

## 2022年版中学校男子適用規則 (U-15)

### 第1章 演技の採点

#### 第1条 原則

1. 次に示すもの以外は、(公財)日本体操協会制定2022年版体操競技男子採点規則を適用とする。

#### 第2条 決定点

##### 1. 決定点の構成

(1) 決定点は、次のような配点により構成される。

	演技構成	(Dスコア：6技 + 終末技 + 技のグループ + 組み合わせ加点)
+	実施	(Eスコア：10.00 - 減点)
-	N D	(ニュートラル・ディダクシヨン：ライン減点、タイム減点、技数不足等)
+	加 点	(最大0.50)
		決定点

##### 2. ゆか、あん馬、つり輪、平行棒、鉄棒の演技構成、および技のグループと特別要求

(1) ゆか、あん馬、つり輪、平行棒、鉄棒の演技は次の技数を要求する。

a) Dスコア 7技 (6技+終末技)

i) 技は難度により、次の得点 (難度点) が与えられる。

A: 0.10 B: 0.20 C: 0.30 D以上: 0.40

(2) 技のグループ、および特別要求 (種目特有の要求)

a) 跳馬を除く5種目において次のグループを要求する。

i) 終末技を除く3つの技のグループ (Iグループにつき0.50、0.50×3グループ=1.50)

ii) 終末技の技のグループ (B難度以上0.50、A難度0.30)

b) 技のグループは次の通りとする。

ゆか)

- I 跳躍技以外の技
- II 前方系の跳躍技
- III 後方系の跳躍技
- IV 終末技

あん馬)

- I 片足振動・交差技
- II 旋回・旋回倒立・転向技
- III 旋回移動・転向移動技
- IV 終末技

つり輪)

- I 振動・振動倒立技
- II 力技・静止技
- III 振動からの力静止技
- IV 終末技

平行棒)

- I 両棒での支持技
- II 腕支持振動技
- III 長懸垂・逆懸垂振動技
- IV 終末技

鉄棒)

- I 懸垂振動技
- II 手放し技
- III パーに近い・アドラー系の技
- IV 終末技

c) 特別要求 (種目特有の要求)

- i) 跳馬を除く5種目において次の技を特別要求 (種目特有の要求) として演技構成に入れること。要求を満たさない場合は各々0.30のNDとする。なお、7技に入れる必要はなく、大過失で難度認定されなかった場合でも実施していれば認める。

ゆか・倒立静止

- ・前後 (左右) 開脚座
- ・ロンダート〜後転とび〜後方宙返り系の技

あん馬・二つの交差技 (正交差連続でも可)

- ・縦向き旋回 (把手上の旋回を除く)

つり輪・倒立静止

- ・背面・正面水平または十字懸垂

平行棒・倒立静止

- ・支持前振り振動技

鉄棒・シュタルダーまたはエンドローまたはアドロー

(3) 難度認定の特例

a) a 難度 (スモール・エー)

- i) 体操競技の健全な発展と評価、そして普及の観点から次の技を「a 難度」とし0.10の難度点を与える。ただし、技のグループは満たせない。主なa 難度は第6条2の通り。

- b) a 難度を除き、難度表に掲載されていない次の技を特例として難度を認定する。

(技のグループと技数を満たす)

つり輪	I	・屈腕での車輪倒立静止 (前方・後方)	: B 難度 (実施減点で対応)
	IV	・前方かかえ込み宙返り下り	: A 難度
		・後方かかえ込み宙返り下り	: A 難度
平行棒	I	・前振りひねり倒立45°未満	: B 難度 (実施減点で対応)
	IV	・前方かかえ込み宙返り下り	: A 難度
		・後方かかえ込み宙返り下り	: A 難度
	III	・足裏支持回転倒立	: A 難度
鉄棒	IV	・前方かかえ込み宙返り下り	: A 難度
		・後方かかえ込み宙返り下り	: A 難度

