポイント

- ・計測機器は大会によって異なり、感圧板方式やレーザー方式などが使用される。
- ・安全性と公平性の観点から、各所にチェックポイントが設けられる場合がある。
- ・公式練習やブリーフィング時にチェックポイントの詳細が周知される。

③ 感圧板方式のフライングルール

- ・フライングが発生した場合、両選手にイエローカードが宣告される。
- ・2 回目のイエローカードを受けた選手は失格となる。
- ・もう一方の選手はイエローカードを保持したまま、出走リストの一番下に繰り下げとなる。
- ・イエローカードはそのフェーズのみ有効であり、予選で受けたカードは準決勝・決勝には持ち越されない。

④ レーンの決定

- ・出走順が早い方からレーン 1 に配置される。
- ・準決勝、決勝ではタイムが速い選手がレーン 1 となる。
- ・レーン 1 はジャッジタワーから見て遠い側に配置される。

⑤ 予選のリトライ申請

- ・予選のみリトライを申請することが可能（大会によっては適用されない場合もあり）。
- ・2 回目のフライングやコースアウトをした選手はリトライ不可。
- ・申請期限：スタート直後から、次の選手が呼び込まれる前（自身が FOP から降りる前）までに申請する必要がある。
- ・リトライの流れ：

- (1) リトライ申請をした選手は、グループ内の出走リストの一番下に繰り下げ。
- (2) 1 回目のランを完了後、そのままリトライを実施。
- (3) リトライ後のタイムのみが結果として反映される。

⑥ コースアウトと接触のルール

- ・FOP（競技エリア）にはコースアウトのラインが示される。
- ・ラインを完全にオーバーした場合は失格となる（ライン上に乗ることは認められる）。
- ・選手同士の接触も失格となる。
- ・判断が難しい場合、明らかに選手に有利になる状況では失格と判断されることが多い。
- ・“Touch” is OK, “Use” is NOT OK.（触れるのはOK、使うのは NG）

⑦ チェックポイントと動作制限

- ・安全かつ公平に競技を行うため、複数のチェックポイントが設けられる場合がある。
- ・折り返し地点のルール、接地制限、使用禁止エリア、動作制限（例：くぐる・乗り越えるなど）も適用されることがある。
- ・正しく通過しなかった場合は失格となる。

⑧ タイム計測と判定基準

- ・計測は 1000 分の 1 秒単位で行われ、100 分の 1 秒に切り上げて表示される。
- ・計測トラブルが発生した場合、手動ストップウォッチで測定され、その精度は 10 分の 1 秒単位で保証される。
- ・同タイムが複数名いた場合は 1000 分の 1 秒単位で比較し、それでも同タイムの場合、同順位とする。

フリースタイル

■競技形式

フリースタイル競技は予選・決勝 の 2 段階で構成される。

■審判員編成

E スコア 3 名、D スコア 3 名の計 6 名で構成される。

大会によっては E と D を兼任する場合もある。

予審・計時・動画撮影・着地審判（ランディングジャッジ）などの人員が追加されることもある。

■採点方式

0.1 ポイント刻みで採点する。

E スコア（Execution）実施点：15 点満点でランの安全性、流動性について評価される。

D スコア（Difficulty）難度点：毎年更新されるトリックリスト（難度表）に基づいて採点され、上限はない。

選手が棄権、または競技続行が不可能となった場合でも、その時点までのランを基に採点される。

コースアウトの場合は即時失格となり、スコアなし。

■得点算出方法

E スコア・D スコアともに、審判員 3 名の最低点と最高点を除いた中間の得点を採用する。

同点時の順位決定（タイブレーク）は下記の手順で順位が決定する。

- (1) 得点（E スコア + D スコア）が同点 → E スコアが高い方が上位
- (2) E スコアが同点 → D スコアが高い方が上位
- (3) D スコアも同点 → 3 名のジャッジ全員の E スコアが高い方が上位
- (4) E 合計が同点 → D 合計を比較
- (5) すべて同点の場合 → 同順位

