

体操競技

スペシャルオリンピックス(SO)の体操競技公式スポーツルールは、全てのスペシャルオリンピックス体操競技において適用される。国際的なスポーツ組織として、スペシャルオリンピックスは国際体操競技連盟（FIG）および国内競技団体（NGB）のルールを基にスペシャルオリンピックス公式スポーツルールを定めた。スペシャルオリンピックスの体操競技公式スポーツルールおよびスポーツルール第 章 総則と矛盾する場合以外は FIG あるいは国内体操協会（NGB）のルールが採用される。矛盾する場合、スペシャルオリンピックス体操競技公式スポーツルールが優先して適用される。

環軸椎不安定性の診断を受けたことがあるダウン症のアスリートは体操競技の参加は認められない。

参考: スペシャルオリンピックス スポーツルール第 章 総則

http://www.son.or.jp/pdf/athlete/program/rule/general_rules.pdf

行動規範、トレーニング基準、医療および安全面の必要条件、ディビジョニング、表彰、上位レベルの競技会への進出条件とユニファイドスポーツを参照してください。

セクション A - 公式種目

以下はスペシャルオリンピックスにおける公式種目の一覧である。

これらの種目は、あらゆる能力のアスリートに競技する機会を提供することを目的としている。各国プログラムは提供する種目、および必要に応じて、それら種目の運営方針を決定することができる。コーチは、それぞれのアスリートの技術と興味に応じて、適切なトレーニングの提供と種目を選択することに責任がある。

1. 男女共通種目 （レベルAのみ）
（地区およびブロック大会 / ナショナルゲームのみ）
 - a. 跳馬
 - b. 幅の広い平均台
 - c. ゆか
 - d. タンブリング
 - e. シングルバー
 - f. 個人総合（全5種目の合計得点で競技する）
2. 男子種目 （レベル , , , ）
 - a. ゆか
 - b. あん馬
 - c. つり輪
 - d. 跳馬
 - e. 平行棒
 - f. 鉄棒
 - g. 個人総合（全6種目の合計得点で競技する）
3. 女子種目 （レベル , , , ）
 - a. 跳馬
 - b. 段違い平行棒
 - c. 平均台

- d. ゆか
 - e. 個人総合（全 4 種目の合計得点で競技する）
- 4 . アスリートは男女ともに同レベル内で全種目（個人総合）に出場することができるが、”スペシャリスト”として 1 種目か 2 種目、またはそれ以上の種目（全種目でない）での種目別に出場することもできる。
- 5 . 競技会における演技の順番について
- a. 男子体操競技の演技順：ゆか、あん馬、つり輪、跳馬、平行棒、鉄棒。
競技会では、アスリートはどの種目から競技（演技）を開始してもよい。ただし上記のローテーションで競技（演技）を行うこと。
 - b. 女子体操競技の演技順：跳馬、段違い平行棒、平均台、ゆか。
競技会では、アスリートはどの種目から競技（演技）を開始してもよい。ただし上記のローテーションで競技（演技）を行うこと。

セクション B - ディビジョニングと競技ルール

- 1 . 年齢別のディビジョニングを行う。
- 2 . 競技には 5 つのレベルを定める。
- a. レベル A （歩行等に問題はあるが、MATP プログラムよりはレベルの高い選手のための規定演技）
 - b. レベル （初級者用規定演技）
 - c. レベル （中級者用規定演技）
 - d. レベル （上級者用規定演技）
 - e. レベル （自由演技）
- 3 . 全てのレベルにおいて：
- a. アスリートが参加する競技レベルはコーチが決定する。アスリートは、参加する競技レベルの全ての技を安全に演技できなければならない。
 - b. 個人総合では、全ての種目を同じレベルで演技しなければならない。
 - c. 種目別競技で、複数の種目に参加する場合は、レベルが 1 つしか違わないのであれば 2 つの異なるレベルの演技を行ってもよい。ただし、国際大会の場合には、アスリートは、必ず同じレベルで演技しなければならない。
- 4 . 女子のアスリートは同じ競技会において、体操競技と新体操の両方に参加することはできない。
- 5 . 書面で記される規則を公式の規則とする。ゆかの動きのパターンや演技の図解、およびビデオテープ・DVD などの視覚教材は補足資料として提供される。書面で記されている規則と視覚教材との間に矛盾が生じた場合には、書面で記されている規則に従うものとする。
- 6 . 視覚障害のあるアスリートへの修正事項
アスリートの安全を確保するために、全種目において下記の補助を行ってもよい。
- a. 全ての演技において手をたたくななどの聴覚的な補助を行ってもよい。
 - b. ゆかの演技中にマットの外であればどんなに至近距離からでも音楽を流してよい。また、コーチが音源をもってマットの周りを動いてもよい。
 - c. 跳馬において、アスリートは助走を取らずに、1、2 歩のステップで踏み切るか、跳馬に手をついた状態で踏み切り板を数回踏み切って行ってもよい。また、助走路

- の外側から渡されたロープにつかまりながら助走してもよい。
- d. コーチは担当するアスリートに視覚障害があることを競技会が始まる前、および各種目の競技（演技）が始まる前に競技委員長と審判に申し出なければならない。

7. 聴覚障害のあるアスリートのための修正事項

- a. 女子のゆかはコーチの合図によって演技を開始してもよい。その際、減点はされない。
- b. コーチは担当するアスリートに聴覚障害があることを競技会が始まる前および各種目の競技が始まる前に競技委員長と審判長に申し出なければならない。

8. 杖や歩行器を使用するアスリートのための修正事項

- a. ゆかでは必要に応じてコーチがフロアに入り歩行器またはその他の歩行具をはずすか取り替えてもよい。その際、減点はされない。

セクション C - 用具

1. 衣装

- a. 男子は種目にあわせてタンクトップ（レオタード）および体操競技用の長ズボンまたはショートパンツを着用する。タンクトップ（レオタード）の代わりにTシャツを着てもよいが、裾はズボンの中に入れること。アスリートはソックス、体操競技用シューズ、素足のいずれかで演技を行う。
- b. 女子は長袖のレオタードに素足または体操競技用シューズを着用する。肌（と同じ）色のタイツは着用してもよいが奨励はしない。気温によりノースリーブのレオタードを着用してもよい。アクセサリーはピアスのみ許可する。

2. 競技用具

- a. 競技用具については FIG の競技規則の用具とセットに関する仕様を参照すること。スペシャルオリンピックスのアスリートの技術および体格に合わせて変更・修正は行われる。
 - 1) 小柄なアスリートのため、また安全を確保するためにマットを追加してもよい。（その際その種目で明記されていない場合には、減点の対象にはならない）
 - 2) 用具に上がるためにその周りに設置してあるマット上に踏み切り板を置いてもよい。ただし、直ちにはずさなければならない。
- b. ゆかのフロアマットにはスプリングが入っていても入ってなくてもよい。
- c. レベル A とレベル では跳馬、跳馬用テーブルは使用しない。
- d. 跳馬ではロイター式の踏み切り板であれば、特に規定はない。逆向きに着手する跳躍や自由演技の跳躍においては、踏み切り板用カラーを使用しなければならない。
- e. 段違い平行棒・平行棒・鉄棒の高さは、アスリートの身長や体格に応じて調節してもよい。高さを十分に低くできない場合は、マットを積み上げて調節をしてもよい。
- f. 平均台
 - 1) レベル A では幅 12.25cm (6in) とし、高さは平均台が設置されているマットから 10cm (4in) を超えないようにする。また平均台はスエードの布や屋内・屋外用カーペットで覆ってもよい。
 - 2) レベル と では幅 10cm (4in) 長さ 5m (16ft) のフロアビームを使用してよ

- い。床からの高さは 30cm (12in) マットからの高さは 10cm (4in) までとする。またレベル で使用するものでもよい。
- 3) レベル では幅 10cm (4in) 長さ 4.88m (16ft) の標準平均台を使用する。高さは 88cm (34 と 5/8in) から 120cm (47 と 1/4in) とする。

セクションD - 安全性への配慮

1. 概要

- a. いかなる場合でもアスリートを最も尊重するというスペシャルオリンピックスの基本理念に基づき、競技規則を定める際には、アスリートに対する安全性を最優先とする。スペシャルオリンピックスの体操競技の規定、および自由演技に国際的なガイドラインを定めることによって、アスリートは適切な指導を受け、段階を踏んで技術を向上していくことができ、けがを最小限に抑えることができる。アスリートは、規定演技で要求される全ての技術を安全に行うことができるレベルに参加することとする。自由演技は高度な技術を持つアスリートのみ参加できる。
- b. ボランティアコーチは適切な段階を踏んだ技術指導ができるよう常に学習しなければならない。スペシャルオリンピックスは、体操競技の認定コーチがスポーツスキルズプログラムガイド、およびこれらの規則に基づき高度な技術を適切な段階を踏んで指導を行っているプログラムを推奨する。しかし専門知識が限られているボランティアコーチが多いため、これらのボランティアコーチはレベル の規定演技から指導を始めることとする。高度な技術については、体操競技の指導経験が2年以上あるコーチが行うものとする。現時点においては、レベル の指導を行うコーチはスペシャルオリンピックスが別途提供するトレーニングを受けること。

2. スペシャルオリンピックスにおける安全性の位置付け

- a. コーチはどんなに安全性を確保したとしても、アスリートの能力を超えた技術やコーチの指導能力を超えた技術をアスリートに行わせてはいけない。スペシャルオリンピックスでは、全てのコーチが各国の体操協会が採用している安全基準をしっかりと認知することを勧めている。スペシャルオリンピックスは以下の安全性に関する声明に同意する。
- 「体操競技における安全性は、関係者全員の責任であるが、コーチおよび指導者は両親、医師、アスリートが安全性に関しそれぞれの役目を果たすよう統括することも含め、最も大きな責任を負う。
- 予防と治療は、環境、練習過程、アスリートの身体的要素など、多くの点を考慮しなければならない広範で包括的なプログラム体系において、大きな責任と位置付けられる。コーチやインストラクターはこの点において道徳的および法的に大きな責任を持つ。全ての関係者は、体操競技に関する全ての活動においての危険性をしっかりと認識していなければならない。」
- b. 規定演技規則にあるように、コーチはアスリートがつり輪・鉄棒（レベル別の注意事項は各レベルの解説を参照）・段違い平行棒の演技に入る前にこれらの用具の下に待機していなければならない。コーチは演技の最初から最後までその補助位置にいない場合、補助位置にいない場合は次のような減点がとられる。
- 1) コーチが補助位置にいない間の採点が行われない。

- 2) 審判がコーチを補助位置につくよう呼び出す。不適切な行動を取った場合 0.3 の減点となる。
 - 3) コーチが補助位置に戻った時点から採点が再開される。その前に行われた演技は省略されたものとして減点される。
 - 4) アスリートが競技（演技）を始めからやり直すと決めた場合、やり直してもよい。アスリートが用具から離れるか、コーチが再開を指示するためアスリートに触れた場合は 0.8 の減点となる。また、進行を遅延させたとして 0.2 の減点となる。
 - 5) コーチが補助位置に戻らないままアスリートが演技を終えてしまった場合、得点は 0 となる。
- c. 跳馬および平行棒に関しては、安全性の理由により、コーチはアスリートが演技している間は必ずついていなければならない（上記（1）～（5）についても）。

コーチへの注意： 次のセクション（跳馬の価値点表まで）からは主に審判／採点法について記載されているが、コーチは各種目においてアスリートが求められることを理解するために、入念に学習しなければならない。以下は規定演技と自由演技の両方が定義されている。

セクション E - 審判 / 採点

1. 審判総則

- a. 各種目 2 名から 6 名の審判が演技の評価を行う。4 名から 6 名の審判が採点を行い、最高点と最低点を省いた残りの点数の平均を最終得点とする。審判はマットまたは用具のまわりで採点を行う。主審の指示がない限り、審判は互いに協議してはならない。（審判の採点に大きな開きがあった場合は協議を行う）。最終得点は表示される。
- b. ディビジョニング過程の重要性と全てのアスリートに対する公平性から、競技が開始されると次のルールが適用される：審判員はアスリートの演技についてコーチ、親やアスリート本人と会話してはならない。これは、会場内外に関わらず適用される。仮に会話をした場合、大会実行委員会はその審判員を解任する。
- c. 規定演技の採点の際、A パネル・B パネル方式（FIG 規則参照）を採用することができる。A パネルは演技が規定どおりか判断し、この領域について全ての減点を決定する。B パネルは演技の出来映えを評価し、適切なルールを適用する。A パネル・B パネル方式を採用しない場合は、各審判員が演技全体について評価を行ない、10 点満点で採点する。
- d. 規定演技において下記以上の得点に差があった場合は協議を行う。