(4) 跳馬の競技方法とDスコアについて

a) 競技方法

【跳馬1】1跳越とする。

【跳馬2】前転とび系の技、その他の技からそれぞれ1跳越し、2本の平均点とする。

平均点は小数点第3位までとし、第4位以下は切り捨てとする。

※【跳馬1】【跳馬2】のどちららの競技方法で実施するかは、大会主催団体が決定する。

- b) 跳馬の価値点 (Dスコア) は、別紙「2022年版中学校男子適用規則 (U-15) 跳馬価値点一覧表」に定める。

c) 跳馬の価値点 (Dスコア) は、4.0を上限とする。

d) 切り返し系の技 (開脚とび、閉脚とびなど) の価値点 (Dスコア) は1.0とする。

e) 台上前転は前転とびと同じ価値点 (Dスコア) とする。ただし、姿勢的な減点の他、器具にぶつかるなど大欠点以上の減点を伴う。

第3条 実施

1. 実施

(1) 実施は10.00から実施減点を差し引いた得点をEスコアとする。

2. 実施減点

(1) 正しい演技からの逸脱は、すべて実施欠点であり、審判員によって相応の減点がなされる。小

中、大欠点の大きさは、正しい実施からの逸脱の程度により判定される。小、中、大欠点等の減点はFIGルールが減点に準ずる。ただし落下のみ0.50とする。

### 3. 減点に関する特例

- (1) 鉄棒において、振れ戻りは減点の対象としない。  
例：後ろ振り上がりや逆手から順手の両手持ち換え
- (2) 飛距離、高さ等に対する減点は体格などを考慮し選手が不利にならないように採点する。また、競技会のレベルも考慮し審判員が判断する。

### 4. 加点

- (1) 加点は、D審判がすべての項目を判断する。
- (2) 着地を止めた場合は安定した着地に対して、0.10の加点をする。(B難度以上)
- (3) 各種目に定められた項目に対して最大0.40の加点を与えることができ、
  - ① ゆか・ロンダート～後転とびからの宙返り技の高さに対する評価 (0.1)
  - ・ロンダート～後転とびのスピードに対する評価 (0.1)
  - ・宙返り連続で2回目の宙返りの蹴り返しのあるものを評価する (0.1)
  - ・柔軟性など姿勢の美しさ、動きの美しさに対する評価 (0.1)
  - ・大きさのある交差技に対する評価 (0.1)
  - ・腰高で大きさのある旋回に対する評価 (0.2)
  - ・膝、つま先の伸びた美しい実施に対する評価 (0.1)
  - ・正しい倒立姿勢に対する評価 (0.1)
  - ・伸腕での前方または後方車輪倒立（静止）を実施した演技 (0.1)
  - ・B難度以上の力静止技を実施した演技 (0.1)
  - ・膝、つま先の伸びた美しい実施に対する評価 (0.1)
  - ・突き手からの上昇運動が見える高さのある跳越 (0.2)
  - ・意識して先取りが見られる着地への準備に対する評価 (0.1)
  - ・膝、つま先の伸びた美しい実施に対する評価 (0.1)
  - ・正しい倒立姿勢に対する評価 (0.1)
  - ・振れ幅のある支持振動系の技に対する評価 (0.1)
  - ・振れ幅のある懸垂系の技に対する評価 (0.1)
  - ・膝、つま先の伸びた美しい実施に対する評価 (0.1)
  - ・車輪において、抜きあふりのあるものを評価する (0.1)
  - ・B難度以上の支持回転系の技において、上昇運動からの正しい倒立におさめられた終末局面に対する評価 (0.1)
  - ・終末技の高さに対する評価 (0.1)
  - ・膝、つま先の伸びた美しい実施に対する評価 (0.1)

### 第4条 ND

#### 1. ニュートラル・ディダクション

- (1) あん馬において、馬体の3部分を使用しなかった場合のNDは適用しない。
- (2) ゆかにおいて、2回宙返りを実施しなくてもNDの対象にはならない。
- (3) ゆかにおいて、4つのコーナーに達しなくても2つの対角線上（2ライン）での実施が認められればNDの対象にはならない。2ラインの使用がなければ減点対象とする。
- (4) つり輪の振動倒立静止の要求は、屈腕での前方または後方車輪倒立でも認める。
- (5) 短い演技（技数不足）に対するNDは、次の通りとする。

