

規定・採点規則集

クラブ対抗親善演技会

A・B・C・Dクラス

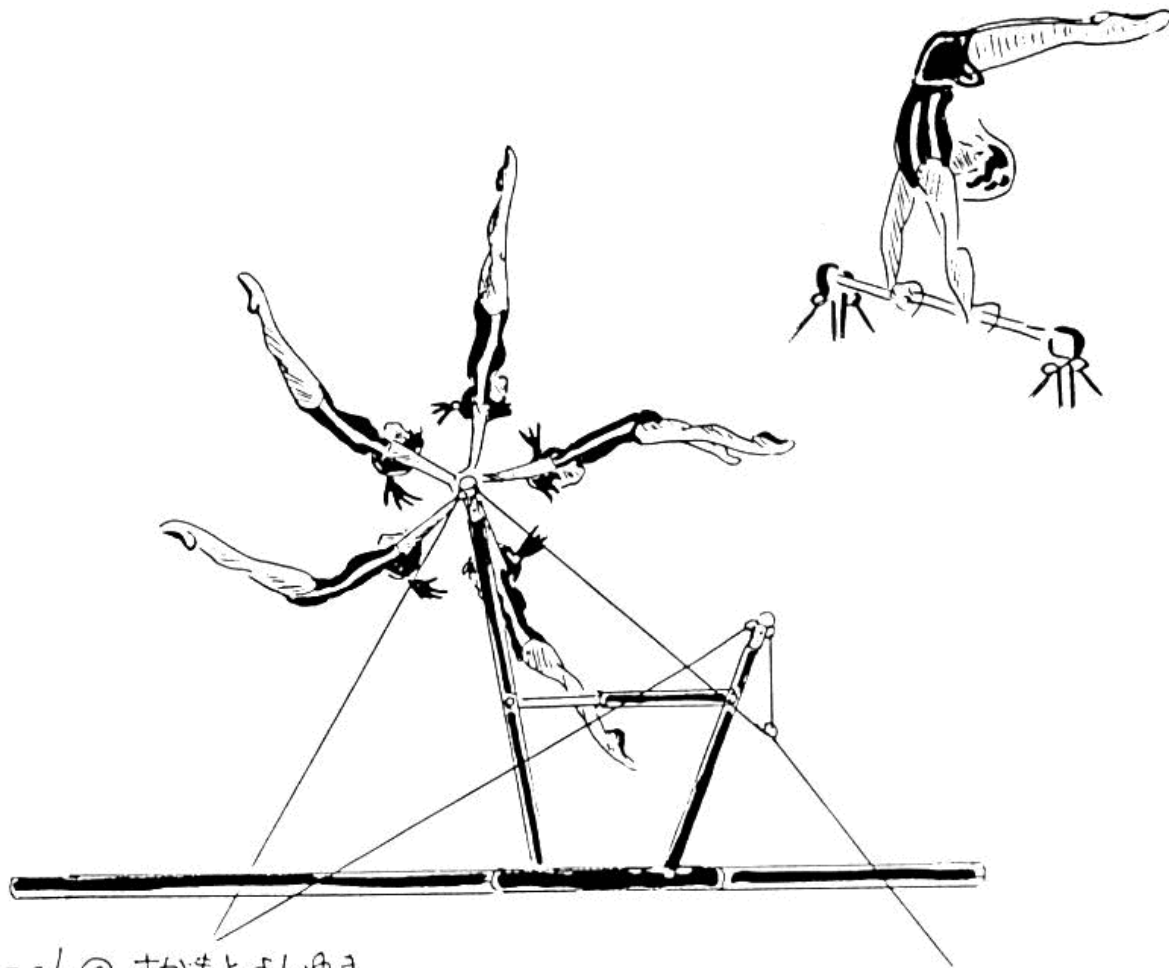


イラスト © すかもとよしゆき

2014年度～ (2018改訂)

近畿体操クラブ協議会

Aクラス 男子 (小学1年生～大学・一般まで)

ゆか	小川長春館	(NGCシステム 旧型タンブリングバーン1.8m)
あん馬	跳箱中型	(長さ100cm×高さ70cm)
跳馬	セノー	(新型跳馬 床からの高さ125cm)
鉄棒	セノー	(ダブルバー式 高さ275cm マット面から257cm)

自由演技 → { 2017年版中学校男子適用規則(クラブ対抗変更規則)
安定した着地をした者に着いた賞を与える。 }

各種目共通 (跳馬を除く) { 難度点 2.4 0.3×8技
実施点 7.1 (小欠点 0.1
中欠点 0.2
大欠点 0.3 落下0.5)
加 点 0.5 (熟練性・良い姿勢に対して 0.4まで
安定した着地に対して 0.1)
*難度表にないすべての技を1技と数える
*すべての同一要素は2回まで数える
*特別要求は適用しない }