■競技ルール

① スタート時間の厳守

・選手の呼び込み後、30 秒以内に FOP（競技エリア）に上がり、ランを開始出来ない場合は失格となる。

② スタートと競技終了の合図

- ・選手は FOP 上の任意の位置からスタート、終了が可能。
- ・最初の技の踏切・助走・スイングなど、動き始めた時点からタイム計測がスタートする。
- ・競技終了時には、腕をクロスして審判に明確な終了の合図を伝える義務がある。

③ リトライの申請

- ・コースアウトする前であれば、リトライを申請が可能。
- ・ラン終了後速やかに申請しなければ認められない。
- ・2 回目のランのみがスコアとして反映される。

④ タイム計測と時間制限

- ・スクリーンなどに掲出されるタイムと実際の計測タイムにずれが生じることがある。
- ・その場合はジャッジが計測したタイムを正式なものとする。
- ・ランの秒数が 20 秒未満の場合、E スコアから 2 ポイント減点される。

- ・ 45 秒を超えた動作は D スコアに影響せず、E スコアのみが採点される（実質 E 減点のみ）。

- ・ 可能であれば、40 秒時点と 45 秒時点に音声信号を選手に伝えるようにする。

⑤ FOP 内での競技実施

- ・ 競技は FOP 内で実施する必要がある。
- ・ 会場によって特別なゾーン設定がある場合は、ブリーフィングや公式練習で周知される。
- ・ ゾーンを超えたり落下した場合はコースアウトとみなされ、失格となる可能性がある。

⑥ 棄権と失格

- ・ 選手が棄権、または競技続行が不可能となった場合でも、その時点までのランを基に採点が行われる。

- ・ コースアウトの場合は即時失格となり、スコアは採点されない。

⑦ 死角による採点の影響

- ・ FOP 内には死角が存在するため、審判から見えない箇所での動作は採点対象外となる。加点も減点もされず、技が行われなかったものとみなされる場合もある。（明らかに負傷したなどは減点の可能性あり）

- ・ 踏切・空中・着地がクリアに見えるポイントを選手自身が選ぶ必要がある。

E スコア

Execution (15 points)	
Safety A safe and clean run where the athlete does not put themselves in danger and lands quietly and controlled on both feet.	Flow Smoothly connected movements without stops, stutter-steps and hesitation. Rhythm is key.
Safety Deductions will be taken for landings where the feet do not <u>obviously</u> touch the floor first	Flow Deductions will be taken for stutter steps and stops within the run.
Landing Quality The landings will be assessed, and points given according to its quality.	Flow Quality The overall flow of the run will be assessed, and points given according to its quality.

① セーフティ（安全性）

- ・ 選手は自身を危険にさらすことなく、安全でクリーンなランを行う必要がある。
- ・ また、静かに・両足で・コントロールされた着地を行うことを評価する。（技によっては片足からの着地、手からの着地が行われることもある）
- ・ 安全上の問題が発生するごとに減点される。
- ・ 着地時の膝の過度な曲がりや体軸の崩れなど、コントロールが不十分な部分を評価し、問題の程度によって減点幅が異なる。

Safety (9 points)

Safety (6 points)

Deduction (each time)	Error
-0.10	Small problems – Minor slip or Stumble - Minimal impact on the performance. - The athlete remains in control.
-0.30	Small problems - Close to obstacle or Bigger slip Athlete nearly hits an obstacle or stumbles more noticeably.
-0.50	Medium problems - Visible imbalance or Partial loss of control - More pronounced than a minor slip, but athlete stays upright and recovers fast. - Deep landing or unstable landing that requires extra step(s) to regain balance.
-1.00	Medium problems – Loss of control requiring hand or single knee contact, or a collision with an obstacle - Hand(s) touching floor to avoid a fall after imbalance landing. - One knee touching the floor upon landing. - Moderate collision with an obstacle, causing a brief loss of balance, but the athlete can continue.
-2.00	Large problems - Both knees touching the floor - Landing or slipping onto both knees. - Noticeable loss of control.
-3.00	Large problems - Uncontrolled landing in a seated position Significant error due to a fall into a seated position.
-4.00	Large problems - Uncontrolled landing in a lying position Severe error that momentarily interrupt performance.
-6.00	Major crash or potential injury - Feet do not clearly touch first on a (e.g., head/neck impact) . - Severe collision with a wall or bar, leading to immediate stoppage. - Athlete cannot continue due to significant injury or disorientation.

