

全国ブロック選抜 U-12 U-15 体操競技選手権大会 女子適用規則 2026 年版

採点規則2025年版(日本体操協会)を以下のように一部変更し大会適用ルールとする。
以下に示すもの以外は、採点規則 2025 年版に準ずる。

U-12・U-15共通

短い演技

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：

- ・ 10.00 6技以上の実施であれば
- ・ 7.00 5技の実施であれば
- ・ 6.00 4技の実施であれば
- ・ 5.00 3技の実施であれば
- ・ 4.00 2技の実施であれば
- ・ 3.00 1技の実施であれば
- ・ 0.00 技の実施がなければ

ボーナスについて

すべてのボーナスは、採点規則に基づき、平均台では 落下や台をつかむ実施ではないこと、段違い平行棒では落下・内容のない振り・中間振動がないことを条件として与えられる。

構成要求について

構成要求はそれぞれの項目につき 0.50 が与えられ、最大で段違い平行棒は 3.00、平均台とゆかは 2.00 を獲得することができる。

U-12

難度点

－段違い平行棒、平均台、ゆか

D 難度、E 難度、F 難度、G 難度、H 難度、I 難度、J 難度の技が実施された場合、それぞれの技に最大 0.30 の難度点が与えられる。

組み合わせ点とボーナス

－組み合わせ点については、難度点の制限に関わらず一般規則の公式に当てはめて算出する。

－終末技ボーナス(D 難度以上の終末技に 0.20 のボーナス)は与えられない。

跳馬

タッチウォームアップ(競技直前練習)について

2回の練習のみ。

10.2 助走

選手が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。

※余分な助走の減点は適用しない。

10.4 種目特有な要求

選手は2回の跳躍を実施しなければならない。2回の跳躍のスコアの平均が最終スコアとなる。

【ボーナス】

- ✓ 2回の跳躍が転倒することなく実施された場合 ボーナス+0.20
※ボーナスは最終スコア(2回の跳躍の平均)に加算される。

10.4.3 無効となる跳躍(0.00)

追加

－第2空中局面で、ひねりを伴う技の実施

10.6 種目特有な実施減点

追加

第2空中局面

・着地の先取りができていない －0.10／0.30／0.50

全体

・助走を含めた跳躍全体から受けるスピード感に欠ける －0.10／0.30／0.50

【グループ1の跳躍技にのみ適用】

追加

支持局面

・支持が長い －0.10／0.30／0.50

・頭が器械にあたる －1.00

第2空中局面

・背中が器械にあたる －1.00

変更

第2空中局面

・ダイナミックさに欠ける －0.10／0.30／0.50

構成要求(CR)

段違い平行棒

1. ひねりを伴わない倒立に到達する棒に近い回転系の技
2. 30 度に到達するもう1つの棒に近い回転系の技(1とは兼ねられない)
3. 後ろ振り上げ閉脚伸身倒立(垂直から 30 度以内で要求を満たすことができる)
4. 後方車輪と前方車輪(逆手／大逆手)
5. 180 度以上のひねりを伴う空中局面を伴わない技(開始技・振り上げ倒立を除く)
6. 空中局面を伴う技(高棒から低棒／低棒から高棒／同一棒)

【ボーナス】

- ✓ 2回宙返りを伴う終末技に+0.20 のボーナス(転倒することなく実施できた場合)

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. 1 回(360 度)以上のターン
3. 少なくとも2つの空中局面を伴う技を含むアクロバット系シリーズ(同一技でもよい)※
4. 方向の異なるアクロバット系の技(前方／側方と後方)

【ボーナス】

- ✓ CR3※1つが宙返りの場合+0.20 のボーナス
- ✓ 空中局面を伴う技からの終末技に+0.20 のボーナス(転倒することなく実施できた場合)

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(難度表にある)の直接または間接の組み合わせでの移動
2. 1回(360 度)ひねりを伴う伸身宙返り - 前方または後方(アクロラインでなくても良い)
3. 同じまたは異なるアクロラインで後方宙返りと前方宙返り(片足踏み切りの宙返りは除く)
4. 2つの異なる宙返りを含む1つのアクロライン※