9.5-10.0	0.1
9.0-9.45	0.2
7.55-8.95	0.3
0.00-7.5	0.5
- e. 一般的減点は最終得点から差し引く。これら減点は最高で 4 ポイントまでとする。例としては：

- | | |
|--|---------------|
| 1) 不適切な衣装 | 種目ごとに 0.3 の減点 |
| 2) 不適切な装備や補助
(特に必要があればコーチが申し出ることができる) | 種目ごとに 0.8 の減点 |
| 3) 規律を乱すあるいはスポーツマンらしからぬ態度 | その都度 0.3 の減点 |
| 4) 審判への演技開始、終了表明の欠落 | その都度 0.3 の減点 |
| 5) 踏み切り板や高さ調整のため使用した用具の除去怠慢 | その都度 0.3 の減点 |
| 6) コーチの補助 (SO 修正事項) | |
| a) 身体的補助 | その都度 0.5 の減点 |
| b) 口頭での援助 | その都度 0.3 の減点 |
| c) 演技中の合図 | その都度 0.2 の減点 |
| 7) 審判の合図から 30 秒以内に演技を開始しない場合 | その都度 0.3 の減点 |
| 8) ゼッケン未着用 (提供されている場合) | その都度 0.3 の減点 |

f. 個人総合種目に出場したアスリートがいずれの種目においても無得点の場合、個人総合競技においての受賞は不適切である。

2. 抗議

採点に関わらない事項に関しての抗議は「General Protect Forms」で受け付ける。
(用紙は競技会組織が有するものとする)

3. 採点

得点の平均は記録本部に送られ、その種目ごとにレベル、年齢、技術のそれぞれのグループで順位がつけられる。(ディビジョニング参照)

4. 規定演技の採点

- a. 規定演技は 10 点満点とする。この 10 点はスコアシートにある各要素に振り分けられる。いくつかの規定演技には 0.5 点のボーナスポイントが加算されるものがあるが、最高得点は 10 点とする。
- b. 演技価値点 / 要素
 - 1) 男女とも要素に対する価値点は 9.5 点である。レベル A では 10 点とする。
 - 2) 要素を抜いた場合の減点 = 価値点 + 0.5 の減点。
(かろうじて要素を行ったが補助をされた場合も同様とする。)
 - 3) 実施減点は要素ごとに行われる。特定要素に対する減点、一般的な減点は次の通り。
 - a) 小減点 = 0.1 の減点 (腕や膝の曲がり、足の開き、バランスの崩れ、誤った手の位置など)
 - b) 中減点 = 0.3 の減点 (小欠点と同様であるが、程度が大きい場合)
 - c) 大減点 = 0.5 の減点 (大きく腕や膝が曲がる、大きな足の開き、大きなバランスの崩れ)
 - d) 大減点よりさらに程度の大きいものや落下 = 0.8 の減点
(用具の上への、または用具からの落下)
 - 4) 大減点についても上記の規定に従って要素ごとに行われる。減点の大きさは、動きの程度を表し、演技における最大の伸縮・振幅のことを云う。

- 5) リズムに対する減点も要素ごとに行われる。一連の動きのなかでの静止(0.1減点)や演技全体におけるリズム感の貧弱さに対し減点される。
- c. ボーナス点 / 特に優れた演技
- 1) 男女ともに演技へのボーナス点は0.5点である。(レベルAにはこのカテゴリーのボーナス点はない。)
 - 2) 特に優れた演技とは技術が正確に行われるだけでなく、例外的な高さや伸長をもって行われた演技を指す。
 - 3) 場合によっては、特定のボーナス(平均台の高さ等)として0.5点が加算される。これは特に優れた演技へのボーナス点(0.5点)とは別に加算されるが、10点を満点とする。
- d. ゆかの演技において、演技内容の要素を変更しなければ、減点なしで演技全体を逆の順番に行うことができる。また、各要素も左右逆に行うことができる。

5. 自由演技の採点

予選と決勝は同じ演技を行わなければならない。

(スペシャルオリンピックスのコーチは多くが男女両方を指導しており、またFIG規則も年々難しくなっているため、採点方法が簡素化され、採点表に関しては男女とも同じものを使用することになっている)

- a. 自由演技において審判は、ボーナス点の加点を含め、難易度、実施/プレゼンテーション、組み合わせに対し採点を行う。審判が採点できる最大得点は10点であり、10点は審判からみて高難度の技術が完璧に行われた時にのみ与えられる。10点は以下のように振り分けられている。

Aパネル： 技の難易度 / 部分的価値点	(1.0)
組み合わせ / 特定の要求要素	(1.0)
ボーナス / 加点価値	(0.5)
小計	(2.5)
Bパネル： 実施 / プレゼンテーション / パフォーマンス	(7.5)
合計	(10.0)

注：多くの採点において、同じ審判がAとBの両方を採点することになる。

1) 技の難度 / 部分的価値点 (1.0)

- a) 最大1.0点が演技の難易度を評価する上で与えられる。難易度はA、B、C、それ以上として表される。難易度に関する詳細はFIG規則を参照。難易度が計れないような簡単な演技でも、優れた演技には最高9.0点の高得点が与えられる。

A 難度は0.2の価値点

B 難度は0.4の価値点

C 難度は0.6の価値点

- b) 技の繰り返しに関するFIG規則および中断や余分なスイングについての規則はスペシャルオリンピックスには適用されない。これらは要素の一部として扱われる。
- c) 体操競技では1つの規定の中に少なくとも6つの違う要素を取り入れて演技しなければならない(跳馬を除く)。1つの要素は1度と数えられる。6つの要素が演じられていない場合は、最終得点から0.5点が減点される。演技が右勝手か左勝手かにつ

いて考慮されることはないが（例：カートウィール、レッグカット等）、反復される演技の中で減点なく1度以上はその技が組み込まれていなければならない。規定の中の、全ての要素における失敗には減点が課せられる。

d) ゆかの演技では、男性アスリートは女性のABCにおけるFIG規則得点より難度の高い演技を選ぶことが容認されている。同様に、女性アスリートも男性のFIG規則のなかから選ぶことができる。

2) 組み合わせ / 特定の要求要素 (1.0)

最大 1.0 点が技の組み合わせ、特に各種目における特定の要求要素の組み合わせに対し与えられる。確実に行われた要求要素には 0.2 点が与えられる。最大で 1.0 点が与えられる。

男子種目での要求要素

ゆか：

柔軟性、バランス、強さ、ジャンプ、ターン、前方の要素、後方の要素、側方の要素

あん馬：

片足の要素、両足の旋回、少なくとも2方向へ向かって演技を行なう
あん馬の3つの全部分で演技を行なう、着地における要素

つり輪：

2秒の静止、支持、力技、スイング、着地における要素

平行棒：

2秒の静止、棒上支持でのスイング要素、棒下でのスイング要素、バーの両端方向へ向かって演技を行う、着地における要素

鉄棒：

片手または両手を離し再度つかむ、ひねり、伸身状態でのスイング、鉄棒近くでの要素、着地における要素

女子種目での要求要素

ゆか：

アクロバット系要素、ダンス系要素、前方系の要素、後方系の要素、バランス

平均台：

ターン、ジャンプ、低い姿勢および高い姿勢での要素、バランス、着地における要素

段違い平行棒：

上下バー間の移動、振り上げ、支持、前方および後方への動き、着地における要素

注意) 要求要素に難易度は考慮されない。つまり前転やレッグカットといったFIGでは示されていないような簡単な要素を使って要求要素を満たすことができる。

注記) 演じた技術が要求要素の1つのみ満たす場合があるため、5つの要求要素全てを満たすために5つの異なった技術が必要になる。

3) ボーナス / 加点価値 (0.5)

- 全てのアスリートは最大 0.5 点のボーナス点を得ることができる。
0.5 点のボーナス点を得る為には次の条件のどちらかを満たさなければならない。
- ・実施 / プレゼンテーションの 7.5 点の内、0.5 点以上減点されない
 - ・割り当てられている 1.0 点よりも高難度の演技を行う。

4) 実施 / プレゼンテーション (構成) / パフォーマンス (芸術性) (7.5)

全てのアスリートは演技の実施 (技術の実施および身体の姿勢) に対し、7.5 点を有した状態で演技を開始する。アスリートは FIG の実施に関する規則により、失敗が認められる度に減点される。

注記) 自由演技において、アスリートは規定演技内のいかなる要素を演じてもよい。

ただし、アスリートが規定演技の 3 つの連続する要素を実施した場合は、最終得点より 1.0 の減点となる。この減点規定は、自由演技においてアスリートが規定演技の連続した要素を直接選ぶことを防ぐためのものである。

注意) ゆかかと平均台の演技では規定の長さを考慮するため FIG のガイドラインが用いられる。

b. 跳馬

1) 跳馬の自由演技の採点方法は、その他の自由演技のそれとは異なる。

2) 男子の跳馬は縦向きでも横向きでもよく、跳馬テーブルを使用してもよい。
女子の跳馬は横向き、または跳馬テーブルを使用する。

3) アスリートはいかなる試合においても 3 回まで演技を行うことができる。

詳細は次の通りである。

・跳躍板、跳馬、跳馬テーブルに触れなかった場合は、3 回までの演技は認められる。

・跳馬、跳馬テーブルをこえた演技

・2 回目の跳躍 (演技) は 1 回目と同様もしくは異なる演技のどちらか良い方の跳躍が採用される。

4) 自由演技では規定演技の跳躍を行ってはいけない。

5) 跳馬の採点方法は FIG 規則に準ずる。

6) スペシャルオリンピックスで通常行われる跳馬の価値点は以下の通り。

前方宙返り、後方宙返り、側方宙返り	5.0
水平跳び、伸身跳び、開脚跳び	7.0
閉脚跳び	7.5
前転跳び (ヤマシタ跳び)	8.5
側転跳び 1/4 ひねり	8.5

注意) 1/2 ひねりを上記の跳馬に入れた場合は、0.5 点を加点する。

注記) 水平跳び、伸身跳び、開脚跳びは規定演技に含まれない。

跳馬の規定演技で、“水平”あるいは“伸身”姿勢を要求されていない。これらの姿勢は自由演技で要求することで、規定演技とは異なる難易度の高いものにしていく。“水平”、または“伸身”姿勢を取り入れていない場合は、1.0 点の減点とする。

レベル A(男子・女子)

- 跳馬
- シングルバー(鉄棒)
- 平均台
- タンプリング
- ゆか

注意:レベルAはレベル1の予選ではない。MATPに参加するには能力が高すぎるがレベル1の技能に達していない歩行が困難なアスリート、あるいは運動機能がとても低いアスリートのためのレベルである。多くのアスリートは演技するために身体的な補助が必要になるかもしれない。

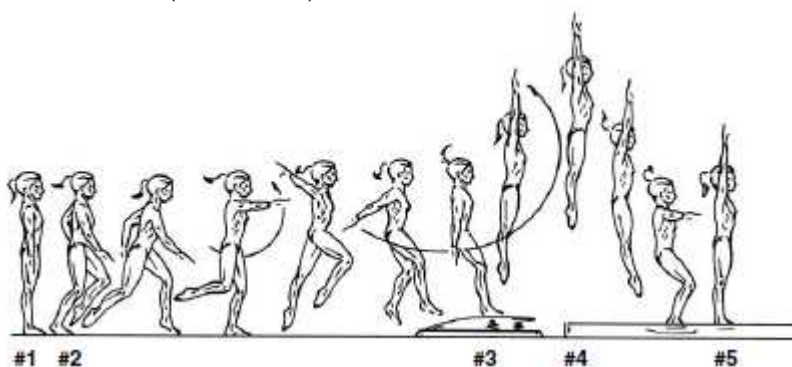
レベルA(男子・女子) - 跳馬

演技内容

1. 踏み切り板から数歩離れた場所で気を付けの姿勢で立つ。
2. 踏み切り板まで歩くまたは走り、踏み切り板の上に立つ*。
3. 踏み切り板の端の近くで両足を揃える。
4. 身体を伸ばして踏み切り板からジャンプする。
5. マット上に着地し、演技終了の姿勢をとる。

