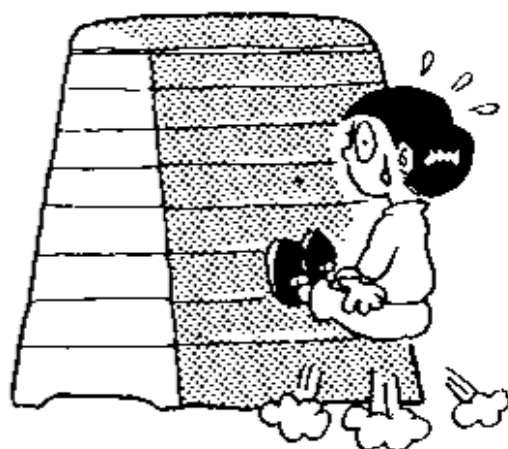
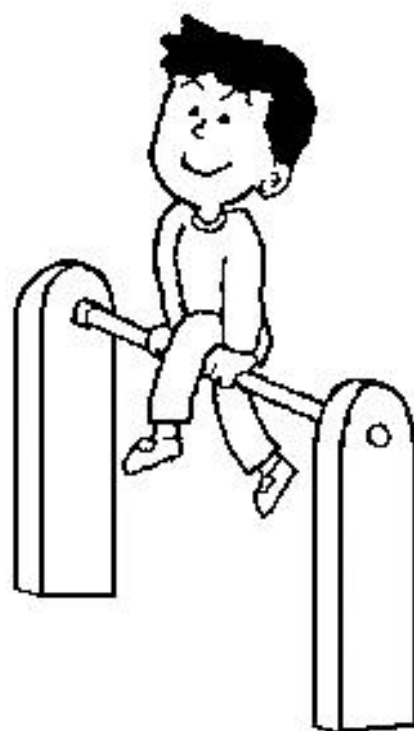


奈良県ジュニア初級者大会

規定採点規則集



2014～

奈良県ジュニア初級者大会採点指針及び解説

各クラスのねらい

規定演技の採点指針及び解説を作成するにあたり、次の三つの観点をどのように考えるかが焦点となりました。

- 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。それらを各クラスのレベルを考慮に入れながら、採点指針を作成しました。

Dクラス

Dクラスでは、まず個々の技の習熟を重視する。よって、一つ一つの技の区切りを明確に示した。将来的に未熟な技術でのやみくもな連続ではなく正確な技術を用いた効率的な技の連続を求めるための基礎づくりがねらいとなる。雄大性についてはこのレベルに見合った程度の大きさを求めるものとする。

Cクラス

CクラスではDクラスに引き続き、個々の技の習熟については重視するものとする。それに加え、連続技の先取りを目指す上でいくつかの技においては連続して行うことを求める。雄大性についてはこのレベルに見合った程度の大きさを求めるものとする。

Bクラス

Bクラスでは引き続き個々の技の習熟を求めるとともに、これまで以上に振幅の大きさや雄大性についても求めていく。またCクラスよりも更に、運動の先取りによる滑らかな技の連続を求めるものとする。

Aクラス

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。

<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そのままになるが、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、配点部分そのままなるものとする。

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。

Dクラス

<マット>

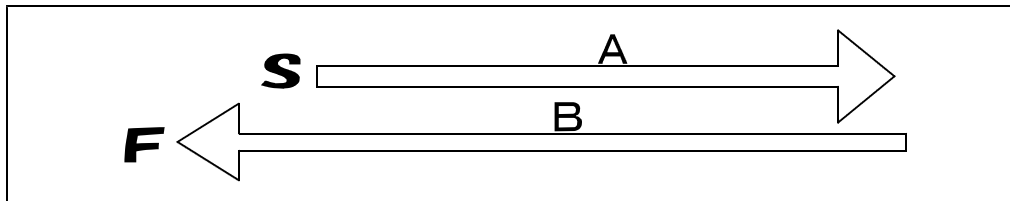
A

- I 前転（直立姿勢で瞬時静止） [配点 1.0]
- II その場跳び1/2ひねり（直立姿勢で瞬時静止） [配点 0.7]
- III 開脚後転（開脚直立姿勢～両手をマットにつき、足をそろえて直立） [配点 1.0]
- IV 伸膝後転（回転開始時の伸膝、屈膝は問わない） [配点 1.0]
- V 片足平均立ち（水平バランス）（2秒静止）（足を1歩踏み出して） [配点 1.0]

