

北海道ジュニア体操競技男子採点規則  
(2018年版)

【男子ジュニアCクラス採点規則】

《C-1：6種目、C-2：4種目（吊り輪・平行棒はなし）》  
《ゆか》\*解説と減点表

区分	配点	解説文	区分及び減点内容	0.1	0.2	0.3
I	0.80	Aの方を向いて直立、片足を踏み出して前方倒立回転両足立ち、片足を踏み出してツーステップ、後ろ足を前に振り上げリープジャンプ、後ろ足をそろえてCの方を向いて直立(C-A)	・前方倒立回転両足立ちで柔軟性に欠ける ・ツーステップ、リープジャンプのリズム不良	※	※	※
II	1.80	助走、前転とび連続2回(A-C)	・前転とびの突き手が低い ・前転とびのスピードがない ・途中で止まる。 ・前転とび1回	※	※	※
III	1.00	左足を一步出して正面水平立ち(2秒静止)、右足を前に出してB《A》の方向へ直立	・正面水平立ちの柔軟性に欠ける ・正面水平立ちの時間が短い	※	※	※
IV	C1 1.00	助走、伸身前とび前転、ヘップ	・伸身前とび前転の高さが低い	※	※	※
	C2 1.20	ドスプリング、直立	・伸身前とび前転で腰が伸びない	※	※	※
	1.20					
V	C1 1.00	左足を出し、左足を前に振り上げながら1/2ひねり正面支持	・両足入れて足や身体がゆか面に触る	※	※	
	C2 1.20	持脚、上げた左足を横に両足右入れ、背面支持、腰を下ろし長座姿勢から伸腕伸膝後転直ちに前屈左右開脚座(瞬時)	・後転で肘や膝がまがる ・左右開脚座で柔軟性がかわる	※	※	※
VI	C1 2.00	両足を後ろで合わせ上体を起こし正面支持、腰の反動をつかい腰を上げ両膝をまげ、正座姿勢を経過し、伸腕屈伸力倒立(2秒静止)、1/8ひねり、両足を下ろしDの方向を向いて直立	・伸腕屈伸力倒立で腕がまがる ・伸腕屈伸力倒立をけって行う ・力倒立の静止がない(1秒未満)	※	※	※
	C2 1.60	両足を後ろで合わせ上体を起こし正面支持、腰の反動をつかい腰を上げ両膝をまげ、正座姿勢を経過し、両足の甲でけって伸腕屈伸閉脚倒立(2秒静止)、1/8ひねり、両足を下ろしDの方向を向いて直立	・伸腕屈伸力倒立で腕がまがる ・倒立の静止が短い	※	※	※
VII	2.00	ロンダート、後転とび2回、ジャンプ(着地)	・後転とび連続のリズム不良 ・途中で止まる ・後転とびが1回	※	※	※

※下線部は、逆の足を出してもかまわない。(C-1に適用)  
・区分IIIでは右足を出して右足立ちでバランスを行うと区分4はC→Dとなる  
・区分Vの両足旋回は、時計回り(右回り)で行ってもよい  
・時計回りの場合、右腕を軸にして左ひねりとなる  
・区分VIの倒立静止の後の1/8ひねりはどちらにひねってもよい

※C-2の演技はA-Cの往復で実施する  
【配点合計：9.60】  
・演技全体を通してリズムや調和、柔軟性に欠ける・・・-0.10~-0.30  
・スピードやリズムを表現した跳躍技・・・+0.10~+0.20  
・卓越した柔軟性を表現した前方倒立回転や開脚座・・・+0.10~+0.20  
・美しい姿勢で実施した倒立・・・+0.10~+0.20  
・演技時間75秒まで減点なし、80秒まで-0.1、80秒を超える-0.2(可能であれば65秒と75秒に合図を入れる)

C-1 《あん馬 把手を外したあん馬を使用》

\*解説と減点表(解説文は左旋回：反時計回りで解説)

区分	配点	解説文	区分及び減点内容	0.1	0.2	0.3
I	0.80	両足右入れ、両足左抜き正面支持	・リズム不良	※	※	
II	8.00	両足旋回8回、正面支持 ※余分な旋回を実施したことによる減点はなしが、実施減点は通常通りおこなう	・旋回の不足(1回につき) ・旋回のリズム不良(全体で) ・腰の位置が低い(全体で) ・スピード感に欠ける(全体で) ・左右のバランスが不良(全体で) ・停止及び落下(1回につき)	※	※	※
III	0.80	両足右入れ、両足左抜き下り	・両手支持を示さないでおりる ・着地位置があん馬から外れる ・着地の際、正面横向きでない	※	※	※
【配点合計：9.60】 ・演技全体を通して姿勢欠点がみられる・・・-0.10~-0.30 ・卓越したスピード感のある実施・・・+0.10~+0.20 ・腰高で雄大さを表現した両足旋回・・・+0.10~+0.20 ・美しい姿勢を示した両足旋回・・・+0.10~+0.20 ・終末技で安定した着地・・・+0.10						

