

大阪体操協会 女子適用規則 大阪オープン

2025.4.19 改定

区分	Aクラス	Bクラス	Cクラス		Dクラス	
学年区分	中1～中3	小4～小6	C Iクラス(小1～小4) C IIクラス(小5～中3)		D Iクラス(年長～小4) D IIクラス(小5～中3)	
種目			種目 跳馬・段違い平行棒・平均台・ゆか		種目 D Iクラス(とび箱・鉄棒・平均台・ゆか) D IIクラス(跳馬・鉄棒・平均台・ゆか)	
			禁止技:C難度以上(ダンス系を除く) 終末技はB難度以上		禁止技:B難度以上(ダンス系を除く)	
			寸度 構成要求(CR)		寸度 必須構成内容	
跳馬	日本体操協会	日本体操協会	C I・C II 跳馬 110cm スプリング 2・1・2も可とする		D I とび箱 横90cm (±5cm)	採点規則集に記載のない跳躍技を行ってもよい 採点は10.00から減点 ※2回の跳躍を実施し、良い方のスコアを有効点とする
			Dスコア 最大3.00 Dスコア3.00以上の跳躍技を実施された場合、それぞれの跳躍技にDスコア3.00が与えられる ※難度表にない跳躍技での実施 ・台上前転、開脚とび Dスコア0.00/Eスコア8.00から減点 Eスコア 10.00から減点 ※2回の跳躍を実施し、良い方のスコアを有効点とする		D II 跳馬 110cm	
段違い平行棒(鉄棒)	2025年版	2025年版	高棒 255cm 低棒 175cm		鉄棒(D I) 160cm (D II) 180cm	5つの運動または技で実施 ※逆上がり、棒下振り出し下り(フット下り)も認める ※後ろ振り上げが倒立になっても減点はしない ※後方浮支持回転が倒立近い角度になっても減点はしない 採点は10.00から減点
			CR1:低棒と高棒で少なくとも1つ以上の技を実施 CR2:開始技(逆上がりは認められない) CR3:空中局面を伴わない棒に近い回転系の技 CR4:後方車輪と後ろ振り上げ倒立(閉脚/開脚) ※CR4内訳 後方車輪または後ろ振り上げ倒立(閉脚/開脚)のどちらかできれば0.30 両方できれば0.50 ※禁止技としない技 例:後方シュタルダー・後方浮支持回転倒立など ※「低棒から高棒へジャンプして移動する」減点は適用しない ※同一技は2回まで難度点として数えることができる Eスコア 10.00から減点			
平均台	変更規則 I を適用	変更規則 II を適用	平均台 125cm		平均台 110cm	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) ※片足上180°のターンは採点規則集にはないが実施しても減点しない ※②～⑤は台上で実施しなければならない 採点は10.00から減点 【演技時間60秒まで】
			CR1:180度の開脚(前後/左右)または左右開脚屈身のリープ、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 CR2:ターン(グループ3) CR3:前方/側方のアクロバット系の技 CR4:後方のアクロバット系の技 ※同一技は2回まで難度点として数えることができる 【演技時間90秒まで】 Eスコア 10.00から減点			
ゆか			CR1:180度の開脚(前後/左右)または左右開脚屈身の跳躍技を1つは含む、2つの異なるリープまたはホップ(難度表にある)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、シャッセ、シネターンが入った)の組み合わせでの移動 CR2:ターン(グループ2) CR3:前方/側方のアクロバット系の技 CR4:後方のアクロバット系の技 ※同一技は2回まで難度点として数えることができる 【演技時間90秒まで】 Eスコア 10.00から減点			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360°以上のターンを少なくとも1つ(グループ2) ※音楽伴奏はあってもなくてもよい ※アクロバット系の技の前に1回より多く両足(パレエの6番)で立ち、静止をしても減点はしない 採点は10.00から減点 【演技時間60秒まで】
			Dスコア 別紙に記載(Cクラス Dスコアに関する規則を参照)			
			Eスコア 演技の実施、芸術的表現、すべてが完璧であれば10.00を獲得することができる 【平均台・ゆか共通】 芸術性の減点 最大1.00 ・身体の姿勢が悪い(-0.10/0.20/0.30) ・動きの大きさが不十分(-0.10/0.20/0.30) ・美しさに欠ける足さばき(-0.10/0.20/0.30) ・身体の各部位が芸術的表現に十分に参与していない(-0.10)		※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 ※鉄棒は同じ運動または技を2回まで実施してもよい ※落下・転倒の減点は0.50とする ※変更規則でA難度として認められる技は、使用してもよい	

