

# 体操競技女子マスターズ適用規則・2025年版

## 第1章 自由演技の採点

次に示すもの以外は、採点規則 2025年版（日本体操協会）を適用する。

### 1.1 得点の構成

すべての種目において10点満点で採点をする。

- a) 段違い平行棒、平均台、ゆかの自由演技は次の配点により構成される。

難度点	1.20 (0.20×6技)
構成要求	1.00 (0.20×5要求)
<u>実 施</u>	<u>7.80</u>
合 計	10.00

- b) 跳馬を除く3種目において次の技数を要求する。

6技 (1技につき  $0.20 \times 6 = 1.20$ )

採点規則 2025年版の変更規則に記載されているAの難度を認められる要素は1技として認める。

採点規則 2025年版に記載のない要素は各審判員が判断をする。

### 1.2 審判団による評価

審判団は演技を注意深く観察し、個々に減点する。

各演技は完璧な実施を理想像として置き評価される。この理想像からみてすべての欠点は減点される。理想的な演技から逸脱した実施は、小、中、大欠点の減点が発生する。

小、中、大欠点等の減点は以下の通りである。

小欠点	0.05/0.10
中欠点	0.20
大欠点 (落下/転倒を含む)	0.30

注：すべての演技に対して、0.05採点が認められる。

#### 1.2.1 演技全体に対する評価

美しさ、雄大さに欠ける演技に対する減点について

膝、つま先や手先足先など体線の美しさに欠ける演技、雄大さに欠ける演技に対しては、演技全体で最大0.20までの減点をする。

### 1.3 構成要求

跳馬を除く3種目において、最大1.00を獲得することができる。

1つの技で複数の構成要求を満たすことができる。

- a) 段違い平行棒
- ① 低棒の技
  - ② 高棒の技
  - ③ 倒立を経過する技
  - ④ 空中局面を伴わない棒に近い回転系の技
  - ⑤ 終末技
- b) 平均台
- ① 180度の開脚（前後／左右）または左右開脚屈身のリープ、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）または接転系の技／旋回
  - ③ 前方／側方のアクロバット系の技
  - ④ 後方のアクロバット系の技
  - ⑤ 終末技
- c) ゆか
- ① 180度の開脚（前後／左右）または左右開脚屈身の跳躍技を1つは含む2つの異なるリープまたはホップの直接または間接の組み合わせでの移動
  - ② 前方／側方のアクロバット系の技
  - ③ 後方のアクロバット系の技
  - ④ ターン
  - ⑤ 1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）

## 1.4 跳馬

### 1.4.1 跳馬の価値点

採点規則 2025年版に記載されている跳躍技は、全て10.00の価値点が与えられる。

- a) グループ1（第1／第2空中局面でひねりを伴う、または伴わない宙返りのない跳躍技）

#### 跳躍技番号

1.00	前転とび	10.00
1.01	前転とび 1/2 ひねり	10.00
1.02	前転とび 1回ひねり	10.00
1.03	前転とび 1 1/2 ひねり	10.00
1.10	ヤマシタとび	10.00
1.11	ヤマシタとび 1/2 ひねり	10.00
1.20	前とび 1/2 ひねりとび	10.00
1.40	ロンダート後転とび	10.00

- b) グループ 2 (第 1 空中局面で 1 回 (360 度) ひねりを伴う、または伴わない前方倒立回転とび～第 2 空中局面でひねりを伴う、または伴わない前方宙返りまたは後方宙返り)

跳躍技番号

2.10	前転とび前方かかえ込み宙返り	10.00
2.11	前転とび前方かかえ込み宙返り 1/2 ひねり	10.00
2.20	前転とび前方屈身宙返り	10.00

- c) グループ 3 (第 1 空中局面で 1/4～1/2 (90 度～180 度) ひねりを伴う倒立回転とび (ツカハラ) ～第 2 空中局面でひねりを伴う、または伴わない後方宙返り)

跳躍技番号

3.10	かかえ込みツカハラとび	10.00
3.12	かかえ込みツカハラとび 1 回ひねり	10.00
3.20	屈身ツカハラとび	10.00
3.30	伸身ツカハラとび	10.00

- d) グループ 4 (ロンダートから第 1 空中局面で後ろとび 3/4 (270 度) ひねりを伴う、または伴わない入り (ユルチェンコ) ～第 2 空中局面でひねりを伴う、または伴わない後方宙返り)

跳躍技番号

4.10	ロンダート後転とび後方かかえ込み宙返り	10.00
4.20	ロンダート後転とび後方屈身宙返り	10.00
4.30	ロンダート後転とび後方伸身宙返り	10.00

- e) グループ 5 (ロンダートから第 1 空中局面で後ろとび 1/2 (180 度) ひねりを伴う入り～第 2 空中局面でひねりを伴う、または伴わない前方宙返りまたは後方宙返り)

跳躍技番号

5.10	ロンダート後ろとび 1/2 ひねり前方かかえ込み宙返り	10.00
------	-----------------------------	-------