* 体の大きさ・体重にあわせて、ジュニア用の踏み切り板を使用してもよい。跳躍を2回行い、得点が高い方を採用する。

レベルA(男子・女子) - 跳馬 規定演技例



レベルA(男子・女子) - 鉄棒

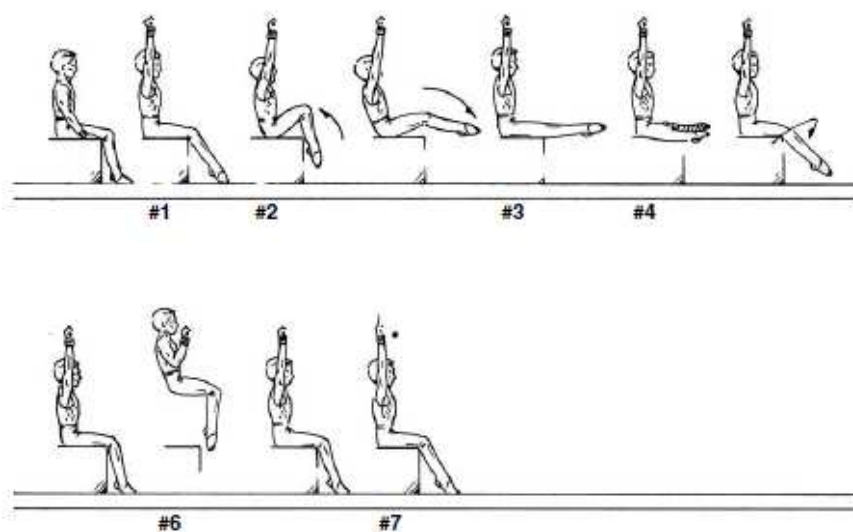
演技内容

使いやすい高さに調節したバーの下に座った状態(車椅子または折りたたんだマット)か、床に足がつく形で腰を曲げてぶら下がった状態で演技を始める。

1. 両手を伸ばし、順手でバーを握る。
2. バーを握ったまま両膝を曲げ、抱え込みの姿勢になる。
3. バーを握ったまま両足を伸ばし、長座になる。
4. バーを握ったまま開脚し開脚座になる。
5. 両足を揃えて床まで下げる。
6. 懸垂をする。
7. バーから手を離し、両腕を頭上に上げる。

注意:可動域が限られている場合、バーの位置を頭の真上ではなくて少し手前にずらしてもよい。コーチが足の位置について補助してもよいが、その際は補助減点が適用される。

レベルA(男子・女子) - 鉄棒 規定演技例 #1~7



レベルA(男子・女子) - 平均台

演技内容

平均台の端に立ち開始する。

1. 平均台の端に乗る。
2. 平均台の中央まで前進する。
3. ワンポイントバランス(脚と手の位置は自由)。
4. 平均台の端まで前進する。
5. 身体を伸ばして平均台の端から飛び降りる。

注意:レベルAでは、幅 15cm(6in)のフロア平均台を使用し、高さはマットから 10cm(4in)以下とする。尚、平均台の規定演技は技の選択ができるため、コーチやアスリートが混乱しないようにイラスト実例を掲載しない。

レベルA(男子・女子) - タンブリング

演技内容

第1パス-帯状のマットの端あたりから開始する。

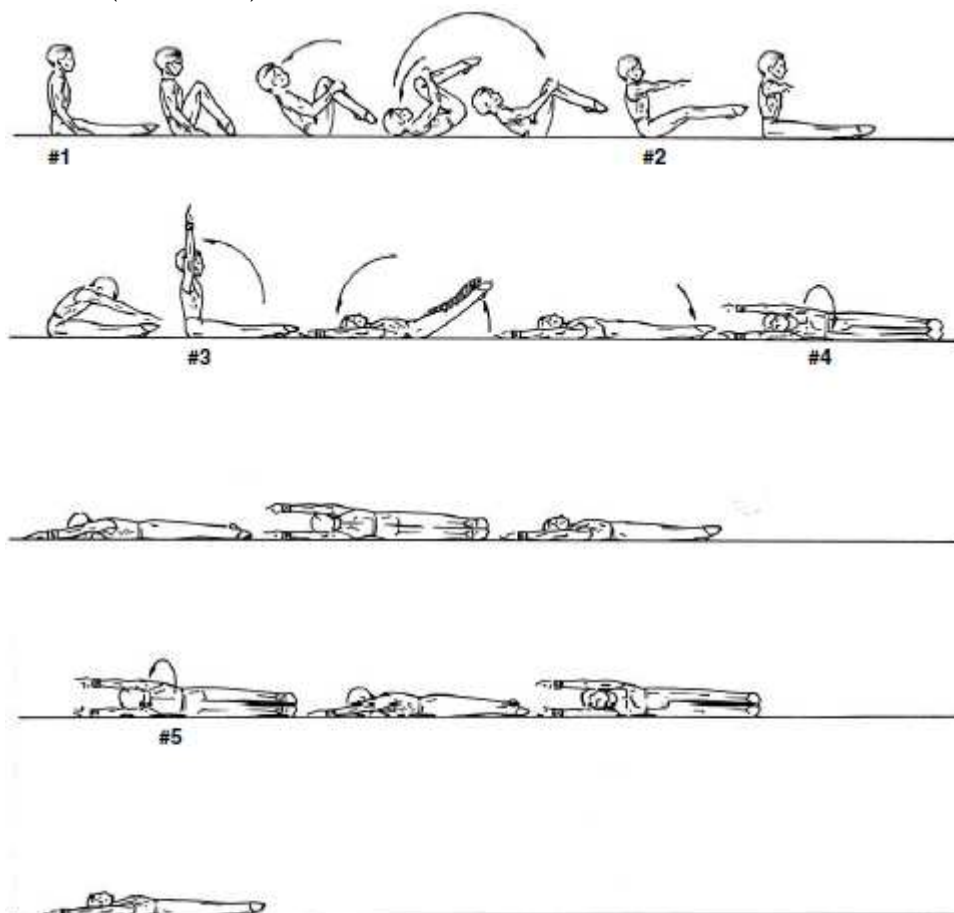
1. 座の姿勢から、膝を抱え込み後方へ転がり、振り子のようにもとの姿勢に戻る。
2. 抱え込み姿勢を解き、長座になる。手をつま先の方へ伸ばす。
3. 後方に身体を倒し横たわる。足を10から90度上げて開脚する。足を下ろす。足を揃えて身体をまっすぐに伸ばした状態で横たわる。
4. 身体を伸ばし、丸太が転がる要領で右側に2回転する。
5. 身体を伸ばし、丸太が転がる要領で左側に2回転する。

帯状のマットまたは床運動用のマットを使用しても良い。

コーチは減点なしで、アスリートを車椅子から起こしたり座らせたりすることができる。

注意:アスリートが歩行不可能な場合は、審判への演技開始や終了の挨拶を床から行っても良い。

レベルA(男子・女子) - タンブリング 規定演技例



レベルA(男子・女子) - ゆか

演技内容

1. 開始のポーズ(自由選択)。
2. 身体を伸ばし、丸太が転がる要領で回転する。
3. バランス (自由選択。例:うつ伏せになり身体をアーチ上にして止める-"スーパーマン"ポーズ)。
4. 自発的な動きを行う (自由選択。例:身体をずらしていくなど)。
5. 終わりのポーズ(自由選択)。

注意: 演技は折畳み式のマットや床運動用のマットで行う。

コーチは減点なしで、アスリートを車椅子から起こしたり座らせたりすることができる。

音楽を使用してもよい(自由選択)。

最初と最後のポーズを除き、演技内容の順序、また方向については自由に決めることができる。なお、ゆかの規定演技は技の選択ができるため、コーチやアスリートが混乱しないようにイラスト実例を掲載しない。

スペシャルオリンピックス 体操競技 レベル A(男子・女子) - 跳馬

跳躍 1 回目				アスリート	アスリート
要素	価値点	減点項目	減点		
直立姿勢で立つ	2.0				
踏み切り台まで歩く	2.0	曲がった歩行	0.5 まで		
踏み切る	2.0	片足で踏み切る 2 回バウンドする	0.5 1.0		
身体を伸ばしてジャンプ	2.0	伸びの不足 高さの不足	1.0 まで 0.5 まで		
マット上に着地 直立姿勢	2.0	飛距離がない 着地時の踏み出し 転倒	0.5 0.1 0.5		
合計点	10.0				

跳躍 2 回目				アスリート	アスリート
要素	価値点	減点項目	減点		
直立姿勢で立つ	2.0				
踏み切り板まで歩く	2.0	曲がった歩行	0.5 まで		
踏み切る	2.0	片足で踏み切る 2 回バウンドする	0.5 1.0		
身体を伸ばしてジャンプ	2.0	伸びの不足 高さの不足	1.0 まで 0.5 まで		
マット上に着地 直立姿勢	2.0	飛距離がない 着地時の踏み出し 転倒	0.5 0.1 0.5		
合計点	10.0				
最高点					

* 跳躍は 2 回行われ、得点が高い方を採用する。

全ての技に対し一般的減点が適用される。

小減点 0.1
中減点 0.3
大減点 0.5
落下 0.8

コーチングに関する中立的減点

身体的援助 1 回につき 0.5 これらの減点は最高で 4.0 までとする
口頭の援助 1 回につき 0.3 そのほか全ての中立的減点は FIG と同様である。
合図 1 回につき 0.2

スペシャルオリンピックス 体操競技
レベル A(男子・女子) - 鉄棒

				アスリート	アスリート
要素	価値点	減点項目	減点		
手を伸ばし順手でバーを握る	1.0				
膝を曲げ抱え込みの姿勢になる	2.0	曲げの欠如	0.5 まで		
長座	1.0				
開脚姿勢	2.0	開脚の不足	1.0		
両足を揃え、床まで下げる	1.0				
懸垂	2.0	顎がバーの上まで上がらない	1.5 まで		
バーを離し両腕を頭上へ上げる	1.0				
合計点	10.0				

全ての技に対し一般的減点が適用される。

小減点	0.1
中減点	0.3
大減点	0.5
落下	0.8

コーチングに関する中立的減点

身体的援助	1 回につき 0.5	これらの減点は最高で 4.0 までとする
口頭の援助	1 回につき 0.3	そのほか全ての中立的減点は FIG と同様である。
合図	1 回につき 0.2	

スペシャルオリンピックス 体操競技
レベル A(男子・女子) - 平均台

要素	価値点	減点項目	減点	アスリート	アスリート
平均台の端に乗る	2.0				
平均台の中央まで前進する	2.0	連続性の欠如	0.3		
ワンポイントバランス(脚と手の位置は自由)	2.0	1秒の保持 保持できず	0.5 1.0		
台の終わりまで前進する	2.0	連続性の欠如	0.3		
身体を伸ばして平均台の端から飛び降りる	2.0	高さが無い 身体が伸びていない	0.5まで 0.5まで		
合計点	10.0				

* レベルAでは、幅 15cm(6in)のフロア平均台を使用し、高さはマットから 10cm(4in)以下とする。

** アスリートが前進するために歩行器を使用した場合、アスリートが規定演技中にコーチがアスリートを補助した場合と同様に減点される。

全ての技に対し一般的減点が適用される。 コーチングに関する中立的減点

小減点 0.1 身体的援助 1回につき 0.5 これらの減点は最高で 4.0 までとする

中減点 0.3 口頭の援助 1回につき 0.3 そのほか全ての中立的減点は FIG と同様である。

大減点 0.5 合図 1回につき 0.2

落下 0.8

スペシャルオリンピックス 体操競技
レベル A(男子・女子) - タンブリング

				アスリート	アスリート
要素	価値点	減点項目	減点		
膝を抱え込み後方へ転がり、振り子のよ うにもとの姿勢に戻る	2.0	膝を抱え込んでいない 元の姿勢に戻れない	0.5 まで 1.0 まで		
長座になる	2.0	背中が伸びていない つま先に触れない	0.5 まで 1.0 まで		
開脚の状態です足を持ち上げる(10~90 度)	2.0	開脚の不足	1.0 まで		
身体を伸ばして右回転	2.0	体の伸びが不十分 回転が曲がる	1.0 まで 1.0 まで		
身体を伸ばして左回転	2.0	体の伸びが不十分 回転が曲がる	1.0 まで 1.0 まで		
合計点	10.0				

* 帯状のマットまたは床運動用のマットを使用しても良い。

** コーチは歩行器からアスリートを減点なしで降ろすことができる。

全ての技に対し一般的減点が適用される。 コーチングに関する中立的減点

小減点	0.1	身体的援助	1 回につき 0.5	これらの減点は最高で 4.0 までとする
中減点	0.3	口頭の援助	1 回につき 0.3	そのほか全ての中立的減点は FIG と同様である。
大減点	0.5	合図	1 回につき 0.2	
落下	0.8			