6 技	1.00
5 技	2.00
4 技	3.00
3 技	4.00
2 技	5.00
1 技	6.00

## 第5条 禁止技

1. 以下の禁止技を実施した場合、その演技を0点とする。

(1) 難度表に記載されているFIGジュニアールの禁止技

- ・つり輪のグチヨギー系の技
- ・平行棒の宙返りから腕支持となる技

(2) 前方に2回以上の宙返りをする技

※ 例外として、ゆかの後方ひねり前方かかえ込み(屈身・伸身)2回宙返りひねりは後方かかえ込み(屈身・伸身)2回宙返り1回ひねりと同一枠のため、禁止技から除外する。

## 第6条 その他

1. 事故防止と選手の精神的援助のためつり輪、跳馬、平行棒、鉄棒において2名までの補助者が立つことが許される。

2. 主なa難度を以下に示す。示された技以外は大会の主旨、レベル等を考慮して審判員が各自で判断する。

ゆか)

- ・前転技群(前転、開脚前転、伸膝前転、倒立前転)1技まで
- ・後転技群(後転、開脚後転、伸膝後転、後転倒立)1技まで
- ・側方倒立回転
- ・ロンダート

あん馬)

- ・四つ足(左入れ～右入れ～左抜き～右抜き)：逆も可
- ・2つ目以降の横向き旋回(両把手、馬端、逆馬端でそれぞれ1つの技)
- ・2つ目の正交差、2つ目の逆交差(左右それぞれ1つの技)
- ・(馬端中向き)上向き下り

つり輪)

- ・肩倒立

平行棒)

- ・開脚前挙支持
- ・腕支持後ろ振り上がり支持
- ・前振り後方かかえ込み宙返り下り(棒間)
- ・懸垂前振り後方かかえ込み宙返り下り(棒間)

鉄棒)

- ・け上がり支持
- ・懸垂前振りひねり(水平以下)
- ・懸垂前振り逆上がり
- ・後ろ振り上がり支持
- ・両手を同時に持ち換える技
- ・前方支持回転、後方支持回転
- ・後方足裏支持回転振り出し下り

### 3. 器械器具の寸度

ゆ か	12m×12m	
器械種目	床面からの高さ	マットの厚さ
あん馬	115～116cm	10～12cm 演技開始時の跳びつき用として 50cm までの補助台を使用可
つり輪	265cm	18cm または 20cm
跳馬	125cm	18cm または 20cm
平行棒	187cm	12cm
	195cm	20cm
鉄棒	275cm	18cm または 20cm

※ つり輪、跳馬、鉄棒については、着地マットの使用を認める。

※ 跳馬の跳躍版は、ハードタイプ (3-3-2)・ソフトタイプ (3-1-2) を使用する。

ソフトタイプ (3-1-2) はコイルを外し (2-1-2) として使用することを認める。  
使用後は必ず責任をもって元に戻すこと。

※ 平行棒は器械により±2cmを認める。

以上

2022版中学校適用規則(U-15) 跳馬価値点一覧表(2)

前転とび系の技	
113	前転とび前方伸身宙返り1回ひねり ・伸身クエル来ひねり
114	前転とび前方伸身宙返り8/2ひねり ・伸身クエル来1回ひねり(ロウ・ユン)
115	前転とび前方伸身宙返り2回ひねり ・伸身クエル来3/2ひねり
116	前転とび前方伸身宙返り6/2ひねり (ヨ一2)
117	前転とび前方伸身宙返り9回ひねり (ヤン・ハツバ)
219	前転とび前方伸身宙返り
220	前転とび前方伸身宙返りひねり ・伸身クエル来
225	前転とび前方かかえ込み2回宙返り (ロ一チエ)
226	ロ一チエひねり (ロ一チエ)
228	前転とび前方かかえ込み宙返りひねり (ソア一ツ)
231	前転とび前方屈身2回宙返り (ツニク)
232	屈身フロントパス (ウ・セウツツ)

