令和４年度　堺体操協会　男子自由演技規則

2022 年版採点規則、2022 年度高等学校適用規則、2022 年版中学校男子適用規則（U-15）に準じ、堺適用規則を定める。

＜堺春季大会＞

1　決定点の構成

決定点は次のような配点により構成される。

	演技構成	（Ｄスコア：７技＋終末技＋要求グループ＋加点）
＋	実　　施	（Ｅスコア：10.0－実施減点）
－	Ｎ　　Ｄ	（ニュートラルディダクション：ライン、タイム、技数、種目特有の減点など）
	決 定 点	

2　Ｄスコア

１）難度

最大７つの技と終末技（跳馬を除く）

・同一技は２回まで認定する。

・難度点について（ Ａ：0.1　Ｂ：0.2　Ｃ：0.3　Ｄ以上：0.4 ）

２）要求グループ

各種目Ⅰ～Ⅳ（跳馬除く）のグループ技

・各 0.5×4　最大 2.0

３）演技への加点

・Ｄ審判が全ての項目を判断する。（最大 0.5）

・各種目において着地を止めた場合は、安定した着地に対して 0.1 の加点を与える。

・以下は各種目の加点項目とする。（各 0.1）

ゆか	ロンダート～後転とびからの宙返りの高さ ロンダート～後転とびからのスピード 宙返り連続で２回目の蹴り返しのあるもの 柔軟性のある姿勢、膝やつま先の伸びた美しい表現	あん馬	大きさのある交差技 腰高で大きさのある旋回 ３部分を正しく使用できている 膝やつま先の伸びた美しい表現
つり輪	正しい倒立姿勢 Ｂ難度以上の力静止技 振動からの倒立静止技 膝やつま先の伸びた美しい表現	跳馬	突き手からの上昇運動が見える高さのある跳越 3.0m以上の飛距離のある卓越した跳越 意識した着地の先取りが見られる跳越 膝やつま先の伸びた美しい表現
平行棒	正しい倒立姿勢 振れ幅のある支持振動系の技 終末技を除く倒立ひねり技 膝やつま先の伸びた美しい表現	鉄棒	抜きあふりのある正しい車輪技術 支持回転系の技において正しい倒立におさめられた終末局面 終末技の高さ 膝やつま先の伸びた美しい表現

3　要求グループおよび種目特有の要求

	要求グループ	種目特有の要求 （ＮＤ　－0.3）	要求と難度が認められる技
ゆか	Ⅰ　跳躍技以外の技 Ⅱ　前方系の跳躍技 Ⅲ　後方系の跳躍技 Ⅳ　終末技（Ⅰ以外の技）	・前後開脚座または左右開脚座 ・倒立静止（2 秒）	
あん馬	Ⅰ　片足振動・交差技 Ⅱ　旋回・旋回倒立・転向技 Ⅲ　旋回移動・転向移動技 Ⅳ　終末技		・横向き旋回（両把手、馬端、逆馬端でそれぞれ１つの技）：グループⅡでＡ難度

つり輪	Ⅰ　懸垂振動技 Ⅱ　倒立静止（2 秒静止） Ⅲ　倒立・脚前挙を除く力静止技（2 秒静止） Ⅳ　終末技		・屈腕での車輪（前方・後方）倒立静止（2 秒）：グループⅠでC難度（実施減点で対応） ・（前方・後方）かかえ込み宙返りおり：グループⅣでA難度
跳馬	・2022 年版中学校男子適用規則（U－15）跳馬価値点一覧表を適用する。ただし開脚（閉脚）とびはEスコアを 7.0 からとする。 ・足からの着地がなければ 0 点とする。 ・跳馬への着手がない、もしくは片手のみの着手で跳び越えた場合は 0 点とする。		・台上前転とびは前転とびと同じ難度点とする。ただし、姿勢欠点の他、器具にぶつかる等の大過失をともなう。 D スコアの例 開脚とび：1.0　前転とび：2.0 前転とびひねり：2.2 前転とび 1 回ひねり：2.4 ツカハラ：2.8　屈身ツカハラ：3.0 伸身ツカハラ：3.4 前転とび前方かかえこみ宙返り：3.4
平行棒	Ⅰ　両棒での支持技 Ⅱ　腕支持振動技 Ⅲ　懸垂振動技 Ⅳ　終末技	・倒立静止（2 秒）のない演技	・前振りひねり倒立（45 度を越える逸脱）：グループⅠでC難度（実施減点で対応） ・倒立経過片手ひねりおり：グループⅣでA難度 ・（前方・後方）かかえ込み宙返りおり：グループⅣでA難度
鉄棒	Ⅰ　前方車輪 Ⅱ　後方車輪 Ⅲ　バーに近い技 Ⅳ　終末技	・鉄棒上で倒立を経過しない演技	・けあがり支持：グループⅢでA難度 ・足裏支持前振り出しひねり片逆手懸垂：グループⅢでA難度 ・足裏支持回転倒立：グループⅢでA難度 ・足裏支持前振り出しおり：グループⅣでA難度 ・倒立経過片手ひねりおり：グループⅣでA難度 ・（前方・後方）かかえ込み宙返りおり：グループⅣでA難度

