



体操競技 競技公式ルール

スペシャルオリンピックス





TABLE OF CONTENTS

1.	適用するルール	3
2.	公式種目	3
2.1	男女共通種目 (レベルAおよびBのみ)	3
	(地区およびブロック大会/ナショナルゲームのみ)	3
2.2	女子種目 (レベルI, II, III, IV).....	3
2.3	男子種目 (レベルI, II, III, IV).....	3
2.4	「個人総合」または「種目別」	3
2.5	競技会における演技の順番について.....	3
3.	ディビジョニングと競技ルール	4
3.1	年齢別のディビジョニングを行う。.....	4
3.2	全てのレベルにおいて:	4
4.	用具	5
4.1	衣装	5
4.2	男女競技器具.....	5
4.3	平均台	5
5.	安全性への配慮	5
5.1	概要	5
5.2	スペシャルオリンピックスにおける安全性の位置付け.....	5
6.	審判/採点.....	6
6.1	審判総則.....	6
6.2	抗議	7
6.3	採点	7
6.4	規定演技の採点	7
6.5	自由演技の採点	8
	男子種目での要求要素	9
	女子種目での要求要素	9
7.	規定演技	10
7.1	レベルA (男子・女子)	10
7.2	レベルB(男子・女子)	12
8.	男子規定演技	13
8.1	レベルI	13
8.2	男子規定演技 - レベルI I	16
8.3	レベルIII.....	19
9.	女子規定演技	22
9.1	レベルI	22
9.2	レベルII.....	25
9.3	レベルIII.....	28



1. 適用するルール

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) および日本体操協会 (JGA) 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 I 章総則と矛盾する場合以外は FIG あるいは JGA 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。

参考：スペシャルオリンピックススポーツルール第 I 章総則

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。

2. 公式種目

これらの種目は、あらゆる能力のアスリートに競技を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関心に応じて、適切なトレーニングの提供と種目の選択に責任がある。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。

- 2.1 男女共通種目 (レベル A および B のみ)
(地区およびブロック大会/ナショナルゲームのみ)
 - 跳馬
 - シングルバー
 - 幅の広い平均台
 - ゆか
 - 個人総合 (全 4 種目の合計得点による)
- 2.2 女子種目 (レベル I, II, III, IV)
 - 跳馬
 - 段違い平行棒
 - 平均台
 - ゆか
 - 個人総合 (全 4 種目の合計得点による)
- 2.3 男子種目 (レベル I, II, III, IV)
 - ゆか
 - あん馬
 - つり輪
 - 跳馬
 - 平行棒
 - 鉄棒
 - 個人総合 (全 6 種目の合計得点による)
- 2.4 「個人総合」または「種目別」
 - 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) で種目別に出場することもできる。スペシャリストは世界大会では同じレベルでなければならないが、国内大会では 1 つ上または 1 つ下のレベルに出場してもよい。
- 2.5 競技会における演技の順番について
 - 女子体操競技レベル A および B の演技順：跳馬、段違い平行棒、平均台、ゆか
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。



3. ディビジョニングと競技ルール

3.1 年齢別のディビジョニングを行う。

- 競技には6つのレベルを定める。
 - 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)
 - レベルB レベルIの演技を行うことができない選手のための規定演技
 - レベルI (初級者用規定演技)
 - レベルII (中級者用規定演技)
 - レベルIII (上級者用規定演技。自分の演技の中に規定スキルを組込んで行う。)
 - レベルIV (自由演技)

3.2 全てのレベルにおいて：

- 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。
- 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。注：個人総合にエントリーしたアスリートがいずれかの種目で得点できなかった場合、個人総合で表彰される資格はない。
- 国内大会において、種目別競技で、個人総合の種目数よりも少ない数の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。
- 女子のアスリートは同一の競技会において、体操競技と新体操の両方に参加することはできない。
- 書面で記されている規則を公式のものとする。ゆかの動きのパターンや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。
- 視覚障害のあるアスリートへの修正事項
 - 全レベルで補助が認められるが、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）が始まる前に審判長（競技委員長）と審判員に申し出なければならない。
 - 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。
 - ゆかの演技中にマットの外であればどんなに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。
 - 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。
- 聴覚障害のあるアスリートのための修正事項
 - 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審判長（競技委員長）と審判員に申し出なければならない。
 - 女子のゆかでは、コーチまたは他の体操アスリート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。
- 杖や歩行器を使用するアスリートのための修正事項
 - 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外すか、取り替えてもよい。その際、減点はされない。



4. 用具

4.1 衣装

- 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、裸足のいずれかで演技を行う。
- 女子は長袖、半袖、袖なしレオタードまたはユニタードを着用する。裸足または体操競技用シューズを着用する。脚（下肢）については、何も着用しない、レオタードと同色のレッグカバーまたは裸足に肌色タイツは認められる。
- FIGの規定により、装飾品は認められない。

4.2 男女競技器具

- 競技器具についてはFIGの競技規則の用具とマ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。
 - 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）
 - 器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。
 - 跳馬では跳馬用テーブルが使用されるが、レベルAとレベルIでは使用しない。
 - 跳馬では踏み切り板は、特に規定はない。逆向きに着手する跳躍や自由演技、レベル3のロンダード入り（倒立からの後ろ跳躍）においては、セーフティカラーを使用しなければならない。
 - 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してもよい。

4.3 平均台

- レベルAでは幅 12.25cm (4 in.) とし、高さは平均台が設置されているマットから 10cm (4 in.) 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。
- レベルBおよびレベルIとIIでは幅 10cm (4 in.) 長さ 5 (4.88) m (16 ft.) のフロアビームを使用してよい。床からの高さは 30cm (12 in.) マットからの高さは 10cm (4 in.) までとする。またレベルIIIで使用するものでもよい。
- レベルIIIでは幅 10cm (4 in.) 長さ 5 (4.88)m (16 ft.) の標準平均台を使用する。高さは 80cm (34 と 5/8 in.) から 120cm (47 と 1/4 in.) とする。

5. 安全性への配慮

5.1 概要

- 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。
- 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体操競技コーチングガイド、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A,BおよびレベルI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III, IV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が推奨される。

5.2 スペシャルオリンピックスにおける安全性の位置付け



- ・ 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の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理解することを推奨している。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、何よりも重要な責務だとされる。コーチや指導者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。」
- 規定演技規則にあるように、コーチはアスリートが段違い平行棒・つり輪・鉄棒・平均台、また跳馬・平行棒の全レベルの演技に入る前に、これらの器具の下に待機していなければならない。コーチは演技中、その補助位置にいなければならない。
- もしコーチが演技の最初から最後まで補助位置にいない場合は次のような減点となる。
 - コーチが補助位置にいない間の採点は行われない。ただちに器具から離れることを命じられる。
 - 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。
 - 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。
 - アスリートが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。アスリートが器具から離れるか、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 1.0 の減点となる。また、進行を遅延させたとして 0.3 の減点となる。
 - 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。

6. 審判／採点

以下の項目（ここから跳馬の得点の終わりまで）は審判について述べており、コーチは各種目に出場するアスリートのために要件をよく理解すること。規定演技と自由演技の両方について定める。

6.1 審判総則

- 各種目 1 名から 4 名の審判が演技の評価を行う。2 名または 3 名で審判を行う場合は、すべてのスコアの平均点を得点とする。4 名の審判が採点を行う場合、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器具のまわりで採点を行う。主審の指示があれば、審判は互いに協議してもよい。（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。
- 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。
- 規定演技の採点の際、D 審判団・E 審判団方式（FIG 規則参照）を採用することができる。
 - D 審判団(Difficulty 難度)は演技が規定通りか、また種目の要件を満たしているかを判断する。D 審判団は規定演技のスタート得点を難度、ボーナス、またこの領域について全ての減点を決定する。
 - E 審判団(Execution 出来映え)は演技の出来映えを評価し、適切なルールを適用する。
 - D 審判員・E 審判員方式で審判を 1 名使う場合は、各審判員が演技全体について評価を行い、20 点満点で採点する。
 - D 審判団・E 審判団ともに規定演技において下記以上の得点差があった場合は協議を行う。

○ 9.5 – 10.0	○ 0.10
○ 9.0 – 9.45	○ 0.30



○ 8.0 – 8.95	○ 0.50
○ 0.0 – 7.95	○ 1.00

- (訳注：難度でもボーナスでもない)一般的減点はD審判が最終得点から差し引く。これらの減点は最高で4ポイントまでとする。

- 例としては：

不適切な衣装	0.30
不適切な装備や補助*	0.80
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 0.30
審判への演技開始、終了表明の欠落	その都度 0.30
踏み切り板や高さ調整に使用した用具の除去怠慢	0.30
コーチの補助（SO修正事項）（各演技につき最高4.0）	身体的補助その都度 0.50 口頭での援助その都度 0.30 演技中の合図その都度 0.10
審判の合図から30秒以内に演技を開始しない	0.30
ゼッケン未着用（提供されている場合）	0.30

* 特別な障害の場合、競技前にコーチが技術審判に対して申請することができる。

6.2 抗議

- 採点に関わらない事項についての抗議は「抗議申請書」で受け付ける。用紙は競技会組織が用意するものとする

6.3 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）

6.4 規定演技の採点

- D、E各審判員は20点満点のうち各10点満点を採点する。

演技価値点／要素（エレメント）（Dスコア）

- 男女とも要素に対する価値点は9.5点である。レベルA、Bでは10点とする。
- 要素を抜いた場合の減点＝要素価値点の減点の倍。かろうじて要素を行ったがコーチがその要素の最初から最後まで補助行った場合も同様とする。
- ボーナス
 - レベルA、Bにボーナス点はない。
 - 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。アスリートは規定演技のボーナスに加えてこのボーナス点をもらう。



- しかしながら、D 審判が採点するのは 10 点満点とする。

E スコア

- 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。
 - 小減点=0.10 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)
 - 中減点=0.30 の減点
(小減点と同様であるが、程度が大きい場合)
 - 大減点=0.50 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)
 - 大減点よりさらに程度の大きいもの=0.80 の減点
 - 落下=1.0 の減点
 - (用具の上への、または用具からの落下)
- 動きに対する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・振幅のことをいう。
- リズムに対する減点も要素ごとに行われる。一連の動きの中での不要な静止 (0.10 減点) や演技全体におけるリズム感の貧弱さ (0.30 減点) に対し減点される。

演技順序の逆進行

- 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で行うことができる。また、各要素も左右逆に行うことができる。

