

審判講習会 2・3種

東京都体操協会
2023 3月5日(日)

略語

- VT 跳馬 (vault table)
- UB 段違い平行棒 (uneven bars)
- BB 平均台 (balance beam)
- FX ゆか (floor exercises)
- DV 難度点 (difficult value)
- CR 構成要求 (composition requirement)
- CV 組み合わせ点 (connection value)
- B ボーナス (bonus)
- SB シリーズ ボーナス
- ND ニュートラル ディダクション (計時・ライン・行動などの減点)

競技会

- 予選（競技Ⅰ）
- 個人総合（競技Ⅱ）
- 種目別決勝（競技Ⅲ）
- 団体決勝（競技Ⅳ）

2.1 選手の権利（抜粋）

P2

- UBでは、1人の補助者を置くことができる
（マット上には選手を含め2名までが上げられる）
- 10cmの着地用追加マットの上に跳躍板を置くことができる（UB・BBで助走のある技もOK）
- 器具から落下後、またはVTで1回目と2回目の演技の間にコーチと相談する事ができる
- 器具から落下後、UBでは30秒、BBでは10秒の中断が許される
- もし選手の足がマットに触れてしまう場合、両棒を上げる申請ができる（5cm） 両棒間は181cm

2.1.2 練習

P2

VTでは

- 競技Ⅱ・競技Ⅳ・競技Ⅲ
- 競技Ⅲのための予選

2回の練習のみ
最大3回の練習

BB・FXでは

各30秒

UBでは

各50秒（棒の調整を含めて）

 **注** 器具に上がってからではない

競技Ⅰと競技Ⅳでは**VT**を除き**練習時間の合計**がチームに与えられる

練習時間の後や、競技と競技の間では器具の準備はできるが使用することはできない

選手の義務

2.3.1 一般規則（抜粋） 審判長からの減点 P3

- ・演技開始の合図から**30秒以内**に演技を開始しなければならない **-0.30**
- ・いかなる規律のないまたは乱暴な行動はしてはいけない
 - ・ゆかの演技面に**マグネシウム**で印をつける **-0.30**
 - ・平均台の表面に**水**を使用する **-0.50**
- ・終末技(着地)のために**10cmの柔らかいマット**を追加して**使用**しなければならない **-0.50**
(追加マットのない所に着地した場合も減点)
- ・追加マット(着地用)を動かす事はできない

2. 3.2 競技の服装（抜粋） P3・P4 減点表参照

-0.30

- レッグカットは腰骨より上がらない。水平ラインより下がらない、臀部の下2センチより下がらない（演技中上がってしまったも減点）
- レオタードの首のラインは、胸骨が半分以上出てはいけない。また肩甲骨より下がらない
- チームの場合レオタードは同一でなくてはならない
- 包帯やリストバンドは手入れが行き届き、肌の色かベージュ
- シューズとソックスの着用は自由
- ゼッケン・マークは必ず付けなくてはなら （各試合により確認する）
- パットの使用は禁止
- 筋力をサポートするような着圧サポーターは競技では使用できない
- 袖はあってもなくてもよい（肩ひもは2センチ以上）

コーチの権利 エリア内に入れるコーチの数 P5

予選(競技Ⅰ)団体決勝(競技Ⅳ)

- ・チーム 女性1名男性1名または女性2名
(コーチが1名だけだったら男性でも良い)
- ・個人 1名(女/男)

個人総合(競技Ⅱ)種目別決勝(競技Ⅲ)

各選手に1名のコーチ

5.1 審判員の責任

P9

- 審判証所持(体操協会への審判登録完了の証明)
(日本体操協会に個人で登録する)
- 審判講習会への参加
- 審判会議に**時間厳守**で参加しなければならない
- 公式練習場に参加(義務)
- 服装は**紺のスーツと白のブラウス**
- 競技中に無断で競技場を離れてはいけない
- 各競技を正確に一貫して・早く・客観的に・公平にそして、倫理的に採点する
- 部外者(コーチ・選手)と接触したり話し合いをしてはならない
- **各自の出すスコアに対しての責任は全面的に自分自身にある(記録の保管)**

5.4 種目の審判員の任務 P10～11

- D審判団 (演技構成のDスコアを算出)
- E審判団 (実施と芸術性Eスコアを算出)

- アシスタント (線審・計時)
 跳馬の練習時間はD審判が管理
- セクレタリー (コンピューターへの入力)
- 配置 (D審判団の左から時計回りにまたは
 並列に配置)
- 得点の決定

5.5.1 計時審判員と線審(アシスタント)の任務

P11

➤ 計時

- ・演技時間・落下時間の計時
- ・グリーンライト点灯から演技開始までの計時
- ・練習時間の保証と厳守
- ・制限時間超過の正確な総時間の記録

➤ 練習時間・落下時間(UB・BB)計時中は選手コーチにわかりやすいよう、起立し、時間をコールする

➤ 怪我・出血時の対処(D審判の指示に従う)

➤ 線審

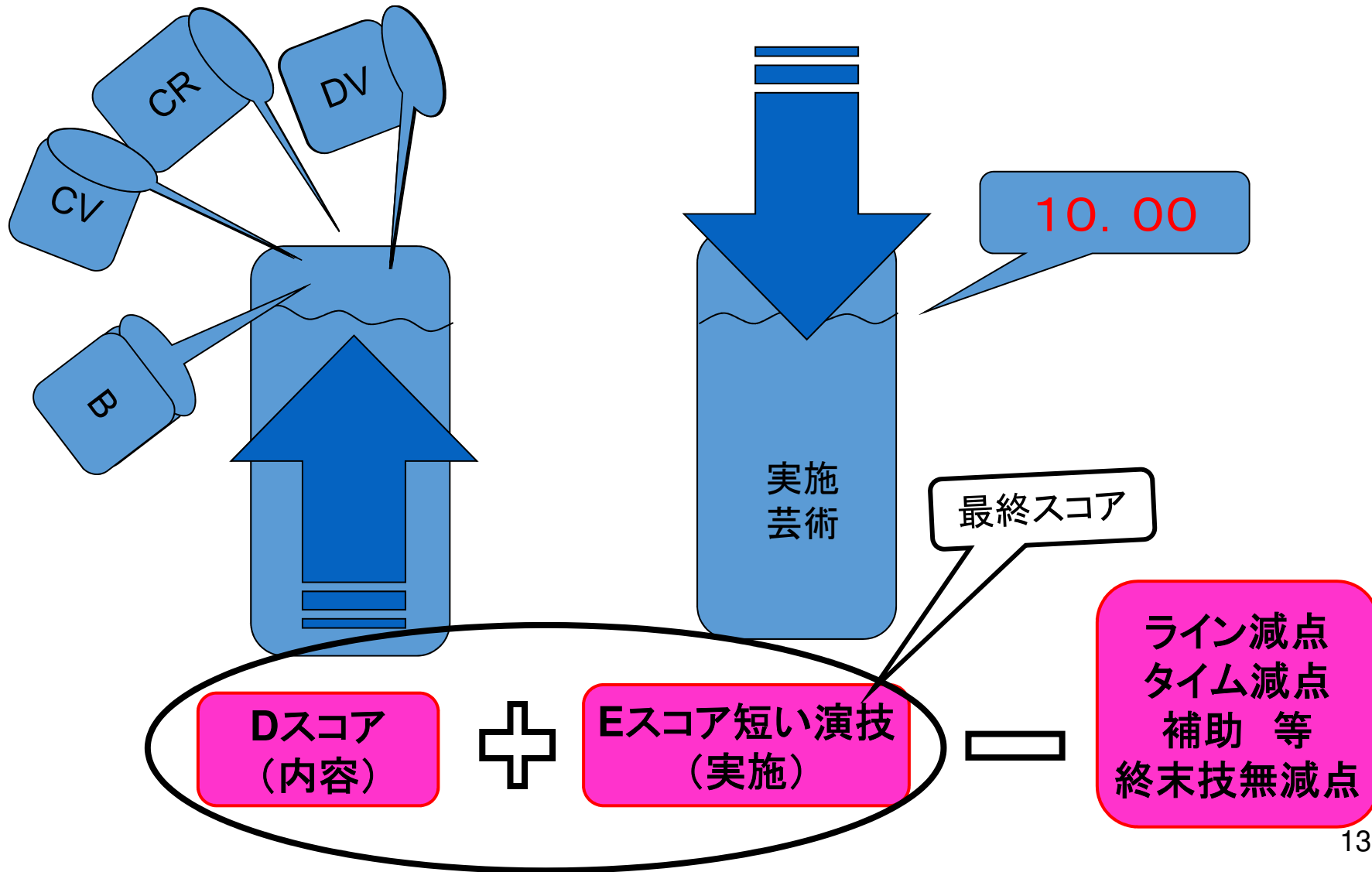
- ・ゆかと跳馬での境界線の踏み越し判定、赤旗を揚げ過失を知らせる

アシスタントによる減点報告

- ジャッジペーパーに必要事項を記入する
 - 該当選手ゼッケン
 - 種目
 - 減点項目と減点
 - 自分の署名
- 演技終了後D審判員に提出

第6章 スコアの決定

P13



6.3 短い演技

P13

一般規則

短い演技はD審判団が
最終スコアから減点

7技以上	-0.00
5~6技	-4.00
3~4技	-6.00
1~2技	-8.00
技なし	0.00

変更規則 I・II

短い演技はEスコアの最高得点

6技以上	10.00
5技	6.00
4技	5.00
3技	4.00
2技	3.00
1技	2.00
技なし	0.00

第7章 Dスコアに関する規則

7.1 **Dスコア** 7.2 DV = 難度点 P 15

A=0. 1

B=0. 2

C=0. 3

D=0. 4

E=0. 5

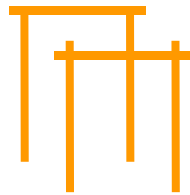
F=0. 6

G=0. 7

H=0. 8

I=0. 9

J=1.00



同じ技は1度まで



終

← 同じ系統は3つまで

高難度

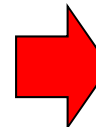


低難度



終

高難度



低難度

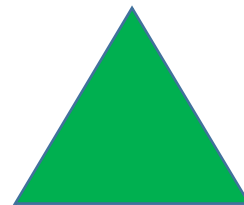
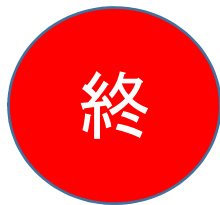
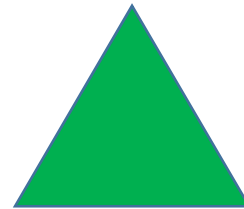
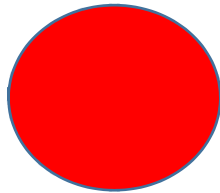
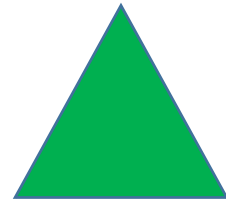
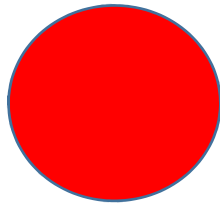
終末技含みアクロ3
ダンス3
残り2つは任意

BB・FX DVの取り方

アクロ

ダンス

オプション
(どちらでも良い)



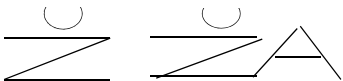
7.2.1 技の難度の承認

P 15

- a) 難度点を与えられるためには、難度表にある
身体の姿勢の記述に従って実施されなければならない
- b) 同一技の難度点は、演技の中で実施された順に
1回のみ承認される
- c) アラビア系の技は前方系の技として扱う

* 難度表の説明(同じボックスとは UB BB FX)

同一技と異なる技 (短い演技に関わってくる) P15

- 難度表の**同じボックス**にある技は**同一技**とみなす
- 難度表の**同じのボックス内の異なるダンス系**の難度は実施された順に**1回のみ**承認される  (難度表参照)
- 片足上のしゃがみ立ちターン(BB * FE)の難度点は実施された順に**1回のみ**承認される

承認されるひねりの最大数は:

パッセでのターンは4回ターン(1440度)まで

それ以外のターンは3回ターン(1080度)まで

- 難度表で**異なる技番号**であれば**異なる技**とみなされる

段違い平行棒（同一技）

P15

- とびでの握り換えがあるまたはない
- 前方や後方の車輪で開脚または閉脚、腰を曲げたまたは伸身での実施
- 前方／後方屈身足裏支持回転を閉脚または開脚で実施（抱え込み姿勢の場合膝曲がりの減点-0.30）
- 空中局面を伴う技を閉脚または開脚で実施

（イエーガー宙返り）

ダンス系の技（同一技）

P16

- ・脚の姿勢が同じ跳躍技で踏み切りが片足または両足

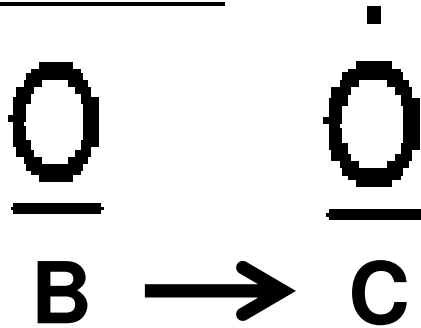
例：片足踏み切りと両足踏み切り ウルフとび

- ・横向きと縦向きの実施(BB)

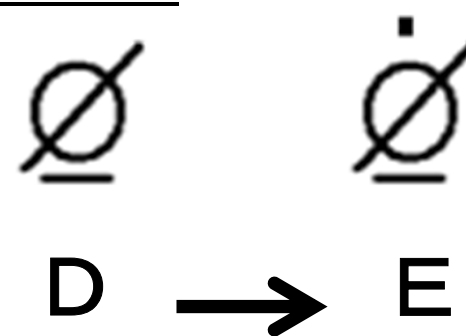
横向きでのジャンプは縦向きでの実施より

1つ高い難度が与えられる（難度表にある技のみ）

BB 2. 209



2. 409



※難度は実施順に1回のみ認められる

- ・片足着地と両足着地(BB) ウルフとび カデット
- ・片足着地と両足着地または正面支持臥(FX) 1.214

ウルフとび

同じ技番号で異なる技とみなされるもの

P16

アクロバット系

- 宙返りの体勢(かかえ込み・屈身・伸身)が異なる
- ひねりの角度(180° 360° 540°)
- 支持が片手・両手・支持なし
- 踏み切りが片足と両足 (BBバク転)

技の承認は実施順に行う

失敗があった場合

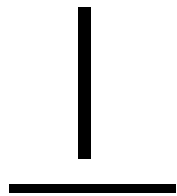
- 難度表にある異なる技
- 難度なし
- 1つ下の難度(繰り返せない)

変更規則 I・II でA難度を認められる技

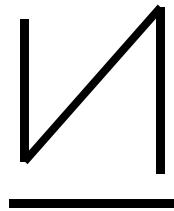
最終ページ



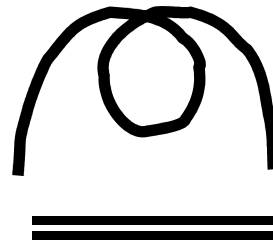
- 1要素として数えられるが、CRには使用できない



伸身とび

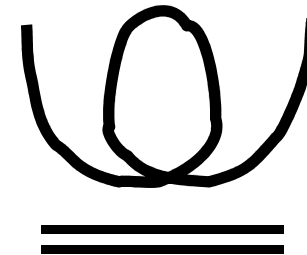


かかえこみ
とび



前転

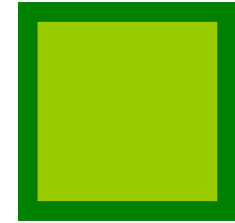
上がりとは別技
上がりはCR使用
できる ②のみ



後転

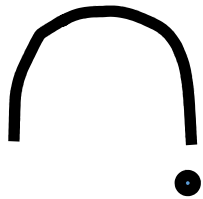
* 但し、伸身とび、かかえ込みとびは横向きで行っても難度は上がらない

変更規則 I・II でA難度を認められる技

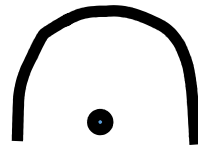


最終ページ

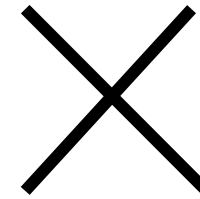
- 1要素として数えられるが、CRIには使用できない



前方倒立回転



後方倒立回転



側方倒立回転

DV (難度点) の練習



Handwritten text in Arabic script: *أولاً نحدد الأهداف ثم نحدد الخطوات*

A () **D** **A** **B** **A** () () **C** **B** **B**

F		
E		
D	1	0.4
C	1	0.3
B	3	0.6
A	3	0.3

DV	1.6
CR	
CV	

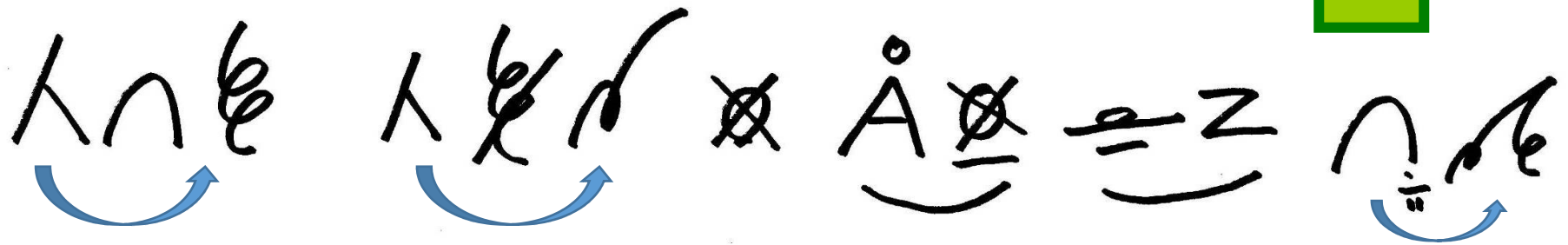


Handwritten symbols: a loop with an underline, a 'z' with an underline, a wavy line, a 'y' with a vertical line through it, 'o', 'x', 'e', 'h', 'e'