▼ セーフティ減点の具体的な目安

-0.1 ポイント→軽いスリップやつまずき、ランへの影響は最小限で選手は完全にコントロールを保っている状態

-0.3 ポイント→障害物に非常に近づく、より目立つスリップ、障害物にぶつかりそうになるが、立て直すことができる状態

-0.5 ポイント→はっきりとしたバランスの崩れや部分的なコントロールの喪失、着地が深く、バランスを取り戻すために余計なステップが必要になる状態

-1 ポイント→コントロールを失い、手を地面につき転倒を防ぐ、片膝が地面につく、障害物との衝突があり、一時的に体勢を崩すがランは継続できる状態

-2 ポイント→両膝が地面につくなど明らかにコントロールを失うがランそのものは継続可能な状態

-3 ポイント→コントロールを失って尻もちをつくように座って着地、動きが大きく乱される状態

-4 ポイント→コントロールを失って仰向けやうつ伏せで地面に倒れるなど、ランが一時的に中断される状態

-6 ポイント→着地の際に足が明確に最初に接地していない、頭や首からの落下、障害物との激しい衝突、選手が負傷または混乱する状態

②ランディングクオリティ（着地の質）

- ・ラン全体における着地の質を評価する。

※技数が多いほど減点のリスクが高く、スコアは低くなりやすい。

▼評価基準（3段階）

0～0.5 →騒がしい着地、軸がずれる、衝撃を吸収しきれていない

0.6～1.5 →中間的な着地

1.6～3.0 →静かで滑らか、衝撃をしっかり吸収し、身体と流れを守る着地

▼印象の目安と例

10 個の技中、良い着地が 3 回 → Poor

7 個の技中、良い着地が 3 回 → Medium

3 個の技中、良い着地が 3 回 → Good

③フロー（流動性）

ただ単に動作を繋げて、動き続けているだけでは良いフローとして評価しない。

- ・ 停止や躊躇がないこと
- ・ 不必要なステップやスイングがないこと
- ・ リズムやテンポに乱れがないこと
- ・ 障害物を有効活用して環境に適応できていること
- ・ その環境で行う意味のある動作の選択ができていること
- ・ 力の流れが自然であること

などがパルクールにおけるよいフローの概念とされる。

上記の流動性の問題があるごとに減点される。

停止時間の長さや動作の流れの悪さに応じて大幅な減点となる場合がある。

Flow (6 points)Flow (5 points)

Deduction (each time)	Error
-0.10	Small problems – Stutter steps - Minor breaks in movement with minimal impact. - The flow is slightly interrupted.
-0.30	Small problems – Big Steps or Sudden Direction Change - The athlete takes large steps or suddenly turns to change direction. - This slightly disrupts the flow but does not stop the movement.
-0.50	Medium problems - Extra Swings or Hesitations - The athlete delays movement with extra swings or a noticeable hesitation. - The flow is disrupted but not completely stopped.
-1.00 to -5.00	Large problems - Full stop - The athlete's main movement comes to a complete stop, this means that even if minor motion continues, such as shaking the hands, adjusting grip, or slight body movement, there is a clear loss of momentum or flow. - Deduction depends on how long the stop lasts (e.g., a brief one-second stop is -1.00, longer stops can go up to -5.00)

Flow Quality (1 points)

Reward (overall)	Reason
0 to 0.2	Poor flow Lack of energy absorption and use of movement directions. Lots of hesitation, stutter steps and even stops
0.3 to 0.7	Medium flow In-between
0.8 to 1	Good flow Smoothly connected run with a good rhythm. Moves are used absorb, transform and guide the energy from the run.