125	伸身カサマツひねり ・伸身ツカハツ3/2ひねり	4.0
126	伸身カサマツ1回ひねり ・伸身ツカハツ2回ひねり (アカヒツ)	4.0
131	伸身カサマツ3/2ひねり (フツツツ)	4.0
132	伸身カサマツ2回ひねり (ロ一ス)	4.0
133	伸身カサマツ5/2ひねり (ヨネツ)	4.0
414	伸身ユルチエニコ	3.4
415	伸身ユルチエニコひねり	3.8
416	伸身ユルチエニコ1回ひねり	4.0
417	伸身ユルチエニコ3/2ひねり	4.0
418	伸身ユルチエニコ2回ひねり	4.0
419	伸身ユルチエニコ5/2ひねり (シユ一ツエルト)	4.0
420	伸身ユルチエニコ3回ひねり (シラ/キム・ヒツ)	4.0
421	伸身ユルチエニコ7/2ひねり (シラ/2)	4.0
425	ユルチエニコ後方かかえ込み宙返り (ウサニツク)	4.0
426	屈身ウリサニツク (ヤン・ウエ)	4.0
319	ツカハツ後方かかえ込み宙返り (ヨ一)	4.0
320	屈身ツカハツ後方屈身宙返り (ル一ユ一)	4.0
321	ツカハツ後方かかえ込み宙返り 1回ひねり (ウ・セウツツ)	4.0

※略称表記  
Ro: ロ一チエ一ト路切

439	Ro~ひねり 前転とび前方伸身宙返り	4.0
440	Ro~ひねり 前転とび前方伸身宙返りひねり (ハツチエオ)	4.0
441	Ro~ひねり 前転とび前方伸身宙返り	4.0
442	Ro~ひねり 前転とび前方伸身宙返り	4.0
443	Ro~ひねり 前転とび前方伸身宙返り	4.0
444	Ro~ひねり前転とび前方伸身宙返り 5/2ひねり (ウ一シヤオ)	4.0
449	Ro~ひねり 前転とび前方かかえ込み 2回宙返り	×
467	Ro~1回ひねり 後転とび後方伸身宙返り (シエル来)	4.0
468	Ro~1回ひねり 後転とび後方伸身宙返り ひねり	4.0
469	Ro~1回ひねり 後転とび後方伸身宙返り	4.0
470	Ro~1回ひねり 後転とび後方伸身宙返り	4.0
471	Ro~1回ひねり 後転とび後方伸身宙返り 2回ひねり (シラ/3)	4.0
472	Ro~1回ひねり 後転とび後方伸身宙返り 5/2ひねり	4.0

その他の技

2022版中学校適用規則(U-15) 跳馬価値点一覧表(1)

前転とび系の技		その他の技	
101	前転とび ・フロントブリッジ	4.0	4.0
102	前転とび前方 ・フロントブリッジ ・2.5回1回転(2.5)	4.0	4.0
103	前転とび前方 ・フロントブリッジ ・2.5回2回転(2.5)	4.0	2.4
204	前転とび3/2回 前転とび3/2回 前転とび3/2回	2.6	2.6
205	前転とび2回 前転とび2回 前転とび2回	2.8	2.8
206	前転とび5/2回 前転とび5/2回 前転とび5/2回	3.0	3.0
207	前転とび前方 ・フロントブリッジ ・2.5回1回転(2.5)	3.4	3.4
208	前転とび前方 ・フロントブリッジ ・2.5回2回転(2.5)	3.8	3.8
213	前転とび前方 ・フロントブリッジ ・2.5回1回転(2.5)	3.8	3.8
214	前転とび前方 ・フロントブリッジ ・2.5回2回転(2.5)	4.0	4.0

