

ラート競技採点規則 2016



日本ラート協会 2016. 9. 30

ラート競技採点規則2016

目次

1	競技審判	3.6	得点の修正と最終得点
1.1	組織	3.6.1	実施点の修正
1.1.1	競技会の審判構成	3.6.2	難度点、構成点の修正
1.1.2	審判員の指名	3.6.3	最終得点や競技結果の訂正
1.1.3	競技補助員の任用	3.7	演技の中断・再開・繰り返し・中止
1.1.4	審判員等の配置	3.7.1	演技の中断
2	選手及び補助者の行動規則	3.7.1.1	演技の失敗による演技の中断
2.1	選手の権限と義務	3.7.1.2	物理的破損
2.1.1	採点規則の理解	3.7.1.3	妨害
2.1.2	競技の服装	3.7.2	中断後の演技再開方法
2.1.3	テーピングやプロテクタ類の使用	3.7.2.1	中断後の演技再開に関する一般規定
2.1.4	マットの使用	3.7.2.2	中断した運動の繰り返し
2.1.5	演技中断時の行動	3.7.2.3	実施・難度審判が行う中断に対する採点
2.2	補助者の権限と義務	3.7.2.4	物理的破損後の演技再開に対する規定
2.2.1	補助者のポジショニング	3.7.2.5	妨害後の演技再開に対する規定
2.2.2	採点規則の理解	3.7.3	演技の中止
2.2.3	選手への補助	3.8	競技エリアと安全エリア
2.2.4	補助者の服装	4	直転・斜転演技の採点
2.3	選手や補助者の義務違反に対する処置と減点	4.1	得点構成
2.3.1	不規律な行動	4.2	難度の採点
2.3.2	服装規定の違反	4.2.1	1運動と難度
2.3.3	その他の違反に対する減点	4.2.2	難度点の構成
3	競技採点の一般原則	4.2.3	難度の振り替え
3.1	演技の採点	4.2.4	難度の算出
3.2	採点方法	4.2.4.1	直転
3.2.1	公開採点	4.2.4.2	斜転
3.2.2	非公開採点	4.2.5	難度の承認
3.3	最終得点の算出 (直転・斜転)	4.2.6	運動の繰り返しと難度の承認
3.4	実施点の許容範囲 (直転・斜転)	4.2.6.1	直転における運動の繰り返し
3.5	採点の開始と終了	4.2.6.2	斜転における運動の繰り返し
3.5.1	直転・斜転の場合	4.2.7	難度表の改訂・追録
3.5.2	跳躍の場合	4.3	直転・斜転における構成の採点
3.5.3	採点の終了	4.3.1	構成の一般規則
		4.3.2	構成の一般規則違反に対する減点
		4.3.3	直転の構成
		4.3.4	斜転の構成
		4.3.5	構成に対する減点

4.4 実施の採点

4.4.1 演技の長さ

- 4.4.1.1 直転演技の長さ
- 4.4.1.2 斜転演技の長さ
- 4.4.1.3 運動の繰り返しと演技の長さ
- 4.4.1.4 演技の長さに対する減点
- 4.4.1.5 エリアオーバーに対する減点

4.4.2 実施欠点に対する減点

- 4.4.2.1 ユニットの定義
- 4.4.2.2 減点一覧

5 直転・斜転の実施減点の解説

5.1 小減点

- 5.1.1 頭の位置・姿勢に対する減点
- 5.1.2 手の位置・姿勢に対する減点
- 5.1.3 腕の姿勢に対する減点
- 5.1.4 足の位置・姿勢に対する減点
- 5.1.5 脚の姿勢に対する減点
- 5.1.6 足の踏切や乗せ方に対する減点
- 5.1.7 腰や上体の位置・姿勢に対する減点
- 5.1.8 移行の先取りおよび遅延に対する減点
- 5.1.9 ラートの僅かな停止に対する減点（直転）
- 5.1.10 余剰なラート回転に対する減点（斜転における余剰回転）
- 5.1.11 傾斜角度に対する減点（斜転）
- 5.1.12 わずかな両輪回転に対する減点（斜転）
- 5.1.13 高さ不足に対する減点（着地技）

5.2 小減点の合計【固定：0.5点】

5.3 中減点【固定：0.5点】

- 5.3.1 逆戻りや明らかなラートの停止に対する減点（直転）
- 5.3.2 安全エリアを出た場合の減点
- 5.3.3 小斜転における傾斜角度が明らかに大きすぎる場合の減点
- 5.3.4 床を手や足で支えたり蹴ったりする場合の減点
- 5.3.5 尻もちや転倒に対する減点（着地技）
- 5.3.6 1か所の移行での回転方向の切り返しが多い場合の減点（斜転）
- 5.3.7 斜転における正しくない下り技の実施

5.4 大減点【固定：0.8点】

- 5.4.1 落下や転倒に対する減点
- 5.4.2 立ち上がりに対する減点（斜転）
- 5.4.3 補助に対する減点

6 跳躍の採点

6.1 競技方法

- 6.1.1 一般規則
- 6.1.2 跳躍難度表の改訂・追録

6.2 跳躍技のカテゴリー

6.3 跳躍の局面

- 6.3.1 第1局面：ラートを転がす、助走
- 6.3.2 第2局面：踏み切り、跳び上がり、ラート上での姿勢（立位・座位・臥位・支持）
- 6.3.3 第3局面：ラートからの跳び出し（足での踏み切り、手での突き放し）、空中局面
- 6.3.4 第4局面：着地

6.4 跳躍の評価

- 6.4.1 審判と得点
- 6.4.2 最終得点
- 6.4.3 難度点と跳躍の承認
- 6.4.4 実施点
- 6.4.5 減点
 - 6.4.5.1 小減点（0.1～0.2点）
 - ① 小減点の例
 - ② 空中局面に対する小減点の例
 - ③ 空中局面でのひねりに対する小減点の例
 - 6.4.5.2 可変減点
 - ① 跳び上がり局面の高さ不足に対する可変減点（0.1～0.5点）
 - ② ラート上にいる時間の超過に対する可変減点（0.1～0.5点）
 - ③ 空中局面での高さ不足に対する可変減点（0.1～0.8点）
 - ④ 着地の際の踏み出し（またはジャンプ）に対する可変減点（0.1～0.5点）
 - 6.4.5.3 固定減点
 - ① 固定減点（0.2点）
 - ② 固定減点（0.5点）
 - ③ 固定減点（0.8点）
 - 6.4.5.4 跳躍の無効

6.5 跳躍の技術

- 6.5.1 一般的な跳躍技術
- 6.5.2 ひねりの技術

6.6 跳躍難度表

- カテゴリーA・B・C・D
- 空中でのひねりに対する加点

1 競技審判

1.1 組織

1.1.1 競技会の審判構成

国内競技会の審判構成は、以下を基本とする。

	実施審判 (内1名主審)	構成審判	難度審判
跳躍	2~4	0	1~2
直転・斜転	2~4	1~2	1~2

1.1.2 審判員の指名

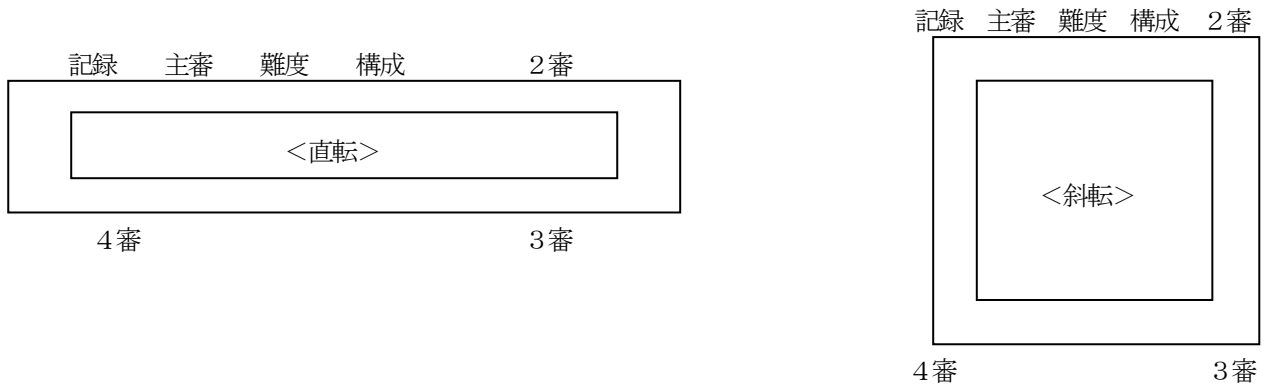
国内競技会の審判員は、日本ラート協会技術部会によって指名される。

1.1.3 競技補助員の任用

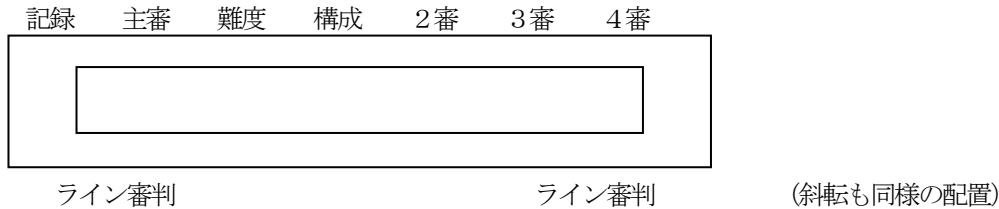
主審は大会委員会を通して、職務を迅速かつミスなく行うために、競技補助員を置くことができる。

1.1.4 審判員等の配置

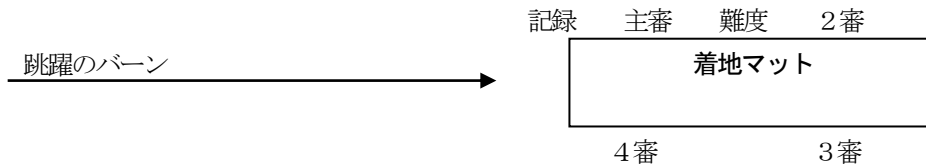
直転・斜転の審判員等の配置は下図を基本とする。



また、審判員等は一行に並ぶ配置も可能である。この場合は2名のライン審判員を配置する。



跳躍の審判員等の配置は、下図を基本とする。



2 選手及び補助者の行動規則

2.1 選手の権限と義務

2.1.1 採点規則の理解

選手は、秩序正しく競技会が運営されるよう、採点規則を正しく理解していなければならない。

2.1.2 競技の服装

競技には、体の線が見える、競技にふさわしい服装のみが許される。服装に対する違反への対処は2.3.2に従う。

2.1.3 テーピングやプロテクタ類の使用

テーピングやプロテクタ類は使用してもよい。

2.1.4 マットの使用

選手は、着地技の際に着地用マットを使用してもよい。マットは演技が始まる前に、安全エリアの外側に用意し、使用する際は

側方から最大6名の補助者によって競技エリア内に運ぶことが許される。

2.1.5 演技中断時の行動

「落下」「補助」「転倒」「立ち上がる」「安全エリアを出る」(5.3.2/5.4参照)による演技の中断があった場合、選手はラートを離れ、新たな位置に調整してもよい。補助者はそれを手伝い、選手との会話が許される。準備動作(予備スイング)をする前であればラートから何回でも降りることが出来るが30秒以内に再び演技を始めなければならない。

演技再開の際、補助者は選手に補助を行ってもよい(3.7.2参照)。

斜転の再開の際、予備回転を行うことができるが、選手は主審に予備回転(1回転)を行う事を申告する義務がある。申告がなかった場合、予備回転は行わないものとされる(3.7.2.1参照)。

2.2 補助者の権限と義務

2.2.1 補助者のポジショニング

事故を回避するため、演技には必ず直転と斜転では1名、跳躍では1~2名の補助者をつけなければならない。補助者は、着地技の際、及び安全の確保が必要な場合にのみラートの横に立つことができる。それ以外の場合は原則として競技エリアの外で待機し、競技エリア内においてラートの横を追随することはできない。

2.2.2 採点規則の理解

◇ 補助者は採点規則を理解し、規則に則った行動をとらなければならない。

◇ 補助者には、迅速で規律ある競技進行への協力が求められる。

2.2.3 選手への補助

補助者は演技を実施している間、選手と会話を交わす権利を持たない(例外:落下・補助・転倒・立ち上がる・安全エリアを出る:5.3.2/5.4参照)。また、競技進行中に、審判員や補助員との会話は許されない。

2.2.4 補助者の服装

補助者は競技会場内において、それにふさわしい服装(ウェア、シューズ等)でいることが義務づけられる。

2.3 選手や補助者の義務違反に対する処置と減点

2.3.1 不規律な行動

選手や補助者が不規律な態度や規則違反をした場合に、競技役員は選手や補助者に処罰を適用したり競技から除外したりすることができる。

2.3.2 服装規定の違反

選手や補助者が、ふさわしくない服装で競技に臨んだ場合、競技役員は選手や補助者に服装の改善を要求することができる。

選手や補助者がこの要求に応じない場合、競技役員は選手及び補助者を競技から除外することができる。

2.3.3 その他の違反に対する減点

選手及び補助者の義務違反に対して、各実施審判の実施の最終得点から以下の減点が行われる。

◇ 競技エリア内でラートへの追随があった場合 : 減点0.2点

◇ 着地マット使用に対する違反があった場合 : 減点0.2点

◇ 補助者や観客からの声かけがあった場合 : 減点0.2点(違反があった1ユニットにつき)

3 競技採点の一般原則

3.1 演技の採点

直転・斜転の場合、実施点、構成点、難度点がそれぞれ採点される。

跳躍の場合、それぞれの跳躍において最高得点が決められている。

3.2 採点方法

全ての競技では、以下のいずれかの方法で採点される。

3.2.1 公開採点

主審からの得点开示の要請後、各審判員はその採点を主審及び観客に対して公開する方法。

3.2.2 非公開採点

各審判員は採点を紙片に書き留め、それを主審に届ける方法。

3.3 最終得点の算出（直転・斜転）

主審は実施点の最高点と最低点を削り、2つの中間点の平均点を算出する。その得点に、構成点、難度点を加えた得点が最終得点となる。ただし、実施審判が2～3名の場合は実施点の最高点、最低点を削ることはせずに、実施点の平均を算出する。

3.4 実施点の許容範囲（直転・斜転）

実施点の2つの中間点の得点差（実施審判が2～3名の場合は、実施点の最高点と最低点の得点差）が、以下の基準を超えた場合、主審は各審判員を招集し、採点調整をしなければならない。

許容範囲	実施点の最終得点
0.2点	4.5点以上
0.3点	4.0～4.45点
0.5点	3.0～3.95点
0.8点	1.0～2.95点
1.0点	0～0.95点

各審判員は、採点理由を明らかにするとともに、点数を新しく算出し直さなければならない。得点調整ができない場合には、主審が最終決定する。

3.5 採点の開始と終了

3.5.1 直転・斜転の場合

演技の採点は、主審が開始の合図を出し、選手がラートに乗って演技準備を整え、ラートが動き出した時点から始められる。ベルトを締めるために生じる動き等は採点されない。主審が合図をし、選手がラートに一旦乗った後はラートの向きを変えたり、降りたりすることは許されない。演技中断後の再開時に関してはこの限りではない（2.1.5参照）。

3.5.2 跳躍の場合

跳躍の採点は、第2局面（床を踏み切る時点）から始められる（6.3.2参照）。

3.5.3 採点の終了

採点は、着地後に閉脚立位姿勢をとった時点で終了する。

3.6 得点の修正と最終得点

3.6.1 実施点の修正

- ◇ 実施点の2つの中間点の得点差が許容範囲を超えた場合、実施審判員は実施点を修正することができる。あるいは主審の採点に委ねなければならない（3.4参照）。
- ◇ 審判員が招集され、各審判員からの採点が出される前であれば、実施点を修正することができる。
- ◇ 審判員が招集され、各審判員からの採点が出された後は、実施点の2つの中間点の得点差が許容範囲を超えていない限り、実施点を修正することはできない（例外：採点の計算ミス）。
- ◇ 最終得点告示前に、採点の計算ミスが確認された場合、即座に主審に伝え、実施点を修正することができる。
- ◇ 最終得点告知後は、実施点を修正することはできない。

3.6.2 難度点・構成点の修正

- ◇ 最終得点告示前であれば、難度審判または構成審判は、採点の計算ミスが確認された場合、主審との相談後に難度点または構成点を修正することができる。
- ◇ 最終得点告知後は、難度点または構成点を修正することはできない。

3.6.3 最終得点や競技結果の訂正

最終得点や競技結果の訂正は、以下の場合にのみ実施される。

- ◇ 主審による計算ミスが確認された場合（実施点の計算ミス、実施点・難度点・構成点等の加算ミス）。
- ◇ 最終得点転記のミスが確認された場合。

3.7 演技の中断・再開・繰り返し・中止

3.7.1 演技の中断

3.7.1.1 演技の失敗による演技の中断

- ◇ 安全エリアを出る（5.3.2参照）。

◇ 落下や転倒、あるいは補助者によって補助される (5. 4. 1/5. 4. 3 参照)。

◇ 斜転において立ち上がる (5. 4. 2 参照)。

3. 7. 1. 2 物理的破損

物理的破損とは、演技中にリングが折れたりベルトが切れたりする場合を言う (競技者の服装や靴の破損等は含まれない)。演技終了後に選手が初めて気づいたものは、これに含まれない。

3. 7. 1. 3 妨害

選手の演技に過失はなく、また補助者も規則に従っているにもかかわらず、競技エリアや安全エリア内で演技や採点を妨害された場合。

3. 7. 2 中断後の演技再開方法

3. 7. 2. 1 中断後の演技再開に関する一般規定

◇ 演技の中断があった場合 (3. 7. 1 参照)、選手は一旦ラートを離れ、新たに演技を再開することができる。その際、補助者は選手を補助したり会話を交わしたりしてもよいが、演技は30秒以内に再開されなければならない。主審は、演技再開のための残り時間を、選手に対してはっきりと知らせる義務がある。