C-2 《円馬》\*解説と減点表

(解説文は左旋回：反時計回りで解説)

区分	配点	解説文	区分及び減点内容	0.1	0.2	0.3
I	0.80	両足右入れ、両足左抜き正面支持	・リズム不良	※	※	
II	8.00	両足旋回8回、正面支持 ※余分な旋回を実施したことによる減点はなしが、実施減点は通常通りおこなう	・旋回の不足(1回につき) ・旋回のリズム不良(全体で) ・腰の位置が低い(全体で) ・スピード感に欠ける(全体で) ・左右のバランスが不良(全体で) ・停止及び落下(1回につき)	※	※	※
III	0.80	両足右入れ、両足左抜き下り	・両手支持を示さないでおりる ・着地位置があん馬から外れる ・着地の際、正面横向きでない	※	※	※
【配点合計：9.60】 ・演技全体を通して姿勢欠点がみられる・・・-0.10~-0.30 ・卓越したスピード感のある実施・・・+0.10~+0.20 ・腰高で雄大さを表現した両足旋回・・・+0.10~+0.20 ・美しい姿勢を示した両足旋回・・・+0.10~+0.20 ・終末技で安定した着地・・・+0.10						

C-1 《つり輪》\*解説と減点表

区分	配点	解説文	区分及び減点内容	0.1	0.2	0.3
I	0.60	ゆっくり身体をあげて逆懸垂	・リズムや姿勢不良	※	※	
II	1.00	腰のまげ伸ばしを使って前振り出し、後ろふり	・後ろ振りで膝がまがる	※	※	※
III	6.00	懸垂前振り、懸垂後ろ振り(連続3回)	・懸垂振動のリズム不良 ・懸垂振動の姿勢不良 ・懸垂振動の大きさが低い	※	※	※
IV	1.00	懸垂前振り、後方懸垂回転	・後方懸垂回転のリズム不良 ・後方懸垂回転で腰がまがる	※	※	※

V	1.00	懸垂前振り、 後方伸身宙返り下り	・後方伸身宙返り下りの姿勢不良 ・後方伸身宙返り下りがかかえ込みになる	※	※	※
【配点合計：9・60】						
・演技全体を通して美しさや雄大さに欠ける・・・-0.10～-0.30						
・雄大な前後の振動・・・+0.10～+0.20						
・演技全体を通して美しい姿勢・・・+0.10～+0.20						
・終末技で安定した着地・・・+0.10						

		ほん転逆上がり支持、 懸垂前振り、 ほん転逆上がり支持 (後方車輪3回)	振りへのリズム不良(毎回) ・振り上げ時の角度(毎回) =脚の曲がりや開き、腰曲がり、角度等			
IV	2.00	懸垂前振りひねり	・懸垂前振りひねりの大きさが45°以下 ・懸垂前振りで鉛直面から外れる	※	※	※
V	1.60	片逆手支持経過、 下り	・下りの前に明確な支持がない	※	※	※

C-1、C-2 《跳馬》 【転回とび】\*解説と減点表

区分	配点	解説文	区分及び減点内容	0.1	0.2	0.3
I	3.00	助走から踏み切り、 着手まで	・着手で腕がまがる ・着手で腰がまがる ・着手時間が長い	※	※	※
II	6.60	着手から着地まで	・突き手の技術不良 ・空中での姿勢不良 ・馬体に触れる	※	※	※

【配点合計：9・60】						
・演技全体を通して美しさや雄大さに欠ける・・・-0.10～-0.30						
・卓越した雄大さを示した跳躍・・・+0.10～+0.20						
・美しい空中姿勢・・・+0.10～+0.20						
・安定した着地を示す、または止まる・・・+0.10						

跳躍は2回実施し、高い方の得点が決定点となる。また、跳躍版に触れない限り、助走を1回のみやり直してもよい。ただし、助走は2回跳躍で最大3回までとする。

【配点合計：9・60】						
・演技全体を通して美しさや雄大さに欠ける・・・-0.10～-0.30						
・演技全体を通して雄大な振幅の大きさ・・・+0.10～+0.20						
・懸垂振動技においてスピード感のある実施・・・+0.10～+0.20						
・懸垂振動全体を通して美しい姿勢・・・+0.10～+0.20						
・終末技で安定した着地・・・+0.10						

