



# Cクラス規定演技集 追加・変更・補足説明

- 1) Cクラス規定演技集 追加・変更・補足説明 (2015年2月発行)
- 2) Cクラス規定演技集 追加減点項目 (2015年6月発行)
- 3) Cクラス規定演技・Bクラス 追加・解説・減点項目追加説明 (2016年4月発行)

## 【跳馬】

- ・ウォーミングアップにおいて、各選手合計3回までの練習が認められる。
- ・助走は25m以内で行い、メジャーは、着地マットの先端を0mとする。

## 【段違い平行棒】

- ・足裏支持回転→足裏支持回転（屈身）（冊子P13）

## 【平均台】

- ・終末技はどちらの方向でも着地が認められる。（マットの移動可）
- ・開始技での、踏み切り板の使用を認める。
- ・演技の途中で脚の変更を行った場合、次の変更箇所までは規定された通りに演技しなければならない。
- ・前方倒立回転から片足着台し、左脚を曲げ伸ばし後もどす。（チックタック）  
→前方倒立回転から片足着台し、右脚を曲げ伸ばし後もどす。に訂正。（冊子P16）
- ・タイム減点はしない。

## 【ゆか】

- ・ジャンプシリーズ部分で、リープジャンプを反対脚で行った場合

※左足で着地後、浮き足の右足を後方へ出し、左へ1/4ひねりながら左足前5番ポジションで立つ。

- ・選手は、右足先行または左足先行の動きどちらかを選択して演技しなくてはならない。（ターンやジャンプ、アクロバットは指定された場所でのみ変えることができるが、その後、動きや方向は変えられない。）

[例]・右足先行の動きで始まり→要素終了後に左足先行の方向へ動くことは認められない。

## 減点項目の追加並びに変更について

### 【段違い平行棒・平均台・ゆか】において

#### ◆追加項目

要素変更 -0.5

- [例]・ほんてん倒立を試みたが、ともえになってしまった→ 要素変更 -0.5
- ・ほんてん倒立を試みたが、倒立に入る前に落下してしまい、ほんてんをやり直さず演技を続けた場合→ 要素変更-0.5+大過失-0.5
  - ・ほんてんをやり直し成功した場合→ 大過失 -0.5

要素なし -1.0

### 【段違い平行棒】

#### ◆追加項目

- ・後方足裏支持回転（屈身） 膝が曲がる -0.1
- ・ほんてん倒立 終了時の倒立角度30° まで -0.3まで  
30° よりはずれる 要素変更

### 【平均台】

#### ◆変更

- ・脚交差前後開脚とび～シソソヌ  
リズムとテンポの欠如 -0.3まで → 連続性がない -0.3に変更(冊子P 1 8, No. 10 )
- ・1回ターン～1/2ターン  
リズムの欠如 -0.1 → 留まりがある -0.1に変更(冊子P 1 8, No. 12 )

#### ◆補足説明

☆芸術性に乏しい演技（減点対象項目）

- ・演技が美しい体線で行われない。
- ・重心の高い演技ができない。（不完全なトリ立ちなど）
- ・胸・肩・腕を含む、柔軟性の質に欠ける。

### 【ゆか】

#### ◆補足説明

☆芸術性に乏しい演技（減点対象項目）

- ・音楽にあっていない
- ・演技が美しい体線で行われない。
- ・体の使い方が不十分である（演技全体を通して雄大性に欠ける）（大きさが無い）

全日本ジュニア体操競技東西/決勝大会 女子Cクラス規定演技解説(2015～)  
2014年7月制定の追加について

【追加】冊子P9 一般規則<段違い平行棒・平均台・ゆかに関して>

- ◇要素を全く実施しない場合の減点 -1.0
- ◇要素を変更した場合の減点 -0.5

【跳 馬】

1本目 前方かかえ込み宙返り

【追加】冊子P10 減点表

《減点表》

NO	部 分	欠 点	減 点
1	助走	スピード感に欠ける	0.30
2	踏み切り	踏み切りが弱い	0.30
3	前方かかえ込み宙返り	ひき上げの姿勢がない	0.50まで
		かかえ込みの姿勢不良	0.30まで
		高さが不十分	0.50まで
4	着地	距離が不十分	0.50まで
		◎着地後器具に触れる	3.0

※その他の減点、減点項目にない部分の減点は、2013年版採点規則に準ずる。

その過失の度合いに応じて、0.10、0.30、0.50の減点をする。(尻もち等、最大減点は0.50)

2本目 ロンダート後方伸身宙返り

【追加】冊子P11 減点表

《減点表》

NO	部 分	欠 点	減 点
1	助走	スピード感に欠ける	0.30
2	ロンダート	ロンダートが鉛直面で行われない	0.30
3	踏み切り	不正確な踏み切り姿勢	0.30まで
4	後方伸身宙返り	ひき上げがない	0.30まで
		腰の曲がり	0.30まで
		過度なふくみ姿勢	0.30まで
		姿勢不良	0.30まで
		高さが不十分	0.50まで
5	着地	距離が不十分	0.50まで
		◎着地後器具に触れる	3.0