6.5 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。(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、採点表に関しては予選と決勝同じものを使用することになっている)
- 自由演技において審判は、ボーナスの加点を含め、難度、実施/プレゼンテーション、組合せに対し採点を行う。審判が採点できる最大得点は 20 点であり、20 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。20 点は以下のように振り分けられている。

パネル D

技の難度/部分的価値点	7.0
組合せ/特定の要求要素	2.5
ボーナス/加点価値 (該当する場合)	0.5
小計	10.0

パネル E

実施/プレゼンテーション/パフォーマンス	10.0
合計	20.0

- 技の難度/部分的価値点 (7.0) D スコア
 - 最大 7.0 点が演技の難度を評価する上で与えられる。
 - 難度は認可スキル (Recognized Skills)、A、B、C、それ以上のいずれかで評価される (FIG)。技の難度/部分的価値点は規定演技の 9 つのうち最も高く評価された技を用いて算出される。難易度に関する詳細は FIG 規則を参照。認可スキルとは、規定演技のうち FIG の評価基準のないもので、このうちいくつかについては新版のコーチガイドを参考とすることができる。
 - 認可スキルは 0.50 の価値点
 - FIG A 難度は 1.0 の価値点
 - FIG B,C 難度は 1.5 の価値点



- 6.5.1.1 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では適用されない。これらは要素の一部として扱われる。
- 6.5.1.2 体操競技では1つの規定の中に少なくとも9つの異なる要素を取り入れて演技しなければならない（跳馬を除く）。
- 6.5.1.3 1つの要素は1回と数えられる。
- 6.5.1.4 9つの要素が演じられていない場合は、スタート得点（Dパネル）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回以上（3回まで）はその技が組み込まれていなければならない。
- 6.5.1.5 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。
- 6.5.1.6 ゆかの演技では、女性アスリートは男性アスリートの 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認められている。同様に、男性アスリートも女性アスリートの FIG 規則の中から選ぶことができる。
- 6.5.2 組合せ/特定の要求要素（2.5）Dスコア
 - 6.5.2.1 最大 2.5 点が技の組合せ、特に各種目における特定の要求要素の組合せに対し与えられる。
 - 6.5.2.2 確実に行われた要求要素には 0.5 点が与えられる。最大で 2.5 点が与えられる。

男子種目での要求要素		
ゆか	あん馬	つり輪
柔軟性、バランス、強さ	片足の要素	2秒の静止
ジャンプ、ターン	両足の旋回	支持
前方の要素	少なくとも2方向へ向かって演技	力技
後方の要素	あん馬の3つ全ての部分で演技	スイング
側方の要素	着地	着地

平行棒	鉄棒
2秒の静止	片手または両手を離し再度つかむ
棒上支持でのスイング	ひねり
棒下でのスイング	伸身状態でのスイング
バーの両端方向へ向かって演技	鉄棒近くでの要素
着地	着地

女子種目での要求要素		
ゆか	平均台	段違い平行棒
アクロバット系要素	ターン	上下バー間の移動
ダンス系要素	ジャンプ	振り上げ
360度ターン/スピン	低い姿勢および高い姿勢での要素	支持
前方系後方系の要素	バランス	前方および後方スイング
バランス	着地	着地における要素



- 6.5.2.3 注記) 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。
- 6.5.2.4 特記) 演じた技術が要求要素の 1 つのみを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。
- 6.5.3 ボーナス／加点価値 (0.50) Dスコア
- 6.5.3.1 全てのアスリートは最大 0.50 点のボーナス点を得ることができる。
- 6.5.4 実施／プレゼンテーション (構成) /パフォーマンス (芸術性) (10.0) Eスコア
- 6.5.4.1 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、10 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。
- 6.5.4.2 特記) 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、スタート得点より 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。
- 6.5.4.3 注記) ゆ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。
- 6.5.5 跳馬
- 6.5.5.1 跳馬の自由演技の採点方法は、その他の自由演技とは異なる。
- 6.5.5.2 アスリートはいかなる試合においても 1 回、2 回または 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。
- 6.5.5.2.1 踏切板または跳馬に触れなければ、一度のやり直しが認められる。
- 6.5.5.2.2 跳馬、跳馬テーブルをこえた跳躍 1 回
- 6.5.5.2.3 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。(2 つのうち良いほうのみが評価対象)
- 6.5.5.3 自由演技では規定演技の跳躍を行ってはいけない。
- 6.5.5.4 跳馬の採点方法は FIG 規則に準ずる。
- 6.5.5.5 スペシャルオリンピックスで通常行われる跳馬のスタート得点は以下の通り。
- | | |
|----------------------------|-------------------|
| 前転とび | 6.5 (D 得点 2.00) |
| ヤマシタとび | 6.75 (D 得点 2.40) |
| 前転とび 1/2 ひねり | 9.4 (D 得点 2.00) |
| 前とび 1/2 ひねり、倒立転回とび 1/2 ひねり | 9.5 (D 得点 2.80) |
| 前とび 1/2 ひねり、倒立転回とび 1 回ひねり | 9.7 (D 得点 3.60) |
| かかえ込みツカハラとび | 10.0 (D 得点 3.50) |
| その他の価値点 | FIG の 1/2 点+5.5 点 |
- 6.5.5.6 特記) 閉脚とび、伸身とび、開脚とびは規定演技に含まれない。
- 6.5.5.7 跳馬の規定演技において、“水平”あるいは“伸身”姿勢は要求されていない。これらの姿勢は自由演技で要求されることで、規定演技とは異なる難易度の高いもの にしている。
- 6.5.5.8 “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。
- 6.5.5.9 この他の評価ガイドラインは各スコア表に記載されている。

7. 規定演技

7.1 レベル A (男子・女子)

- 7.1.1 (注記: レベル A のアスリートは体操競技への参加度は高いが、歩行器や車いすを使用している場合もある。レベル B のアスリートはバランスや身体/精神的な問題がありレベル 1 で競技するまでに達していない。) 多くのアスリートは演技に際し身体的な補助が必要となるかもしれない。



- 7.1.2 レベルA (男子・女子) - 跳馬
- 7.1.2.1 演技内容
- 7.1.2.1.1 マットに向った踏切板の上の指定されたラインに直立の姿勢で立つ (コーチは台に立つのを補助してもよい)
- 7.1.2.1.2 両腕を上げた状態で、ひざを曲げ伸ばしし、身体を伸ばして踏切板からジャンプする (バウンスを2回でもよい)
- 7.1.2.1.3 両足でマットに着地
- 7.1.2.1.4 身体を伸ばして直立の姿勢をとる
- 7.1.2.1.5 体の大きさ・体重にあわせて、ジュニア用の踏切板を使用してもよい。
- 7.1.2.1.6 跳躍を2回行い、得点が高い方を採用する。
- 7.1.3 レベルA (男子・女子) - 鉄棒
- 7.1.3.1 演技内容
- 7.1.3.1.1 鉄棒の下に (車椅子あるいは畳んだマットに) 座った状態から始める (演技の最初から最後まで座った状態)、鉄棒の高さは座った状態から届く範囲に設置する
- 7.1.3.1.2 両手を伸ばし順手でバーを握る
- 7.1.3.1.3 バーを握ったまま両膝を曲げ抱え込みの姿勢になる
- 7.1.3.1.4 バーを握ったまま両足を伸ばし脚前拳になる
- 7.1.3.1.5 バーを握ったまま開脚し開脚座になる、両足を揃える
- 7.1.3.1.6 両足を床まで下げる、顎を上に上げ額を鉄棒に寄せる (座った状態からリフトアップ懸垂をしてもよい)
- 7.1.3.1.7 上体を最初の状態に戻し鉄棒から手を離し両腕を頭上に上げる
- 7.1.3.2 注意
- 7.1.3.2.1 肩の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。
- 7.1.4 レベルA (男子・女子) - 平均台
- 7.1.4.1 演技内容
- 7.1.4.1.1 平均台の端に長い方を正面にして立ち開始する
- 7.1.4.1.2 平均台の端に上がる
- 7.1.4.1.3 すり足 (同じ足が常に前に) で平均台の中央まで前進する
- 7.1.4.1.4 ワンポイントバランス (脚と手の位置は自由)
- 7.1.4.1.5 すり足で平均台の端まで前進する
- 7.1.4.1.6 両足を揃えて平均台の端からとび下りる
- 7.1.4.1.7 両足で着地。直立姿勢
- 7.1.4.2 注意
- 7.1.4.2.1 レベルAでは、幅 15cm(6 in.)のフロア平均台を使用し、高さはマットから10cm(4 in.)以下とする。 * 国内においては幅 10cmの平均台を使用
- 7.1.5 レベルA (男子・女子) - ゆか
- 7.1.5.1 演技内容
- 7.1.5.1.1 開始のポーズ (任意)
- 7.1.5.1.2 身体を伸ばし、丸太や鉛筆が転がる要領で回転する (横転)
- 7.1.5.1.3 バランス (任意、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)
- 7.1.5.1.4 自発的な動きを行う (マット上を移動) (任意、例: 身体をずらしていくなど)
- 7.1.5.1.5 バックロック (訳注: 背中を床につけて後ろに揺れる)