▼ 採点の目安

- 0.1 ポイント→わずかな動きの中断、流れへの影響は少ない
- 0.3 ポイント→大きなステップの乱れや不自然な方向転換、一時的にリズムが崩れるが、動きは継続
- 0.5 ポイント→余計なスイングやためらい、一時的な停止や迷いがあり、流れが乱れる
- 1～-5 ポイント→動作が完全に停止、わずかな動きがあっても明確に流れが途切れる、停止時間に応じて減点する、目安としては 1 秒の停止は-1、長い場合は-5 まで減点する

④ フロークオリティ（流動性の質）

ラン全体の流れの質を評価する。

理想は力を吸収しつつ次の動作にスムーズに移行し、リズムよく繋がるランであること。

▼ 評価基準（3段階）

0～0.2 →動きに迷い、ためらい、急停止が多い

0.3～0.7 → 中間的なフロー

0.8～1 → スムーズに繋がり、エネルギーの吸収・変換・誘導がなされている

D スコア

D スコア（難度点）はトリックリストを参照しながら採点を行う。

- ・ 足から着地しなかったトリックは採点対象外となる。
- ・ 同じ技を 2 回以上行った場合、2 度目以降の技は 0.5 ポイント減点される。
- ・ 軸が抜けたトリックは 0.5 ポイント減点され、明らかに捻りが足りない場合はリスト基準に基づき減点されることがある。
- ・ トリックリストは毎年更新され、大会シーズンの 3 ヶ月前までに発表予定（ただし、遅れる可能性あり）。
- ・ トリックリストにない技は、他のトリックと比較して評価・計算される

Difficulty (15+ points)
Overall Difficulty (15+)
A run as difficult as possible is desired. The three (3) best D scores add up to the final score for this criterion.

Reference List (D-score)

The *TABLE OF TRICKS* includes guiding values for elements in their most basic form. The job of the judges is to identify the element and adjust its value according to Scaling*.

Remarks:

1. **If any trick is failed, it will not be judged in difficulty:** If it's an Uncontrolled landing in a lying position (-4.00 points deduction) or Major crash or potential injury (-6.00 deduction) the move will not count in difficulty
2. **Repeated tricks will not be considered, even if they differ in form, entry, placement, or exit.**
3. **There is a single table of tricks for both men and women.**
4. **Moves performed out of the longitudinal plane in slanted axis are decreased by a value of 0.5 points**
(example: slanted king gainer, slanted gainer full, etc ..)

***Scaling:**

The moves in the table of tricks are ranked by their technical difficulty in their most basic form. The judges will upscale them in the following situations:

Situation	Example
Placement	Travel Distance/Height Difference: - Significant horizontal distance travelled or vertical height difference (landing on higher or lower surfaces). Take-off Area: - Moves initiated from narrow or restricted spaces are rewarded. Open, flat areas receive no additional credit. Landing Surface: - Landing onto narrow or elevated surfaces (e.g., bars or rails) receives higher difficulty. Standard ground landings are not awarded extra credit. (Example: A Backflip on a narrow ledge scores higher than one on the ground.)
Form	Body Position or Shape: - Advanced or challenging body shapes or positions (e.g., layout, pike, pistol, spider, stall ...) during flips or rotations. Twisting Timing: - Early or late twists (e.g., full-up or full-down). Rotation Direction: - Reversed twisting direction (e.g., unfull ...). Additional Elements: Executing tricks with touchdowns or kicks. (These variations receive additional difficulty credit.)
Entry	Connected Movement Before the Trick: Difficulty increases when a challenging movement directly precedes and flows into the main trick. Important: Basic set-up moves (such as Round-off, Scoot, Cartwheel, Kip, etc.) are considered standard entries and do not increase difficulty. (Example: A Swing Double Gainer from a Giant swing is more difficult than from a support position. A Double Sideflip directly preceded by a Sideflip is harder and earns higher difficulty.)
Exit	Connected Movement After the Trick: Difficulty increases when a challenging move immediately follows the main trick. (Example: Performing a Double Backflip immediately followed by a Backflip 360 earns more difficulty credit than performing the Double Backflip alone.)

Note ! More than one situation can be applied to one element.

