

奈良県民スポーツ大会 小・中学生の部 体操競技採点規則・採点指針

<大会方針>

本大会は小中学生の体操競技愛好者を増やすために、運動の難しさを追求するものではなく、基本技術の習得と体操的な美しさを求めながら体操の楽しさを知ってもらう『競技の普及を目的とした大会』である。そこで本大会はこれまでどおりに10点満点を継承しながら、選手の能力に見合った演技構成をもってその実施を中心に評価するいわば『出来ばえを競う大会』とする。各選手の良いところを見出しながら、良心的かつ教育的な評価を下し体操競技に対する興味と関心を高めることを主旨、目標とする採点規則を定めた。具体的には、演技要素を満たす価値部分としてA難度未満の技も価値として認めるものとする。もちろんB難度以上の技も認めるが、これは難度志向に走ることを推奨する訳ではない。要するに、本大会の主旨を踏まえ、小中学生愛好家が将来にわたって体操競技を続けて行く意欲をもたせることができる規則とした。

<採点の基本方針>

1. 大会の主旨にのっとり小中学生の発達過程において、技の難度にとらわれることなく演技実施を重視した評価をする。
2. 演技が美しくのびのびと正しく行われているか、その演技実施の習熟度を評価する。

<器具寸度>

- ゆ か 18m
とび箱 中型とび箱（長さ100cm 高さ100cm）
鉄 棒 マット上から 160cm±5cm
円 馬 ボック（高さ60cm・開催地仕様）
平均台 台頭平均台 マット上から 30cm

<演技構成および特別要求>

ゆ か(男子)演技構成6技 演技時間 70秒以内

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）2方向以上（前方・側方・後方）のアクロバット系要素
※低学年：①～③のうち2技以上選択 高学年：すべて実施

ゆ か(女子)演技構成6技 演技時間 90秒以内（伴奏なし）

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：①～③のうち2技以上選択 高学年：すべて実施

とび箱 3助走2試技 ※跳躍技は下記の技のみ

9.6→前転とび・山下とび・側転とび1/4ひねり 9.2→屈身とび 8.8→開脚とび・閉脚とび

鉄 棒 演技構成5技 ※終末技は下記の技のみ

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

円 馬 閉脚両足旋回5周 ※奨励種目

平均台 課題5技 演技時間 90秒以内 ※奨励種目

課題 ①ジャンプ系 ②波動 ③180°以上の片足ターン ④バランス ⑤アクロバット系要素

<採点規則>

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 × 6技		6要素(6技) ※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	0.6	①片足でのバランス	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
		0.9	0.6	②倒立(瞬時静止)		
		0.9	0.6	③柔軟性を表現する技		
		1.2		【必須】2方向以上のアクロバット系要素		
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		・演技全体の良い姿勢に対して 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 × 6技		6要素(6技) ※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	0.6	①180°の前後開脚ジャンプ	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
		0.9	0.6	②バランス		
		0.9	0.6	③180°以上の片足でのターン		
		1.2		【必須】2方向以上のアクロバット系要素		
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		・演技全体の良い姿勢に対して 0.3まで		・安定した着地に対して 0.2	

とび箱 3助走2試技

配点		区分		減点内容	減点	
低学年	高学年					
選択 技		9.6		前転とび・山下とび・側転1/4ひねり	全体の大きさが 着手で肘・膝が曲がる	0.3まで 各0.3まで
		9.2		屈身とび	着手が長い	0.3まで
		8.8		開脚とび・閉脚とび	とび箱に体が触れる 飛距離・高さが	0.5まで 0.3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	
				・演技全体の良い姿勢に対して 0.1		

鉄棒

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

ボックス(円馬) ※奨励種目

配点		区分		減点内容	減点	
低学年	高学年					
5周	9.0	各1.8		閉脚両足旋回5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
加点	1.0		・スピード、大きさのある美しい姿勢に対して 1.0まで			

平均台 ※奨励種目

配点		区分		減点内容	減点	
低学年	高学年					
5技	7.5	1.5		ジャンプ	ジャンプの大きさが	0.3まで
		1.5		波動	身体全体で動けていない	0.3まで
		1.5		180°以上の片足でのターン	不正確なつま先立ち	0.3まで
		1.5		バランス	バランスが静止していない	0.3まで
		1.5		アクロバット系要素	リズムと調和に欠ける	0.3まで
全体	1.9		演技構成・実施点(演技時間90秒以内)		タイムオーバー	0.1
加点	0.6		・美しい動き・姿勢に対して 0.3まで		・重心、つま先立ちの高い演技に対して 0.3まで	