Letters in circles: D (red), C (blue), A (blue), B (grey), D (red), A (blue), D (green), C (green), B, A (red)

F		
E		
D	3	1.2
C	2	0.6
B		
A	3	0.3

DV	2.1
CR	
CV	



A A C (A) C B B C C A B A C

F		
E		
D		
C	5	1.5
B	3	0.6
A		

DV	2.1
CR	
CV	




7.3 CR＝構成要求(2.00)

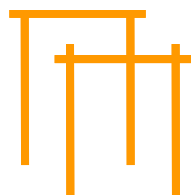
P17

- 4つの条項
- それぞれに0.50が与えられる
- 一つの技で複数のCRが認められる
しかし異なるCRを満たすために同一技を
繰り返すことはできない

* 難度表に載っている技でなければならない

7.3 組み合わせ点 (CV) とボーナス (B) P17

   において、独創的な組み合わせを成功させたことにより0.1または0.2が与えられる



落下なし



同一技は他の
組合せに使えない



直接

間接

- * CVに使う技はDVで数えられた8つの技である必要はない
- * すべての技は難度表にあるものでなければならない
- * **難度が下がった技もCV・Bに使用できる**

BB.FXでのアクロバット系の技は、1つの組み合わせの中で2回まで同一技を使用できる。ダンス系の技は繰り返す事はできない

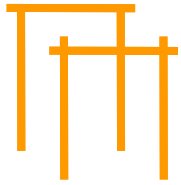
直接の組み合わせ

P17

- 直接の組み合わせとは、技と技の間に以下のような実施なしに行われたものをいう
 - 止まり
 - 余分なステップ
 - 間で足が台に触れる
 - バランスを失う
 - 脚／腰の曲げ伸ばし
 - 余分なまたは過度な腕の振り
 - BB 台をつかむ

7. 4.3 終末技ボーナス

P18



において、D難度またはそれ以上の
終末技に対して 0.20のボーナスが与えられる

ボーナスを承認するためには、終末技は転倒することなく実施されなければならない

ゆか: ボーナスを承認するためには、最後のアクロラインは
転倒することなく実施されなければならない

変更規則 I・II におけるの終末技ボーナス

Dスコアに加算される

変更規則 I

→ B=0.30 C=0.50 D以上=0.70 の加点

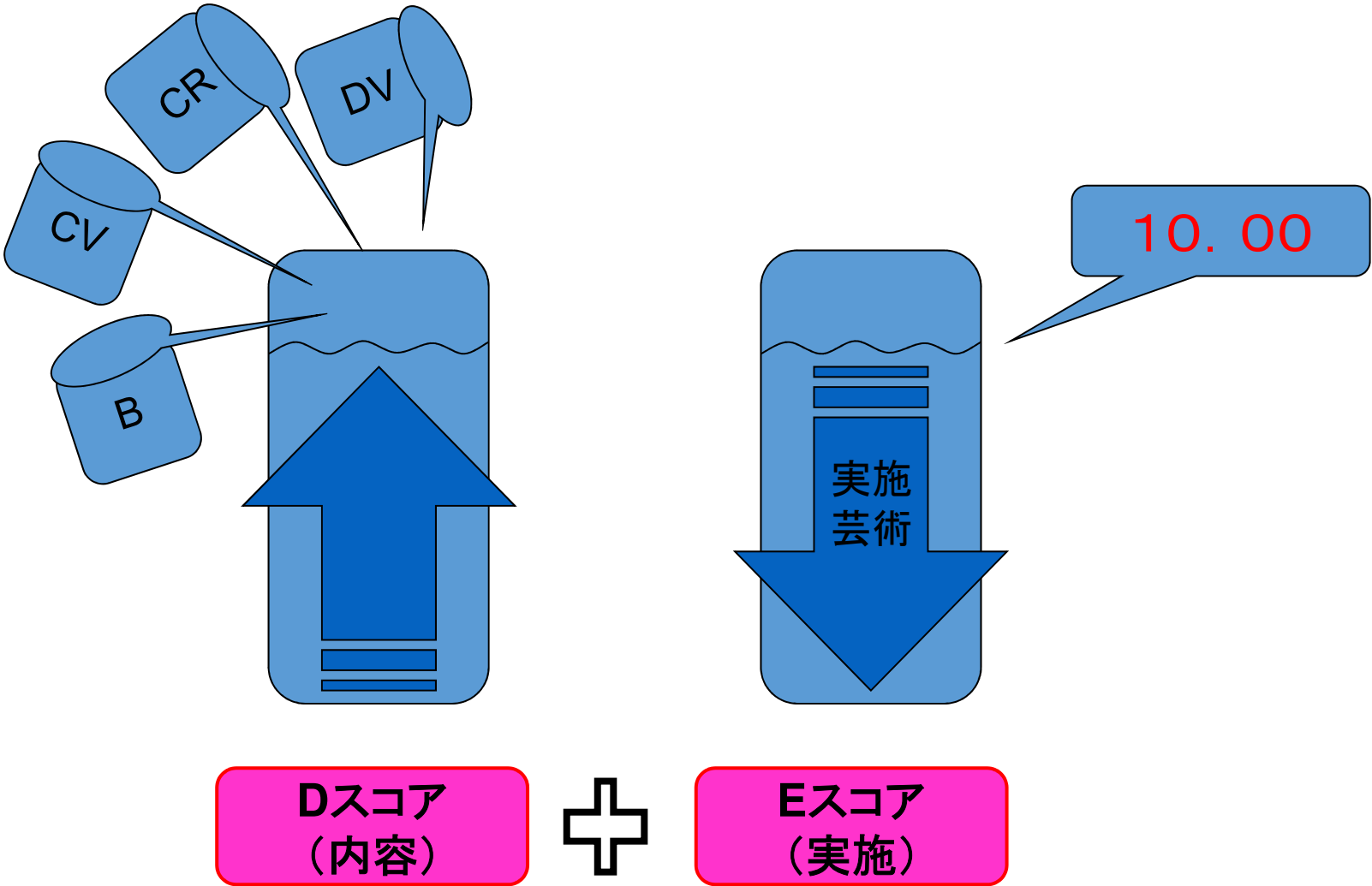
変更規則 II

→ A=0.30 B以上=0.50 加点

* 大過失があっても加点が与えられる
(技として成立していること)

8.1 演技の採点 Eスコア

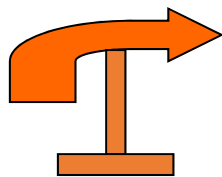
P19



8.3 Eスコア 実施

P19～20

- 小欠点 = 0, 10 (ゆれ・ゆるみ)
- 中欠点 = 0, 30 (開き・ゆるみ・まがり・かする)
- 大欠点 = 0, 50 (深いしゃがみ立ち)
- **最大減点 = 0, 80 (落下を超えない)**
- 超大欠点 = 1, 00
 - (落下・器械にもたれる・尻もち・片手/両手をつく 足から着地しない)



*4種目共通

着地の踏みだし一歩について

- ・小欠点=0.10

ガイドライン: 肩幅以内でコントロールできている

- ・中欠点=0.30

ガイドライン: 肩幅より広いでコントロールできていない

- ・落下(転倒)しなければ着地での最大減点は0.80
を超えない

8.3 一般欠点と減点表

P20～22
4種目共通

減点表の確認

変更規則 I・II において

追加

前向きでない構成 (UB・BB・FX)

—0. 10 / 0. 30 / 0. 50

得点の決定(E得点)



減点 1.0

Eスコア 9.0



減点 1.2

Eスコア 8.8



減点 0.9

~~Eスコア 9.1~~



減点 1.3

~~Eスコア 8.7~~

$$9.0 + 8.8 = 17.8$$

$$17.8 \div 2 = 8.9$$

技術の指針 9.1.1 伸身

P23

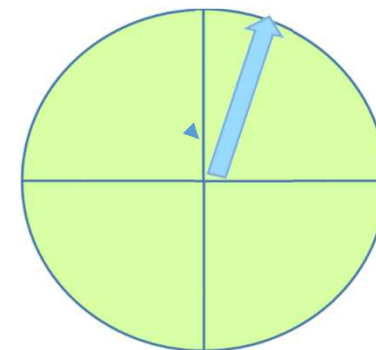
-宙返りの**垂直からおおよそ30度**まで伸身姿勢を保たなければならない

- 1回宙返り
- FXとUBの2回宙返り
- VTの跳躍技(ひねりを伴わない宙返り)

-伸身姿勢が見られない場合、屈身と判断される

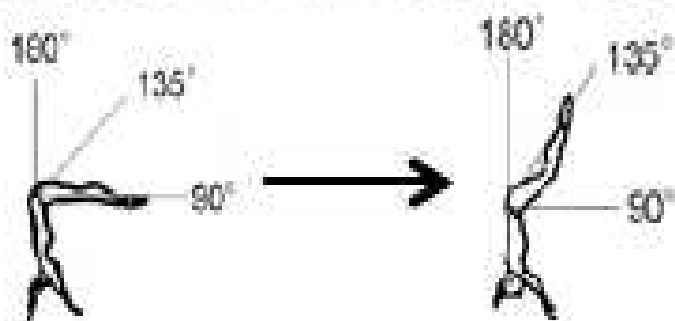
- UB, BB, FXでのひねりを伴わない技
- VTの**ひねりを伴わない技**では、わずかな腰の曲がり(30度まで)は**認められる**

OK



ひねりを伴わない1回宙返りと2回宙返りにおける身体の姿勢の承認

屈身宙返りがかかえ込みになる場合

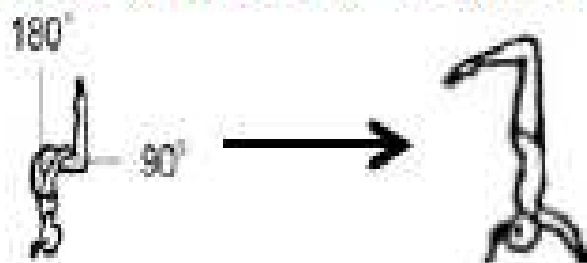


D 審判団

屈身宙返りの膝角度が 135 度より曲がる

-かかえ込み宙返りとなる

かかえ込み宙返りが伸身になる場合

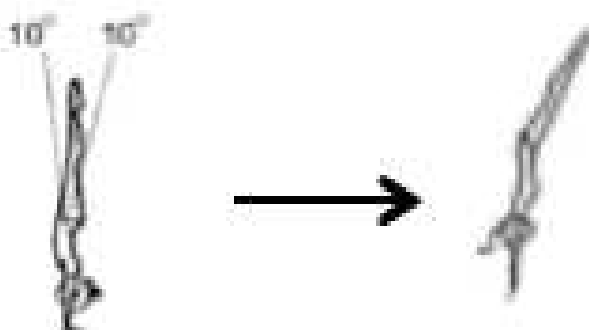


D 審判団

腰角度 180 度

-伸身宙返りとなる

伸身姿勢が屈身姿勢になる場合



D 審判団

腰が曲がる

-屈身宙返りとなる

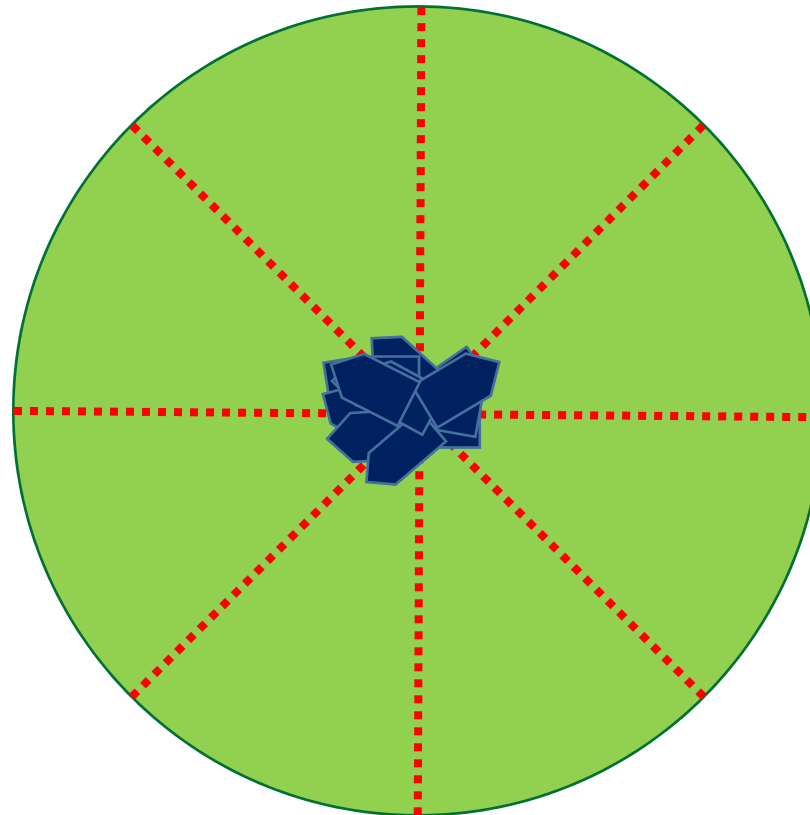
胸のわずかなふくみまたはアーチ姿勢は許容される

9.1.1 ひねりを伴う1回宙返りでの着地

- 段違い平行棒と平均台の開始技と終末技
- 平均台とゆかの演技中
- 跳馬のすべての着地

- 正確に完了しなければならず、難度は前の足の位置により決定される
(ひねって行く方向の足が前足となる)

ひねり不足の考え方(宙返り)



他の宙返りに直接組み合わせられた場合、難度の価値は下がらない

着地の減点 補足説明

足が離れる



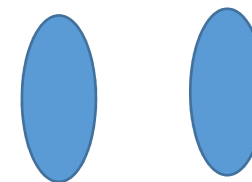
各-0.10

前後のずれ



各-0.10

平行で腰巾



減点なし

転倒ではないが器具/マットに手が触れる・かする
(体重がかからない)

-0.30

膝がマットに触れる/かする

減点なし

膝がマットに触れ、体重がかかってしまった場合

転倒 -1.00

着地の減点の仕方・転倒

- 安定した着地＋構えの姿勢(肩幅より広い)

