

2026年度 男子 堺春季大会 競技規則

2025年版採点規則・2026年版高等学校男子適用規則・2025年版U-15男子適用規則に準じ、大阪高体連2部男子適用規則を定める。

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。

Dスコア	(7技+終末技+技のグループ+加点)
+ Eスコア	(10.00-減点)
- N D	(ニュートラルディダクション: ライン減点、タイム減点、技数不足等)
決定点	

2 ゆか、あん馬、つり輪、平行棒、鉄棒の演技構成

1) 難度点

- a) 跳馬除く5種目の演技は8技(7技+終末技)の難度価値点の合計点を算出する。
この際、同一グループから最大4技までを有効とする。

・各技には次の難度価値点が与えられる。

A: 0.10 B: 0.20 C: 0.30 D以上: 0.40

2) 技のグループ(種目特有の要求)

- a) 跳馬除く5種目において次のグループを要求する。

・終末技を含め4つの技のグループ 各0.50×4 最大2.00(1グループにつきA難度以上で0.50)

- b) 技のグループは次の通りとする。

- 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以外で両足をそろえて着地する宙返り技)

*一般規則のグループIV(1回以上のひねりと伴う前方または後方の1回宙返り技)の技はII・IIIの技とみなす。

*1つの技は1つのグループ要求のみ満たすことができる。ある技(グループII、III)が終末技として実施された場合、その技は終末技の要求のみを満たすことができ、その技のグループ(II、III)の価値を得るためには同じグループから別の技を実施しなければならない。

- 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

- つり輪) I 懸垂振動技
II 倒立静止技
III 脚前挙と倒立以外の力静止技
IV 終末技

- 平行棒) I 腕支持振動技
II 両棒での支持技
III 懸垂振動技
IV 終末技

- 鉄棒) I 前方車輪
II 後方車輪
III バーに近い・アドラー系の技
IV 終末技

3) 難度認定の特例

- a) つり輪、平行棒、鉄棒の前方または後方かかえ込み宙返り下りは、A難度とする。
- b) 振動倒立技における角度逸脱が 45° を超えた実施であっても、難度を認める（平行棒の「前振りひねり倒立」等）。ただし、相応の実施減点を伴う。
- c) 振動倒立技における腕のまがりが 90° を超えた実施であっても、最終姿勢が倒立位であれば難度を認める（つり輪の「車輪倒立技」等）。ただし、相応の実施減点を伴う。
- d) 平行棒・鉄棒の倒立経過片手ひねり下りをグループIVでA難度とする。
- e) 鉄棒のけ上がり支持をグループIIIでA難度とする。
- f) 鉄棒の後方足裏支持回転倒立をグループIIIでA難度とする。
- g) 鉄棒の後方足裏支持回転振り出し下りをグループIVでA難度とする。
- h) a 難度（スモール・エー）

体操競技の健全な発展と評価、そして普及の観点から、採点規則に記載されていない技を「a 難度」とし、0.10 の難度点を与える。ただし、技のグループは満たせない。主な a 難度は下記の通り。

- ゆ か) ・前転技群（前転、伸膝前転、倒立前転）1 技まで
・後転技群（後転、伸膝後転、後転倒立）1 技まで
・側方倒立回転 ・ロンダート
- あん馬) ・四つ足（正面支持から左入れ～右入れ～左抜き～右抜き）：逆も可
・2 つ目の正交差、2 つ目の逆交差（左右それぞれ1 つの技）
・2 つ目以降の横向き旋回（両把手、馬端、逆馬端でそれぞれ1 つの技）
・上向き転向背面支持
・（馬端中向き）上向き下り
・旋回を伴わない単純なとび越しおり
- つり輪) ・前振り出し（屈腕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（2 秒）（ワイヤーに脚を絡めたり、ついたりしている動きは不認定。）
- 平行棒) ・肩倒立（バーに肩をのせてよい。瞬時倒立、前ロールも含む）
・後ろロール
・腕支持後ろ振り上がり支持
・開脚前挙支持（2 秒）
・支持振動から横下り（水平以上のスイングであること）
- 鉄 棒) ・懸垂前振り逆上がり
・懸垂前振りひねり（水平以下）
・両手を同時に持ち換える技
・前方支持回転
・後方支持回転
・後方足裏支持回転振り出しひねり懸垂

3] 跳馬の競技方法とDスコアについて

- a) 競技方法：1 跳越
- b) 跳馬の価値点は、別紙「2025 年版 U-15 男子適用規則跳馬価値点一覧表」に定める。
- c) 跳馬の価値点は、4.0 を上限とする。
- d) 切り返し系の技（開脚とび、閉脚とびなど）の価値点は1.0 とする。
- e) 台上前転は前転とびと同じ価値点とする。ただし、姿勢的な欠点の他、器械にぶつかるなど大欠点以上の減点を伴う

4] 加点

- ・組み合わせ加点は採点規則に準じる。
- ・着地加点はあん馬以外の A 難度以上の終末技に適用し、跳馬はすべての技に適用する。
- ・高校適用規則の加点は適用しない。

5] Eスコア

1) 減点に関する特例

- a) 演技中の落下、器械上に倒れた場合の減点は0.50 とする。着地の転倒は1.00 の減点とする。
- b) 平行棒において、後ろ振り倒立からの振り下ろしは減点の対象としない。
- c) 鉄棒において、後ろ振り上がりからグループIIIに繋がった場合や逆手から順手の両手持ち換えなどは振れ戻りの減点の対象としない。

2) 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	
腰が膝より下がる着地（低い着地）			●
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
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	>5° ~20°	>20° ~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
準備局面で体の開きがない着地	●	●	
その他の技術欠点	●	●	●

6 ND

- 1) ゆかの片足平均立ち技（グループ I -61 または 62）がない演技はND0.30 とする。なお、この技はカウントされる 8 技に含まれている必要はない。
- 2) 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
 - ・つり輪の振動倒立
- 3) 短い演技（技数不足）に対するNDは、次の通りとする。

6 技以上	減点なし
5 技	2.00
4 技	3.00
3 技	4.00
2 技	5.00
1 技	6.00

7 禁止技

- 1) 以下の禁止技を実施した場合は、その演技を 0 点とする。
 - a) 難度表に記載されている FIG ジュニアルールの禁止技
 - ・つり輪のグチョギー系の技
 - ・平行棒の宙返りから腕支持となる技
 - b) 跳馬における前転とび前方 2 回宙返り系やツカハラ後方宙返り系、ユルチェンコ後方宙返り系の技
 - c) 前方・後方に 3 回宙返りをする技

8 その他

- 1) 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。
- 2) 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。
- 3) すべての種目について、セーフティマットの使用を認める。
- 4) 跳馬の跳躍板は、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。

9 器械、器具の寸度表

ゆか	12m × 12m	
器械種目	床面からの高さ	マットの厚さ
あん馬	115cm	10cm
つり輪	290 cm	20cm
跳馬	135 cm	20cm
平行棒	195 cm	20cm
鉄棒	280cm	20cm