B

- VI 側方倒立回転（直立開脚姿勢で瞬時静止） [配点 1.5]
 - VII 側方倒立回転の後、進行方向に足をそろえる。 [配点 1.5]
 - VIII 前転（直立姿勢で瞬時静止） [配点 1.0]
 - IX その場跳び1回ひねり [配点 1.0]
- [配点合計 9.7]

補足 側方倒立回転後の直立開脚姿勢ののち、足を踏みだして側方倒立回転を行っても良い。



<とび箱>

開脚とび [小型 6段 80cm たて]

- 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 5.7]
- [配点合計 9.7]

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100cm]

- I 逆上がり [配点 1.5]
 - II 正面支持静止（2秒） [配点 1.0]
 - III 支持後ろ振り連続2回 [配点 2.0]
 - IV 後方支持回転 [配点 2.2]
 - V 正面支持静止（2秒） [配点 1.0]
 - VI 支持後ろ振りとび下り [配点 2.0]
- [配点合計9.7]

補足 逆上がりは懸垂またはジャンプ、片足踏切りについては規定しない。

代表的な欠点と加点

<Dクラス マット>

Ⅲ	開脚直立姿勢での余計な手つき、転倒	0.3まで
Ⅴ	静止不足	0.3まで
	静止時に脚が水平を下回る実施	0.3まで
加 点	[0.3] 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）	

<Dクラス 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	[0.3] 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	

<Dクラス 鉄 棒>

Ⅰ	腹部懸垂での停滞	0.3まで
Ⅱ	静止時間が短い	0.1まで
Ⅲ	支持振動の大きさについて（腹部が鉄棒より離れれば減点はない）	0.3まで
	支持後ろ振りの過不足	1回につき0.2
	支持後ろ振り連続ができず停滞	0.3まで
Ⅴ	静止時間が短い	0.1まで
Ⅵ	支持振動の大きさについて（腹部が鉄棒より離れれば減点はない）	0.3まで
加 点	[0.3] 支持振動の振幅の大きさや習熟された熟練性に対して	

Cクラス

<マット>

A

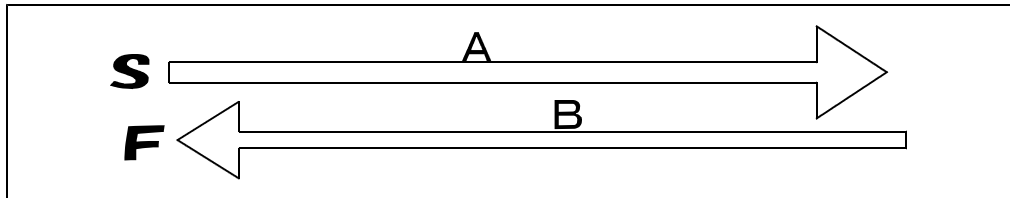
- I 倒立前転 ~ その場抱え込みとび(タックルは、自由) [配点 1.0]
- II 側方倒立回転(直立開脚姿勢で瞬時静止) ~ 進行方向に向きをかえる [配点 1.2]
- III ツーステップ ~ 片足を前に振り上げて1/2ひねりとび両足着地 [配点 1.0]
- IV 伸膝後転 (回転開始時の伸膝、屈膝は問わない) [配点 1.0]
- V 後ろに転がって背倒立(2秒) [配点 1.0]

B

- VI 前に転がって左右開脚前屈座(2秒) [配点 1.0]
- VII 後ろに足を抜いて正面支持臥 ~ 手に足を引き寄せ直立 [配点 1.0]
- VIII 片足平均立ち(水平バランス)(2秒静止) [配点 1.0]
- IX 助走 ~ 前方倒立回転とび [配点 1.4]

[配点合計 9.6]

補足 I、III、IX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 [小型 5段 70cm よこ]

- 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 5.7]