101	開脚とび	1.0	1.0
119	ツカハツ2回 ・ツカハツ2回 ・カサツツ2回	3.8	3.8
120	ツカハツ2回 ・ツカハツ2回 ・カサツツ2回	4.0	4.0
407	Ro~後転とび後方 ・カサツツ2回 ・2.5回1回転(2.5)	2.8	2.8
408	ユルチェンコ ユルチェンコ ユルチェンコ	3.0	3.0
409	ユルチェンコ1回 ユルチェンコ1回 ユルチェンコ1回	3.4	3.4
410	ユルチェンコ3/2回 ユルチェンコ3/2回 ユルチェンコ3/2回	3.8	3.8
411	ユルチェンコ2回 ユルチェンコ2回 ユルチェンコ2回	4.0	4.0
413	屈身ユルチェンコ 屈身ユルチェンコ 屈身ユルチェンコ	3.0	3.0
301	側転とび1/4回 側転とび1/4回 側転とび1/4回	2.0	2.0
302	側転とび3/4回 側転とび3/4回 側転とび3/4回	2.2	2.2
303	側転とび5/4回 側転とび5/4回 側転とび5/4回	2.4	2.4
307	側転とび1/4回 側転とび1/4回 側転とび1/4回	2.8	2.8
308	屈身ツカハツ 屈身ツカハツ 屈身ツカハツ	3.0	3.0
309	ツカハツ ツカハツ ツカハツ	3.0	3.0
310	ツカハツ ツカハツ ツカハツ	3.4	3.4
401	Ro~後転とび	2.0	2.0
402	Ro~後転とび Ro~後転とび Ro~後転とび	2.2	2.2
403	Ro~後転とび1回 Ro~後転とび1回 Ro~後転とび1回	2.4	2.4
435	Ro~ひねり 前転とび前方 Ro~ひねり	4.0	4.0
434	Ro~ひねり 前転とび前方 Ro~ひねり	3.6	3.6
433	Ro~ひねり 前転とび1回 Ro~ひねり	2.6	2.6
432	Ro~ひねり 前転とび Ro~ひねり	2.4	2.4
431	Ro~ひねり 前転とび Ro~ひねり	2.2	2.2
462	Ro~1回 Ro~1回 Ro~1回	4.62	4.0
461	Ro~1回 Ro~1回 Ro~1回	4.61	4.0
460	Ro~1回 Ro~1回 Ro~1回	4.60	3.6
459	Ro~1回 後転とび後方 Ro~1回	4.59	3.6
458	Ro~1回 後転とび後方 Ro~1回	4.58	3.4
457	Ro~1回 後転とび1回 Ro~1回	4.57	3.0
456	Ro~1回 後転とび1回 Ro~1回	4.56	2.8
455	Ro~1回 後転とび Ro~1回	4.55	2.6
438	Ro~ひねり 前転とび前方 Ro~ひねり	4.38	4.0
437	Ro~ひねり 前転とび前方 Ro~ひねり	4.37	4.0

※略称表記  
Ro: ロンダート踏切

# 2022年版中学校男子適用規則(U-15)

## 2022年度版県内規 (中学校男子)

群馬県中体連体操競技部 R4年度(2022・4月～)

### 1. 跳馬の競技方法について

#### U-15規則

- 【跳馬1】 1跳越とする。
- 【跳馬2】 前転とび系の技、その他の技からそれぞれ1跳越し、2本の平均点とする。

#### 群馬県内規則

2跳越し、2本の得点のうち、高いほうを決定点とする。

### 2. 鉄棒の特別要求(種目特有の要求)について

#### U-15規則

鉄棒において次の技を特別要求(種目特有の要求)として演技構成に入れること。  
要求を満たさない場合は各々0.30のNDとする。なお、7技に入れる必要はなく、  
大過失で難度認定されなかった場合でも、実施していれば認める。

- ・シユタルダーまたはエンドーまたはアドラー

#### 群馬県内規則

鉄棒において次の技を特別要求(種目特有の要求)として演技構成に入れること。  
要求を満たさない場合は各々0.50のNDとする。なお、7技に入れる必要はなく、  
大過失で難度認定されなかった場合でも、実施していれば認める。

- ・前方車輪
- ・後方車輪

### 3. 外部指導者について

県外の大会ならびに群馬県以外の種目では、外部指導者のベンチ入りが可能になっているが、県内大会においては、大会役員や審判にあたる顧問がフロアにおりると大会運営に支障をきたすため、生徒のみがチームリーダーを務めることとする。

顧問、外部指導者は、1種目のあいさつとともに会場から退席する。