ゆか { 演技時間→70秒以内
タンブリングバーンの往復による演技構成 }

あん馬 { とび箱での両足又は開脚による旋回競技
床面から70cm・マット面からの高さ58cm～±5cm }

跳馬 { 前転とび 9.2
前転とび½ひねり 9.3
前転とび1回ひねり 9.5
屈伸塚原とび 9.7
加 点 0.3 } 2助走 1試技

難度表にない跳躍(開閉脚とび・台上前転等)を8.6点
中学校適用9.5以上の跳躍はすべて9.7とする。

鉄棒 { マット面よりの高さ210cm～242cm 調整可
難度表にない終末技を実施しても減点しない }

Aクラス 女子 (小学1年生～大学・一般まで)

跳馬	セノー	(新型跳馬 高さ125Cm)
段違い平行棒	小川長春館	(高さ 高棒245Cm 低棒165)
平均台	小川長春館	(NGCシステムマット 高さ125Cm)
ゆか	小川長春館	(NGCシステムタンブリングバーン18m)

自由演技 → { 2017年版採点規則(変更規則Ⅱ適用クラブ対抗変更規則)
安定した着地をした者に着ぴた賞を与える。

各種目共通

Dスコア	{	難度点 (DV)	最大1.6	8技 (B難度以上のすべての技を0.2とする。)
		加 点	0.4	
Eスコア	実施点	10.0	(小欠点 0.1 大欠点 0.5) (中欠点 0.3 超大欠点 1.0)	

- *すべての同一要素は2回まで数える(難度表にない技は1Aとして数える。)
- *最大8つの高い順から難度点をかぞえ、アクロバット系とダンス系の区別はしない
- *特別要求は適用しない

跳馬 { 3助走2試技 良い方を決定点とする。
3.0P以上の技は、すべて3.0とする。
20Cmエバーマット又は、10Cmソフトマット選択可 }

段違い平行棒 { バーの高さ床から高棒245・低棒165
マット高さ18Cm(12Cm+6Cm)から6Cmの調整可
30Cmエバーマット又は、10Cmソフトマット選択可 }

平均台 { 演技時間 90秒以内
床からの高さ125Cm・マットの高さ12Cm
10Cmソフトマット又は、6Cmセフティマット選択可 }

ゆか { 演技時間 90秒以内
タンブリングバーンの往復による演技構成 }

Bクラス 男女共通 (小学1年生～大学・一般まで)

ゆか	小川長春館	(NGCシステムタンブリングバーン18m)
跳馬	跳箱中型	(長さ100Cm 高さ100Cm)
鉄棒	小川長春館	(高さ160Cm マット面～140Cm±5Cm)
あん馬	ボックス	(直径90Cm×高さ90Cm)
平均台	小川長春館	(NGCシステムマット 高さ120cm マット面から88cm)

課題演技 各種目共通 → 安定した着地に対する加点0.2+(着ぴた賞)を与える。

ゆか 男子 演技時間→70秒以内 禁止技 B難度以上の技

課題 { 必須→片足でのバランス・倒立(瞬時静止)
柔軟性を表現する技
2技選択→前転とび・とび込み前転・後転とび・ロンダード }

女子 演技時間→90秒以内

課題 6つのA要素→ダンス系を除くB難度以上の技禁止
(同一技を2回まで数える)

特別要求 { 180°の前後開脚ジャンプ
180°以上の片足上のターン
2方向以上(前方/側方/後方)のアクロバット系要素
バランス (音楽伴奏は、自由)

跳箱 跳箱中型 縦向き 長さ100Cm×高さ100Cm

課題 { 基礎点 跳躍技
9.6 前転とび・山下とび・側転とび・側転とび¼ひねり
3助走2試技 { 9.2 屈伸とび
8.8 開脚とび・閉脚とび
※跳躍技は、上記の技のみ。

鉄棒 高さ160Cm

課題 5技 { 棒下振り出し下り
終末技 { フット下り(足裏支持棒下振り出し下り)
倒立移行下り

ゆ か 男子

	配点	区分	減点内容	減点	
特別要求	3.0	1.0	片足でのバランス	姿勢不良 静止不足 全体の流れが止まる	小欠点 0.1 中欠点 0.2 大欠点 0.3 超大欠点 0.5
		1.0	柔軟性を表現する技		
		1.0	倒立(瞬時静止)		
2技選択	3.0	1.5	前転とび	姿勢不良 静止不足 全体の流れが止まる	超大欠点 0.5
		1.5	とび込み前転		
		1.5	後転とび		
		1.5	ロンダート		
全体	3.5	演技構成・実施点 (演技時間70秒以内)	全体の美しさに欠ける タイムオーバー	0.3まで 0.1	
加點	0.5	演技全体のよい姿勢に対して— 0.3まで	安定した着地に対して— 0.2		

