

奈良県ジュニアチャレンジ大会（D・Eクラス）規定演技解説書（2022～）

設立の趣旨と目指すべき目標

奈良県ジュニア体操競技選手権大会は、以前から近畿ジュニア体操競技選手権大会の予選会を兼ねて開催されてきました。年々ジュニア選手の早期からの専門的な育成傾向が強まり、経験の浅い選手にとって、出場する事自体ハードルが高いものになりつつあります。一方で、初心者や愛好者を対象とした奈良県ジュニア体操競技初級者大会においては、多くの子どもたちが出場し、例年盛況な大会となっております。二つの大会における競技レベルの差が顕著なものになり、また参加選手の多くが小学校～中学校へと移行する年代に重なることから、このタイミングを競技への一区切りと考えてしまうケースが少なくありません。無理して出場しても、途端に求められる内容が高度になれば、よい評価を受けることもなくなり、大会参加の意欲がなくなってしまうことは、非常に残念です。体操競技が好きでもう少し続けたいという思いがあったとしても、適正なレベルでの大会が開催されなければ、普及にはつながりません。

そこで、ジュニア初級者大会において求められるレベルと、ジュニア選手権大会のレベルの間をつなぐ大会およびクラスを、新たに設立する事となりました。奈良県ジュニア体操競技選手権と同日開催とし、近畿ジュニア選手権大会の予選を兼ねる A・B・C I・C II クラスに加えて、チャレンジ大会の D・E クラスという形で実施します。E クラスについては、2021 年度に改正されたジュニア初級者大会における A クラスの規定演技と同内容とし、D クラスについては体操競技選手を目指すクラスへの移行という点を視野に入れて作成された規定演技となっています。

各クラスのねらい

2021 年度に改正されたジュニア初級者大会の規則と同様に、次の三つの観点に重点を置き、作成いたしました。

- ①個々の技術の正確さおよび美しさ
- ②技の雄大性や振幅の大きさ
- ③技と技との連続性や動きの先取り

これらは学校体育の器械運動および競技スポーツとしての体操競技においても非常に重要な視点となります。

Eクラス

基本的にジュニア初級者大会のAクラスの内容と共通のものとする。

体操競技として求められる評価を考慮に入れ、個々の技の習熟は勿論のこと、雄大性についても極限を目指していくための準備段階として、格差をつけていくものとする。また余計な停滞や中間振動などは減点の対象とし、前の技の終わりと次の技の始まりが滑らかにつながって演技を構成することを求める。

Dクラス

Dクラスでは、個々の技の習熟は勿論のこと、雄大性や表現力といった点も評価の対象となる。特に、「ゆか」においては、男女で求められる目標が異なってくるため、それを見越して別々の内容とした。男女ともにアクロバットの要素を高めつつも、力強さやしなやかさといった表現につながる内容が求められる。

停滞や中間振動がなくスムーズな演技実施を求めることは勿論、単に技を連続するだけでなく、より高度な内容に向けて、十分な勢いをつけて加速的に次の技につなげられるような連続性を求めるものとする。

<全クラスに共通する採点基準について>

姿勢欠点及び技術欠点は以下のようにする

小欠点-0.1 中欠点-0.2 大欠点-0.3 大過失(転倒、落下等)-0.5

技の不成立^{注)}-0.5

注) 本来であれば配点部分がそのままなくなるが、大会のレベルを考慮して次のように定める。

実施して不成立であった場合 0.5 の減点とする。

実施していない場合、配点部分がそのままなくなるものとする。

例) 鉄棒の前方支持回転が成立しなかった場合

①落下して成立しなかったがその後やり直して成功 大過失(落下) 0.5+実施減点。

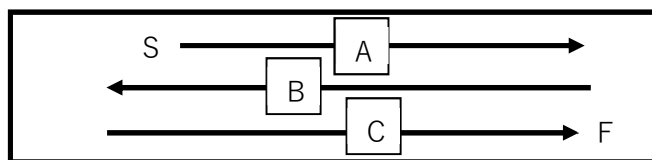
②落下して成立しなかった上でやり直しをせず次の技へ 大過失(落下) 0.5+不成立 0.5+実施減点。

③前方支持回転を試みなかった場合、配点部分がなくなる。

序列を付ける上で、0.05 採点を適用する。

Eクラス (初級者 A と共通)

【マット】



A

- I 前方倒立回転 (倒立ブリッジ両足立ち) [配点 1.0]
- II 助走から前方倒立回転とび、一步踏み出しながら向きを変える [配点 1.5]