- 7.1.5.1.6 終りのポーズ（任意）
- 7.1.5.2 注意
 - 7.1.5.2.1 演技は折畳み式のマットや床運動用のマットで行う。
 - 7.1.5.2.2 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。演技全体を通してゆかの上で行ってもよい。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。
 - 7.1.5.2.3 レベルAのスコア表参照
 - 7.1.5.2.4
- 7.2 レベルB(男子・女子)
 - 7.2.1 レベルB（男子・女子）－跳馬
 - 7.2.1.1 演技内容
 - 7.2.1.1.1 踏切板から数フィート（数歩）離れた位置に、気を付けの姿勢で立つ
 - 7.2.1.1.2 踏切板へ走路を助走する
 - 7.2.1.1.3 踏切板のライン上に両足を揃えて踏み切る
 - 7.2.1.1.4 空中へ両手を上げた状態で身体を伸ばしてジャンプ
 - 7.2.1.1.5 膝を少し曲げ両足で着地、直立姿勢
 - 7.2.1.2 注意
 - 7.2.1.2.1 体の大きさ・体重にあわせて、ジュニア用の踏切板を使用してもよい。
 - 7.2.1.2.2 跳躍を2回行い、得点が高い方を採用する。
 - 7.2.2 レベルB（男子・女子）－鉄棒
 - 7.2.2.1 演技内容
 - 7.2.2.1.1 鉄棒の下に立つ（床の高さを上げてよい）
 - 7.2.2.1.2 鉄棒に手を伸ばし両手の順手で握る（長懸垂）
 - 7.2.2.1.3 抱え込むくらいまで膝を曲げる
 - 7.2.2.1.4 ぶら下がりの状態まで身体を降ろす
 - 7.2.2.1.5 ぶら下がった状態で開脚をし両足を元に戻しくつつける（垂直姿勢）
 - 7.2.2.1.6 顎を上に上げる（鉄棒の最も高い位置まで顎をもっていくように腕を曲げる）
 - 7.2.2.1.7 降ろしてぶら下がりの状態になり鉄棒を離す
 - 7.2.2.1.8 両足を揃えて着地し直立姿勢
 - 7.2.2.2 注意
 - 7.2.2.2.1 演技の最初から最後までコーチが補助できる位置に待機しなければならない。
 - 7.2.3 レベルB（男子・女子）－平均台
 - 7.2.3.1 演技内容
 - 7.2.3.1.1 平均台の端の近くに平均台と交差するように立つ。
 - 7.2.3.1.2 平均台の上に立つ（平均台の右左どちらの端からでもよい）
 - 7.2.3.1.3 平均台の中ほどまで横歩き
 - 7.2.3.1.4 ワンポイントバランス（足と腕の位置は任意）
 - 7.2.3.1.5 1/4 ターンして、平均台の端を正面にする
 - 7.2.3.1.6 平均台の端まで歩く
 - 7.2.3.1.7 平均台の端から身体を伸ばした状態でジャンプ
 - 7.2.3.1.8 両足を揃えて着地し直立姿勢
 - 7.2.3.2 注意
 - 7.2.3.3 このフロア平均台は通常の幅（10cm = 4 in.）であり、マットからの高さは 10cm(4 in.)



である。

7.2.4 レベルB (男子・女子) -ゆか

7.2.4.1 演技内容

- 7.2.4.1.1 開始のポーズ (任意)
- 7.2.4.1.2 2回シャッセをする
- 7.2.4.1.3 2回ピボットターン
- 7.2.4.1.4 前にアームウェーブ (ボディウェーブにつながる)
- 7.2.4.1.5 床まで下がる・・マットに腰を下ろしてお尻をつき
- 7.2.4.1.6 バックロック (訳注: 背中を床につけて後ろに揺れる)
- 7.2.4.1.7 身体を伸ばし横に回転 (横転・丸太回転)
- 7.2.4.1.8 終りのポーズ (任意)

7.2.4.2 注意

- 7.2.4.2.1 音楽を使用してもよい。(任意)
- 7.2.4.2.2 この演技は開始と終りのポーズ以外は、どの順番でどの方向に行ってもよい。
- 7.2.4.2.3 レベルBのスコア表を参照

8. 男子規定演技

8.1 レベル I

8.1.1 レベル I (男子) -ゆか

8.1.1.1 演技内容

- 8.1.1.1.1 抱え込み前転をして立ちあがる
- 8.1.1.1.2 抱え込みジャンプ
- 8.1.1.1.3 開脚ジャンプ
- 8.1.1.1.4 90度ターンして横にシャッセ1回
- 8.1.1.1.5 90度ターンしてランジ片脚を伸ばしアラバスク (2秒静止)、直立姿勢に戻る
- 8.1.1.1.6 両手を後転に適した位置に置きしゃがみ立ちから体を丸めて後転し一時的に肩倒立の姿勢をとる、前方に戻す
- 8.1.1.1.7 手は後ろで体を手で支えながら V字姿勢(のまま)で2秒静止
- 8.1.1.1.8 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 (横転・丸太回転) うつ伏せになる
- 8.1.1.1.9 正面支持臥から膝を使って体を押し上げ4つんばいから立ち上がり直立姿勢になる
- 8.1.1.1.10 ステップキックから 片足上げ倒立、直立姿勢に戻る
- 8.1.1.1.11 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)
- 8.1.1.1.12 (手足を開いて) ストレッチジャンプ (両足踏み切り)して演技終了の直立姿勢をとる

8.1.1.2 ボーナス

- 8.1.1.2.1 特定ボーナス: 上記5番のアラバスク (2秒静止) = +0.3ポイント
- 8.1.1.2.2 特定ボーナス: 上記12番のストレッチジャンプに1/2ターンを加える = +0.3ポイント
- 8.1.1.2.3 ボーナス: スティック (身体をまっすぐの状態) 着地 = 0.1ポイント
- 8.1.1.2.4 ボーナス: 高度な技術 = 0.1ポイント

8.1.2 レベル I (男子) -あん馬



- 8.1.2.1 演技内容
- 8.1.2.1.1 左右の手でそれぞれの把手を握って立ち飛び上がって伸身伸腕正面支持の状態になる
 - 8.1.2.1.2 左に体重を移し一時右手を把手から離す（両足は揃える）
 - 8.1.2.1.3 右に体重を移し一時左手を把手から離す（両足は揃える）
 - 8.1.2.1.4 右足から左右に2度ずつ開脚（支持）スイングをする
 - 8.1.2.1.5 右足右入れを行う（開脚支持）
 - 8.1.2.1.6 左足左入れを行う（背面支持）
 - 8.1.2.1.7 背面支持で2秒静止する
 - 8.1.2.1.8 膝を持ち上げ抱え込み支持姿勢の状態になる（1秒静止）
 - 8.1.2.1.9 あん馬を両手で突き放し着地後体を伸ばした直立姿勢をとる
- 8.1.2.2 ボーナス
- 8.1.2.2.1 特定ボーナス：上記1番の前に把手の間の皮部分を両手で腕を伸ばして支持。左に体重移動し、右手で把手を握り、右に体重移動し、左手で把手を握る = +0.3ポイント
 - 8.1.2.2.2 特定ボーナス：上記8番で屈身（訳注：えび型）の姿勢（脚を伸ばして上体は曲げる） = +0.3ポイント
 - 8.1.2.2.3 ボーナス：スティック（身体をまっすぐの状態）で着地 = 0.1ポイント
 - 8.1.2.2.4 ボーナス：高度な技術 = 0.1ポイント
- 8.1.2.3 注意
- 8.1.2.3.1 規定演技は右足から始めるように記述してあるが、全演技を逆で行ってもよい。
- 8.1.3 レベル I（男子）－つり輪
- 8.1.3.1 演技内容
- 8.1.3.1.1 （コーチの補助で）飛び上がり長懸垂で一時静止する
 - 8.1.3.1.2 かかえ込みの姿勢で懸垂し屈腕屈膝姿勢（顎を上げる）をとって2秒間静止する、コーチが待機してもよい
 - 8.1.3.1.3 ゆっくりと腕を伸ばして体を下げ伸腕かかえ込み脚前拳へ
 - 8.1.3.1.4 両足を伸ばし後方前方・後方前方とスイングする
 - 8.1.3.1.5 かかえ込み逆懸垂をし2秒静止する
 - 8.1.3.1.6 腕を伸ばしたままゆっくりと体を下げ身体をまっすぐにして懸垂する
 - 8.1.3.1.7 脚を上げ脚前拳の状態（逆さV字）になり2秒静止する
 - 8.1.3.1.8 手を下ろし長懸垂
 - 8.1.3.1.9 手を離して着地し演技終了の直立姿勢をとる
- 8.1.3.2 注意
- 8.1.3.2.1 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。
- 8.1.3.3 ボーナス
- 8.1.3.3.1 特定のボーナス：上記2番を補助なしで行う = +0.3ポイント
 - 8.1.3.3.2 特定のボーナス：7番を腰を90度に曲げて行い1秒静止する = +0.3ポイント
 - 8.1.3.3.3 ボーナス：高度な技術 = 0.1ポイント
- 8.1.4 レベル I（男子）－平行棒
- 8.1.4.1 演技内容
- 8.1.4.1.1 バーの端に立ち飛び上がって伸腕伸身支持する
 - 8.1.4.1.2 伸身の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
 - 8.1.4.1.3 両脚を持ち上げ平行棒の上にまたがり開脚座する
 - 8.1.4.1.4 開脚座姿勢から両手を持ち変え後方開脚支持姿勢から両脚をバーからははずす、前で開脚座する



- 8.1.4.1.5 かかえ込み脚前拳姿勢になり 2 秒静止する
- 8.1.4.1.6 脚をまっすぐ前に伸ばし後ろにスイングする
- 8.1.4.1.7 前方・後方にスイングする
- 8.1.4.1.8 側面にかかえ込みでとび下り着地（訳注：脇を斜めにしてバーの外へとび降りる）
- 8.1.4.2 注意
 - 8.1.4.2.1 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。
- 8.1.4.3 ボーナス
 - 8.1.4.3.1 特定のボーナス：上記 5 番を L 字姿勢で行い 2 秒静止 = +0.3 ポイント
 - 8.1.4.3.2 特定のボーナス：上記 8 番をバー上で伸脚で行う = +0.3 ポイント
 - 8.1.4.3.3 ボーナス：伸身着地 = 0.1 ポイント
 - 8.1.4.3.4 ボーナス：高度な技術 = 0.1 ポイント
- 8.1.5 レベル I（男子）－鉄棒
 - 8.1.5.1 演技内容
 - 8.1.5.1.1 飛び上がって順手でバーを握り両足を前方へ持ち上げる
 - 8.1.5.1.2 後方前方・後方へ交互にスイングする(スイング 1 回)
 - 8.1.5.1.3 前方にスイングして 1/2 ひねり片逆手になる
 - 8.1.5.1.4 片逆手で前方にスイング
 - 8.1.5.1.5 後方にスイングし片逆手をもち変え順手になる
 - 8.1.5.1.6 前方後方にスイング(スイング 1 回)
 - 8.1.5.1.7 後方スイングの最高地点で手を離して着地し演技終了の姿勢
 - 8.1.5.2 注意
 - 8.1.5.2.1 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。
 - 8.1.5.3 ボーナス
 - 8.1.5.3.1 特定のボーナス：上記 2 番（2 回目の後方へのスイング、1/2 ターンの前）で両手でぴょんと飛ぶ = +0.3 ポイント
 - 8.1.5.3.2 特定のボーナス：鉄棒の下で 45 度以上でスイングする = +0.3 ポイント
 - 8.1.5.3.3 ボーナス：伸身着地 = 0.1 ポイント
 - 8.1.5.3.4 ボーナス：高度な技術 = 0.1 ポイント
- 8.1.6 レベル I（男子）－跳馬
 - 8.1.6.1 跳馬
 - 8.1.6.1.1 2 つの異なる跳躍を行う
 - 8.1.6.1.2 アスリートは 2 回とも行うこと
 - 8.1.6.1.3 各々を 10 点満点（Dスコア）とし、得点が高い方を採用する。
 - 8.1.6.1.4 跳躍は必ず 2 回とも行う。2 回行わない場合は、繰り返したことを理由に最終スコアから 0.5 点の減点とする。
 - 8.1.6.2 跳躍 1 回目－踏切板からの抱え込みとび
 - 8.1.6.2.1 踏切板から 10m（33ft.）以内の位置に直立の姿勢で立つ
 - 8.1.6.2.2 走路を助走する
 - 8.1.6.2.3 走路から踏み切り足を揃えて膝を少し曲げた状態で踏切板を蹴って
 - 8.1.6.2.4 踏切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
 - 8.1.6.2.5 抱え込みを解いて身体を開き両足でマットの上に着地する、着地の瞬間に膝を少し曲げる



