

男子

I. 採点の基本方針

1. 大会の趣旨に基づき、技の難度にとらわれることなく、選手の発達段階に見合った演技構成と技の実施を重要視した評価をする。
2. 演技が美しくのびのびと正しく行われているか、その演技実施の習熟度を評価する。
3. 基礎的な技を欠点なく美しい姿勢で実施することを評価する。

II. 演技の採点

第1条 演技の原則

1. 演技内容は選手の能力に相応していなければならない。
2. 演技は技術欠点や姿勢欠点がない正確な技で構成され、美しくのびのびと実施されなければならない。

第2条 得点の構成

1. ゆか、円馬、鉄棒の演技は、次の採点要素により構成される。
 - a) 価値部分 3.00 ※1技(要素)につき 0.50×6
 - b) 演技実施 6.00
 - c) 加点 1.00

最大で10.00を獲得できる。

2. 跳馬の演技は次の採点要素により構成される。
 - a) 価値点 9.50 ※すべてのとび方の価値点を9.50とする
 - b) 加点 0.50

最大で10.00を獲得できる。

※1演技とする。選手が跳躍板や器具に触れていなければ2回目の助走が認められる。

(余分な助走の減点は適用しない)

第3条 価値部分(跳馬を除く)

1. 価値部分について
 - ・価値部分で最高点を得るためには、演技中に6技(要素)の実施がなければならない。
 - ・現行の採点規則の難度表に記載されていない要素も価値部分として認める。
 - ・難度表に記載されていない要素の例
 - ゆか：ロンダート、前転、後転、開脚前転・後転等
 - 鉄棒：逆上がり、足かけ上がり、懸垂振り出し等
 - ・難度の制限を設けない。
2. 繰り返しの認定(ゆか・鉄棒)
 - ・同一技は2回まで価値部分として認める。
 - ・同一技が3回以上実施された場合は、3回目からは価値部分として認定しない。
 - ・繰り返しに対する減点はないが、実施減点はある。同一技が3回以上連続された場合も同様とする。
 - ・難度表の同一番号の技であっても、姿勢などが異なるものは別の技とみなす。

3. 演技構成

価値部分は以下の要素を考慮する。ただし、要素不足に対する減点はしない。

a) ゆか

- ・倒立、バランス技、柔軟性を表現する技、回転系の技
- ・演技時間：70秒以内（時間の超過に対する減点はしない）

b) 円馬

- ・円馬においては、旋回または開脚旋回の合計6周以上とする

c) 鉄棒

- ・懸垂振動技、鉄棒に近い技、終末技

第4条 演技実施（欠点と減点）

小欠点 0.10

中欠点 0.20

大欠点（落下、転倒）0.30

- ・ゆか、跳馬においてラインの外に出たことに対する減点は適用しない。
- ・ゆかにおいてフロアエリア全体を使用しないことに対する減点は適用しない（対角線の往復のみの実施も可）。
- ・鉄棒において構成上必要な停止・中間振動は、それが正しい技捌きで美しい姿勢により実施された場合は減点の対象とはしない。
- ・短い演技に対する減点は適用しない。

第5条 加点

1. ゆか、円馬、鉄棒

優れた実施に対して1.00まで加点を与えることができる。

a) 様々な要素の美しい姿勢や表現に対して

- ・つま先、膝、腕や頭の保ち方、体線等

b) 雄大性のある実施に対して

c) のびのびとした勢いのある実施に対して

d) 着地が止まることに対して

2. 跳馬

優れた実施に対して0.50まで加点を与えることができる。

a) 美しい姿勢の実施に対して

b) スピード感のある実施に対して

c) 跳躍板の力強い踏み切りに対して

d) 突き放しのある雄大な実施に対して

e) 着地が止まることに対して

第6条 禁止技について

- ・宙返り転の技（後ろとびひねりからの技を含む）
- ・後方2回宙返りにひねりが加わった技

- ・前方2回宙返り
- ・後方3回宙返り

Ⅲ. 器械寸度（高さは床面から）

ゆか：直線タンブリング（スポンジ式ゆか）

円馬：高さ 60cm

跳馬：高さ 110cm ～ 125cm or 跳び箱100cm程度

鉄棒：高さ 2m60cm

跳躍板：跳馬はハード（3-3-2）・ソフト（3-1-2）に加え、2-1-2（スプリングの数）の使用を認める。

※ただし、器具は会場の都合に合わせる。

女子

I. 採点の基本方針

1. 大会の趣旨に基づき、技の難度にとらわれることなく、選手の発達段階に見合った演技構成と技の実施を重要視した評価をする。
2. 演技が美しくのびのびと正しく行われているか、その演技実施の習熟度を評価する。
3. 基礎的な技を欠点なく美しい姿勢で実施することを評価する。