◇ 直転の場合：中心系または上方局面で始められた周辺系運動から始めることができる。

◇ 斜転の場合：大斜転では、主審に予備回転を申告した場合、1回転の予備回転から始めることができる。

小斜転では、小斜転への導入から始めることができる。大斜転、小斜転ともに補助者が補助しながら再開した場合は大減点となる。

3. 7. 2. 2 中断した運動の繰り返し

演技の中断によって、実施・難度審判に承認されていない運動は、演技の再開に際して繰り返すことができる。実施・難度審判に、その運動がすでに承認された場合は、繰り返す必要はない。

3. 7. 2. 3 実施・難度審判が行う中断に対する採点

実施審判は、演技が中断される場合であっても、それぞれの欠点に応じた減点を行う。

実施審判及び難度審判の採点は、選手がラートを動かし始めた時点で新たに開始される。演技の開始位置が補助によってもたらされた場合、補助者が手を放すまでは、実施採点及び難度採点を行わない。

中断した運動を選手が繰り返した場合、その運動が中断前に難度審判に認められていなかった時には、その運動を難度採点に含めるが、すでに採点に算入していた場合に再採点はされない。実施審判は、どちらの場合においても実施に対する減点を行う。

選手が演技を一番最初から始めた場合、すでに認められている運動は難度採点には含まれないが、実施審判は実施に対して新たに減点を行う。

3. 7. 2. 4 物理的破損後の演技再開に対する規定

物理的破損があった場合、選手は演技を中断し、主審は採点を中止するよう各審判員に要請する。演技再開に関しては、前項 (3. 7. 2. 1) を適用するが、30秒規定は適用しない。選手は主審と相談し、演技再開の運動を決定する。

3. 7. 2. 5 妨害後の演技再開に対する規定

妨害があった場合、選手は演技を中断し、主審は採点を中止するよう各審判員に要請する。演技再開に関しては、前項 (3. 7. 2. 1) を適用するが、30秒規定は適用しない。選手は主審と相談し、演技再開の運動を決定する。

選手が演技をはっきりしない理由で中断し、「妨害」の申し出があった場合、主審は各審判員を招集して、妨害による演技中断を認めるかどうか、あるいは落下や立ち上がるとしての大減点に相当するかどうかを判断する。

3. 7. 3 演技の中止

次の場合、主審は演技を中止させなければならない。

◇ 1つの運動で連続した3回の逆戻りがあった場合 (5. 3. 1 参照)。

◇ 演技の中で、安全エリアを出る、落下、転倒、補助、立ち上がるという減点が3回になった場合。

◇ 安全エリアを出る場合：審判による3回目の演技中断の要請で、演技は中止する (5. 3. 2 参照)。

◇ 演技の中断 (落下、転倒、立ち上がる等) があり、選手が30秒以内に演技を再開しなかった場合。

選手はすみやかに演技を中止し、着地技を行って演技を終了する。着地技として許可されるのは、「振り跳び下り」のみであり、採点の対象となる。

3.8 競技エリアと安全エリア

直転・斜転・跳躍の各競技エリア、及び安全エリアは以下の通りとする。

- ◇ 直転：競技エリア：3m × 23m、安全エリア：7m × 27m
- ◇ 斜転：競技エリア：13.5m × 13.5m、安全エリア：17.5m × 17.5m
- ◇ 跳躍：競技・安全エリア：3m × 20m

4 直転・斜転演技の採点

演技の採点は、以下4つの評価で実施される。

- ① 難度：難度審判による、難度価値についての評価
- ② 着地技に対するボーナス点（直転のみ）
- ③ 構成：構成審判による、必要とされる構成及び運動についての評価
- ④ 実施：実施審判による、技術や姿勢についての評価

4.1 得点構成

直転・斜転における演技は、以下の得点で構成される。

難度：5.20点
構成：1.00点
実施：5.00点
最高点：11.20点

4.2 難度の採点

4.2.1 1運動と難度

直転の各運動や着地技は、0（ゼロ）・A・B・C・D難度に分けられる。斜転の各運動や着地技は、A・B・C・D難度に分けられる。0（ゼロ）難度は難度点を持たない。

各難度の価値点は、1D難度につき0.8点、1C難度につき0.6点、1B難度につき0.4点、1A難度につき0.2点である。

A難度とは簡単な運動や着地技で、B・C・D難度以外の運動のことを指す。また、直転における0（ゼロ）難度とは、A・B・C・D難度表に掲載されていない易しい運動のことをいう。

4.2.2 難度点の構成

直転の難度採点には、最大8つの難度を含める。

直転演技で、難度の最高点 5.2点 を得るために、少なくとも以下の難度が必要である。

難度	価値点	数	得点
<u>D</u>	<u>0.8点</u>	<u>1</u>	<u>0.8点</u>
C	0.6点	<u>7</u>	4.2点
		小計点	<u>5.0点</u>
B、CまたはDの着地技に対する加点	0.2点	ボーナス点	<u>0.2点</u>
		合計点	<u>5.2点</u>

- ◇ B難度*1、C難度*2もしくはD難度*3の着地技も、カウントされる難度の1つである。

*1 1分の1ひねりをする振り跳び下り、1分の1ひねりを行う伸身とび、宙返り、とび出しあるいは腕支持からの転回下り等。

*2 B難度の下り技（伸身1分の1ひねりは除く）+2分の1ひねり、伸身後方宙返り、倒立からの転回下りまたは、倒立からの左右開脚下り等。

*3 2回宙返り、1分の1ひねりを行う宙返り等。

- ◇ B、C またはD難度の着地技を行わなかった場合、演技に対する難度最高点は 5.0点 である。
- ◇ 演技に十分な D、C難度がない場合にも、BまたはA難度がカウントされる。
- ◇ 難度表は「ラート競技難度表（直転・斜転）2015」を採用する。

満点演技の例：

(1D7C難度：5.0点)

- + 運動数及び構成を満たすために行う追加の運動（難度には不要）
- + (B、CまたはD難度の着地技に対するボーナス：0.2点)
- = 5.2点（難度に対する最高点）

斜転の難度採点には、最大8つの運動と着地技の難度を含める。

難度に対して最高点（5.2点）を得るためには、斜転演技で以下の難度が必要である。

難度	価値点	数	得点
<u>D</u>	<u>0.8点</u>	<u>1</u>	<u>0.8点</u>
C	0.6点	<u>7</u>	4.2点
着地技 A	0.2点	1	0.2点
			<u>合計点 5.2点</u>

◇ 着地技は必ずカウントされる難度である。

◇ 斜転の着地技は側方立ちからの振り跳び下り、もしくは、側方立ちからの振り跳び下り・2分の1ひねりのみとする(4.4.2.2/5.3.7参照)。

◇ 演技に十分なD、C難度がない場合にのみ、BまたはA難度がカウントされる。

◇ 難度表は「ラート競技難度表（直転・斜転）2015」を採用する。

4.2.3 難度の振り替え

高難度の運動が必要数より多く行われた場合、これらは不足している難度への格下げが行われる。逆に高難度の運動が足りない場合、その不足分は難度の低いもので振り替えることができる。その原則は以下の通りとする。

- ◇ 高い難度の余剰分は、低い難度へ振り替えが行われる（余剰に演技されたD難度は、C難度が不足している場合はC難度として採点される）。
- ◇ 低い難度の余剰分は、高い難度の不足分として振り替えが行われる。
- ◇ 難度の振り替えによって、難度点は異なってくる。
- ◇ 自由演技においてB・C・D難度がない場合、直転では最高で8A難度、斜転では最高で9A難度が難度点として算出される。

4.2.4 難度の算出

難度は、基本的に運動と着地技のみに存在する。この例外としては、中心系運動を行う直前の上方局面や、着地技直前の上方局面の運動がある。移行や上方・下方の単一局面だけでは難度を認めることはできないが、その例外がある。難度数については、以下の算出法を適用する。

4.2.4.1 直転

- ◇ 中心系運動においては、ラート1回転を1難度とする。
- ◇ 周辺系運動においては、上方局面とそれに続く下方局面を合わせて1難度とする。回転方向の転換として上方局面が行われる場合も、それに続く下方局面と合わせて1運動、1難度とする。上方・下方の両局面に難度がある場合は、より高い難度の方を採用する。
- ◇ 上方局面の後、直接中心系運動を行う場合、上方局面での運動が難度として算入され、次に続く中心系運動も難度として算入される。
- ◇ 上方局面の後、中心系での回転方向転換やバー上を歩く場合、その上方局面は単独で難度として算入される。
- ◇ 上方局面から直接着地技を行う場合、上方局面と次に行う着地技は、2つの難度として算入される（その際、上方局面での運動は、着地技の難度を高めることもあり得る。「ラート競技難度表（直転・斜転）2015」直転B・C・D難度の着地技を参照）。

4.2.4.2 斜転

- ◇ 大斜転においては、回転面が変わらないラート2回転を1難度（運動）とする。運動の前、あるいは回転の間に行われる移行に難度がある場合、その運動の難度として算入される。
- ◇ 小斜転においては、3～5秒を1難度（運動）とする。

4.2.5 難度の承認

難度は、少なくとも運動の3/4を行い、要求されている技術的構造を満たす局面が実施された場合にのみ承認される。選手が失敗した場合（運動の3/4を行う前に落下・転倒・補助・安全エリアを出る・立ち上がる）や、必要とされる技術が認められなかった場合、その難度は認められない。あるいは、実施された技術に応じて難度が承認される。

選手が失敗した演技をもう一度行い、それが成功した場合には、難度が承認される。

4.2.6 運動の繰り返しと難度の承認

演技の中で2回あるいはそれ以上行われた運動は、運動の繰り返しとなる。

難度は、1回のみ難度点に算入され、続いて繰り返された運動は難度なしとなる。

4.2.6.1 直転における運動の繰り返し

直転で運動の繰り返しとされるもの：

① 中心系運動

◇ ベルトに足を入れた運動の同じ組み合わせや、移行のバリエーションのみを変えたもの（例：手を替えただけの片手の運動、両手を離して行っただけの移行をする2回目の運動）。

◇ ベルトを外した運動で、バー、グリップ、リング等の握り方だけを変えたもの。

例1：ベルトなしでの大ブリッジ

1回目-大ブリッジ後方回転・後方のステップに立つ・リングを握る

2回目-大ブリッジ後方回転・開脚バーに立つ・リングを握る

-大ブリッジ後方回転・後方のステップに立つ・バーグリップを握る

-大ブリッジ後方回転・後方のステップに立つ・リングを握る

例2：倒立

立つ場所や握る場所を変えて行うだけの倒立のバリエーション

② 周辺系運動

◇ 上方・下方の単一局面だけで難度として承認される運動を繰り返した場合。

運動の繰り返しにはならないもの：

◇ 同じ姿勢での前方回転と後方回転。

◇ ベルトに足を入れて行った運動とベルトを外して行った運動。

◇ 同じ運動を腕や脚の姿勢のバリエーション（両手と片手、脚の開脚方法）を変えて行った運動。

◇ 移行方法を変えた一つの運動のバリエーションで、難度を変えたもの（例：「倒立・片足ずつ移行」と「倒立・両足踏み切り」、「シュパガート（前後大開脚）・前方回転」と「シュパガート・前方回転・前方のバーグリップを握る」）。

◇ 回転方向を変えて行う、上方局面での同じ運動。

◇ 上方局面において異なった運動の組み合わせを行った場合（例：上方局面での2回転と3回転の運動、あるいは、異なる運動と組み合わせた場合）。

4.2.6.2 斜転における運動の繰り返し

斜転で運動の繰り返しとされるもの：

例1：運動1：両手（1回転）-片手（1回転）

運動2：片手（1回転）-両手（1回転）

* 片手の手は、左右を替えた場合も繰り返しとみなされる。

例2：運動1：傾きかけ1回-大斜転側方回転ベルトなし（2回転）

運動2：傾きかけ2回-大斜転側方回転ベルトなし（2回転）

* 傾きかけの回数を変えても、同じ運動とみなされる

運動の繰り返しにならないもの：

4.2.6.1 運動の繰り返しにならないものの他に、斜転において、以下のものは運動の繰り返しにはならない。

◇ 同じ移行でも、次に行く運動が異なる場合（例：両手を離して行う切り返し～異なった次の運動）。

◇ 小斜転で、足を置く場所や握る場所を変えて行う同じ運動（小斜転・横姿勢のバリエーション）。

◇ 同じ運動でも、回転方向を変えて行う運動。

4.2.7 難度表の改訂・追録

難度表は全ての演技に対して適用される。しかし掲載されている運動例が、全てのバリエーションを網羅しているわけではない。したがって掲載されていない運動を行った場合でも、A・B・C・D難度に対して一般的条件を満たすものは、難度として認められる。ただし、難度表に掲載されていない技を行う場合は、事前に日本ラート協会に新技申請を行わなければならない。

また、難度表に掲載されていない難易度の低い運動や着地技は、直転では0（ゼロ）難度、斜転ではA難度とする。難度表の改訂・追録は必要に応じて、日本ラート協会技術部会が行う。

4.3 直転・斜転における構成の採点

4.3.1 構成の一般規則

◇構成の評価は、演技で実施される構成要素に従う。

◇直転・斜転の全ての演技開始は、立った姿勢での基本姿勢から行う。跳躍の演技開始は別に定める。全ての演技は、閉脚立位姿勢で終える。

◇同じような運動ばかりをする演技は望ましくない。

例：ブリッジばかりの演技、上方での後ろ回りや前回りばかりの演技等

4.3.2 構成の一般規則違反に対する減点

◇直転：移行において、ラート2分の1回転を越えてバー上を歩いた場合：0.2点

この減点は各実施審判の実施の最終得点から減点が行われる。

4.3.3 直転の構成

- ① 両ベルトに足を入れた運動：1運動
- ② 片ベルトに足を入れた運動：1運動
- ③ ベルトを外した中心系の運動：2運動
- ④ 前屈を行い、完全にフリーフライで実施する運動：1運動（運動の組み合わせも含む）
- ⑤ ベルトを外したブリッジ（頭が下の姿勢で2分の1ひねりをしないもの）：1運動
- ⑥ 周辺系の運動：1運動

ただし、上方局面での回転系（前回り・後ろ回り系）、または逆上がり等の運動から運動を選択しなければならない（上方局面におけるコンビネーションでも可能）。

上方局面での回転系とは難度表記載の周辺系運動「回転系」を指す。

4.3.4 斜転の構成

- ① 2分の1以上のひねりを行う運動の組み合わせ：1運動
- ② 完全にフリーフライで行う運動：1運動（ラート2回転、運動の組み合わせも含む）
- ③ ブリッジ（少なくとも1回転、ひねりをしないもの）：1運動
- ④ 後傾して行う運動：1運動
- ⑤ ベルトを外した運動：1運動
- ⑥ 回転方向の切り返し：1運動（運動の移行や1回転目と2回転目の間に行われるものも含む）
- ⑦ 小斜転での運動：2運動
- ⑧ 中心系小斜転の運動：1運動

4.3.5 構成に対する減点

◇4.3.3と4.3.4で要求された運動、1運動不足につき：0.2点

◇小斜転1運動不足につき：0.5点

4.4 実施の採点

4.4.1 演技の長さ

実施に対する最高点5.0点は、要求されている最小限の運動やバーンが満たされている時、あるいは運動やバーンが多すぎない時にのみ獲得することができる。構成審判は、運動やバーンが幾つ多いか、少ないかを実施審判に通知し、実施審判は実施点からそれに応じて減点を行う（4.4.1.4参照）。

それ以外にも、演技は競技エリア内で行わなければならない、また直転では、許されたラート回転範囲の中で演技することも付け加えられる。これが守られない場合も同様に、実施点からの減点が行われる（4.4.1.5参照）。

4.4.1.1 直転演技の長さ

直転の演技は、少なくとも8運動を行う4バーンから最長6バーン、そして着地技を行わなければならない。着地技は、遅くとも第6バーンで行わなければならない。

演技開始時を除き、回転方向の切り換えごとに新しいバーンが始まる。1バーンは、同じ方向へのラート2回転を原則とする(ステップ側が下から始まり下で終わる)。さらに両方向へ半回転ずつは回転してもよい(リンググリップが床に着くところまで)。1バーンではラート2回転よりも少なくすることも可能である。反対方向へのラートスイングは、新しいバーンとしてカウントされるが、周辺系からの着地技(伸身跳びや宙返り)を回転方向転換の直後に行った場合は例外とする(ただし2分の1回転以上ラートが回転しないこと)。その他の回転方向の切り換えは逆戻りとして採点され、新しいバーンとは区別される(5.3.1参照)。

4.4.1.2 斜転演技の長さ

斜転演技は、少なくとも8運動から最大12運動、そして着地技を行わなければならない。

4.4.1.3 運動の繰り返しと演技の長さ

直転・斜転の演技で要求されている最小限の長さ(4.4.1.1/4.4.1.2参照)は、運動の繰り返し(4.2.6参照)を除いたものでなければならない。これが守られない場合、つまり選手が運動の繰り返しをし、かつ8運動+着地技という最少演技をした場合、運動の繰り返し分は不足した運動と見なされ、それに応じた減点が行われる。

4.4.1.4 演技の長さに対する減点

- ◇ 不足運動1つにつき : 0.5点
- ◇ 着地技を行わなかった場合 : 0.5点
- ◇ 直転での超過・不足バーン1つにつき : 0.2点
- ◇ 斜転での超過運動1つにつき : 0.2点

4.4.1.5 エリアオーバーに対する減点

- ◇ 競技エリアを出る(ラートが安全エリア内に残っていること。着地は該当しない): 0.1~0.2点(全演技得点からの減点)
大斜転は1運動につき0.1点の減点。
小斜転の場合、中断しない限りエリアオーバーした運動数に関わらず減点は0.1点とする。中断後、再度エリアオーバーした場合は、さらに0.1点の減点とする。
- ◇ 直転でのラート回転の超過(リンググリップオーバー): 0.1~0.2点(超過1回につき)