■ FIG PARKOUR TABLE OF TRICKS 2026 (Senior)

FIG PARKOUR TABLE OF TRICKS 2026													
score	Swing Moves		score	Wall Moves			score	Acrobatics Moves			score	PK Basics	
0.4	Pole Swing		1.1	Wallspin		Reverse Wallspin	0.8	Cartwheel			0.1	Stride, Drop, Roll, Precision Jump, Safety Vault	
0.8	Swing 180	Kip	1.2	Wall backhandspring		Wall flare	0.9	Macaco					
1	(Straddle) Sole circle		1.3	Wall Backflip			1	Gumbi	Fronthandspring		0.2	Plyo, Speed Vault	
1.3	Swing Gainer		1.9	Angel Drop			1.1	Backhandspring			0.3	Tic Tac, Lazy Vault, Thief, Vault	
1.5	Giant	Swing Frontflip	2	Palm Backflip	Palm Sideflip	Ginger	1.2	Frisbee		Butterfly	0.4	Side Vault	
1.6	Swing Sideflip		2.1	Wall Inward Frontflip		Wall inward Sideflip	1.4	Cheat Gainer			Aerial	0.5	Pop Vault, Splat, Gate Vault
1.8	Swing Frontflip 180		2.2	Pimp Backflip		Raiden	1.5	Backflip	Frontflip	Webster	Sideflip	0.6	Wallrun, Arm Jump, Underbar, Tap Swing
2.0	Swing Gainer 360		2.3	Wall Cork		Gaet Pimp Backflip	1.7	Caster Gainer			Caster Frontflip		
2.2	Swing Gainer 540		2.4	Wall Backflip 360			1.8	A-180			B-360	0.7	Kong Vault, Turn Vault, Rail Flare (Italian Job)
2.5	Swing Frontflip 360		2.5	Devil drop			1.9	Front 180					
2.7	Swing Castaway Backflip		2.6	Castaway Backflip		Raiden 180	2	Gainer	Arabian	Tunnel Flip		0.8	Reverse Vault, Dash Vault
2.8	Swing Counter Sideflip	Kip 180 Gainer	2.7	Hang Cast Backflip		Hang Gainer	2.1	Running Gainer		Roiz	0.9	Pistol Spin, Palmspin	
2.9	Swing Counter Frontflip			2.7	Wall Gainer		Trapdoor Wall Flip	2.2	Backflip 360		A-360	1	Kash Vault
3	Geinger		Swing Gainer 720 (2 twist)	2.8	Pop Castaway Backflip		Gargoyle Gainer	2.3	Cork		Dark Arabian	1.1	Climb up
			3.1	Gaet Pimp Backflip 360		2.4	Backflip 540	Frontflip 360	Sideflip 360	Kroc	1.2	Dyno	
3.2	Straddle Sole circle Gainer		3.3	Handstand Castaway Backflip			2.5	Looser Frontflip	A-540	Looser Sideflip	1.5	360 Precision	
3.3	Swing Gainer 900 (2.5 twist)		3.5	Wall Double Cork		Wall inward Sideflip 360	2.8	Gainer 360			1.6	Dong vault	
3.6	Swing Double Gainer		3.6	Palm Backflip 360			2.9	Frontflip 540	Looser Frontflip 180	B-720	1.8	Double Kong Vault	
3.8	Swing Castaway Backflip 360		3.7	Wall Backflip 720 (2 twist)			3.1	Backflip 720 (2 twist)					
4.5	Swing Double Gainer 360		3.8	Wall Gainer 360		Castaway Backflip 360	3.2	A-720			Roll Bomb		
4.8	Swing Gainer 1080 (3 twist)		5	Gaet Pimp Backflip 720 (2 twist)			3.3	Double Cork					
4.9	Swing Double Frontflip		5.5	Palm Backflip 720 (2 twist)			3.5	Backflip 900 (2.5 twist)		Kong Gainer			
5.0	Swing Double Sideflip		5.6	Wall Gainer 720 (2 twist)			3.7	Double kroc	Frontflip 720	Sideflip 720			
5.5	Swing Castaway BF Regrab		5.9	Gaet Pimp Double Backflip			4.1	Sitting dash Gainer		Gainer double cork			
5.5	Swing Gainer 1260 (3.5 twist)		6	Castaway Backflip 720 (2 twist)			4.3	Frontflip 900 (2.5 twist)		Cast Gainer			
5.8	Swing Castaway Backflip 720			6.2	Wall Triple Cork			4.4	Macaco-in	Tsukahara	Cartahara		
5.8	Swing Double Gainer 720 (2 twist)		6.2	Wall Double Backflip			4.5	Gainer 720 (2 twist)	Handstand Gainer	Double Sideflip			
6.8	Swing Castaway Double BF		6.3	Wall Backflip 1080 (3 twist)			4.8	Double Frisbee		Double Pistol Frisbee			
6.9	Swing Gainer 1440 (4 twist)		7	Double Palm Flip			5	Caster Double Gainer		360 Kong Gainer			
7.3	Swing Triple Gainer		7.3	Wall Gainer 1080 (3 twist)			5.1	Backflip 1080 (3 twist)		Kong Gainer 360			
7.5	Swing Double Gainer 1080 (Miller)		7.5	Castaway Double Backflip			5.3	Double Backflip					
							5.4	Triple Cork	Tsukahara 360	Double Frontflip			
							5.5	Double Gainer		Front Half-In Back-Out			
							5.7	Backflip 1260 (3.5 twist)					
							5.9	Double Backflip 360		Cork-in Backflip			
							6	Triple kroc					
							6.2	Frontflip 1080 (3 twist)					
							6.3	Inward Tsukahara					
							6.5	Gainer 1080 (3 twist)					
							7.1	Backflip 1440 (4 twist)					
							7.3	Double Backflip 720					
							7.5	Quad Cork					