- 8.1.6.2.6 体を伸ばし足を踏み出すことなく両手は着地の姿勢になる
- 8.1.6.3 跳躍 2 回目一踏切板からの開脚とび
 - 8.1.6.3.1 踏切板から 10m (33ft.) 以内の位置に直立の姿勢で立つ
 - 8.1.6.3.2 走路を助走する
 - 8.1.6.3.3 走路から踏み切り、足を揃えて膝を少し曲げた状態で踏切板上へ着地する
 - 8.1.6.3.4 踏切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
 - 8.1.6.3.5 足を閉じてマットに両足で着地し着地の瞬間に膝を少し曲げる
 - 8.1.6.3.6 体を伸ばし足を踏み出すことなく両手は着地の姿勢になる
- 8.1.6.4 注意
 - 8.1.6.4.1 全レベル：踏切板に触れなければ、アスリートは助走中に 1 度躊躇してもよい。
 - 8.1.6.4.2 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。
 - 8.1.6.4.3 レベル I (男子) のスコア表を参照
- 8.2 男子規定演技 — レベル I I
 - 8.2.1 レベル I I (男子) — ゆか
 - 8.2.1.1 演技内容
 - 8.2.1.1.1 コーナーに立ち対角線に面して開始、90 度ターンしサイドシャッセして側転
 - 8.2.1.1.2 90 度ターンして正面を向きランジ、フロントスケール (片脚立ちしてもう片方は後ろへまっすぐ伸ばす) で両手は真横または前にして 2 秒静止、直立の姿勢に戻る
 - 8.2.1.1.3 片足で軽くけり他の足を振り上げ倒立の姿勢になるように前へ蹴りだす (両足は揃えて腰の高さ以上に上げる)、片脚ずつを下ろし直立の姿勢で抱え込み立ちの姿勢
 - 8.2.1.1.4 後転して (腕で支えて) 屈身 (えび型) で開脚立ち、腕を横に開き一瞬静止してから直立姿勢になる
 - 8.2.1.1.5 床に手をつき開脚前転して両脚を揃える、ひざランジ (片膝を床について手を広げ胸を開く) の姿勢で一瞬静止してから直立姿勢 (右または左に) 1/4 ターンしながら伸身のジャンプ
 - 8.2.1.1.7 3~4 歩助走してロンダートからすぐに
 - 8.2.1.1.8 伸身とびから 1/2 ひねり伸身とびを行い演技終了の直立姿勢
 - 8.2.1.2 ボーナス
 - 8.2.1.2.1 特定のボーナス：上記 3 番の逆立ち姿勢を最低 1 秒間行う = +0.3 ポイント
 - 8.2.1.2.2 特定のボーナス：8 番で、360 度回転しながら伸身飛びを行う = +0.3 ポイント
 - 8.2.1.2.3 ボーナス：伸身の着地 = 0.1 ポイント
 - 8.2.1.2.4 ボーナス：高度な技術 = 0.1 ポイント
 - 8.2.2 レベル I I (男子) — あん馬
 - 8.2.2.1 演技内容
 - 8.2.2.1.1 あん馬の左側の把手に右手を逆手で握り順手に置いて立つ。左手は馬の端に置く。
 - 8.2.2.1.2 飛び上がって伸腕正面支持の状態になり右脚を右腕に回してかける、同時に左手を押して身体を 180 度左に回して各々の把手にそれぞれ手を置き左またぎ支持
 - 8.2.2.1.3 左脚レッグカットして左脚後ろで正面支持
 - 8.2.2.1.4 開脚スイング 1 回



- 8.2.2.1.5 右正交差入れまたいで支持、またいのまま左へスイング
- 8.2.2.1.6 右正交差ぬきで正面支持
- 8.2.2.1.7 左正交差入れまたいのまま右へスイング
- 8.2.2.1.8 左正交差ぬきに正面支持
- 8.2.2.1.9 右正交差入れ、またいで支持
- 8.2.2.1.10 左正交差入れ脇腹降りて時計回り 1/4 ひねり、あん馬の横に直立後演技終了の姿勢
- 8.2.2.2 注意
 - 8.2.2.2.1 全演技を逆で行ってもよい。
- 8.2.2.3 ボーナス
 - 8.2.2.3.1 特定のボーナス：正交差(レッグカット)の際、脚を肩の高さまで上げる（規定は肘の高さまで上げる） =+0.3 ポイント
 - 8.2.2.3.2 特定のボーナス：またいでのスイングの際、脚を肩の高さまで上げる。（規定は肘の高さまで上げる） =+0.3 ポイント
 - 8.2.2.3.3 ボーナス：伸身の着地 =0.1 ポイント
 - 8.2.2.3.4 ボーナス：高度な技術 =0.1 ポイント
- 8.2.3 レベル I I（男子）
 - 8.2.3.1 演技内容
 - 8.2.3.1.1 (コーチの補助で) ジャンプし長懸垂して静止、腕を曲げあごを輪までひきあげ 2 秒静止
 - 8.2.3.1.2 後転し腕をゆっくり伸ばし逆長懸垂で 2 秒静止
 - 8.2.3.1.3 身体を下げて逆さ屈身姿勢（脚はゆかと平行に）で静止
 - 8.2.3.1.4 屈身から開いて降ろし長懸垂
 - 8.2.3.1.5 脚を持ち上げ脚前挙で 2 秒静止
 - 8.2.3.1.6 後ろ・前・後ろ・前にスイング
 - 8.2.3.1.7 後方抱え込みで降り着地、演技終了の姿勢
 - 8.2.3.2 注意
 - 8.2.3.2.1 コーチは必ず適切な位置についていなければならない。
 - 8.2.3.3 ボーナス
 - 8.2.3.3.1 特定のボーナス：上記 1 番の前にあご上げを行う =+0.3 ポイント
 - 8.2.3.3.2 特定のボーナス：5 番で脚前挙になる =+0.3 ポイント
 - 8.2.3.3.3 ボーナス：伸身の着地 =0.1 ポイント
 - 8.2.3.3.4 ボーナス：高度な技術 =0.1 ポイント
- 8.2.4 レベル I I（男子）
 - 8.2.4.1 演技内容
 - 8.2.4.1.1 バーの端に立つまたは助走をつけてジャンプし上腕支持、前へスイングし前へ脚をかけて置き（開脚座）後方開脚支持姿勢
 - 8.2.4.1.2 手(を腰)の前に持ち変え脚を閉じる、前にスイングし開脚で後方支持（腰が伸びていることを見せる）
 - 8.2.4.1.3 脚を揃え脚前挙で 2 秒静止
 - 8.2.4.1.4 脚を後ろ・前・後ろにスイング
 - 8.2.4.1.5 逆さシザー（訳注：反対向き開脚）になり手を持ち変え後方開脚支持（ベビー逆スタツツ）
 - 8.2.4.1.6 脚を揃え後ろ・前・後ろにスイング
 - 8.2.4.1.7 伸脚バーの横に降り着地、水平より 45 度以上（訳注：脚を上げる）
 - 8.2.4.1.8



- 8.2.4.2 注意
 - 8.2.4.2.1 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。
- 8.2.4.3 ボーナス
 - 8.2.4.3.1 特定のボーナス：1番を開脚支持なしで行う（開脚座になるための追加のスイングをしてもよい） = +0.3 ポイント
 - 8.2.4.3.2 特定のボーナス：7番を通常の腕支持で行う = +0.3 ポイント
 - 8.2.4.3.3 ボーナス：伸身の着地 = 0.1 ポイント
 - 8.2.4.3.4 ボーナス：高度な技術 = 0.1 ポイント
- 8.2.5 レベル I I （男子） - 鉄棒
 - 8.2.5.1 演技内容
 - 8.2.5.1.1 飛び上がって順手でバーを握り、コーチの配置がある状態で逆上がりをする
 - 8.2.5.1.2 後方支持回転
 - 8.2.5.1.3 アンダーシュート（下からの回転）して後ろ・前にスイング
 - 8.2.5.1.4 後ろにスイングしてホップ（手を瞬間離す）
 - 8.2.5.1.5 前にスイング後 1/2 ターンして片逆手になる
 - 8.2.5.1.6 片逆手で前・後ろにスイング（この時はまだ片逆手）
 - 8.2.5.1.7 最も高く上がったところで逆手を順手に持ち変え前・後ろにスイング
 - 8.2.5.2 注意
 - 8.2.5.2.1 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。
 - 8.2.5.3 ボーナス
 - 8.2.5.3.1 特定のボーナス：1番で補助なしで逆上がりをする。 = +0.3 ポイント
 - 8.2.5.3.2 特定のボーナス：5番で 1/2 ターンを鉄棒の下 45 度以上で行う。 = +0.3 ポイント
 - 8.2.5.3.3 伸身着地 = 0.1 ポイント
 - 8.2.5.3.4 ボーナス：高度な技術 = 0.1 ポイント
- 8.2.6 レベル I I （男子） - 跳馬
 - 8.2.6.1 跳馬
 - 8.2.6.1.1 規定演技の 2 種類両方行う、または同じ種類を 2 回行う。得点のよい方を採点に加える。
 - 8.2.6.1.2 この規定演技には跳馬テーブルが使用される。跳馬用の馬は使用しない。
 - 8.2.6.2 跳躍 1 - 抱え込み上がり、伸身とび下り - 跳躍テーブル
 - 8.2.6.2.1 走路の端に直立の姿勢で立つ
 - 8.2.6.2.2 走路を助走する
 - 8.2.6.2.3 踏切板から踏み切り足を揃えて膝を少し曲げた状態で踏切板上へ着地する
 - 8.2.6.2.4 踏切板を蹴り空中へ両腕を上げた状態で飛ぶ
 - 8.2.6.2.5 テーブルの上に両手をつき膝を引き寄せ両手の間に両足を入れて一瞬抱え込み姿勢をとる
 - 8.2.6.2.6 テーブルの端まで必要であればテーブル上を歩く
 - 8.2.6.2.7 テーブルから飛び空中へ両腕を広げた状態で身体はまっすぐ伸ばして飛ぶ（伸身飛び）
 - 8.2.6.2.8 両足でマットに着地、着地の瞬間に膝を少し曲げ身体を伸ばし足を踏み出すことなく両手を頭上に上げる
 - 8.2.6.3 跳躍 2 - 抱え込みで上がり、開脚とび下り - 跳躍テーブル
 - 8.2.6.3.1 走路の端に直立の姿勢で立つ
 - 8.2.6.3.2 走路を助走する
 - 8.2.6.3.3 踏切板から踏み切り、足を揃えて膝を少し曲げた状態で踏切板上へ着地す



