大阪体操協会男子適用規則　大阪オープン　　2020年一部改正

<table>
<tr><td>区分</td><td>Aクラス</td><td>Bクラス</td><td>ＣⅠクラス</td><td>ＣⅡクラス</td><td>Dクラス</td></tr>
<tr><td>学年</td><td>中1～中3</td><td>小4～小6</td><td>小1～小4</td><td>小5～中3</td><td>年長　～　中3</td></tr>
<tr><td>能力検定</td><td colspan="3">能力検定1～3級</td><td></td><td>能力検定なし</td></tr>
<tr><td>ゆか
（演技時間
～70秒）</td><td rowspan="5">2018年中学校男子適用規則
（U－15ルール）</td><td rowspan="3">U-12男子適用規則
2018年版</td><td colspan="2">難度　2.10
実施　7.40
加点　0.50
・難度は0.3×7技
・加点（0.50）
熟練性0.50
・技はすべて
2回まで認定できる
＊上記記述以外は
2013年版中学校適用規則</td><td>規定演技</td></tr>
<tr><td>鉄棒</td><td colspan="2">規定演技</td><td>規定演技</td></tr>
<tr><td>つり輪</td><td colspan="2">奨励種目
規定演技</td><td></td></tr>
<tr><td>平行棒</td><td colspan="2">規定演技</td><td></td></tr>
<tr><td>あん馬</td><td>あん馬中央部ポメルで
両足閉脚旋回10周
（採点規則別項＊）
Dスコア（難度）0．3×10　3.00
Eスコア（実施）　10.00
要求グループ･加点なし

13．00満点</td><td colspan="2">規定演技</td><td>規定演技</td></tr>
<tr><td>跳馬</td><td>2018年中学校男子適用規則
（U－15ルール）
2助走1試技</td><td>U-12男子適用規則
2018年版
2助走1試技</td><td colspan="2">規定演技
2助走1試技</td><td>規定演技
2助走1試技</td></tr>
<tr><td>その他</td><td>難度にとらわれず、質
を重視し、正しく･美し
い演技を評価する
実施減点は、
小欠点(0.10)･中欠点(0.30)･
大欠点/落下(0.5)･転倒(1.0)</td><td>難度にとらわれず、質を
重視し、正しく･美しい演
技を評価する
実施減点は、
小欠点(0.10)･中欠点(0.30)･
大欠点/落下(0.50)･転倒(1.0)</td><td colspan="2">難度にとらわれず、質を重視し、
正しく･美しい演技を評価する
実施減点は、
小欠点(0.10)･中欠点(0.20)･
大欠点(0.30)･落下(0.50)</td><td>実施減点
落下　(0.50)</td></tr>
</table>

Cクラス　鉄棒

例）け上がり～前方支持回転～後方浮き支持回転～け上がり～前方支持回転～開脚足裏支持振り出し（6技）

Bクラス　平行棒

＊支持前振りから後ろ振り倒立(2秒）を行なった場合

グループⅠ　A-1　後ろ振り倒立(2秒)と同一枠の技とし、支持前振りを半中間振動としない

＊後ろ振り倒立(2秒)から続けて倒立（2秒）を行うような捌きは、2技とはカウントせず1技

大阪体操協会適用規則　大阪オープン寸度表　（＊計測は床面からとする）　2019改定

区　分	A　クラス	B　クラス	C　クラス	D　クラス
あん馬	あん馬　115cm （10cm　or　12cm着地マット） 踏み台可	あん馬　115cm （10cm　or　12cm着地マット） 踏み台	円馬 （10cm　or　12cm着地マット） 踏み台	円馬 （10cm　or　12cm着地マット） 踏み台
つり輪	265cm （20cm着地マット）	265cm （20cm着地マット）	265cm （20cm着地マット） +20cmセーフティマット	
跳　馬	跳馬　125cm （20cm着地マット）	跳馬　120cm （20cm着地マット）	跳馬　110cm （20cm着地マット）	とび箱　横 100cm±5cm （20cm着地マット）
平行棒	195cm （20cm着地マット）	187cm （20cm着地マット）	160cm （20cm着地マット）	
鉄　棒	275cm （20cm着地マット）	265cm （20cm着地マット）	265cm　マット上225cm （20cm着地マット×2枚）	180cm （20cm着地マット）

