

# 北海道中学校体育連盟 令和2年(2020年)版 体操競技女子2部規則

北海道中学校体育連盟体操競技・新体操専門委員会  
北海道体操連盟体操競技女子審判委員会

## 総則

- ・各種目とも規定演技とする。
- ・各種目の最終スコアは、DスコアとEスコアを加算したものとする。場合によっては3に示される一般減点がされる。

### 1. Dスコア

- ・Dスコアの内容は、難度点と加点項目の合計となる。

$$\text{難度点 } 2.4 + \text{加点項目 } 1.6 = 4.0$$

- ・平均台とゆかにおけるDスコアの難度点は、採点規則に記載されている技(変更規則で認められている技も可)を1技0.3とし、8技で最大2.4を獲得することができる。難度点は実施された順に1回のみ承認される。規定以外の技で代替えた場合も、採点規則に記載されている技(変更規則で認められている技も可)と認定されれば0.3を獲得できる。技の認定は、減点表に記述がない技については、実施できたかどうかで判断する。ただし、平均台については、着台が必要となる。

$$0.3 \times 8 \text{ 技} = 2.4$$

- ・平均台とゆかにおける加点項目は、1つにつき0.4とし、4項目で最大1.6を獲得することができる。

$$0.4 \times 4 = 1.6$$

### 2. Eスコア

- ・減点表にもとづき10.00から実施減点をする。
- ・平均台とゆかにおいて、規定された技を全く実施しない場合(記載以外の技で代替えた場合も含む)は、一技につきEスコアから配点+超大過失相当1.0を減ずる。
- ・平均台とゆかにおいて、括弧の中にある代替え技に変更した場合は、一技につきEスコアから配点分を減ずる(減点表のとおり)。
- ・記載されている以外のEスコアの減点項目は、当年度採用している採点規則に準じる。

### 3. 一般減点

- ・計時 平均台とゆかの演技時間は90秒を超えてはならない。もし演技が90秒を超えた場合、演技超過時間の減点がなされる。

$$\text{演技時間が90秒を超えた} \quad -0.1$$

- ・ライン 身体のいずれかの部分が、跳馬のレーンもしくはゆかの境界線の外側に触れたことに対して、以下のような減点がなされる。

$$\text{片足/片手(片足/片手の一部分)が出た着地または踏み出る} \quad -0.1$$

$$\text{両足/両手(両足/両手の一部分)または身体の一部が出た着地または踏み出る} \quad -0.3$$

#### 4. 跳馬

前転とび

Dスコア 4.0

Eスコア 10.0 とする。

(開脚とび・閉脚とび・台上前転の場合は、Dスコア2.0 Eスコア8.0)

※台上前転の場合 「頭をつく」の減点はしない

	減点項目	0.1	0.3	0.5	1.0
第1空中局面	腰角度 身体の反り 膝の曲がり 脚、膝の開き	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○	
支持局面	着手のずれ 腕の曲がり 肩角度 鉛直面を経過しない 着手が長い 頭をつく	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	
第2空中局面	高さ不十分 距離不十分 身体の反り 膝の曲がり 脚、膝の開き 直線方向から外れる	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○	
着地	着地で脚が離れる 余分な腕の振り バランスを崩す ステップ(1歩) 大きなステップ 着地姿勢 器械にもたれる 手をつく、転倒	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○

#### 5. 平均台 (括弧内は代替え技)

	配点	減点項目	0.1	0.3	0.5	1.0
両足踏み切り左右開脚座<最後は台から両手を離して開脚姿勢>	0.5	柔軟性に欠ける 姿勢(膝、つま先他) 手が台から離れない 二度以上の踏切	○ ○ ○ ○	○ ○ 片手○	○ ○ 両手○ ○	
支持脚の前で台を支持した前後開脚立ち<2秒静止>	0.5	2秒静止がない 姿勢(開脚度、膝他)	○	○	○ ○	

両足踏み切り前後開脚とび<両足着地>	0.5	姿勢(開脚度、膝他) 高さ 正確さ 着地で脚が離れる 片足での着地	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	
シソンス	0.5	姿勢(開脚度、膝他) 高さ 正確さ 両足での着地	○ ○ ○	○ ○	○ ○	
側方倒立回転<横向き着地>	1.0	姿勢(膝、腰他) 腕の曲がり 鉛直面を経過しない	○ ○ ○	○ ○	○ ○	
前へ脚交差した前後開脚とび (片足踏み切り、前後開脚とび)	1.0	姿勢(開脚度、膝他) 高さ 正確さ 前後開脚とびを行う	○ ○ ○	○ ○	○ ○	○
片足立ち1回ターン	0.5	鉛直上でない 不正確なつま先立ち	○ ○			
前方かかえ込み宙返り下り (ロンダート下り)	1.0	高さ ロンダート下りを行う	○	○		○
着地		余分な腕の振り バランスを崩す ステップ(1歩) 大きなステップ 着地姿勢 器械にもたれる 手をつく、転倒	○ ○ ○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
その他		2秒以上の停止 演技の間違い ふらつき 余分な支え 台をつかむ(落下防止) 落下	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○	○
加点項目	①両足踏み切り前後開脚とび(両足着地)～シソンスが連続となっている ②片足立ち1回ターンが360°回りきっている ③側方倒立回転で落下しない ④前方かかえ込み宙返り下りで転倒しない					