- る
- 8.2.6.3.4 踏切板を蹴り、空中へ両腕を上げた状態とぶ
- 8.2.6.3.5 テーブル上に両手をつき膝を引き寄せ両手の間に両足を入れて一瞬抱え込み姿勢をとる
- 8.2.6.3.6 テーブルの端まで必要であればテーブル上を歩く
- 8.2.6.3.7 空中へ両腕を広げ腰を曲げた状態でテーブルからとび降りる、両脚とゆかは平行になる（開脚とび）
- 8.2.6.3.8 空中で脚を閉じ両足でマットに着地（着地の瞬間に膝を少し曲げる、身体を伸ばし足を踏み出すことなく両腕を頭上に上げ着地の演技終了の姿勢）
- 8.2.6.4 注意
- 8.2.6.4.1 全レベル：踏切板または跳馬に触れなければ、一度のやり直しが認められる。
- 8.2.6.4.2 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。
- 8.2.6.4.3 レベル I I 男子スコア表を参照
- 8.3 レベル III
- 8.3.1 レベル III（男子） — ゆか
- 8.3.1.1 演技内容
- 8.3.1.1.1 技のリストは下記の通り。
- 8.3.1.1.2 これらの技は振付やコンビネーションによって順序を変えてもよい。
- 8.3.1.1.2.1. アクロバットの技：
- 8.3.1.1.2.1.1. 側転
- 8.3.1.1.2.1.2. ロンダート（側方倒立回転跳び 1/4 ひねり）
- 8.3.1.1.2.1.3. 前転や後転
- 8.3.1.1.2.1.4. 倒立
- 8.3.1.1.2.2. その他：
- 8.3.1.1.2.2.1. ジャンプ ターンあり、ターンなし
- 8.3.1.1.2.2.2. バランス（片脚バランス、アラベスク）
- 8.3.1.1.2.2.3. 力強さの要素
- 8.3.1.1.2.2.4. ピボット
- 8.3.1.2 注意
- 8.3.1.2.1 アスリートは最低 3 つ以上の技を含んだ連続のタンブリングを 2 回、レベル変更が必要であり、FX マットの使用、向きの変更も行う。
- 8.3.2 レベル III（男子） — あん馬
- 8.3.2.1 演技内容
- 8.3.2.1.1 技のリストは下記の通り。演技は、これらの技で構成され、あん馬への乗り降りを除きいずれの順序でもよい。
- 8.3.2.1.2 右手を左の鞍頭に左手を馬の端にのせてジャンプして半回転（反時計回り）、後方支持になる
- 8.3.2.1.3 左脚レッグカットして後ろに回す
- 8.3.2.1.4 右脚レッグカットして後ろに回す
- 8.3.2.1.5 片脚トラベルアップヒル
- 8.3.2.1.6 片脚フォールスシザーを 2 回（2 回続けてまたは別々のタイミングで）
- 8.3.2.1.7 開脚スイング
- 8.3.2.1.8 1/4 回転片脚ストックリーで着地（訳注：上下向き全転向）
- 8.3.2.2 ボーナス
- 8.3.2.2.1 特定のボーナス：ジャンプから全回転であん馬にのる = +0.3 ポイント
- 8.3.2.2.2 特定のボーナス：シザーで足を肩の高さまで上げる（肘の高さは必ず必要）



- = +0.3 ポイント
- 8.3.2.2.3 ボーナス：伸身の着地 = 0.1 ポイント
- 8.3.2.2.4 ボーナス：高度な技 = 0.1 ポイント
- 8.3.3 レベル III (男子) - つり輪
- 8.3.3.1 演技内容
- 8.3.3.1.1 技のリストは下記の通り。演技はこれらの技で構成され、つり輪の乗り降りを除きいずれの順序でもよい。
- 8.3.3.1.2 補助ありのマッスルアップ（訳注：腕の力を使って身体を引き上げる）
- 8.3.3.1.3 長懸垂 2 秒静止
- 8.3.3.1.4 後転から逆さえび型抱え込み懸垂（瞬間静止）
- 8.3.3.1.5 ジャーマン懸垂（訳注：skin the cat 後方懸垂回転）
- 8.3.3.1.6 前方懸垂回転（訳注：クーゲル）
- 8.3.3.1.7 フルスイング 2 回
- 8.3.3.1.8 後ろえび型抱え込み降り
- 8.3.3.2 注意
- 8.3.3.2.1 コーチは適切な補助位置についていなければならない。
- 8.3.3.3 ボーナス
- 8.3.3.3.1 特定のボーナス：補助なしのマッスルアップ = +0.3 ポイント
- 8.3.3.3.2 特定のボーナス：7 番を後方伸身宙返りで行う = +0.3 ポイント
- 8.3.3.3.3 ボーナス：伸身の着地 = 0.1 ポイント
- 8.3.3.3.4 ボーナス：高度な技 = 0.1 ポイント
- 8.3.4 レベル III (男子) - 平行棒
- 8.3.4.1 演技内容
- 8.3.4.1.1 技のリストは下記の通り。演技はこれらの技で構成され、乗り降りを除きいずれの順序でもよい。
- 8.3.4.1.2 マウント - 起立姿勢または助走からジャンプし上腕支持、スイングして逆さえび型抱え込み姿勢になり蹴上がりをして後方開脚支持姿勢
- 8.3.4.1.3 L 字静止 2 秒
- 8.3.4.1.4 肩倒立 2 秒静止
- 8.3.4.1.5 前転して変形後方振り起き（伸腕支持で、それぞれのバーに脚または太股をのせる。）
訳注：back up rise 後ろ振り起き = 腕を縮めて上腕支持で後ろに身体を振る。振った勢いで腕を伸ばし、前に振ってバーに脚か太股をのせる。
- 8.3.4.1.6 前、後ろのスイング
- 8.3.4.1.7 逆さシザーから後方開脚支持（ベビー逆スタッツ）
- 8.3.4.1.8 スタッツでバーから降りる、水平より 45 度下
- 8.3.4.2 注意
- 8.3.4.2.1 コーチは適切な補助位置についていなければならない。
- 8.3.4.3 ボーナス
- 8.3.4.3.1 特定のボーナス：後方振り起きでバーにかけた足を使わずに行う = +0.3 ポイント
- 8.3.4.3.2 特定のボーナス：7 番を水平より上まで上げて行う = +0.3 ポイント
- 8.3.4.3.3 ボーナス：伸身の着地 = 0.1 ポイント
- 8.3.4.3.4 ボーナス：高度な技 = 0.1 ポイント
- 8.3.5 レベル III (男子) - 鉄棒
- 8.3.5.1 演技内容
- 8.3.5.1.1 技のリストは下記の通り。演技はこれらの技で構成され、乗り降りを除き



- いずれの順序でもよい。
- 8.3.5.1.2 鉄棒に乗る – ジャンプして逆手で鉄棒を握り懸垂、逆上がりして前方支持
 - 8.3.5.1.3 キャストして（訳注：腰で支持して脚を後ろ前に振り、勢いをつけて後ろに大きく振って）鉄棒上で伸身前転
 - 8.3.5.1.4 後ろにスイングし手を一瞬離して順手になる
 - 8.3.5.1.5 前にスイングして 1/2 回転
 - 8.3.5.1.6 ベイビージャイアント
 - 8.3.5.1.7 アンダーシュート
 - 8.3.5.1.8 鉄棒から降りる – 前にスイングして 1/2 ターンから鉄棒を離す
 - 8.3.5.2 注意
 - 8.3.5.2.1 コーチは演技の間適切な補助位置にいなければならない。
 - 8.3.5.3 ボーナス
 - 8.3.5.3.1 特定のボーナス：2 番のキャストを鉄棒の上 45 度まで上げる = +0.3 ポイント
 - 8.3.5.3.2 特定のボーナス：鉄棒から降りる際、鉄棒の高さで 1/2 ターンする。 = +0.3 ポイント
 - 8.3.5.3.3 ボーナス：伸身の着地 = 0.1 ポイント
 - 8.3.5.3.4 ボーナス：高度な技 = 0.1 ポイント
 - 8.3.6 レベル III（男子） – 跳馬
 - 8.3.6.1 跳馬
 - 8.3.6.1.1 2 つの跳躍のうち 1 つを選ぶ – 2 回同じ跳躍をするか、別々の跳躍を 2 回するかを選択する
 - 8.3.6.1.2 全レベル：踏切板または跳馬に触れなければ、一度のやり直しが認められる。
 - 8.3.6.2 跳躍 1 – スクワット跳躍 – 跳躍テーブル
 - 8.3.6.2.1 直立の姿勢で助走路の端に立ち、
 - 8.3.6.2.2 走路を助走する
 - 8.3.6.2.3 走路から踏み切り、足を揃えて膝を少し曲げた状態で踏切板上へ着地する
 - 8.3.6.2.4 踏切板を蹴り空中へ両手を上げる
 - 8.3.6.2.5 両手をテーブルの上に置き身体を抱え込む
 - 8.3.6.2.6 頭と胸を上げた状態で膝がテーブルに触れることなく通り越すときに手を突き放す
 - 8.3.6.2.7 腕を上げて身体を伸ばして飛ぶ
 - 8.3.6.2.8 両足で膝を少し曲げてマットに着地、身体を伸ばし足を踏み出すことなく両手を頭上に上げる
 - 8.3.6.3 跳躍 2 – 倒立からの突き放し（ふち付きの板と 12 インチのマットを使用する）
 - 8.3.6.3.1 直立の姿勢で踏切板の近くまたは助走を短くにとって立つ
 - 8.3.6.3.2 ランジまたは軽く飛び跳ねて（しなくてもよい）をして身体を曲げて両手を板の上に置く（曲げるのと手を置くのは同時）
 - 8.3.6.3.3 倒立するように蹴りあげる
 - 8.3.6.3.4 倒立から背中に倒れる際肩を伸ばして板を突き放すようにする（倒立の手はついたまま）
 - 8.3.6.3.5 身体をまっすぐに伸ばし身体の後ろ全部が 12 インチ（25cm）マットに着地するようにして 1~2 秒間倒れたまま静止
 - 8.3.6.3.6 起き上がり終了の起立姿勢
 - 8.3.6.4 注意