4　難度認定の特例

体操競技の健全な発展と評価・普及の観点から、次の技を a 難度（スモールエー）として 0.1 の難度点を与える。ただし、各種目の要求グループ（Ⅰ～Ⅳ）は満たすことができない。

ゆか	・前転技群（かかえ込み・開脚・閉脚・倒立前転） ・後転技群（かかえ込み・開脚・閉脚・後転倒立）　　（　　）内の技は同一技とみなす ・側方倒立回転とロンダートは同一技とみなす
あん馬	・四つ脚は、正面支持からの脚の入れ～入れ～抜き～抜きの 1 往復で 1 技とする ・旋回をともなわない単純なとび越しおり（上向き・下向き） ・上向き転向背面支持
つり輪	・前振り出し（屈指で肩が輪の高さまで上がらなくてもよいが、明確に振り出す姿勢が必要） ・肩倒立（ワイヤーに脚をつけたり絡めている動きは不認定とし、2 秒静止を必要とする）

平行棒	・肩倒立（バーに肩をのせてよい、瞬時倒立、前ロール） ・後ろロール ・腕支持後ろ振り上がり支持 ・支持振動から横おり（水平以上のスイングであること）
鉄棒	・懸垂逆上がり、足掛けあがり ・懸垂前振りひねり（水平以下） ・前方支持回転 ・後方支持回転 ・両手を同時に持ち換える技 ・倒立を経過しないとび越しおり

5　Ｅスコア

1）10.0 の持ち点から始まり、0.1 単位の減点によって算出される。

2）Ｅスコアの実施減点は、小欠点 0.1、中欠点 0.3、大欠点 0.5 とする。

・美的、実施欠点による減点。（腕・膝・腰の曲がりやリズムに欠けるなど）

・技術、構成上の欠点による減点。（静止時間・角度・ひねり不足・雄大性不足など）

3）減点に関する特例として、鉄棒における「振れ戻り」は減点の対象としない。

・後ろ振り上がりや逆手から順手の両手持ち換えなど

4）器具からの落下や器械上に倒れた場合は 0.5 の減点とする。

5）着地の転倒は 1.0 の減点とする。

6）Ｅスコアの減点項目

欠点	小欠点 0.10	中欠点 0.30	大欠点 0.50
美的・実施欠点による減点			
あいまいな姿勢（かかえ込み、屈伸、伸身）	＋	＋	
手や握り手の位置を調整、修正する（毎回）	＋		
倒立で歩く、またはとぶ（1 歩につき）	＋		
ゆか、マット、または器械に触れる	＋		
ゆか、マット、または器械にぶつかる			＋
演技中に補助者が選手に触れる		＋	
落下なしに演技を中断する			＋
腕、膝を曲げる、脚を開く	＋	＋	＋
終末姿勢の姿勢不良、修正	＋	＋	
宙返りでの脚の開き	肩幅以下	肩幅を超える	
着地で脚を開く	肩幅以下	肩幅を超える	
着地でぐらつく、小さく足をずらす、手を回す	＋		
転倒や手の支えのない不安定な着地 （歩く、跳ぶに対して最大－1.00）	安定感に欠ける、 小さくとぶ、 1 歩動く （1 歩につき 0.10）	大きく 1 歩、 大きくとぶ、 片手、両手が ゆかに触れる	
着地で転倒する、または片手、両手で支える			1.00
足からの着地がみられない			1.00 難度不認定 （D 審判）
無価値な開脚		＋	
その他の美的欠点	＋	＋	＋
技術的欠点			
振動から倒立や倒立経過、旋回技での角度の逸脱	＞15°～30°	＞30°～45°	45°を超える ＝難度不認定