「両足踏み切り左右開脚座(最後は台から両手を離して開脚姿勢)」入り→90°回転し、台をまたいだ姿勢→片手を前に出し、反対の手は胸の辺りで台を支え、台上にうつ伏せ。足は台上にそろえて伸ばす→胸付近の手と

前に出した手の指で台を支えながら肩と顔を起こし、再度うつ伏せ→前に出した手を胸の辺りまで引き寄せて体を起こして台をまたいだ姿勢→片足は膝を曲げてつま先を台に添え反対足を伸ばして上にあげて、手と臀部で台を支えたV字姿勢→伸ばした足をそろえると同時にしゃがみ立ち姿勢で両手は前へ伸ばす→伸ばした手を台へつけると同時に「支持脚の前で台を支持した前後開脚立ち(2秒静止)」→上体を起こして瞬時に正面水平立ちを見せた後、支持脚を前に伸ばしつま先をつけた立ち姿勢→その場で「両足踏み切り前後開脚とび(両足着地)」ただちに「シソソヌ」→1,2歩前を出て「側方倒立回転(横向き着地)」→横向きのまま、側方倒立回転の進行方向の手を体の前に出し、反対の手は体の後ろへ伸ばす。後ろ手の足へ重心をかけ、進行方向の足は横へ伸ばしてつま先のみ台につけた姿勢→重心を移動しながら両手を大腿部の横を通して、進行方向の手は横へ伸ばし、反対の手は上へ伸ばす。重心移動後、足を引き寄せて両足をそろえた姿勢→進行方向の足を、進行方向へ、横に一步踏みだし両手は下方へ開いて伸ばし、足は均等に重心をかけ肩幅に開いた姿勢→進行方向の足へ重心を移し反対足は軽く曲げて足を閉じる。進行方向の手は上へ反対の手は下方へ伸ばした姿勢→元の方向へ90°回転して向き直る→助走して「前へ脚交差した前後開脚とび」→「片足立ち1回ターン」→両足を前後にそろえてつま先立ち、両手をあげて180°回転→かかとをおろして前に出た足の方向へ顔を向け、両手を広げて平均台上の鉛直面を通すように円を描きながら回す。手が下まで来たら顔を反対方向へ向け、両手が上部に戻ってきたら正面を向く。→両手を体側へ下ろす。→助走して「前方かかえ込み宙返り下り」

※解説文に適応していれば、左右は問わないものとする。

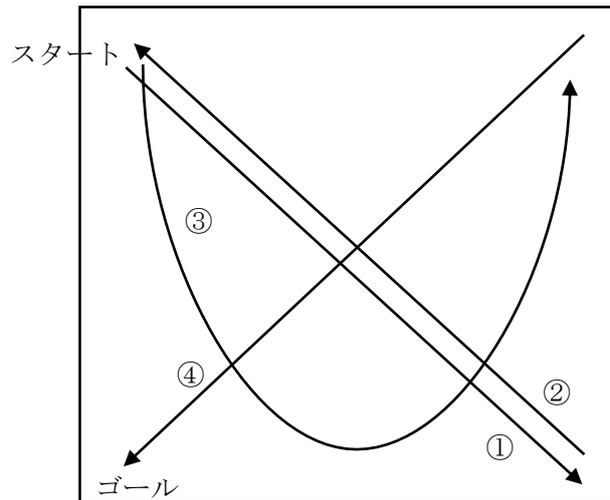
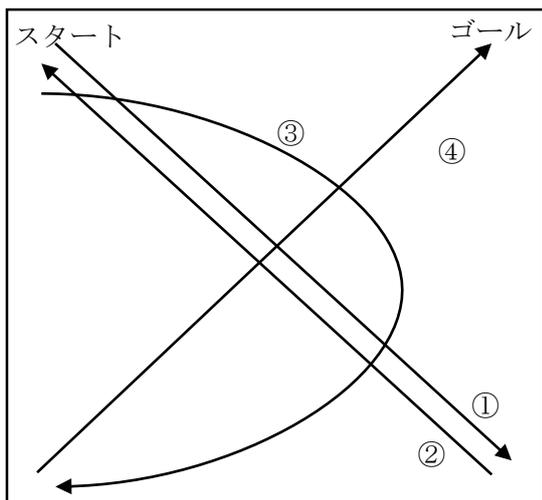
6. ゆか (括弧内は代替え技)