- 8.3.6.4.1 アスリートは背中から足にかけて余分な動きが最小限になるようにコントロールができていることを見せる。
- 8.3.6.4.2 コーチはアスリートを補助する位置にいないなければならない。
- 8.3.6.4.3 レベル I I I 男子スコア表を参照、レベル I V 男子スコア表を参照

9. 女子規定演技

9.1 レベル I

9.1.1 レベル I (女子) - 跳馬

9.1.1.1 跳馬

- 9.1.1.1.1 2つの異なる跳躍を行う
- 9.1.1.1.2 アスリートは2回とも行うこと
- 9.1.1.1.3 各々を10点満点とし、得点が高い方を採用する。
- 9.1.1.1.4 跳躍は必ず両方行い、片方しか行わない場合は、繰り返すという理由で、最終得点より0.5点減点となる。
- 9.1.1.2 跳躍1 - 踏切板からの抱え込みとび
 - 9.1.1.2.1 踏切板から10m(33feet) 以内の位置に直立の姿勢で立つ
 - 9.1.1.2.2 走路を助走する
 - 9.1.1.2.3 走路から踏み切り足を揃えて膝を少し曲げた状態で踏切板を蹴って
 - 9.1.1.2.4 踏切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
 - 9.1.1.2.5 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
 - 9.1.1.2.6 身体を伸ばし足を踏み出すことなく両手を頭上に上げ着地姿勢になる

9.1.1.3 跳躍2 - 踏切板からの開脚とび

- 9.1.1.3.1 踏切板から10m(33feet) 以内の位置に直立の姿勢で立つ
- 9.1.1.3.2 走路を助走する
- 9.1.1.3.3 走路から踏み切り足を揃えて膝を少し曲げた状態で踏切板を蹴って
- 9.1.1.3.4 踏切板を蹴り空中へ両手を上げた状態で腰は伸ばし脚は開脚する
- 9.1.1.3.5 脚を閉じてマットの上に着地する、着地の瞬間に膝を少し曲げる
- 9.1.1.3.6 身体を伸ばし足を踏み出すことなく両手を頭上に上げる着地姿勢になる

9.1.1.4 注意

- 9.1.1.4.1 全レベル：踏切板に触れなければ、一度のやり直しが認められる。
- 9.1.1.4.2 注意：コーチは適切な補助位置についていなければならない。

9.1.2 レベル I (女子) - 段違い平行棒

9.1.2.1 演技内容

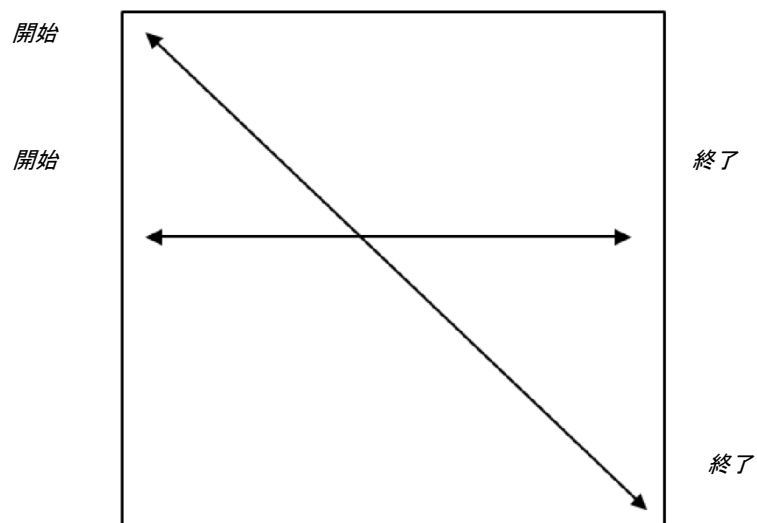
- 9.1.2.1.1 順手でバーを握り、飛び上がって伸腕支持する
- 9.1.2.1.2 腕を少し曲げ、腰を曲げ、身体をバーから離し(スイング)、再び伸腕支持に戻る
- 9.1.2.1.3 手の移動(片腕に体重をかけ、一瞬バーからもう片方の手を離し、握りなおす)
- 9.1.2.1.4 もう反対側の手の移動(別の腕に体重をかけ、一瞬バーからもう片方の手を離し、握りなおす)



- 9.1.2.1.5 少し腕を曲げ、腰を曲げ、身体をバーから離し(スイング)、再び伸腕支持に戻る
- 9.1.2.1.6 順手のまま、コントロールしながら前かがみになり、ゆっくりと脚を抱え込むように床に降ろす
- 9.1.2.1.7 両足で立ち、バーから手を離し、身体を伸ばして着地し終了の直立の姿勢：(最後のポーズをとる)
- 9.1.2.2 注意
- 9.1.2.2.1 注意：コーチは適切な補助位置についていなければならない。
- 9.1.2.3 ボーナス
- 9.1.2.3.1 特定のボーナス：+0.2-1x 低いバーまたは（高さが必要な場合）高いバーで抱え込みスイング（open tuck position）を行う。（床に着地。高いバーの場合はボックスに着地）
- 9.1.3 レベル I （女子）
- 9.1.3.1 演技内容
- 9.1.3.1.1 低い平均台のみを使用
- 9.1.3.1.2 平均台の端の上に立ち、両手は腰に置く
- 9.1.3.1.3 脚をまっすぐ前に伸ばし（90度）2歩進む、両腕は横に開く
- 9.1.3.1.4 手を腰において 1/4 ターン
- 9.1.3.1.5 サイドステップを2回（ステップ、両足揃える、ステップ、両足揃える）
両腕は横に開く
- 9.1.3.1.6 1/4 ターン、クペバランス（片足をもう片足の足首につける）、腕は5番ポジション（輪をつくるように肘を軽く曲げ、肩の高さまで前に出す）
- 9.1.3.1.7 腕を背中後ろにまわし、後ろに2歩ステップ（膝を前に上げて、後ろに歩く）
- 9.1.3.1.8 (横へ)1/4 ターン、両手は腰に
- 9.1.3.1.9 同じ方向へ 1/4 ターン、両手は腰に
- 9.1.3.1.10 両膝を前に上げて平均台の端まで前進、パッセでバランス、両腕は横に開く
- 9.1.3.1.11 両足を揃える、伸身とび、両腕は上に伸ばす
- 9.1.3.1.12 平均台の端に着地、足を揃えてマットに、身体を伸ばし直立の姿勢
- 9.1.3.2 ボーナス
- 9.1.3.2.1 特定のボーナス：2番で足を90度以上上げてスイングする。 =+0.3ポイント
- 9.1.3.2.2 特定のボーナス：5番で1/4ターンのクペバランスをして2秒静止する。 =+0.3ポイント
- 9.1.4 レベル 1 （女子） ゆか
- 9.1.4.1 音楽
- 9.1.4.1.1 音楽：“I LOVE ROCK N’ ROLL” Barry Nease バージョン
- 9.1.4.2 演技内容
- 9.1.4.2.1 開始のポーズ：左膝をついて右足は前に出し背中をまっすぐに伸ばした姿勢。両手は腰に。4秒静止。
- 9.1.4.2.2 左膝から右膝へ変えて再度左膝に戻す、腕の動きは自由
- 9.1.4.2.3 両膝立ちで両手を肩に置き、両腕を頭上に伸ばす
- 9.1.4.2.4 (前のめりになるように)マットにつき、身体を前にスライドさせうつ伏せになる、両腕は頭上に、右へ横転(丸太回転)を1回転、うつ伏せの状態になる
- 9.1.4.2.5 両膝に向かって腕と上半身をスライドさせながら膝をつく姿勢に戻る、右足を前に踏み出し左脚は後ろ、右足はランジのポジションになる、左足を右足に近づけ腕は頭上に伸ばす
- 9.1.4.2.6 右足を右側へ踏み出し右へスライド2回（横にシャッセをする）、両腕は横に開く




- 9.1.4.2.7 右前にステップしてランジの姿勢、アラベスクをして 3/4 の倒立、両脚は大股に（シーソー）開いてランジの姿勢になる
 - 9.1.4.2.8 右へ 1/4 クペターン、左脚を右足首につけ、両腕は胸の前で輪をつくる
 - 9.1.4.2.9 パッセ（つま先を膝につける）で左右・左右の順に 4 歩前に前進、左足を右足に近づける、両手は腰
 - 9.1.4.2.10 上に身体をまっすぐ伸ばして両足を揃えてとぶ、ドゥミプリエで着地、両腕は下から上にスイングして頭上に上げ身体は伸ばす、着地の時に腕を下げ身体の横に置く
 - 9.1.4.2.11 肩を 4 回すくめる、両膝は少し曲げて右左・右左につま先立ちになる、腕は下にまっすぐ伸ばして手首は曲げる
 - 9.1.4.2.12 脚を腰の高さまで伸ばして上げ前にステップ 2 回で前進（バットマンをすする）、両腕は肩の高さで左右
 - 9.1.4.2.13 右足で立ってバランス(天秤)のポーズ、2 秒静止、腕は自由（横に開く）
 - 9.1.4.2.14 右脚から左脚へ重心移動、両腕は頭上に伸ばす、右脚を蹴りあげ右足を前に一歩出す、ランジの姿勢から右側へ側転（蹴りあげる）、左脚で着地しランジの姿勢
 - 9.1.4.2.15 前転して抱え込み座位、腕を頭上に伸ばす
 - 9.1.4.2.16 後ろに転がり抱え込み姿勢、両腕は頭上に伸ばす
 - 9.1.4.2.17 右側に両脚を振りながら身体を前に起こし両膝をついて背中を伸ばす姿勢になる、両腕は前に回し肩の高さに広げる、右腕を前回しにし身体の前に持ってきて左腕は肩の高さに横に広げる（終りのポーズ）
- 9.1.4.3 注意
- 9.1.4.3.1 * 左利きのアスリートは全演技を逆で行ってもよい。
 - 9.1.4.3.2 レベル I （女子）のスコア表を参照
- 9.1.4.4 レベル 1 （女子） — ゆか 動きのパターン
- 9.1.4.4.1 アスリートの体格や技術によって、サイドから始めても、コーナーから始めてもよい