スペシャルオリンピックス 体操競技
レベル A(男子・女子) - ゆか

要素	価値点	減点項目	減点	アスリート	アスリート
開始のポーズ(自由選択)	2.0				
身体を伸ばし、丸太転がる要領で回転する	2.0	体の伸びが不十分 回転が曲がる	0.5まで 0.5		
バランス (自由選択。例:うつ伏せになり身体をアーチ状にして止める-"スーパーマン"ポーズ)	2.0	1秒静止 静止できず	0.5 1.0		
自発的な動きを行う (自由選択。例:身体をずらしていくなど)	2.0	連続性の欠如	0.3		
終わりのポーズ(自由選択)	2.0				
合計点	10.0				

* 帯状のマットまたは床運動用のマットを使用しても良い。

** コーチは車椅子や歩行器からアスリートを減点なしで降ろすことができる。

全ての技に対し一般的減点が適用される。 コーチングに関する中立的減点

小減点	0.1	身体的援助	1回につき0.5	これらの減点は最高で4.0までとする
中減点	0.3	口頭の援助	1回につき0.3	そのほか全ての中立的減点はFIGと同様である。
大減点	0.5	合図	1回につき0.2	
落下	0.8			

レベル (女子)

- 跳馬
- 段違い平行棒
- 平均台
- ゆか

レベル (女子) - 跳馬

2つの異なる跳躍を両方とも行う。各々10点満点とし、得点が高い方を採用する。
跳躍は必ず以下の順番で行ない、順番が異なった場合は最終得点より0.5点減点となる。

跳躍 1 回目 - 踏み切り板からの抱え込み跳び

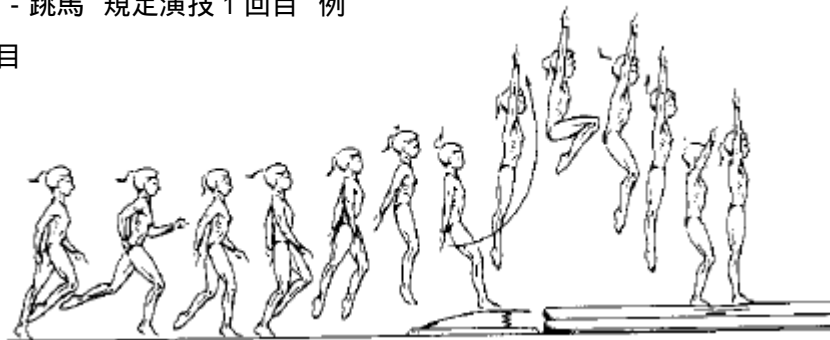
1. 踏み切り板から 10m (33ft) 以内の位置に気を付けの姿勢で立つ。
2. 走路を助走する。
3. 走路から踏み切り、足を揃えて膝を少し曲げた状態で、踏み切り板上へ着地する。
4. 踏み切り板を蹴り、空中へ両手を上げた状態で次第に膝を引き寄せ、一瞬抱え込み姿勢をとる。
5. 抱え込みを解いて身体を開きマットの上に着地する。着地の瞬間に膝を少し曲げる。
6. 体を伸ばし、足を踏み出すことなく両手を頭上に上げる。

跳躍 2 回目 - 踏み切り板からの開脚跳び

1. 踏み切り板から 10m (33ft) 以内の位置に気を付けの姿勢で立つ。
 2. 走路を助走する。
 3. 走路から踏み切り、足を揃えて膝を少し曲げた状態で、踏み切り板上へ着地する。
 4. 踏み切り板を蹴り、空中へ両手を上げた状態で、腰はまっすぐのまま開脚する。
(床と平行に足を持ち上げることができた場合は 0.5 点のボーナスが与えられる。)
 5. 足を閉じてマットに着地する。着地の瞬間に膝を少し曲げる。
 6. 体を伸ばし、足を踏み出すことなく両手を頭上に上げる。
- 全てのレベルにおいて、踏み切り板に触れなければ、アスリートは始めた助走を止めやり直すことができる。

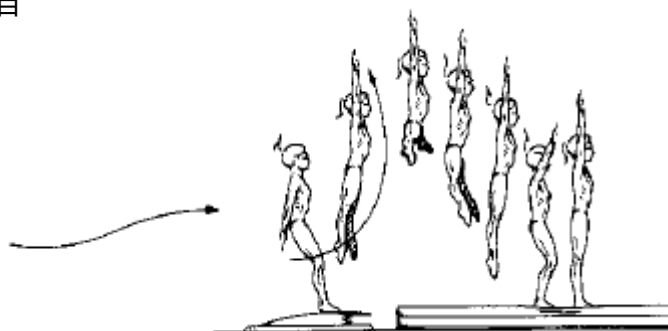
レベル (女子) - 跳馬 規定演技 1 回目 例

跳馬 1 回目



レベル (女子) - 跳馬 規定演技 2 回目 例

跳馬 2 回目



レベル（女子）- 段違い平行棒

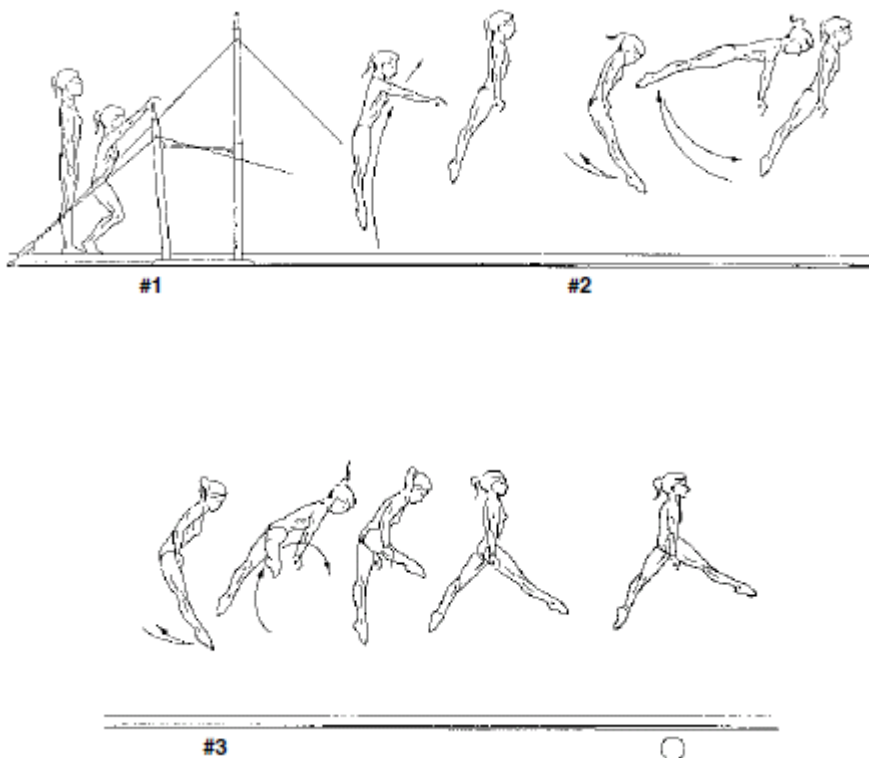
注意:この規定演技では低いバーのみを使用する。高さはアスリートの胸のあたりであること。
バーを下げたり、追加のマットを使ったりして高さを調節する。

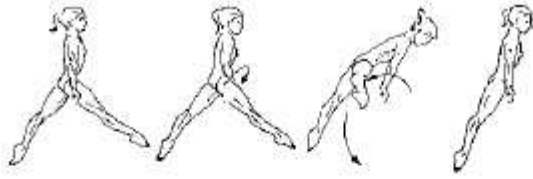
演技内容

1. 順手でバーをつかみ、飛び上がって伸腕支持する。
2. 少し腕と腰を曲げ、足を後方に振り上げて身体をバーから離し、再び伸腕支持に戻る。
3. 右足でバーをまたぎ、右手を腰の右側に置いてバーをまたぐ姿勢になる。身体を持ち上げ(上げ幅は自由)両足を伸ばして一時静止する。
4. 右手を右足の内側にし、右足を後方へバーを越えて戻し、伸腕支持に戻る。
5. 膝を曲げてコントロールしながら前回りをし、ゆっくりと脚を抱え込むように床に下ろす。
6. 両足で立ちバーから手を離し、身体を伸ばして最後のポーズをとる。

特別な補助の必要性:アスリートが採点を受けるためには、コーチは演技が終わるまで適切な補助位置についていなければならない。コーチは、バー上の演技の際はアスリートに手が届く位置に、またスイング系の演技の際には、技にあわせて前後に移動しなければならない。

レベル（女子）- 段違い平行棒 規定演技例





#4



#5

#6

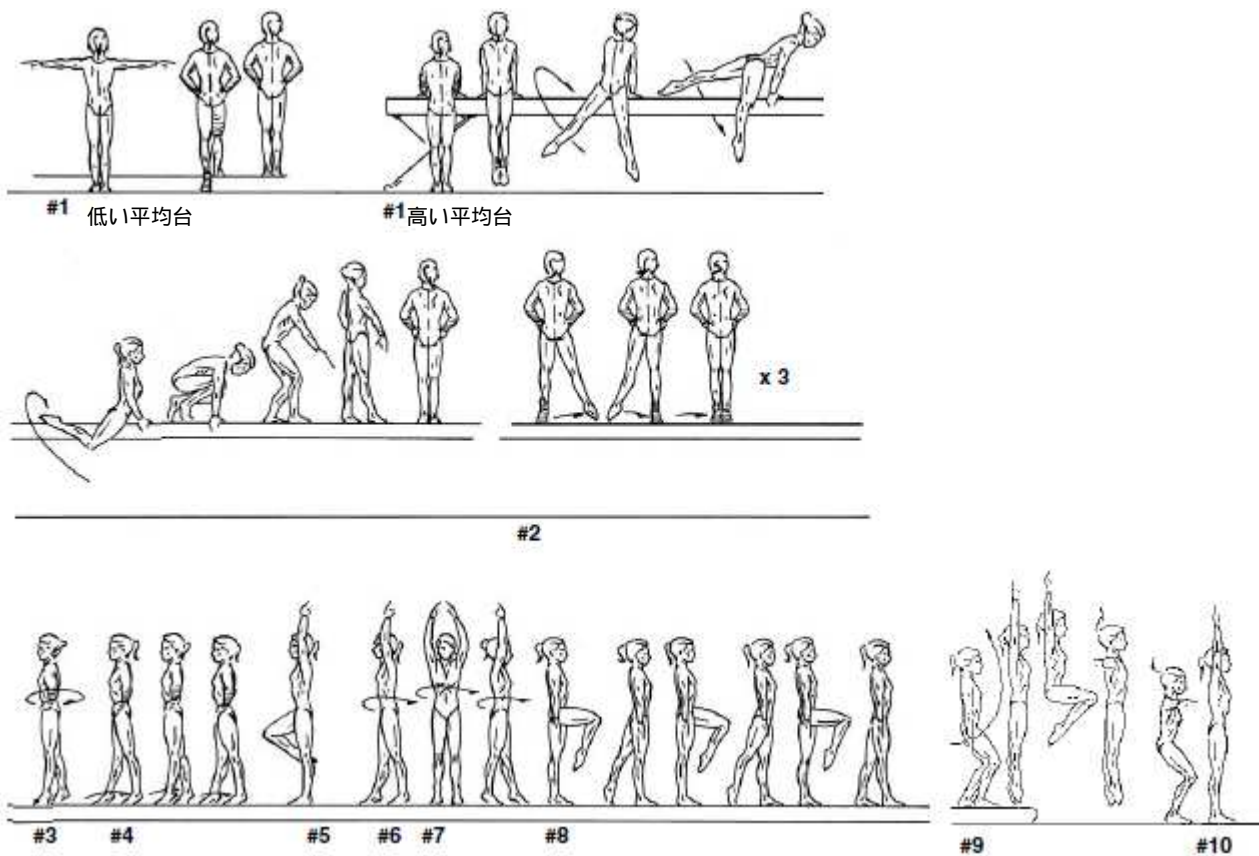
レベル (女子) - 平均台

注意: 台の高さは低くても高くても良い(高さの選択はセクション C.2.fを参照)。
高い平均台で演技を行った場合は0.5点のボーナスが与えられる。

演技内容

1. 低い平均台-平均台の左端近くに平均台に向かって立つ。右足、左足の順に平均台の上に立ち、両手は腰の横に置く。
1. 高い平均台-上記と同じ位置に立つ。前方支持からの入り技を行う(前方支持、左足でバーをまたぎ、両つま先を台にかけ、膝を上げ立ち上がる)。1/4ターンをし、両手は腰の横に置く。
2. 右へ横向きに3歩ステップする。
3. 1/4左ターン。
4. 後方へ3歩進む。
5. 両手を上に上げてパッセバランス(膝は前向き)。
6. 足を前へ下ろす。
7. 1/2ピボットターン(腕は頭上に上げる)。
8. 両手を脇に降ろし、平均台の端まで膝を高く上げて前進する。
9. 平均台の端に脚を揃えて立ち、抱え込みジャンプをして台から降り、着地する。
10. 身体を伸ばして決めのポーズ。