B

- III 側方倒立回転 ~ 倒立前転 ~ 伸身とび 1/2 ひねり ~ 後転倒立から直接左右開脚座 [配点 2.5]
- IV 1/4 ひねって前後開脚座 (2 秒)、ひねり戻して左右開脚座 (2 秒) [配点 1.0]
- V 前に伏せながら両脚を後ろに抜いて揃える、両手を前について直立 [配点 1.0]

C

- VI 片足水平立ち (2 秒) [配点 1.0]
 - VII 助走からロンダート ~ 後方倒立回転とび ~ 伸身とび [配点 1.6]
- [配点合計 9.6]

※補足 IIIとVIIの～と表記されている部分は連続して行わなければならない。

【とび箱】

前方倒立回転とび 中型 6 段 縦置き

- I 踏み切りから着手まで [配点 4.0]
 - II 離手から着地まで [配点 5.6]
- [配点合計 9.6]

補足 2 本跳躍を行い、良い方の点数が決定点となる。(3 助走 2 試技)

【鉄棒】 高さ マットから 140cm

- I け上がり (逆上がりを行った場合減点) [配点 2.0]
 - II 支持後ろ振りから後方支持回転 [配点 1.8]
 - III 前方支持回転 (伸膝であれば加点) [配点 2.0]
 - IV 支持後ろ振りから後方支持回転 [配点 1.8]
 - V 支持後ろ振りから後方開脚足裏支持回転振り出し下り [配点 2.0]
- [配点合計 9.6]

※補足 ①すべての技を連続で行う事。

②け上がりは助走から行っても減点はない。(屈身)懸垂で行えば加点で対応する。

Eクラス 代表的な欠点と加点

【マット】

A	I	柔軟性に欠ける	0.3 まで
B	III	連続性が途切れる	各 0.2 まで
	IV	柔軟性に欠ける	0.3 まで
		静止不足	0.2 まで
C	VI	姿勢不良（脚が水平より下がる等）	0.2 まで
		静止不足	0.2 まで
	VII	ロンダートや後方倒立回転とびでの停滞	各 0.2 まで
加点[0.4] 熟練性（安定した着地、姿勢的な美しさ、卓越した柔軟性など）			

【とび箱】

I	着手時の欠点（両手同時着手しない等）	0.3 まで
II	第二局面で馬体に触れる	0.5 まで
加点[0.4] 演技全体を通して良い姿勢・卓越した跳躍の大きさ・安定した着地		

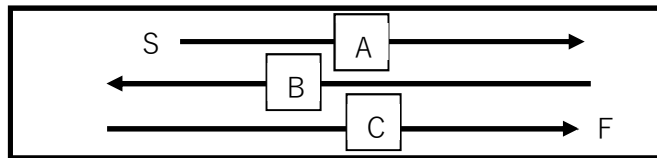
【鉄棒】

I	け上がりの代わりに逆上がりを行う	0.5
II	支持後ろ振りの大きさ（水平で減点なし）	0.3 まで
	後方支持回転の姿勢不良	0.3 まで
	後方支持回転の制御	0.3 まで
III	前方支持回転の姿勢不良	0.3 まで
	前方支持回転の制御	0.3 まで
IV	支持後ろ振りの大きさ（水平で減点なし）	0.3 まで
	後方支持回転の姿勢不良	0.3 まで
	後方支持回転の制御	0.3 まで
V	支持後ろ振りの大きさ（水平で減点なし）	0.3 まで
演技全体	余計な予備振動および正面支持での停滞	1 回につき 0.2
支持振動の振幅の大きさや習熟された熟練性に対して 0.2 まで		
加点[0.4]	前方支持回転を伸膝で行う	0.1
	け上がりを（屈身）懸垂で行う	0.1

D クラス

【ゆか】※男女別

(男子)



A

I 助走から前方倒立回転とび片足立ち ～ 前方倒立回転とび両足立ち (前方倒立回転とび連続) [配点 1.5]

II 鹿とび ～ 一歩踏み出しながら向きを変える [配点 0.5]

B

III 助走からとび前転 ～ 伸身とび 1/2 ひねり ～ 後転倒立 (伸腕) から直接左右開脚座 [配点 2.5]

IV 1/4 ひねって前後開脚座 (2 秒)、ひねり戻して左右開脚座 (2 秒) [配点 1.0]

V 前に伏せながら両脚を後ろに抜いて揃える、両手を前について正座、倒立 1/2 ひねりから直接前転、一歩踏み出しながら向きを変える [配点 1.0]