減点なし

-0.3

- 足が離れる＋頭が膝の位置＋構えの姿勢肩幅以内

-0.1

-0.3

-0.1

- 腰が膝以下＋肩幅よりひろい

-0.3

-0.3

構えの姿勢に関する減点はダンス系には適応しない

着地での転倒

P24

a) 足から先に着地した場合

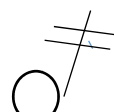
— 難度が与えられる

b) 足から先に着地しなかった場合

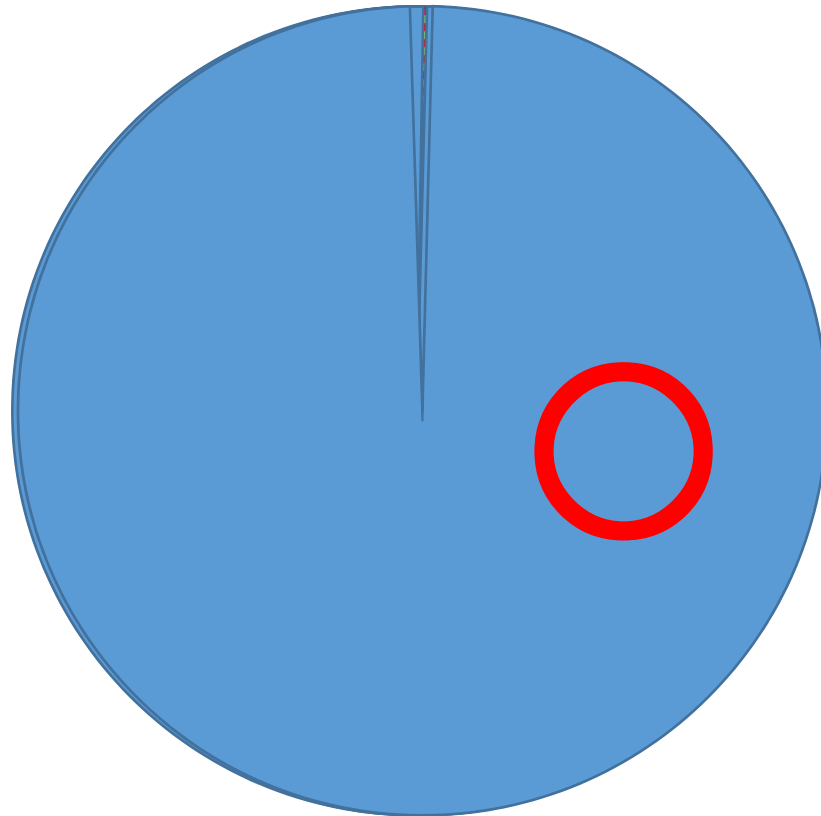
— 難度が与えられない

ターンの判断

P24

- つま先立ち
- 安定した明確な姿勢
- 支持脚の伸びと曲り(振付)による難度は変わらない
- 浮脚の位置の**指示のあるもの**はターンの間その位置を保たなければならない 
- 位置の維持ができなければ難度表の異なる技となる

ひねり不足の考え方(ターン) つま先立ち・浮足指定位置



正確に完了 肩と腰の位置により決定

リープ・ホップ・ジャンプの定義

P24

➤リープ

➤片足踏み切り→もう一方または両足で着地

➤ホップ

➤片足踏み切り→その足または両足で着地
(180°の開脚は要求されない)

➤ジャンプ

➤両足踏み切り→片足または両足で着地

※開脚を伴うジャンプとリープは180°開脚が要求される



9.2.2

P24

・1回またはそれ以上のひねりを伴うジャンプ・リープ・ホップの様々な技術は認められる。屈伸・抱え込み・開脚は

ひねりのはじめ、途中、終わりであっても良い

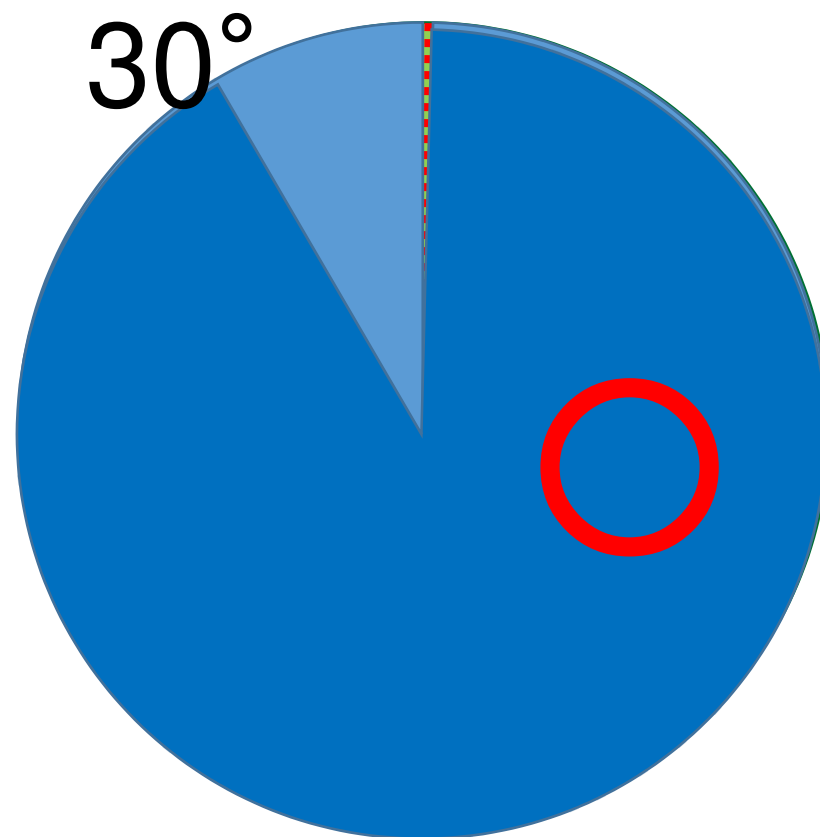
(技の特別な要求がない限り)

・ $\frac{1}{2}$ ひねり(180度)を伴うジャンプ・リープ・ホップでは、

ひねりのはじめまたは終わりに規定された姿勢に達していなければならない(前後開脚跳び $\frac{1}{2}$ ひねり等)

* P24～P26 各技の承認事項を確認

ひねり不足の考え方 (平均台とゆかジャンプ・リープ・ホップ)



正確に完了

肩と腰の位置により決定

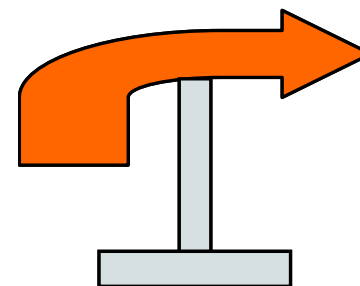
身体の姿勢に対する要求の減点 P27

理想的な技術から逸脱した技術は小・中・大
欠点が発生する

- 開脚が不十分
- 脚の曲り
- つま先が伸びない
- 脚が開く
- 特定の技での身体の姿勢（第9章9.3に記載）
- 美しさに欠ける身体の姿勢または理想的な技の実施からの逸脱





第10章 跳馬

p29




変更規則 I・II


・跳躍技のグループ

グループ1	全ての入り   
グループ2	   
グループ3	  
グループ4	   
グループ5	  

助走の許可
3助走2演技 (余分な助走の減点なし)

助走は25m

 セーフティーカラーを正しく使用

跳躍技番号の表示義務
着手用マットの使用は  系のみ

片手支持(支持局面) - 2.00
(D審判最終スコアから減点)

跳馬の助走について(平成26年度講習)

競技直前練習回数

助走→前転とび→跳馬上から宙返り→2回

助走→跳馬上にステップやジャンプで上がり

→宙返り→1回

跳馬から反対方向に走る(邪魔しない)→0回

練習の回数違反は「はなはだしい練習時間の超過(警告後)−0.3の減点を行う

「内容のない助走」の判断

加速がある助走がこれにあたり、1. 2歩では適用しない

●助走距離



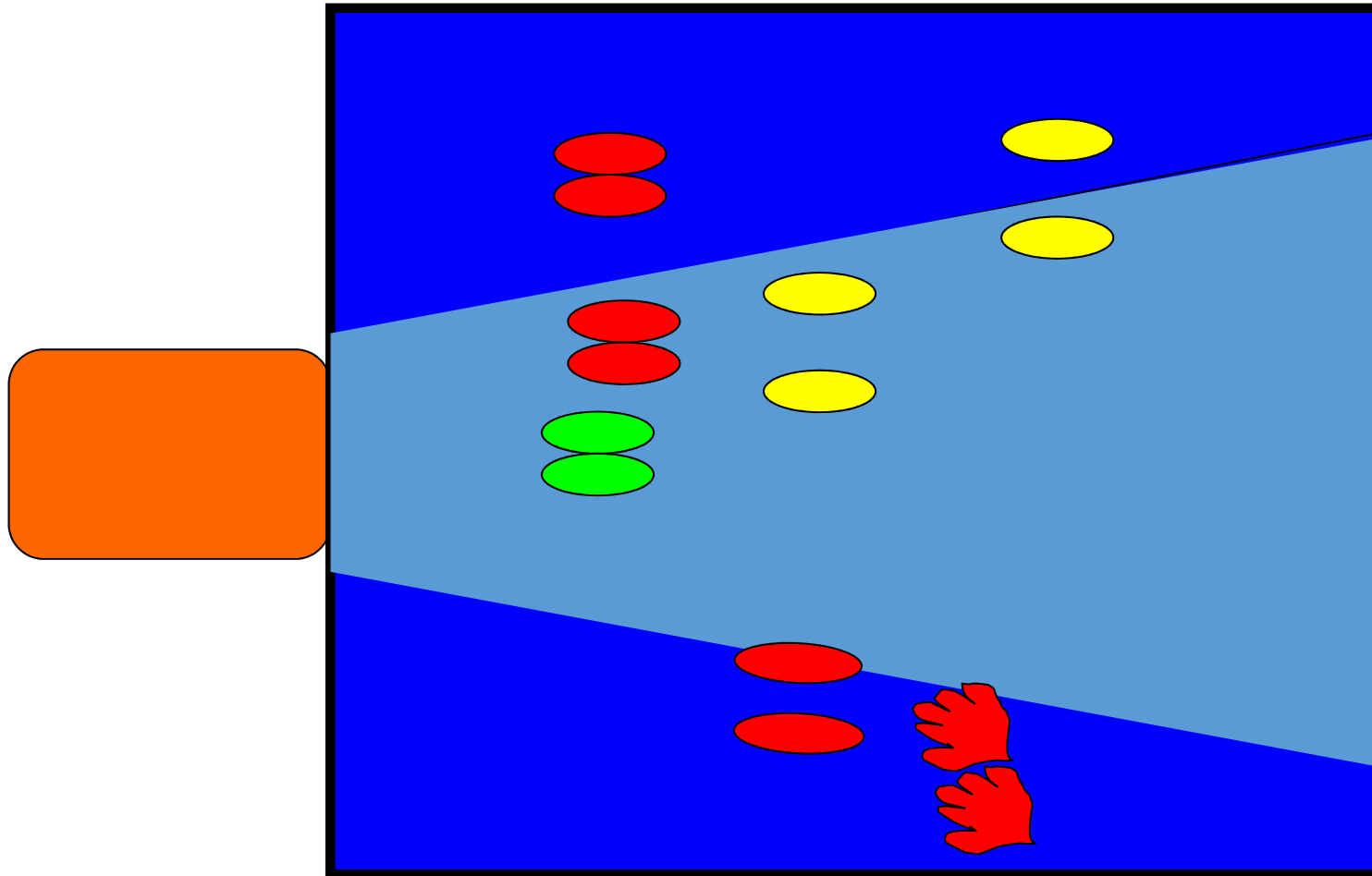
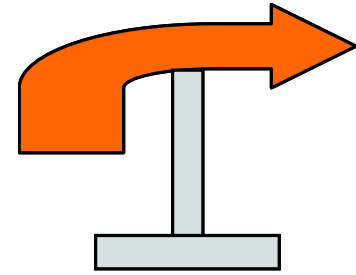
← 助走距離 最大25m →

⇒25m超える助走 -0.50

(D審判団が最終スコアから減点)

ライン減点

P30



10.6 種目特有な実施減点

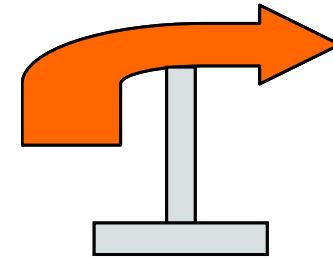
P31

減点表参照 (抜粋)

膝の曲がりの減点0.10/0.30/0.50は第1空中局面・第2空中局面にのみに適用

支持局面	腕の曲がり	➡	0.10/0.30/0.50
第2空中局面	高さが不十分	➡	0.10/0.30/0.50
	距離が不十分	➡	0.10/0.30
	ダイナミックさに欠ける	➡	0.10/0.30

変更規則 I・II において



*種目特有な要求

2回の跳躍を実施し、良い方のスコアを有効点とする
(選手が跳躍板や器械に触れていなければ3回の助走が許される……減点はない)

*種目特有な実施減点 *グループ I の跳躍技のみに適用

支持局面 支持が長い -0.10/0.30/0.50

*第2空中局面 ダイナミックさに欠ける -0.10/0.30/0.50

無効となる跳躍 (0.00)

P31

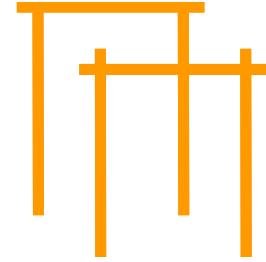
- 支持がない跳躍の実施(どちらの手も跳躍台に触れない)
- GIV・Vで、セーフティーカラーの使用違反
- 跳躍中の全ての補助行為
- 足から先に着地しない
- 跳躍台を足で押し返す、または跳躍とは認められない未熟な実施
- 禁止技の実施(跳馬をまたぐ、跳躍板前での禁止された準備技、故意に横向き着地)
- 競技Ⅲの為の競技Ⅰ・競技Ⅲにおいて2回目の跳躍が1回目と同じ
- 合図がないのに助走を始めた (P22 参照)

採点練習



段違い平行棒 (UB) 選手の規則

p32



- ハンドガード(プロテクター)の著しい破損
やり直しの許可をもらうためには



破損したハンドガード(プロテクター)を
D1 審判員に見せ、上級審判から許可をもらい、
そのローテーションの最後に実施する
(競技終了後はやり直しはできない)

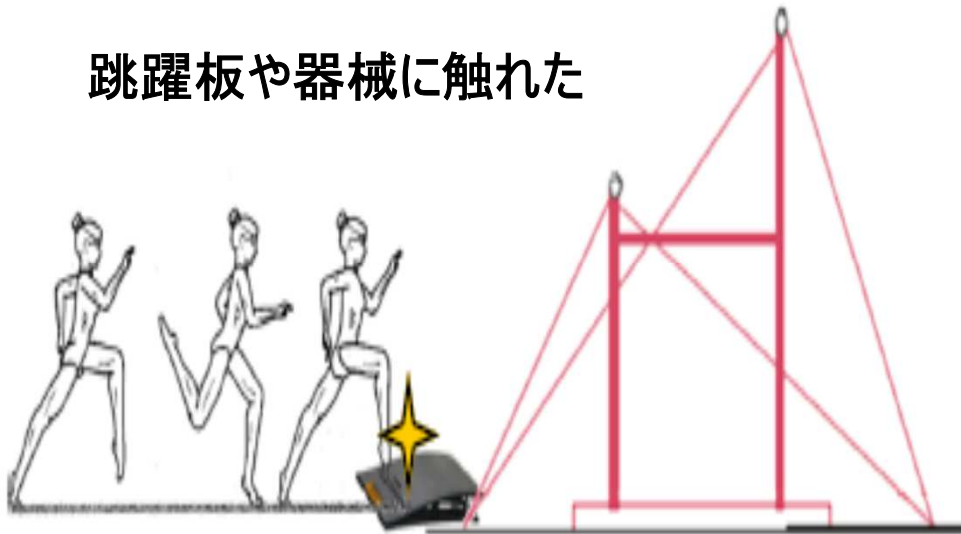
* 練習時間の後や「演技の間」では**最大2名**
上がる事が出来るが**使用する事は出来ない**



