

北海道ジュニア体操競技女子採点規則

2024年9月28日
審判部
強化部

◎総則

- Aクラス 日本体操協会採点規則2025年版変更規則Ⅰを適用する。
Bクラス 日本体操協会採点規則2025年版変更規則Ⅱを適用する。
Cクラス 北海道体操連盟制定の規定演技規則を適用する。

◎器械寸度表 ※器械の高さはすべて床面からとする

種目	Aクラス	Bクラス	Cクラス	マットの高さ
跳馬	125cm	125cm	110cm	12cmまたは20cm
段違い 平行棒	高棒255cm		鉄棒	20cm
	低棒175cm		250cm	
	バー間隔最大181cm		エバーマット で高さ調節可	
平均台	120cm			12cm
	125cm			20cm

※エバーマットの使用について

- ・ B・Cクラスの跳馬・段違い平行棒・鉄棒の着地に20cmのエバーマットの使用を認める。
- ・ B・Cクラスの段違い平行棒・鉄棒・平均台において器械の中に20cmのエバーマットの使用を認める。

女子Cクラス規定演技

2024年9月28日
審判部
強化部

<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。
- *加点を各種目最大0.3とする。

実施	9.7
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2025年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

- ・ジュニア期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向けずに、演技全体の評価を大切にする。
- ・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する。

*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

※1つの技に対する減点は1.0を超えない

跳馬

高さ 110cm

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。

*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	規定特有の欠点	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
	着手位置のずれ、同時でない	0.2まで
	高さ不足	0.5まで
	背中が跳馬にあたる	0.5
	手以外の部分が跳馬に触れる (着地後)	0.3まで
	距離の不足	0.3まで
	垂直線上を経過しない	0.3まで

「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」

- ・足から先に着地しない

「5.0からの減点」

- ・台上前転

【加点】

- ◆スピードと雄大性のある跳躍
- ◆姿勢欠点のない跳躍
- ◆先取りできた安定した着地

鉄棒

区分	解説	規定特有の欠点	減点
I	懸垂前振り～け上がり		
	振り上げ倒立（閉脚伸身）	垂直から30度以下（変更） 振り上げ倒立（開脚）（変更）	0.5 0.5
II	後方浮支持回転倒立	>10度～30度	0.1
		>30度～45度	0.2
		>45度	0.3
		後方支持回転（変更）	0.5
III	前振り1/2ひねり～前振り1/2ひねり	45度以上	減点なし
		45度から水平まで	0.3
		水平以下の要素変更	0.5
IV	け上がり		
V	後方開脚足裏支持前振出し下り	高さの不足	0.3まで
		身体の伸ばし不十分	0.1

【種目特有な実施減点】

脚・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

【加点】

◆倒立姿勢が美しい
◆スイング（前振り、後ろ振り）の大きい実施がみられる
◆姿勢欠点のない美しい体線の演技

平均台

区分	解説	規定特有の欠点	減点
I	横向き(踏み切って、引き上げて)から瞬時前後開脚～ 台をまたいだ前後開脚座	脚を抜くときに膝が曲がる 台をまたぐときに足が台に触れる	0.3まで 0.1
	ターンの初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半分ターン	明らかに回転不足 回転が少し足りない	0.3 0.1
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1/4ひねり		
	後方倒立回転～伸身とび(連続)	連続していない	0.1
III	前後開脚とび～シソヌ(連続)	連続してない	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		
	1回ターン	回転不足	0.3まで
V	波動	波動が不十分	0.3まで
	前方かかえ込み宙返り下り	宙返りの高さの不足	0.3まで

★演技時間は1分30秒を超えてはならない(超過 -0.1)

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 20度～45度 >45度	0.1減点 0.2減点 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
---	--------

【加点】

◆180度以上の開脚姿勢がみられる ◆姿勢欠点のない技の実施 ◆リズムとテンポの変化がある動きがされている

ゆか

区分	解説	規定特有の欠点	減点
I	前転とび片足着地～前転とび両足着地	連続しない	0.3まで
II	ピケターン	姿勢不良・つま先立ち	各0.1
	片足立ち 1 回ターン	回転不足	0.3まで
	後転倒立	倒立の姿勢不良	0.3まで
III	前へ脚交差した前後開脚とび ～前後開脚とび～前後開脚とび		
	ワルツステップ～波動	脚のポジションが不正確	各0.1
IV	ロンダート～後転とび～後転とび	連続しない	各0.3

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 音楽に合っていない	各0.3まで
--	--------

【加点】

◆姿勢欠点のない技の実施 ◆身体を最大限に使った動きがみられる ◆音楽と一致した表現力がある
--

平均台 解説 (正：右足先行の場合)

