2023 年 4 月

２０２３年度のルールや採点について

東京都高体連体操女子専門部

＜１＞2023 年度高体連主催の大会における適用ルール

2022 年版女子採点規則「**変更規則Ⅰ**」及び、(公財)日本体操協会 HP 掲載の最新情報を適用し、跳馬、段違い平行棒、平均台、ゆかの４種目で行う。
また、東京都高体連ルールとして、東京都高体連体操女子専門部「申し合わせ事項」を一部適応する。

＜２＞2022 年版採点規則集変更規則Ⅰ内容の確認

１．選手の規則

〇選手の責任

ｃ）演技中に足がマットに触れてしまう場合、その競技会で段違い平行棒の高さを５ｃｍ上げることが許可される。　（★段違い平行棒の高さ：床面より高棒は **255 ㎝**、低棒は **175 ㎝**）

〇選手の義務（採点規則Ｐ3、Ｐ4）

・いかなる規律のない行動または乱暴な行動も、また他の参加者の権利を妨害することもしてはならない。
（例：ゆかの演技面にマグネシウムで印を付けることや、演技前の準備で器械器具を傷つけること、平均台の表面に水を使用すること、跳躍板からスプリングを外す、選手が開始技を実施するために低棒の下を走るまたは歩くこと）

補足
※演技前、審判に挨拶したのち、低棒をくぐって（助走のように）高棒から演技を始める等した場合、減点となる。（最終スコアから-0.30 の減点）

・演技中追加マット（着地用マット）を動かすことができない。（段違い平行棒、平均台）
・跳馬、段違い平行棒、平均台での終末技（着地）のために、基本の着地用マット(20 ㎝)上に、10 ㎝の柔らかいマットを追加して使用しなければならない。
☆高体連ルール：学年別大会・秋季大会は 10 ㎝の柔らかいマットに代わり、20cm のエバーマットを使用してもよい。（併用はできない）

補足
※開始技と終末技を同じ台の端から実施することは可能だが、着地用補助マットを移動することは出来ない。
※台の横へアウエルバッハ宙返り下りを実施する際は認められる。

・10cm の着地マット上に跳躍板を置くことが許される。（段違い平行棒、平均台）
・段違い平行棒、平均台では、跳躍板を取り除くためにコーチは演技台に上がることができる。ただし、その後は演技台から速やかに離れなければならない。

〇競技の服装　　最終スコアから－0.30　（発覚した種目から１回）

★**レオタード**のレッグカットは腰骨より上がってはならない。**脚の部分は水平ラインより下がってはならない**、臀部の下２㎝より下がってはならない。　**※演技中に意図していなくても減点。**