4.4.2 実施欠点に対する減点

4.4.2.1 ユニットの定義

採点に際して、運動はユニットごとに分割される。

直転中心系運動では、1回転を1ユニットとする(その前に行われる移行を含める)。

直転周辺系運動では、上方局面と次に行われる下方局面を合わせて1ユニットとする。ただし、次に示す上方局面は単独で1ユニットとする。

- ◇ 上方局面の直後に中心系運動が行われた場合。
- ◇ 上方局面の直後に中心系運動でバーン切り換えが行われた場合。
- ◇ 上方局面の直後にバーの上を歩く運動が行われた場合。

斜転では、1難度を1ユニットとして定義する。

しかし、以下の3つの移行に関しては単独で1ユニットとされる。

- ◇ 大斜転から小斜転への移行。
- ◇ 小斜転から大斜転への移行。
- ◇ ラートの立ち上げ。

*これら3つは1ユニットとして減点の対象になるが、運動数にはカウントされない。

着地技は単独で1ユニットとする。

また、以下の場合にも、ユニットが区切られ、それぞれの実施減点がなされる。

◇直転で逆戻りがあり、運動をやりなおす場合

◇斜転で2回転に満たずに回転面の切り返しを行った場合(余剰回転に対する固定減点(0.2点)のみ。5.1.10参照)

◇斜転で申請をして予備回転の1回転を行った場合

◇直転・斜転で大減点/中断があった場合

4.4.2.2 減点一覧

① 小減点 1ユニット内1箇所につき : 最大0.2点

1ユニットにおける小減点の合計 : 最大0.5点

② 中減点 1ユニットにつき : 固定0.5点

◇逆回転(直転)(5.3.1参照)

◇安全エリアを出る(演技の中断)(5.3.2参照)

◇小斜転での傾斜角度が明らかに大きい(5.3.3参照)

◇手や足で床を支えたり蹴ったりする(5.3.4参照)

◇尻もち(着地技)(5.3.6参照)

◇1か所の移行での回転方向の切り返しが多い場合の減点(斜転)(5.3.6参照)

◇斜転における正しくない下り技の実施(5.3.7参照)

③大減点1ユニットにつき : 固定0.8点

◇落下や転倒(5.4.1参照)

◇立ち上がる(斜転)(5.4.2参照)

◇補助(5.4.3参照)

5 直転・斜転の実施減点の解説

5.1 小減点

小減点として1ユニットにつき1箇所最大0.2点まで引くことができる。その際実施審判は、過失度(小さな乱れや僅かなずれには0.1点減点、過失が明らかな場合には0.2点減点)と、出現頻度(過失1回に対して0.1点減点、過失の繰り返しに対しては0.2点減点)により採点する。小減点の項目を以下に示す(固定0.2減点も含まれる)。

◇頭の位置・姿勢に対する減点。

◇手の位置・姿勢に対する減点。

◇腕の姿勢に対する減点。

◇足の位置・姿勢に対する減点。

◇脚の姿勢に対する減点。

◇足の踏み切りや乗せ方に対する減点。

◇腰や上体の位置・姿勢に対する減点。

◇移行の先取りおよび遅延に関する減点。

◇ラートの僅かな停止に対する減点(直転)。

◇余剰なラート回転に対する減点(斜転における余剰回転)。[固定:0.2点]

◇傾斜角度に対する減点(斜転)。

◇わずかな両輪回転に対する減点(斜転)。

◇高さ不足に対する減点(着地技)。

5.1.1 頭の位置・姿勢に対する減点

◇頭が脊柱の延長上にない(例:ブリッジ、シュピンドル姿勢)。

◇頭を振り動かすような動き(例:小斜転)。

5.1.2 手の位置・姿勢に対する減点

◇手の減点(例:指を広げる、手首を折る、リング、バーおよびグリップを不必要に滑らせたり握り替えたりする)。

◇両手が同時に握られていない(例:フリーフライ後、ひねり後、下方局面でのスイング時)^{*1}。

◇両手が同じ高さで握られていない(例:大ブリッジ)^{*1}。

◇誤った位置で握られている(例:大ブリッジ時のグリップ位置)^{*1}。

◇ 手が床に触れる（例：フリーフライ、斜転での両手を離し行うひねり）*²。

◇ 床を両手で支える（着地技）〔固定0.2点〕*²。

*¹これに関係する腕に対して更なる減点はしない

*²極端な失敗である場合は中減点とする（5.3.4参照）

5.1.3 腕の姿勢に対する減点

◇ 上げた腕が、高すぎる・低すぎる、前すぎる・後ろすぎる（両手を離して行う姿勢変化や下方局面でのスイングの場合も含む）。

◇ 不必要に肘が曲がる（例：頭が下の姿勢でのひねり、腕交差やひねり戻し、姿勢変化後）。

◇ 誤った肘の曲げ（例：側方回転、シュピンドル回転）。

◇ 前腕・肘・肩が平行にならない（例：足抜き回りや腰掛けあがり）。

5.1.4 足の位置・姿勢に対する減点

◇ ベルトにおける誤った足の技術（例：ベルトにおける引っかけ技術、横・縦姿勢に対する足の方向）。

◇ 足の向き変えの減点、すなわち足の向き変えが遅れる場合（例：上体をひねった後に足を向き変えた場合）。

◇ 不十分な閉脚姿勢（例：片ベルトの足にベルトを入れていない足が揃えられていない、かかとが離れる、ベルトなしでの閉脚姿勢で足を滑らせて揃える）*³。

◇ つま先が伸ばされない（例：開脚する運動の時）。

◇ ベルトから足を抜く場合に、つま先等がベルトに引っかかる。

◇ 床に足が触る（例：屈膝支持の際）*⁴。

◇ 前回りあるいは後ろ回りの時に、足が閉じられていないあるいは、平行でない（例：交差している）。

◇ 前回りあるいは後ろ回りで回転しているときに、足がバー、リング、ステップおよびグリップに触れる。

◇ 足が正しい位置に置かれていない（例：ベルトを外した側方回転の際にステップとリングの間に足を挟む場合も含む）。

◇ 足でベルトを締め直す。

◇ 足を置いた時に足を引っかける（例：足抜き回り後につま先をバーに引っかける）。

◇ 着地技における一步の踏みだし（肩幅までの足の開きは減点しない。その後選手は閉脚立ちの姿勢をとる）。

◇ 立った後にひねり終える（ひねりを行う着地技におけるひねり動作の遅延）。

*³これに関係する脚に対して更なる減点はしない

*⁴極端な失敗である場合中減点とする（5.3.4参照）

5.1.5 脚の姿勢に対する減点

◇ 不必要に膝が曲がる（例：開脚運動の時、足をベルトから外す時、上方でのシュパガートの時、膝掛け回りの後の脚）。

◇ 技の入りにおける誤った膝の曲がり（例：大ブリッジ）。

◇ 開脚時の不十分な脚の開き（例：開脚が45度以下）。

◇ 両脚が閉じられていない、あるいは平行でない（例：閉脚立ちの時、回転運動の時、屈膝や屈身での姿勢変化の時、逆上がりで脚を閉じるのが遅すぎた時、下方局面での座位・伏臥姿勢の時）。

5.1.6 足の踏切や乗せ方に対する減点

◇ 立っている場所から明らかに踏み切って技を行う（例：足抜き回りの時、回転の前やかかえこみの時、開脚や屈身での姿勢変化の時）。

◇ 大きな音を立てて足を下ろす・乗せる（例：前回りや後ろ回りの後）。

◇ 座位・伏臥で、足が床に触れる時に大きな音がする（下方局面）。

◇ 床を蹴る時に両足同時ではない。〔固定：0.2点〕

5.1.7 腰や上体の位置・姿勢に対する減点

◇ 不必要な腰の曲げや誤った姿勢 {例：片ベルト・支持・左右大開脚姿勢、またはフリーフライの時における腰の曲がりや反り（揺れも含む）}。

◇ 大斜転における不必要に反った姿勢あるいは、腰が後ろに引けた姿勢（縦姿勢の場合も含む）（例：後傾での運動で極端に腰が曲がる。小斜転で腰が高すぎる）。

◇ 腰が横に大きくずれる（例：後方開脚の時、リンググリップをクロス握りして支持姿勢になる時）。

◇ 腰の不十分な曲げやひねり（例：前屈を伴う運動の時、シュピンドル姿勢の時）。

◇ 斜転における不必要な腰の動き（例：大斜転での側方回転や後方ブリッジ、小斜転・横姿勢での全てのバリエーション）。

5.1.8 移行の先取りおよび遅延に対する減点

- ◇ 頭が上や下の状態での姿勢変化時。
- ◇ 回転方向の切り返し時。
- ◇ 運動開始時。
- ◇ 傾きかけ時（斜転）。
- ◇ 前傾・後傾の移行時（斜転）。

5.1.9 ラートの僅かな停止に対する減点（直転）

◇ 新たなスイングが不要で、明らかな逆回転をしていない場合（例：前屈の時、前回り/後ろ回りの時）*⁵。

*⁵明らかな停止や逆戻りの場合は中減点とする（5.3.1 参照）

5.1.10 余剰なラート回転に対する減点（斜転における余剰回転）

余剰回転に対する減点は、各実施審判の実施の最終得点から固定減点（0.2 点）のみの減点が行われ、余剰回転中の姿勢欠点については減点を行わない。

- ◇ 5 秒を超える小斜転の運動。
- ◇ 1 運動に満たない 1 回転だけの大斜転。
2 回転を 1 ユニットとするが、切り返しや回転面が変わった場合には次のユニットに入ったとみなされる。
つまり、1 回転後に切り返しを行った場合、切り返し前の回転は余剰回転として減点される。
ただし、演技中断による再開直後の予備回転（1 回転）は、主審に申告した場合にのみ、余剰回転に対する減点を行わない。
- ◇ 大斜転から小斜転への移行、立ち上げ時の 4 回以上のラート回転。
- ◇ 小斜転から大斜転へ移行時の 6 回以上のラート回転。

5.1.11 傾斜角度に対する減点（斜転）

- ◇ 大斜転において、傾斜角度が 60 度よりも小さい。
- ◇ 大斜転における、不規則な傾斜角度（不規則な回転）。
- ◇ 小斜転において、傾斜角度が 30 度よりも大きい*⁶。

*⁶小斜転の傾斜角度が明らかに高すぎる場合は中減点とする（5.3.3 参照）

5.1.12 わずかな両輪回転に対する減点（斜転）

◇ ラートが両輪で一瞬（ラート 1/4 回転未満）立ち上がる：選手は、上体を移動させたりして前後に傾きかけることで再びラートを回転に持ち込むことができる（ラートが立ち上がった場合は大減点とする（5.4.2 参照））。

5.1.13 高さ不足に対する減点（着地技）

5.2 小減点の合計【固定：0.5 点】

1 ユニットにおいて、姿勢や実施に対する小減点の合計は最大 0.5 点とする。1 ユニットの中で、落下・転倒・立ち上がる・補助等の中減点あるいは大減点がない限り、これ以上減点を課せられることはない。

5.3 中減点【固定：0.5 点】

中減点が行われた場合、そのユニットにおいて更に小・中減点が増えられることはない。中断があった場合、そのユニットをもう 1 度繰り返し行うことができるが、演技開始と同時に採点が始まるので、繰り返しのユニットであっても再び減点されることになる。

5.3.1 逆戻りや明らかなラートの停止に対する減点（直転）

逆戻りや明らかな停止とは以下のように定義される：

- ◇ 中心系運動：逆戻りとは、バーンの端から始められた運動が 1 回転する前に逆方向に回転すること。明らかなラートの停止とは、5 秒以上ラートが動かないこと。演技を継続するために選手はスイングを行う場合がある。
- ◇ 周辺系運動：逆戻りとは、回転方向の切り返し後、ラートが 2 分の 1 回転する前に逆方向に回転すること（例外：周辺系着地技の前のスイング）。演技を継続するために選手はスイングを行う場合がある。

上記の場合でも、選手はラートを降りてはならない。また、補助者は選手と会話を交わしたり、補助を行ったりしてはならない（その場合は、落下・補助として大減点）。

1 つの運動で連続した 3 回の逆戻りがあった場合、主審は演技を中止・終了させる（演技の終了 3.7.3 参照）。

5.3.2 安全エリアを出た場合の減点

- ◇ ラートが安全エリアを出たことが確認された場合、審判は演技を中断させる。各審判は採点を中断し、それまでの減点を確定する。演技の再開については3.7.2 参照。
- ◇ 選手は、演技を中断しなければならない。演技の中断（大減点での中断も含む）が3回になった場合、主審は演技を中止させ、振り跳び下りで演技を終了させる（3.7.3 参照）。

5.3.3 小斜転における傾斜角度が明らかに大きすぎる場合の減点

小斜転における傾斜角度が、30度よりも明らかに大きい場合。ただし、わずかに傾斜角度が大きい減点（小減点）とは区別される（5.1.11 参照）。

5.3.4 床を手や足で支えたり蹴ったりする場合の減点

選手が落下を回避するために、片手や片足で床を支えたり蹴ったりする場合（例：斜転での立ち上げの時）。手や足が床に僅かに触れる減点（5.1.2 参照）や、床を踏み切ることを前提とした動きとは区別される。

5.3.5 尻もちや転倒に対する減点（着地技）

選手が尻もちをつく、あるいは倒れるのを避けるために手で身体を支えたりする場合は、中減点とする。着地技で、手が床に僅かに触れる減点（小減点）とは区別される（5.1.2 参照）。

5.3.6 1か所の移行での回転方向の切り返しが多い場合の減点（斜転）

大斜転の1か所の移行で、4回以上の回転方向の切り返しを行った場合は、中減点とする。
回転方向の切り返しは、ベルトを着けている場合、外している場合を問わない。

5.3.7 斜転における正しくない下り技の実施

- ◇ 斜転の下り技として認められるのは、側方立ちからの振り跳び下り、もしくは、側方立ちからの振り跳び下り・2分の1ひねりのみであり、これ以外の技で下りた場合には中減点となる（4.2.2 参照）。

5.4 大減点 [固定：0.8点]

大減点が行われた場合、そのユニットにおいてさらに減点が加えられることはない。例えば1ユニットで落下と補助があった場合でも、1回の大減点（0.8点）が行われるのみである。

そのユニットをもう1度繰り返すことができるが、演技開始と同時に採点が開始されるので、繰り返しのユニットであっても再び減点されることになる。

大減点及び演技の中断（安全エリアを出る）が3回目になった場合、主審は演技を中止させ、側方立ちからの振り跳び下りで演技を終了させる（3.7.3 参照）。

5.4.1 落下や転倒に対する減点

- ◇ 直転での落下・転倒：選手が、運動中に両リング間の床あるいはラートの外に落下した場合。手や足がラートを触っていたとしても落下・転倒となる。演技は中断せずにそのまま継続することもできるし、演技を中断してもよい。
- ◇ 斜転での落下：選手が、回転運動を中断し、片足か両足で床に立った場合。ラートを握っていたとしても僅かに立った時点で落下となる（立ち上げの時に床を足で支えたり蹴ったりした場合は中減点）。
- ◇ 斜転での転倒：ラートが床に倒れ、その姿勢から再び斜転の運動に持ち込めない場合。

5.4.2 立ち上がりに対する減点（斜転）

ラートが両輪で立った状態になり、新たなスイングや傾きかけを必要とする場合。次の場合も立ち上がったものと見なされる。

- ① ラート1/4回転以上両輪で回転し、身体の重心移動でラートを再び回転運動に持ち込んだ場合。
- ② 1ユニットの間に数回の前・後傾を繰り返しながら、ラートを再び回転運動に持ち込んだ場合。

5.4.3 補助に対する減点

補助者が、演技中に選手やラートに触れた場合。補助に対する減点は、1ユニット内で数回の補助があったとしても、大減点は1回とされる。着地技においては、選手が着地する前に補助者が選手やラートに触れた場合も大減点とされる。

6 跳躍の採点

6.1 競技方法

6.1.1 一般規則

- ◇ 跳躍の演技は、1人につき2回行う。1回目と2回目の跳躍技は同じでも良い（6.2 跳躍技のカテゴリー、6.3 跳躍の局面、6.6 跳躍難度表 参照）。
- ◇ 演技のやり直しは1回の跳躍につき1回のみ認められる（6.3.1 第1局面：ラートを転がす、助走 参照）。
- ◇ 各演技終了後、審判により採点が行われ、得点が算出される（6.4 跳躍の評価 参照）。2回の演技のうち高い方の得点が最終得点となる。
- ◇ 使用するラートの大きさは、選手に適した大きさでなければならない（6.4.5.3 ②固定減点0.5、6.4.5.4 跳躍の無効 参照）。
- ◇ 競技開始前に、選手は難度審判に対して跳躍技および最高得点を申告しなければならない。跳躍難度表に掲載されていない跳躍演技を行う場合は、事前に日本ラート協会に新技申請を行わなければならない。実施された跳躍が申告と大きく異なった場合や難度表に載っていない技であった場合、その跳躍は無効となる（6.4.5.4 跳躍の無効 参照）。

6.1.2 跳躍難度表の改訂・追録

跳躍難度表は全ての演技に対して適用される。しかし掲載されている運動例が、全てのバリエーションを網羅しているわけではない。したがって、掲載されていない高難度の跳躍を行う場合には、新技申請を行わなければならない。跳躍難度表の改訂・追録は必要に応じて、日本ラート協会技術部会が行う。