レベル (女子) - 平均台 規定演技例



レベル (女子) - ゆか

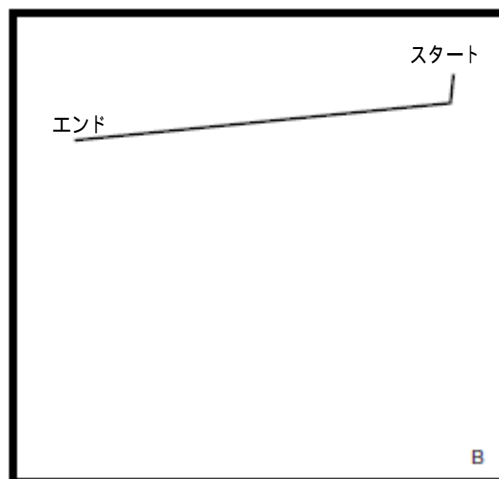
音楽: Yo Ho Ho (映画-Rugratsのテーマ曲) Barrie Nease

演技内容

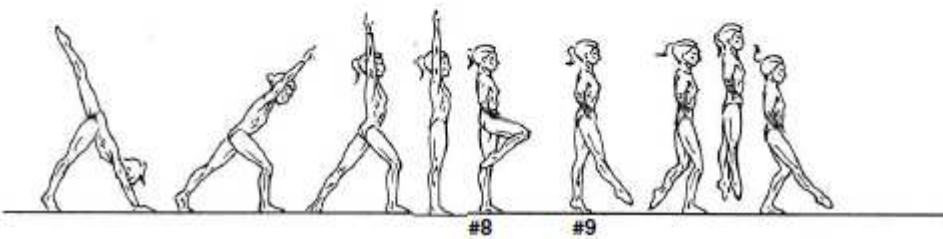
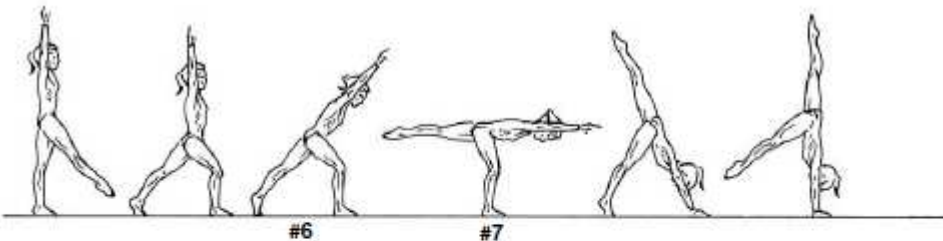
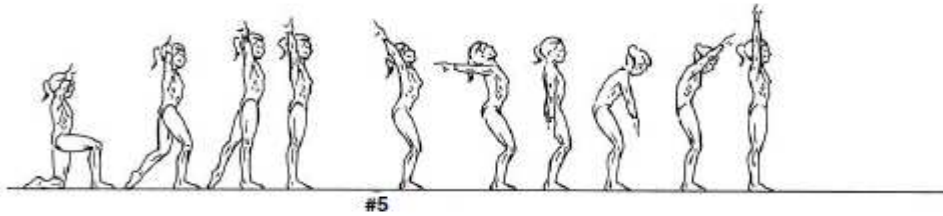
開始のポーズ- うつ伏せ、両肘を立てて両手を顎の下におく。

1. 右膝を曲げて伸ばす。
2. 左膝を曲げて伸ばす。
3. 両手を伸ばして横に1回転半転がり(丸太回転)、仰向けになる。
4. 両手を斜めに高く持ち上げ起き上がる。左足を折畳んで腰の下へ、右膝は正面をむけて立て、起き上がり足をそろえる。
5. 両手を後方から弧を描きながら前方に動かし、頭上で静止する。
6. 右足を前に出して突きのポーズ。右足を左右に寄せる。
7. 片足を振り上げて倒立、シーソーのように戻り、右足前で突きのポーズ。
8. 両手を腰に当て、右足で左膝をタッチする(平行パッセ)。
9. 2回シャッセをする(腰に手をあて、同じ足で進む。足はそろえる)。
10. 右足のかかとを右斜め前に出し、足をそろえる。
11. 左足のかかとを左斜め前に出し、足をそろえる。
12. 右左とステップし、足を振り上げてジャンプ、両足着地し、そのまま両手を振り上げて開脚ジャンプ。
13. 前転し、両膝を立てて座る。
14. 後ろに転がり、両手を頭の脇につく。膝を抱えて座るポジションに戻る。
15. 膝を曲げ、1/4左に向きを変え、膝立ちの状態になる。腕を左に回しながら頭上へ。手を右側から前方に下ろし左回りに床を滑らせるように回しながら腰を落とし、体の側面をつく形で横になる。右足を上げる。
16. 右足を下ろし、両膝を曲げ、上体を起こし、横座りでポーズ。右腕を斜め右に上げ、右手を見る。

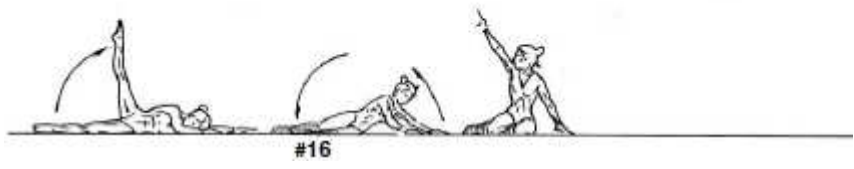
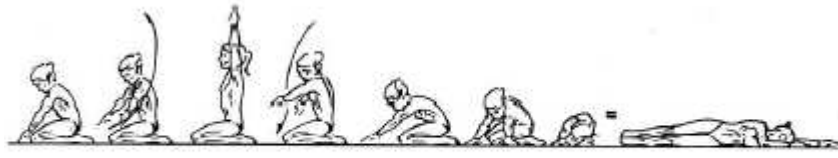
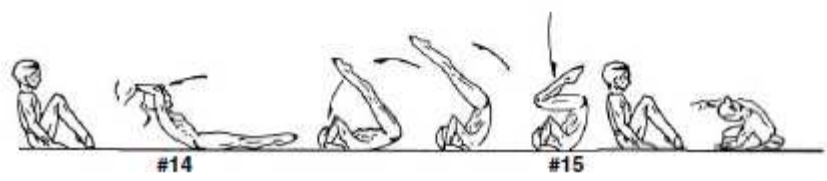
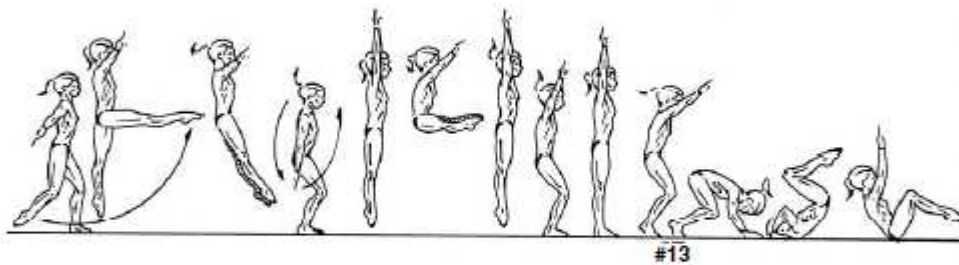
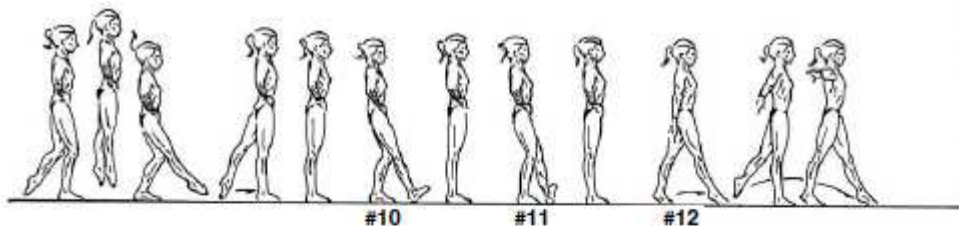
レベル (女子) - ゆか 動きのパターン



レベル（女子）- ゆか 規定演技例



レベル (女子) - ゆか 規定演技例(続き)



スペシャルオリンピックス 体操競技 レベル (女子) - 跳馬

跳躍 1 回目 踏み切り板からの抱え込み跳び				アスリート	アスリート	アスリート	アスリート
要素	価値点	減点項目	減点				
助走と跳躍	2.0	両足で踏み切っていない	0.5 まで				
空中での高さ	2.0	1 と 3/4ft 以下 1ft 以下	0.5 まで 1.0 まで				
空中姿勢	3.0	抱え込み姿勢の不足	1.0 まで				
飛距離	2.0	3ft 以下 1ft 以下	0.5 まで 1.0				
着地	1.0	一歩踏み出すごとに 転倒	0.1 0.8				
合計点	10.0						

跳躍 2 回目 踏み切り板からの開脚跳び				アスリート	アスリート	アスリート	アスリート
要素	価値点	減点項目	減点				
助走と跳躍	2.0	両足で踏み切っていない	0.5 まで				
空中での高さ	2.0	1 と 3/4ft 以下 1ft 以下	0.5 まで 1.0 まで				
空中姿勢	3.0	開脚の不足 長座姿勢の開脚 = 0.5 点のボーナス	1.0 まで				
飛距離	2.0	3ft 以下 1ft 以下	0.5 まで 1.0				
着地	1.0	一歩踏み出すごとに 転倒	0.1 0.8				
合計点	10.0						
最高点							

* 跳躍の順序を間違えた場合は合計点から 0.5 点減点 ** 跳馬および踏み切り板に触れなければ、1 度の演技の中止は認められる。

全ての技に対し一般的減点が適用される。

コーチングに関する中立的減点

小減点	0.1	身体的援助	1 回につき 0.5	これらの減点は最高で 4.0 までとする
中減点	0.3	口頭の援助	1 回につき 0.3	そのほか全ての中立的減点は FIG と同様である。
大減点	0.5	合図	1 回につき 0.2	
落下	0.8			

スペシャルオリンピックス 体操競技
レベル (女子) - 段違い平行棒

				アスリート	アスリート
要素	価値点	減点項目	減点		
飛び上がって伸腕支持	1.0	支持姿勢が正しくない	0.2 まで		
振り上げ	1.5	伸びの不足 振幅の不足	0.3 まで 0.5 まで		
右足をバーに乗せ、バーをまたぐ姿勢になる	2.0	肘が曲がる 脚が曲がる 連続性の欠如 脚がバーを越えない	0.3 まで 0.3 まで 0.3 まで 0.5		
脚を戻す	2.0	肘が曲がる 脚が曲がる 連続性の欠如	0.3 まで 0.3 まで 0.3 まで		
前方抱え込み回転	2.5	連続性の欠如 コントロールの欠如 抱え込みの不足	0.3 まで 0.5 まで 0.5 まで		
バーを離し直立	0.5				
ボーナス点(特に優れた演技に対して)	0.5				
合計点	10.0				

* コーチは必ず適切な補助位置についていなければならない。

全ての技に対し一般的減点が適用される。

小減点	0.1
中減点	0.3
大減点	0.5
落下	0.8

コーチングに関する中立的減点

身体的援助	1 回につき 0.5	これらの減点は最高で 4.0 までとする
口頭の援助	1 回につき 0.3	そのほか全ての中立的減点は FIG と同様である。
合図	1 回につき 0.2	

スペシャルオリンピックス 体操競技
レベル (女子) - 平均台

				アスリート	アスリート
要素	価値点	減点項目	減点		
平均台に乗る/前方支持入りから立ち上がる	0.5	通常			
横向きに3歩	1.5	連続性の欠如	1回ごとに 0.2まで		
1/4ターン	1.0	ターンの不足およびオーバーターン ターンが滑らかでない	0.5まで 0.5まで		
後方に3歩	2.0	1歩ごとに台から足が離れてぶれる 連続性の欠如 腕の位置 胸が上がる	各0.1 各0.2まで 0.3まで 0.3まで		
パッセバランス	1.0	2秒静止していない	1.0まで		
両足ピボットターン	1.5	ターンが不完全 つま先立ちしていない	0.5まで 0.5まで		
前方に歩く	1.0	膝がしっかり上がっていない 連続性の欠如	0.5まで 0.2まで		
抱え込みジャンプ降り	1.0	抱え込みの不足 高さの不足 着地で過度にしゃがむ	0.5まで 0.2まで 0.3まで		
ボーナス点(高い平均台の使用、あるいは特に優れた演技に対して)	(0.5)				
合計点	10.0				