★学校のマークははっきりと判別できるもので、**全体面積が 30 ㎠以上**とする。

※2023 年度も移行期間となりますが、2024 年度以降は必須となりますので準備をお願い致します。

・包帯やリストバンド、テーピングなどは手入れが行き届き、**肌の色かベージュ**を着用し、演技の美観を妨げてはならない。（シューズとソックスの着用は自由）

2．コーチの規則

・補助行為（演技を助ける）　各－1.00（最終スコアから）
［ DV,CV,CR,SB(BB),終末技ボーナスなし ］

・補助行為（跳馬の跳躍中のすべて）　無効（0.00）

・許可されていない補助者　－0.50（当該種目最終スコアから）

・許可なく演技台に入ってはならない（跳躍板を取りはずす場合や怪我、器具の欠陥の場合を除く）

・演技中の選手に直接話しかけたり、合図やかけ声（応援）をかける　－0.50（当該種目最終スコアから）

※多くのコーチに見受けられます。ご注意ください。

3．一般欠点と減点（採点規則より一部抜粋）

・演技の前後にＤ審判員に挨拶をしない　－0.30（当該種目最終スコアから）

・跳馬のロンダート入りの跳躍技でのセーフティカラーを正しく使用しない　－無効（0.00）

・追加の着地マットを使用しない　－0.50　（当該種目最終スコアから）

・演技中に追加マットを移動する、または許可のない平均台の端へ移動する　－0.50（当該種目最終スコアから）

・不適切あるいは美的でないパット使用　－0.30（当該種目最終スコアから）

・マークがついていない、または付ける位置の違反　－0.30（発覚した最初の種目から１回）

・ゼッケンがついていない　－0.30（発覚した最初の種目から１回）

・不適切な服装（レオタード゛・装飾類・包帯の色）　－0.30（発覚した最初の種目から１回）

※演技中下着が見える減点は、ここに含まれる

※服装違反について以下の項目　　を追加する

化粧や装飾品類でのピアス・ネックレス・ブレスレット等をしている

※服装、レオタードに関しては別紙「全国高等学校適用規則」も参照のこと。

・チーム選手の誤った演技順での競技　－1.00（当該種目のチーム得点から）

・レオタード・**マーク**が同一でない（同じチームの選手）　－1.00（発覚した最初の種目から１回）

・主審の合図後、30 秒以内に演技を開始しない　－0.30（当該種目最終スコアから）

4．その他（一部抜粋）

1）平均台

〇芸術性と構成の減点

・難度表にない開始技　－0.10

・横向きの動きに欠ける（技ではない）　－0.10

★移動間に**体を使った振り付け**を伴い、**A 地点→B 地点→C 地点へと変化のある横向きの移動が必要**

・胴の一部(大腿部や膝、頭部も含む)が台に接する平均台に近い動き/技の組み合わせがない（技でなくてよい）　－0.10

★台をまたいだ座の姿勢は、**振り付けが伴えば**身体の１つのパーツが接したとみることができる（必ず振り付けがあり２つ以上のパーツがつく事）

⇒静止したポーズをするだけでは、芸術性不十分としての動きの減点が伴う

〇種目特有な実施減点

・調整（不必要な踏み出しや動き）　各－0.10

補足
※下りの前に台の端を確認するような動作も含まれる。

・ダンス系の技の前の過度な腕の振り　各－0.10

補足
※1 つ目の技の終了後肩より上に挙がった手を身体の後ろから振り下ろして次の技へつなげた場合「余分な腕の振り」と判断され、組み合わせと承認されない。※腰のあたりから振ることは問題ない

2）ゆか

〇演技の内容

・終末技を含む最大８つの高い順からの技が難度点として数えられる。

＝終末技なし　　最終スコアから－0.50

・最後のアクロラインが終末技となる。

もしアクロラインが１本しかない場合は終末技なしと判断される。

a)アクロライン

－アクロラインは１つの宙返りを含む少なくとも２つの空中局面を伴う技の直接の組み合わせからなる。

－最後のアクロラインの後に実施されたアクロバット系の技は、難度点として数えられない。

3）落下による中断時間について

〇段違い平行棒

：器械から落下したり、演技を続けるために再び段違い平行棒に戻るまでに **30 秒**の中断が許される。

・もし、選手が演技再開までの許容時間を超えた場合、それでも選手が演技を続けるならば、中断時間の超過の減点－0.30 が適用される。

・落下後、挙手をして挨拶することは演技再開には必要ではない。

・落下の計測が終了するのは、演技再開のためにマットから足が離れた時である。

・もし、選手が 60 秒以内に演技を再開しなければ、演技終了とみなされる。

〇平均台：器械からの落下による演技の中断は **10 秒**まで許される。

・もし、選手が演技再開までの許容時間を超えた場合、それでも選手が演技を続けるならば、中断時間の超過の減点－0.30 が適用される。

・落下後、挙手をして挨拶することは演技再開には必要ではない。

・もし、選手が 60 秒以内に演技を再開しなければ、演技終了とみなされる。

4）練習時間について

跳馬 ⇒　２回　　平均台、ゆか　⇒　１人 30 秒　　段違い平行棒　⇒　１人 50 秒

※チームには、跳馬を除き、練習時間の合計が与えられる。　個人グループには、個人に与えられる。

補足

※跳馬の練習では、助走路上のいかなる助走も１回の練習とみなす。助走路マットが敷かれていない床面を走っても助走とみなされる。（ただし、挨拶の後、タッチウォームアップ前に跳馬と逆方向に走ることは除く）