6.2 跳躍技のカテゴリー

跳躍は、4つのグループに分類される。

カテゴリーA：座り跳び、支持跳び系

カテゴリーB：前向きでのスタンディング系

カテゴリーC：後ろ向きでのスタンディング系

カテゴリーD：転回跳び系

6.3 跳躍の局面

跳躍は、以下の4つの局面に分割される。

第1局面：ラートを転がす、助走

第2局面：踏み切り、跳び上がり、ラート上での姿勢（立位・座位・臥位・支持）

第3局面：ラートからの跳び出し（足での踏み切り、手での突き放し）、空中局面

第4局面：着地

6.3.1 第1局面：ラートを転がす、助走

（演技の採点は、この局面では行われない）

概要：第1局面は、ラートを転がした時点から踏み切り直前の助走までである。

- ◇ 選手は主審の合図の後、ラートを転がす。

ラートを転がすための規定された方法はないが、2つの典型的な方法を以下に記載する。

- a) 選手は、開脚バーとバーグリップの間に立ち、上のバーグリップを握り下方に引く。握っているグリップが床を通過するとき、ラートを障害なく回転させるためにグリップを離す前に下にかがむ。その後、選手は、立ち上がり助走の準備をする。
- b) 選手はステップに立ち、前のバーグリップを握る。足を前の開脚バーに乗せ、ラートを前方に回転させる。足を乗せた開脚バーが床に達したとき、選手は床に降り、前述した方法と同様にかがむ。グリップを離し回転させ、助走のために立ち上がる。

- ◇ 最大ラートの2 + 1/2 回転を、跳躍演技のために使用できる。

- ◇ 助走は中断することができる。この場合、選手は停止・拳手をし、審判に助走を中断したことを示さなければならない（1跳躍につき1回まで）。選手はラートに触れてはならない。

6.3.2 第2局面：踏み切り、跳び上がり、ラート上での姿勢（立位・座位・臥位・支持）

（演技の採点は、この局面より始まる）

概要：第2局面は、床の踏み切りから始まり、ラートから足で踏み切るまたは手での突き放す直前までである（演技の採点は、床

の踏み切り姿勢から始まる)。

- ◇ 踏み切りは、両足で行われなければならない。両手は、リングを平行に握る。
- ◇ 跳躍の跳び上がり局面には、伸身、屈身、倒立、後ろ向きがある（一部、跳び上がり局面がない跳躍技もある）。
- ◇ ラート上での姿勢（立位・座位・臥位・支持）は「6.6 跳躍難度表」に定義されている。

跳び上がりおよびラート上での姿勢

a) 伸身

伸身での跳び上がりでは、以下の技術が要求される。

ラートの近くで踏み切る。両手は、リングのほぼ腰の高さの位置を握る（握る場所の規定はない）。腕はわずかに曲がってもよい（最小限の肘角度は 135° ）。ラートに肘を置いてはいけない。脚はほぼ水平に上げる（床に対して $160 \sim 180^\circ$ ）。腰は伸ばす。腕と上体のなす角度は鋭角（ $< 90^\circ$ ）である。体はわずかに反る。



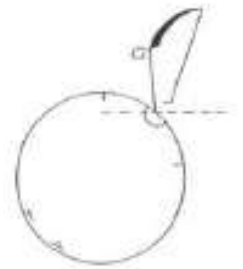
b) 屈身

屈身での跳び上がりは前向きでのスタンディング姿勢である。屈身での跳び上がりは、以下の2つの方法がある。

i) 屈身前向きでの跳び上がり

屈身前向きでの跳び上がりでは、以下の技術が要求される。

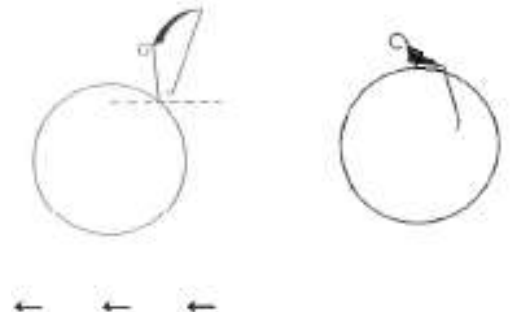
ラートの近くで踏み切る。両手は、リングのほぼ腰の高さの位置を握る（握る場所の規定はない）。腕はわずかに曲がってもよい（最小限の肘角度は 135° ）。腰は肩の高さよりも上げ、腰の角度は閉じる。足は手の高さよりも上げ、腕と上体のなす角度は 90° より大きい。脚は終始伸びている。{例外：前方跳び出し後方宙返り（アオエロバツハ）では、ラート上で足が手と同じ高さにまで上がっていれば減点は行われない}



ii) 伏臥支持から屈身前向きでの跳び上り

伏臥支持から屈身前向きでの跳び上がりでは、以下の技術が要求される。

ラートの近くで踏み切る。腰の高さのリングの位置でラートを握る（握る場所の規定はない）。直ぐに1つのバーに伏臥支持姿勢になる。手はバーの近くのリングを握る。脚はラートの中心に振り込み次に後方に振り上げ屈身になる。腕はわずかに曲がってもよい（最小限の肘の角度は 135° ）。伏臥姿勢から行うラート上への屈身は床からの屈身での跳び上りと同様の水準で実施されるべきである。腰は肩の高さよりも上げ、腰の角度は閉じる。足は手の高さよりも上げ、腕と上体の角度は 90° より大きい。脚は終始伸びている。



{例外：前方跳び出し後方宙返り（アオエロバツハ）では、ラート上で足が手と同じ高さまで上がっていれば減点は行われない}

c) 倒立

倒立での跳び上がりでは、以下の技術が要求される。

ラートの近くで踏み切る。両手は、リングのほぼ腰の高さの位置を握る（握る場所の規定はない）。肘の角度は最小限 90° 。腰の角度は $90^\circ \sim 180^\circ$ 。足は手の高さよりも上げる。脚は伸ばす。



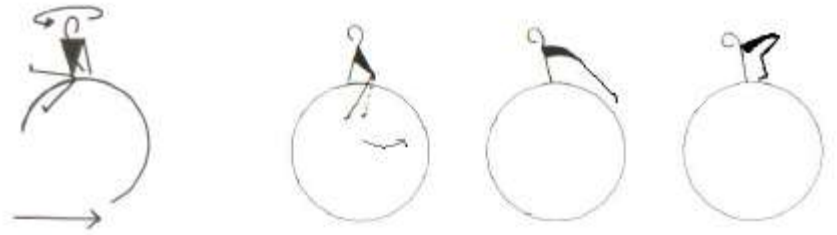
d) 後ろ向き

後ろ向きでの跳び上がりは、スタンディング姿勢から後方への跳躍をする姿勢を得るために行われる。後ろ向きでの跳び上がりは、以下の4つの方法がある。

i) 開脚座りから後方振り上げを伴う後ろ向きでの跳び上がり

開脚座りから後方振り上げを伴う後ろ向きでの跳び上がりでは、以下の技術が要求される。

ラートの近くで踏み切る。両手は、リングのほぼ腰の高さの位置を握る（僅かな腕の曲がり認められる一肘角度は135°より大きく一規定された握る場所はない）。踏み切り後、直ちに、下半身を1/2ひねりラート上で逆向き開脚姿勢になる（上半身は残ったまま）。次に手はリングを離し上半身を返し、座っている前のリングを握る。リングを握ったら直ぐに、脚を後方に振り込み一度だけ上方に振り上げる（余分な振りは認められない）。脚と足は伸ばしておく。腰の角度は腰が肩の高さに達するまでに徐々に閉じる。その後手の後ろに足を置くため膝は曲げてても良い（最小限の膝角度は90°）。



ii) 開脚座りから屈身後方振り上げを伴う後ろ向きでの跳び上がり

開脚座りから屈身後方振り上げを伴う後ろ向きでの跳び上がりでは、以下の技術が要求される。

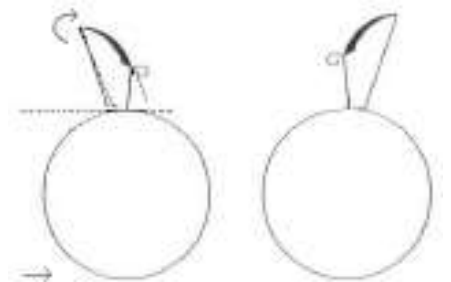
ラートの近くで踏み切る。両手は、リングのほぼ腰の高さの位置を握る（僅かな腕の曲がり認められる一肘角度は135°より大きく一規定された握る場所はないがリンググリップの近くを握るとよい）。踏み切り後、直ちに、下半身を1/2ひねり、ラート上で逆向き開脚姿勢になる（上半身は残ったまま）。次に手をリングから離して上半身を返し、座っている後ろのリングを握る。リングを握ったら直ぐに、脚は屈身支持姿勢をとり選手の前で揃える（より体をしめて屈身支持姿勢dをとることで、楽に脚を振り上げることが可能となる）。次に後方へ脚を振り上げリングの上に運ぶ（腰の角度は閉じたまま）。腰が肩の高さに達するまで脚と足は伸ばしておく。その後手の後ろに足を置くため膝は曲げてても良い（90°以上）。



iii) 1/2 向き変えを伴う屈身跳び上がり

1/2 向き変えを伴う屈身跳び上がりでは、以下の技術が要求される。

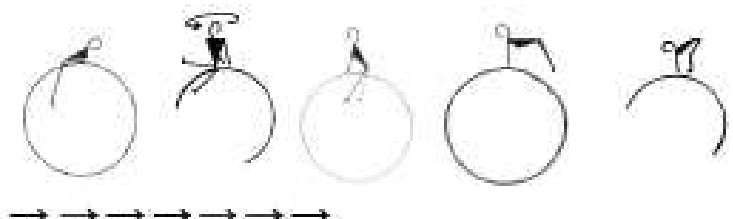
ラートの近くで踏み切る。両手は、リングのほぼ腰の高さの位置を握る（握る場所の規定はない）。腕はわずかに曲がってもよい（最小限の肘角度は135°）。腰は肩の高さよりも上げ、腰の角度は閉じる。足は手の高さよりも上げ、腕と上体のなす角度は90°より大きい。脚は伸ばす。ひねりは腰から開始され、反対側の手の前のリングに片足を置く。もう一方の足は反対側のもう一方の手の後ろに置き、その手は最初に動かした足の前に握り変える（この時にひねりきる）。その間に残りの手を反対側のリングに握り変える。その後、選手はラートの頂点で逆向き屈身立ちの姿勢をとる。脚は終始伸ばす。小減点は、脚の曲がりやラート頂点での足の位置調整に対して行われる。



iv) 伏臥支持から後ろ向きでの跳び上がり（伏臥支持から脚の振り上げ、1/2ひねり、開脚座りで後方に脚の振り上げ）

開脚座り後方振り上げ（注意：振り上げる際、リングが妨げになる為、屈身後方振り上げは行うことができない）
伏臥支持から後ろ向きでの跳び上がりでは、以下の技術が要求される。

ラートの近くで踏み切り、直ぐに1つのバーに伏臥支持姿勢になる。手はバーの近くのリングを握る。脚はラートの中心に振り込み次に後方に振り上げ直ぐに1/2ひねりを行いラート上で逆向き開脚座りになる。次に両手は放し、上半身をひねり戻してから逆向き開脚座りの前のリングに手を握り変える。リングの握り変えを行ったら直



ぐに、脚を後方、上方に一連の動きの中で振り上げる（余分な振り認められない）。脚と足は伸ばしておく。腰の角度は腰が肩の高さに達するまでに徐々に閉じる。その後手の後ろに足を置くため膝は曲げても良い（最小限の膝角度は90°）。

逆向きでの跳び上がりを行ってスタンディング姿勢をとるとき、選手は屈身立ちで脚を伸ばさなければならない。ラートからの跳び出しの前、選手は屈身立ちのままか、もしくは直立になることが許される。屈身立ちの場合は、選手は空中局面の準備として、手は下げたまま体の後ろへ振る。直立の場合は、手は頭の上に挙げるか、体の側面に置く。どちらの場合も脚は伸ばさなければならない。ラートから跳び出す時は力強くラートをけらなければならないため、一瞬曲げてもよい。

e) 跳び上がり局面のない跳躍

開脚支持跳び、閉脚支持かかえこみ跳び（「6.6 跳躍難度表」のA5・A6）の2つは、跳び上がり局面のない技である。さらに、跳躍D4・D5・D6は、床からの踏み切りの直後に、片方のグリップバーに前向きに寄りかかる姿勢（臥位）をとる形になる。

6.3.3 第3局面：ラートからの跳び出し（足での踏み切り、手での突き放し）、空中局面

概要：第3局面は、ラートからの跳び出し（足での踏み切り、手での突き放しに直接関連するあらゆる技術を含む）から着地の直前までである。

◇ ラートを跳び出した後、選手は高さを要求される。高さは、ラートから足での踏み切りや手での突き放しを行うことで得られる。ラート上で立位姿勢の場合は、ラートを力強く踏み、上方へ跳び出すことで要求された高さに到達する。他の跳躍の場合は、手での突き放しおよび足の振り上げ運動の組み合わせにより、要求された高さに到達する。これらの踏み切りや突き放しによりラートはほぼ静止する。

◇ 全ての跳躍において、明瞭な空中局面が要求される。

空中局面での高さの規定に関する基準例は、「6.4.5.2 可変減点 ③空中局面での高さ不足に対する可変減点（0.1～0.8点）」において定義されている。

全ての跳躍は空中局面で、90cm以上の着地距離がなければならない（着地マットにはテープで印をつける）。着地の際、両方の足がそのラインを越えていなければならない。体のいずれかの部分がラインに触れる、または交差していた場合、0.2点の固定減点になる。この要求は跳躍の最大限の安全を確保する手段として導入される。この距離は、全てのサイズのラートに適応される安全のための最小限の間隔である（6.4.5.3 ①固定減点0.2参照）。

◇ 体は着地前に伸ばす（最小限の腰の角度は160°）。

（例外：B9、C7、D5、D6。ただし、膝の角度はどの跳躍も90°以上でなければならない）

6.3.4 第4局面：着地

概要：第4局面は、マットに触れてから、閉脚立位姿勢をとり、審判に跳躍の終了を示すまでである。

◇ 両足で安定した姿勢で着地する（脚を曲げ、肩の幅まで開いてよい）。両手を前に出す。足を踏み出さない。

◇ 着地後（失敗したとしても）、閉脚立位姿勢をとり審判に跳躍の終了を示すことで跳躍が完成する。

6.4 跳躍の評価

6.4.1 審判と得点

審判員は1名の主審と1名の難度審判と2～4名の実施審判で構成される。主審は実施審判の1名を兼ねることができる。審判員は、跳躍の第2局面から第4局面が良く見える位置に座る。

主審の役割は以下の通り：

◇ 90cm セーフティゾーンのマーキングのチェックを行う（使われているテープの幅とは関係なく、ラートから遠い方のテープの端が着地マットの端から90cmである）。

◇ 選手が演技に選んだ跳躍と難度点を実施審判に伝える。

◇ 難度審判の難度点の認定と跳躍の承認の補佐を行う。

◇ 跳躍の最終得点の確認と計算を行う。

◇ 審判を招集した際に採点の最終調整を行う。

◇ 必要ときに審判会議を招集する（各審判は召集の前に得点を計算しておく）。

◇ 選手に対し、演技開始の合図をする。

◇ 最高点と最低点を除き、2つの中間採点の平均点を計算する。実施点の2つの中間点の得点差（実施審判が2～3名の場合は、実

施点の最高点と最低点の得点差)が、以下の基準を超えた場合、主審は各審判員を招集し、採点調整を行わなければならない。

跳躍

許容範囲	実施点の最終得点
0.2点	5.50以上
0.3点	4.5～5.45点
0.5点	3.0～4.45点
1.0点	2.95点以下

2つの中間採点の得点差が許容範囲を越えた場合、主審は審判会議を招集する義務がある。どの審判も得点を調整できない場合には、主審が中間点の間での最終得点を決定する。(例：主審は中間得点の一方や、他の得点の採用を決定できる)

難度審判は、難度点の認定と跳躍の承認を行う。その役割は以下の通り：

- ◇ 跳躍の難度点は、「6.6 跳躍難度表」を適用する。
- ◇ 難度審判は、実施された跳躍の難度点を各審判に告げる。
- ◇ 難度審判も、難度認定に関する実施減点について判断できなければならない。実施審判はそれらの減点に関して難度審判と話し合っても良い。
- ◇ 跳躍が申告されたものとして認められない場合、難度審判は実施審判に知らせる(この際、難度審判は、主審と話し合ってもよい)。
- ◇ 難度審判は行われた跳躍が無効の場合、実施審判に知らせることが出来る(この際、難度審判は、主審と話し合ってもよい)。

実施審判の役割は以下の通り：

- ◇ 2～4名の実施審判は0.0～6.0点の範囲で実施点の算出を行う。

6.4.2 最終得点

選手が演技する前に、主審は演技される跳躍を告知されている。主審は跳躍の難度を演技の後に認定する。難度点に実施点(0.0～6.0点)が加えられ、跳躍の最終得点となる。

$$\text{最終得点} = \text{難度点} + \text{実施点}$$

6.4.3 難度点と跳躍の承認

各跳躍の難度点は、「6.6 跳躍難度表」に記載されている。

ひねりの加点は、難度に加算される。

6.4.4 実施点

実施点は、0.0～6.0点である。各審判は実施点6.0点から以下の指標にしたがって減点をする：

6.4.5 減点

実施は第2局面が始まるまで評価されない。しかしながら次の規定は、跳躍の第1局面から適応される：

- ◇ 選手が審判の合図をまたずにラートを転がした場合、主審は選手に再演の要求をする権利がある。
- ◇ 選手が跳躍演技に、ラートの2 + 1/2回転以上を使用した場合、跳躍の無効(得点0.0点)とする。
- ◇ 選手が助走の中断を1跳躍で2回行った場合、または中断の合図を示したにも拘らずラートに触れた場合、跳躍の無効(得点0.0点)とする。

減点は3つに分類される：

小減点	： 0.1～0.2点
可変減点	： 0.1～0.5点 または0.1～0.8点
固定減点	： 0.2点、0.5点 または0.8点

第2・3・4局面の全ての減点は加算されるが、**各種類の減点は各局面に1つである**。各局面における減点の合計に上限はない。小減点とは別に固定減点と可変減点を加えられる。**減点の合計が6.0点を越える場合、選手の実施点は0.0点となる。**

