

平成 30 年度

男子・女子規定演技と採点

採点方法
各演技に最高得点（従来の価値点と実施点を加えたもの）が定められており，そこから実施減点を行う。

跳び箱

		演技内容	価値点
6 〜 8 段	1	前方倒立回転とび	15.0
	2	かかえこみとび	13.0
	3	開脚とび	10.0
	4	とび上がりとび下り	7.5

※平成27年度の採点規則改定により，跳び箱の高さによる実施点の減点はしない。

①一般の実施減点

直線方向からはずれる	0.1
身体の姿勢が悪い	0.1
つま先がのびない	0.1
開脚が不十分	0.1
正確さに欠ける	0.1
腕の曲がり，膝の曲がり	0.1～0.3
脚，膝の開き	0.1～0.3
技，重心の高さが不十分	0.1～1.0
スピードや迫力が不十分	0.1～1.0
運動の大きさが不十分	0.1～1.0

②種目特有の実施減点

第 一 空 中 曲 面	腰角度	0.1～0.3
	膝の曲がり	0.1～0.3
	脚，膝の開き	0.1～0.3
支 持 曲 面	着手のずれ	0.1～0.3
	腕の曲がり	0.1～0.3
	身体の曲がり	0.1～0.3
第 二 空 中 曲 面	肩の位置が不正確	0.1～0.3
	高さが不十分	0.1～0.5
	距離が不十分	0.1～0.5
	膝・腰の曲がり	0.1～0.3
	脚，膝の開き	0.1～0.3
	空中姿勢の乱れ	0.1～0.3

③着地での減点

着地で脚が離れる	0.1
余分なステップ，とび	0.1
器械に近い	0.1～0.3
平均を保つための余分な上体の動き	0.1～0.3
手や腕が器械に触れる	0.5
手・膝，または尻がつく	0.1～0.5
または器械にもたれる	0.5

○その他

やり直し (ロイター板に接触しない)	0 (1回のみ)
やり直し (ロイター板に接触した) (跳び箱に接触した)	0.5 (1回のみ)
演技として認められない時	参加点 4.0
補助した時	参加点 4.0
不適切な服装や髪	0.3 (全演技から1回)

鉄棒

	演技内容	価値点
1	け上がり－前方支持回転－後方浮支持回転－浮支持前振りだしおり (1.5) (1.0) (1.5) (1.0)	15.0
2	け上がり－前方支持回転－後方支持回転－足裏支持前振りだしおり (1.5) (1.0) (1.0) (0.5)	14.0
3	さか上がり－前方支持回転－後方支持回転－足裏支持前振りだしおり (0.5) (1.0) (1.0) (0.5)	13.0
4	さか上がり－前方支持回転－後方支持回転－後ろ振りおり (0.5) (1.0) (1.0) (0.2)	11.5
5	さか上がり－ふとんほし振り上がり－つばめ－後ろ振りおり (0.5) (0.1) (0.1) (0.2)	9.0
6	跳び上がり－ふとんほし振り上がり－つばめ－後ろ振りおり (0.1) (0.1) (0.1) (0.2)	7.5



鉄棒から手を離さない。

○落下減点 0.5 落下した時は、落下演技はしないで、次の演技からする。

○落下した時の演技が、演技として認められない時は、技を抜いた演技の価値点になり、落下減点もする。

○落下した時の演技が演技として認められる時は、落下減点はするが価値点はそのままとする。

○同じ技をした場合は、要求していない減点 0.5 をする。

○ふとんほし振り上がりは、上記のように行う。

※ 浮支持前振りだしおりは、腰を下に落とさない。

①一般の施減点

直線方向からはずれる	0.1
身体の姿勢が悪い	0.1
つま先がのびない	0.1
正確さに欠ける	0.1
腕の曲がり，膝の曲がり	0.1～0.3
脚，膝の開き	0.1～0.3
技，重心の高さが不十分	0.1～1.0
スピードや迫力が不十分	0.1～1.0
運動の大きさが不十分	0.1～1.0

②種目特有の実施減点

連続性が不十分	0.1～1.0
技のリズムが不良	0.1～0.3
技の回転が不足	0.1～0.3
体の伸ばしの不十分	0.1～0.3
振りが水平より低い	0.1～0.3
内容のない振り	0.3
技の高さが不十分	0.1～0.3
技の完了角度の不正確	0.1～0.3
後ろ振り上げの大きさが不十分	0.1～0.3

③着地の減点

着地で脚が離れる	0.1
余分なステップ，とび	0.1
器械に近い	0.1～0.3
平均を保つための余分な上体の動き	0.1～0.3
手や腕が器械に触れる	0.5
手・膝，または尻がつく	0.1～0.5
または器械にもたれる	0.5