全ての技に対し一般的減点が適用される。

小減点	0.1
中減点	0.3
大減点	0.5
落下	0.8

コーチングに関する中立的減点

身体的援助	1回につき0.5	これらの減点は最高で4.0までとする
口頭の援助	1回につき0.3	そのほか全ての中立的減点はFIGと同様である。
合図	1回につき0.2	

スペシャルオリンピックス 体操競技
レベル (女子) - ゆか

				アスリート	アスリート
要素	価値点	減点項目	減点		
1と1/2 丸太回転	1.0	回転における連続性の欠如 体の伸びが不十分	0.3 まで 0.5 まで		
後波動	0.5	連続性の欠如 体のしなりが不十分	0.3 まで 0.3 まで		
突きのポーズ	0.5				
片足倒立	1.5	大きさが不十分	1.0 まで		
シャッセ 2 回	1.5	連続性の欠如 歩幅の欠如	各 0.3 まで 各 0.2 まで		
かかとを突く	0.5				
アセンブルおよび開脚ジャンプ	1.0	高さの不足 連続性の欠如 開脚が不十分	0.2 まで 0.3 まで 0.3 まで		
前転して座る	1.0	連続性の欠如 回転がまっすぐでない	0.3 まで 0.3 まで		
後方に転がる	1.0	抱え込みが不十分 手の位置が適切でない	0.2 まで 0.3 まで		
腕を回し、横に寝そべる	1.0	連続性の欠如	0.3 まで		
ポーズ	0.5				
ボーナス点(特に優れた演技に対して)	(0.5)				
合計点	10.0				

全ての技に対し一般的減点が適用される。

小減点	0.1
中減点	0.3
大減点	0.5
落下	0.8

コーチングに関する中立的減点

身体的援助	1 回につき 0.5	これらの減点は最高で 4.0 までとする
口頭の援助	1 回につき 0.3	そのほか全ての中立的減点は FIG と同様である。
合図	1 回につき 0.2	

レベル (男子)

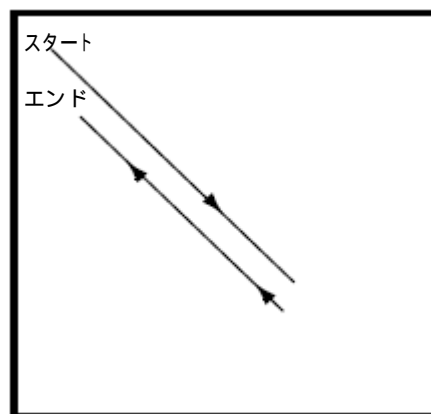
- ゆか
- あん馬
- つり輪
- 跳馬
- 平行棒
- 鉄棒

レベル (男子) - ゆか

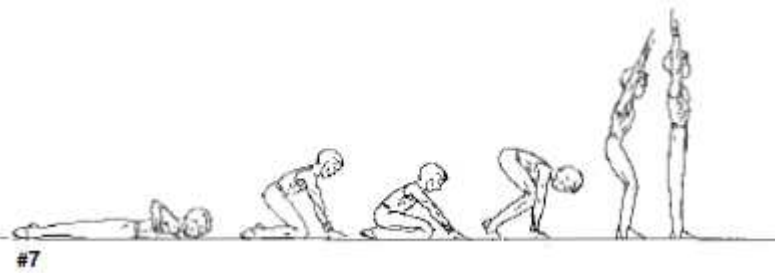
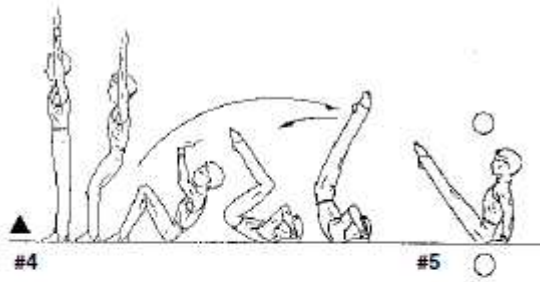
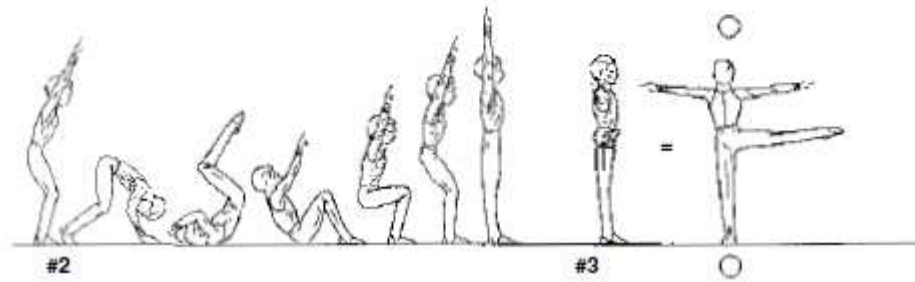
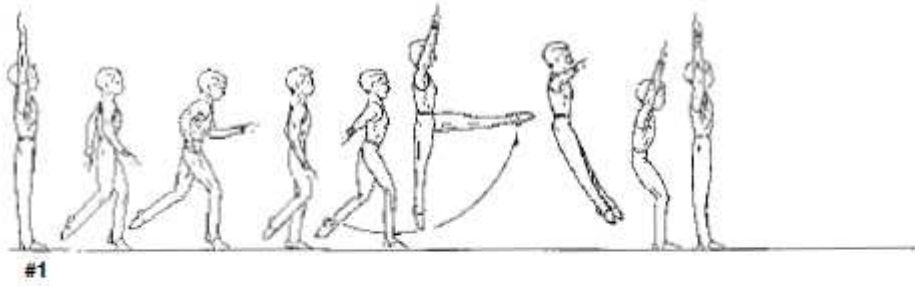
演技内容

1. コーナーに立ち対角線に面して開始。3～4歩助走してアセンブルジャンプ(片足踏み切り両足着地)をし、体を伸ばして直立する。
2. 抱え込み前転をして体を伸ばして立ち上がる。
3. 両腕を伸ばしたまま外側に向けて腕を下ろし、片足を30～45度横に上げ2秒静止する。体を伸ばして直立姿勢に戻る。
4. 両手を後転に適した位置に置き、しゃがみながら体を丸めて後転し、一時的に肩倒立の姿勢をとる。前方に戻りながら、
5. 体を手で支えながらV字姿勢のまま2秒静止。
6. ゆっくりと体を下ろし、両腕を頭上に伸ばしながら仰向けになる。横に1回転半転がり(丸太回転)、うつ伏せになる。
7. 腕立ての状態から膝を使って体を押し上げ、正座の状態から立ち上がり直立姿勢になる。
8. 抱え込みジャンプをする。
9. 開脚ジャンプをする。
10. 2回前方にシャッセし、ランジポジションで着地する。
11. シーソー(片足上げ倒立)からランジポジションに戻る。
12. 後ろ足を前足に合わせ、最後の直立姿勢をとる。

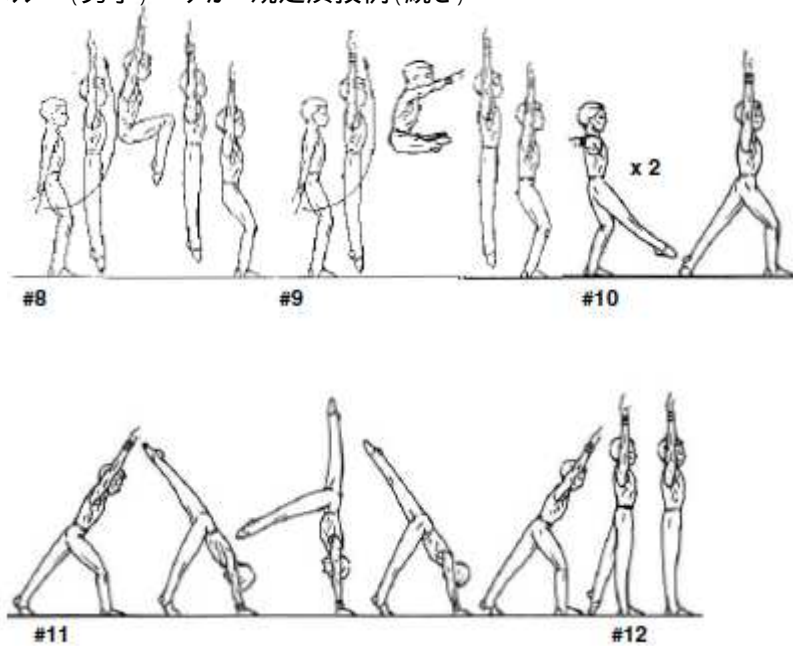
レベル (男子) - ゆか 動きのパターン



レベル (男子) - ゆか 規定演技例



レベル (男子) - ゆか 規定演技例(続き)

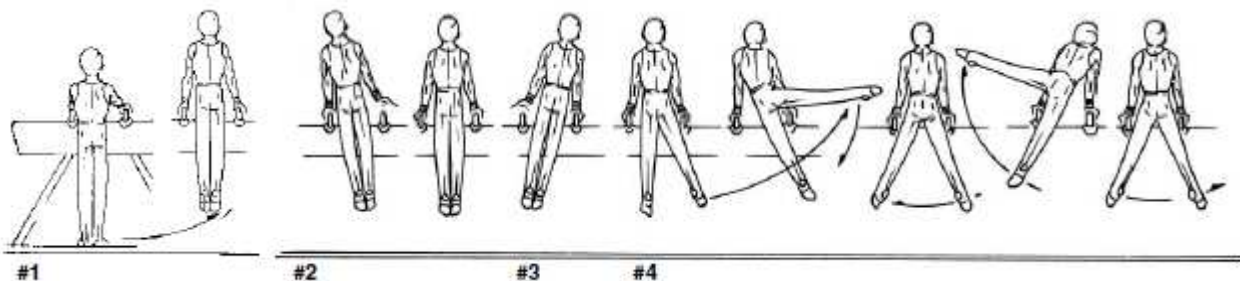


レベル (男子) - あん馬

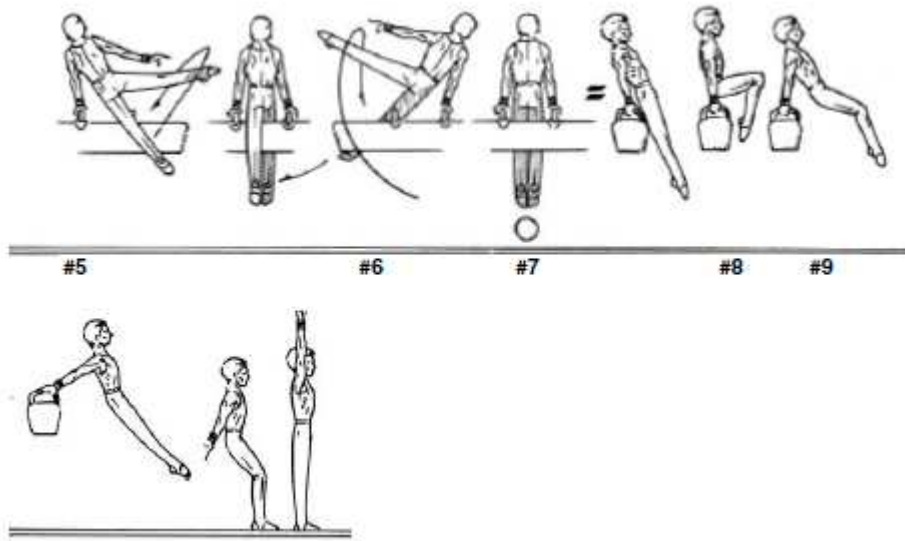
演技内容

1. 左右の手でそれぞれの取っ手を握って立ち、飛び上がって伸腕正面支持の状態になる。
2. 左に体重を移し、一時右手を取っ手から離す(両足は揃える)。
3. 右に体重を移し、一時左手を取っ手から離す(両足は揃える)。
4. 右足から左右に1度ずつ開脚支持振動をする。
5. 右足右入れを行う(開脚支持)。
6. 左足左入れを行う(背面支持)。
7. 背面支持で2秒静止する。
8. 膝を持ち上げ抱え込み支持姿勢の状態になる。
9. あん馬を両手で突き放し、両足を床に向かって伸ばす。着地後に体を伸ばして直立姿勢をとる。

レベル (男子) - あん馬 規定演技例



レベル (男子) - あん馬 規定演技例(続き)