11.1 一般規則

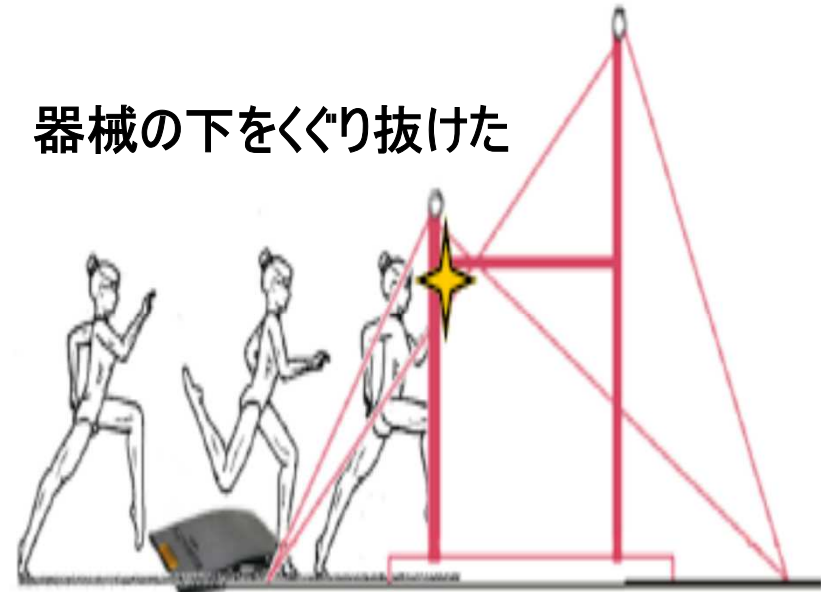
開始技 1回目の助走

跳躍板や器械に触れた



減点

器械の下をくぐり抜けた



- 1.00

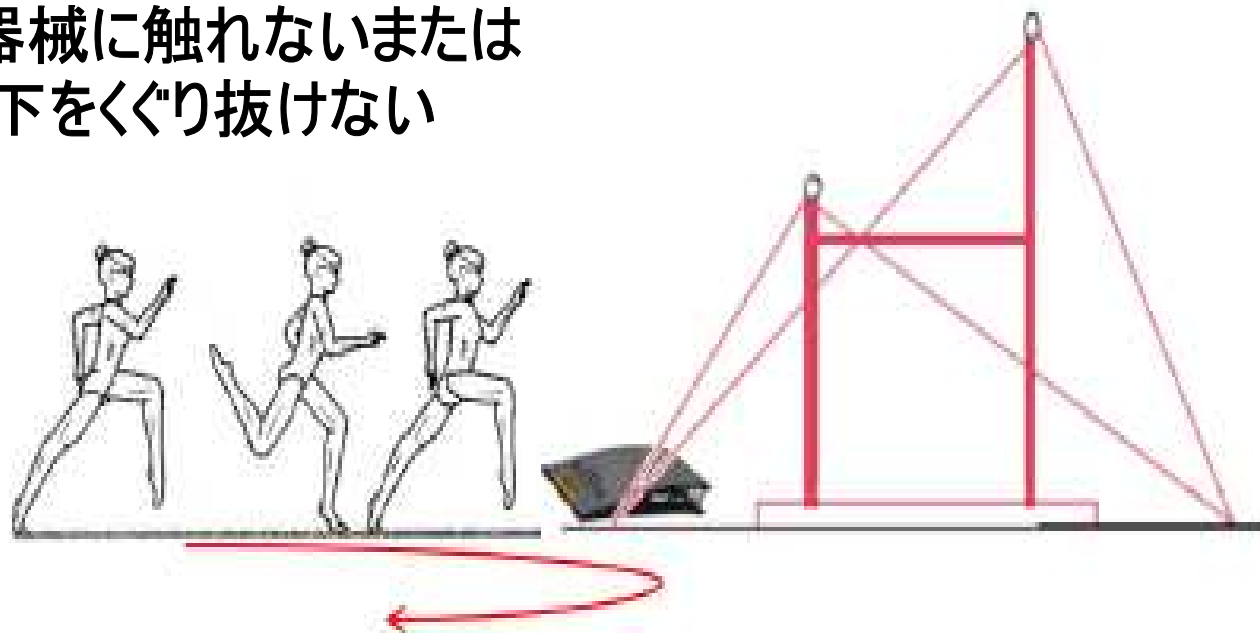
選手は演技を開始しなければならない
開始技に対する価値は与えられない

30秒以内に演技を開始しなければならない 中断時間の超過減点



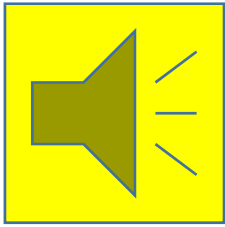
開始技 1回目の助走

跳躍板や器械に触れないまたは
器械の下をくり抜けない



開始技の2回目の試みが認められる
減点 -1.00

3回目の試みは認められない
D審判団が最終スコアから減点



演技開始時

- 主任審判に挨拶した後、低棒の下をくぐって助走する

最終スコアから**-0.30**（上級審判から）

参考ビデオ

（3種目映像UB）



落下後の中断時間

- 選手が落下し、立ち上がった時から計測開始
選手の足がマットから離れた時終了
- 演技開始は、け上がりから
- 許容時間を超えたが演技を続ける場合
中断時間の超過 −0.30
- 60秒以内に演技を開始しなければ演技終了とみなされる



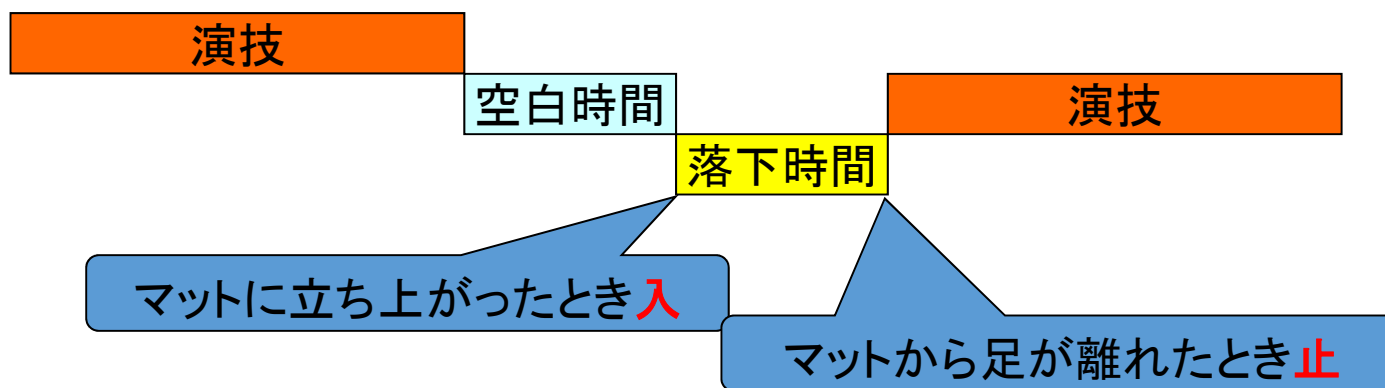
- 落下後、正当な理由なく競技を遅らせた場合
規律のない行動 最終スコアから −0.30

出血時の対応

- ① 中断時間の停止 （止血するまでタイムは計らない）
- ② 止血の依頼
- ③ 出血が止まってから、選手の演技続行が可能な場合
計時を開始、演技続行
- ④ 演技終了後、器械器具の血液の処理をする

運営側で止血、血液の処理の準備を必ずしておく
(ゴム手袋・消毒用アルコールなど)

段違い平行棒 中断時間の計測



落下時間計測 30秒減点無し30秒~60秒-0、30減点

落下時間計測 をコールする 10秒...20秒...30秒時間です

60秒を超える

演技終了とみなす

11.2 演技の内容と構成

P32



終末技を含む**最大8つの高い順**からの技を数える

- ・終末技なし 最終スコアから -0.50
- ・同じルートスキルを持つ技はDV・CR・CVのための実施に3つの技のみ承認される



- * **開始技と終末技**はルートスキルの技として**数えられる**
技術的な要求を満たさずに**難度なし**となった技は
ルートスキルの技として**数えられない**
- * **ひねりを伴わないトカチェフ系の技**は難度表の同じ技の中から**1つのみ承認される**

ルートスキル(同じ系統の技術)



- ・技への入り方
- ・回転の方向(前方/後方)
- ・握り(順手・逆手・大逆手) → によって決まる
- ・け上がり・車輪(前方/後方)・振上げ倒立除く

実施順に3つの技のみ承認される

- ・同じ技の繰り返しでCVを取ることができるが、その繰り返しの技が4回目のルートスキルの技だった場合数えられなくなりCVも取れなくなる
- ・2回目に実施した技は難度を読むことはしないが、ルートスキルとしては数えられてしまう

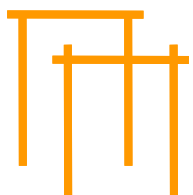
演技の採点

Dスコア CR = 構成要求

P33



CR	高棒→低棒の空	同一棒空	異なる握り (後ろ振り上げ 開始終末技除く)	360° 棒上で 開始技除く
変更Ⅰ	高棒→低棒の空	空 1とは兼ねられな い 終末技を除く	異なる握り 後ろ振り上げ 開始・終末技除く	360° 棒上で 開始技除く
変更Ⅱ	高棒と低棒 開始と終末除く	後ろ振り上げ倒立 (閉脚)	棒に近い回転系 B以上 空なし	180度以上の ひねり技 空なし グループ1を除く



Dスコア CV = 組み合わせ点 P33

すべてのC/Dは空局か1/2以上のひねりが必要
落下なし・内容のない振り・中間振動なしに実施

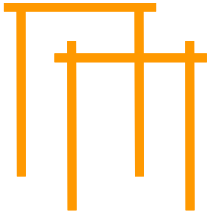
0.1	0.2
D+D以上	D（同一棒又は低棒→高棒の空局） +C以上（高棒で） （この順番で実施）
	E+E（1つは空中局面を伴う） F+D（両方とも空中局面を伴う）

空中局面とは

- 高棒からとんで低棒を握る(またはその逆)
- 再び同一棒を握る
- 他の棒を握る切り返しを伴うとび(棒を越える)
- 飛び越し
- ヘヒト
- 宙返り
- 終末技

* 180度～360度ひねりを伴う/伴わないとびによる握り換えは空中局面とは認められない

変更規則 I



A () **D** **A** **B** **A** () **C** **B** **B**

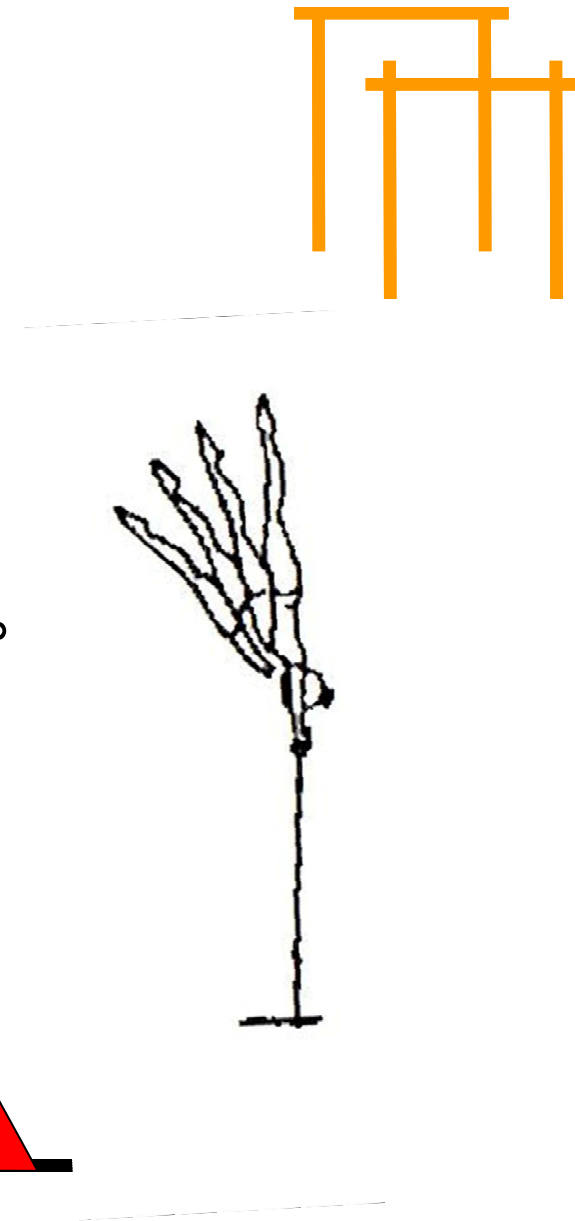
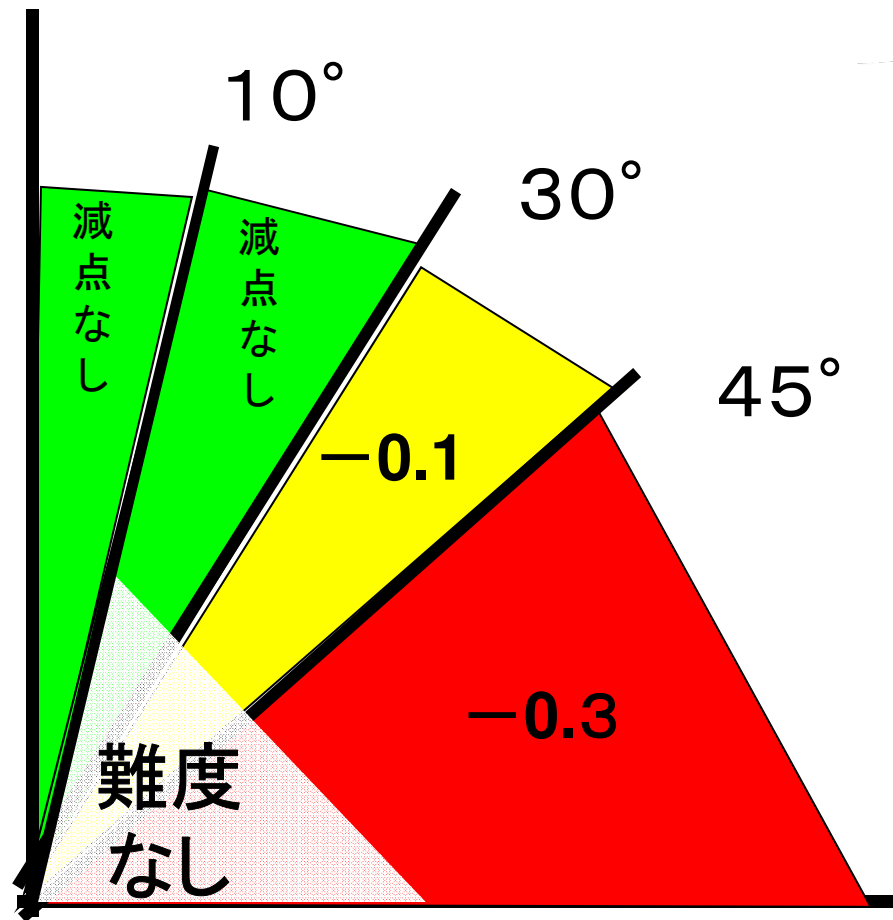
F		
E		
D	1	0.4
C	1	0.3
B	3	0.6
A	3	0.3

DV	1.6
CR	0.5
CV	
終	0.3

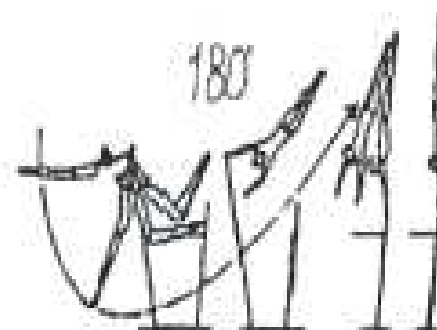
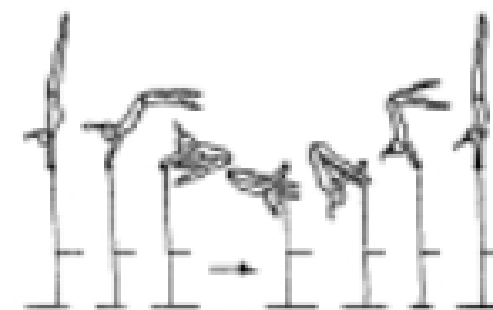
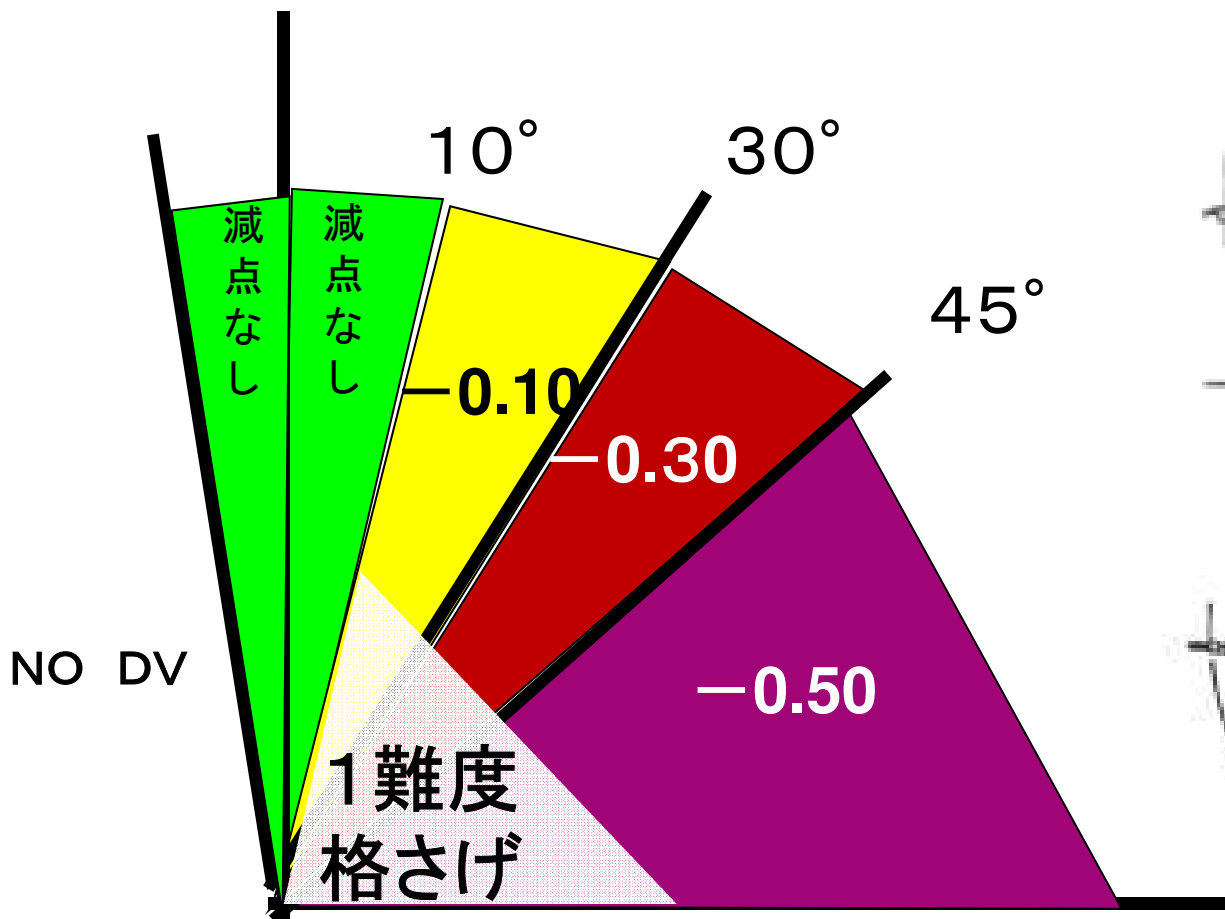
↓	○
空	
握り	
360	