正しい静止姿勢からの角度の逸脱	15°まで	＞15°～30°	＞30°～45° 45°を超える ＝難度不認定
角度逸脱の減点がある静止技から押し（引き）上げ	静止技の減点と同等の減点（最大 0.30）		
ひねり不足	30°まで	＞30°～60°	＞60°～90° 90°を超える ＝難度不認定
宙返りや手放し技で高さや大きさ不足	＋	＋	
余分な手をつく	＋		
力技を振動で、振動技を力で行う（つり輪の項目参照）	＋	＋	＋
静止時間不足		2 秒未満	静止しない ＝難度不認定
上昇運動が途切れる	＋	＋	
倒立技や静止技で、脚が下がる（元の位置から）	15°まで	＞15°～30°	＞30°～45° 45°を超える ＝難度不認定
倒立でぐらつく、または倒れる	＋	振動または 大きくぐらつく	
落下、器械上に倒れる			＋
中間振動、または無価値な振り下ろし		半中間振動 無価値な 振り下ろし	中間振動
補助者が技の実施を手助けする			1.00 難度不認定 （D審判）
準備局面で体の開きがない着地	＋	＋	
その他の技術欠点	＋	＋	＋

6　補足

1）終末技とは、採点規則に記載されている技（高体連適用含む）を言う。

2）跳馬以外の種目における短い演技に対するＮＤを次の通りとする。

7 技またはそれ以上　・・・減点なし
6 技　・・・1.0
5 技　・・・2.0
4 技　・・・3.0
3 技　・・・4.0
2 技　・・・5.0
1 技　・・・6.0

3）禁止技について、2022 年版中学校男子適用規則（U－15）に準じる。次に示す禁止技を実施した場合は、その演技を 0 点とする。

・前方に 2 回以上宙返りする技
・つり輪のグチョギー系の技
・平行棒の宙返りから腕支持する技

4）一般規則における以下のＮＤは適用しない。

・ゆかの 2 回宙返り、4 つのコーナー使用、対角線の使用制限
・あん馬の 3 部分使用
・つり輪の振動倒立

5）一般規則の各種目における特別な繰り返しや、連続実施の制限は適用しない。

6）あん馬において、グループⅡとⅢの技は難度表に記載された技に連続しなくても難度を認める。

7）つり輪・跳馬・平行棒・鉄棒について、セーフティマットの使用を認める。

8）跳馬のロイター板は、ハードタイプ（3－3－2）またはソフトタイプ（3－1－2）を使用する。ソフトタイプはコイルを外して（2－1－2）として使用することを認める。

7　器械、器具の寸度表

ゆか	広さ　12m×12m
あん馬	高さ　マット上から 105 cm、床面から 115cm
つり輪	高さ　マット上から 270 cm、床面から 290 cm
跳馬	高さ　床から 135 cm
平行棒	高さ　マット上から 180 cm、床面から 200 cm
鉄棒	高さ　マット上から 260 cm、床から 280 cm

＜堺体操選手権大会＞

[初級]

◇　配点　　難度　７技×０．５＝３．５０（A難度でなくてもよい）

　　実施　　６．５０

　　合計　　１０．００

・ゆか、あん馬、つり輪、跳馬、平行棒、鉄棒の６種目オールラウンド制で競技を行う。

・同じ技の繰り返しは２回まで認める。(連続してもよい)

　また、同じ技の連続や３回以上の繰り返しによる減点はない。(実施減点はある)

・あん馬においては同じ技の繰り返しは何回でも認める。

・跳馬以外の種目において 7 技に満たない演技に対しては、不足した技の数×１．０を実施より減点する。

・減点は小欠点 0.1、中欠点 0.2、大欠点 0.3、落下 0.5 とする。

・跳馬：高さは 120cm で行う。

　切り返し系の技（開脚とびや屈身とびなど）以外の技はすべて 10.00 から実施減点を差し引いた点数を決定点とする。

　切り返し系の技は 7.00 から実施減点を差し引いた点数を決定点とする。

　台上前転は前転とびと同じ価値点とするが、姿勢的な欠点の他、器具にぶつかるなどの大過失を伴う。

・Ｂ難度以上の技は禁止とし、行った場合はその難度を認めない（実施減点はある）。

[中級]

　堺春季大会と同じ

[上級]

　[中級]の規則に準じるが、

Dスコア（演技内容）

・難度：「最大７つの難度の高い順からの技と終末技。」を「最大９つの難度の高い順からの技と終末技。」に変更

・≪補足説明≫の２：短い演技に対する ND の変更

・７技、またはそれ以上　・・・　０．０

・６技　・・・　４．０

・５技　・・・　５．０

・４技　・・・　６．０

・３技　・・・　７．０

・２技　・・・　８．０

・１技　・・・　９．０

・０技　・・・　１０．０

Eスコア（演技の実施）

・減点に対する特例：「鉄棒において、振れ戻りは減点の対象としない。」を削除

・落下、器具上に倒れる：~~0.50~~ → 1.00

【補足】

・「禁止技について、２０２２年版中学校男子適用規則（U-15）に準じる。」を削除

・「難度認定の特例」を削除