6.4.5.1 小減点 (0.1 ~ 0.2 点)

審判は、過失度と出現頻度により、0.1 ~ 0.2 点を減点する。

① 小減点の例

頭

- ◇ 頭の位置が不適切 (頭が脊柱の延長上にない)。
- ◇ 頭の動きが不適切 (頭のふれ、ぐらつく)。

手

- ◇ 手が平行でない。
- ◇ 手のわずかな調整。
- ◇ 手の位置が不適切。

腕

- ◇ 不必要に腕が曲がる。
- ◇ 腕の伸展不足 (ゆるんでいる)。

足

- ◇ ラート上での足のわずかな調整 (例: 前方・後方・左右への動き)。
- ◇ 足の伸展不足 (ゆるんでいる)。

脚

- ◇ 不必要に脚が曲がる。
- ◇ 不必要に脚が開く。
- ◇ 脚が交差している。
- ◇ 脚の伸展不足 (ゆるんでいる)。

腰

- ◇ 腰の角度が不適切 (例: 開きすぎや閉じすぎ)。
- ◇ 腰が安定していない。
- ◇ 不必要、不適切な腰の動き。
- ◇ 着地の直前に (最小限 160°) 腰が伸びていない (例外: B9、C7、D5、D6、腰の角度は 160° 以下でも良い。ただし、着地時の膝の角度はどの跳躍も 90° 以上でなければならない)。

肩 (第2局面のラート上での姿勢)

- ◇ ラートの回転を調整する肩の動き (前方や後方) が明らかに確認できる場合 (脚や腕などが伸びていても減点する)。

② 空中局面に対する小減点の例

- ◇ ラートから跳び出した直後の体の伸展が不足している。
- ◇ 立位姿勢から行われた跳躍において、抱え込み・屈身・開脚姿勢が空中局面の頂点で行われていない。
- ◇ 抱え込み・開脚屈身姿勢において、腰の角度が 90° より大きい。
- ◇ 屈身姿勢において、腰の角度が 45° より大きい。
- ◇ 後方伸身宙返りにおいて、腰の角度が 135° より小さい。
- ◇ 抱え込み姿勢において、膝の角度が 90° より大きい。
- ◇ 抱え込み・屈身・伸身姿勢において、脚がそろっていない (例外: B9、C7、D5、D6 など抱え込み姿勢での cowboy 型 (脚を開いた抱え込み姿勢) が認められている場合)。
- ◇ 着地前の体の伸展 (最小限 160°) が不足している (例外: B9、C7、D5、D6 では、腰の角度は 160° 以下でも良い。ただし、着地時の膝の角度はどの跳躍も 90° 以上でなければならない)。

③ 空中局面でのひねりに対する小減点の例

- ◇ 選手やコーチが申請したものよりひねりが $1/4$ 不足している。
 - 例 $1/2$ ひねりの跳躍で $1/4$ 以上 $1/2$ 未満で着地する。
 - $1/1$ ひねりの跳躍で $1/1$ 以上 $3/4$ 未満で着地する。
 - 2 回ひねりの跳躍で $1 + 3/4$ 以上 2 未満で着地するなど。

◇ ひねりを伴う転回系の跳躍で、ラートを手で突き放した際、ラートが傾く（従来の回転ラインからずれる）。

◇ ひねりの間、脚が交差している。

{注意：申告した跳躍よりひねりが1/4～1/2不足している場合、固定減点0.5点となる（6.4.5.3 ②固定減点0.5点 参照）}

6.4.5.2 可変減点

① 跳び上がり局面の高さ不足に対する可変減点（0.1～0.5点）

以下の指針は、跳躍の跳び上がり局面の高さ不足に対する減点となる。小減点は加算される。以下の不適切な姿勢の例は、全てを網羅しているわけではない。

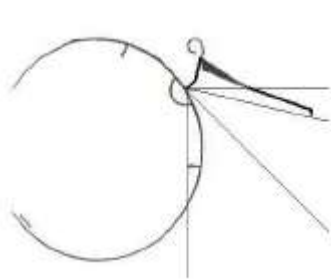
伸身での跳び上がり：

床に対して脚の角度が160°以上＝高さ不足に対する減点なし

床に対して脚の角度が135°以上160°未満＝減点0.1～0.2点

床に対して脚の角度が90°～135°＝減点0.3～0.4点

床に対して脚の角度が90°（床に垂直のままラートにのる）＝減点0.5点



床に対して180°（正しい実施：減点なし）

床に対して160°（正しい実施：減点なし）

（跳び上がり局面の高さ不足に対して0.1点の減点）

床に対して135°（跳び上がり局面の高さ不足に対して0.2点の減点）

（跳び上がり局面の高さ不足に対して0.3点の減点）

（跳び上がり局面の高さ不足に対して0.4点の減点）

床に対して90°（跳び上がり局面の高さ不足に対して0.5点の減点）

屈身での跳び上がり：

腰が肩より高い、足が手より高い＝高さ不足に対する減点なし

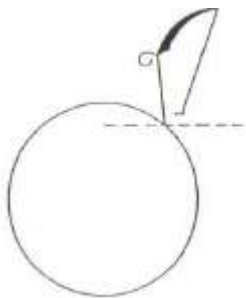
腰が肩より高い、足は手と同じか低い＝減点0.1点

{例外：前方跳び出し後方宙返り（アオエロバツハ）では、ラート上で足が手と同じ高さまで上がっていれば減点にはならない}

腰が肩とほぼ同じ高さ＝減点0.2点

腰が肩より低い、腰を上げる動きがみられる＝減点0.3～0.4点

腰を上げる動きがみられない＝減点0.5点

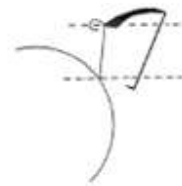


正しい実施例：減点なし

不適切な実施の例

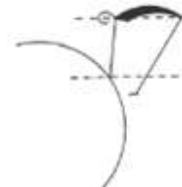
跳び上がり局面の高さ不足に対する可変減点：0.1点（腰は肩よりも高いが足が手と同じ、または低い）

減点合計 = 0.1点



跳び上がり局面の高さ不足に対する可変減点：0.2点（腰が肩とほぼ同じ高さ）

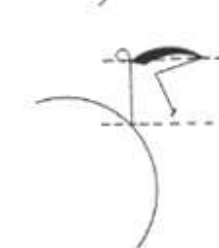
減点合計 = 0.2点



跳び上がり局面の高さ不足に対する可変減点：0.2点（腰が肩とほぼ同じ高さ）

脚の曲がりに対する小減点0.2点

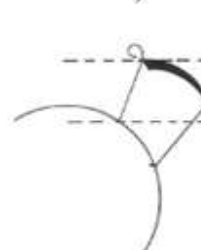
減点合計 = 0.4点



跳び上がり局面の高さ不足に対する可変減点：0.3点（腰が肩よりも低い）

ラート上で手足の調整をした場合、追加で減点が行われる。

減点合計 = 0.3点 ~



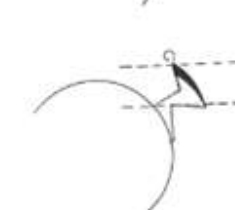
跳び上がり局面の高さ不足に対する可変減点：0.4点（腰が肩よりも低い）

脚の曲がりに対する小減点0.2点

肘角度が135°以下に対する固定減点：0.2点

ラート上で手足の調整をした場合、追加で減点が行われる。

減点合計 = 0.8点 ~



跳び上がり局面の高さ不足に対する可変減点：0.5点（腰を上げる動きがみられない）

脚の曲がりに対する小減点0.2点

肘がラートについていることに対する固定減点：0.8点

減点合計 = 1.5点 ~



倒立での跳び上がり： 足が手より高い = 高さ不足に対する減点なし

足が手とほぼ同じ高さ = 減点0.1 ~ 0.2点

足が手より低い、肘は体から離れている = 減点0.3 ~ 0.4点

足が手より低い、肘で体を支えている = 減点0.5点



正しい実施：減点なし

不適切な実施の例（小減点は加算される）

跳び上がり局面の高さ不足に対する可変減点：0.1 ～ 0.2 点（足は手と同じ高さ、腰角度は90°）

肘角度が90° より小さいことに対する固定減点：0.5 点

減点合計 = 0.6 ～ 0.7 点



跳び上がり局面の高さ不足に対する可変減点：0.3 ～ 0.4 点（足は手より低い、腰角度 < 90°、肘は体から離れている）

肘角度が90° より小さいことに対する固定減点：0.5 点

肩がラートのリング上にあることに対する固定減点0.8 点

減点合計 = 1.6 ～ 1.7 点



跳び上がり局面の高さ不足に対する可変減点：0.5 点（足は手より低い、腰角度 < 90°、肘で体を支えている）

肘角度が90° より小さいことに対する固定減点：0.5 点

肩がラートのリング上にあることに対する固定減点0.8 点

減点合計 = 1.8 点



後ろ向きでの跳び上がり

開脚座りから後方振り上げを伴う後ろ向きでの跳び上がり局面および開脚座りから屈身後方振り上げを伴う後ろ向きでの跳び上がり局面の高さ不足に対する減点はないが、以下の固定減点0.2 点および0.5 点がある。

固定減点 0.2 点 ラートの頂点で、余分な脚の振りを行う。

固定減点 0.5 点 後方振り上げで腰が肩の高さになる前に脚を曲げてラート上に立つ。

固定減点 0.5 点 屈身後方振り上げで腰が肩の高さになる前に脚を曲げてラート上に立つ。

固定減点 0.2 点 ラートに足を置いたとき膝角度が90 度以下になる。

固定減点 0.5 点 ラートからの跳び出しのために膝を曲げる前に脚を伸ばした立位姿勢（屈身・伸身）が見られない。

減点は小減点に加算され4 つのすべての後ろ向き跳び上がりの跳躍に適用される。

（注意：後方振り上げによる後ろ向き跳び上がりを以下の様に行った場合）

脚の振り上げで脚を曲げて行い（0.5 点の減点）、ラートに足を置く際に膝角度 < 90° であり（0.2 点の減点）、更に跳び出しの前に脚を伸ばした立位姿勢がみられない（0.5 点の減点） = 合計 1.2 点の減点

1/2 向き変えを伴う屈身跳び上がり：

腰が肩より高い、足が手より高い = 高さ不足に対する減点なし

腰が肩より高い、足は手と同じか低い = 減点0.1 点

腰が肩とほぼ同じ高さ = 減点0.2 点

腰が肩より低い腰を上げる動きがみられる = 減点0.3 ～ 0.4 点

腰を上げる動きがみられない = 減点0.5 点



正しい実施：減点なし

{注意：この跳び上がりでは、第2局面のラート上での小減点が行われることが多い（例：脚の曲がりや位置の調整）}

② ラート上にいる時間の超過に対する可変減点 (0.1 ~ 0.5 点)

選手はラートに接触している時間をできる限り短くしなければならない。以下の指針は、ラート上にいる時間に関する減点である。ラート上にいる時間は、カテゴリー A・D ではラートに手が置かれてから開始となる。伏臥支持からの屈身での跳び上りを含む屈身での跳び上がり（すべてのカテゴリー B、カテゴリー C の 1/2 向き変えを伴う屈身跳び上り）では足が置かれてから開始となる。逆向きでの跳び上がりを行うカテゴリー C では大腿がラート上に置かれてから開始となる。

3 ~ 4 秒 減点 0.1 ~ 0.2 点

5 ~ 6 秒 減点 0.3 ~ 0.4 点

7 秒以上 減点 0.5 点

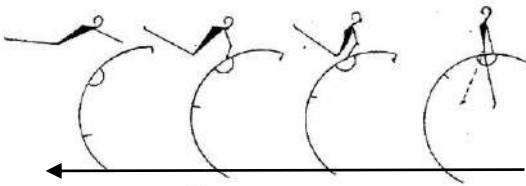
③ 空中局面での高さ不足に対する可変減点 (0.1 ~ 0.8 点)

明確なラートからの跳び出しが確認できない場合、0.8 点の減点となる。各跳躍に関する特定の高さ要求を以下に示す。カテゴリー B・C の跳躍において、空中の最も高い地点で選手の腰の位置が、ラート頂点で立位姿勢をとった肩の高さに達した場合を一般的な高さの基準とする。選手が記述された高さ要求を満たす場合（減点なし）から明確なラートからの跳び出しが確認されない場合（0.8 点の減点）の間において、演技を評価する。各審判は、選手が空中局面の高さ要求を十分に満たしているかどうか個々に評価する必要がある。

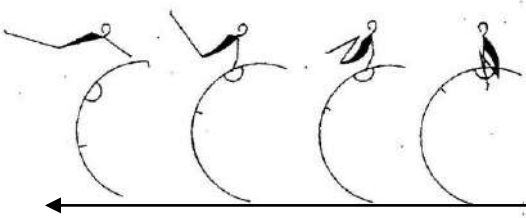
（注意：このことは、特に選手が大きいラートを使用している場合に重要である。ラートが大きい場合であっても空中局面の高さの評価はあくまでもラート上の立位姿勢を基準として行われる）

カテゴリーA：座り跳び、支持跳び系の例

腰は、ラート上の手の位置よりも上方に浮かなければならない。

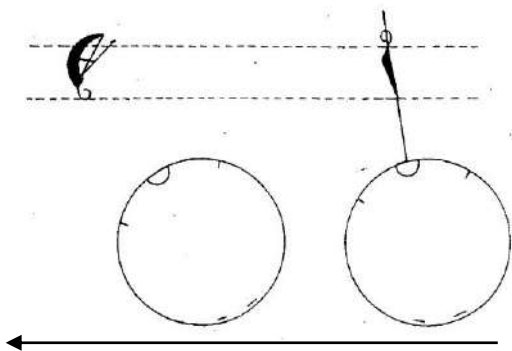


体は水平線上に上がらなければならない。



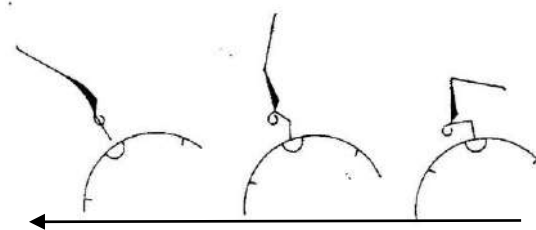
カテゴリーB：前向きでのスタンディング系、カテゴリーC：後ろ向きでのスタンディング系の例

腰は、ラート頂点で立位姿勢をとった肩の高さに達しなければならない。



カテゴリーD：転回跳び系の例

ラートからの飛び出しの後、腰は明らかに浮かなければならない。



④ 着地の際の踏み出し（またはジャンプ）に対する可変減点（0.1～0.5点）

1歩（1ジャンプ）＝減点0.1点

2歩（1ジャンプ）＝減点0.2点

3歩以上・明らかなバランスの欠如＝減点0.3～0.5点

{踏み出しの数は、以下のように数える。最初の着地位置から片足が離れる動きを1歩と定義する。すなわち、着地後に前後左右方向へ踏み出し、最初の着地位置に離れた足を戻すことである。最初の着地位置から両足が離れる動きを2歩（1ジャンプ）とする。すなわち、着地後のジャンプ（両足を揃えた踏み出し）、着地後に前後左右方向へ踏み出し、踏み出した足にもう片方の足を揃える場合、または前後左右方向へ2歩踏み出し、1歩目に踏み出した位置へ戻ることである。}

6.4.5.3 固定減点

① 固定減点0.2点

- ◇ 倒立跳び上がり以外の全ての跳躍技の跳び上がり局面において、肘の角度が 135° より小さい。
- ◇ 1回宙返りにおいて空中局面の頂点で宙返りが行われていない。
- ◇ 2回宙返りにおいて最初の宙返りの回転軸が空中局面の頂点で行われていない。
- ◇ 2回宙返り（B9、C7）の2回目の宙返りがラートの頂点の高さまでに半回転できていない。
- ◇ 転回跳び系の跳躍技においてラートからの突き放しで倒立の局面が見られない。
- ◇ D5、D6の転回跳び系の跳躍技において宙返りがラートの頂点の高さまでに半回転できていない。
- ◇ 空中局面の距離不足。選手は着地マットに記された90cmラインを越えて着地しなければならない。選手の体のいずれかの部分が最初の着地でラインに接触または交差した場合、0.2点の固定減点となる。最初の着地で90cmラインに触れたり、交差したりしない限り、着地後の踏み出しや転倒してからラインを交差しても0.2点の固定減点は与えられない。ただし、踏み出しや転倒に関する減点は与えられる。

以下、起こりうる着地の例である。

例: 90cm ゾーンを越えて着地する	= ライン減点無し
90cm ゾーンに交差・触れる	= 減点0.2点
90cm ゾーンを越えて着地する + 90cm ゾーン内に後方に1歩踏み出す	= 減点0.1点 (踏み出し可変減点のみ)
90cm ゾーンを越えて着地する + 90cm ゾーンを越えて転倒する	= 減点0.5または0.8点 (転倒の固定減点のみ)
90cm ゾーンに交差・触れて着地する + 転倒	= 減点0.2 + 0.5 = 0.7点
90cm ゾーンを越えて着地する + 90cm ゾーン内に転倒	= 減点0.5点 (転倒の固定減点のみ)
90cm ゾーンを越えて足以外で着地する	= 減点0.8点 (落下の減点のみ)
90cm ゾーンを交差・触れ、足以外で着地する	= 減点0.2 + 0.8 = 1.0点

- ◇ 逆向き跳び上がりで過剰に足を振り上げる。
- ◇ 逆向き跳び上がりでラートに足を置くとき、膝の角度が90°より小さい。
- ◇ 選手がラートから離れる前に、ラートが着地マットに触れた場合。
- ◇ 選手が着地のとき床に手を軽く触れた場合。
- ◇ 選手が閉脚立位姿勢をとらない場合 (転倒後であっても)。