※跳躍台上からのジャンプ、宙返り等も１回の練習とみなされる。

5）助走（開始技）について

以下の種目において、追加の助走（開始技）は以下のように許可され、1.00 の減点を伴う。**（※跳馬以外）**

〇跳馬：２回の跳躍が要求されている場合、もし跳躍板や器械に触れていなければ、３回目の助走が認められる。（4 回目の助走は認められない）

※変更Ｉで行われる試合では、追加の助走に減点は伴わない。

※跳馬は３助走２演技（１演技でも可）

〇段違い平行棒：

－もし１回目の試みで跳躍板や器械に触れたり、器械の下をくぐり抜けたりした場合

・1.00 の減点

・選手は演技を開始しなければならない

・開始技の難度はなし

－もし選手が跳躍板や器械に触れたり、器械の下をくぐり抜けたりしなかった場合、２回目の開始技（減点を伴う）が許される。

・1.00 の減点

－3 回目の試みは認められない

〇平均台：

－もし選手が１回目の試みで跳躍板や器械に触れた場合

・1.00 の減点

・選手は演技を開始しなければならない

・開始技の難度はなし

・「難度表にない開始技」の減点を適用

－もし選手が跳躍板や器械に触れなかった場合、２回目の開始技（減点を伴う）が許される。

・1.00 の減点

－３回目の試みは認められない

5．スコアの決定（採点規則集 P13～P18 また、変更規則 P1、2 参照）

1）最終スコアについて

Ｄスコア＋Ｅスコア＝最終得点

必要に応じてタイム、ライン、行動、終末技なしなどの減点（ＮＤ）を行う。

2）跳馬

・２回の跳躍を実施し、良い方の得点が有効点となる。

・１回のみの実施であってもその得点が有効点となり、種目特有の減点はない。

☆高体連ルール：全学年別大会、秋季大会において着地前に、跳馬上に頭や手の平以外の身体の一部が触れた場合

Ｄスコア　1.0　／　Ｅスコア　5.0 から減点 して実施を認める。

※台上前転、跳馬上に頭が着く、跳馬上に背中から落ちる　　など

3）Ｄスコアの内容

1 難度点（ＤＶ）

―　段違い平行棒、平均台、ゆかでは、終末技を含む最大８つの高い順からの難度点を数える。

【平均台・ゆかの難度の取り方】

数えられた８つの技の中には少なくとも以下を含めなければならない：

・３つのダンス系の技

・３つのアクロバット系の技

・残りの２つの技は任意の選択

※ゆかでは、最後のアクロラインの後に実施されたアクロバット系の技の難度は数えられない

2 終末技（段違い平行棒、平均台、ゆか共通）

実施された終末技によって、以下の加点を与える。

加点はＤスコアに加算される。★大過失のある実施にも加点が与えられる。

・Ｂの終末技　　+0.30

・Ｃの終末技　　+0.50

・Ｄ以上の終末技　　+0.70

☆高体連ルール：学年別大会、種目別大会、秋季大会においては以下のように変更する。

・段違い平行棒・平均台・ゆかにおいて終末技に対して以下のボーナスが与えられる。

・A 難度の終末技　　+0.30

・B 難度の終末技　　+0.50

・C 難度以上の終末技　+0.70

補足

※段違い平行棒・平均台において難度表にない終末技を実施した場合

難度点なし　　最大７つの難度点のみ加算（D スコア）

終末技なし　　-0.5（D スコア）

落下　　-1.0（E スコア）　　※もちろん終末技ボーナスなし

☆高体連ルール：ロンダード下りを実施した場合のみ、難度のない終末技での落下-1.0の減点は適応しない。※終末技なし-0.5、最大７つの難度点は有効。

3 構成要求（ＣＲ0.5×４＝2.0）

変更規則Ｉの段違い平行棒、平均台、ゆかでの構成要求（ＣＲ）は以下のとおりである

変更規則Ｉ　高校適用

【段違い平行棒】

①高棒から低棒へ移動する空中局面を伴う技

②空中局面を伴う技（構成要求１とは兼ねられない、終末技を除く）

③異なる握り（後ろ振り上げ、開始技と終末技は除く）

④360 度以上のひねりを伴う空中局面を伴わない技（開始技を除く）

【平均台】

①180 度開脚（前後または左右）または左右開脚屈伸のリープ、ジャンプを１つは含む、少なくとも２つの異なるダンス系の技からなる組み合わせ

