

大阪体操協会 男子適用規則 大阪オープン 2025年5月修正・追記(赤字の箇所)

区分	Aクラス	Bクラス	CⅠクラス	CⅡクラス	DⅠクラス	DⅡクラス
学年	中1～中3	小4～小6	小1～小4	小5～中3	年長～小4	小5～中3
能力検定	能力検定1～3級				能力検定なし	
ゆか (演技時間 ～70秒)	2025年版 U-15男子適用規則	2025 年版 U-12男子適用規則	構成要素 2.10 実施 7.40 加点 0.50 ・要素1つにつき 0.3×7技 * (* 技の難度は求めない。 ただし原則C難度以上は禁止。)	規定演技		
鉄棒			・加点(熟練性:0.50) ・技はすべて 2回まで認定できる ・ゆか、鉄棒ともに グループ要求や種目特有の 要求(特別要求)は無い。 ・ゆかの演技時間は最大70秒 * 上記記述以外は 2022年版中学校適用規則	規定演技		
			奨励種目 規定演技			
			規定演技			
あん馬		2025年版U-12男子適用規則 ポメルに関しては ジュニアポメルを使用	規定演技	規定演技		
跳馬	2025年版U-15男子適用規則 2助走1試技	2025年版U-12男子適用規則 2助走1試技	規定演技 2助走1試技	規定演技 2助走1試技		
その他	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(0.5)/落下・転倒(1.0)	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)	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/転倒(0.50)	実施減点は、 小欠点(0.10)・ 中欠点(0.20)・ 大欠点(0.30)・ 落下/転倒 (0.50)		

A・Bクラス

- ・競技前アップの時間は、1人30秒とする。(平行棒は1人50秒。跳馬は1人2本まで。)
- ・鉄棒の手放し技の追加マットについては、競技会場にあるセーフティマット等を代用する。
(追加マットの使用は鉄棒の手放し技のみ。他の種目、終末技での使用は認めない→ND -0.5。)

Cクラス 鉄棒の演技構成例

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)

C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10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。

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

※小欠点(0.10)・中欠点(0.20)・大欠点(0.30)・落下(0.50)・転倒(1.0)とする。
また9.0から0.05採点を採用する。

大阪体操協会 男子適用規則 大阪オープン寸度表

(* 計測は床面からとする) 2025.4修正

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50cmまで可	あん馬 115cm (10cm or 12cm着地マット) 踏み台50cmまで可	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) +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 横向き(中型) 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)		275cm マット上235cm (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・Bクラス: あん馬の踏み台に関して跳躍板・とび箱1段・セフティーカラー。持ち込み可。高さは50cmまで
※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。
※跳馬の跳躍板はスプリング式(2・1・2も可とする)。

大阪体操協会 男子《禁止技》

2025年4月改定

区 分	A クラス	B クラス	C クラス
禁止技			C難度以上
ゆ か	2025年 U-15男子適用規則 に準ずる	2025年版 U-12男子適用規則 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 *グループ I (跳躍技以外の技)は除く
跳 馬			
鉄 棒			宙返りひねり下り 2回宙返り下り