■ FIG PARKOUR TABLE OF TRICKS 2026 (Junior)

FIG PARKOUR TABLE OF TRICKS (JUNIORS) 2026																							
score			Swing Moves			score		Wall Moves			score		Acrobatics Moves			score		PK Basics					
0.4			Pole Swing			1.1		Wallspin			Reverse Wallspin		0.8		Cartwheel			0.1		Stride, Drop, Roll, Precision Jump, Safety Vault			
0.8			Swing 180		Kip	1.2		Wall backhandspring			Wall flare		0.9		Macaco								
1			{Straddle} Sole circle			1.3		Wall Backflip					1		Gumbi		Fronthandspring		0.2		Plyo, Speed Vault		
1.3			Swing Gainer			1.9		Angel Drop					1.1		Backhandspring			0.3		Tic Tac, Lazy Vault, Thief Vault			
1.5			Giant		Swing Frontflip	2		Palm Backflip		Palm Sideflip	Ginger		1.2		Frisbee		Butterfly		0.4		Side Vault		
1.6			Swing Sideflip			2.1		Wall Inward Frontflip			Wall inward Sideflip		1.4		Cheat Gainer		Aerial		0.5		Pop Vault, Splat, Gate Vault		
1.8			Swing Frontflip 180			2.2		Pimp Backflip			Raiden		1.5		Backflip		Frontflip	Webster	Sideflip	0.6		Wallrun, Arm Jump, Underbar, Top Swing	
2.0			Swing Gainer 360			2.3		Wall Cork			Gaet Pimp Backflip		1.7		Caster Gainer		Caster Frontflip						
2.2			Swing Gainer 540			2.4		Wall Backflip 360					1.8		A-180		B-360			0.7		Kong Vault, Turn Vault, Rail Flare (Italian Job)	
2.5			Swing Frontflip 360			2.5		Devil drop					1.9		Front 180								
2.7			Swing Castaway Backflip			2.6		Castaway Backflip			Raiden 180		2		Gainer		Arabian	Tunnel Flip		0.8		Reverse Vault, Dash Vault	
2.8			Swing Counter Sideflip			2.7		Hang Cast Backflip			Hang Gainer		2.1		Running Gainer		Roiz		0.9		Pistol Spin, Palmspin		
2.9			Swing Counter Frontflip					Wall Gainer			Trapdoor Wall Flip		2.2		Backflip 360		A-360			1		Kash Vault	
			Swing Gainer 720 (2 twist)			2.8		Pop Castaway Backflip			Gargoyle Gainer		2.3		Cork			Dark Arabian		1.1		Climb up	
3			Geinger			3.1		Gaet Pimp Backflip 360					2.4		Backflip 540		Frontflip 360	Sideflip 360	Kroc	1.2		Dyno	
3.2			Straddle Sole circle Gainer			3.3		Handstand Castaway Back					2.5		Looser Frontflip		A-540	Looser Sideflip		1.5		360 Precision	
3.8			Swing Castaway Backflip 360			3.5		Wall Double Cork			Wall inward Sideflip 360		2.8		Gainer 360					1.6		Dong vault	
						3.6		Palm Backflip 360					2.9		Frontflip 540		Looser Frontflip 180	B-720		1.8		Double Kong Vault	
						3.8		Castaway Backflip 360			Wall Gainer 360		3.1		Backflip 720 (2 twist)								
													3.2		A-720								
													3.3		Double Cork								
													3.5		Kong Gainer								
													3.7		Double kroc		Frontflip 720	Sideflip 720					