○その他

技を抜く	演技内容に定められた技の価値点と、実施点 1.0 を減じる。 (例) 前方支持回転が抜ければ、技の価値点 1.0+実施点 1.0=2.0 を減じる。
不適切な服装や髪	0.3(全演技から 1 回)

ゆか

	演技内容	価値点
1	前方ブリッジ（後方ブリッジ）ーロンダードー後転とびー C C C D 伸身とびー開脚後転ー開脚前屈座ー伸膝後転ー（中間演技）コバンスー A B A B A A 前方倒立回転とびーとび前転ー伸身とび1/2ひねりー開脚ジャンプー後転倒立 C B A B C	15.0
2	前方ブリッジ（後方ブリッジ）ーロンダードー伸身とびー C C C A 開脚後転ー開脚前屈座ー伸膝後転ー（中間演技）コバンスー B A B A A 前方倒立回転とび ● とび前転ー伸身とび1/2ひねりー開脚ジャンプー後転倒立 C (直立姿勢) B A B C	14.0
3	前方ブリッジ（後方ブリッジ）ーロンダードー伸身とびー C C C A 開脚後転ー開脚前屈座ー伸膝後転コバンスー B A B A 側方倒立回転ー倒立前転ーとび前転ー伸身とび1/2ひねりー開脚ジャンプー伸膝後転 B B B A B B	12.0
4	側方倒立回転ー倒立前転ー伸身とび1/2ひねりー B B A 開脚後転ー開脚前屈座ー後転コバンスーとび前転ー伸身とび1/2ひねりー後転ー伸膝後転 B A A A B A A B	10.5
5	前転ー前転ー伸身とび1/2ひねりー開脚後転ー開脚前屈座ー後転コバンスー A A B B A A A 側方倒立回転ー倒立前転ー伸身とび1/2ひねりー後転 B B A A	8.5
6	前転ー前転ー伸身とび1/2ひねりー後転ー後転コバンスー A A A A A A 側方倒立回転ー側方倒立回転 B B	7.5

※ 開脚前屈座ー伸膝後転の間は、長座姿勢は入れない。

※ 中間演技は、1・2番の演技の者が行い、中間演技全体を見て、0.1～1.0点の範囲で減点を行う。

<男子の中間演技>

倒立前転（2秒静止）→とび前転→ターン

<女子の中間演技>

アラベスク→ツーステップ×2→大ジャンプ×2→つま先立ち2～3歩歩行→1回転ターン→ポーズ

①一般の実施減点

直線方向からはずれる	0.1
身体の姿勢が悪い	0.1
つま先がのびない	0.1
正確さに欠ける	0.1
腕の曲がり，膝の曲がり	0.1～0.3
脚，膝の開き	0.1～0.3
技，重心の高さが不十分	0.1～1.0
スピードや迫力が不十分	0.1～1.0
運動の大きさが不十分	0.1～1.0
要求されていない技をする	0.5

②種目特有の実施減点

リズムの変化が不十分	0.1～1.0
倒立での歩行	0.1
連続技の停止	各 0.1
倒立のやり直し (2回以上も同じ)	0.3
静止の不足	0.1～0.3
ラインオーバー	0.1～0.3
技を抜く	A-0.3 B-0.5 C-0.7 D-1.0
中間演技	0.1～1.0

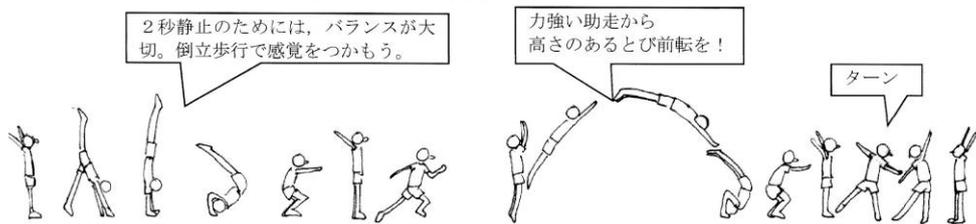
○その他

不適切な服装や髪	0.3(全演技から1回)
----------	--------------

(参考資料)

男子中間演技

倒立前転 (2秒静止) → 助走からとび前転 → ターン



女子中間演技



・瞬時静止
・つま先立ち
・浮き足をしっかりあげる

・高さ
・1番目のツーステップと反対側に足が前にくる

・開脚度
・高さ

※全体を通して

- スムーズで流れのある演技
- 膝・つま先の伸び
- 全体の美しさ
- 重心の高い演技