Dスコア = 2.4

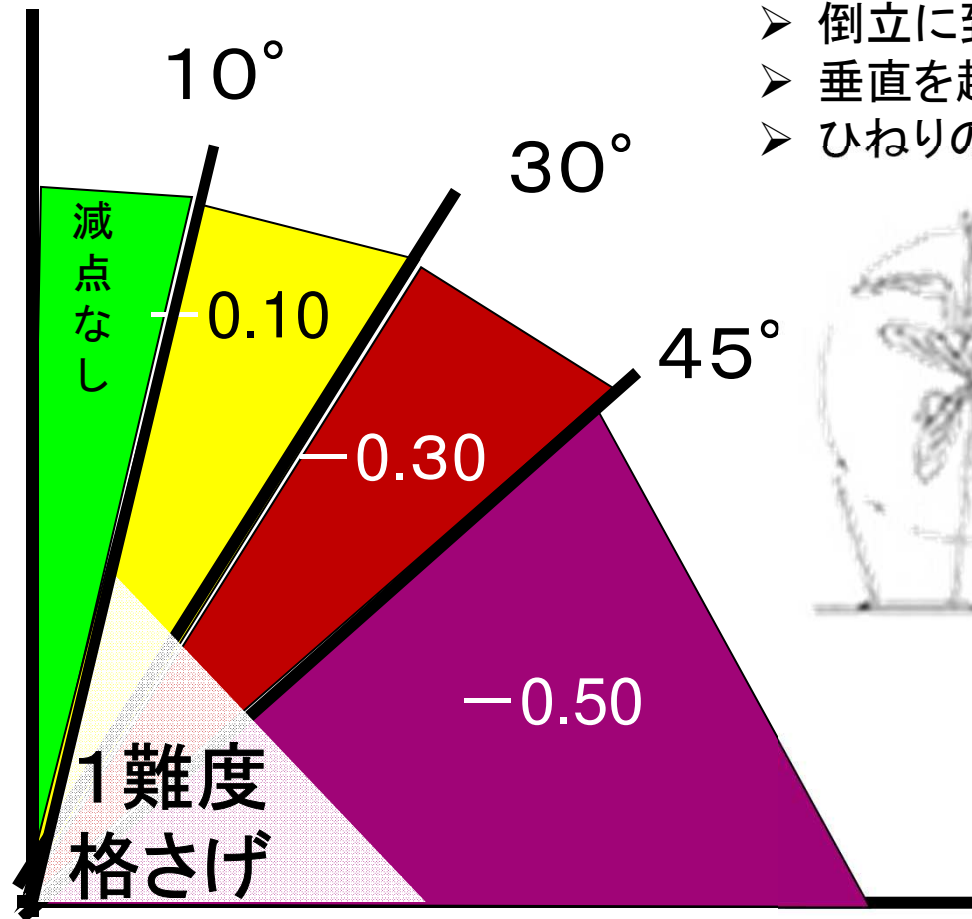
第9条 技術(要素価値の承認) 後ろ振りあげ倒立



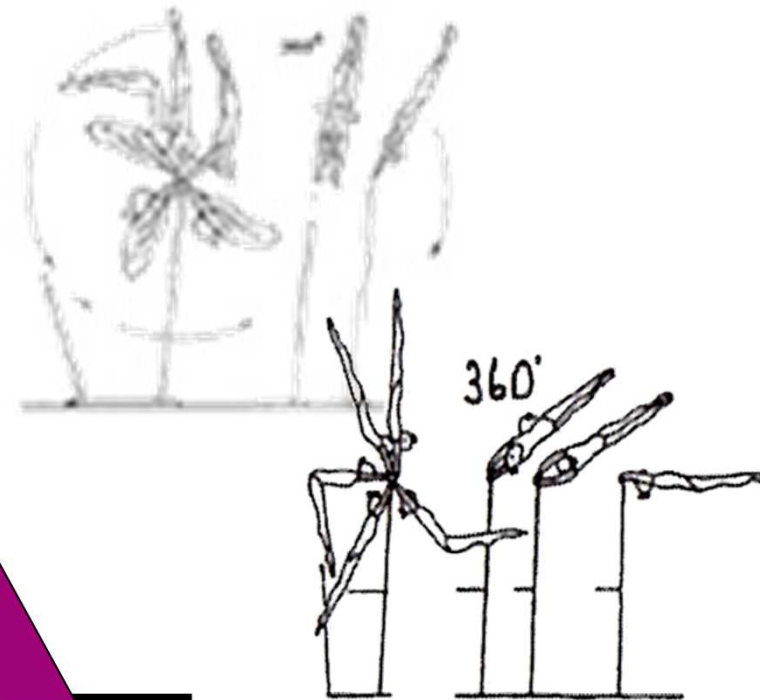
ひねりを伴わない「倒立に達する回転系の技」と 高棒から低棒へ倒立する空中局面を伴う技



ひねりを伴う振りの技



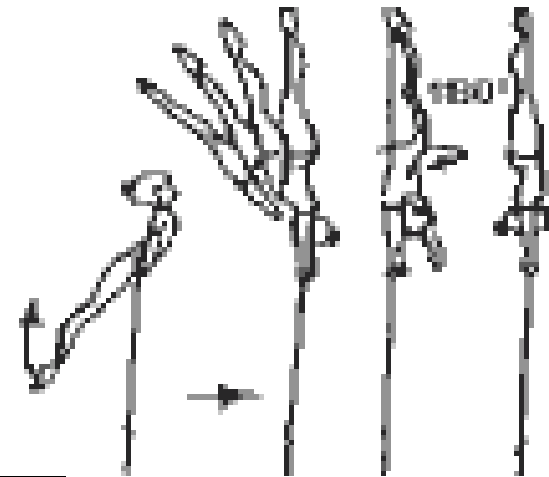
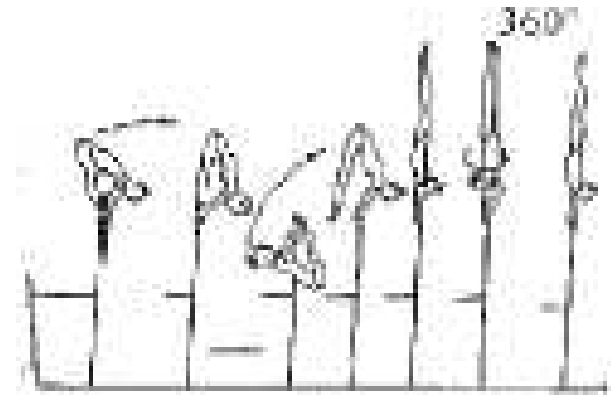
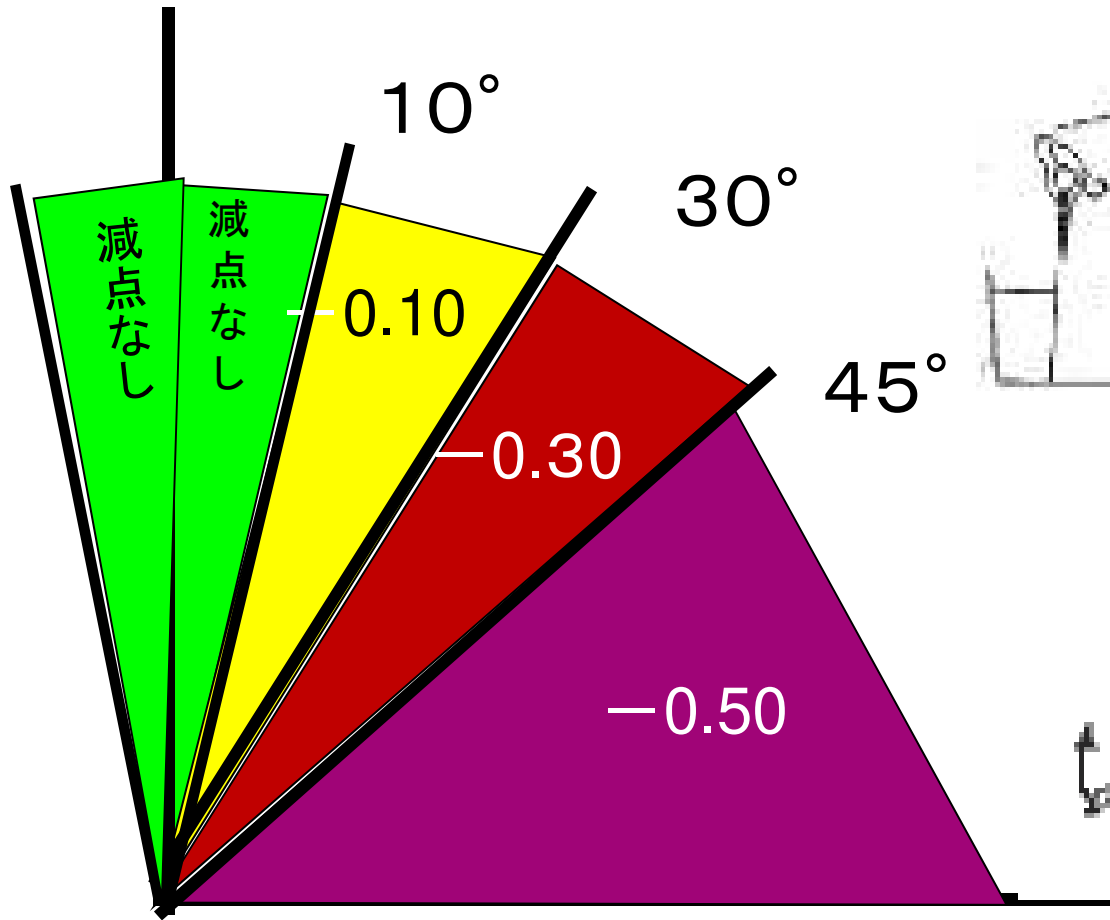
- 倒立に到達しない
- 垂直を超えない
- ひねりの後、反対方向に戻る