■スケーリング（加点要素と基準）

基本的な形からのアップグレードが認められる場合、それを考慮して加点する。

一つのトリックに対して複数の加点が適用されることも可能。（エントリーとイグジットは同時適応されず、どちらか得点が高い方とする）

各項目につき、軽度（0.1~0.3）、中程度（0.4~0.6）、高度（0.7~1）を目安に加点する。

実施難易度が跳ね上がるような動作に対しては 1 ポイントを超える加点もあり得る。

① プレイACEMENT（Placement）

高所や狭い場所で行われる場合の加点

例：細い足場でのバックフリップ

左右が障害物で制限された空間での着地

飛距離や高低差のある着地

② フォーム（Form）

基本の形からの変形、クラブ、緩急の工夫による加点

例：パイク、ピストル、レイアウト、スパイダー（変形）、ストール（宙返りの緩急）

フルアップ、フルダウン（ひねりタイミングの工夫）

フルアンフル（ひねり方向の工夫）

クロックタッチダウン、シュリケンコーク、スイングキャストフルでレールに足をタップするなど（追加要素）

③ エントリー（Entry）

メイントリック直前の連続動作に対する加点（連続で最大 2 つまで）

例：ジャイアントからのダブルスイングゲイナー

ロンダート、スクート、カート、蹴上がりは基本動作のため加点対象とならない

④ イグジット（Exit）

メイントリック直後の連続動作に対する加点（連続で最大 2 つまで）

例：ダブルサイドフリップからのサイドフリップ

■用語集

スクート＝片手を着手し、斜め軸で側転のように足を振り上げながら反転する助走技

カート＝側転

パイク＝屈身

ピストル＝片足は屈身、もう片足は抱え込み

レイアウト＝伸身

スパイダー＝上半身は伸身で下半身は抱え込み

ストール＝抱え込みを遅らせ、回転のタイミングをコントロールする

フルアップ＝ひねり終わってから抱え込んで回転

フルダウン＝抱え込んで回転してからのひねり

フルアンフル＝1 つの宙返りのなかでひねりを切り返す（右 1 ひねりから左 1 ひねり）

コークスクリュース＝片足踏切で斜め軸の後方宙返り中に 1 ひねりを行う

クロック＝コークスクリュースを踏切足は変えずに逆ひねりで行う（右足踏切左ひねり）

クロックタッチダウン＝クロック着地前に障害物に着手する

シュリケンコーク＝片足での蹴りを維持したままのコークスクリュース

国際体操連盟パルクール関連ルール（リンク先：変更になる場合があります）

<https://www.gymnastics.sport/site/rules/#14>

採点規則 2025-2028 1.1 - PK Code of Points 2025-2028

得点票 1.1.1 - PK Code of Points 2022-2024 - Judges' Scoring Sheets 2024

トリック表 2025 1.1.1 - PK Code of Points 2025-2028 - Table of tricks 2025

採点規則補足 1.2 - Appendix to the Code of Points 2025-2028

※各自、必要に応じてダウンロード、拡大などしてご準備ください