

この規定演技の作成の目的は日本女子の競技力を上げるための基礎をすることです。

規定演技は指定された技や要素を他の技や要素で代替することは、決して望ましいことではないとご理解いただきたいとします。

正しい技術を理解していただきたいことを添えて、回答を公開させていただきます。

跳馬

| | 質 問 | 回 答 |
|---|--|--|
| 1 | 跳馬に背中がつく、回転して着地の際、 →支持局面で背中が台についた時ということでよいか | 踏み切って振り上げの後に背中に跳馬があたったり、台上前転のようになった場合のことです。 着地の際に、背中が跳馬にあたった場合は「手以外の部分が跳馬に触れる」項目を適用します。 |
| 2 | 倒立を経過せず、最初から台上前転になってしまった実施も 3.0で良いか | 3.0とします。 |
| 3 | 大過失0.5減点(超大欠点)→跳馬のみ0.5の減点を 伴う減点項目があるが、この大過失同等の減点で良いのか | 跳馬は他の3種目と違いますので、0.5の減点を伴う減点項目を適用します。 |

段違い平行棒

| | 質 問 | 回 答 |
|---|---|--|
| 1 | 開始時にコーチが選手を補助せず上げなくても、下のバーから 登ってとびついたり補助台などを使用しても良いか | 他クラブのコーチにお願いするなどして、対応してもらいたいです。 演技とは手を挙げてから最後の挨拶までです。よじ登りや、飛びつき等の ふさわしくない行動は控えて頂きたいですが、どうしてもその必要がある 場合は、「きちんと停止してからの開始」にしてください。 |
| 2 | 大振り浮支持にならず、引きあがりになった場合の減点は | 大振り浮支持にならないで支持になった場合としてであれば浮支持がない 0.3減点となり、該当する実施減点を伴います。 |
| 3 | 大振り浮支持にならず、ともえに繋げるために振り上げをした 時の減点は | 浮支持がない0.3減点となり、該当する実施減点を伴います。 振り上げは演技の再開のために必要な要素で余分にはなりません該当 する実施減点を伴います。 |

| | 質 問 | 回 答 |
|----|---|---|
| 4 | 大振り浮支持にならず、逆上がりで上がった時の減点は | 前振り出し～後ろ振り上がり浮支持を全く実施しない1.0減点と該当する実施減点です。逆上がりは要素変更にはなりません。 |
| 5 | 前振り出し～後ろ振り上げ浮支持をけ上がりにした場合は要素変更の0.5減点か | 技の変更0.5減点と、該当する実施減点を伴います。 |
| 6 | 後方浮支持回転が後方支持回転になった場合は、技の変更の0.5減点+内容のない振りの減点がありますか | 技の変更の0.5減点と、該当する実施減点を伴います。 |
| 7 | シュタルダーを、開脚足裏支持回転に変更した場合の減点が「変更0.5減点」と「実施しない1.0減点」のどちらになるか | 技の変更0.5減点です。 |
| 8 | 余分な動きの減点について、シュタルダー倒立が上がりせずに倒立を入れた場合の減点はどうなるのか | シュタルダー倒立が上がらないということは、浮腰回転は実施されているということなので要素変更の0.5減点、け上がりは余分な技の0.3減点、倒立は余分な技にならないが該当する実施減点を伴います。 |
| 9 | 車輪やシュタルダーを後方支持回転に変えた場合は、要素変更の0.5減点+内容のない振りの減点がありますか | 技の変更の0.5減点で、該当する実施減点を伴います。 |
| 10 | シュタルダー⇒前振り1/2につながらなかった場合、け上がり振り上げを行った場合の減点 | け上がりが余分な技0.3減点と該当する実施減点を伴います。 |
| 11 | 車輪から宙返り下りができず逆上がりで上がった場合、止まったら中間振動0.3減点 | 車輪から宙返り下りにいけなくて、落下せずに逆上がりをして止まった場合であれば、停止の0.3減点と該当する実施減点を伴います。 |
| 12 | 伸身宙返り下りができず、車輪で下りた場合の減点は、要素なしのみで良いのか | 伸身宙返り下りを全く実施しない1.0減点です。該当する実施減点は伴うが終末技なしの0.5減点は追加しないです。 |
| 13 | 車輪から宙返り下りができずにけ上がりで上がった場合に続けたら要素変更の0.5減点か | 続けたらの意味が不明ですが、車輪から落下しないでけ上がりから伸身宙返り下りを実施したら、け上がりが余分な技の0.3減点となります。 |
| 14 | 車輪から宙返り下りができずにけ上がりで上がった場合、止まったら要素変更の0.5減点と中間振動の0.3減点 | 車輪から落下しないで、け上がりが余分な技の0.3減点と該当する実施減点を伴います。 |
| 15 | 車輪は開脚でも閉脚でもどちらで行ってもよいのか | 解説に閉脚後方車輪と記載していません。どちらのでもよいです。 |