ゆ か 女子

	配点	区分	減点内容	減点	
6技	3.0	0.5 × 6技	A難度の技6要素 (同一技は2回まで数える)	姿勢不良 静止不足 全体の流れが止まる	小欠点 0.1 中欠点 0.2 大欠点 0.3 超大欠点 0.5
特別要求	3.0	0.6	180°の前後開脚ジャンプ	姿勢不良 静止不足 全体の流れが止まる	超大欠点 0.5
		0.6	180°以上の片足でのターン		
		0.6	前方/側方のアクロバット系要素		
		0.6	後方アクロバット系要素		
		0.6	バランス		
全体	3.5	演技構成・実施点 (演技時間90秒以内)	全体の美しさに欠ける タイムオーバー	0.3まで 0.1	
加點	0.5	演技全体のよい姿勢に対して— 0.3まで	安定した着地に対して— 0.2		

とび箱

	配点	区分	減点内容	減点
選択技	9.6	前転とび・側転とび・側転とび½ひねり	全体の大きさが無い	0.3まで
			着手で肘・膝が曲がる	各0.3まで
			着手が長い	0.3まで
技	9.2	屈伸とび (3助走2試技)	とび箱に体が触れる	0.5まで
			飛距離・高さが無い	0.3まで
加點	0.4	第二空中局面の大きさにに対して— 0.1 演技全体を通してよい姿勢に対して— 0.1	安定した着地に対して— 0.2	

鉄棒

	配点	区分	減点内容	減点	
4技	6.0	各1.5	自由演技4技(繰り返しは2回まで)	余分な振動に対して ポーズ・技の切り返し以外の停止	各0.1 各0.5
終末技	2.0	2.0	棒下振り出し下り	脚がマット面にふれる 肘・膝のゆるみ	各0.3まで 各0.3まで
		2.0	フット下り(足裏支持棒下振り出し下り)		
		2.0	倒立移行下り		
全体	1.5	演技構成・実施点			
加點	0.5	演技全体を通してよい姿勢に対して— 0.3まで	安定した着地に対して— 0.2		

Bクラス 種目別選手権

ボックス

※男子 円馬(ボックス)での閉脚両足旋回競技〔3週の旋回〕
両足右入れ背面支持～両足旋回2回～両足左抜き下り
(全体を反対に実施することが出来る)

	配点	区分	減点内容	減点	
1	9.0	3.0	両足旋回1周	両足旋回の周回が多い 馬体にふれる 停止及び落下	各0.1 各0.3まで 各0.5
		3.0	両足旋回1周		
		3.0	両足旋回1周		
加點	1.0	スピード・大きさのある美しい姿勢に対して— 0.8まで	安定した着地に対して— 0.2		

平均台

※女子 平均台 高さ88Cm(120Cmで下にエバーマット等を入れる。)での自由演技
禁止技 B難度以上の技(ダンス系は除く)
課題 { ジャンプ・波動・180°以上の片足ターン
バランス・終末技(前転とび 又は、側転とび) } 演技時間 90秒以内

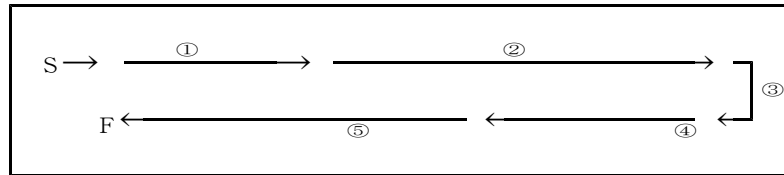
	配点	区分	減点内容	減点	
4技	6.0	1.5	ジャンプ	ジャンプの大きさが無い 身体全体で動けていない 不正確なつま先立ち バランスが静止していない	0.3まで 0.3まで 0.3まで 0.3まで
		1.5	波動		
		1.5	180°以上の片足ターン		
		1.5	バランス		
終末	1.5	1.5	前転とび	身体が反りすぎる 脚が倒立を通らない	0.3まで 0.3まで
		1.5	側転とび		
全体	1.9	0.5 1.4	アクロバット系の技が入っている場合 演技構成・実施点	リズムと調和に欠ける タイムオーバー	0.3まで 0.1
加點	0.6	美しい動き・姿勢に対して— 0.2まで	安定した着地に対して— 0.2		

