

跳馬 (跳馬を使用)

高さ「床面から 115 cm」着地マット厚 20 または 18 cm 追加補助マット 10 または 5 cm

区分	配点	解説文
I	3. 00	助走から踏切り、着手まで。
II	6. 60	着手から着地まで

跳躍は 2 回実施し、高いほうの得点が決定点となる。

跳馬 減点表

※小欠点(-0.1) 中欠点(-0.2) 大欠点(-0.3)

区分および減点内容	小	中	大
区分 I 【配点 3. 00】			
・助走のスピード感に欠ける	*	*	
・着手で腕が曲がる。	*	*	*
・着手で腰が曲がる。	*	*	*
・着手時間が長い。	*	*	*
区分 II 【配点 6. 60】			
・高さが低い	*	*	*
・突き手の技術不良。	*	*	*
・空中での姿勢不良。	*	*	*
・着地の準備姿勢がない	*	*	*
【配点合計 9. 60】			
・演技全体を通して安定さまたは美しさに欠ける。…-0.1 ~ -0.3			
・卓越した雄大さを示した跳躍。…+0.1 ~ +0.2			
・美しい空中姿勢。…+0.1 ~ +0.2			
・安定した着地を示す、または止まる…+0.1 ~ +0.2			

★その他の減点については 2013 年版日本体操協会 制定採点規則に準ずる。

平均台

高さ「床面から 125 または 120 cm」

着地マット厚 20 または 12 cm

追加補助マット 10 または 5 cm

正：右足前先行の場合

一部または全体を逆足先行で行うことができる。

開始位置＝台の左斜めから助走(ロイター板使用は自由)

1. 上がり～正面水平立ち～背倒立～1/2 ターン

1) 台の左横から左の片足踏み切り、右手の片手支持でとび上がり正面に立ち上がる。脚は右脚、左脚の順に着台。立ち上がった後右脚を前に出しポイント。両腕は上に挙げる。

2) 両腕を開きながら左脚を後方へ上げ正面水平立ち(5.101)(瞬時静止)～台をまたいだ座～背倒立(瞬時静止)～立ち上がり両脚 1/2 ターン

2. 前後開脚とび～伸身とび～シソヌ、動き～1/2 ターン

1) 数歩助走～前後開脚とび(2.101)、～伸身とび(2.108)～シソヌ(2.107)右足着台で左脚を後方に保つ。前後開脚とび、シソヌの両腕の位置は任意で美しく位置させる。

2) 後方に上げていた左脚を右脚に引き寄せ、両腕を上方に引き上げながら両足つま先立ち。

3) 軽く曲げた両膝をテンポよく左右に向けた後、右脚に体重を移し膝を伸ばしてかかとを下ろす。その際左脚の膝を右脚の膝に付け、膝下を跳ね

上げるようにしてポーズ。上体ははじめ左腕を曲げ手のひらは下で胸の前、右腕は側拳(膝が左向きの時)。次に両腕を曲げる(膝が右向きの時)。右脚に体重を寄せかかとを下ろした時に両腕をやや前方に開いて側拳。左足を前に出し両脚 1/2 ターン。

3. 片足 1 回ターン～側方倒立回転～横波動、動き～1/2 ターン

1) 右の片足 1 回ターン(3.101)～右脚から側方倒立回転(7.103)

2) 左に体重を移しながら左に横波動。上体の向きは変えずに右腕をやわらかく動かしながら右脚、後ろにクロスして左脚、右脚と歩く。左脚を前に出し両脚 1/2 ターン。

3) 1/2 ターンの後、かかとを下ろして右脚パッセの左脚片足立ち。両腕は手のひらをかえし、やや上方へ。

4. 側方倒立回転 1/4 ひねり下り

1) 数歩助走し、側方倒立回転 1/4 ひねり下り。

平均台 減点表

	部分	配点	欠点	減点
1	開始技	0.5	大きさが不十分	0.10
	正面水平立ち	1.0	姿勢不良	0.10
			静止が見られない	0.10
	背倒立	0.5	姿勢不良	0.10
			静止が見られない	0.10
	1/2 ターン	0.5	不正確なつま先立ち	0.10
2	前後開脚とび	1.0	姿勢不良	各 0.1
	伸身とび	1.0	リズムとテンポの欠如	各 0.1
	シソヌ	1.0		
	1/2 ターン	0.5	不正確なつま先立ち	0.10
3	片足立ち 1 回ターン	1.0	不正確なつま先立ち	0.10
	側方倒立回転	1.0	姿勢不良	0.10
	横波動	0.5	波動が不十分	0.10
	1/2 ターン	0.5	不正確なつま先立ち	0.10
4	終末技	1.0	大きさが不十分	0.20 まで
<全般>				
・要素を全く実施しない時の減点…配点+1.00				
・動きについての減点…規定された動きを大幅に変える各 0.20 まで				