| | 質 問 | 回 答 |
|----|--|--|
| 16 | 後方車輪を振り出し逆上がりに変えた場合の減点は | 振り出し逆上がりは要素ではないので、車輪を全くしていないの1.0減点です。該当する実施減点を伴います。 |
| 17 | 懸垂前振り1/2ひねりの際に、車輪～倒立の姿勢までいってから1/2ひねる選手がいますが、その場合はリズム不良の減点ですか | 懸垂前振り1/2ひねりという技は、採点規則では3.201後方車輪1/2ひねりの技になりますが、この規定では前振り1/2という表記にしています。採点規則の9条の9.4.3ひねりを伴う「振りの技」に該当します。車輪倒立1/2ひねりは9.4.4ひねりを伴う「倒立に到達する回転系の技」で意図から離れています。しかし、技の変更で減点までする範囲ではないと考え、「技のリズムが不良0.1減点」「正確さ0.1減点」を適用します。 |
| 18 | 伸身宙返り下りができず、フット1/2で下りた場合は要素変更か | 技の変更0.5減点です。 |
| 19 | 伸身宙返り下りができず、フットで下りた場合は要素なしか | 伸身宙返り下りを全く実施しない1.0減点です。 |
| 20 | 「閉脚の振り上げ倒立」 30度まで角度減点がないでよいですか 減点表の資料からはそれが読み取れませんでした。 | 「閉脚の振り上げ倒立」に30度までを要求しているのは区分Ⅱで記載しています。 |
| 21 | 「閉脚の振り上げ倒立」 30度までは減点なし、30度以上は要素変更の0.5減点、30度を境に減点が極端ですがあってますか | 「閉脚の振り上げ倒立」は重要な技ですので30度以内を要求しています。 |
| 22 | 余分な技の減点で次に技を実施するために必要な技は「余分な技の減点はしない」とのことでしたが、例えばけ上がりだけで次の技を実施できる場合と、け上がり振り上げ倒立まで必要な場合、そしてその他車輪まで必要な場合など、いろいろなパターンが考えられるが、審判の判断で良いのか | 落下や中断で再開する場合には、再開に必要な技はどこから認められるか審判が判断します。再開するためには再開する技の一つ前は必ず必要です。後方浮支持回転でバーを回らないで落下した場合は、後方浮支持回転から再開です。け上がりから再開して後方浮支持回転を実施した場合は、け上がりをやらなくても後方浮支持回転が実施できますので、け上がりは余分な技です。け上がり～振り上げ倒立～シュタルダーの倒立で落下した場合は、振り上げ倒立から再開できますから、け上がりを実施すると余分な技になります。 |
| 23 | 次の技にいく為に余分な技と認識されない技の実施減点はあるか | 該当する実施減点を伴います。 |
| 24 | 段違い平行棒の棒間181cmとする→最大ではなく固定ですか | 固定です。 |
| 25 | 段違いで補助に入った場合、2022年版適用減点で良いのか | 2022年版を適用します。 |