C-2 《鉄棒》\*解説と減点表

区分	配点	解説文	区分及び減点内容	0.1	0.2	0.3
I	1.60	順手懸垂、 懸垂振り出し、 後ろ振り上がり	・後ろ振り上がりの大きさが ない	30° 未満	水平 未満	-30° 未満
II	1.00	後方浮支持回転倒立 (ほん転)	・後方浮支持回転の大きさが ない	45° 未満	30° 未満	水平 未満
III	1.50	懸垂前振りひねり	・懸垂前振りひねりの大きさが ない ・懸垂前振りひねりで鉛直面から 外れる ・前振りひねりを停滞・戻り ながらひねる	30° 未満	水平 未満	-30° 未満
IV	1.50	懸垂前振り逆手持 ち替え	・懸垂前振りの大きさが ない	45° 未満	30° 未満	水平 未満
V	1.50	懸垂後ろ振り両順 手持ち替え	・懸垂後ろ振りの大きさが ない	30° 未満	水平 未満	-30° 未満
VI	1.50	け上がり	・支持振り上げの大きさが 水平以下	30° 未満	水平 未満	-30° 未満
VII	1.00	足裏回転支持下り (フット下り)	・足裏回転支持下りの大きさが ない	※	※	※

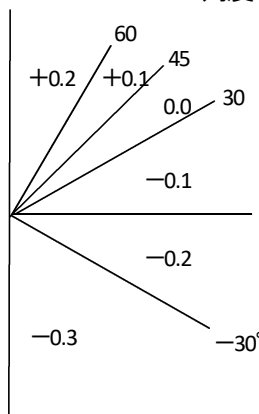
【配点合計：9・60】						
・演技全体を通して美しさや雄大性にかける・・・-0.10～-0.30						
・すべての技の実施において腰の曲がりや開きは減点(後ろ振り上がり両順手持ち替えは次の準備動作のため例外)・・・-0.10～-0.30						
・懸垂振動技において力を使って振動している・・・-0.10～-0.30						
・懸垂振動技において雄大な振幅のある実施・・・+0.10～+0.20						
・終末技で安定した着地・・・+0.10						

C-1 《平行棒》\*解説と減点表

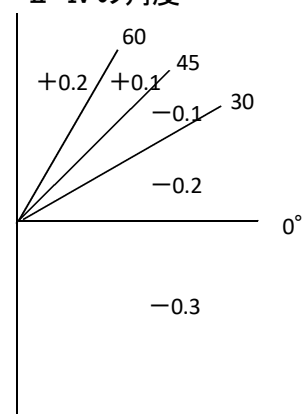
区分	配点	解説文	区分及び減点内容	0.1	0.2	0.3
I	1.60	軽い助走、 け上がり支持、 後ろ振りゆっくり振り戻って	・け上がりのリズム不良 ・け上がり支持で腰が低い	※	※	※
II	2.00	脚前拳支持(2秒静止)	・脚前拳支持の姿勢不良	※	※	※
III	2.00	伸腕屈伸開脚倒立 (2秒静止)	・伸腕屈伸開脚倒立で柔軟性に欠ける ・倒立の姿勢不良	※	※	※
IV	2.00	支持前振り、支持後ろ振り、 支持前振り、支持後ろ振り (2回連続)	・支持振動の大きさが ない ・支持振動のリズム不良	※	※	※
V	2.00	支持前振り、 支持後ろ振り横下り	・横下りの大きさが ない ・リズム不良	※	※	※

【配点合計：9・60】						
・演技全体を通して美しさや雄大さに欠ける・・・-0.10～-0.30						
・支持振動技で卓越した振幅の大きさ・・・+0.10～+0.20						
・演技全体を通して、倒立や脚前拳において美しい姿勢・・・+0.10～+0.20						
・終末技で安定した着地・・・+0.10						

I・III・V・VIの角度



II・IVの角度



C-1 《鉄棒》\*解説と減点表

区分	配点	解説文	区分及び減点内容	0.1	0.2	0.3
I	1.50	後ろ振り上がり支持	・後ろ振り上がり※1 が低い(※1握り手と つま先をつなぐ線) ・後ろ振り上がりで腰 が曲がる	45° 未満	30° 未満	水平 未満
II	1.50	後方浮支持回転倒立 (ほん転)	・後方浮き支持回転の 大きさが ない	60° 未満	30° 未満	水平 未満
III	3.00	懸垂前振り、 ほん転逆上がり支持、 懸垂前振り、	・ほん転逆上がりで停滞する (毎回) ・ほん転逆上がりから懸垂前			※