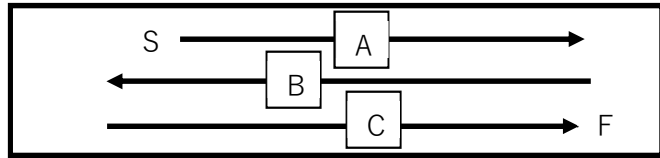
C

VI 片足平均立ち (Y 字バランス) (2 秒) [配点 1.0]

VII 助走からロンダート ～ 後方倒立回転とび ～ 後方倒立回転とび ～ 伸身とび [配点 2.1]

[配点合計 9.6]

※補足 ～と表記されている部分は連続して行わなければならない。



(女子)

A

I 助走から前方倒立回転とび片足立ち ~ 前方倒立回転とび両足立ち (前方倒立回転とび連続) [配点 1.5]

II 伸身とび 1/2 ひねり [配点 0.5]

B

III 脚を 180° に開いた片足水平立ち (2 秒) ~ 直接前方倒立回転片足立ち、足を下ろして両足立ち [配点 1.2]

IV ツーステップ→片足踏み切り前後開脚とび連続 [配点 2.0]

V 片足立ち 1 回ターン (浮足は前に下ろす)、つま先立ちを経過して 1/2 ひねり、後方倒立回転片足立ち、足を下ろして両足立ち、 [配点 1.2]

VI 後転倒立 (伸腕) →両足を同時に下ろして直立 [配点 1.2]

C

VII 助走からロンダート ~ 後方倒立回転とび ~ 後方倒立回転とび ~ 伸身とび [配点 2.0]

[配点合計 9.6]

※補足 ~と表記されている部分は連続して行わなければならない。

【跳馬】

前方倒立回転とび 跳馬 110cm

- | | |
|--------------|------------|
| I 踏み切りから着手まで | [配点 4.0] |
| II 離手から着地まで | [配点 5.6] |
| | [配点合計 9.6] |

補足 2本跳躍を行い、良い方の点数が決定点となる。(3助走2試技)

【鉄棒】 高さ マットから 160cm

- | | |
|----------------------------|------------|
| I け上がり | [配点 2.0] |
| II 支持後ろ振りから後方浮き支持回転 | [配点 2.5] |
| III け上がり | [配点 2.0] |
| IV 前方支持回転 | [配点 1.5] |
| V 支持後ろ振りから後方開脚足裏支持回転振り出し下り | [配点 1.6] |
| | [配点合計 9.6] |

※補足 すべての技を連続で行う事。

D クラス 代表的な欠点と加点

【マット】(男子)

A	I	前方倒立回転とびでの停滞	0.3 まで
B	III	連続性が途切れる	各 0.3 まで
	IV	柔軟性に欠ける	0.3 まで
		静止不足	0.2 まで
C	VI	姿勢不良 (脚の高さや膝の曲がり等)	0.2 まで
		静止不足	0.2 まで
	VII	ロンダートや後方倒立回転とびでの停滞	各 0.3 まで
加点[0.4] 熟練性 (安定した着地、姿勢的な美しさ、卓越した柔軟性など)			

【マット】(女子)

A	I	前方倒立回転とびでの停滞	0.3 まで
B	III	柔軟性に欠ける	0.3 まで
		静止不足	0.2 まで
	IV	片足踏み切り前後開脚とびで柔軟性に欠ける	各 0.3 まで
		リズム不良	0.2 まで
	V	ターンの傾きや回転不足	0.2 まで
柔軟性に欠ける		0.3 まで	
C	VII	ロンダートや後方倒立回転とびでの停滞	各 0.3 まで
加点[0.4] 熟練性 (安定した着地、姿勢的な美しさ、卓越した柔軟性など)			

【とび箱】

I	着手時の欠点 (両手同時着手しない等)	0.3 まで
II	第二局面で馬体に触れる	0.5 まで
加点[0.4] 演技全体を通して良い姿勢・卓越した跳躍の大きさ・安定した着地		

【鉄棒】

I	助走をしてけ上がりを行う	0.3
II	支持後ろ振りの大きさ（45° 以上で減点なし）	0.3 まで
	後方浮き支持回転終了時について（水平以上で減点なし）	0.3 まで
	後方浮き支持回転の制御	0.3 まで
III	足がマットに触れる	0.3 まで
IV	前方支持回転の姿勢不良	0.3 まで
	前方支持回転の制御	0.3 まで
V	支持後ろ振りの大きさ（水平で減点なし）	0.3 まで
演技全体	余計な予備振動および正面支持での停滞	1回につき0.2
加点[0.4]	支持振動の振幅の大きさや習熟された熟練性に対して	0.2 まで
	後方浮き支持回転の大きさ（倒立位に近い）	0.2 まで