※左足先行場合はすべてを反対に変えて行う

※部分的に左右を変えたい場合は、規定された場所のみ変えることができる

※演技時間は落下時間を含めて 1 分 30 秒を超えてはならない

演技時間が 1 分 31 秒以上の場合、演技時間超過 0.1 の減点をする

開始位置 台横方向を正面向き

【区分Ⅰ】 ※台に入る位置はその後の運動の進行により各自で決めて良い

- ・両手支持 踏み切って引き上げて胸をつり 右脚を台前に入れる 台をまたいだ前後開脚座
- ・右脚大腿部を台にのせて右脚を曲げ 左脚は伸ばして台上にのせる

右手は支持したまま 左腕は横のポーズ

- ・左脚を伸ばしたまま 1/4 ひねりながら縦向きになり右足を台の上へ 左脚を伸ばしたまま前に乗せ 1/4 ひねりながら横向きになり 右脚上のしゃがみ立ちで右腕を頭上でまわす
- ・「右脚上のしゃがみ立ち~座の 1/2 回ターン」

※ターンを反対に行う場合に開始技を反対側から、開始することもできる

- ・右に 1/4 ひねり両手で支持 右脚しゃがみ立ち左脚を曲げてすねを台につける
- ・両手を支持したまま左脚を後ろに振上げ 前後開脚立ち姿勢
- ・左脚を右足の後ろに下すのと同時に上体を起こし両腕は上挙する
- ・前方へ右足からシャッセ 左脚を前に振上げ右足上の 1/2 ターン 左脚を後ろ両腕は横でアラベスクの姿勢、左脚を下して
- ・右脚を両手で持ち膝を伸ばして 180 度開脚(瞬時)ポーズ

【区分Ⅱ】

- ・前方へ右足からシャッセ 左脚を前に振上げ右足上の 1/2 ターン 左脚を後ろ両腕は横でアラベスクの姿勢、左脚を下して
- ・右脚を両手で持ち膝を伸ばして 180 度開脚(瞬時)ポーズ

側方倒立回転 1/4 ひねり

後方倒立回転 ~ 両足踏み切り伸身ジャンプ(連続)

- ・左脚を前に振上げた後そのまま後方に振上げ、左膝を曲げ、同時に頭部を後屈させる(輪の姿勢)

【区分Ⅲ】

数歩助走から

前後開脚とび～シソソヌ（※脚の変更可能）

※前後開脚とび～シソソヌは反対脚で行うことができるが、連続しなければならない

- ・左脚を1歩前に出し 右脚を引き上げ 膝を曲げてつま先を左脚の膝の内側につけ トウ立ち(上体は両腕を曲げて腰につけ 両肩を右にひねる)
- ・右脚を前に出し 台上につま先を置き左脚はやや曲げる(左腕前 右腕後ろのポーズ)
- ・左足はトウ立ちし、右脚を引き上げオープンパッセ(両腕は上挙)
- ・右脚を後ろに下し 左脚はやや曲げる(右腕前 左腕後ろのポーズ)
- ・右脚に重心を移動しながら 膝と上体を柔らかに使い波動で立ち上がる。(両腕上挙のポーズ)
- ・左ひじを下ろしながら左脚を前から後ろに振上げ、左膝を曲げる
- ・1/4 ひねり 左脚で立ち 右脚は横につま先をのばしポイント(横向き 右腕前 左腕後ろのポーズ)
- ・右脚に体重を移動しながら横波動(左腕前 右腕後ろのポーズ)
- ・左脚に重心を移しながら右腕を上から胸の前へ柔らかに下ろし、両腕を体の前でクロスさせると同時に右脚を左脚後方に置く
- ・両腕を広げながら左脚を左に移動して両脚を開いた両足立ち(両腕は横)
- ・上体を柔らかに動かし胸から前屈をして起き上がり両腕は横に開く。(波動からロールアップ) 両足をやや曲げて(右足の甲をだす) 右腕上 左腕横でポーズ(顔は左手の方に向ける)
- ・右腕を上から顔の前を通して横 右に 1/4 ひねり両足で立つ

【区分Ⅳ】

正面水平立ち～前方倒立回転

※正面水平立ちは反対脚で行うことができるが、前方倒立回転で脚を変えることはできない

片足立ち 1 回ターン

両足 1/2 ターン 腕は上挙

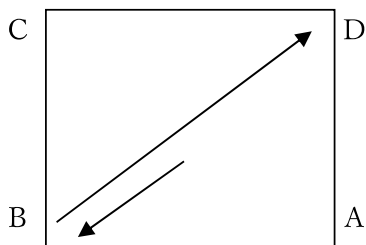
【区分Ⅴ】

- ・左脚を後ろへ伸ばし、(両腕は頭上から後ろへ回してからひじを伸ばして胸の前でクロスさせ)重心を右脚から左脚に移す(両腕は後ろへ)。右足の甲を出して上体を前屈し前波動で起き上がる(腕は体側)

