

# 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

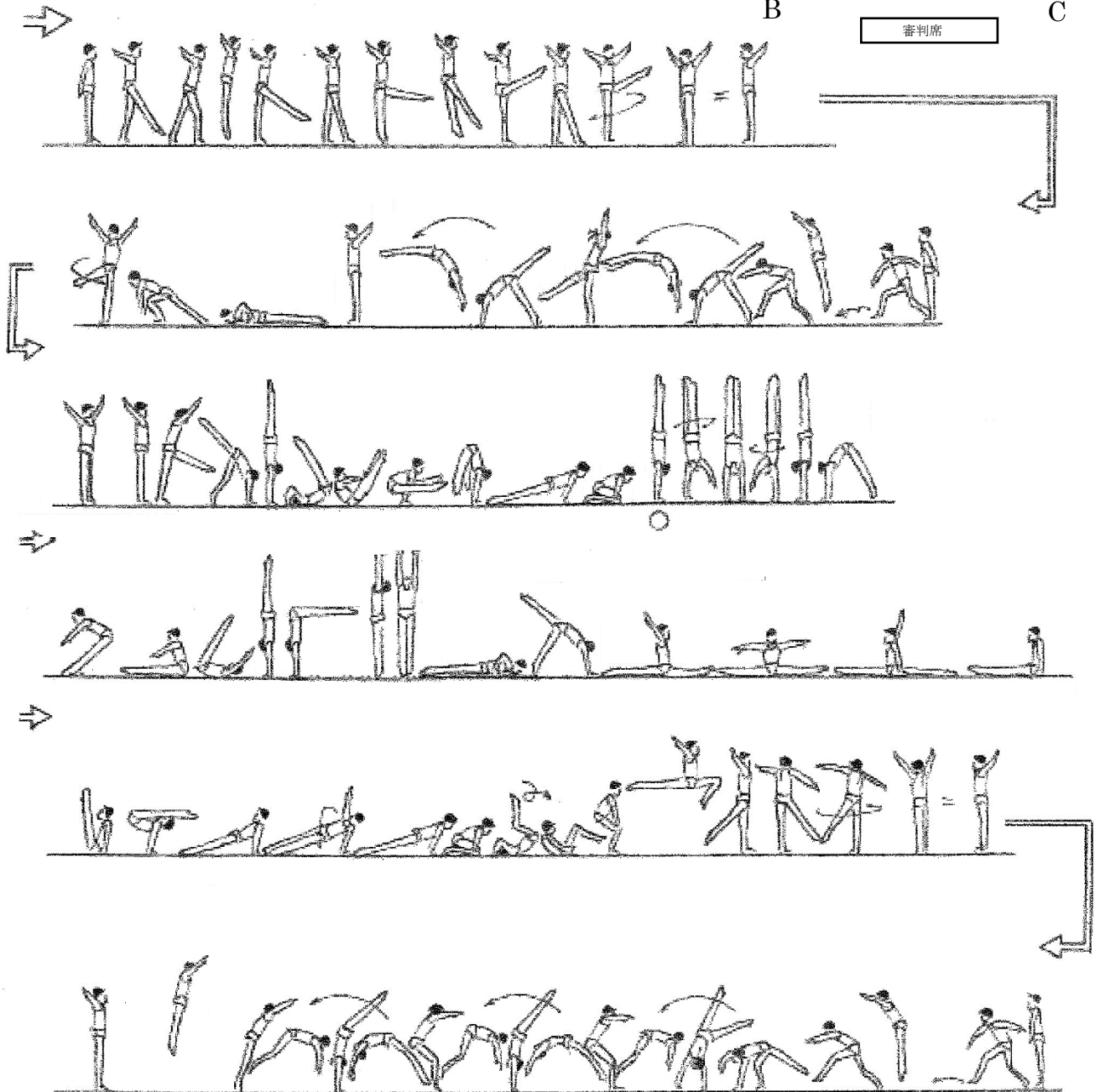
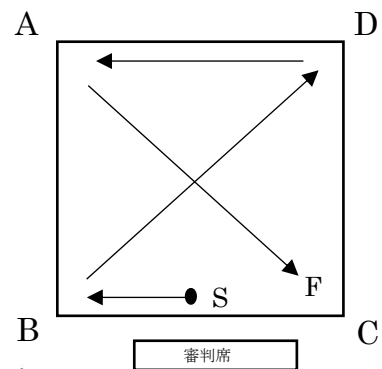


# 男子初級Aクラス規定演技 ゆか 2022年～

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		

ゆかの演技スタートを決められた位置から開始しない場合、ND 0.30 の減点とする。

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

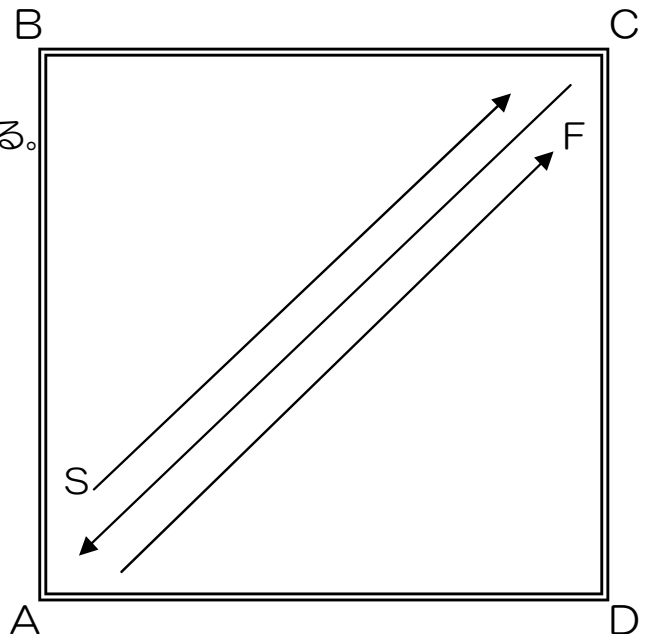
I [配点 3.0]  
Cの方向を向いて直立、助走、伸身前とび前転、直ちに頭はね起き、直立  
(A→C)

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