※追加着地補助マット10cm厚　つり輪1枚、跳馬1枚（4m×2m）、平行棒1枚、鉄棒2枚（2m×2m4枚でも可）
※Aクラスあん馬の踏み台に関しては、ロイター板・とび箱の1段・セフティーカラー。持ち込み可。Bクラスあん馬は60cm程度の踏み台でもよい
※Cクラス鉄棒：鉄棒着地マットの上に、平行棒の着地マット2枚を中央・白セーフティを両サイド2枚配置

大阪体操協会　男子《禁止技》　**2020年6月30日修正**

区　分	A　クラス	B　クラス	C　クラス
禁止技	E難度以上	D難度以上	**C難度以上**
ゆ　か	**2018年中学校男子適用規則（U－15ルール）に準ずる**	**U－12男子適用規則 2018年版に準ずる**	前方宙返り1回以上のひねり技 後方宙返り3/2回以上のひねり技 2回宙返り技 **＊グループⅠは除く**
跳　馬			~~宙返りを伴う技~~ ~~1回以上のひねり技~~
鉄　棒			宙返りひねり下り 2回宙返り下り

大阪オープン大会規定

Cクラス　あん馬（円馬）　規定演技

区　分	配　点	解説文
Ⅰ	9.5	閉脚旋回7周 （正面支持～馬を正面にして着地）
	0.5	加点

※ 全体を通して逆にできる。

Cクラス　つり輪　奨励種目規定演技

区　分	配　点	解説文
Ⅰ	1.5	腕を軽くまげて引き上げ逆懸垂～前振り出し～懸垂後ろ振り
Ⅱ	2.0	懸垂前振り～懸垂後ろ振り
Ⅲ	2.0	懸垂前振り～懸垂後ろ振り
Ⅳ	2.0	懸垂前振り～懸垂後ろ振り
Ⅴ	2.0	後方かかえ込み宙返り下り
	0.5	加点

Cクラス　平行棒　規定演技

区　分	配　点	解説文
Ⅰ		予備運動支持静止から両足を前に上げ、後ろ振り
Ⅱ	2.0	支持前振り～後ろ振り
Ⅲ	2.0	支持前振り～後ろ振り
Ⅳ	2.0	支持前振り～後ろ振り
Ⅴ	2.0	支持前振り～後ろ振り
Ⅵ	1.5	支持前振り～後ろ振り片手持ち替えて下向き下り（バーを横にして着地）
	0.5	加点

Cクラス　跳馬　規定演技

区　分	配　点	解説文
Ⅰ	9.5	前転とび
	0.5	加点

Dクラス　ゆか　規定演技

区　分	配　点	解説文
Ⅰ	2.0	直立から1歩踏み出して水平バランス（2秒静止）
Ⅱ	2.0	倒立前転
Ⅲ	3.0	3～5歩助走し前転とび両足着地
Ⅳ	3.0	→直ちにホップ～ロンダートジャンプ着地

Dクラス　あん馬（円馬）　規定演技

区　分	配　点	解説文
Ⅰ	10.0	閉脚旋回5周 （正面支持～馬を正面にして着地）

※ 全体を通して逆にできる。

Dクラス　跳馬（とび箱）　規定演技

区　分	配　点	解説文
Ⅰ	10.0	前転とび

Dクラス　鉄棒　規定演技

区　分	配　点	解説文
Ⅰ	2.0	逆上がり支持
Ⅱ	2.0	後方支持回転
Ⅲ	3.0	前方支持回転～後ろ振り上げ
Ⅳ	3.0	後方開脚足裏支持棒下振り出し下り

男子　Bクラス　あん馬　規定演技解説、採点規則

あん部に向いて正面立ち
閉脚両足旋回10周

Dスコア：0．3×10周＝3．0

Eスコア：10．0

代表的減点内容	小欠点 -0.1	中欠点 -0.3	大欠点 -0.5
旋回の過剰（1回につき）		＊	
旋回のリズム不良（全体で）	＊	＊	＊
腰の位置が低い（全体で）	＊	＊	＊
腰が曲がる（全体で）	＊	＊	＊
スピード感に欠ける（全体で）	＊	＊	＊
左右のバランスが不良（全体で）	＊	＊	＊
停止、及び落下（1回につき）			＊
両手支持を示さないで降りる			＊
着地位置があん部から外れる	＊	＊	
着地の際、正面横向きでない	＊	＊	