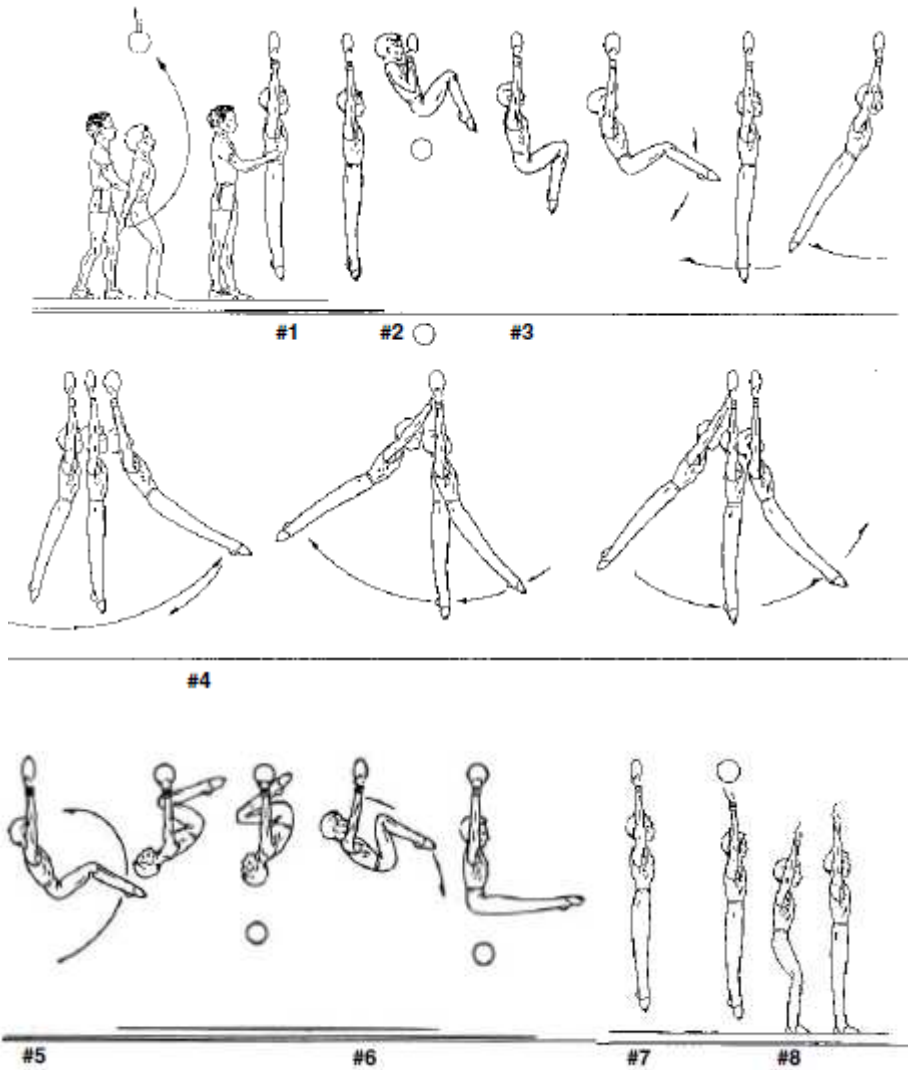
レベル (男子) - つり輪

演技内容

1. 飛び上がり長懸垂で一時静止する。
2. 腕、腰、膝を曲げ、屈腕屈膝姿勢(顎を上げる)をとる。2秒間静止する。
3. ゆっくりと腕を伸ばして体を下げ、伸腕屈膝懸垂へ。
4. 両足を伸ばして、後方、前方、後方、前方とスイングする。
5. 屈膝逆懸垂をする。2秒静止する。
6. 腕を伸ばしたまま、ゆっくりと体を前方へもっていき腰を床と水平に曲げL字懸垂の状態になる。2秒静止する。
7. 足を下ろし長懸垂し一時静止する。
8. 手を離し着地し、演技終了のポーズをとる。

特別な補助の必要性: アスリートが採点を受けるためには、コーチは演技が終わるまで適切な補助位置についていなければならない。コーチはアスリートがリングにつかまった位置から手の届く範囲内にいなければならない、演技を通してその距離を保たなければならない。

レベル (男子) - つり輪 規定演技例



レベル (男子) - 跳馬

演技内容

2つの異なる跳躍を両方とも行う。各々10点満点とし、得点が高い方を採用する。
跳躍は必ず以下の順番で行ない、順番が異なった場合は最終得点より0.5点減点となる。

跳躍 1 回目 - 踏み切り板からの抱え込み跳び

1. 踏み切り板から 10m (33ft) 以内の位置に気を付けの姿勢で立つ。
2. 走路を助走する。
3. 走路から踏み切り、足を揃えて膝を少し曲げた状態で、踏み切り板上へ着地する。
4. 踏み切り板を蹴り、空中へ両手を上げた状態で次第に膝を引き寄せ、一瞬抱え込み姿勢をとる。
5. 抱え込みを解いて身体を開きマットの上に着地する。着地の瞬間に膝を少し曲げる。
6. 体を伸ばし、足を踏み出すことなく両手を頭上に上げる。

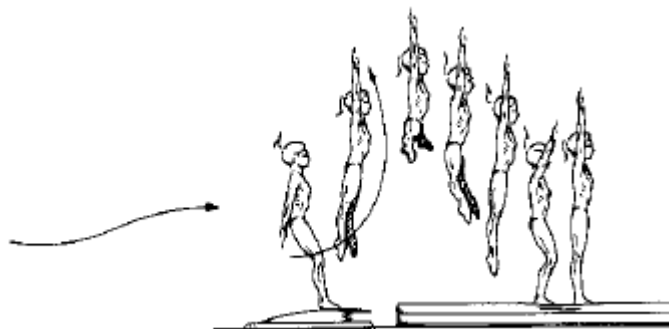
跳躍 2 回目 - 踏み切り板からの開脚跳び

1. 踏み切り板から 10m (33ft) 以内の位置に気を付けの姿勢で立つ。
 2. 走路を助走する。
 3. 走路から踏み切り、足を揃えて膝を少し曲げた状態で、踏み切り板上へ着地する。
 4. 踏み切り板を蹴り、空中へ両手を上げた状態で、腰はまっすぐのまま開脚する。
(床と平行に足を持ち上げることができた場合は 0.5 点のボーナスが与えられる。)
 5. 足を閉じてマットに着地する。着地の瞬間に膝を少し曲げる。
 6. 体を伸ばし、足を踏み出すことなく両手を頭上に上げる。
- 全てのレベルにおいて、踏み切り板に触れなければ、アスリートは助走中に 1 度躊躇してもよい。

レベル (男子) - 跳馬 規定演技 1 回目・2 回目 例



跳馬 1 回目



跳馬 2 回目

レベル (男子) - 平行棒

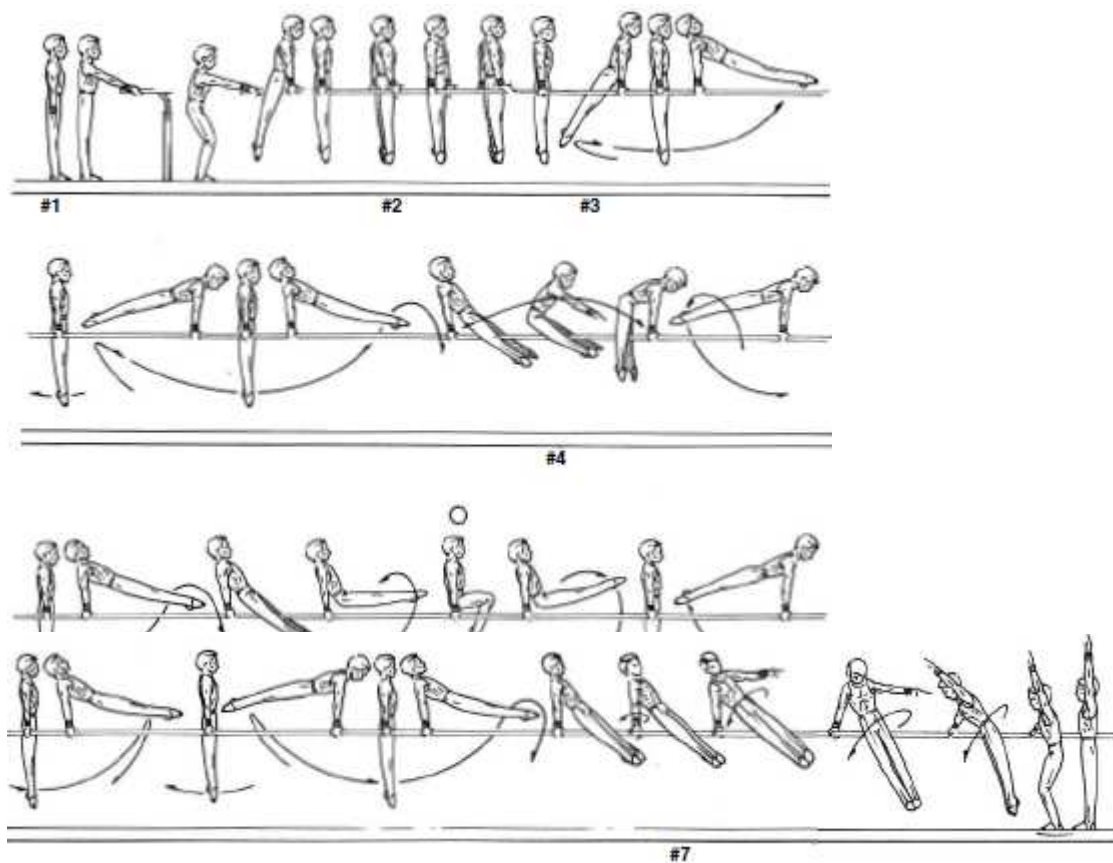
演技内容

1. バーの端に立ち、飛び上がって伸腕支持する。
2. 脚をまっすぐ下へ伸ばしたまま、中央までハンドウォーク(ペンギンウォークを3~6歩)をする。
3. 両足を前方、後方、前方、後方、前方にスイングして開脚座する。
4. 開脚座姿勢で端まで移動し、後方開脚支持姿勢へ。体を伸ばす。
5. 足を揃えて抱え込み姿勢になり、足を持ち上げて2秒静止する。
6. 足を前方に伸ばし、後方、前方、後方、前方とスイングし、片方のバーに座る。
7. 逆手に持ち替え、体を1/2ひねって飛び降りる。