平均台

| | 質 問 | 回 答 |
|---|--|---|
| 1 | 平均台の上がり足が台に当たって落ちてしまった場合は、どこから再開すればよいですか | どこで足が台に当たって落ちたかを判断しなくてはなりません。台をまたいだ前後開脚座で台に足が当たり落下したのであれば、またいだ前後開脚座から再開になります。 |
| 2 | 平均台で要素を実施しない / 要素の変更で、例えば開始技でしんぴ倒立をしたところで倒れて落下して、跨いだ座の姿勢から再開した。この場合、倒立での前後開脚や倒立からおろして台を跨ぐ行為を実施していませんが、減点は…落下減点があるから要素変更の0.5は引かないのか | 開始技でしんぴ倒立をしたところで倒れて落下し、跨いだ座の姿勢から再開した場合は、落下の0.5減点です。この場合の変更ではあませんので減点しません。ただしこの実施で倒立2秒静止がない0.2減点と倒立の瞬時前後開脚姿勢がない0.1減点と判断できる場合は減点をします。合計0.8の減点になりますが全く実施しない1.0減点は超えないようにします。 |
| 3 | 開始技のしんぴ倒立をしたところで戻ってお腹で台を受ける姿勢になった。その後、片足を上げて座の姿勢になった。この場合、倒立での前後開脚や倒立からおろして台を跨ぐ行為を実施していませんが、落下もしていません。減点は…要素変更の0.5ですか | 技の変更0.5減点になります。該当する実施減点は伴います。 |
| 4 | 倒立(開始技)で瞬時前後開脚姿勢が見られない0.1減点→開脚不足だった場合でも、全く開脚が見られなくても0.1で良いか アクロ系の技での開脚不十分の減点にあてはめるか | 瞬時前後開脚姿勢が見られない減点項目が0.1減点ですので、開脚度不足は含まれませんので、開脚度の不足は追加の減点になります。 |
| 5 | 平均台でしゃがみ立ちターンの軸足の回転が足りない →現行ルールだと軸足の位置は技の承認に関係ないので「軸足の回転が足りない」だと技承認が難しい | ご指摘通り、「軸足」は削除します。 「回転が少し足りない場合は0.3減点」採点規則通り肩と腰の位置で決定します。 |
| 6 | しゃがみ立ちターン 「明らかに回転不足⇒0.5」「回転が少し足りない⇒0.3」の例示は | 3/4以上の回転がみられたが、少し足りないと判断された場合は0.3減点になります。 |
| 7 | しゃがみ立ちターン1回が1/2にの場合は0.5減点なのか | 1/2ターンになってしまったら、要素の変更0.5減点で記載の通りです。 |
| 8 | しゃがみ立ちターンは一般規則ではBは取れないけど、Cクラス規定では0.3の減点ですむ幅があるのか | 回転が少し足りない場合は0.3の減点と記載の通りです。 |

| | 質 問 | 回 答 |
|----|--|--|
| 9 | 平均台で座のターンの捌き方で、回転するとき浮足を横に開いたまま回ると、回るときに浮足を自分の正面にもってきて、また横に開いて戻ってくるのは承認は一緒ですか | 実際に見てみないと判断ができないと思いますが、片足上でのしゃがみ立ち1回ターンと判断できる実施であれば、姿勢の欠点の範囲になります。 |
| 10 | 前脚を水平に保つターンで→浮脚が水平より下45度までであれば技の変更でなく一律減点0.3で、浮脚が45度以下になったら「要素変更」ということで減点0.5ということですか | 浮脚が水平より下45度までは「0.3まで」に変更します。 浮脚が45度以下は0.5の減点です |
| 11 | 平均台のシソヌの後ですが、瞬時静止が見られずすぐに着台～両足立ちポーズをし続きの動きをした場合、減点があるのか | シソヌの後、瞬時停止の減点項目はありません。シソヌの姿勢や着台に減点が伴う場合は減点をします。 |
| 12 | 前方倒立回転～伸身とびの手の動きは、横から後ろ下を通して伸身とびをしても良いか | 連続の定義は採点規則通りとするため、良いです。 |
| 13 | 後方倒立回転、前方倒立回転で両足が乗らなかった場合はやり直しても大丈夫ですか | 判断が難しいですが、両足が乗らないで落下した場合は、やり直しても余分な技の0.3減点はしませんが、片足だけ乗って落下していない場合にやり直した場合は、余分な技の0.3を減点します。 |
| 14 | 連続する技について 1つ目の技で落下し2つ目を実施した場合、落下減点+連続でない減点か 連続の減点をされないために、落下後1つ目の技を再度実施し2つ目の技に繋げた場合「余分な技」の減点が発生するか | 例として後方倒立回転で落下（落下減点0.5）して両足踏み切り前後開脚とびを実施した場合は連続していない減点0.1も引きます。後方倒立回転で落下（落下減点0.5）再び後方倒立回転（余分ではない）から連続して両足踏み切り前後開脚とびを連続した場合には、余分な技にはなりません。ただし、該当する実施減点は伴います。補足説明のロンダートの見解と一緒にです。 |