②ターン（グループ３）**または接点系の技/旋回**

③１つの空中局面を伴う技を含む、少なくとも２つの技からなるアクロバット系シリーズ（同一技でもよい）

④方向の異なる（前方／側方と後方）アクロバット系の技

補足

※高体連ルールで技数としてカウントする伸身ジャンプ、抱え込みジャンプはダンス系の組み合わせ①の CR を満たせない。

※②ターン（グループ３）または接点系の技/旋回

接点系の技：前転後転系の技でも CR②が満たせる

※CR①②のターン③④は台上で実施しなくてはならない。

⇒前転乗りやシリバスなどの開始技でも CR②が満たせる

※倒立や保持姿勢の技では CR は満たせない。

※接点系の技は CR②のみ満たせる

⇒接点系の技は CR④方向の異なるアクロバット系の技は満たせない。

【ゆか】

①180 度の前後／左右開脚または左右開脚屈伸の跳躍技を１つは含む２つの異なるリープまたはホップ（難度表にある）の直接または間接（ランニングステップ、小さなリープ、ホップ、シャッセ、シェネターンが入った）の組み合わせでの移動

②ひねり（１回ひねり以上）を伴う宙返り

③２回宙返りまたは２つの異なる宙返りを含む１つのアクロライン

④後方宙返りと前方宙返り（片足踏み切りの宙返りは除く）

注：構成要求の２、３、４はアクロラインの中で実施しなければならない。

4 組み合わせ加点（ＣＶ）

＋0.10 または 0.2　　※平均台のシリーズボーナス(SB)については、Ｐ37 参照

4）Ｅスコア　10.00（実施）

Ｅスコアは以下の欠点による減点を含む

－実施

－芸術的表現

《芸術性の評価に関する基本的な姿勢》

① 肩を下げる
② 首を長く
③ 腹部を引き上げる
④ 胸を引き上げる
⑤ 腕は斜め後方
⑥ 高いトウ立ち

＊身体を最大限に使う
＊移動する時は、つま先からかかとをつける
（振り付け中や、ジャンプの助走等）
＊脚を振り上げる大きさは最大限に行う

5）短い演技の減点について　2022 年版採点規則集　変更規則について　P.1 参照

演技の実施と芸術性の減点がなされるＥスコアの最高点は以下の通り

《短い演技》

・10.00　もし６技以上の実施であれば
・6.00　もし５技の実施であれば
・5.00　もし４技の実施であれば
・4.00　もし３技の実施であれば
・3.00　もし２技の実施であれば
・2.00　もし１技の実施であれば
・0.00　もし技の実施がなければ

6）跳躍や演技を試みなかった場合の国内対応

国内競技会においては、従来認められていたように、緑ライトの点灯またはD1 審判員からの演技開始の合図の後、選手がＤ審判員に挨拶をし、跳躍板や器具に触れてから再び挨拶 することで 0.00 点として扱うこととする。（すべての種目）

＜３＞その他の補足説明　（最新情報による変更など）

★異なる回転数であっても、しゃがみ立ちターンは**実施された順に１回目**しか取れない。

※回転中浮足が台についた場合は、その時点で技が終了したことになる。支持脚をずらしてしまった場合、ずらした所からのスタートと見て回転数が判断される。

★伸身宙返りは**垂直からおおよそ 30 度**まで伸身姿勢を保たなければならない。

・水平ターンは手で持つと承認されない。
・大ジャンプの振り上げ脚は、伸ばして上げても、曲げて伸ばしても同じ A 難度。
・開脚ジャンプ 1/2 ひねりはジャンプのひねり前かひねり後に開脚しなければ承認されない。
・演技の中断が選手に原因がない場合の中断は、減点なしでやり直しができる権利がある。
（器具の故障または破損、照明の故障、音響装置の故障）
⇒★ゆか演技で、選手に原因がなく音楽が止まった場合は、演技開始からどの時点でもやり直しができる
選手がやり直すか続行するかを決め、上級審判に許可を求める　→**音楽の減点はない**
・片足上のターンで規定された捻りの角度を超えて技を完成させた場合、技の完了後バランスを崩さずに、そのまま振り付け(動き)につなげれば、「正確さの減点(-0.1)」はない。
・後転倒立は両足を閉じて倒立に達成なければならず、垂直より 10 度を超えた場合は A 難度(後転４.105)として承認される。