Cクラス 男女共通規定 (園児～中学3年生まで)

各種目共通→ 安定した着地に対する加点0.2+(着位賞)を与える。

ゆか

- ① 直立から片足を踏み出し前方倒立回転両足を揃えて直立
- ② 助走、前転とび両足着地、前転直ちに③ジャンプ180°ひねり直立
- ③
- ④ 側方倒立回転、前向きに後ろ足を揃え直立、一步踏み出し前後開脚座
後ろ足を前に揃え、長座姿勢から後ろに背倒立(瞬時)、前に転がり直立
- ⑤ 助走、ロンダード、ジャンプ



跳箱

前転とび 高さ80Cm (跳箱小型 長さ80Cm)
横向き 3助走2試技

鉄棒

高さ 160Cm
(マット面から140Cm・台使用可)

逆上がり～正面支持～前転～後転～フット下り(足裏支持棒下振り出し下り)

ゆか

配点	区分	減点内容	減点
1.5	前方倒立回転両足立ち	頭、背中、尻が床につく リズムと調和に欠ける	1.0まで 0.5まで
2.5	前転とび両足着地 ～前転	前転とびをしない リズムと調和に欠ける	1.0減点 0.5まで
	ジャンプ180°ひねり	ジャンプ1/2ひねりが不正確	0.5まで
3.5	側方倒立回転	側方倒立回転の大きさが ない リズムと調和に欠ける	0.5まで 0.5まで
	前後開脚座	前後開脚座の柔軟性に欠ける	1.0まで
	背倒立	背支持倒立(瞬時)の姿勢不良	0.5まで
2.0	ロンダード、ジャンプ	全体として大きさが ない リズムと調和に欠ける	1.0まで 0.5まで
加点	0.5	全体を通してよい姿勢に対し タンブリング系のスピード、雄大さに対し 安定した着地に対し	0.2までの加点 0.1までの加点 0.2の加点

とび箱

配点	区分	減点内容	減点
3.0	助走～踏切り～ 第一空中局面～着手	馬体軸からはずれる 着手で肘・膝が曲がる 着手の時体が馬体に触れる	0.3まで 0.5まで 0.5まで
6.5	第二空中局面 着地 (3助走2試技)	跳躍の高さが ない 跳躍の距離が ない 馬体の延長線上からはずれる	1.5まで 1.0まで 0.3まで
加点	0.5	演技全体を通してよい姿勢に対し 卓越した跳躍の大きさに対し 安定した着地に対し	0.2までの加点 0.1の加点 0.2の加点

鉄棒

配点	区分	減点内容	減点
2.0	逆上がり～正面支持	逆上がりでリズムがとぎれる 正面支持がない	0.3まで 0.3まで
2.5	前転	肘・膝が曲がる 流れがとぎれる	0.5まで 0.5まで
2.5	後転	トモエ(浮き支持回転)になる	0.5
2.5	後ろ振り～フット下り (足裏支持棒下振り出し下り)	後ろ振りから下りまでの流れがとぎれる フット下りの高さが ない	0.5まで 0.5まで
加点	0.5	演技全体を通してよい姿勢に対して 後ろ振りの大きさに対して 安定した着地に対して	0.2までの加点 0.1の加点 0.2の加点

Dクラス 男女共通規定 (園児～中学1年生まで)

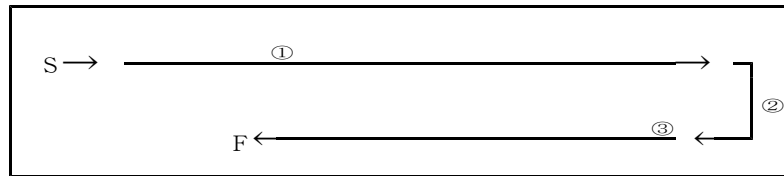
各種目共通→ 安定した着地に対する加点0.2+(着びた賞)を与える。

ゆか

① 前転～開脚前転～ジャンプ180° ひねり～後転～開脚後転～伸膝後転～

② 前に1歩ふみだし正面水平バランス(2秒)～

③ 側方倒立回転～正面向き～前転ジャンプ360° ひねり



跳箱

開脚とび

高さ80Cm (跳箱小型 長さ80Cm)

横向き 3助走2試技

鉄棒

高さ110Cm

(マット面から80～90Cm・台使用可)