★その他の減点については 2013 年版日本体操協会 制定採点規則に準ずる。

ゆか

正：右足前先行の場合

一部または全体を逆足先行で行うことができる。

開始位置 A コーナー

1. 進路 1

- 1) はじめの姿勢：Cコーナを向き直立。左脚を後方に伸ばし正面水平立ち(静止 2 秒)両腕は自由。
- 2) 倒立前転をし、両足をそろえてつま先立ちで立ち上がる。両腕は自由。
- 3) 数歩助走から片足踏み切りの前転とび(5. 102) 2 回連続。連続の 2 回目は両脚立ち。

2. 進路 2

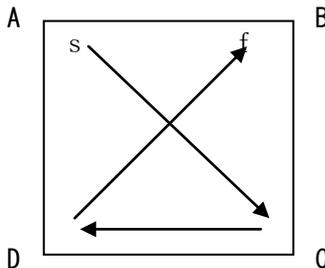
- 1) とび左足を横に軽く保ち右足で片足着地～D 方向へワンホップ～ロンダート(5. 105)～開脚屈伸とび(1. 207)両足着地。
- 2) 後方倒立回転(5. 101)～身体の反動を使い、はねから右脚前の前後開脚座、両腕は側拳。顔は上方を向く。
- 3) 右手でゆかを支え、左脚を右脚にそろえるように横からまわし、肩ごしに伸身で後転(ローリング)。両手でゆかを支持し、腰を持ち上げて上体を起こし両膝立ち姿勢。
- 4) 両膝立ち姿勢から前波動をしながら片膝立ちとなり、立ち上がる。

3. 進路 3

- 1) Aコーナを向き、右足先をポイントに位置させてポーズ。視線はBコーナへ向ける。右腕は胸の前で丸くかまえ、左腕は側拳。
- 2) Bコーナに向かって左脚がオープンパッセのピケターン(右脚軸)。両腕は胸の前で丸くする。
- 3) 右脚前のシャッセ。両腕は側拳。数歩助走から前へ脚を交差した前後開脚とび(1. 204) (左脚を振り上げ脚を交差して右脚前の前後開脚とび)両腕は自由。左脚踏み切りの前後開脚とび(1. 101)両腕は自由。
- 4) 前方倒立回転(5. 101)片脚立ち。浮脚は高く保つ。
- 5) 右脚を前に出し右脚軸で右に片足立ち 1 回ターン(2. 101)。
- 6) 左脚を前、右脚を後ろに置き両腕を曲げて胸の前に置く。視線は斜め上方で上体を美しく反らせてポーズ。

s : 演技開始位置

f : 演技終了位置



オープンパッセ

ゆか 減点表

	部分	配点	欠点	減点
1	正面水平立ち	0.5	姿勢不良	0.10
			静止が見られない	0.10
	倒立前転	1.0	姿勢不良	0.10
			静止が見られない	0.10
	前転とび片脚立ち～	1.0	着地が両足になる	0.20 まで
前転とび両脚立ち	1.0	着地が片足になる	0.20 まで	
	前転とび連続		連続性に欠ける	0.10
2	ロンダート	0.5	側方倒立回転になる	0.20 まで
	開脚屈伸とび	1.0	姿勢不良	0.10
	後方倒立回転	0.5	姿勢不良	0.10
	前後開脚座	0.5	姿勢不良	0.10
	ローリング	0.5	姿勢不良	0.10
	前波動	0.5	波動が不十分	0.10
3	ピケターン～シャッセ	0.5	リズムとテンポの欠如	0.10
	脚を交差した前後開脚とび～前後開脚とび	1.0	姿勢不良	各 0.10
		0.5		
	連続		連続性に欠ける	0.10
	前方倒立回転	0.5	両脚立ちになる	0.10
	片足立ち 1 回ターン	0.5	不正確なつま先立ち	0.10
<全般> ・要素を全く実施しない時の減点…配点+1.00 ・動きについての減点…規定された動き・方向を大幅に変える 各 0.20 まで				

★その他の減点については 2013 年版日本体操協会 制定採点規則に準ずる。