

大阪体操協会女子適用規則

※計測は床面から

H29.4 改正

区分	Aクラス	Bクラス	C Iクラス	C IIクラス	Dクラス	
学年別	中1～中3	小4～小6	小1～小4	小5～中3	無級のもの（年齢は問わない）	
項目			とび箱・段違い平行棒・平均台・ゆか	跳馬・段違い平行棒・平均台・ゆか	とび箱・鉄棒・平均台・ゆか	
			器具寸度	とび箱 横	跳馬	器具寸度
跳馬	D 最大4.50P (4.50P以上の跳躍技を実施しても4.50Pとする) E 10.00から実施減点		C I とび箱 100cm (±5cm) C II 跳馬 110cm (±5cm)	構成要求 D 最大3.00P (3.00P以上で4.20Pまでの跳躍技を実施しても3.00Pとする) E 10.00から実施減点 ※難度表にない跳躍技での実施はE 8.00から実施減点 Dなし ※2回の跳躍。よい方の得点が有効点となる	とび箱 横 90cm (±5cm以内)	要素であってもなくてもよい (全て10.00満点) ※2回の跳躍。よい方の得点が有効点となる
段違い平行棒(鉄棒)	1. 低棒と高棒で少なくとも1つ以上の技を実施(開始技と終末技を除く) 2. 空中局面を伴う技(終末技を除く) 3. 棒に近い回転系の技(空中局面を伴わない) 4. 倒立に到達する技 ※低棒から高棒へジャンプして移動する-0.5(削除)		段違い平行棒 250cm 170cm	①構成要求はない。但し一技不足毎に0.5減点とする ②開始・終末技は要素でなくてもよい ※倒立局面を逸脱することによって難度が変わる要素に対しては禁止技としない (例) 後方フリップ-倒立 後方浮支持回転倒立など ※技の実施なしで棒を換えても減点としない ※使用する棒は、高棒のみ・低棒のみ・両棒を使用しても採点には影響しない ※飛びつく際、補助をしても減点対象とならない E 12.50から実施減点	鉄棒 低学年160cm 高学年180cm	①5つの運動または難度で実施 ※後ろ振り上げが倒立になっても減点としない ※後方浮支持回転(A)が倒立近い角度になっても減点としない
平均台	1. 180°開脚(前後/左右)または左右開脚屈伸のリープ、ジャンプ、を1つは含む、少なくとも2つの異なるダンス系の技からなる組み合わせ 2. ターン(グループ3) 3. 1つの空中局面を伴う技を含む、少なくとも2つの技からなるアクロバット系シリーズ(同一技でもよい) 4. 方向の異なる(前方/側方と後方)アクロバット系の技		平均台 110cm 演技時間 90秒まで	①180°開脚(前後/左右)または開脚屈伸姿勢を伴う1つの跳躍技 ②ターン(グループ3) ③前方/側方のアクロバット系の技 ④後方のアクロバット系の技 ⑤終末技はA難度のみ ※難度表にない開始技を実施しても減点としない E 10.00から実施と芸術性と振り付けを減点 芸術性(最大0.90) ・立ち姿勢を含めた美しい体線での実施 0.30まで ・芸術的な演技 0.30まで ・構成と振り付け 0.30まで	平均台 110cm 演技時間 60秒まで	①最大1往復半の演技 ※1往復半以上の演技は1.00の減点 ②アクロバット系の技を少なくとも2つ ③リープ・ジャンプ・ホップの中から少なくとも2つ(グループ2) ④バランス系要素を1つ(グループ4) ⑤片足上の180°以上のターンを少なくとも1つ(グループ3) ※②～⑤は台上で実施しなければならない
ゆか	1. 180度の前後/左右開脚または左右開脚屈伸の跳躍技を1つ含む2つの異なるリープまたはホップ(難度表にある)の直接または間接(ランニングステップ、小さなリープ、ホップ、ジャッセ、シェネターンが入った)の組み合わせでの移動 2. ひねり(1回ひねり以上)を伴う宙返り 3. 前方の宙返りを含むアクロライン(片腳踏み切りの宙返りは除く) 4. 後方の宙返りを含むアクロライン		ゆか 演技時間 90秒まで	①180度の開脚(前後/左右)または開脚屈伸姿勢の跳躍技を含む2つの異なるダンス系での移動 ②ターン(グループ2) ③前方/側方のアクロバット系の技 ④後方のアクロバット系の技 ⑤最後のアクロバット系の技はA難度のみ E 10.00から実施と芸術性と振り付けを減点 芸術性(最大0.90) ・芸術的な演技 0.30まで ・構成と振り付け 0.30まで ・音楽と音楽性 0.30まで	ゆか 演技時間 60秒まで	①最大1往復半の演技(対角線のみを使用) ※1往復半以上の演技は1.00の減点 ②アクロバット系の技を少なくとも2つ ③リープ・ジャンプ・ホップの中から少なくとも2つ(グループ1) ④バランス系要素を1つ ⑤片足上の180°以上のターンを少なくとも1つ(グループ3) *音楽伴奏はあってもなくてもよい
Dスコア	D DV(難度点)は最大2.00とする 構成要求 各0.50P(2.00P) ※A以上の終末技+0.50(段違い・平均台・ゆか) E 10.00から実施と芸術性の減点 <b>全種目最大14.50満点とする</b>		D 5つ以上の難度を入れる DV(難度点)は最大0.50とする(すべての難度を各0.10の価値とする) 構成要求 各0.50P(2.50P) E 10.00から実施と芸術性の減点(平均台とゆかのみ) <b>全種目最大13.00満点とする</b>	*平均台・ゆかの必須構成内容5つは必ず入れる(ない場合は各0.50の減点) *平均台・ゆかの②・③は同一技を2回実施してもよい <b>全種目難度点を問わず10.00満点とする</b>		
禁止技	なし	なし	C難度以上(ダンス系を除く)		B難度以上(ダンス系を除く)	