[配点合計9.7]

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 逆上がり ~ 正面支持静止(2秒) [配点 1.6]
- II 支持後ろ振り連続2回 [配点 1.0]
- III 後方支持回転 ~ 正面支持静止(2秒) [配点 2.0]
- IV 前方支持回転 [配点 2.0]
- V 支持後ろ振り開脚足裏支持 [配点 1.0]
- VI 後方開脚足裏支持振り出し下り [配点 2.0]

[配点合計9.6]

補足 ①逆上がりは懸垂またはジャンプ、片足踏切りについては規定しない。

②正面支持静止以外の技はすべて連続で行う事とする。

③前方支持回転の屈膝については減点対象とせず、伸膝で行った場合は加点で対応する。

代表的な欠点と加点

<Cクラス マット>

A	Ⅲ	リズム不良	0.3まで
		1/2ひねりとびの大きさがない	0.3まで
	V	静止不足	0.3まで
B	Ⅵ	柔軟性に欠ける	0.3まで
	Ⅶ	柔軟性に欠ける	0.3まで
	Ⅷ	静止不足	0.3まで
静止時に足が水平を下回る実施		0.3まで	
演技全体		連続すべきところでの停滞（各）	0.3まで
加 点		[0.4] 熟練性(安定した着地、跳躍技の雄大さ、姿勢的な美しさ、卓越した柔軟性など)	

<Cクラス とび箱>

I	着手時の欠点（両手同時に着手しない等）	0.3まで
II	第二局面で馬体に触れる	0.5まで
加 点		[0.3] 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

<Cクラス 鉄 棒>

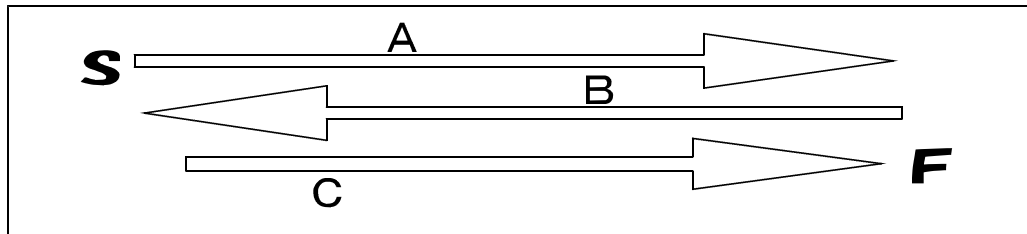
I	逆上がりの腹部懸垂での停滞	0.3まで	
	正面支持の静止時間が短い	0.1まで	
II	支持振動の大きさについて（腹部が鉄棒より離れれば減点はない）	0.3まで	
	支持後ろ振りの過不足	1回につき0.2	
	支持後ろ振り連続ができず停滞	0.3まで	
III	正面支持の静止時間が短い	0.1まで	
IV	支持での明らかな肘の曲がり	0.3まで	
V	余計な支持後ろ振り	1回につき0.2	
VI	後方開脚足裏支持回転振出し下りの大きさがない	0.3まで	
演技全体		連続すべき技での停滞	0.3まで
加 点		[0.4] 支持振動の振幅の大きさ、習熟された熟練性に対して・・・0.3まで 膝を伸ばして前方支持回転を行う。・・・0.1まで	

Bクラス

<マット>

- A**
- I 倒立前転 ~ その場左右開脚とび [配点 1.0]
 - II 助走 ~ ロンダード ~ 伸身とび [配点 1.5]
 - III 後転倒立 ~ 両足を下して直立(回転開始時の伸膝、屈膝は問わない) [配点 1.1]
- B**
- IV 側方倒立回転連続2回(進行方向に足をそろえて直立) [配点 1.5]
 - V ツーステップ~片足を振り上げて1/2ひねりとび両足着地
~瞬時直立姿勢~前足ないし後ろ足をすべらしながら前後開脚座 [配点 1.0]
 - VI 前に足をそろえて前屈座~背倒立(2秒静止)~前に転がって直立 [配点 1.0]
- C**
- VII 片足平均立ち(水平バランス)(2秒静止) [配点 1.0]
 - VIII 助走 ~ 前方倒立回転とび [配点 1.5]
- [配点合計 9.6]

