

# 関西ジュニア男子初級採点規則

(2022年、令和4年～)



KANSAI Jr.

関西ジュニア体操クラブ協議会

KANSAI JUNIOR GYMNASTICS CLUB CONFERENCE

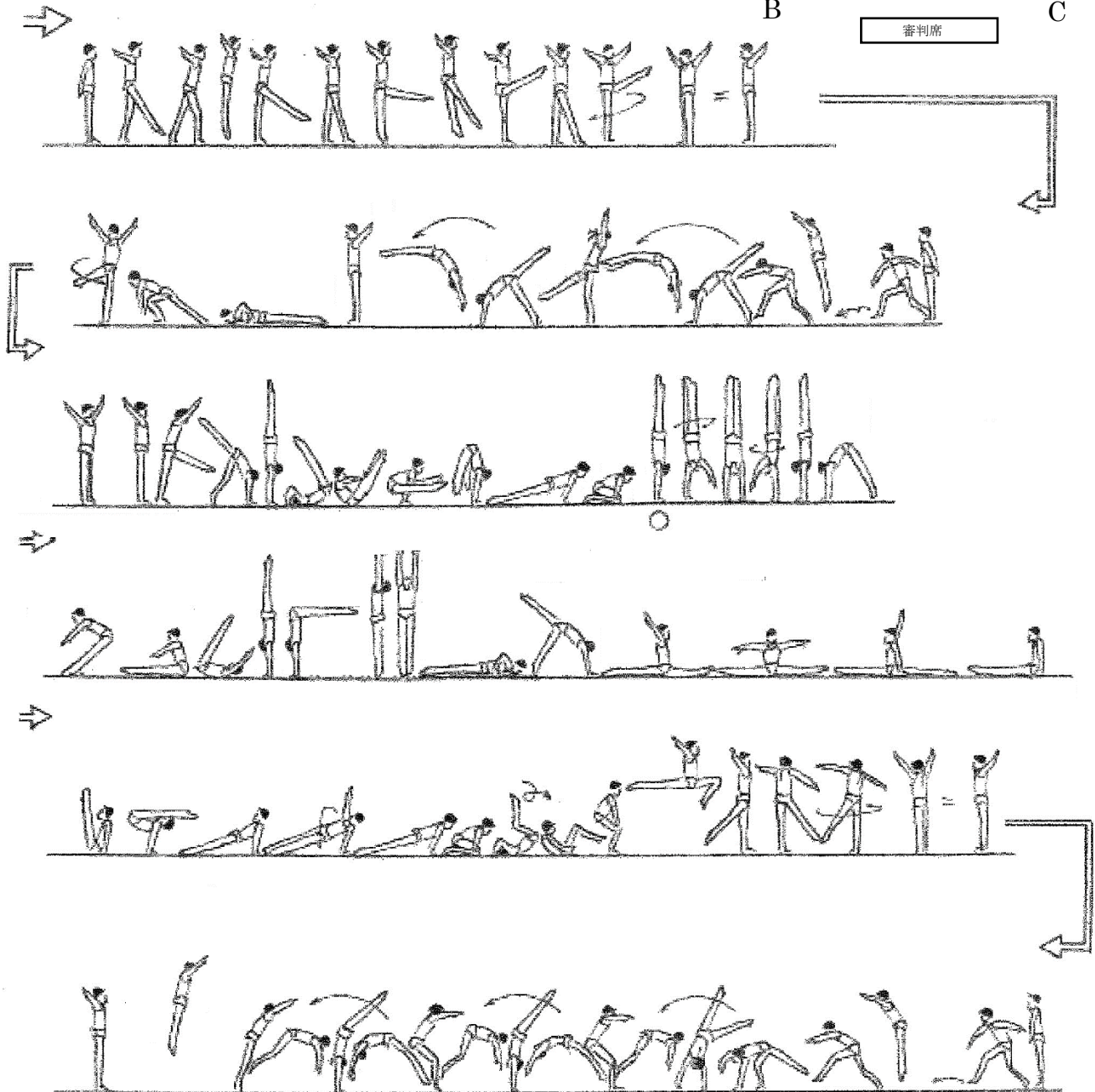
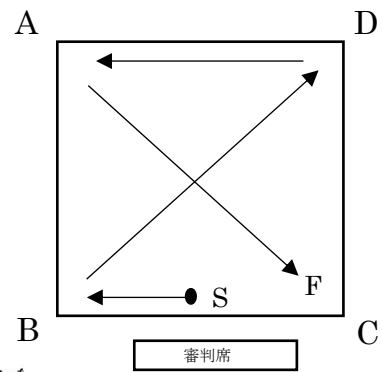