逆上がり～正面支持(2秒静止)～前回り下り～

懸垂両足中抜き後ろ回りもどし～

飛び乗り正面支持～後ろ振り3回～後ろ振り下り

ゆか

	配点	区分	減点内容	減点
1	2.5	1.0	前転～	全体の大きさがない 0.3まで
		1.0	開脚前転～手をつけて脚を揃え	全体の美しさに欠ける 0.3まで
		0.5	ジャンプ180° ひねり	全体の流れか止まる 開脚前転の開脚不足 0.3まで ジャンプのひねりが不十分 0.3まで
2	3.5	1.0	後転～	全体の大きさがない 0.3まで
		1.0	開脚後転～手をつけて脚を揃え	全体の美しさに欠ける 0.3まで
		1.5	伸膝後転～	開脚後転の開脚不足 0.3まで 伸膝後転の膝が曲がる 0.5まで
3	3.5	1.0	正面水平バランス(2秒)～	バランスの姿勢不良 0.3まで
		1.0	側転～正面向き～	バランスが静止していない 0.2まで 側転の方向不良 0.3まで
		1.5	前転ジャンプ360° ひねり	側転の脚が倒立を通らない 0.3まで 前転で止まる 0.3 360° ひねりが不十分 0.3まで
加 点	0.5		美しく大きく正確に出来ている場合 安定した着地に対して	0.3まで 0.2

とび箱

	配点	区分	減点内容	減点
1	4.5	助走～踏切り～	開脚とび	全体の大きさがない 0.3まで
		第一空中局面～着手		
2	5.1	第二空中局面	(3助走2試技)	着手で肘・膝が曲がる 0.3まで 腰が引ける 0.3まで とび箱に体が触れる 0.3まで とび箱を跳び越せない 4.0
		着地		
加 点	0.4		第二空中局面の大きさに対して 演技全体を通してよい姿勢に対して 安定した着地に対して	0.1 0.1 0.2

鉄棒

	配点	区分	減点内容	減点
1	9.0	2.0	逆上がり(両足振り上げの場合)～	逆上がりの膝がゆるむ 0.3まで
		(1.7)	〃 (片足振り上げの場合)～	正面支持が短い 0.3まで
		1.5	正面支持(2秒静止)～前まわり下り	正面支持の肘・膝がゆるむ 各0.3まで
		2.0	脚ぬきまわり～脚ぬき戻し～	前まわり下りがスムーズでない 0.3まで 脚ぬきまわりの流れがとぎれる 0.3まで
		2.0	とびのり正面支持～後ろ振り3回～	脚ぬきまわりの脚が鉄棒に触れる 各0.3まで 正面支持が不明確 0.3まで
加 点	1.0	1.5	後ろ振り下り	後ろ振り～下りの流れがとぎれる 0.5まで 後ろ振りの過不足 各0.3
			演技全体を通してよい姿勢に対して 後ろ振りの大きさに対して 安定した着地に対して	0.3まで 0.2 0.2

表彰規定

参加者数 〇名

Dクラス 〇名

男女一緒に表彰	団体総合	1～8位	(1～3位トロフィー・盾)	0チーム
男子	個人総合	1～10位	(1～3位メダル)	男子00名
	種目別	1～10位	(1位メダル)	
女子	個人総合	1～10位	(1～3位メダル)	女子00名
	種目別	1～10位	(1位メダル)	

Cクラス 〇名

男女一緒に表彰	団体総合	1～6位	(1～3位トロフィー・盾)	00チーム
男子	個人総合	1～6位	(1～3位メダル)	男子00名
	種目別	1～6位	(1位メダル)	
女子	個人総合	1～10位	(1～3位メダル)	女子00名
	種目別	1～10位	(1位メダル)	

Bクラス 〇名

男子	団体総合	1位	(1位トロフィー)	0チーム
	個人総合	1～3位	(1～3位メダル)	男子00名
	種目別	1～3位	(1位メダル)	
女子	団体総合	1位	(1位トロフィー・盾)	0チーム
	個人総合	1～3位	(1位メダル)	女子00名
	種目別	1～2位	(1位メダル)	

Aクラス 〇名

男子	団体総合	0位	(1位トロフィー)	0チーム
	個人総合	0位	(1～3位メダル)	男子0名
	種目別	0位	(1位メダル)	
女子	団体総合	0位	(1位トロフィー・盾)	0チーム
	個人総合	1～3位	(1位メダル)	女子00名
	種目別	1～2位	(1位メダル)	

男子 〇名 女子 〇名

着ピタ賞 着地の決まった選手に全種目を通してあげる。

採点用紙 採点記入時にゼッケン順で記入されているので
ゼッケン(演技者)と記入欄を確認し記入間違いが
ないようにお願いします。

(着ピタの選手は右欄外に星印でチェックをつけてください。)

同点は出来るだけ避けてください。(特に各クラス上位10名)