補足 ~と表記されている技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 4段 80cm よこ]

- 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 5.7]
- [配点合計 9.7]

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 足かけ上がり ~ 足を抜いて正面支持静止(2秒) [配点 1.5]
 - II 支持後ろ振り連続2回 [配点 1.1]
 - III 後方支持回転 [配点 2.0]
 - IV 前方支持回転 [配点 2.0]
 - V 支持後ろ振り開脚足裏支持 [配点 1.0]
 - VI 後方開脚足裏支持振り出し下り [配点 2.0]
- [配点合計9.6]

補足 ①足かけ上がりについては、懸垂または助走から行ってもよい。
②正面支持静止以外の技はすべて連続で行う事。

代表的な欠点と加点

< Bクラス マット >

A	I	その場開脚とびの高さ不足や不十分な開脚度合	0.3まで
	II	伸身とびの高さがない	0.3まで
B	V	一連の動きでのリズム不良	0.3まで
		1/2ひねりとびの大きさがない	0.3まで
		前後開脚柔軟性に欠ける	0.3まで
	VI	静止不足	0.3まで
C	VIII	静止不足	0.3まで
		静止時に足が水平を下回る実施	0.3まで
演技全体		連続すべきところでの停滞（各）	0.3まで
加 点		[0.4] 熟練性(安定した着地、跳躍技の雄大さ、姿勢的な美しさ、卓越した柔軟性など)	

< Bクラス とび箱 >

I	着手時の欠点（両手同時に着手しない等）	0.3まで
II	第二局面で馬体に触れる	0.5まで
加 点		[0.3] 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

< Bクラス 鉄 棒 >

I	正面支持での静止時間が短い	0.1まで	
II	支持振動の大きさについて（身体が水平以上で減点なし）	0.3まで	
	支持後ろ振りの過不足	1回につき0.2	
IV	支持での明らかな肘の曲がり	0.3まで	
V	余計な支持後ろ振り	1回につき0.2	
VI	後方開脚足裏支持回転振出し下りの大きさがない	0.3まで	
演技全体		連続すべき技での停滞	0.3まで
加 点		[0.4] 支持振動の振幅の大きさ、習熟された熟練性に対して・・・0.3まで ももかけ上がりを行う・・・0.1まで	

Aクラス

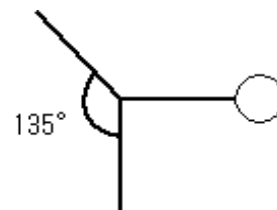
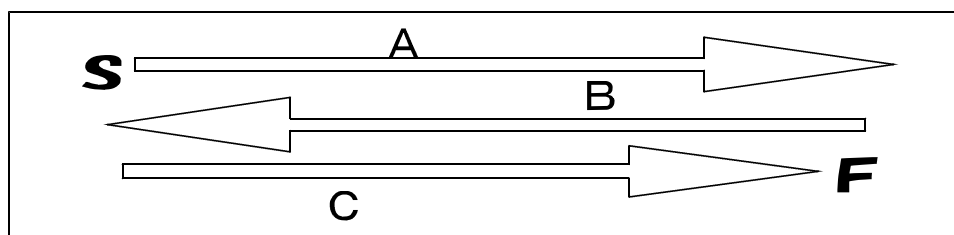
<男子 マット>

- 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～前方倒立回転とび連続2回(2回目は両足着地)、その場1/2ひねりとび [配点 1.5]
- B**
- III 片足を1歩踏み出してとび倒立前転 [配点 1.0]
- IV ツーステップ～リープジャンプ～後ろ足を着いてその足にそろえて直立 [配点 0.9]
- V 後転倒立(回転開始時の伸膝、屈膝は問わない) [配点 1.2]
- VI 片足を後ろへ振り上げ、前後開脚座(2秒)～
足を前にそろえて前屈座～背倒立(2秒)～前に転がって直立 [配点 1.0]
- C**
- VII Y字バランス(2秒静止) [配点 1.0]
- VIII 助走～ロンダード～後転とび～伸身とび [配点 2.0]
- [配点合計 9.6]