- 9.1.4.5 ボーナス
- 9.1.4.5.1 ボーナス：8番を歩くのではなくパッセでスキップして行う。 =+0.3ポイント
- 9.1.4.5.2 ボーナス：13番で側転をする際に、垂直になっている。 =+0.5ポイント
- 9.2 レベルII
- 9.2.1 女子規定演技 - レベルII
- 9.2.1.1 跳馬
- 9.2.1.1.1 2つの異なる跳躍を行うか、同じ跳躍を2回行う。得点の高い方を採用する。
- 9.2.1.1.2 これらの跳躍を行う際は、跳躍テーブルのみを使用し、跳馬は使用しない。
- 9.2.1.2 跳躍1 - 屈伸上がり、伸身とび下り - 跳躍テーブル
- 9.2.1.2.1 直立の姿勢で走路の端に立つ
- 9.2.1.2.2 走路を助走する
- 9.2.1.2.3 走路から踏切板へ両足を揃えて上がり、両足を揃えて膝を少し曲げる
- 9.2.1.2.4 踏切板から踏み切る、両腕は空中に
- 9.2.1.2.5 テーブルに両手を置く、身体を曲げ両手の間に両足を入れて一瞬しゃがみ立ち姿勢になりテーブルに着地
- 9.2.1.2.6 必要であればテーブルの端まで歩く
- 9.2.1.2.7 テーブルからジャンプ、両腕は空中に伸身姿勢(身体をまっすぐ伸ばす) (伸身とび)
- 9.2.1.2.8 膝を少し曲げ両足で着地、足を踏み出すことなく身体をまっすぐ伸ばし両腕を頭上にあげる着地する
- 9.2.1.3 跳躍2 - 屈伸上がり、開脚とび下り - 跳躍テーブル
- 9.2.1.3.1 直立の姿勢で走路の端に立つ
- 9.2.1.3.2 走路を助走する
- 9.2.1.3.3 走路から踏切板へ両足を揃えて上がり、両足を揃えて膝を少し曲げる
- 9.2.1.3.4 踏切板から踏み切る、抱え込み状態で両腕は空中に
- 9.2.1.3.5 テーブルに両手を置き身体を曲げ、両手の間に両足を入れ、一瞬しゃがみ立ち姿勢になりテーブルに着地
- 9.2.1.3.6 必要であればテーブルの端まで歩く。
- 9.2.1.3.7 テーブルからとぶ、両腕は空中に腰を丸めて開脚し両足はゆかに平行になるように (開脚とび)
- 9.2.1.3.8 空中で脚を閉じ膝を少し曲げ両足でマットに着地する、足を踏み出すことなく身体をまっすぐ伸ばし両腕を頭上に上げる着地する
- 9.2.1.4 注意
- 9.2.1.4.1 全レベル：踏切板または跳馬に触れなければ、一度のやり直しが認められる。
- 9.2.1.4.2 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。
- 9.2.1.4.3 レベル I I 男子のスコア表を参照
- 9.2.2 レベル I I (女子) - 段違い平行棒
- 9.2.2.1 この演技は低いバーを使用するものと高いバーを使用するものの2つのセクションがある。
- 9.2.2.2 演技内容：低いバー
- 9.2.2.2.1 バーに上がる - 飛びあがって伸腕支持になる



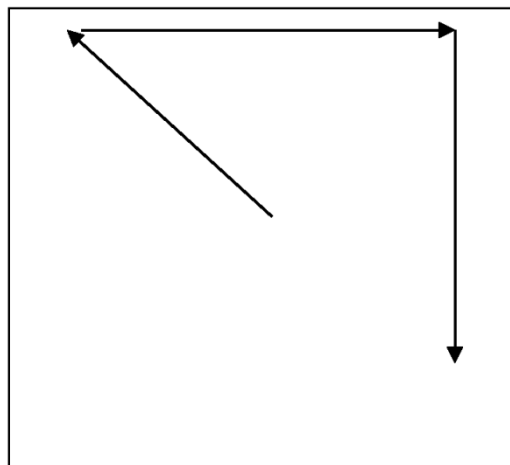
- 9.2.2.2.2 伸腕支持で静止
- 9.2.2.2.3 身体を放って振りかぶる
- 9.2.2.2.4 バーの下でスイングして降り着地して立つ
- 9.2.2.3 演技内容：高いバー—低いバーに向かって（ボーナスとなる技術を行わない場合）
 - 9.2.2.3.1 とびあがって伸腕支持になる
 - 9.2.2.3.2 抱え込み姿勢（2秒静止）
 - 9.2.2.3.3 前にスイング
 - 9.2.2.3.4 後ろにスイング
 - 9.2.2.3.5 前にスイング
 - 9.2.2.3.6 後ろにスイングして手を離し、両足で着地し立つ
 - 9.2.2.3.7 身体を伸ばして直立の姿勢
- 9.2.2.4 注意
 - 9.2.2.4.1 コーチは適切な補助位置についていなければならない。
- 9.2.2.5 ボーナス
 - 9.2.2.5.1 +0.5 ポイント 高いバーの演技の5番で1/2ターンを加える。前にスイングの際に片方のグリップを変える。後ろスイングの際に片方のグリップを変える。補助的な前スイングと後ろスイングをしてもよい。手を離す際に低いバーから遠くに離れて両足で着地する。身体を伸ばす。
- 9.2.3 レベル I I （女子） — 平均台
 - 9.2.3.1 この規定演技は最初の平均台に上る際に右足から上ることで全体を逆で行ってもよい。
 - 9.2.3.2 演技内容
 - 9.2.3.2.1 平均台の端から平均台の長さ(5m)の約1/3ほどの位置に身体の左側を台の横に並んで立って始める。
 - 9.2.3.2.2 注記：アスリートの体格や技術レベルに合わせて、スターティングポイントを前や後ろにずらす必要がある場合もある。
←おりる  1/3台にあがる →
 - 9.2.3.2.3 台に上がる（低い平均台） — 左足で台に上がり、左足の前に右足を置く（トレインポジション）。身体をまっすぐに立ち、腕はクラウン（訳注：頭上で輪をつくる）にする。
 - 9.2.3.2.4 （高い平均台） — 右足を踏切板にのせ、同時に左手は平均台へのせ、身体を支える。右足を踏み切り、左足を平均台へのせる。左手を上げ、右足を平均台にのせ、左足の前に置く（トレインポジション）。しゃがむ姿勢になり、両腕は胸の前に上げてから身体を伸ばし、クラウンにする。
 - 9.2.3.2.5 アラベスク前進 — 左足を一步踏み出し、右足を15度後ろに上げ、アラベスクの姿勢。左腕は肩の高さに横に広げ、右腕は胸の高さに上げる。右足を踏み出し、左脚を後ろに15度上げアラベスクの姿勢。右腕は肩の高さに上げ、左腕は胸の前に上げる。
 - 9.2.3.2.6 左足を踏み出し、右足の前に置く（トレインポジション）、ルルベ（つま先立ち）、sousou、locked position、腕をクラウンにする。ルルベで右に1/2ターンの。かかとと腕を下げる。
 - 9.2.3.2.7 後ろへクペのステップ — 右足を一步後ろへ、左足をクペのポジションへ（つま先を足首に）。腕は背中の中後ろへ、両手は腰へ手のひらを上にしてつける。左足を一步下げ、右足をクペのポジションにする。腕は後ろのまま。
 - 9.2.3.2.8 スケールバランス（片足立ちバランス） — 右脚をまっすぐ30度後ろに伸ばし、片足立ちになり、両腕は肩の高さに横に広げる。2秒静止。
 - 9.2.3.2.9 右足を前に出し、左脚はランジ後ろへ蹴りあげ、ランジの姿勢。腕はクラ



- ウンに。
- 9.2.3.2.10 右へ 1/4 ターンして、横にランジ姿勢。左腕は肩の横に、右腕は胸の前に広げる。
- 9.2.3.2.11 右ヘスライドステップ – 右足を左足にスライドして寄せ、腕は横に広げる。両足は横に並ぶ。再度左へ足を出し、右足は左足に寄せ、横に広げていた腕を胸の前でクロスさせ、横に広げる姿勢に戻る。
- 9.2.3.2.12 ルルベで左へ 1/4 ターンをして、腕は肩の高さに横に広げる。
- 9.2.3.2.13 パッセ静止 – 右足を前に出したパッセポジション。(右足が左の膝につくように、右の太ももが水平の高さになるようにする)。腕は少し曲げて胸の高さに。1 秒静止。
- 9.2.3.2.14 伸身ジャンプ – 右足を踏み出し、次に左足を右足の前に置く。トレインポジション。腕は身体の横へ下げる。ドゥミプリエ(両膝と腰を約 45 度曲げ、ジャンプの体勢になり、ジャンプする。同時に腕を頭上に上げる。足首、膝、腰がまっすぐになるように伸ばす。空中で身体がまっすぐになっていることを見せる。ドゥミプリエで着地し、腕は下げる。左足は右足の前に置いてトレインポジション。
- 9.2.3.2.15 ステップを踏む – 右足を踏み出し、左足は右膝の高さまで上げる(前パッセポジション)。左太ももは平均台と水平になる。腕の動きは自由。台の端まで歩く。
- 9.2.3.2.16 開脚とび下り – 台の端で足を互い違いに置く(右のつま先が左の土踏まずの横にくる)、または横に置く(足がぴったり横にくる)。腕は身体の横に下げる。ドゥミプリエして、両足でジャンプして、身体が少し前に動く。同時に腕をスイングして頭上に上げ、開脚し、空中局面で開脚になることを見せる。両足で着地してドゥミプリエ、両足を少し離して横に揃える。コントロールしていることを見せる。着地して直立の終了姿勢。
- 9.2.3.3 ボーナス
- 9.2.3.3.1 特定のボーナス：1/2 ターンの後の 3 番のルルベを 2 秒静止する。 = + 0.3 ポイント
- 9.2.3.3.2 特定のボーナス：ステップの代わりにサイドシャッセを行う。 = +0.3 ポイント
- 9.2.3.3.3 特定のボーナス：高い平均台で行う。 = +0.5 ポイント
- 9.2.3.4 注意
- 9.2.3.4.1 高い平均台で行う場合は、コーチは演技中適切な補助位置についていなければならない。
- 9.2.4 レベル I I (女子) –ゆか
- 9.2.4.1 音楽
- 9.2.4.1.1 “BALIMOS” – Barry Nease のバージョン
- 9.2.4.2 演技内容
- 9.2.4.2.1 開始位置：左膝を少し曲げて立ち左足はルルベのポジションに、左手は腰に右腕は 45 度曲げて、右手は手のひらを内側に向ける、4 秒静止
- 9.2.4.2.2 右腕を反時計回りに回し、外から身体の前に降ろし横を通して再度斜め上に上げる
- 9.2.4.2.3 左足を一步下げ 4 番ポジション、腕は肩の高さで輪をつくる、右へ 270 度片足ターン
- 9.2.4.2.4 左右にステップし右足を軸に左を 90 度の高さに上げて片足立ち、2 秒静止
- 9.2.4.2.5 片足立ちから前転し両足を揃えて立つ
- 9.2.4.2.6 身体をひねりながらパッセバランスを行い 4 歩前進、手は腰に、右左・右左・右へ 90 度ターン