- f) その他の跳躍技  
以下の跳躍も認める。

0.01	開脚とび	9.00
0.02	台上前転	9.00

#### 1.4.2 助走

選手が跳躍板や器械に触れていなければ、3 回の助走が許される。  
(余分な助走の減点は適用されない)

#### 1.4.3 種目特有な要求

2回の跳躍を実施し、良い方のスコアを有効点とする。

#### 1.4.4 レーンに関する採点

ライン減点はなしとする。ただし、直線方向からの逸脱に対する減点については、該当する実施があれば各審判員が判断し減点をする。

## 第2章 補足

### 2.1 補助者について

事故防止と選手の精神的援助のため、各種目に1名の補助者を置くことができる。

補助者は、補助台（運営側で用意されたものに限る）を使用してもよい。

### 2.2 補助行為について

補助行為に対しては、主審が最終スコアから0.50の減点をする。

- ・コーチが技の完了後に助けた場合は0.50の減点のみ。
- ・コーチが技の実施を助けた場合は0.50の減点、難度点、構成要求なし。

### 2.3 危険を伴う演技について

個人の能力を超えた危険だと思われる演技に対して主審が最終スコアから0.50の減点をする。

注：能力を超え、危険と判断された技に対しては、審判長や主審、連盟として禁止することを促すことができる。

### 2.4 器械器具について

選手には以下の権利が保証される：

- 跳馬の跳躍板は、ハードタイプ（3-3-2）、ソフトタイプ（3-1-2）を基本とするが希望する選手にはさらにスプリングを外したもの（2-1-2）を使用することを認める。会場に3つの跳躍板を用意できない場合は、競技中にスプリングを外すことを認めるが使用後は必ず元の状態に戻すこと。
- 段違い平行棒・平均台の跳躍板は、ソフトタイプ（3-1-2）を使用する。
- 跳馬の高さを110cmまで（5cm刻み）下げることが許可される。これは、監督会議までに主催者に申請しなければならない。
- 選手は、段違い平行棒・平均台に上がるために（減点なしで）補助台（運営側で用意されたものに限る）を使用することができる。
- 跳馬・段違い平行棒・平均台の終末技（着地）のために（減点なしで）20～30cmの厚いマット（運営側で用意されたものに限る）を使用することができる。
- 平均台の中技のために（減点なしで）器械の下に追加の補助マット（20～30cmの厚いマット）を使用することができる。
- ゆかのアクロバット系の技の着地のために（減点なしで）20～30cmの厚いマット（運営側で用意されたものに限る）を使用することができる。
- 演技中、10cmの追加マットおよび20～30cmの厚い補助マットを動かしても減点はない。

- i) 跳馬の助走路について  
跳躍板を置くための追加の板は、使用しない。

## 2.5 服装について（採点規則 2025 年版より一部抜粋）

- a) 選手はスポーツにふさわしく、透けて見えないエレガントなデザインのレオタードまたはユニタード（腰から足首までつながったワンピースのレオタード）を着用しなければならない。  
注：タイツの着用は自由である。
- b) レオタード／ユニタードの前後の首のラインは、品よく、胸骨が半分以上出たり肩甲骨より下部が出たりしてはならない。レオタード／ユニタードは袖があってもなくてもよい。
- c) レオタードのレグカットは、腰骨（最大）より上がってはならない。レオタードの脚の部分の長さは臀部の下 2cm より下がってはならない。
- d) 体操用シューズとソックスの着用は自由である。
- e) 組織委員会から配付されたゼッケンを付けなければならない。
- f) 所属のマークをレオタード／ユニタードに付けなければならない。  
注：マークの大きさは、全体の面積 30 cm<sup>2</sup>以上（FIG 規定）ではっきりと判別できるものでなければならない。
- g) チームの選手はレオタード/ユニタードが同じでなくてはならない。同じチームから出場する個人選手は異なるレオタード／ユニタードでもよい。
- h) ハンドガードや包帯、リストバンドの使用は許される；それらはしっかり止められて手入れが行き届いており、演技の美観を妨げてはならない。包帯（テーピング、サポーター）は入手可能なベージュまたは肌の色に合った色でなければならない。
- i) しっかり固定されるタイプの小さなピアス（耳のみ）を除いて、装飾品（ブレスレットまたはネックレス）は付けてはならない。
- j) 顔へのペイントは許されない；メイクは控えめで劇場のキャラクターなどを描写してはならない（動物または人物）。

### <服装違反の減点>

服装違反（-0.30）のペナルティーは、選手／当該種目の最終スコアから（その競技の間 1 回のみ）減点される。

- ・ 不適切あるいは美的でないパットの使用
- ・ 自国のマークが付いていない、または付ける位置の違反
- ・ ゼッケンが付いていない
- ・ 不適切な服装 -レオタード、装飾類、包帯（テーピング、サポーター）の色など

チーム選手権における服装規定の違反（-1.00）は、その競技の発覚した最初の種目から 1 回のみ減点される。

- ・ レオタードが同一でない（同じチームの選手）