

令和7年度 タンブリング 採点規則

1. 採点の方針

この種目は初心者向けとし、減点項目にばかり目を向けることなく、演技への選手の思いを鑑み評価を行う。

2. 適用競技会

相模原市民選手権大会

3. 演技の採点

要素（1.8）＋構成（1.5）＋実施（6.0）＋加点（0.7）＝10点満点とする。

要素（下記要素1つにつき、0.3点）

- ①前方系 前転・開脚前転・伸膝前転・倒立前転・前方ブリッチ・転回・前宙
- ②後方系 後転・開脚後転・伸膝後転・後転倒立・後方ブリッチ・バク転・後宙
- ③側方系＋支持系 側転・ロンダード・しんぴ倒立
- ④柔軟性 左右開脚座・前後開脚座・ブリッチ

※6要素（6技）により演技を構成

※同一技は、2回まで認められる。

※上記にない技も合理性のある技は、認める。

構成（下記構成項目の1つにつき、0.3点）

- ①前方系の技
- ②後方系の技
- ③側方系＋支持系の技
- ④柔軟性を表現する技
- ⑤上記4つの要素をすべて配分すること。

実施

- ・姿勢の欠点→0.1・0.2・0.3
- ・転倒、停滞→0.3・0.4・0.5
- ・補助→0.1・0.2・0.3（要素としては認める）
- ・演技時間の超過→0.2（45秒を超えた場合）
- ・加点は、美しさ・雄大さ・柔軟性・表現力等を考慮し最大0.7まで。

4. その他

- ・演技面は、約12mを基準とするが主催者の準備する器具を使用する。
- ・方向転換の方法は自由とする。
- ・1つの技で2つの要素、構成を満たすことはできない。

令和7年度 とび箱 採点規則

1. 採点の方針

この種目は初心者向けとし、減点項目にばかり目を向けることなく、演技への選手の思いを鑑み評価を行う。

2. 適用競技会

相模原市民選手権大会

3. 演技の採点

跳躍技の価値点

台上前転	8. 5
開脚とび	9. 0
閉脚とび	9. 0
転回とび	9. 5
側転とび	9. 5

※ひねりを加えても価値点の変化ない。

加点（0. 5まで）

姿勢の美しさ・着地の安定感・スピードのある助走・雄大性

実施（減点項目）

- ・姿勢の欠点→0.1・0.2・0.3
- ・転倒、停滞→0.3・0.4・0.5
- ・補助→0.1・0.2・0.3（要素としては認める）

4. 器具のサイズ

- ・とび箱の**向き・高さ**は自由とする。
- ・8段の規格 高さ約100cm（長辺約80cm×短辺約35cm）
- ・踏切板は、ロイター式を使用。

5. その他

- ・着地面は、マット等を使用する場合がある。
- ・着地用のソフトマットは、原則使用禁止とする。