【ボーナス】

- ✓ CR4※異なる宙返りが直接組み合わせされたアクロライン +0.20 のボーナス

芸術性と構成の減点

11.5 構成の減点

－段違い平行棒

削除

- ・ 低棒から高棒へジャンプして移動する -0.50

12.5 芸術性と構成の減点

－平均台、ゆか共通

変更

- ・ 身体の姿勢が悪い(頭部、肩の位置、胴体) -0.10／0.20／0.30／0.50
- ・ 動きの大きさが不十分 -0.10／0.30／0.50
- ・ 美しさに欠ける足さばき(つま先が伸びない／足が緩む／足が内向き) -0.10／0.30／0.50

U-15

難度点

一段違い平行棒、平均台、ゆか

F 難度、G 難度、H 難度、I 難度、J 難度の技が実施された場合、それぞれの技に最大 0.50 の難度点が与えられる。

組み合わせ点とボーナス

－組み合わせ点については、難度点の制限に関わらず一般規則の公式に当てはめて算出する。

跳馬

タッチウォームアップ(競技直前練習)について

2 回の練習のみ。

10.2 助走

選手が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。

※余分な助走の減点は適用しない。

10.4 種目特有な要求

選手は2回の跳躍を実施しなければならない。2回の跳躍のスコアの平均が最終スコアとなる。

【ボーナス】

- ✓ 2 回の異なる跳躍技 ボーナス+0.20
- ✓ 第2空中局面の宙返りの方向が異なる ボーナス+0.20
※ボーナスを与えるためには、両方の跳躍は転倒することなく実施されなければならない。
※ボーナスは最終スコア(2 回の跳躍の平均)に加算される。

10.6 種目特有な実施減点

追加

第2空中局面

・着地の先取りができていない $-0.10/0.30/0.50$

全体

・助走を含めた跳躍全体から受けるスピード感に欠ける $-0.10/0.30/0.50$

【グループ1の跳躍技にのみ適用】

追加

支持局面

・支持が長い $-0.10/0.30/0.50$

・頭が器械にあたる -1.00

第2空中局面

・背中が器械にあたる -1.00

変更

第2空中局面

・ダイナミックさに欠ける $-0.10/0.30/0.50$

構成要求(CR)

段違い平行棒

1. 棒に近い回転系の技(C 難度以上、2 と兼ねることができる)
2. 360 度のひねりを伴う空中局面を伴わない技
3. 異なる握り(B 難度以上)
4. 空中局面を伴う技(高棒から低棒)※
5. 空中局面を伴う技(低棒から高棒)
6. 空中局面を伴う技(同一棒)

【ボーナス】

- ✓ CR4※低棒でけあがり以外の技に直接組み合わせた場合に+0.20 のボーナス
- ✓ CR5※高棒でけあがり以外の技に直接組み合わせた場合に+0.20 のボーナス
- ✓ D 難度以上の終末技に+0.20 のボーナス(転倒することなく実施できた場合)

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. 1 回(360 度)以上のターン
3. 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からなるアクロバット系シリーズ
4. 方向の異なるアクロバット系の技(前方／側方と後方)

【ボーナス】

- ✓ 空中局面を伴う技からの終末技に+0.20 のボーナス(転倒することなく実施できた場合)
- ✓ 終末技ボーナスは与えられない

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(難度表にある)の直接または間接の組み合わせでの移動
2. ひねり(1回ひねり以上)を伴う伸身宙返り - 前方または後方、アクロラインで実施
3. 同じまたは異なるアクロラインで後方宙返りと前方宙返り(片足踏み切りの宙返りは除く)※
4. 2つの異なる宙返りを含む1つのアクロライン※

【ボーナス】

- ✓ CR3※2回宙返りに+0.20 のボーナス
- ✓ CR4※異なる宙返りが直接組み合わされたアクロライン(1つは C 難度以上)、または3つの宙返りを含むアクロライン(同一技は 2 回まで認められる)に+0.20 のボーナス
- ✓ D 難度以上の終末技に+0.20 のボーナス(転倒することなく実施できた場合)

芸術性と構成の減点

ー平均台、ゆか共通

変更

- ・ 身体の姿勢が悪い(頭部、肩の位置、胴体) - 0.10 / 0.20 / 0.30 / 0.50
- ・ 動きの大きさが不十分 - 0.10 / 0.30 / 0.50
- ・ 美しさに欠ける足さばき(つま先が伸びない／足が緩む／足が内向き) - 0.10 / 0.30 / 0.50