

大阪体操協会 男子適用規則 Challenge & Dream大会(CD大会) 2025年5月修正・追記(赤字の箇所)

区 分	Challenge I・II クラス	Dream I・II クラス
ゆ か	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。) ・加点(熟練性:0.50) ・技はすべて 2回まで認定できる	規定演技
鉄 棒	・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
あん馬	規定演技	規定演技
跳 馬 (2助走1試技)	下記に示す難度点 + 加点 0.5	規定演技
平行棒	規定演技	
つり輪	規定演技	

跳馬 基礎点

前転とび 9.50

側転とび1/4ひねり 9.50

開脚とび・閉脚とび 4.00

前転とびひねり 9.70

側転とび3/4ひねり 9.70

* 宙返り技、1回以上のひねり技禁止

C I・IIクラス あん馬(円馬) 規定演技

I	10.0	閉脚旋回10周 (正面支持～馬を正面にして着地)
---	------	-----------------------------

C I・II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 I・II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

D I・II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 I・IIクラス あん馬(円馬) 規定演技

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 I・IIクラス 跳馬(とび箱) 規定演技

I	10.0	前転とび
---	------	------

D I・IIクラス 鉄棒 規定演技

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

※C I・II、D I・IIとも小欠点(0.10)、中欠点(0.20)、大欠点(0.30)、落下・転倒(0.50)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 Challenge&Dream大会(CD大会)寸度表

2024.4改定

* 計測は床面から

区 分	Challenge I・II クラス	Dream I・II クラス
あん馬	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) +20cmセーフティマット	
跳 馬	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	160cm (20cm着地マット)	
鉄 棒	275cm (20cm着地マット×2) +20cmセーフティマット	180cm (20cm着地マット)

※追加着地補助マット10cm厚を認める。

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)

※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。

※跳馬のロイター板はスプリング式(2・1・2も可とする)。

大阪体操協会 男子適用規則 Challenge&Dream大会(CD大会)禁止技 2025.4改定

区 分	Challenge I・II クラス
禁止技	C難度以上
ゆ か	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 *2025年度版採点規則 グループ I (跳躍技以外の技)のC難度以上は可
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