	配点	減点項目	0.1	0.3	0.5	1.0
ロンダート	0.5	姿勢(膝、つま先他) 腕の曲がり 鉛直面を経過しない ひねり不足	○	○	○	
後転とび (後方倒立回転)	1.0	姿勢(膝、つま先他) 腕の曲がり 直線方向から外れる 後方倒立回転を行う(倒立支持がないときは技と認めず配点+1.0の減点)	○	○	○	○
片足立ち1回ターン	0.5	不正確なつま先立ち	○			
後方倒立回転	0.5	姿勢(膝他) 開脚度 ブリッジでの停止 正確さ 倒立支持がない(技を認めず)	○	○	○	1.5
前方かかえ込み宙返り (前転とび)	1.0	高さ かかえこみ姿勢 前転とびを行う	○	○		○
前へ脚交差した前後開脚とび	0.5	姿勢(開脚度、膝他) 高さ 正確さ 両足での着地	○	○	○	○

片足踏み切り前後開脚とび	0.5	姿勢(開脚度、膝他) 高さ 正確さ	○ ○ ○	○ ○	○	
片足踏み切り前転とび<両足着地~伸身ジャンプ>	1.0	姿勢(膝、つま先他) 腕の曲がり 直線方向から外れる 片足での着地 前方倒立回転(ブリッジ)になる	○ ○ ○	○ ○	○	○ ○
着地		余分な腕の振り バランスを崩す ステップ(1歩) 大きなステップ 着地姿勢 手をつく、転倒	○ ○ ○	○ ○	○	○
その他		演技の間違い	○	○		
加点項目	①ロンダート~後転とびがつながり、大過失なしである ②前方かかえ込み宙返りで、大過失なしである ③前へ脚交差した前後開脚とび、片足踏み切り前後開脚跳びの2つとも開脚度135°を満たしている ④前転とびから伸身ジャンプがつながっている					

コーナーで両足をそろえて両手は下方へ伸ばし、中心を向いた姿勢→一歩下がると同時に下げた足の方の手は腰に、反対の手を前に出し、前足のかかとはあげた姿勢→反対の足を下げ、同様の姿勢→前の足を後ろの足にそろえて立ち、手は下の姿勢→「ロンダート~後転とび」→体に垂直な平面を通すように、手を前から後ろに広げながらステップ→「片足立ち1回ターン」→「後方倒立回転」→後ろのコーナーに向かって、手は横に、横向きにステップ→コーナーで対角を向くと同時に片手を上にあげ、反対の手は横へ伸ばす。横に伸ばした手の方の足は、つま先を支持脚の膝につけて片足立ちの姿勢→助走から「前方かかえ込み宙返り」→後ろの方向へ1歩出し、後ろを向きながら反対の足を後方へあげて伸ばし、前の足はつま先立ちで膝を伸ばす。前足の方の手は上方へ伸ばし、反対の手は後ろへ一直線に伸ばした姿勢→大きく弧を描くように(中心角が270°のおうぎ形の弧をイメージして)隣のコーナーに向かって「前へ脚交差した前後開脚とび~数歩助走~片足踏み切り前後開脚とび」→流れるようにコーナーへ向かってシャッセ(ツーステップ) 前に出した足の方の手は横へ、反対の手は上へ、顔は横に伸ばした手の方向を見る→足をそろえながら対角の方向へ向き、両手を上にあげて両足はつま先立ち姿勢→同じ方向の手と足を同時に後ろへ下げ、顔も後ろに下げた手の方向を見る→反対の手も下へ下げながら、前足は下げて両足そろえて立つ。顔は正面を見る。→再度コーナーの方向へ横向きに足を一歩大きく出し、出した方の膝は曲げて動かしていない方の足は伸ばしてつま先だけを床につけた状態。出した足の方の手はコーナーの外へ向かって上から大きく回す。顔はコーナーの方向を見る。手が大腿部の横に来たときに足を戻して体はコーナーの対角へ向き直り→流れるように助走して「前転とび両足着地~伸身ジャンプ」→一歩前に出ると同時に後ろの膝は床につけて、片膝立ち。後ろのつま先は伸ばす。前に出した足の方の手は横へ伸ばし、反対の手は前へ伸ばす。→前に出した手を床につけ、反対の手を体の後ろへ回しながら、後ろの足は伸ばしたまま、臀部を床につけて1回転→片足は伸ばしたまま、反対の足は大腿部外側を床につけて片膝を曲げた座の姿勢。伸ばした足の方の手は上にあげ、反対の手は自然に床につけ、顔は下を見てポーズ。

※解説文に適應していれば、左右は問わないものとする。



※ゆかの軌道は、どちらを選択してもよい。