# 男子初級Aクラス規定演技 ゆか 2022年～

12m×12m ゆかの審判席に最も近い横ライン中央付近から演技開始

(右図 BC ライン上 S 付近)

演技時間は 75 秒以内とする。



区分

解 説 文

- I 直立～ツーステップ～前後脚交差ジャンプ、1～2 歩踏み出して D の方を向いて直立 (S→B)
- II 助走～前転とび2回連続、着地後正面支持臥、左足を出して立ち上がり右足を振り上げながら向きを変え A の方を向いて直立 (B→D)
- III 片足を踏み出して倒立前転開脚前拳支持経過抜き、正座から倒立 (2 秒) ～倒立ひねり (2 歩の正ひねり)～伸膝でおろして後転倒立、下して即座に 1/2 ひねり正面支持臥
- IV 片足を前に出して前後開脚座～左右開脚座～反対の前後開脚座 (それぞれ瞬時)～後ろ脚を前に揃えて長座～マンナ経過前方振り出し背面支持～ひねって正面支持～正座～前転～前足を曲げた前後ジャンプ～1 歩踏み出して向きを変え C の方を向いて直立 (区分 III と IV で D→A)
- V 助走～ロンダート～後転とび2回連続 (A→C)

※演技の進行方向は審判席を中心に対象方向に実施しても構わない (S→C→A→D→B)

※下線部は足や方向の左右を問わない。

減点表

区分	配点	代表的 欠点	減点
I	0.5	リズム不良 脚交差ジャンプの柔軟性に欠ける	0.3 まで 0.3 まで
II	2.5	前転とびのリズム不良 タンブリングで停止する	0.3 まで 各 0.5
III	2.0	倒立ひねりの歩数の過不足 倒立の静止不良 開脚前拳支持の柔軟性に欠ける 開脚前拳支持経過抜きのリズム不良 正座から倒立の静止がない 全ての倒立 (ひねり) 技における倒立位からの逸脱	各 0.1 各 0.3 まで 0.3 まで 0.3 まで 0.5 各 0.3 まで
IV	1.5	開脚座の柔軟性に欠ける マンナ経過前方振り出しの腰の高さ、柔軟性の不測 前後開脚ジャンプの姿勢・柔軟性不良	各 0.3 まで 各 0.3 まで 各 0.3 まで
V	3.0	ロンダートの鉛直面からの逸脱 後転とび連続のスピードに欠ける	0.3 まで 0.3 まで
その他		演技時間の超過 (76 秒以上)	0.3
合計	9.5		

加点

区分	配点	加点要素	加点
全体	0.5	演技全体を通して美しい姿勢や柔軟性に対して タンブリングのスピードや力強さ、高さに対して 安定した着地に対して	0.2 まで 0.2 まで 0.1

# 男子初級Aクラス規定

## あん馬

### 解 説 文

〔円馬を使用・高さ：60<sup>センチ</sup>〕

#### 正面立ち、両足左入れ背面支持、両足旋回9回、両足右抜き下り

（正面支持から最初に入れ、最後の抜き下りを含めて10回）

- 〔註〕
- ・演技開始時は、両手とも着手してから行う。
  - ・演技開始時は、足を揃えてから行う。
  - ・演技は、反対に行うことができる。

## あん馬

### 代表的欠点と加点

〔配点合計、 9.5〕

領域 1	[回数] 10回 × 0.4	[4.0]
	1) 回数の不足、1回につき	0.4
	2) 余分な回数、1回につき	0.2
領域 2	[技術]	[4.0]
	1) リズム不良	0.3 まで
	2) スピード不足	0.3 まで
	3) 腰の位置が低い	0.3 まで
	4) 左右のバランス不良	0.3 まで
	5) 前後のバランス不良	0.3 まで
	6) 馬体に触れる	各 0.2 まで
	7) 停止及び落下	毎回 0.3
領域 3	[姿勢]	[1.5]
	1) 足が開く	0.3 まで
	2) 膝が曲がる	0.3 まで
	3) 腰が曲がる	0.3 まで
加点	※ 演技全体を通してよい姿勢に対して	0.3までの加点
[0.5]	※ 卓越したスピードに対して	0.1までの加点
	※ 卓越した腰の高さに対して	0.1までの加点