ゆか

| | 質 問 | 回 答 |
|---|-----------------------------|---|
| 1 | 後転倒立が明らかに後転で実施の場合の減点は | 明らかに後転であれば、技を全く実施しないで1.0減点となります。 |
| 2 | DVD動画と研修会の講習で、動きが違う部分がありました | DVDの動きは基本であって、美しい動き、美しい表現として限定されるものではありません。動きを大きく変更していなければ減点しません。今後、解説文を出す予定です。 |

| | 質 問 | 回 答 |
|---|---|---|
| 3 | ゆかで要素を実施しない →アクロラインの中で複数実施しなかった場合は「各々」の減点となるのか | 各々減点です。 ロンダート～後転とび～後方かかえ込み宙返り【技を実施しない】1.0減点 ロンダート～後方かかえ込み宙返り【技を実施しない】2.0減点 ロンダート～後転とび【技を実施しない】2.0減点 ロンダート【技を実施しない】3.0減点 |

ゆか・平均台共通

| | 質 問 | 回 答 |
|---|---|---|
| 1 | 正の動きでターン・ジャンプ等の足を変更する時の一步の過不足は可能ですか、以前の規定みたいに変更不可の箇所はありますか | 一步の過不足でターン・ジャンプ足を変更することは可能ですが、連続を要求されているところが途切れてはいけないことと、ゆかの方向は変えられません。ゆかの方向は2パターンしかありません。 |
| 2 | ターンやジャンプで、技によって足が変わる場合「どこからどこまで」の範囲なら大丈夫なのか教えていただきたいです | |
| 3 | 平均台のゆかの開脚の要求(リープジャンプでの開脚の角度不足)の減点項目0.1・0.2・0.3の減点がありますが、一般規則では開脚不十分や脚の曲がり、つま先が伸びない等を含めて身体の姿勢減点の0.1・0.3・0.5減点となっています。規定では身体の姿勢+開脚の要求の角度不足減点で行うということですか | 姿勢の欠点は開脚不十分、脚の曲がり、つま先が伸びない等が含まれる最大0.3減点となりますが、正確さ、着地、高さの減点は姿勢の欠点に追加されます。又、芸術性の減点(演技全体を通して)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各0.3までの減点に関係しません。 |
| 4 | タイム減点、ライン減点は一般規則通りでということで、両足がでてしまうライン減点は0.3ですか。減点の度合いを変更する0.3⇒0.2はライン減点には適用されないという認識ですか。 | タイム減点、ゆかのラインの減点は一般規則を適用します。 |
| 5 | 芸術性の減点(平均台・ゆか)は各現象ではなく、演技全体でMAX0.9までの減点で良いのか | 演技全体を通して各項目0.3減点までですので、合計最大減点0.9です。 |

その他

| | 質 問 | 回 答 |
|---|---|---|
| 1 | 余分な技と見られない場合の実施減点は | 余分な技と見られない場合でも該当する実施減点は伴います。 |
| 2 | 技術不足や姿勢の欠点が多く減点が1.0を超える場合1.0を超える減点をしてよいのか(技・要素を全く実施しない1.0減点) 総則大過失0.5減点⇒最大減点は0.5であるが、大過失を伴わない最大減点は0.3で良いのか | 要素や技を全く実施していないが1.0減点なので、実施しているのであれば1つの技に対して最大減点は1.0を超えないです。 解説と減点表に記載されている減点は優先されます。(跳馬の腕の曲がり等)それ以外は一つの項目に対しての最大減点は0.3を超えません。 |
| 3 | 前回の規定のように、今回の新规定のショートバージョンなどでは できる予定はあるでしょうか？ | 全日本ジュニア連盟として作成する予定はありません。 |
| 4 | 要素変更 / 要素を実施しない / 減点で対処するが分かりにくい です | 技・要素を全く実施しない ⇒解説文に記載された技と要素をやらなかった ⇒解説文に記載された技を実施しないで、採点規則で承認されていない技 で実施をした 技・要素の変更 ⇒解説文に記載された技を実施しないで、採点規則で承認された技を代わ りに実施した 減点で対処する ⇒ホームページ記載の解説と減点は採点規則の減点より優先される |