備考: 1) 大阪体操協会適用規則以外は、日本体操協会制定の2017年版女子採点規則集 変更規則Iを適用

2) 着地用追加マット(10cm)はDクラスでは置いて置かなくてもよい。(減点はしない)

ただし、A・B・Cクラスは必ず置くこと。

3) Aクラスの各種目で難度表にはないが、変更規則でA(0.10)の難度点として認められる技はB・C・Dクラスでも同様に扱う。

《女子採点指針》

全体として	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 立ち姿勢や歩く姿勢において手先足先がコントロールされた演技</li> <li>2. 姿勢欠点のない美しい姿勢での演技</li> <li>3. 高いDスコアの演技</li> </ul>
跳馬	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高さや距離を伴うダイナミックな跳躍</li> <li>・着地の体勢が高く、安定した着地</li> </ul>
段違い 平行棒	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肘の曲がり、膝やつま先の緩みのない美しく伸びた体線での実施</li> <li>・多様な空中局面を伴う技を組み入れ、組み合わせ点を獲得できる演技構成</li> <li>・空中局面を伴う技の大きさと、ひねりを伴う技の正確な実施</li> <li>・終末技の高い体勢での安定した着地</li> </ul>
平均台	<ul style="list-style-type: none"> <li>・立ち姿勢や歩く姿勢においても手先足先までコントロールされた、常に美しい姿勢での演技</li> <li>・多様な技を組み入れ、組み合わせ点を獲得できるなど高得点を得るための前向きな構成</li> <li>・アクロバット系、ダンス系の技の正確な実施</li> <li>・リズムとテンポの変化があり、技の前の停止や無駄な調整のないスピード感ある演技</li> </ul>
ゆか	<ul style="list-style-type: none"> <li>・立ち姿勢や歩く姿勢においても手先足先までコントロールされた、常に美しい姿勢での演技</li> <li>・多様な技を組み入れ、組み合わせ点を獲得できるなど高得点を得るための前向きな構成</li> <li>・アクロバット系、ダンス系での正確な実施</li> <li>・スピードや迫力を感じさせる雄大な実施と演技面を大きく使用した躍動感のある演技</li> <li>・選手の個性にあった振り付けと音楽の調和、顔の表情も含め全身を使った表情豊かで魅力的な演技</li> </ul>

《禁止技》

女子	Cクラス	
跳馬		
段違い平行棒	C難度以上の技	終末技はB難度以上禁止
平均台	空中局面を伴うアクロバット系のC難度以上の技	終末技はB難度以上禁止
ゆか	空中局面を伴うアクロバット系のC難度以上の技	終末技はB難度以上禁止

\* 万一禁止技を実施した場合は、男女とも次のとおりとする。

1. 跳馬の場合は0点とする。
2. 実施した禁止技の難度は認めない。ただし実施減点はなされる。
3. 実施した場合、全ての級において各0.50の減点とする。