前方抱え込み宙返り下り

ゆか 解説 （正：右足先行の場合）

【区分Ⅰ】 Bコーナー内側 約3メートルアクロラインまで



- ・はじめの姿勢 脚は6番ポジションでD方向に胸を開いた正面向き（腕は下ろしてやや後ろ）
- ・背中を丸めながら、右足を膝から順番に前（水平）にあげ、同時に左脚はドゥミプリエ（腕は下から前へ滑らかに出す）
- ・前に伸ばした右足を下げながら、1/4体をひねり横向きになり、そのまま右足を横に振り上げる（腕は、右足と同時に下げてから両腕を開く）
- ・両脚は2番ポジションで深くプリエし、背中を丸めてコントラクション（腕はアンバー）
- ・体を左へ傾け、右腕から順番に大きな円を描くように上体と腕を回し、左足を右足に揃えながらB方向に向きを変え、6番ポジションでドゥミプリエ（両腕は下でそろえる）
- ・背中を丸めた状態から、ロールアップしながら立ち上がる
- ・左足を前に一歩だし、右脚を前に振り上げる（腕はアンオーから開く）
- ・左脚を後ろに振り上げる（腕はアンバーから右腕を上、左腕は横）
- ・振上げた左脚を下ろしながら1歩前へ踏み込み、体を1/4ひねり左体側を伸ばして、右足つま先を横につける（腕は、一度下ろしてから、左腕を上へ引き上げ、右腕はD方向へ引っ張られるように伸ばす）
- ・肘と手首を柔らかく使い再び同じポーズ（アクセントをつける）
- ・伸ばした右脚を左足に引きつけD方向に向かって立つ

（BからDに向かって）

片足踏み切り前転とび片足立ち～片足踏み切り前転とび両足立ち～ジャンプ

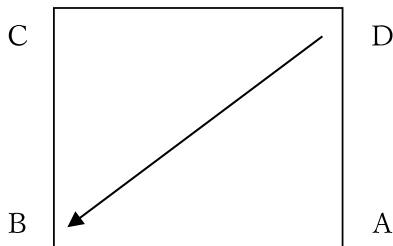
（＊脚の変更可能）

- ・左脚をD方向に1歩踏み出しながら、体を横向きに左へ倒し右脚を横にあげる（左腕はアンバー、右腕は体と一緒に左へ倒しながら回す）
この時、右腕と右脚が引っ張り合い、ゆかと平行になるように伸ばす
- ・右脚を下ろしながら1/4体の向きを戻して、右脚に重心をのせ腕をそろえて上体を斜め45度に倒したアラベスクから、柔らかくランジポーズ（前に揃えた腕を上へ引き上げ柔らかく開きながら、頭部後屈、胸が天井に向いた姿勢）
- ・左脚を右脚にひきつけ、正面立ち
- ・両手を腰に添え、右脚を前へあげてから足を踏みかえ、左膝を軽く曲げ足の甲をだす（踏みか

えと同時に上体をやや左へねじる)

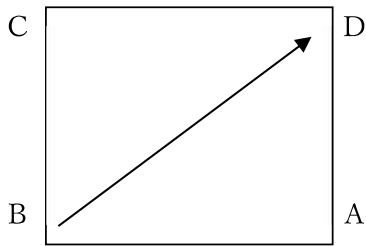
- ・左脚を前へあげてから足を踏みかえ、右膝は軽く曲げ足の甲をだす(踏みかえと同時に上体をやや右へねじる)
- ・6番ポジションでトゥ立ちしてから、左脚ドゥミプリエ、右脚を前にポイント(両腕を引き上げアンオーから、横へ開き、右腕を前にかまえる)

