

女子Cクラス規定演技

2024年1月版

<10点満点で評価をする>

- *ジュニア期における基本的な技の習得を求める。
- *姿勢の美しさ、動きの美しさを優先して評価できるように考えて作成されている。
- *演技の美しさを追求し、技術の差（技の冴え、出来栄え）を採点する。

<演技の採点>

- *演技は美しく正確で、雄大な演技を目指して10点満点とする。
- *花丸加点を各種目最大0.3とする。

実 施	9.7
花丸加点	0.3

- *正しい実施からの逸脱は、実施減点、技術的減点となる。
- *各種目の減点表に記載された部分はそれを優先する。
- *減点は日本体操協会2022年度版女子採点規則一般規則に準じるが、減点の度合いを以下の通りとする。

小欠点	0.1
中欠点	0.2
大欠点	0.3
超大欠点	0.5

- ・小学生における理想像を念頭に、行われた演技そのものを的確に判断し、減点項目にばかり目をむけずに、演技全体の評価を大切にします。
- ・個々の選手の身長に応じた技の大きさを考慮し、低学年や身長の低い選手が不利にならないようにします。

*その他の減点

技・要素を全く実施しない	一律 1.0の減点
技・要素の変更	一律 0.5の減点
ゆかで方向を大きく変更	0.5の減点
ゆかで方向を一部変更	0.3の減点
平均台・ゆかの動きを大幅に変更	各0.3の減点
顔や身体、手、足の動きが若干変わる (規定を逸脱しない範囲)	減点なし
★余分な技・要素・動き	各0.3の減点

跳馬

高さ 125cm

跳躍技 : 前転とび

* 2回の跳躍の良い方の得点が決定点となる。

* 着地でレーンの外に踏み出した減点はしない。

* 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。

(余分な助走の減点はされない)

区分	解説文
I	助走～踏切～着手まで
II	突き放し～着地まで

区分	欠点	減点
I	腕の曲がり	0.5まで
	腰の曲がり・身体の反り	0.3まで
	脚または膝の曲がり・開き	各0.5まで
	頭が跳馬に触れる	0.5
	振り上げの脚や身体がゆるむ	0.5まで
II	支持が長い	0.1/0.3/0.5
	高さ不足	0.5まで
	手以外の部分が跳馬に触れる	0.5
	距離の不足	0.3まで
	垂直線上を通過しない	0.3まで

* 跳躍を実施しない場合の得点は0.00となるが、跳馬を越えた場合の得点は3.0とする。

「0.0 になる場合」

- ・ 着手して、脚を振り上げたが跳馬を越えない未完成な実施
- ・ 跳馬に身体がぶつかる跳馬を越えない未完成な実施
- ・ 跳躍板や跳馬に触れて、走り抜ける

「3.0 になる場合」

- ・ 跳馬に背中がつく
- ・ 足から先に着地しない

段違い平行棒

区分		欠点	減点
I	高棒外向き 前振りだし～後ろ振り上がり浮き支持		
	後方浮支持回転	水平以上 水平以下、支持がない 後方支持回転（変更）	減点なし 0.3 0.5
II	高棒け上がり		
	後ろ振り上げ閉脚伸身倒立	垂直から30度以下（変更） 開脚伸身倒立（変更）	0.5 0.5
III	シュタルダー	>10度～30度	0.1
		>30度～45度	0.2
		>45度	0.3
		後方開脚浮腰回転（変更）	0.5
IV	懸垂前振り1/2ひねり 連続	45度以上	減点なし
		水平から45度まで	0.3
		水平以下要素の変更	0.5
V	後方車輪 連続		
VI	後方伸身宙返り下り	高さの不足	0.3まで

【種目特有な実施減点】

膝・肘が曲がる	各0.3まで
脚が開く	各0.3まで
身体の姿勢が悪い	各0.3まで
足が器械にあたる	0.3

* 棒間は181cmとする

平均台

区分		欠点	減点
I	横向き（踏み切って、引き上げて）倒立(2秒) から 倒立上で瞬時前後開脚～台をまたいだ前後開脚座	倒立2秒静止がない 倒立で瞬時前後開脚姿勢がない 台をまたぐときに足が台に触れる	0.2まで 0.1 0.1
	ターンのはじめから終わりまで浮脚を伸ばした、 片足上でのしゃがみ立ち1回ターン		
II	浮脚を手で保持（180度開脚）	180度開脚姿勢がない	0.1
	側方倒立回転		
	後方倒立回転～両足踏み切り前後開脚とび（連続） 後転とび	連続でない	0.1
III	前へ脚交差した前後開脚とび～シソソヌ（連続）	連続でない	0.5
	横波動	波動が不十分	0.3まで
IV	正面水平立ち		
	前方倒立回転～伸身とび（連続）	連続でない	0.1
	前へ伸ばした浮脚の踵をターンの はじめから終わりまで水平に保つ1回ターン	浮脚が 45度から水平以下 浮脚が 45度以下（変更）	0.3 0.5
V	波動	波動が不十分	0.3まで
	ロンダート～後方かかえ込み宙返り下り（連続）	連続でない 宙返りの高さの不足	0.5 0.3まで