② 固定減点0.5点

- ◇ 片足での踏み切りを行った場合。
- ◇ 跳び上がり局面が不適切または確認されない (小減点が加算される)。
- ◇ ラート上でバランスを維持するために、握る・座る・寄りかかる・立つ位置を著しく調整する (例: 跳び上がり局面において、ラート上で脚を引きずる・ラートの回転を加速、減速させるために全身を使う・ラート上を這い上がる)。
(選手がそうしなければコントロールを失い、跳躍を完成できないと審判が思う場合に減点される)
- ◇ 開脚・屈身後方振り上げで腰が肩の高さになる前に脚を曲げてラート上に立つ。
- ◇ 逆向き跳び上がりにおいてラートからの跳び出しで膝が曲がる前に脚が伸びる局面が見られない。
- ◇ 倒立跳び上がりを伴う跳躍の第2局面で、肘の角度が90°より小さい。
- ◇ 膝を曲げて転回運動を始める。
- ◇ 座位または臥位姿勢からの転回系跳躍において、肘で上体を支える (倒立跳び上がりを行う転回系跳躍では、この減点は跳び上がり局面での高さ不足に含まれる)。
- ◇ 開脚座り跳び (A1) の空中局面において膝を曲げて開始する。
- ◇ 転回跳び系の跳躍技で、ラートの突き放しの前にひねりを開始する。
- ◇ 1/2ひねりを伴う宙返りの跳躍で、選手の体が逆さになる前にひねりを開始する {例外: C5、C6 (6.5.2ひねりの技術 参照)}。
- ◇ 申告したひねりより1/4 ~ 1/2ひねりが不足した場合 (例: 1/1を申告して1/2、1 + 1/2を申告して1 + 1/4の満たないひねりになってしまった場合)。
- ◇ 前方伸身宙返りの前半で腰の角度が160°以下である場合。
- ◇ 後方伸身宙返りの後半で腰の角度が160°以下である場合 (この場合、着地前の上体の伸展の可変小減点は加算されない)。
- ◇ 後方屈身宙返りの入りで膝が曲がる (例: 膝を曲げて回転のきっかけを行う)。
- ◇ 屈身アオエロバツハの入りで膝が曲がる (例: 膝を曲げて回転のきっかけを行う)。
- ◇ 伸身アオエロバツハの入りで膝が曲がる (例: 膝を曲げて回転のきっかけを行う)。
- ◇ 足での安定した着地が行われた後に転倒した場合。
- ◇ 小さすぎるラートを使用した場合 (選手がラートのステップに靴をはかずに立ったとき、2つのバーグリップに棒をかける。選手の頭が棒に触れる場合、ラートは小さ過ぎるので、固定減点0.5点となる)。

③ 固定減点0.8点

- ◇ 跳び上がり局面でラートに肘をついた場合。
- ◇ 転回跳び系の跳躍技において、ラート上や中に肩が乗ったり、入ったりする。

- ◇ 閉脚支持抱え込み跳び (A6) において、ラートのリングより足が低い場合 (「6.6 跳躍難度表」の A6 参照)。
- ◇ 着地の時に膝の角度が 90° 以下である場合 (すべての跳躍に適用)。
- ◇ 選手がラートから離れた後、着地する前に、補助者がラートや選手に触れる。
- ◇ 空中局面で選手がラートに触れる。
- ◇ 足での不安定な着地が行われた後の転倒または足以外の部位で着地、転倒した場合 (例: 座位または臥位姿勢での着地)。
(注意: 低すぎる着地、バランスの欠如、しりもちや転倒は少なくとも第 4 局面の間に 0.8 点の減点が課される)

6.4.5.4 跳躍の無効

以下の場合、跳躍は無効となる (固定得点: 0.0 点)。

- ◇ 選手が一度ラートに触れたにも拘らず、跳び越すことができず助走方向側に降りた場合。
- ◇ 選手がラートから跳び出す前にコーチの補助があった場合。
- ◇ 演技された跳躍が告知したものと大きく異なり、「6.6 跳躍難度表」に記載されているものの中で認定できなかった場合。
- ◇ 大きすぎるラートを使用した場合 (大きすぎるラートの判断基準は、ラートのステップとステップの間の床に立ち、両腕を広げ、両手指先がバーグリップ中央部に届かない場合とする)。

6.5 跳躍の技術

6.5.1 一般的な跳躍技術

優れた跳躍を行うためには、素早くかつ力強く跳び上がることが必要である。選手はラートから跳び出す際、ラートを踏み切り板 (spring board) のように使用する。ラートとの接触は瞬間的であり、力強く踏み切り空中局面に跳び出る。

6.5.2 ひねりの技術

通常、選手がラートから跳び出した後にひねりは開始されるべきである。

1/2 ひねりを行う宙返り (例外: C5、C6) については、選手が逆さまの位置 (つまり宙返りの半回転時) になるまで、ひねりを開始してはならない。選手が 1/2 ひねりの宙返りの前半にひねりを始めた場合、固定減点 0.5 点が課される。宙返りのひねりでの腕の技術は特に定めない。不適切な腕の位置については減点されない。

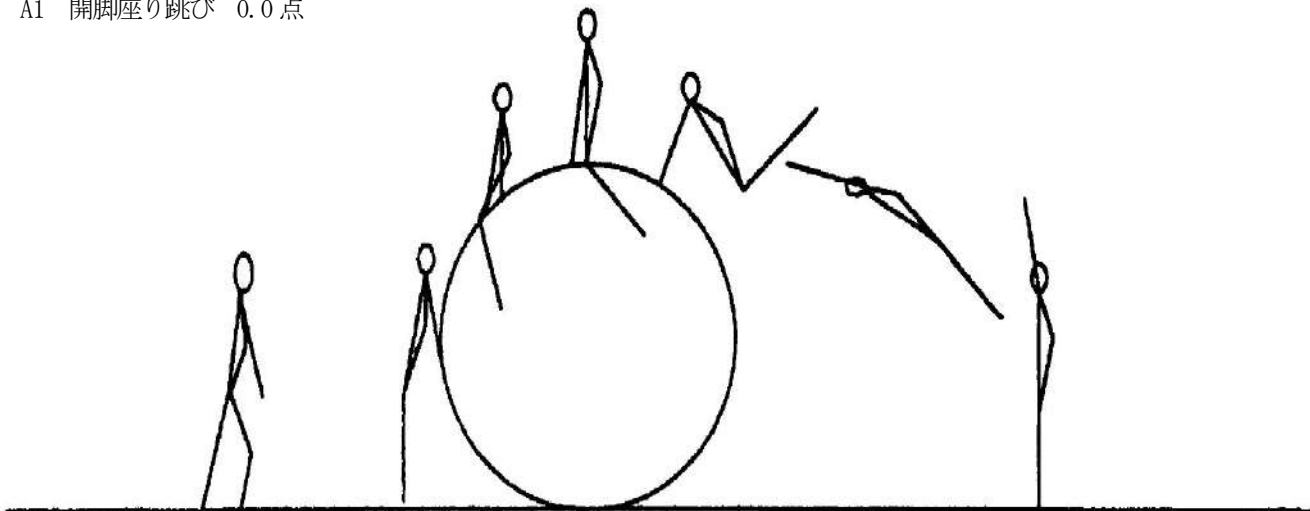
ひねりを行う転回跳び系の跳躍技において、選手がラートに触れている間にひねりを開始してはならない。不適切な腕の位置については減点されない。腕の技術は特に定めない。ひねりを行う転回系跳躍のひねりの間は不適切な腕の位置においては減点されない。