1/2(180度)ひねりを伴う振りの技

-難度が承認されるためには身体すべて水平が必要 なければ難度なしで内容のない振りとなる

ひねりを伴う「倒立に到達する回転系の技」と
ひねりを伴う「後ろ振上げ倒立」





(3.404) パク宙返り

棒を握る瞬間身体の最も低い位置



減点なし

-0.10

-0.30

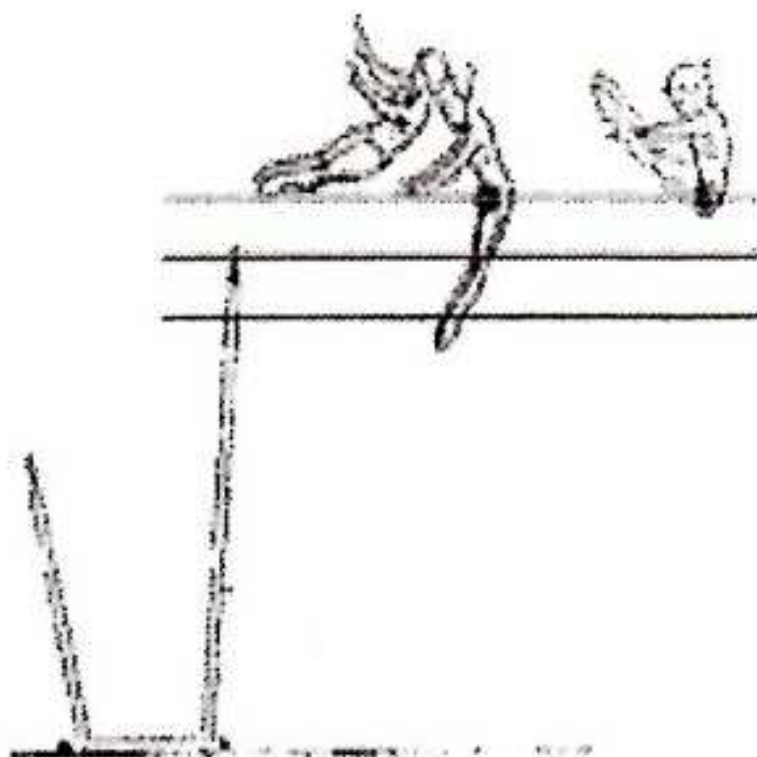
E審判団

> 10度 - 30度 - 減点なし

> 30度 - 45度 - 0.10

> 45度 - 0.30

空中局面を伴う技での高さの減点 1

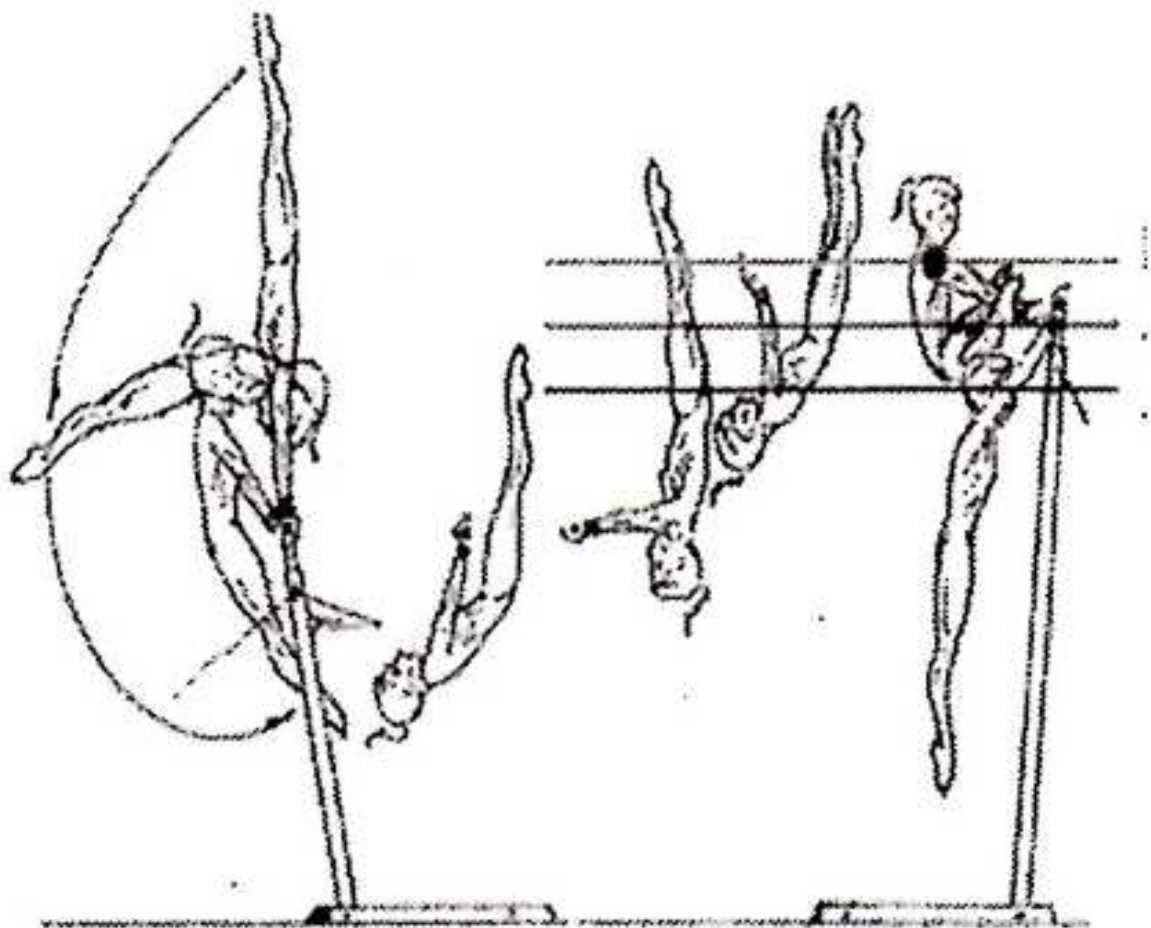


減点なし

-0.10

-0.30

空中局面を伴う技での高さの減点 2

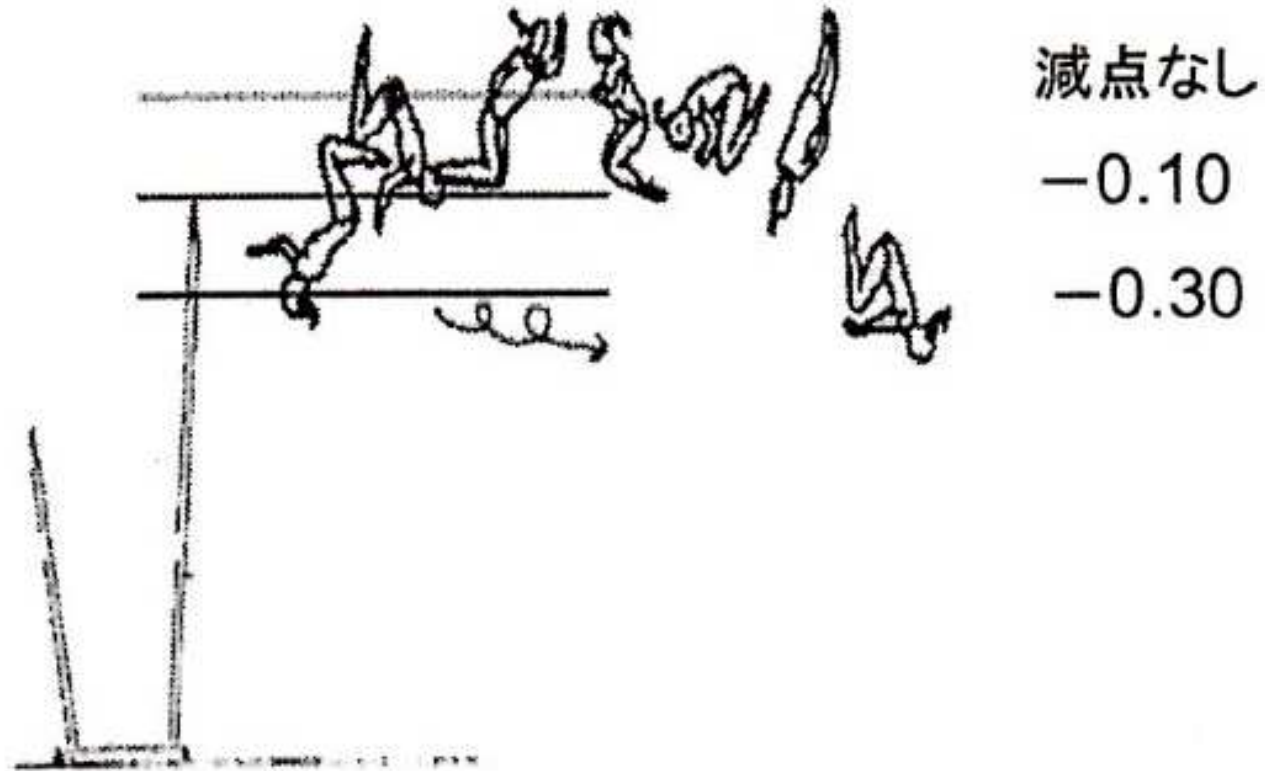


減点なし

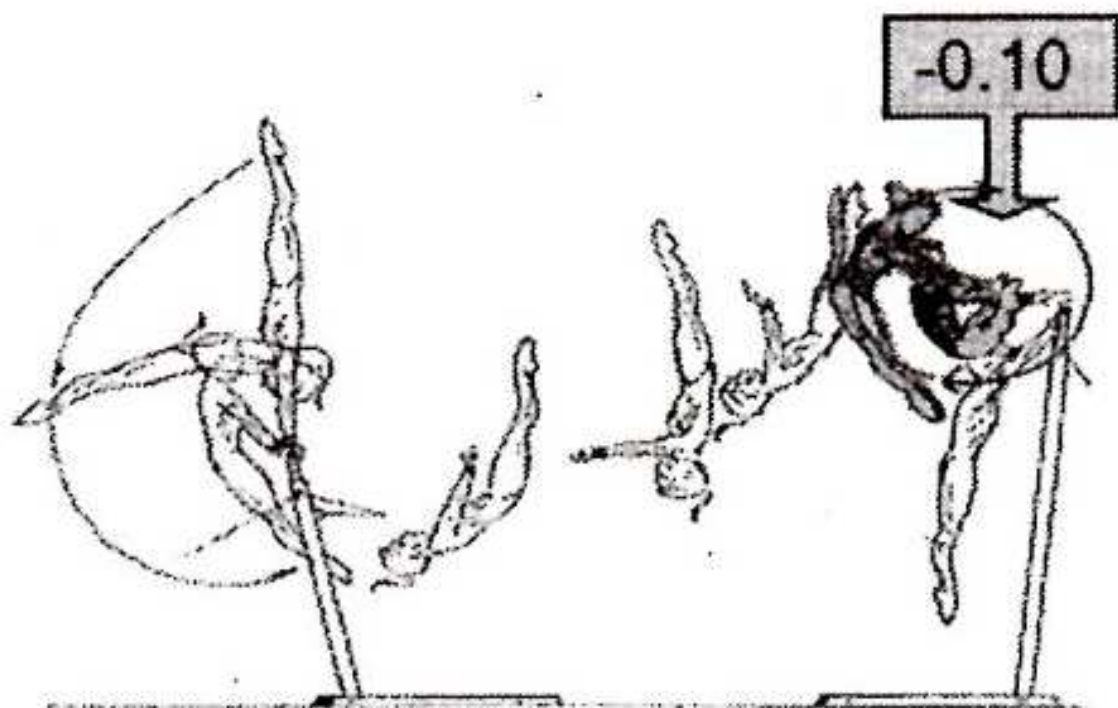
-0.10

-0.30

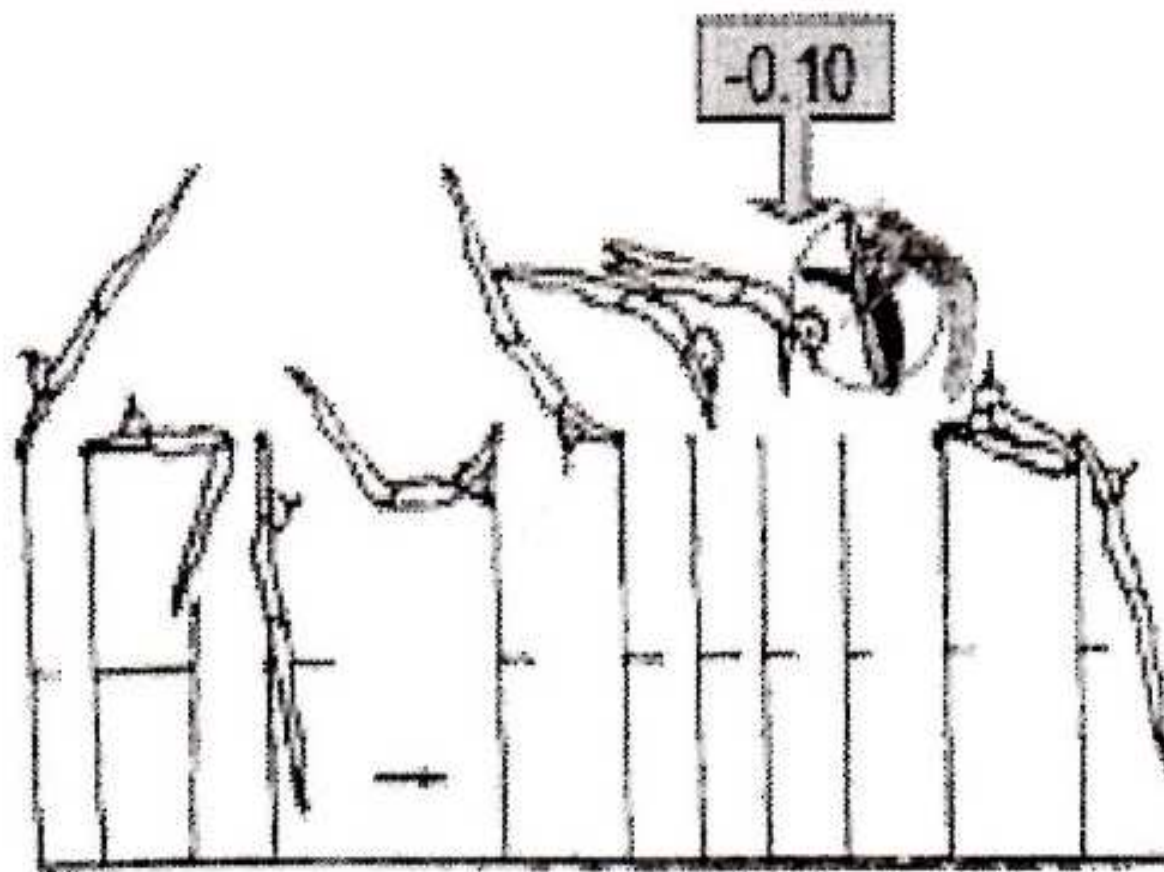
空中局面を伴う技での高さの減点3



空中局面を伴う技での回転の減点1



空中局面を伴う技での回転の減点2





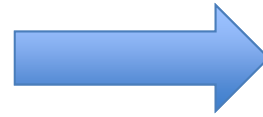
9.4.3 高棒から低棒へ倒立する空中局面を伴う技（落下）

倒立が垂直（10度以内）に到達し落下（棒間に）

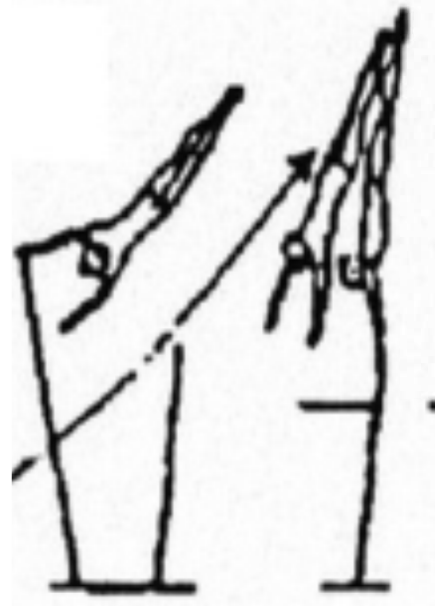


難度承認

倒立が垂直（10度以内）に到達せず落下（棒間に）



難度なし



10度

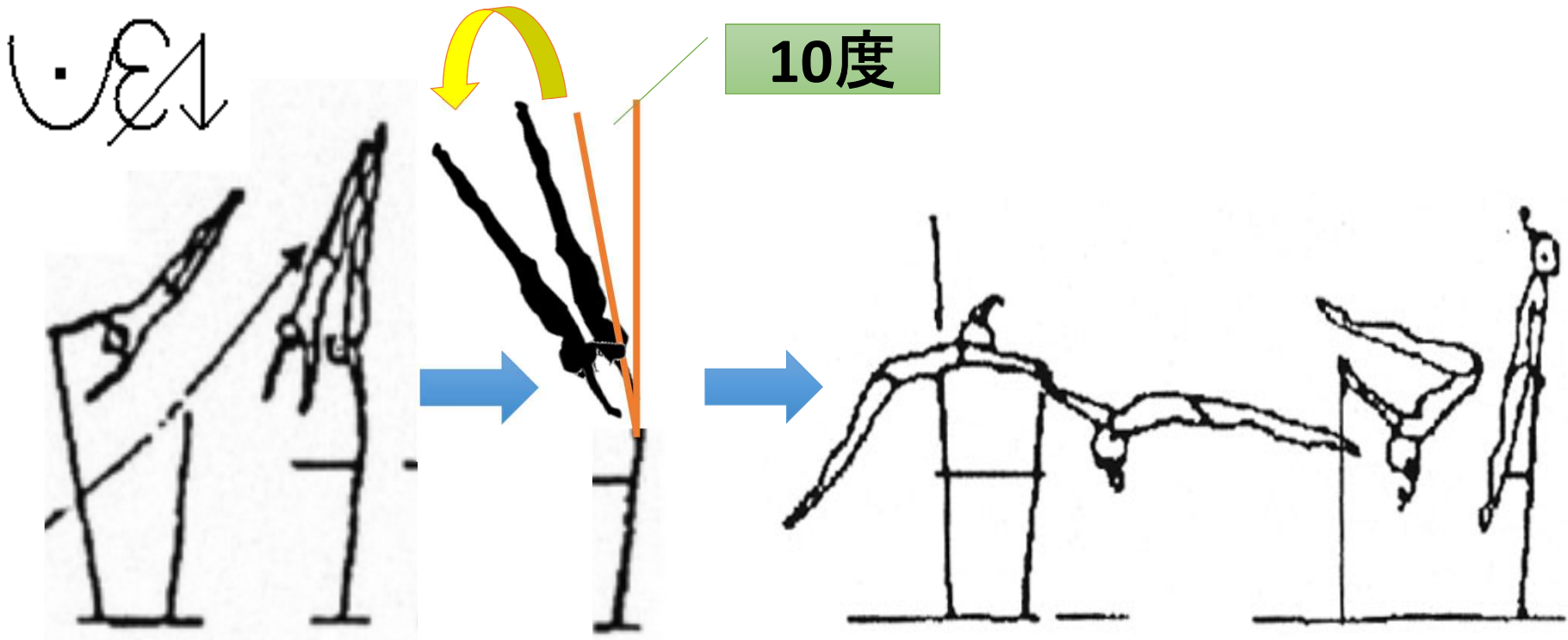


9.4.3 高棒から低棒へ倒立する空中局面を伴う技

倒立が垂直(10度以内)に到達しなかったが、次の技に続けた場合

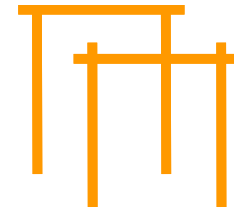


1つ下の難度



11.6 種目特有な実施減点 p34

大幅な中断 (Big Brake)



- ・ 中間振動に続いて技が**大幅に**中断された場合、器具上に落下と同等→ **-1.00減点**
- ・ 中断と共に棒から手を離したら**-1.00減点**
(プロテクターを直す、**握りを変える**など)



「足が器械にあたる」「足がマットをかする・あたる」
もし1つの技の実施で複数回器械にあたった場合
減点は**1回のみ**、

ただし次の技がスムーズに行われた場合、**減点なし**
(**明らかな音がしても**)

内容のない振り

3種目映像



- 反対方向に振れ戻る前の、難度表にある技の実施を伴わない前振り/後ろ振り
1回ひねりを伴う/伴わない「シャポシニコヴァ」系の技や以下の技を除く

2・307

3・604

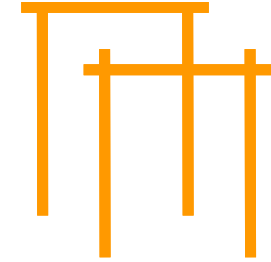
5・607

3・708

- * もし、1回ひねりを伴うまたは伴わないシャポシニコヴァ系の技や½ひねりを伴うヘヒトの後にけ上がりを実施した場合内容のない振りの減点の適用となる
- * 内容のない振りの減点をした場合膝の曲がり・後ろ振りが水平以下の減点はない