# 男子初級Aクラス規定

## とび箱 [中型 6段 たて]

前転とび

区分

解 説 文

I [配点、4.0 ]  
踏み切りから着手まで

II [配点、5.5 ]  
離手から着地まで

## とび箱

### 代表的欠点と加点

[配点合計 9.5]

区分 I	* 腰が曲がる .....	0.4	まで
	* 腰を反りすぎる .....	0.4	まで
	* 着手時間が長い .....	0.4	まで
区分 II	* 空中局面での姿勢不良 .....	0.4	まで
	* 第二局面で馬体に触れる .....	1.0	まで
加点 [0.5]	* 演技全体を通してよい姿勢に対して .....	0.2	までの加点
	* 卓越した跳越の大きさに対して .....	0.2	までの加点
	* 安定した着地に対して .....	0.1	までの加点

## 男子初級Aクラス規定

### 鉄棒

#### 区分 解 説 文

- I [配点、1.5 ]  
 順手懸垂：懸垂振り出し、後ろ振り
- II [配点、1.5 ]  
 前振り、け上がり支持、後ろ振り上げ
- III [配点、3.0 ]  
 後方車輪、3回
- IV [配点、2.0 ]  
 後方振り下ろし、前方前振り上がりひねり
- V [配点、1.5 ]  
 片逆手支持、後方下り

### 鉄棒

#### 代表的欠点と加点

[配点合計 9.5]

区分 I	*後ろ振りが水平以下 .....	0.3 まで
区分 II	*後ろ振り上げが45度以下 .....	0.3 まで
区分 III	*前方振り上がりで鉄棒に触れる.....	各 0.3 まで
	*肘、膝が曲がる .....	各 0.3 まで
区分 IV	*前振り上がりひねりで軸がずれる .....	0.3 まで
	*前振り上がりひねりで脚が開く.....	0.3 まで
区分 V	*下りで支持がない .....	0.3 まで
その他	*その他の姿勢・技術欠点 .....	各 0.2 まで
加点	*演技全体を通してよい姿勢に対して .....	0.2までの加点
[0.5]	*懸垂後ろ振りが倒立位になる .....	0.1までの加点
	*け上がり後ろ振り上げが倒立位になる .....	0.1までの加点
	*前振り上がりひねりが倒立位になる .....	0.1までの加点

# 男子初級Bクラス規定

## ゆか

区分

## 解 説 文

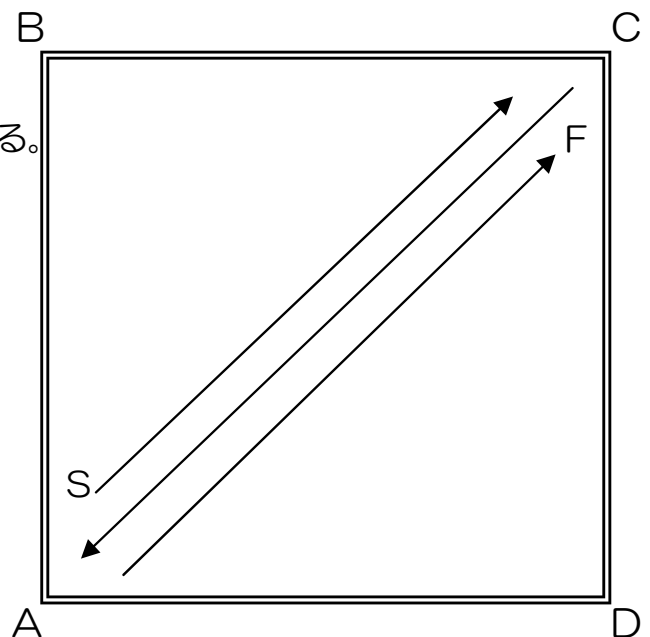
I [配点 3.0]  
Cの方向を向いて直立、助走、伸身前とび前転、直ちに頭はね起き、直立  
(A→C)

II [配点 3.5]  
前屈しながら伸膝後転倒立、片足ずつ下ろしながら1/4ひねり横向きとなり側方倒立回転2回連続、2回目の側方倒立回転で片足を下ろしながら更に1/4ひねってAの方向を向き（足を揃えても良い）一方の足からツーステップ一回、後ろ足を前に振り上げリープジャンプ、後ろ足に前足を揃えて直立、片足を後ろに振り上げながら前後開脚座  
前足を後ろ足に揃え正面支持臥、足を引き寄せて直立、片足を一步前に出し正面水平立ち（2秒静止）上げていた足を軸足に揃えて直立（C→A）