6.6 跳躍難度表

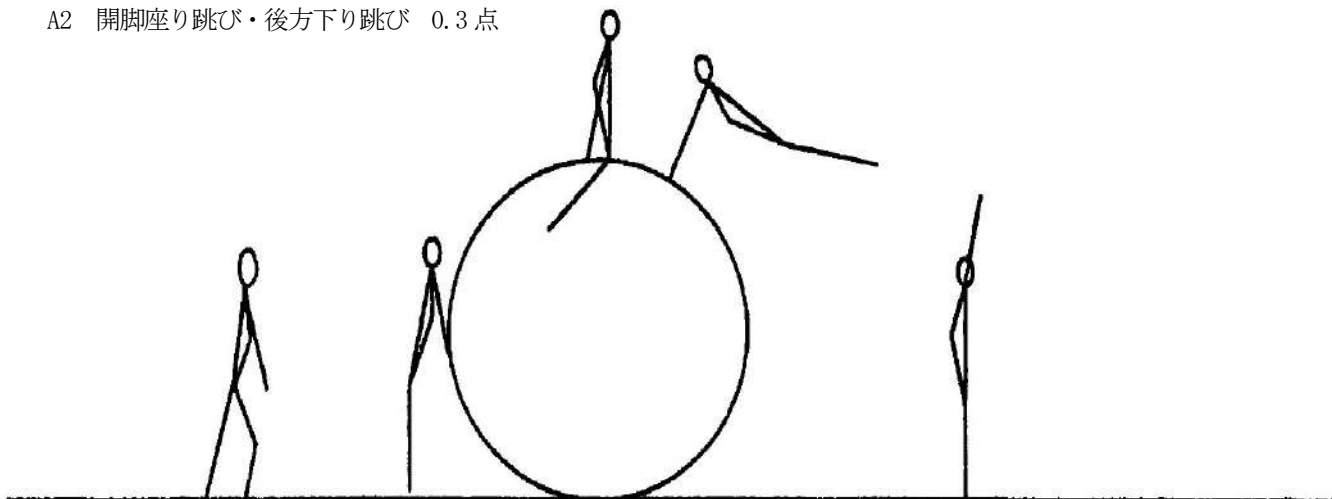
各跳躍技の満点は、各技の難度点に実施点 6.0 点を加えた点数となる。

カテゴリーA：座り跳び、支持跳び系

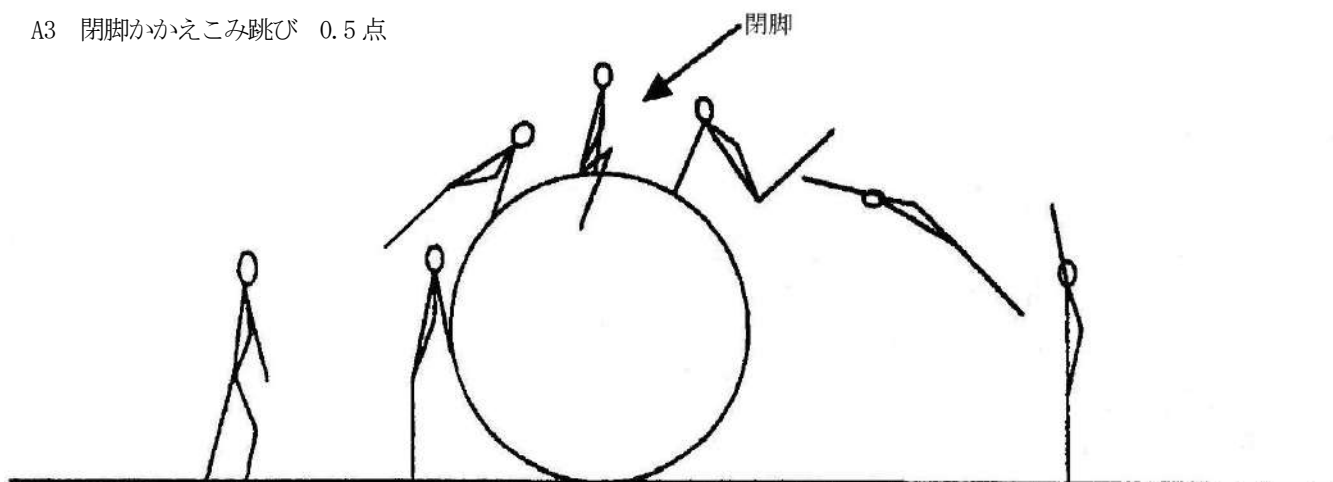
A1 開脚座り跳び 0.0 点



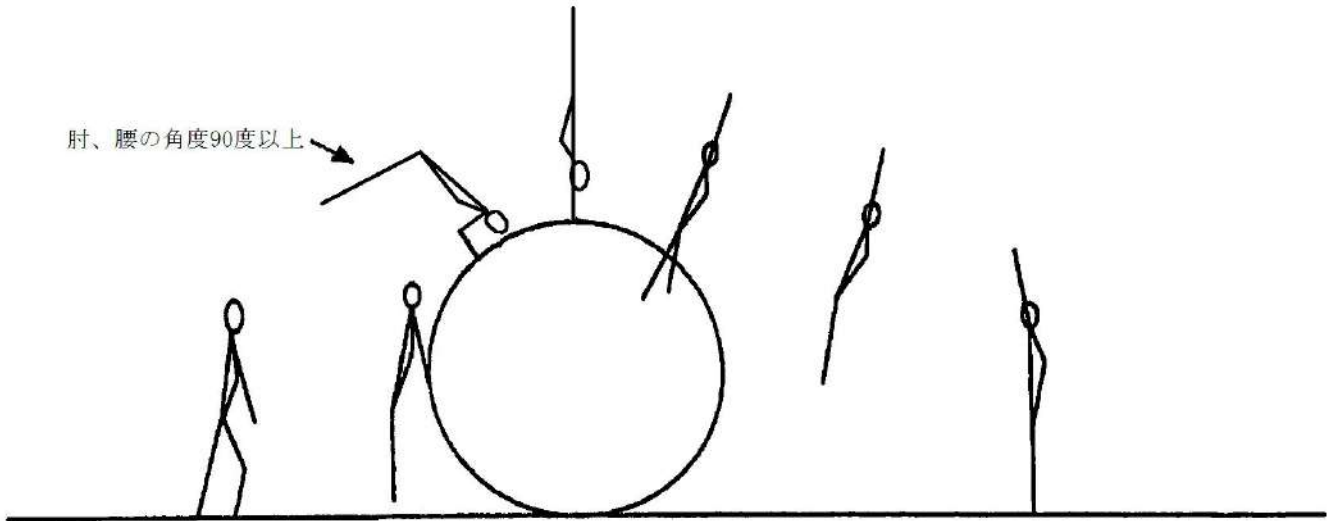
A2 開脚座り跳び・後方下り跳び 0.3 点



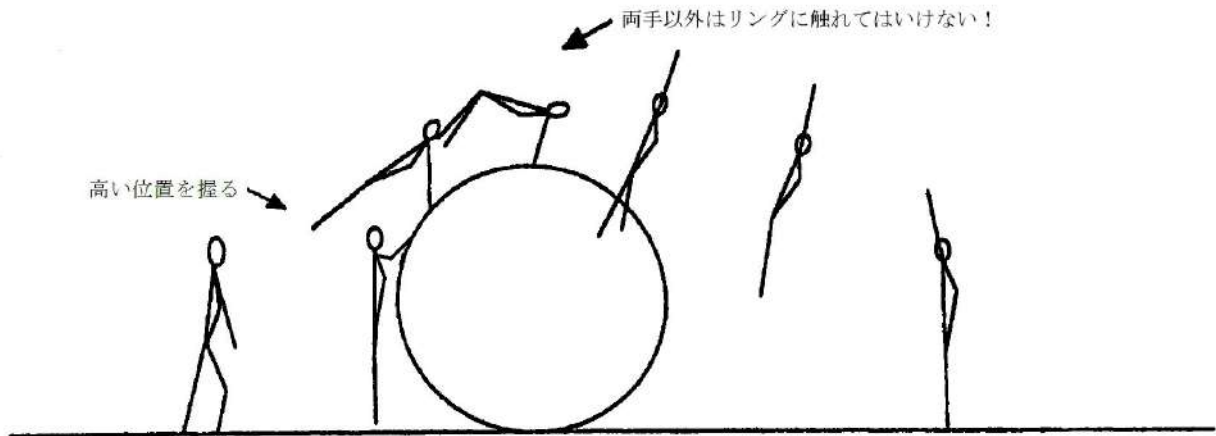
A3 閉脚かかえこみ跳び 0.5 点



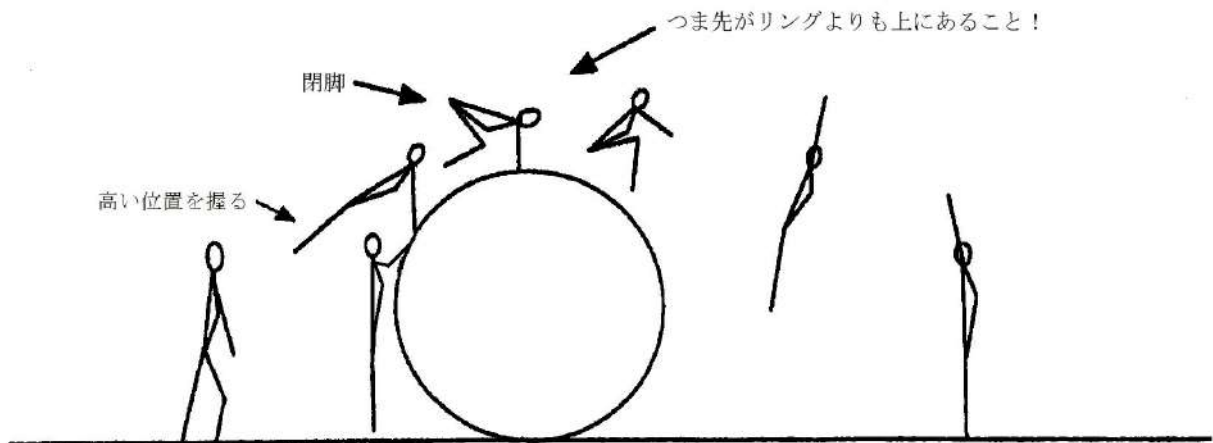
A4 倒立開脚下り 3.0点



A5 開脚支持跳び 1.3点

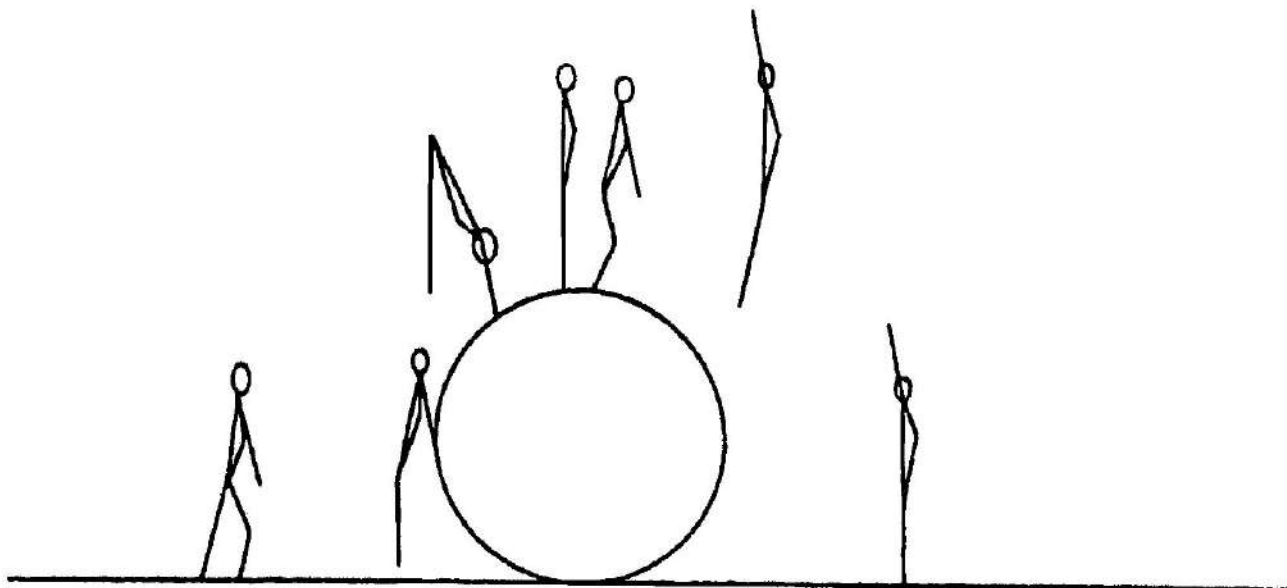


A6 閉脚支持かかえこみ跳び 2.0点

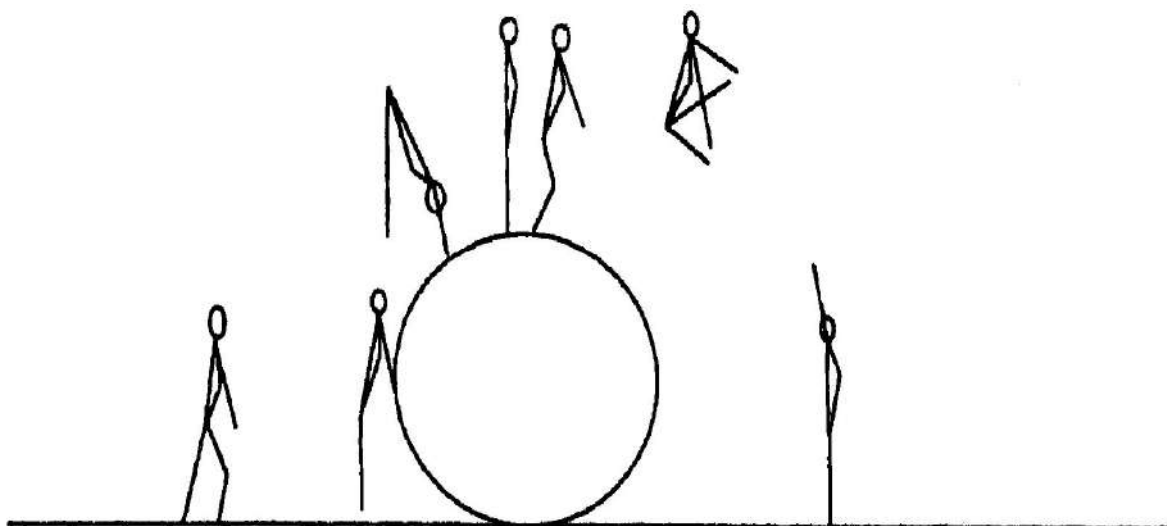


カテゴリーB：前向きでのスタンディング系

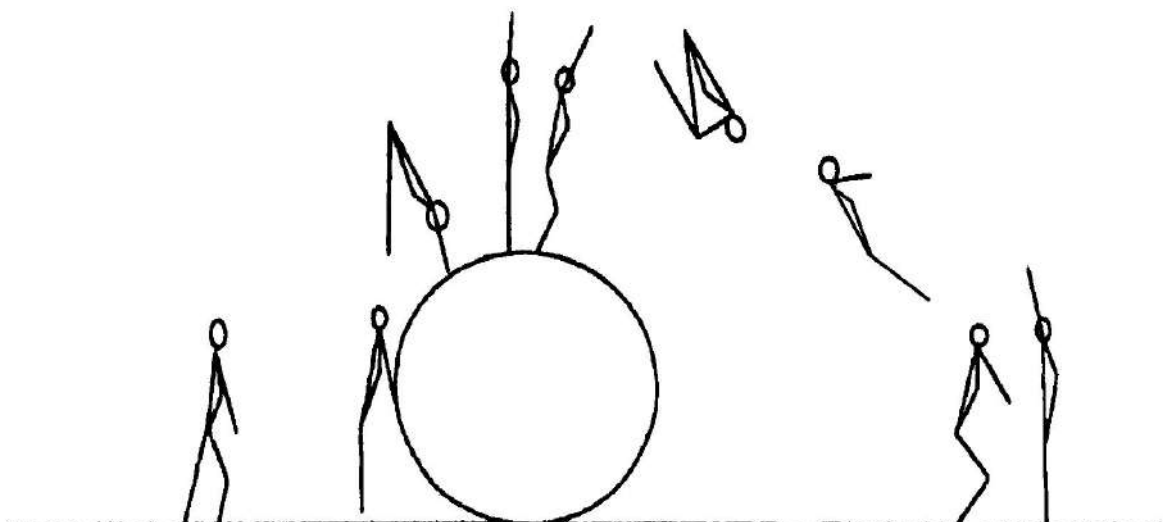
B1 伸身跳び 0.5点



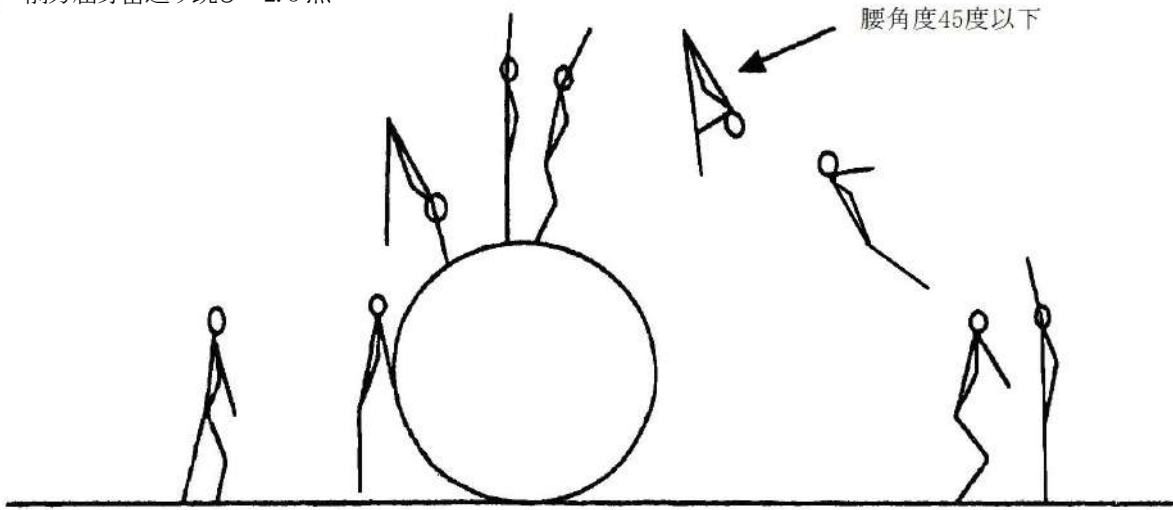
B2 開脚屈身跳び 1.0点



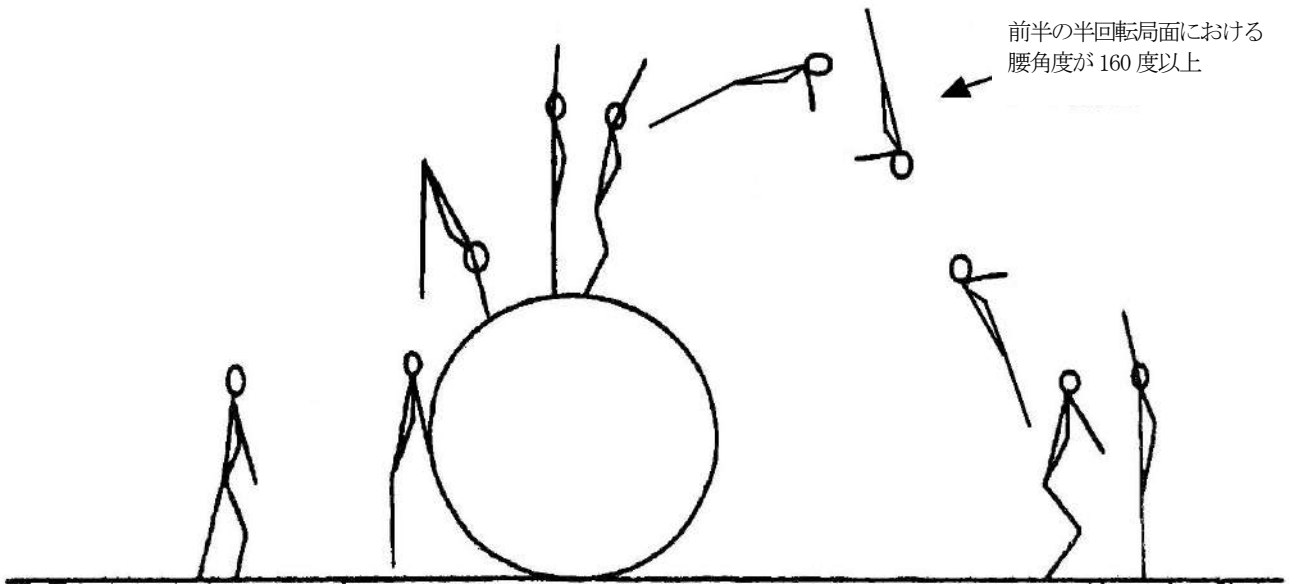
B3 前方かかえこみ宙返り跳び 2.0点



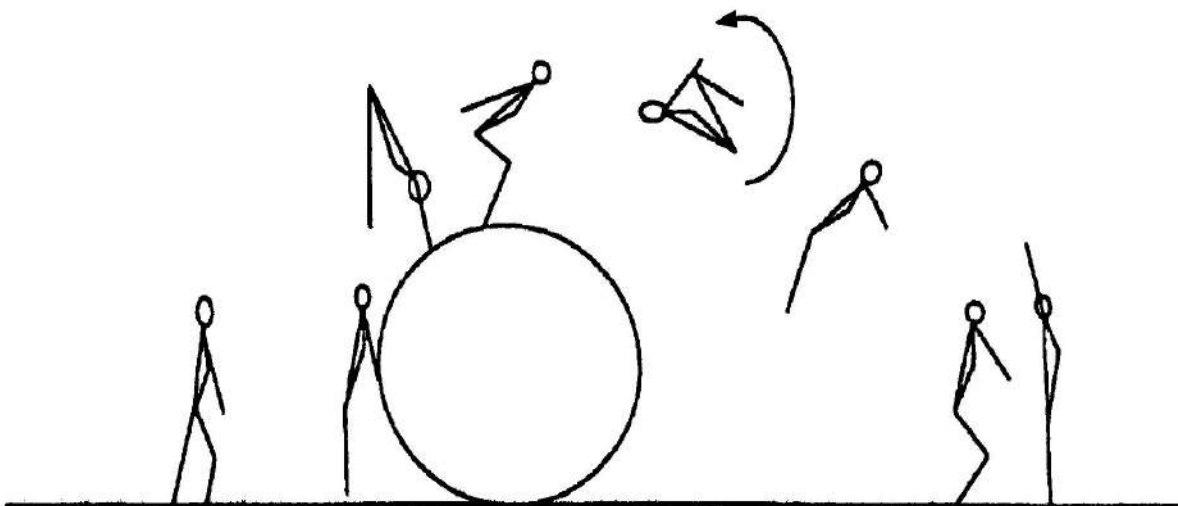
B4 前方屈身宙返り跳び 2.3点