第11章 段違い平行棒

P34



種目特有な実施減点の確認

落下

落下後30秒の中断時間

バーに触れずに 落下	DV・CR・CV なし
さわって落下	DV・CR・CV なし
握って落下	DV・CRあり CVなし

終末技のやり直し

終末技を途中失敗、落下後D審判に挨拶してしまった。

やり直しはできない

演技終了（終末技なし）

同様の状態

選手が立ち上がると同時にやり直そうとした

やり直しはOK

落下減点 1, 00

計時 中断時間の計測を開始する

採点練習



平均台 (BB)

p35

開始技



- 一回目触れたり、くぐると -1.00
- 演技を開始しなければならない
(10秒以内に演技を開始 中断時間の超過減点)
- 開始技なしの 減点 -0.10
- 二回目
- 器具に触れなくても減点 -1.00
- 3回目の助走は許されない

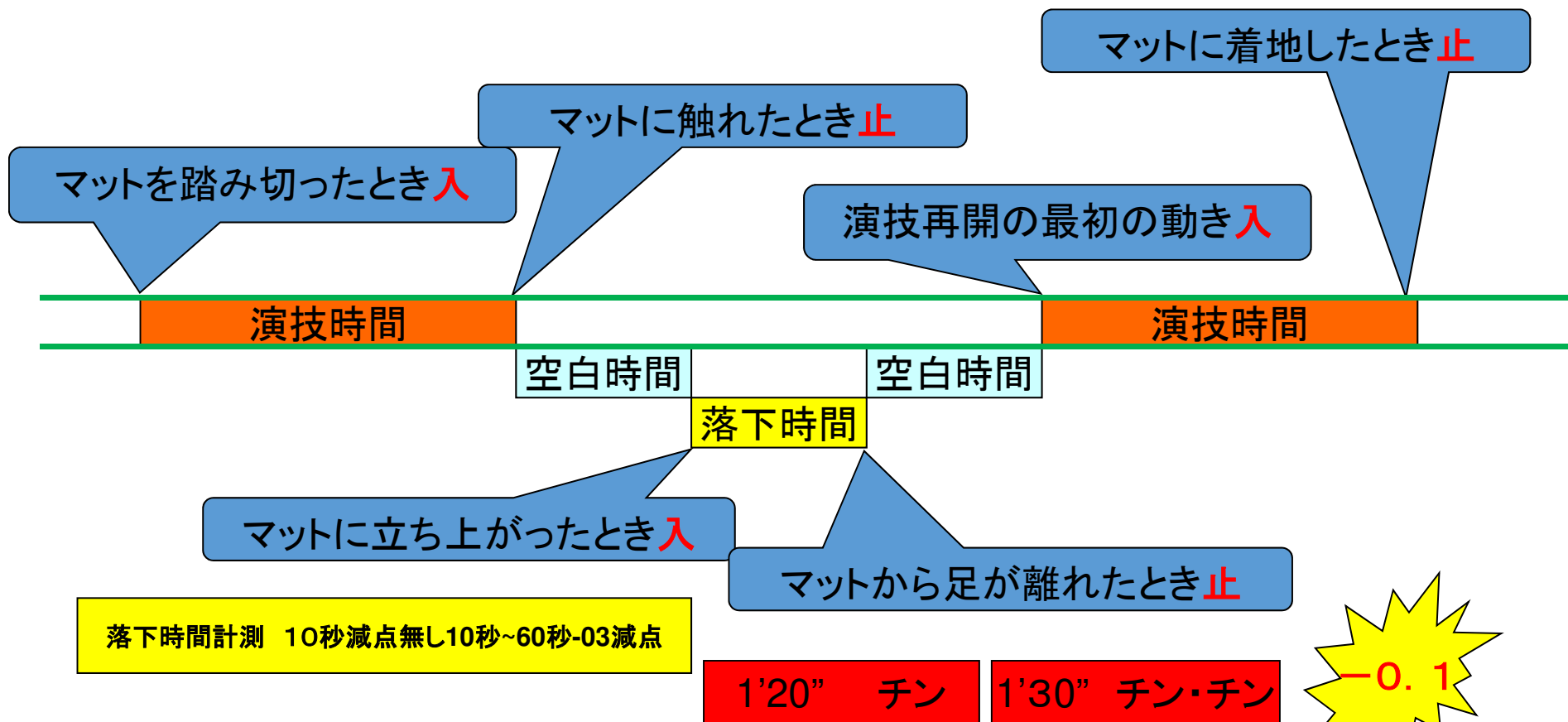


着地用追加マットの上に踏切板を置く事ができる

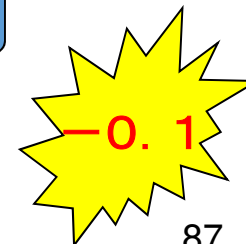
計測

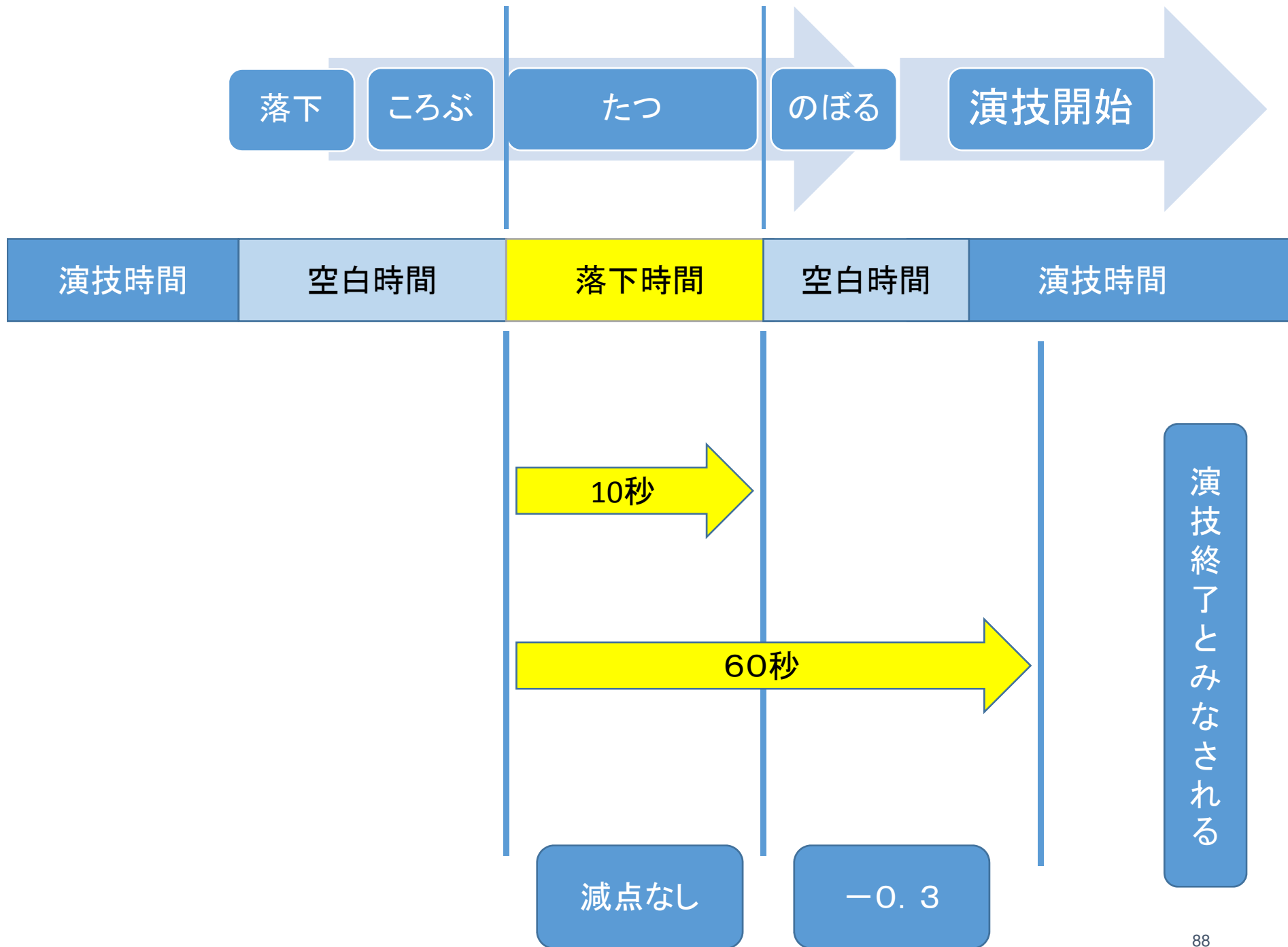


演技時間計測 90秒



落下時間計測 10秒減点無し10秒~60秒-03減点





12.3 演技の内容

P36



終末技を含む最大8つの高い順からの技を数える

終末技なし 最終スコアから -0.50 (D審判団)

- 3つのアクロバット系の技(終末技を含む)
- 3つのダンス系の技
- 残り2つの技は任意(どちらでも良い)

演技の採点

Dスコア CR = 構成要求

P36



CR	ダンスシリーズ 前後/左右開脚 開脚屈伸含む	ターン 接点系/旋回	アクロシリーズ (含1宙返り) 同一技でもよい	後/前・側
変更 I	ダンスシリーズ 前後/左右開脚 開脚屈伸含む	ターン 接点系/旋回	アクロシリーズ (含1空局) 同一技でもよい	後/前・側
変更 II	ダンスシリーズ 前後/左右開脚 開脚屈伸含む	ターン 接点系/旋回	アクロシリーズ (含1空局) 同一技でもよい	後/前・側

* 1~4は台上で行うこと。 倒立・姿勢保持系の技ではCRは満たせない

演技の採点

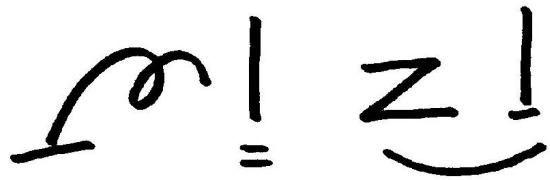
Dスコア CV = 組み合わせ点 P37



0.1	0.2
アクロバット系(リバウンド/開始技を含む/終末技は除く)	
C+C B+D (後方)(この順番のみ) B+E	C/D+D 以上 B+D(両方前方) B+F
ダンス系と混合(アクロは空のみ)終末技含まず	
C+C 以上 (ダンス) A+C (ターンのみ) B+D (混合)	D+D 以上
シリーズボーナス B+B+C以上0.1	

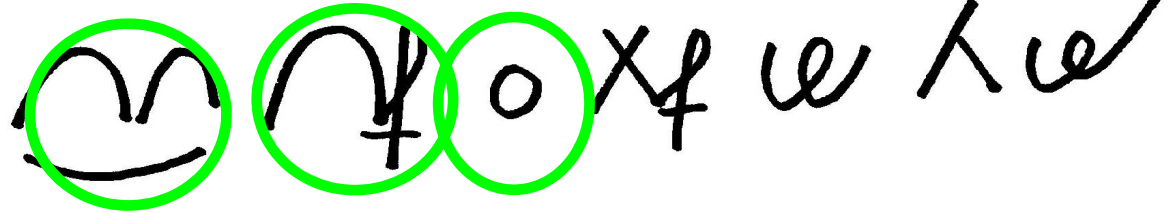
後転跳び(開/閉)・アウエルバッハ・ロンダート・前転とび2回まで実施できる

変更規則 I



D

C A



B (B) D A D C B A

F		
E		
D	3	1.2
C	2	0.6
B		
A	3	0.2

DV	2.1
CR	1.5
CV	
終	

180	
ターン	○
2空	○
方	○

Dスコア = 3.6

12.6 種目特有な実施減点

p38

平均台上の着地でのバランスを崩す減点について (一般減点)

- 小欠点 = 0, 1
少しのゆれ
- 中欠点 = 0, 3
少しのゆれの繰り返し
脚が上がるくらいのゆれ(45度以内)
- 大欠点 = 0, 5
脚が45度以上上がるくらいの大きなゆれ
- 最大減点 = 0, 8 (落下を超えない)



減点の仕方 情報32号参照



組み合わせ 余分な腕の振り

*1つ目の技の終了後肩より上に拳がった手を身体の後ろから振り下ろして次の技へつなげた場合「余分な腕の振り」と判断され、組み合わせと承認されない

* 腰のあたりから振ることは問題ない

しゃがみ立ちターン

* 回転中浮足が台についた場合は、その時点で技が終了したことになる

支持脚をずらしてしまったら、ずらした所からのスタートと見て回転数を判断する

胴の一部が台に接する平均台に近い動き

* 台をまたいだ座の姿勢は、身体の1つのパーツが接したとみることができる

(必ず振り付けがあり2つ以上のパーツがつく事))

* 横向きの動きに欠ける

A→B→C へ振り付けを伴い移動する

落下 アクロバット系とダンス系

DVとして承認されるためには、足または胴体が**台に戻らなくてはならない**

a) 片足、両足、または規定された姿勢での**着台がある**場合
難度が与えられる

b) 片足、両足、または規定された姿勢での**着台がない**場合
難度は与えられない

(同じ技を実施する事ができる)

開始技

記載された技は、**演技中でも実施できる**(DVの獲得は**1回のみ**)

姿勢保持系

倒立、姿勢保持系の技は**2秒静止**が必要

側方かかえ込み宙返り



- 技の承認: 両足を曲げ、宙返りの間両足をつかむ



側方開脚伸身宙返り
抱え込み姿勢不十分
-0.3



「正確さ」-0.1



片足が伸びてしまった…… 不正確な抱え込み姿勢 -0.3

後方伸身宙返り



- 平均台においてE難度を獲得するためには、宙返りの**回転のおおよそ30度まで伸身**姿勢を見せなければならない。(肩は回転し続けなければならない)そうでなければ、**屈伸宙返り**と判断される
- 屈伸宙返りと判断された場合、**どのような状態でも腰の曲がりの減点は0.1のみ**
- 着地の準備のためにおおよそ垂直から45度の後にわずかな腰を曲げることは許される

芸術性 身体の基本的な姿勢

- ① 肩を下げる
- ② 首を長く
- ③ 腹部を引き上げる
- ④ 胸を引き上げる
- ⑤ 腕は斜め後方
- ⑥ 高いトウ立ち

身体を最大限に使う

移動する時は、つま先からかかとをつける
(振り付け中や、ジャンプの助走等)

脚を振り上げる大きさは最大限に行う

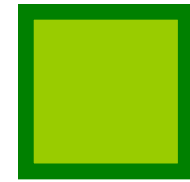
採点練習



ゆか (FX)

13.1 一般規則

P41



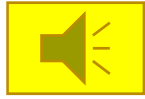
音楽の要求

- ・歌詞が入っていなければ“人の声”を楽器同様として使用してもよい。(明らかに歌唱ではない音楽)

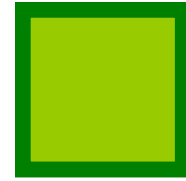
例: ハミング、歌詞なしで歌う、口笛

- ・音楽がない、または歌詞が入っている **-1.00**
(D審判団が最終スコアから減点する)

疑わしい場合、連盟／選手は、WTC(女子技術委員)に提出してもよい。



演技のやり直し



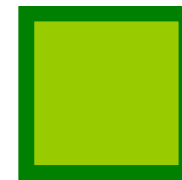
- 演技の中断が選手に原因がない場合の中断は、減点なしでやり直しができる権利がある
- 器具の故障または破損
- 照明の故障
- 音響装置の故障