注意: アスリートが飛び上がって伸腕支持ができるように、バーの高さを調節すること。

注意: コーチは必ず適切な補助位置についていなければならない。

レベル (男子) - 平行棒 規定演技



レベル (男子) - 鉄棒

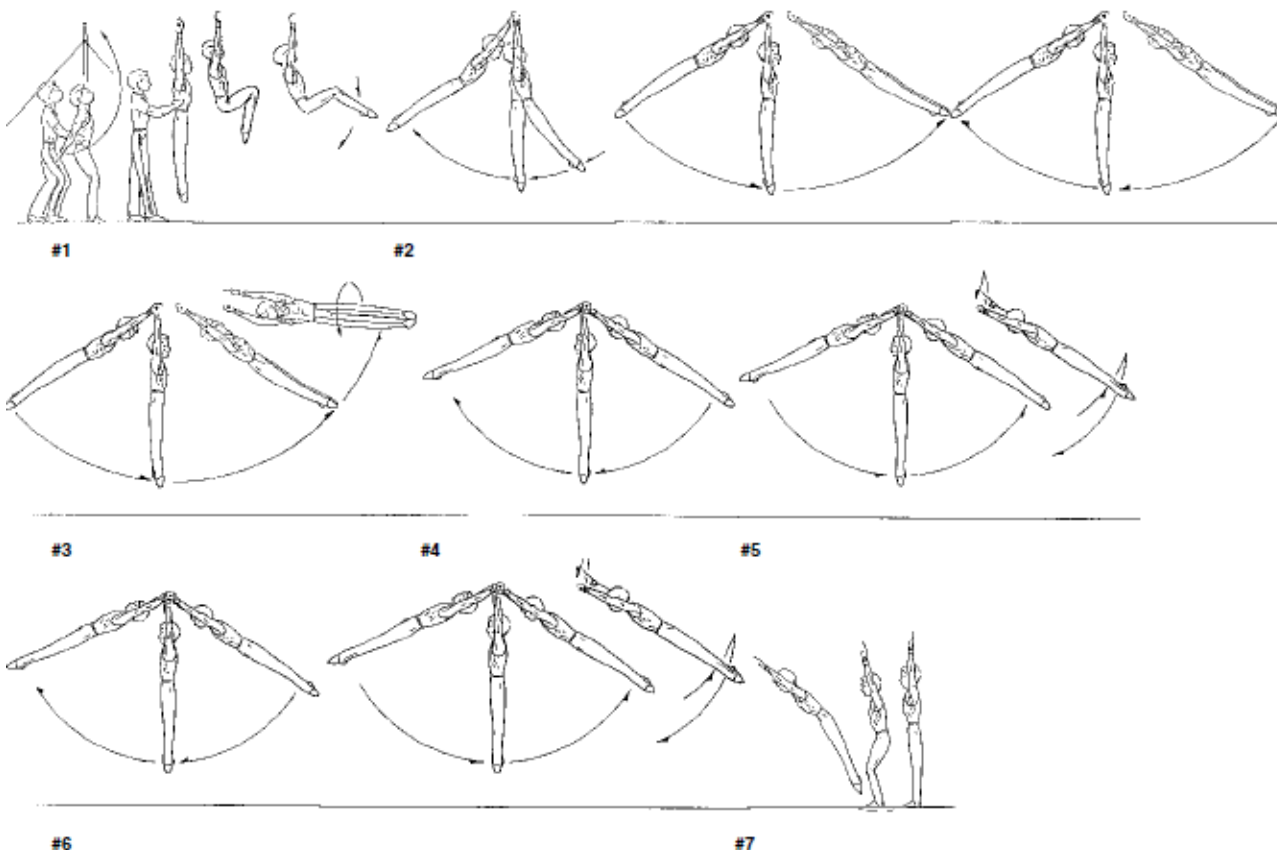
演技内容

1. 飛び上がって順手でバーを掴む。両足を前方へ持ち上げる。両膝を曲げて前方へ上げて、後方スイングを始めてもよい。
2. 後方、前方、後方へ交互にスイングする。
3. 前方にスイングして 1/2 ひねる。もう片方の手へ持ちかえる。
4. 前方にスイング(順手/逆手)。
5. 後方にスイング。片手を持ち替え順手になる。
6. 前方、後方にスイング。
7. 最後の後方スイングの最高点で手を離して着地し、直立する。

注意: スイングができるようにバーを十分な高さに設定すること(ビデオを参照のこと)。

特別な補助の必要性: アスリートが採点を受けるためには、コーチは演技が終わるまで適切な補助位置についていなければならない。コーチはアスリートがリングにつかまった位置から手の届く範囲内にいなければならない、演技を通してその距離を保たなければならない。

レベル (男子) - 鉄棒 規定演技



スペシャルオリンピックス 体操競技
レベル (男子) - ゆか

				アスリート	アスリート
要素	価値点	減点項目	減点		
アセンブルジャンプ	0.3				
抱え込み前転	1.5	まっすぐ回転していない 手を使って立ち上がる	0.3 まで 0.3		
片足を 30～45 度横に上げ 2 秒静止	1.5	開脚角度の不足(30-45 度) 1 秒静止が足りない 静止しない	0.5 まで 0.5 1.0		
後転し肩倒立	0.5	手の位置の相違 振幅の不足	0.3 まで 0.3 まで		
V 字姿勢	1.0	V 字が不十分 1 秒静止が足りない 静止しない	0.5 まで 0.5 1.0		
横に 1 回転半	0.5	連続性の欠如	0.5 まで		
正座の状態から立ち上がり直立	0.2				
抱え込みジャンプ	1.0	抱え込み不足 高さの不足	0.3 まで 0.3 まで		
開脚ジャンプ	1.0	開脚不足 高さの不足	0.3 まで 0.3 まで		
2 回前方にシャッセし、ランジポジション	0.5	連続性の欠如	0.3 まで		
片足倒立し、ランジポジション	1.0	連続性の欠如 倒立状態になっていない	0.3 まで 0.5 まで		
最後の直立姿勢	0.5				
ボーナス点(特に優れた演技に対して)	0.5				
合計点	10.0				

全ての技に対し一般的減点が適用される。

小減点	0.1
中減点	0.3
大減点	0.5
落下	0.8

コーチングに関する中立的減点

身体的補助	1 回につき 0.5	これらの減点は最高で 4.0 までとする
口頭の援助	1 回につき 0.3	そのほか全ての中立的減点は FIG と同様である。
合図	1 回につき 0.2	

スペシャルオリンピックス 体操競技
レベル (男子) - あん馬

				アスリート	アスリート
要素	価値点	減点項目	減点		
飛び上がって伸腕正面支持	1.0	体の伸びが不十分	0.3 まで		
左に体重を移し、一時右手を取っ手から離す	1.0	リズムおよび動きの制御が不十分	0.3 まで		
右に体重を移し、一時左手を取っ手から離す	1.0	リズムおよび動きの制御が不十分	0.3 まで		
2 回開脚姿勢でスイング	2.0	連続性の欠如 足が揃ってしまう	1.0 まで その都度 0.3		
右足右入れを行う(開脚支持)	1.0	振幅が不十分 あん馬に触れるまたは動きが止まってしまう	0.3 まで 0.5 まで		
左足左入れを行う(背面支持)	1.0	振幅が不十分 あん馬に触れるまたは動きが止まってしまう	0.3 まで 0.5 まで		
背面支持で 2 秒静止	0.5	体の伸びが不十分 静止が 1 秒足りない 静止していない	0.3 まで 0.3 0.5		
抱え込み支持姿勢	1.0	抱え込みが不十分	0.3 まで		
あん馬を両手で突き放し体を伸ばして直立姿勢	1.0	動きの制御ができていない	0.3 まで		
ボーナス点 (特に優れた演技に対して)	0.5				
合計点	10.0				

全ての技に対し一般的減点が適用される。

小減点	0.1
中減点	0.3
大減点	0.5
落下	0.8

コーチングに関する中立的減点

身体的補助	1 回につき 0.5	これらの減点は最高で 4.0 までとする
口頭の援助	1 回につき 0.3	そのほか全ての中立的減点は FIG と同様である。
合図	1 回につき 0.2	

スペシャルオリンピックス 体操競技
レベル (男子) - つり輪

				アスリート	アスリート
要素	価値点	減点項目	減点		
飛び上がり長懸垂	0.5				
屈腕屈膝姿勢(顎を上げる)へ。2 秒間 静止	2.0	抱え込みの不足 顎が適当な高さに上がって いない 1 秒静止が足りない 静止していない	0.3 まで 0.5 まで 0.5 1.0		
伸腕屈膝懸垂	1.5	抱え込みが不十分 連続性の欠如	0.3 まで 0.3 まで		
フルスイング 2 回	2.0	振幅が不十分 連続性の欠如	その都度 0.3 0.3 まで		
屈膝逆懸垂で 2 秒静止	1.0	抱え込みが不十分 1 秒静止が足りない 静止していない	0.3 まで 0.5 1.0		
ゆっくりと腰を床と水平に曲げ L 字懸垂 で 2 秒静止	1.0	リズムがない 足が床と水平でない 1 秒静止が足りない 静止していない	0.3 まで 0.5 まで 0.5 1.0		
足を下ろし長懸垂し一時静止	1.0	一時静止していない	0.2		
手を離し着地	0.5				
ボーナス点 (特に優れた演技に対して)	0.5				
合計点	10.0				

全ての技に対し一般的減点が適用される。

小減点	0.1
中減点	0.3
大減点	0.5
落下	0.8

コーチングに関する中立的減点

身体的補助	1 回につき 0.5	これらの減点は最高で 4.0 までとする
口頭の援助	1 回につき 0.3	そのほか全ての中立的減点は FIG と同様である。
合図	1 回につき 0.2	

スペシャルオリンピックス 体操競技 レベル (男子) - 跳馬

跳躍 1 回目 踏み切り板からの抱え込み跳び				アスリート	アスリート
要素	価値点	減点項目	減点		
助走と跳躍	2.0	両足で踏み切っていない	0.5 まで		
空中での高さ	2.0	1 と 3/4ft 以下 1ft 以下	0.5 まで 1.0 まで		
空中姿勢	3.0	抱え込み姿勢の不足	1.0 まで		
飛距離	2.0	3ft 以下 1ft 以下	0.5 まで 1.0		
着地	1.0	一步踏み出すごとに 転倒	0.1 0.8		
合計点	10.0				

跳躍 2 回目 踏み切り板からの開脚跳び				アスリート	アスリート
要素	価値点	減点項目	減点		
助走と跳躍	2.0	両足で踏み切っていない	0.5 まで		
空中での高さ	2.0	1 と 3/4ft 以下 1ft 以下	0.5 まで 1.0 まで		
空中姿勢	3.0	抱え込み姿勢の不足 平行姿勢ボーナス	1.0 まで 0.5		
飛距離	2.0	3ft 以下 1ft 以下	0.5 まで 1.0		
着地	1.0	一步踏み出すごとに 転倒	0.1 0.8		
合計点					
最高点					

* 跳躍の順序を間違えた場合は合計点から 0.5 点減点 * * 跳馬および踏み切り板に触れなければ、アスリートは助走中に 1 度躊躇してもよい。

全ての技に対し一般的減点が適用される。

コーチングに関する中立的減点

小減点 0.1
中減点 0.3
大減点 0.5
落下 0.8

身体的補助 1 回につき 0.5 これらの減点は最高で 4.0 までとする
口頭の援助 1 回につき 0.3 そのほか全ての中立的減点は FIG と同様である。
合図 1 回につき 0.2

スペシャルオリンピックス 体操競技
レベル (男子) - 平行棒

				アスリート	アスリート
要素	価値点	減点	減点		
伸腕支持	0.5	体が真っ直ぐでない	0.2 まで		
ハンドウォーク	1.0	演技を通した連続性の欠如	0.5 まで		
フルスイングを 2 回	2.0	振幅が不十分 連続性の欠如	その都度 0.3 その都度 0.3		
開脚シートトラベル	1.0	振幅が不十分 支持で腰が曲がる	0.3 まで 0.3 まで		
抱え込み支持で 2 秒静止	2.0	抱え込みが不十分 1 秒静止が足りない 静止していない	0.3 まで 0.5 1.0		
フルスイングを 2 回	2.0	振幅が不十分 連続性の欠如	その都度 0.3 その都度 0.3		
逆手に持ち替え 1/2 ひねってジャンプをして降り	1.0	振幅が不十分 体が真っ直ぐでない ターンが不足	その都度 0.3 その都度 0.3 その都度 0.3		
ボーナス点 (特に優れた演技に対して)	0.5				
合計点	10.0				

* コーチは必ず適切な補助位置についていなければならない。

全ての技に対し一般的減点が適用される。

コーチングに関する中立的減点

小減点 0.1
中減点 0.3
大減点 0.5
落下 0.8

身体的補助 1 回につき 0.5 これらの減点は最高で 4.0 までとする
口頭の援助 1 回につき 0.3 そのほか全ての中立的減点は FIG と同様である。
合図 1 回につき 0.2

スペシャルオリンピックス 体操競技
レベル (男子) - 鉄棒

				アスリート	アスリート
要素	価値点	減点	減点		
飛び上がってバーをつかむ	0.5	過剰に体勢を調節する	0.1		
フルスイング 1 回	2.0	振幅が不十分 連続性の欠如	0.3 まで 0.3 まで		
前方にスイングして 1/2 ひねり右手を持ちかえる	2.0	振幅が不十分 連続性の欠如 スイングが真っ直ぐでない	0.3 まで 0.3 まで 0.3 まで		
前方にスイング	1.5	振幅が不十分	0.3 まで		
後方にスイングし左手を持ちかえる	1.0	振幅が不十分 連続性の欠如 スイングが真っ直ぐでない	0.3 まで 0.3 まで 0.3 まで		
フルスイング 1 回	2.0	振幅が不十分 連続性の欠如	0.3 まで 0.3 まで		
手を離して着地し、直立する	0.5				
ボーナス点 (特に優れた演技に対して)	0.5				
合計点	10.0				

*コーチは必ず適切な補助位置に演技を通じてついていなければならない。

全ての技に対し一般的減点が適用される。

コーチングに関する中立的減点

小減点 0.1
中減点 0.3
大減点 0.5
落下 0.8

身体的補助 1 回につき 0.5 これらの減点は最高で 4.0 までとする
口頭の援助 1 回につき 0.3 そのほか全ての中立的減点は FIG と同様である。
合図 1 回につき 0.2

< スペシャルオリンピックスのスポーツプログラムを実施するに当たっての留意点 >

スペシャルオリンピックスの正式なスポーツプログラムとして活動する場合には、事前に最寄りの地区組織事務局、又はスペシャルオリンピックス日本本部事務局にご連絡ください。