- 9.2.4.2.7 右左へ前進ステップ、右脚は右側へ側転をする体勢になる、右脚シャッセから側転、左ランジの姿勢で着地、左足で左側へ90度ターン、右足を左足へ引き寄せて両足を揃える
- 9.2.4.2.8 後ろへパッセで4ステップ下がる、手は腰に、右左・右左にステップしたら足を揃えて腕は横に降ろす
- 9.2.4.2.9 前に2歩前進、右左、右脚を大股に飛ぶように動く(90度)、前進ステップ、右脚を大股に飛ぶように動く(90度)、左足を前に出し右脚を寄せる
- 9.2.4.2.10 身体を伸ばし右へ270度ジャンプする
- 9.2.4.2.11 左膝を少し曲げ左足はルルベの体勢、手をキラキラさせて頭上に上げた状態で腰をその場で振る
- 9.2.4.2.12 左足を右膝の高さまで上げ横にルルベのポジション、左にシャッセ、右足を左膝まで上げ横にパッセのポジション、身体の前で腕をクロス、クロスを解きながら右にシャッセ
- 9.2.4.2.13 右側へ右足を出して飛びはね、半ターンし両足で着地(トゥールジュテ)
- 9.2.4.2.14 右へ一歩出して倒立、ひとつ数えてランジ
- 9.2.4.2.15 両足を揃えて抱え込みで後転、手を合わせて首の後ろに置き肘を張る、膝で着地
- 9.2.4.2.16 左へ横座り膝を左に回す、ひざまずく
- 9.2.4.2.17 膝をついて身体を起こしながら後ろに身体をのけぞる、腕を身体の横に降ろす
- 9.2.4.2.18 右腕を斜め上に上げる、左腕を斜め上に上げる、右腕を身体の横に降ろす
- 9.2.4.3 注意
 - 9.2.4.3.1 * 左利きのアスリートは全演技を逆で行ってもよい。
 - 9.2.4.3.2 レベル I I 女子のスコア表を参照
- 9.2.4.4 女子レベル 2 - ゆか 動きのパターン



9.3 レベル III

9.3.1 レベル III (女子) - 跳馬

9.3.1.1 跳馬

- 9.3.1.1.1 2つの跳躍のうち1つを選ぶ - 2回同じ跳躍をするか、別々の跳躍を2回するかを選択
- 9.3.1.1.2 全レベル: 踏切板または跳馬に触れなければ、一度のやり直しが認められ



- る。
- 9.3.1.2 跳躍 1 –スクワット跳躍 –跳躍テーブル
 - 9.3.1.2.1 直立の姿勢で助走路の端に立つ
 - 9.3.1.2.2 走路を助走する
 - 9.3.1.2.3 走路から踏み切り、足を揃えて膝を少し曲げた状態で踏切板上へ着地する
 - 9.3.1.2.4 踏切板を蹴り空中へ両手を上げる
 - 9.3.1.2.5 両手をテーブルの上に置き身体を抱え込む
 - 9.3.1.2.6 頭と胸を上げた状態で膝がテーブルに触れることなく通り越すときに手を突き放す
 - 9.3.1.2.7 腕を上げて身体を伸ばして飛ぶ
 - 9.3.1.2.8 両足で膝を少し曲げてマットに着地、身体を伸ばし足を踏み出すことなく両手を頭上に上げる
 - 9.3.1.3 跳躍 2 –倒立からの突き放し –（板または 12 インチのマットを使用）
 - 9.3.1.3.1 直立の姿勢で踏切板の近くまたは助走を短くにとって立つ
 - 9.3.1.3.2 ランジまたは軽く飛び跳ねて（しなくてもよい）をし、身体を曲げて両手を板の上に置く（曲げるのと手を置くのは同時）
 - 9.3.1.3.3 倒立するように蹴りあげる
 - 9.3.1.3.4 倒立から背中に倒れる際、肩をすばやく伸ばして板を突き放すようにする（倒立の手はついたまま）



- 9.3.1.3.5 身体をまっすぐに伸ばし、身体の後ろ全部が 12 インチ (25cm) マットに着地するようにして 1~2 秒間倒れたまま静止
- 9.3.1.3.6 起き上がり終了の起立姿勢
- 9.3.1.4 注意
 - 9.3.1.4.1 アスリートは背中から足にかけて余分な動きが最小限になるようにコントロールができていることを見せる。
 - 9.3.1.4.2 コーチはアスリートを補助する適切な位置についていなければならない。
 - 9.3.1.4.3 レベル III (女子) のスコア表参照、レベル IV (女子) のスコア表参照
- 9.3.2 レベル III (女子) 一段違い平行棒
 - 9.3.2.1 技のリストは下記の通り。演技は、これらの技で構成され、乗り降りを除きいずれの順序でもよい。この規定演技には高いバーと低いバーで行う 2 つから構成される。
 - 9.3.2.2 演技内容 : 低いバー
 - 9.3.2.2.1 マウント — ジャンプし伸腕支持姿勢 (逆上がりはボーナス)
 - 9.3.2.2.2 キャスト
 - 9.3.2.2.3 後方支持回転
 - 9.3.2.2.4 バーの下でスイングして着地
 - 9.3.2.3 高いバー
 - 9.3.2.3.1 マウント — ジャンプし長懸垂して前にスイング
 - 9.3.2.3.2 スイング
 - 9.3.2.3.3 バーから下りる — 前にスイングし 1/2 ターンして着地
 - 9.3.2.4 注意
 - 9.3.2.4.1 コーチは演技を通して補助位置にいなければならない。
 - 9.3.2.5 ボーナス
 - 9.3.2.5.1 低いバーのマウント +0.5 ポイント — 逆上がりでバーにのる +0.3 ポイント — スイングに 1/2 ターンを加える (高いバー)
- 9.3.3 レベル I I I (女子) — 平均台
 - 9.3.3.1 高い平均台のみで行う。
 - 9.3.3.2 演技内容
 - 9.3.3.2.1 下記リストの技をどの順序で演技してもよい (器具への上がり下りを除く)。技をつなぐ動きはアスリートの自由。
 - 9.3.3.2.2 台へ上がる — 踏切板を使い片足で踏み切り、腕で支持して台にしゃがんでのる
 - 9.3.3.2.3 ボーナス — 踏切板を使い両足で踏み切り、腕支持なしでしゃがんでのる
 - 9.3.3.2.4 両足を揃えた伸身ジャンプ
 - 9.3.3.2.5 クペ片足 1/2 ターン
 - 9.3.3.2.6 サイドシャッセ 2 回
 - 9.3.3.2.7 1/4 ターンジャンプ
 - 9.3.3.2.8 後ろにクペステップ 2 回
 - 9.3.3.2.9 リーブ、ホップ、ジャンプなど
 - 9.3.3.2.10 片足バランス (45 度)
 - 9.3.3.2.11 てこバランス (ランジ姿勢から片足倒立) (開始と終了時は両腕は頭上に伸ばす)
 - 9.3.3.2.12 台から下りる — ランジしてロンダート下り
 - 9.3.3.3 注意
 - 9.3.3.3.1 コーチは演技を通して補助位置にいなければならない。



- 9.3.3.4 ボーナス
 - 9.3.3.4.1 台へ上がる — 踏切板を使い、両足を揃えて踏み切り、腕支持なしでしゃがんで台に上がる = +0. 3ポイント
- 9.3.4 レベル III (女子) — ゆか
 - 9.3.4.1 演技内容
 - 9.3.4.1.1 下記の技を演技する。
 - 9.3.4.1.2 技をつなぐ振り付けと音楽はアスリートの自由。
 - 9.3.4.1.2.1. アクロバット演技：
 - 9.3.4.1.2.1.1. 側転
 - 9.3.4.1.2.1.2. ロンダート
 - 9.3.4.1.2.1.3. 前転/後転
 - 9.3.4.1.2.1.4. 倒立
 - 9.3.4.1.2.2. ダンス：
 - 9.3.4.1.2.2.1. 片足支持の 360 度ターン
 - 9.3.4.1.2.2.2. リープ、ホップ、ジャンプなどで移動
 - 9.3.4.1.2.2.3. ジャンプ
 - 9.3.4.1.2.2.4. ボディウェーブ (陀動運動)
 - 9.3.4.2 注意
 - 9.3.4.2.1 3つ以上の技構成のひとつとしてタンブリングを最低 1 回入れる。
 - 9.3.4.2.2 高さの変更を入れる。
 - 9.3.4.2.3 フロア全体を使って動く (フロアパターン)。
 - 9.3.4.2.4 方向を変える。
 - 9.3.4.2.5 レベル III (女子) のスコア表参照レベル IV (女子) のスコア表参照
 - 9.3.4.3 ボーナス
 - 9.3.4.3.1 120 度開脚しての飛び跳ね = +0.2 ポイント、150 度以上の開脚 = +0.3 ポイント、180 度開脚 = +0.5 ポイント