【区分Ⅱ】 ピケターンから後転倒立 DからBに向かって



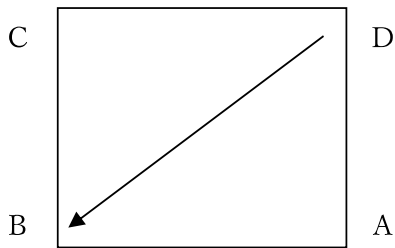
- ・ピケターン 2 回
- ・ターンの終わってから、右脚前 5 番トゥ立ちポジション(腕はアンオー)から、ピルエットの構え
- ・右足片足立ちターン(*脚の変更可能)
左脚オープンパッセ 腕はアンオー
- ・片足立ち 1 回ターンの終了後左脚をドゥミプリエで踏み込んだ姿勢から、右脚を前に振りだし、小さく跳びながら左に 1/2 ひねり、右脚ドゥミプリエ、左脚は引いて右脚の後ろに添える(右腕は上、左腕は肘から下を内にまわし、顔の前で指先を見て止める)
- ・すばやく左脚トゥ立ち、右脚をパッセに引き上げる(腕は下を通してから横に引いて頭部後屈、胸を天井へ向ける)
- ・後転倒立、倒立姿勢を瞬時に見せて右足から下ろして立ちあがる
腕は下に下ろし、体側を通過して後方へ
- ・右足を前に出しつま先をつけ、横を通してから後ろへ回し(※ロンテンジャン)両腕はアンナバーから右脚と同じ方向へ回す(上体と腕を一緒に大きく柔らかく回す)
- ・右足の方へ両足をそろえてしゃがむ(腕は膝の前に揃える)
- ・音に合わせて一気に立ち上がり、両脚は横へ開き 2 番ポジションでトゥ立ち
- ・そのまま 1/4 向きをかえる 両手は下げる

【区分Ⅲ】 ジャンプシリーズ



- ・ シャッセ～数歩助走～前に脚交差した前後開脚とび（*脚の変更可能）～前後開脚とび～前後開脚とび
- ・ 左足を前に出し、両手を上げて瞬時ポーズ（手のひらは外側）
- ・ 美しく数歩歩き（もしくは小走り）腕はアンバーからアンナバー、アンオールへと動かし最後に柔らかく開く
- ・ 右手、右膝をついて、座りながら左へ回り、B方向へ向いて正座（両腕は下）
- ・ 両腕で支えながら、腰を引き上げ右足前の前後開脚座
- ・ 1/4 ひねり左右開脚座を経過し、左脚前の前後開脚座（腕は横に開く）
- ・ 上体を 1/4 ひねり戻し、右腕を前に伸ばしながら上体を床に倒し、両脚を閉じる
- ・ 体を左へ横転させ、左体側が下の状態で柔らかく膝を引き寄せ抱え込み姿勢（この時、ゆかから手足が離れないように側臥位となる）
- ・ 左腕で支えながら上体を柔らかく起こし、左足のかかとを引き寄せ、右膝を立てて座る（右腕を見ながらアンオーから前へゆっくりおろし、胸を上に向けてから前を見る）
- ・ 右足前 5 番ポジションのトウで立ち上がる（腕はアンオーから胸の前で柔らかく開く）
- ・ 左足を横方向へ出し、ワルツステップ（右腕を柔らかくアンナバーへ動かしてから横へ戻す）この時つま先の向きやトウ立ちに注意しながらバレエポジションで立ち、右脚クッペから左脚クッペと美しくステップ
- ・ 左足前 5 番トウ立ちポジションから、右脚を横に出し、左脚を右脚の後ろにおき、大きな 4 番ポジションからランジ姿勢（腕はアンオーから柔らかく開き、胸を上に向ける）
- ・ 左脚を右足に引き寄せて、5 番プリエから右脚をクッペ～パッセ～アティチュードと経過し、膝を遠くへ伸ばしながらあげる（右腕はプリエでアンバーに下ろし右脚を引き上げると同時にアンオーへ 右膝を伸ばすと同時に横へ開く）
- ・ 上げた右脚から横へ 1 歩進み、再び右脚を B 方向へすり出して、左脚で踏み切り、すり出した右脚のほうへ移動して右脚前の 5 番ポジション」で両脚着地（グリッサード）（左腕は横、右腕と顔を斜め上へ向ける）
- ・ 右脚を B 方向 2 番ドゥミプリエポジションへ踏み出し、やや後ろから膝や腕、上体を大きく使い前波動で前屈し、ロールアップしながら、足をそろえて起き上がり（腕は柔らかく動かし、最後はアンオーへ）B 方向を見て両腕をひらき、D へ向く

【区分Ⅳ】 アクロラインから終わりの姿勢



(DからBに向かって)

ロンダード～後転とび～後転とび～ジャンプ（＊脚の変更可能）

- ・着地の姿勢から、両腕を上引き上げ、高くトゥ立ちし、腕を大きく後ろへ回しながらアーチ姿勢を作り正座（両腕は前に出して、頭をゆかに近づける）
- ・すばやく右脚を横に伸ばした片膝立ち姿勢（右腕は上体と共に右脚のほうへ伸ばし、左腕は上）

※ロンデジャン＝ロン・ドゥ・ジャンプ・ア・テール