備考:1)大阪体操協会適用規則以外は、2025年版日本体操協会制定採点規則を適用する
 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)女子Cクラスの段違い平行棒において、高棒のみで演技を実施する場合、ロープの補助または競技途中で準備された補助台を使用し演技を開始する
 それ以外での演技開始は認められない
 4)器具の高さ 床面から計測する

《Cクラス》 Dスコアに関する規則

Dスコア 最大3.00【難度点 最大0.80 構成要求(CR)最大2.00(各0.50) 終末技ボーナス 0.20】

- ・段違い平行棒、平均台、ゆかでは終末技を含む最大8つの難度点、構成要求、終末技ボーナスを含む
- ・難度点の制限:B 難度、C 難度以上(ダンス系の技のみ)の技はそれぞれの技に、最大 0.10 の価値を与える

※平均台・ゆかでは数えられた8つの技の中には少なくとも以下を含めなければならない

3つのダンス系の技 ・3つのアクロバット系の技 ・残りの2つの技は任意選択

終末技について

終末技ボーナス A難度の終末技に対して0.20のボーナスが与えられる

・終末技ボーナスは難度表にある技のみボーナスが与えられる

・ボーナスを与えるためには、終末技は転倒することなく実施されなければならない

・終末技として承認できない技の実施は技数としても数えないが、「終末技なし」の減点は適用しない

※段違い平行棒では、低棒で終末技を実施した場合、難度点及び終末技ボーナスは与えられない

※ゆかの終末技は、同一技は認められず、アクロラインでなければならない

◇変更規則で A 難度として認められる技は、構成要求に使用できない

◇短い演技の減点は変更規則を適用する

大阪体操協会 女子適用規則 大阪オープン(採点指針) 2025.4月改定

全体として	① 身体の細部まで常に意識された美しい姿勢 ② 技術欠点、姿勢欠点のない正確な基本技
跳馬	① 助走から着手までのスピードと鋭い突き上がりのあるダイナミックな跳躍 ② 第1空中局面、支持局面に欠点がない正確な実施 ③ 着地の先取りができる跳躍
段違い平行棒	① 腕の曲がり、膝・つま先の緩みがない美しく伸びた体線での正確な技の実施 ② け上がり、後ろ振り上げ倒立や支持回転系の技において、姿勢欠点がない正確な技の実施 ③ 振幅の大きな車輪系の技、支持回転系の技、終末技の実施
平均台	① -美しい脚のラインと重心が高い立ち姿勢 -高いトウ立ちとつま先まで意識された美しい足の動き ② -姿勢欠点がない正確なアクロバット系の技の実施 -ジャンプ・リープ・ホップに高さや身体のハリがあり、すべてのダンス系の技において姿勢欠点がない正確な実施 ③ 身体を最大限に使い、演技全体に流れのある芸術的な演技
ゆか	① 立ち姿勢や歩く姿勢も含め、常に身体の細部までコントロールされた美しい姿勢での演技 ② -アクロバット系の技の高さがあり、着地姿勢までコントロールされた正確な実施 -ジャンプ・リープ・ホップに高さや身体のハリがあり、すべてのダンス系の技においてコントロールされた正確な実施 ③ 身体を最大限に使い、表情を含め表現力豊かで芸術的な演技

大阪体操協会 女子適用規則 大阪オープン(禁止技)

女子	Cクラス	Dクラス
跳馬		
段違い平行棒 鉄棒	C難度以上の技 およびB難度以上の終末技	B難度以上の技
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 およびB難度以上の終末技	空中局面を伴うアクロバット系のB難度以上の技
ゆか	空中局面を伴うアクロバット系のC難度以上の技 およびB難度以上の終末技	空中局面を伴うアクロバット系のB難度以上の技

※万一禁止技を実施した場合は、次のとおりとする。

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。

実施した場合、すべてのクラスにおいて0.50の減点とする。(禁止技を行った回数×0.50)