

ゆか男子 18m
跳箱中型(長さ100cm 高さ100cm)
高さマット面~160cm±5cm
ボックス (直径90cm×高さ90cm)
台頭平均台 高さ30cm

自由演技 各種目共通→ 安定した着地に対する加点0.2を与える。

ゆか男子

演技時間→70秒以内

6技→禁止技 B難度以上の技

特別要求 { ①片足でのバランス・②倒立(瞬時静止)
③柔軟性を表現する技
(必須)前方・側方・後方のうち2方向以上のアクロバット系要素
(低学年:特別要求①~③を2技以上選択・高学年:すべて実施)

女子

演技時間→90秒以内 (伴奏なし)

6.技→ダンス系を除くB難度以上の技禁止
(同一技を2回まで数える)

特別要求 { ①180°の前後開脚ジャンプ・②バランス
③180°以上の片足上のターン
(必須)2方向以上(前方/側方/後方)のアクロバット系要素
(低学年:特別要求①~③を2技以上選択・高学年:すべて実施)

とび箱

跳箱中型 縦向き 長さ100cm×高さ100cm

課題 基礎点 跳躍技
3助走2試技 { 9.6 前転とび・山下とび・側転とび・側転とび¼ひねり
9.2 屈身とび
8.8 開脚とび・閉脚とび
※跳躍技は、上記の技のみ。

鉄棒

高さ160cm

課題 5技 { 棒下振り出し下り
終末技 { フット下り(足裏支持棒下振り出し下り)
倒立移行下り

ゆか男子

	配点		区分	減点内容	減点
	低学年	高学年			
6技	3.0	0.5 ×	A難度の技6要素 (同一技は2回まで数える)	姿勢不良 静止不足 全体の流れが止まる	小欠点0.1 中欠点0.2
特別要求	3.0	0.9 0.9 0.9 1.2	①片足でのバランス ②倒立(瞬時静止) ③柔軟性を表現する技 2方向以上のアクロバット系要素	姿勢不良 静止不足 全体の流れが止まる	大欠点0.3 大過失0.5
全体	3.5	演技構成・実施点 (演技時間70秒以内)		全体の美しさに欠ける タイムオーバー	0.3まで 0.1
加点	0.5	演技全体のよい姿勢に対して— 0.3まで 安定した着地に対して— 0.2			

ゆか女子

	配点		区分	減点内容	減点
	低学年	高学年			
6技	3.0	0.5 ×	A難度の技6要素 (同一技は2回まで数える)	姿勢不良 静止不足 全体の流れが止まる	小欠点0.1 中欠点0.2
特別要求	3.0	0.9 0.9 0.9 1.2	①180°の前後開脚ジャンプ ②バランス ③180°以上の片足でのターン 後方及び前方又は側方の アクロバット系要素	姿勢不良 静止不足 全体の流れが止まる	大欠点0.3 大過失0.5
全体	3.5	演技構成・実施点 (演技時間90秒以内)		全体の美しさに欠ける タイムオーバー	0.3まで 0.1
加点	0.5	演技全体のよい姿勢に対して— 0.3まで 安定した着地に対して— 0.2			

とび箱

	配点	区分	減点内容	減点
選	9.6	前転とび・側転とび・側転とび¼ひねり	全体の大きさが無い	0.3まで
択	9.2	屈伸とび (3助走2試技)	着手で肘・膝が曲がる	各0.3まで
技	8.8	開脚とび・閉脚とび	着手が長い とび箱に体が触れる	0.3まで 0.5まで
加点	0.4	第二空中局面の大きさに対して— 0.1 安定した着地に対して— 0.2 演技全体を通してよい姿勢に対して— 0.1		

鉄棒

	配点	区分	減点内容	減点	
4技	6.0	各1.5	自由演技4技(繰り返しは2回まで)	余分な振動に対して 各0.1	
終末技	2.0	2.0 2.0 2.0	棒下振り出し下り フット下り(足裏支持棒下振り出し下り) 倒立移行下り	ポーズ・技の切り返し以外の停止 脚がマット面にふれる 肘・膝のゆるみ 各0.5 各0.3まで 各0.3まで	
全体	1.5	演技構成・実施点			
加点	0.5	演技全体を通してよい姿勢に対して— 0.3まで 安定した着地に対して— 0.2			

種目別選手権

ボックス

※男子

円馬(ボックス)での閉脚両足旋回競技〔3週の旋回〕

	配点	区 分	減点内容	減点	
1	9.0	3.0	両足旋回1周	両足旋回の周回が多い 馬体にふれる 停止及び落下	各0.1 各0.3まで 各0.5
		3.0	両足旋回1周		
		3.0	両足旋回1周		
加点	1.0	スピード・大きさのある美しい姿勢に対してー 1.0まで			

平均台

※女子

台頭平均台 高さ30cmでの自由演技

禁止技 B難度以上の技(ダンス系は除く)

課 題 { ジャンプ・波動・180°以上の片足ターン } 演技時間
 { バランス・アクロバット系の技を1技以上 } 70秒以内

	配点	区 分	減点内容	減点	
5 技	7.5	1.5	ジャンプ	ジャンプの大きさがない 身体全体で動けていない 不正確なつま先立ち バランスが静止していない リズムと調和に欠ける	0.3まで 0.3まで 0.3まで 0.3まで 0.3まで
		1.5	波動		
		1.5	180°以上の片足ターン		
		1.5	バランス		
		1.5	アクロバット系要素		
全体	1.9	演技構成・実施点	タイムオーバー	0.1	
加点	0.6	美しい動き・姿勢に対してー 0.2まで 重心・つま先立ちの高い演技に対してー 0.2まで 安定した着地に対してー 0.2			