III [配点 3.0]  
助走、前転とび（A→C）

[配点合計 9.5]

1. 指示されていない腕の動きは、自由とする。
2. ラインオーバー減点有り。



# ゆか

## 代表的欠点と加点

【配点合計 9.5】

区分 I	* 伸身前とび前転の姿勢不良 ..... 0.3 まで * 流れが途切れる ..... 0.3 まで
区分 II	* 伸膝後転倒立の姿勢不良 ..... 0.3 まで * 流れが途切れる ..... 0.5 まで * 前後開脚座の姿勢不良 ..... 0.3 まで * 正面水平立ちの姿勢不良 ..... 0.3 まで
区分 III	* 前転とびの技術不良 ..... 0.5 まで
加点 [0.5]	※ 演技全体を通してよい姿勢に対して ..... 0.2までの加点 ※ 跳躍系の技の雄大さ、スピードに対して ..... 0.2までの加点 ※ 前後開脚座、バランスなど 姿勢保持技のよい姿勢に対して ..... 0.1までの加点



# 男子初級Bクラス規定

## とび箱 [中型 5段 たて]

前転とび

区分

解 説 文

I [配点、4.0 ]  
踏み切りから着手まで

II [配点、5.5 ]  
離手から着地まで

## とび箱

### 代表的欠点と加点

[配点合計 9.5]

区分 I	* 腰が曲がる .....	0.4 まで
	* 腰を反りすぎる .....	0.4 まで
	* 着手時間が長い .....	0.4 まで
区分 II	* 空中局面での姿勢不良 .....	0.4 まで
	* 第二局面で馬体に触れる .....	1.0 まで
加点 [0.5]	* 演技全体を通してよい姿勢に対して .....	0.2までの加点
	* 卓越した跳越の大きさに対して .....	0.2までの加点
	* 安定した着地に対して .....	0.1までの加点

# 男子初級Bクラス規定

## 鉄棒

区分 解 説 文

I [配点、2.0 ]  
懸垂逆上がり支持

II [配点、2.5 ]  
腕立て前方回転

III [配点、2.5 ]  
腕立て後方回転

IV [配点、2.5 ]  
後方開脚足裏支持振り出し降り

[配点合計 9.5]

## 鉄棒

代表的欠点と加点

[配点合計 9.5]

区分 I	*技術不良	.....	0.5	まで
区分 II	*姿勢不良	.....	0.5	まで
	*技術不良	.....	0.5	まで
区分 III	*姿勢不良	.....	0.5	まで
	*技術不良	.....	0.5	まで
区分 IV	*姿勢不良	.....	0.5	まで
	*技術不良	.....	0.5	まで
	*大きさがない	.....	0.5	まで
加点	※ 演技全体を通してよい姿勢に対して	.....	0.3	までの加点
[0.5]	※ 支持振動の振幅の大きさに対して	.....	0.2	までの加点

# 男子初級Bクラス規定

## あん馬

### 解 説 文

〔円馬を使用・高さ：60<sup>センチ</sup>〕

#### 正面立ち、両足左入れ背面支持、両足旋回4回、両足右抜き下り

（正面支持から最初の入れ、最後の抜き下りを含めて5回）

- 〔註〕
- ・演技開始時は、両手とも着手してから行う。
  - ・演技開始時は、足を揃えてから行う。
  - ・演技は、反対に行うことができる。

## あん馬

### 代表的欠点と加点

〔配点合計、 9.5〕

領域 1	[回数] 5回 × 1.0	[5.0]
	1) 回数の不足、1回につき	0.4
	2) 余分な回数、1回につき	0.2
領域 2	[技術]	[3.0]
	1) リズム不良	0.3 まで
	2) スピード不足	0.3 まで
	3) 腰の位置が低い	0.3 まで
	4) 左右のバランス不良	0.3 まで
	5) 前後のバランス不良	0.3 まで
	6) 馬体に触れる	各 0.2 まで
	7) 停止及び落下	毎回 0.3
領域 3	[姿勢]	[1.5]
	1) 足が開く	0.3 まで
	2) 膝が曲がる	0.3 まで
	3) 腰が曲がる	0.3 まで
加点	※ 演技全体を通してよい姿勢に対して	0.3までの加点
[0.5]	※ 卓越したスピードに対して	0.1までの加点
	※ 卓越した腰の高さに対して	0.1までの加点