開脚の要求（リープ・ジャンプでの開脚の角度不足）

開脚不十分	
0度 ～ 20度	0.1 減点
20度 ～ 45度	0.2 減点
>45度	0.3 減点

芸術性の減点

柔軟性に欠ける 身体の姿勢が悪い・美しい体線でおこなわれていない 動きのリズムが欠ける	各0.3まで
---	--------

★演技時間は1分30秒を超えてはならない

もし演技が1分31秒をまたはそれ以上の場合、演技時間超過0.1の減点をする

※しゃがみ立ちターン

- ・360度ひねりが明らかに回転不測の場合は変更の 0.5 減点
- ・軸足の回転が少し足りない場合は 0.3 減点

ゆか

区分		欠点	減点
I	片足踏み切り前転とび ～両足踏み切り前転とび ～前方かかえ込み宙返り	宙返りの高さの不足	0.3まで
II	ピケターン 片足立ち1回ターン	姿勢不良・つま先立ち	各0.1
	後転倒立～ローリング	倒立の姿勢不良	0.3まで
III	ロンダート～伸身とび1/2ひねり ロンダート～両足踏み切り左右開脚屈身とび	左右開脚とび	減点なし
IV	前へ脚交差した前後開脚とび ～片足を振り上げ、1/2ひねりとび両足着地 ～両足踏み切り前後開脚とび1/2ひねり	前後開脚とびの前に1/2ひねる	0.3
	開脚座 ワルツステップ オープンパッセ～脚上げ	姿勢不良	各0.2まで
V	ロンダート ～後転とび ～後転とび ～後方かかえ込み宙返り	宙返りの高さの不足	0.3まで

開脚の要求（リープ・ジャンプでの開脚の角度不足）

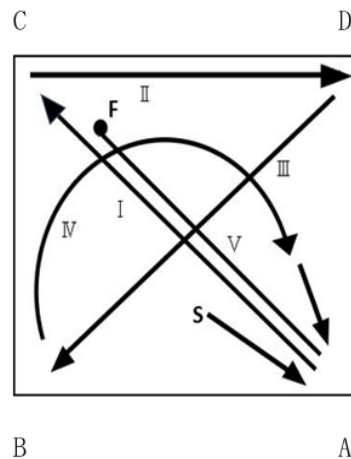
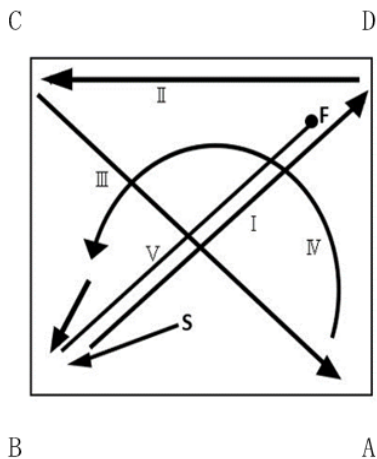
開脚不十分	
0度～20度	0.1 減点
20度～45度	0.2 減点
>45度	0.3 減点

芸術性の減点

柔軟性に欠ける 身体の姿勢が悪い・美しい体線でおこなわれていない 音楽にあってない	各0.3まで
---	--------

右回り

左回り←



補足説明

「余分な技・要素・動きの 0.3 減点」についての確認

1. 技・要素・動きが技術的要求を満たして実施した後に、繰り返した場合の減点である。
2. ただし段違い平行棒と平均台で落下した場合（技術的要求を満たしている・満たしていない実施）は落下の 0.5 減点のみとなり、その後繰り返して実施しても、その技に余分な技 0.3 減点はしない。

例) *平均台

ロンダート宙返り下りのロンダートで足を外し落下。再び台に上がり、ロンダートから宙返り下りを実施。落下の 0.5 減点のみで余分な技の 0.3 減点はしない。

例) *段違い平行棒

シュタルダーで回りきらず落下。（技術的要求を満たしていない実施）その後シュタルダーをやり直して成功した場合は、落下 0.5 減点のみで余分な技の 0.3 減点はしない。

3. 平均台で落下せず（技術的要求を満たしている・満たしていない実施）その後、同じ技を繰り返し実施した場合は余分な技の 0.3 減点となる。

例) 前方倒立回転が途中で止まり落下せずに台上にもどり、再び前方倒立回転を実施した場合は、余分な技の 0.3 減点となる。

「技を実施全く実施しない 1.0 減点」についての確認

例) *段違い平行棒

シュタルダーで回りきらず落下。（技術的要求を満たしていない実施）その後シュタルダーをやり直しをしないで、次へ進んだ場合は、落下 0.5 + 技を実施しない 1.0 減点となる。

例) *ゆか

ロンダート～後転とび～後方かかえ込み宙返りを実施した場合は、後転とび1回不足の技を実施しない 1.0 減点となる。