

新体操女子 さがみはらルール

2025/4/8版

徒手個人

身体難度	ジャンプ	最低1個	※1難度につき2回まで「単独難度」「左右」での繰り返し可能	最高6個	
	バランス	最低1個			
	ローテーション	最低1個			
	↓2025～2028新体操採点規則内の難度以外に、相模原特別ルールとして以下身体難度が可能				
	バランス	長座前屈	各難度の価値は0.1とする。		
	バランス	伏臥上体反り	各難度繰り返し不可		
	バランス	左右開脚	※内容は神奈川ルール2部に準ずる		
	ジャンプ	2回連続垂直ジャンプ			
	ローテーション	2回連続シェネ	左回転、右回転、それぞれ1回ずつ実施可能		

必須要素	ダンスステップ	最低2個	各8秒以上	ステップ中のDB,プレアクロは禁止
------	---------	------	-------	-------------------

- ・ 徒手種目の演技実施時間は「1分～1分30秒」とする
- ・ 「身体難度最低3個～最高6個」と「必須要素」を必ず入れる事。
- ・ プレアクロバット要素の実施に制限なし/但しシリーズ以外同じグループは使用できない

<採点について>

- ・ 身体難度は実施された点数の高いものから6難度をカウントする
- ・ 身体難度の実施数の過不足による減点はなし
- ・ 必須要素の不足は1つにつき0.3減点
- ・ DB/DA審判が身体難度を採点する
- ・ A審判、E審判は手具同様に採点するが、手具に関する減点はなし
- ・ その他、さがみはら特別ルール以外に於いては、2025～2028新体操女子採点規則に準ずる

手具個人

2025～2028新体操採点規則に準ずる

- ・ R (リスク) は手具を投げ空中下での回転は1回でも良い (1回転0.1点)
- ・ **中学年の部に限り**身体難度は「1難度につき2回まで」「単独難度」「左右」での繰り返し可能
その場合同じ手具操作で良い