II. 演技の採点

第1条 演技の原則

1. 演技内容は選手の能力に相応していなければならない。
2. 演技は技術欠点や姿勢欠点がない正確な技で構成され、美しくのびのびと実施されなければならない。

第2条 得点の構成

1. 段違い平行棒（低棒のみ、高棒のみの実施も可）、平均台、ゆかの演技は、次の採点要素により構成される。
 - a) 価値部分 3.00 ※1技（要素）につき 0.50×6
 - b) 実施 7.00最大で10.00を獲得できる。
2. 跳馬の演技はすべての跳躍技の価値点を10.00とし採点をする。
 - a) 価値点 10.00最大で10.00を獲得できる。
※2回の跳躍とする。選手が跳躍板や器具に触れていなければ追加の助走が1本許される。（余分な助走の減点は適用しない）

第3条 価値部分（跳馬を除く）

1. 価値部分について
 - ・価値部分で最高点を得るためには、演技中に6技（要素）の実施がなければならない。
 - ・現行の採点規則の難度表に記載されていない要素も価値部分として承認する。
 - ・難度表に記載されていない要素の例
 - 段違い平行棒：前振り1/2ひねり（水平以下）、逆上がり等
 - 平均台：伸身とび等
 - ゆか：前転、後転等
 - ・難度の制限を設けない。
2. 繰り返しの技（要素）について
 - ・段違い平行棒、平均台、ゆかにおいて同一技は2回まで価値部分として承認する。
 - ・同一技が3回以上実施された場合は、3回目からは価値部分として認めない。
 - ・同一技の繰り返しに対する減点はないが、実施された技（要素）はすべて採点する。

- ・難度表の同じボックス内（同じ技番号）の技であっても姿勢などが異なれば異なる技とみなす。

3. 演技構成

価値部分は以下の運動の分類から多様性に富むように選択すべきである。

a) 段違い平行棒

- ・開始技、後ろ振り上げ系の技、回転系と振動系の技、終末技
- ・低棒のみ、高棒のみの実施も可

b) 平均台

- ・開始技、ダンス系の技、アクロバット系の技、終末技
- ・演技時間：90秒以内（時間の超過に対する減点は適用しない）

c) ゆか

- ・ダンス系の技、アクロバット系の技
- ・演技時間：90秒以内（時間の超過に対する減点は適用しない）

第4条 実施（欠点と減点）

小欠点 0.10

中欠点 0.20

大欠点（落下、転倒） 0.30

- ・段違い平行棒において低棒から高棒へジャンプして移動したり、中間振動や内容のない振りがあっても、それが美しい姿勢により実施された場合は減点の対象としない。
- ・跳馬、ゆかにおいてラインの外に出たことに対する減点は適用しない。
- ・ゆかにおいてフロアー全体を使用しないことに対する減点は適用しない（対角線の往復のみの実施も可）。
- ・ゆかにおいて音楽がないことに対する減点は適用しない。
- ・短い演技に対する減点は適用しない。

Ⅲ. 器械寸度（高さは床面から）

跳馬：高さ 1m10cm or 1m20cm or 1m25cm or 跳び箱 100cm程度

学年問わず、跳馬か跳び箱か選手が選択でき、どちらの実施でも採点に差をつけない。

段違い平行棒：高さ 低棒 1m75cm 高棒 2m55cm、棒間 130～181cm（±1cm）

平均台：高さ 1m25cm

ゆか：12m×12m（スプリング式ゆか）→直線タンブリング（スポンジ式ゆか）

跳躍板：跳馬はハード（3-3-2）・ソフト（3-1-2）に加え、2-1-2（スプリングの数）の使用を認める。段違い平行棒、平均台はソフトに加え、2-1-2の使用を認める。

※ただし、器具は会場の都合に合わせる。

補足（男女共通）

1. この適用規則に記述されていない事項に関しては、現行の採点規則（日本体操協会）に準ずる。
2. 補助および補助マットについて
 - ・ 事故防止と選手の精神的援助のためにゆかを除くすべての種目で選手の演技中1名のコーチが演技台に留まることができる。また、ソフトマットの使用も認める。しかしながら、第1条演技の原則1「演技内容は選手の能力に相応していなければならない」は厳守しなければならない。
 - ・ 鉄棒、段違い平行棒では、マットを重ねて高さを調整することを認める。マットを重ねることに対する減点は適用しない。
3. 服装について
 - ・ 体操競技用ユニフォームを着用し、割り当てられたゼッケンを、指定された色と大きさでつけなければならない。また、所属を表すマーク、ゼッケン、服装に対する減点は現行の日本体操協会採点規則に準ずる。