※その他の減点、減点項目にない部分の減点は、2013年版採点規則に準ずる。

その過失の度合いに応じて、0.10、0.30、0.50の減点をする。(尻もち等、最大減点は0.50)

# 平均台

## 【追加】冊子P18 減点表

### 《減点表》

NO	部 分	欠 点	減 点
1	開始技	瞬時浮き支持がない	0. 10
3	座の1/2ターン	不正確な脚の位置	0. 10
7	正面水平立ち	2秒静止がない	0. 30
10	脚交差前後開脚とび ~ シソヌ	連続性がない	0. 30
	後方倒立回転 ~ 倒立 ~ 座	脚を揃えた倒立で2秒静止がない	0. 30
	首倒立	姿勢不良	0. 10
11	波動	波動が不十分	0. 30まで
12	1回ターン ~ 1/2ターン	留まりがある	0. 10
		余分なステップ	各0. 10
		パッセの姿勢不良	0. 10
13	浮き脚を保持したバランス	2秒静止がない	0. 30
	180度開脚がない		0. 30まで
14	側方倒立回転1/4ひねり~後方抱え込み 宙返りおり	側方倒立回転1/4ひねりでの停止 (連続でない)	0. 50
	演技全体を通して	リズムとテンポの欠如	0. 30まで
		芸術性に乏しい演技	0. 30まで

※その他の減点、減点項目にない部分の減点は、2013年版採点規則に準ずる。

その過失の度合いに応じて、0. 10、0. 30、0. 50 の減点をする。(落下等、最大減点は0. 50)

## Cクラス規定演技情報

(一社) 全日本ジュニア体操クラブ連盟  
女子Cクラス規定演技・Bクラス追加・解説・減点項目の追加説明

### 【Cクラス】

減点項目の追加及び変更について

【段違い平行棒・平均台・ゆか】において

◆追加項目

解説違反 -0.3 まで

要素変更、要素なしではない解説の違反について

- [例] ・平均台で規定されていない場所で反対に行く  
・ゆかで規定されていない場所で、方向を変える

### 【段違い平行棒】

◆解説文追加

8) 懸垂前振り～1/2ひねり下り

※1/2ひねりは順手支持後に下りなくてはならない。

◆減点項目追加

・懸垂前振り～1/2ひねり下り 片手のみの握りかえ -0.3

### 【平均台】

◆減点項目追加

・演技時間は1分30秒(90秒)越えてはならない。

演技が1分30秒(90秒)越えた場合、演技時間超過の減点をする -0.1

### 【Bクラス】

### 【跳馬】

・ウォーミングアップは3本

平成27年度指導者研修会、Cクラス講習においていくつか質問がございました。  
以下それら質問についてお答えします。

【段違い平行棒】

Q:振り上げ倒立、ほんてん倒立の角度で45度、水平の原点は0.3又は0.5?

A: ①「振り上げ倒立」は  
10度から45度までが0.3減点  
45度以下0.5減点  
水平以下0.5減点

①②「後方浮支持回転倒立」は  
減点表に記載されてないため、採点規則通りで減点する  
45度以下も水平以下も0.5減点

【平均台】

Q:「後転倒立回転～ローリング」について「開脚を見せる」との事だが、見せなかった場合の減点は何?

A: 「後方倒立回転～倒立～座」の開脚姿勢がなかった場合の減点  
採点規則一般減点  
・アクロバット系(空中局面を伴わない) / ダンス系の技で開脚不十分  
0.1/0.3を適用します

【ゆか】

Q:「座の姿勢～後方倒立回転」で「180度開脚がない」「0.3」の減点になっているが、180度なければ全て「0.3」の減点になるのか。180度近く開いている場合と90度も開いていない選手も同じ減点か?

A:「座からの後方倒立回転」で180度開脚がない0.30減点の記載通り

【その他】

① 情報通達のお願について

➡必要な情報については、加盟クラブの皆様方にはジュニアニュース等で通達しております。また同様にHPにも掲載しておりますので今後も変更、追加等がありましたら掲載致します。

② 作成者の指導を審判に伝えるお願い

➡作成者の方向性は、規定演技の採点の方向性です。審判の方々には、審判会議で採点の指針として共通理解を深めていくことがたいせつだと感じております。ジュニアの大会で審判をしていただく方々には事前に「変更と追加」をご連絡して参ります。

このCクラス規定演技は改訂し、スタートしたばかりですので、今後さらに理解を深めていくべく、東西並びに全日本ジュニア大会、研修会等で伝達していく方向でおります。

貴重なご意見をいただきありがとうございました。