

令和7年度 相模原市民選手権大会  
体操競技 女子採点規則（跳馬・段違い平行棒・平均台・ゆか）

<小学生以下>

- ・採点は、2025年版全国体操小学生大会適用規則「女子」を使用する。  
ただし、一部市民選規則を適用する。

※短い演技に対する減点（段違い平行棒・平均台・ゆか）

4技以下の場合、3.0の減点。（市民選規則）

※決定点

段違い平行棒・平均台・ゆか

価値部分 3.0

実施 6.0

加点 1.0 合計「10.00」満点とする。

跳馬は、すべての跳び方を9.5とする。

加点0.5を加え「10.00」満点とする。

※加点の要素（市民選規則）

美しい姿勢・雄大さ・柔軟性・表現力・スピード感・着地

- ・器具の寸度

跳馬…110cm～125cm（セノー製品）

段違い平行棒…低棒 175cm 高棒 255cm（セノー製品）

平均台…床面から 125cm（セノー製品）

ゆか…スポンジフロア（セノー製品）

※着地マットは、会場にあるものを使用すること。

<中学生・高校生>

1. 採点は、2025年版女子採点規則 変更規則IIを採用し、一部市民選規則を適用する。

2. 決定点

<段違い平行棒・平均台・ゆか>

演技構成 Dスコア 6技+CR

実施 Eスコア 10.0満点より減点

加点 最大0.50

※上記の合計を決定点とする。

※跳馬は、1演技のみとする。

3. 難度点、種目ごとのCR

◇難度点（価値点）

A→0.1 B→0.2 C難度→0.3 D難度以上→0.4 の難度点が与えられる。

採点規則に記載されていない技であっても体操競技として合理的な技は、a(スマールエー)として0.1を認めるが、CRの要素としても認めない。

技の繰り返しは、2回まで認める。（市民選規則）

◇種目ごとの CR

- 段違い平行棒 I 低棒で少なくとも1つ以上の技を実施  
II 高棒で少なくとも1つ以上の技を実施  
III 振り上げ倒立（45度以上で認定、開脚・閉脚どちらでも可）  
IV 2つの異なるA難度以上の棒に近い回転系の技

- 平均台 I 180度の開脚または左右開脚屈伸のリープ、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  
II ターンまたは接触系の技  
III 前方または側方のアクロバット系の技  
IV 後方のアクロバット系の技

- ゆか I 180度の開脚または左右開脚屈伸の跳躍技を1つは含む2つの  
異なるリープまたはホップの直接または間接の組み合わせでの移動  
II ターン（グループ3）  
III 前方または側方系のシリーズ  
IV 後方系のシリーズ  
※シリーズとは停滞なく連続して実施すること  
例）転回連続・転回～前宙・転回～ロンダード  
ロンダード～バク転連続・ロンダード～バク転～後方宙返り

※1つのCRにつき0.5与える。（最大2.0）

※終末技の難度による加点は採用しない。

#### 4. 実施減点

市民選における減点は次の通りとする。

- 小欠点 0. 1  
中欠点 0. 3  
大欠点 0. 5  
転倒、落下 1. 0

※ゆかのライン減点は、1回につき0.1減点。

※短い演技

5技あれば減点はない。

1技不足につき1. 0、決定点より減点する。

#### 5. 器具の寸度

跳馬…125cm（セノー製品）

段違い平行棒…低棒 175cm 高棒 255cm（セノー製品）

平均台…床面から 125cm（セノー製品）

ゆか…スポンジフロア（セノー製品）

※着地マットは、会場にあるものを使用すること。