演技開始からどの時点でもやり直しができる

選手がやり直すか続行するかを決め、上級審判に許可を求める（審判から止める必要はない）

音楽の減点はない

計時



演技時間計測 90秒

動きだし入

動きの終わり止

演技時間

-0.1

ゆかフロアへの入り方

最初のポーズを取るまでに時間がかかってしまった場合計時を開始する。

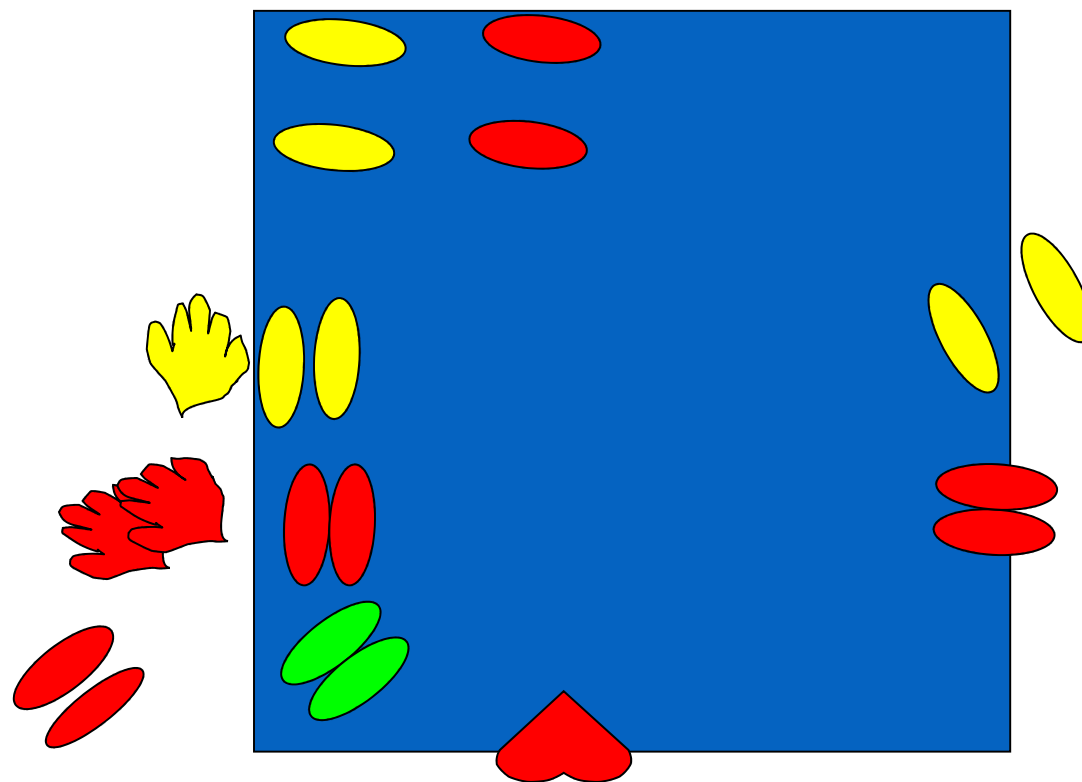
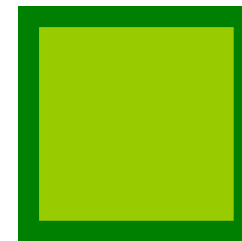
演技開始前ポーズを取るまでに「技」をしてはならない

規律のない行動 最終スコアから -0.30

90秒を超えた後の技も価値を認め採点される

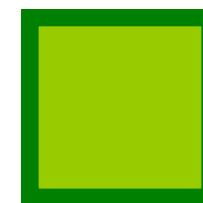
演技は音楽と同時に終了しなければならない

境界線からの踏み出し



13. 2 演技の内容

P41



- 終末技を含む最大**8つ**の高い順からの難度点を数える
終末技なし 最終スコアから -0.50 (D審判団)

- **3つのダンス系**の技
- **3つのアクロバット系**の技 (終末技を含む)
- 残り**2つ**の技は任意 (どちらでも良い)
- アクロバット系は数えられる技があるならば、少なくとも**3つ**は数える
- 最後のアクロライン(その中の最も高い難度)が終末技となる

ダンス、アクロとも少なくとも**3つ**
最大**5つ**

*** 終末技がない演技も同様 !**



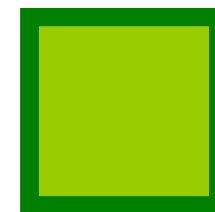
アクロラインとは

P41

- ・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の直接の組み合わせからなる
- ・最大4本まで(それ以後はDVとして数えない)
- ・最後のアクロラインの後に実施されたアクロバット系の技は難度は数えない
- ・宙返りで足から先に着地しない過失があってもアクロラインとみなされる
- ・同一技が繰り返されてもアクロラインとみなされる
- ・終末技なしについて P43
アクロラインは最低2本必要

演技の採点

Dスコア CR = 構成要求 P42



CR	* ダンス移動 180前後/左右開脚 開脚屈伸1つ含む	1回ひねり	W宙	同/異なるアクロ ラインで前・後の 宙返り (片足踏切除く)
変更 I	* ダンス移動 180前後/左右開脚 開脚屈伸1つ含む	1回ひねり	W宙/2つの異なる宙返りを含むアクロライン	同/異なるアクロ ラインで前・後の 宙返り (片足踏切除く)
変更 II	* ダンス移動 180前後/左右開脚 開脚屈伸1つ含む	1回ひねり	前方宙返りを含むアクロライン (片足踏切除く)	後方宙返りを含むアクロライン

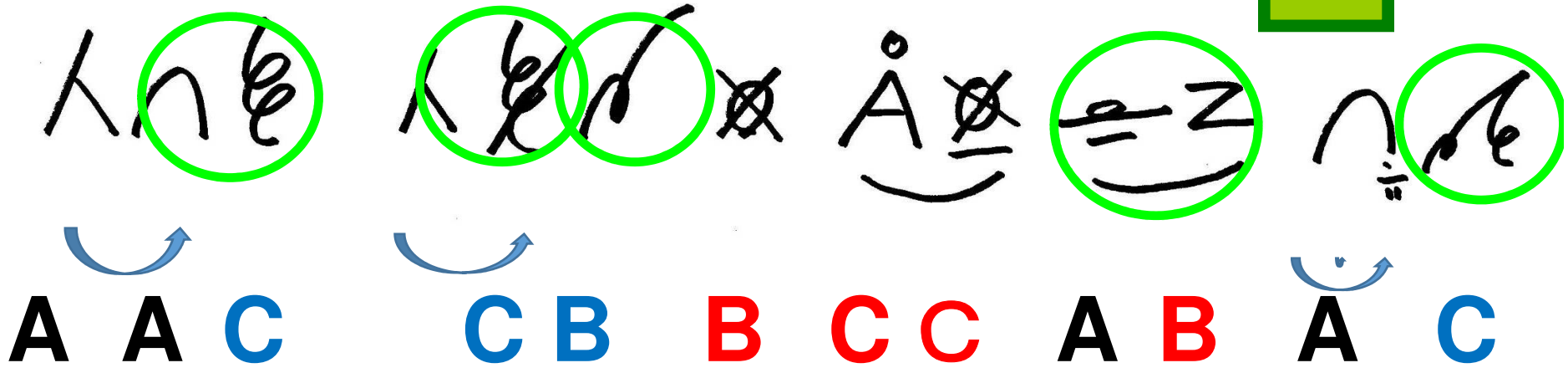
* ジャンプやターン(シェネ以外)は認められない。一つ目は必ず片足着地

13.4 CV = 組み合わせ点 P42



0.1	0.2
間接	
B/C+D A+A+D	C+E D+D A+A+E
直接	
A+D C+C	A+E C+D
混合	
D宙+Bダンス(この順) E宙+Aダンス(この順)	
ターン	
D+B	*ターンは踏み出して逆の脚で実施しても良い(わずかに膝を曲げた準備動作は認められない)

変更規則 I



F		
E		
D		
C	5	1.5
B	3	0.6
A		

DV	2.1
CR	2.0
CV	
終	0.5

180	○
2宙	○
方	○
ひねり	○

Dスコア = 4.6

12.6 種目特有な実施減点（減点確認）

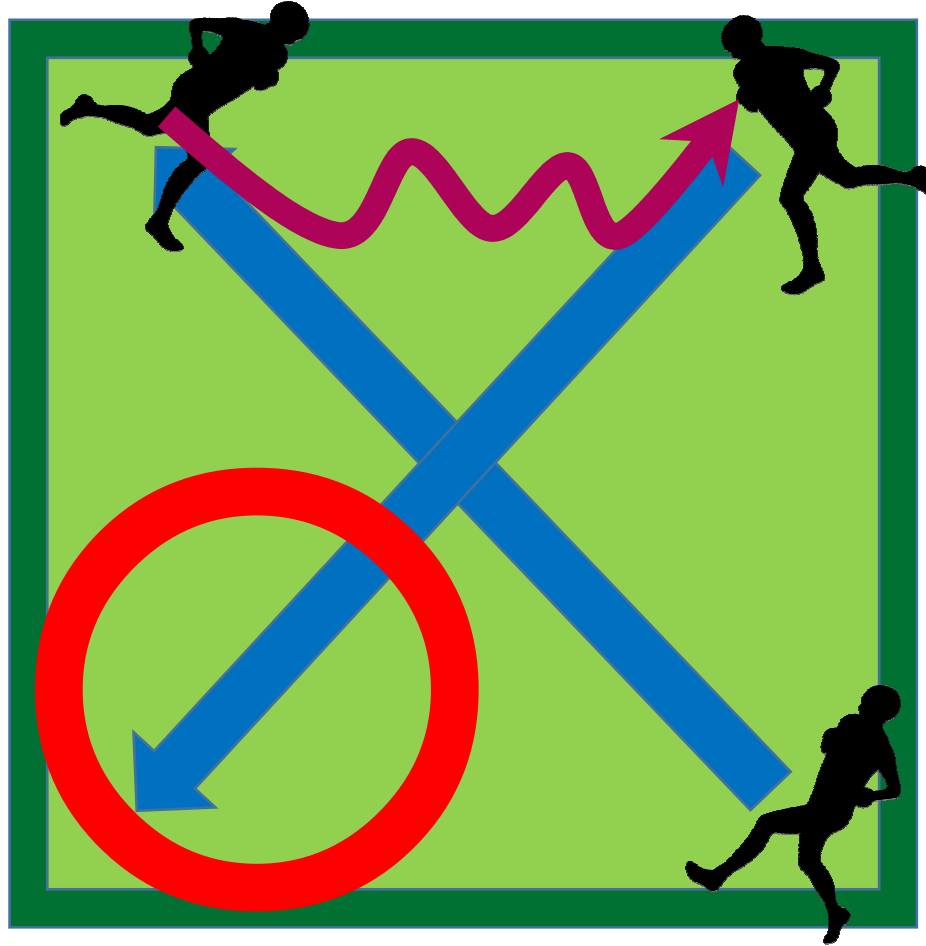
P43

アクロライン→同じ方向のアクロライン①

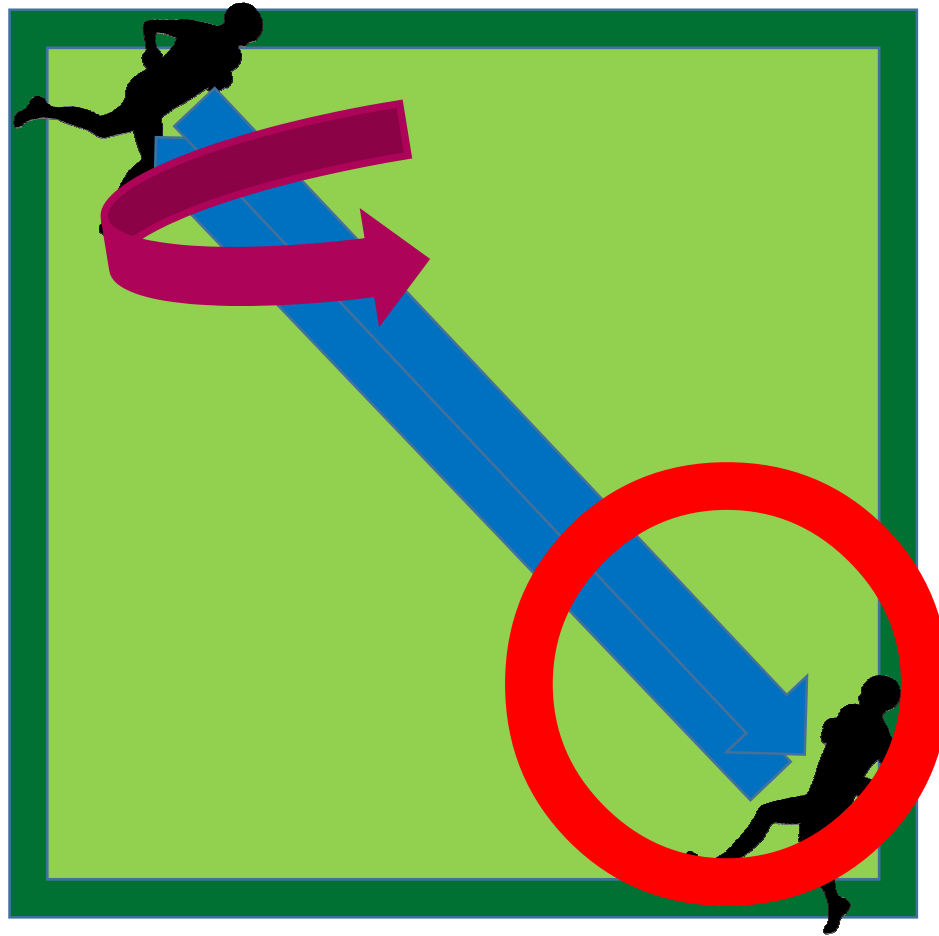
各-0.10



アクロライン→同じ方向のアクロライン②

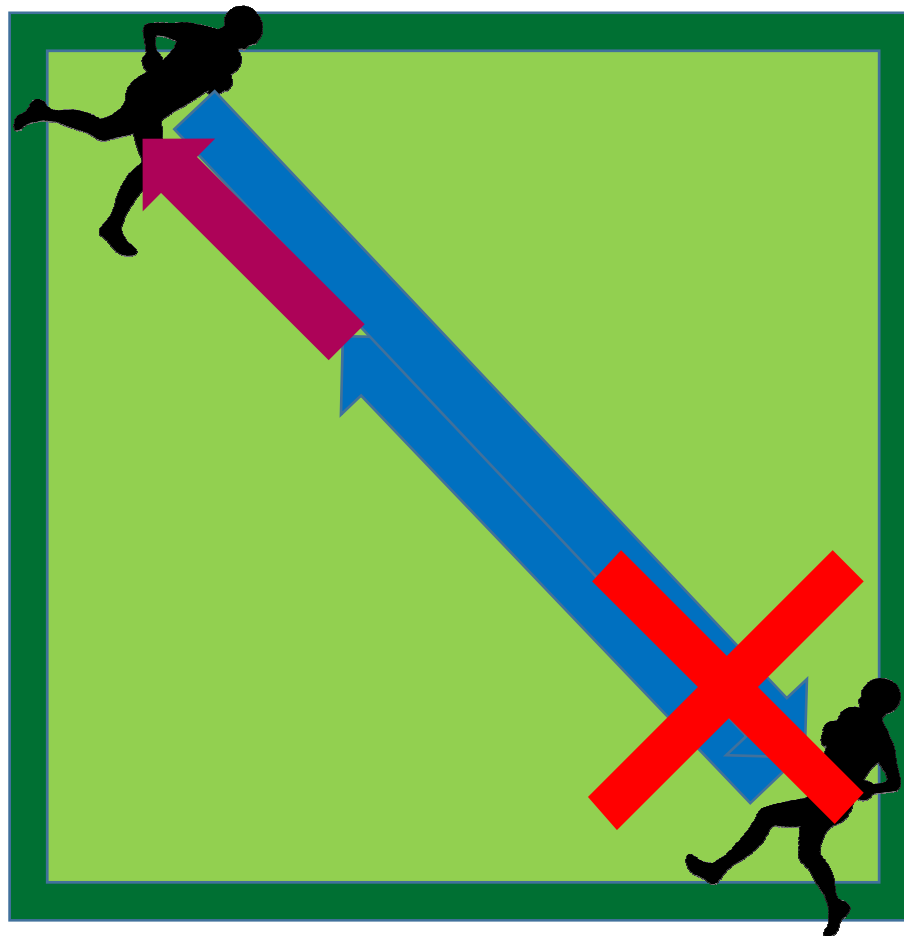


アクロライン→同じ方向のアクロライン③

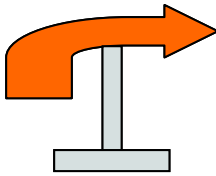





アクロライン→同じ方向のアクロライン④

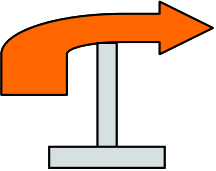
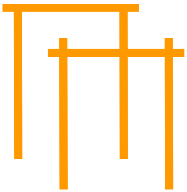


各-0.10



まとめ タイム(アシスタント)練習時間 中断時間・各種目

					減点	60秒以内に 演技開始さ れないと
演技 時間	—	—	1'30" 以内	1'30" 以内	—0.1	
中断 時間	—	30秒	10秒		—0.3	演技終了と みなされる
練習時間 (1人分)	2本	50秒 棒の調整含む	30秒	30秒	警告後も 守らない と —0.30	

まとめ 補助(D審判が減点する)

				
演技を助ける	0.00	-1.00		
		DV・CR・CVなし		
演技台にとどまる	-0.50	-	-0.50	-0.50

最後に

私たち審判員は、日本の目指している
美しい体操（姿勢の美しさ・運動の大きさ
芸術的である・熟練している）を踏まえ
質の良い悪いを見極めて採点を行い
選手・コーチを導いて行く責任がある。