<女子 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～前方倒立回転とび連続2回(2回目は両足着地)、その場1/2ひねりとび [配点 1.5]
- B**
- III ツーステップ～2・3歩助走 大ジャンプ～大ジャンプ～瞬時直立 [配点 2.0]
- IV 前足ないし後ろ足をすべらしながら前後開脚座～
足を回しながら伏臥～手に足を引き寄せ直立 [配点 1.1]
- V 後方開脚倒立回転片脚立ち～
そのまま後ろ足を上げたまま正面水平立ち(2秒) [配点 2.0]
- C**
- VI 助走～ロンダード～後転とび～伸身とび [配点 2.0]
- [配点合計 9.6]

補足 正面水平立の開脚度が 135° での姿勢保持で減点なしとする。(図参照)
上半身は基本水平での姿勢保持。



<とび箱>

前方倒立回転とび [中型 6段 100cm たて]

- 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 5.7]
 [配点合計 9.7]

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 ~ 支持後ろ振り [配点 1.6]
 II 後方浮き支持回転 [配点 2.0]
 III 振り下ろし ~ け上がり [配点 2.0]
 IV 前方支持回転~支持後ろ振り開脚足裏支持 [配点 2.0]
 V 後方開脚足裏支持振り出し下り [配点 2.0]
 [配点合計9.6]

補足 ①け上がりについては、(屈身)懸垂で行う。膝の曲がった懸垂は減点対象とする。
 ②技はすべて連続で行う事。

代表的な欠点と加点

<Aクラス 男子 マット>

A	I	柔軟性に欠ける	0.3まで
	II	2回目の着地が両足着地でない	0.2
		1/2ひねりとびの大きさがない	0.3まで
B	IV	動きでのリズム不良	0.3まで
		リープジャンプの大きさがない	0.3まで
	VI	前後開脚座の柔軟性に欠ける	0.3まで
背倒立の静止不足		0.2まで	
C	VII	静止不足	0.2まで
	VIII	伸身とびの高さがない	0.3まで
演技全体		連続すべき技での停滞	0.3まで
加点 [0.4]		熟練性(安定した着地、跳躍技の雄大さ、姿勢的な美しさ、卓越した柔軟性など)・・・	0.3まで
		後転倒立を伸腕で行う・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.1まで

代表的な欠点と加点

< Aクラス 女子 マット >

A	I	柔軟性に欠ける	0.3まで
	II	2回目の着地が片足ずつになる	0.2
		1/2ひねりとびの大きさがない	0.3まで
B	III	リズム不良	0.3まで
		大きさがない	0.3まで
		柔軟性に欠ける	0.3まで
	IV	柔軟性に欠ける	0.3まで
	V	柔軟性に欠ける	0.3まで
静止不足		0.2まで	
C	VI	伸身とびの高さがない	0.3まで
演技全体		連続すべき技での停滞	0.3まで
加 点	[0.4]	熟練性(安定した着地、跳躍技の雄大さ、姿勢的な美しさなど)	0.2まで
		バランスや前後開脚などの優れた柔軟性に対して	0.2まで

< Aクラス とび箱 >

I	着手時の欠点 (両手同時に着手しない等)	0.3まで
II	第二局面で馬体に触れる	0.5まで
加 点	[0.3]	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

< Aクラス 鉄 棒 >

I	助走をしてけ上がりを行う	0.3	
	支持振動の大きさについて(身体が45°以上で減点なし)	0.3まで	
	余計な支持後ろ振り	1回につき0.2	
II	後方浮き支持回転終了時について(身体が水平以上で減点なし)	0.3まで	
III	足がマットに触れる	0.3まで	
IV	支持でのあきらかな肘の曲がり	0.3まで	
	余計な支持後ろ振り	1回につき0.2	
V	後方開脚足裏支持回転振出し下りの大きさがない	0.3まで	
演技全体		連続すべき技での停滞	0.3まで
加 点	[0.4]	支持振動の振幅の大きさ、習熟された熟練性に対して	0.2まで
		後方浮き支持回転倒立を行う	0.2まで