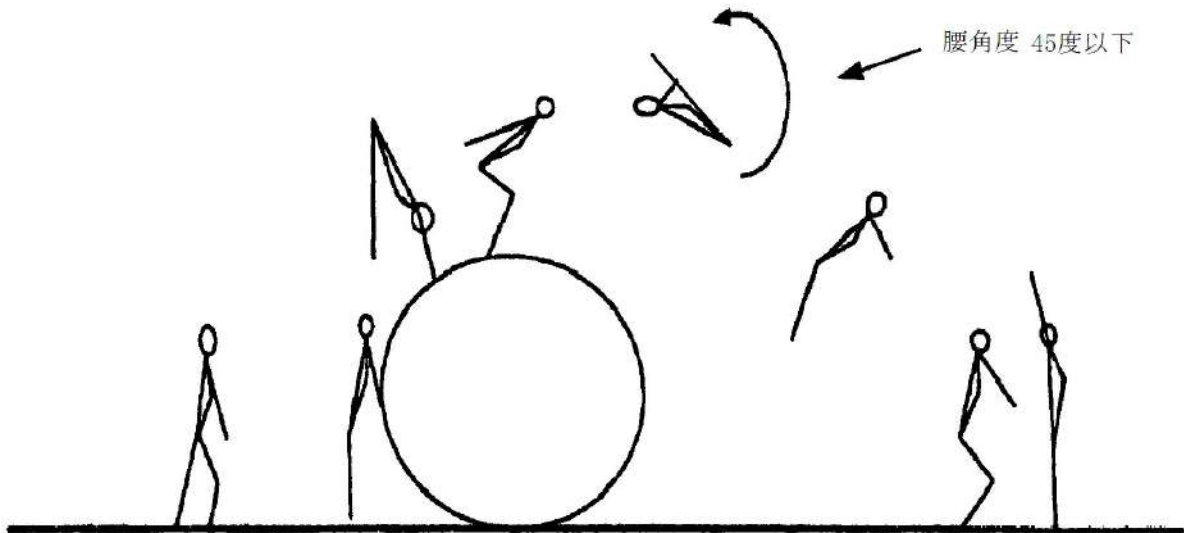
B5 前方伸身宙返り跳び 2.8点



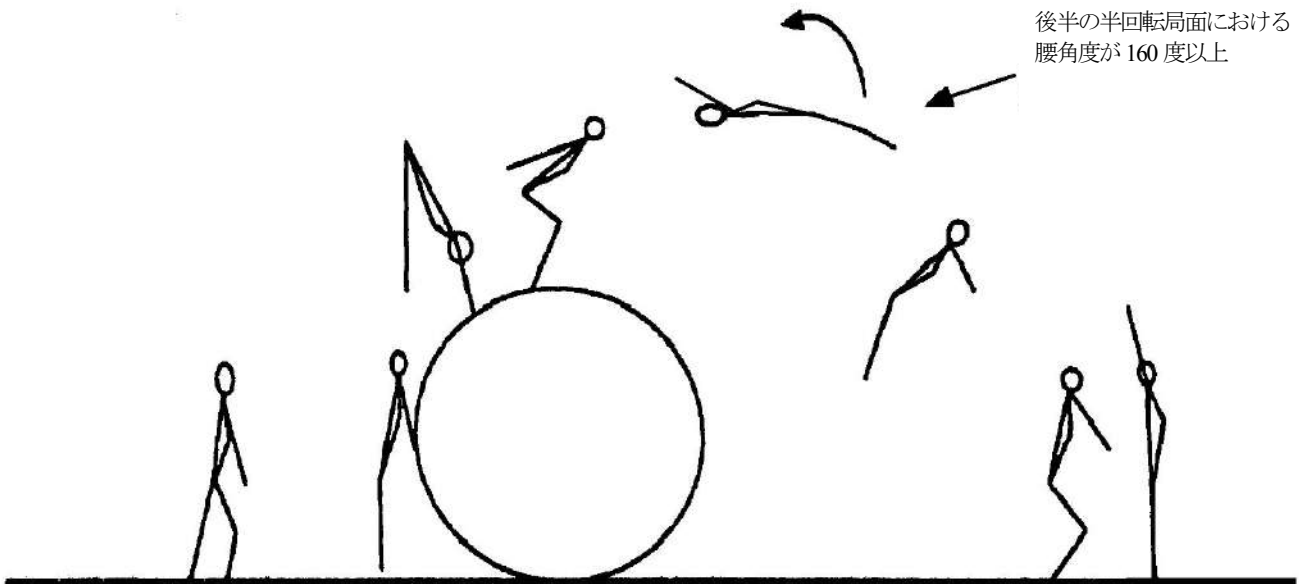
B6 アオエロバツハ宙返り跳び 3.3点



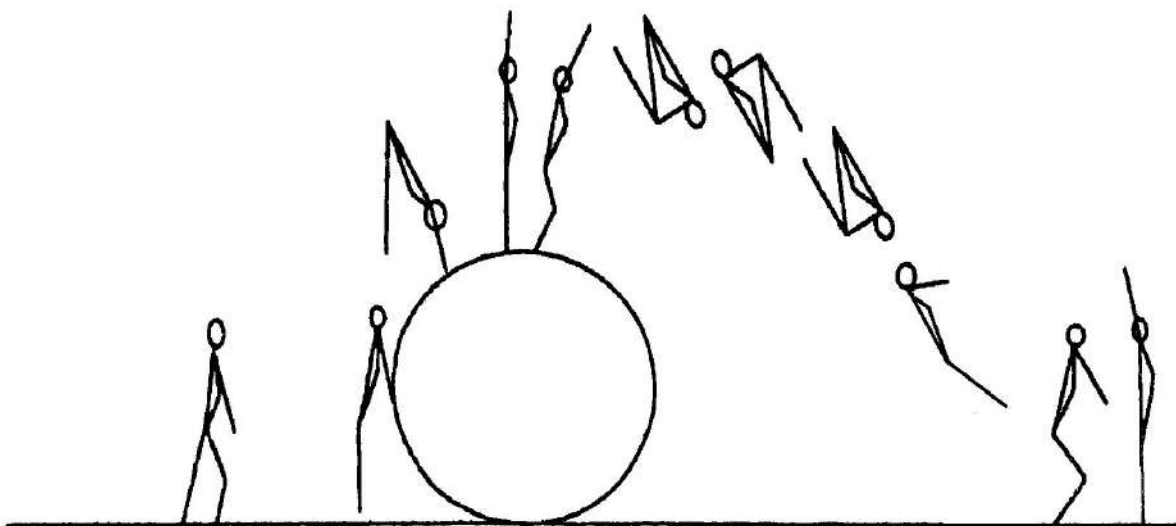
B7 屈身アオエロバツハ宙返り跳び 3.8点



B8 伸身アオエロバツハ宙返り跳び 4.3点

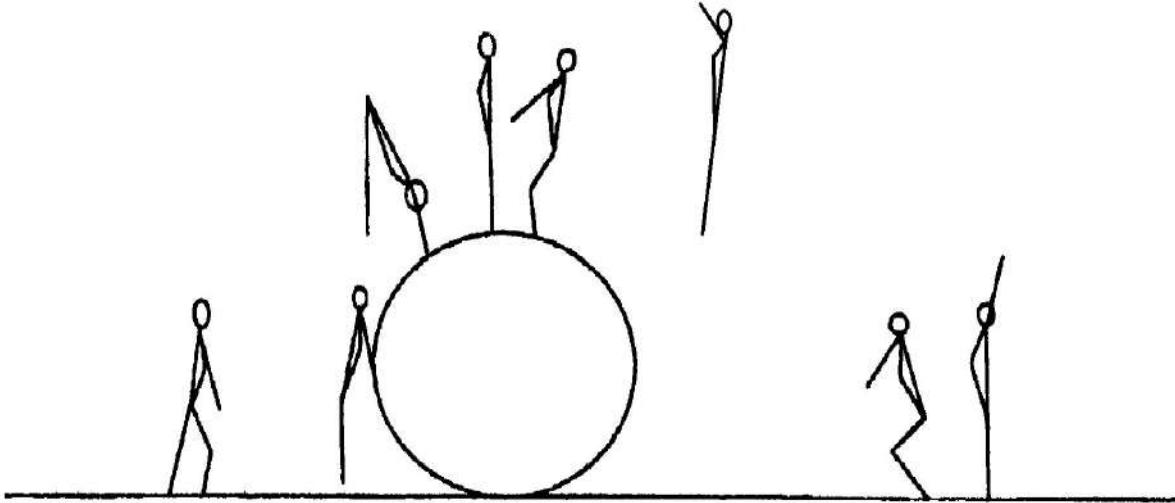


B9 前方2回宙返り跳び 3.8点

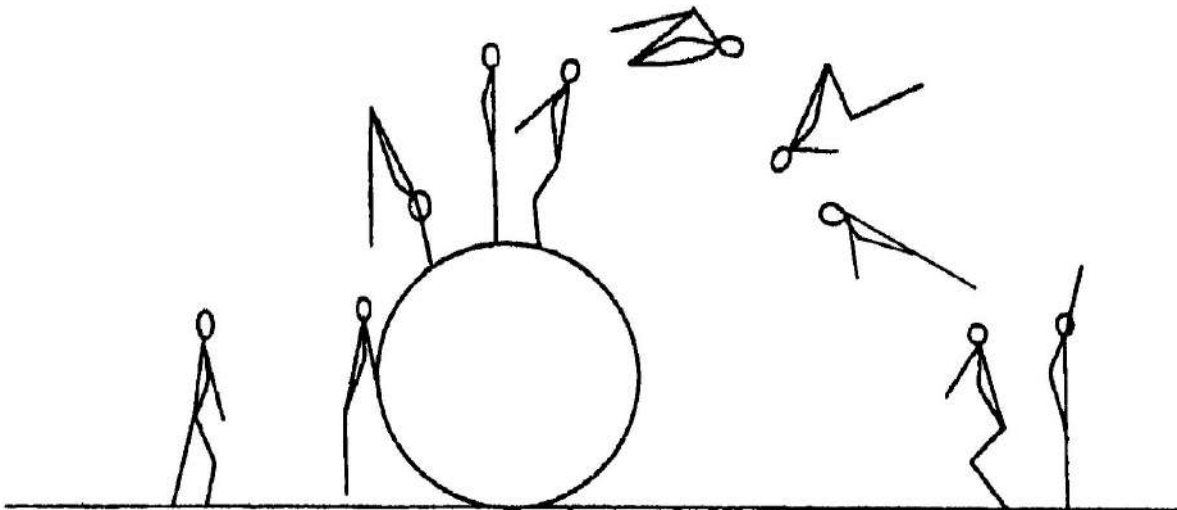


カテゴリーC：後ろ向きでのスタンディング系

C1 後方伸身跳び 0.5 点

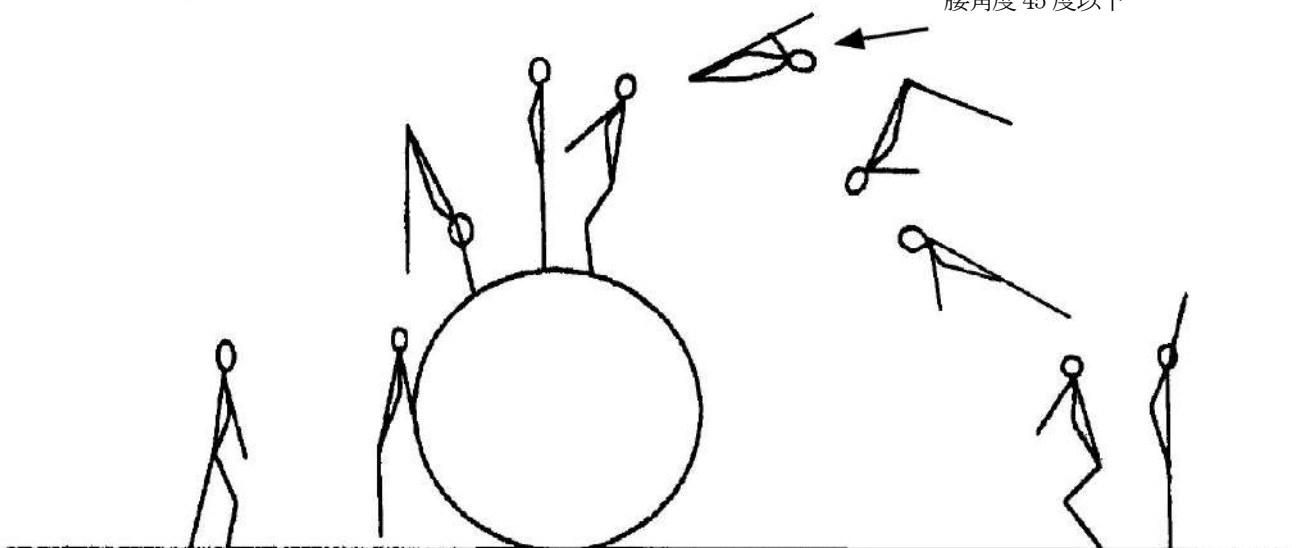


C2 後方かかえこみ宙返り跳び 2.0 点

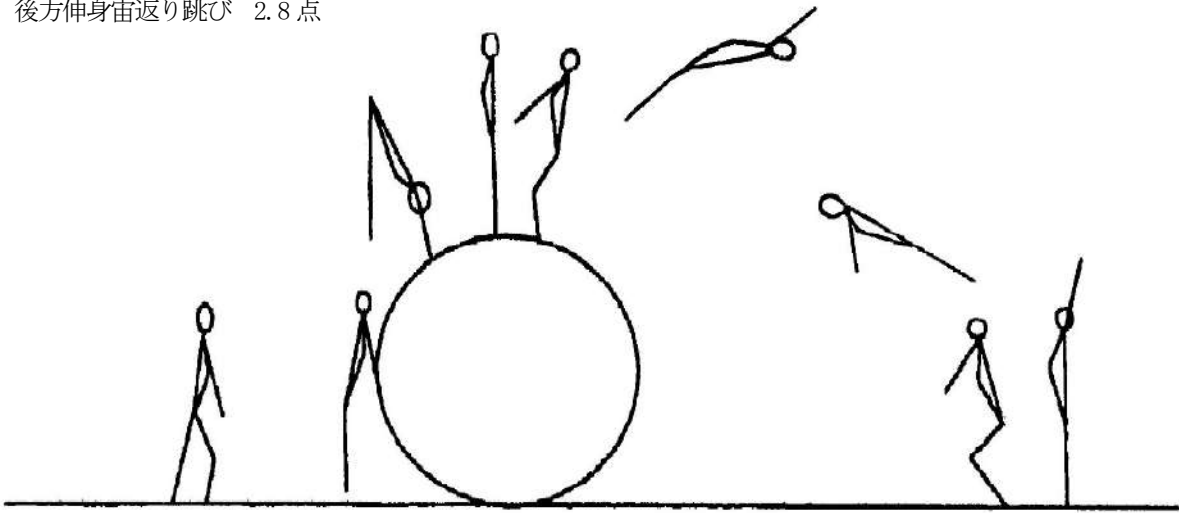


C3 後方屈身宙返り跳び 2.5 点

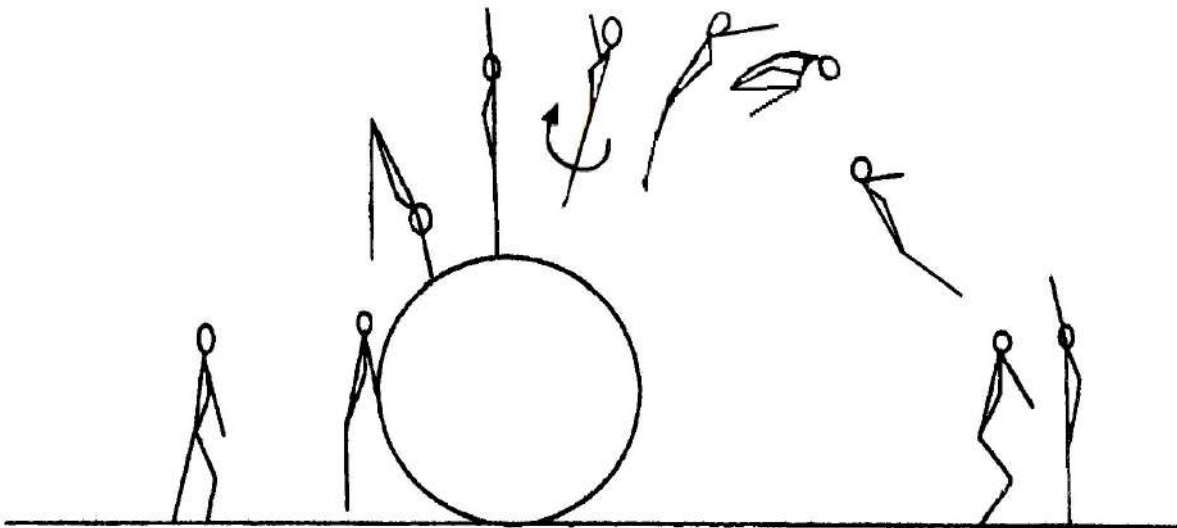
腰角度 45 度以下



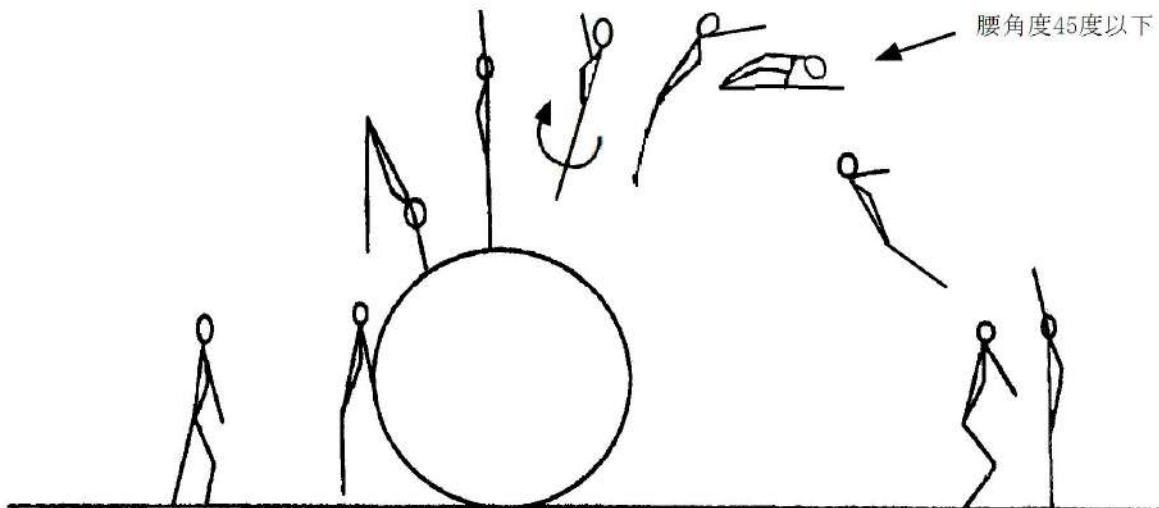
C4 後方伸身宙返り跳び 2.8点



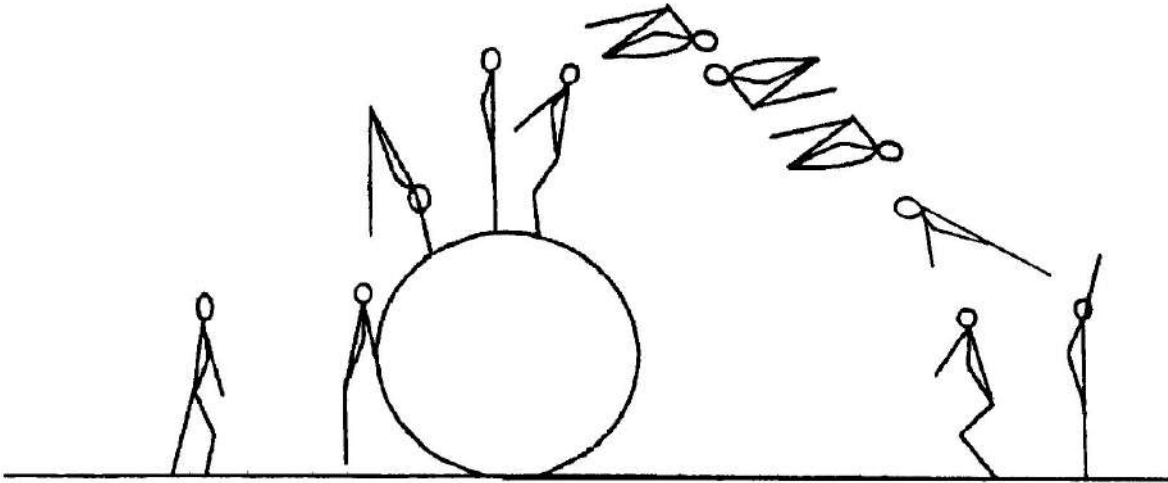
C5 後方跳び出し1/2ひねりからのかかえこみ前方宙返り跳び 3.0点



C6 後方跳び出し1/2ひねりからの屈身前方宙返り跳び 3.3点

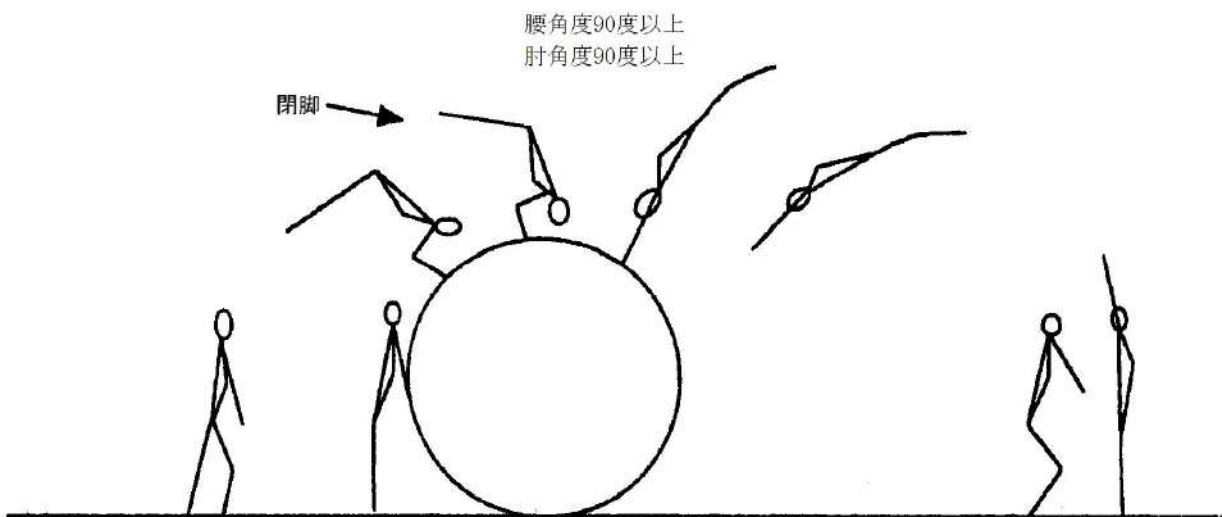


C7 後方2回宙返り跳び 4.0点

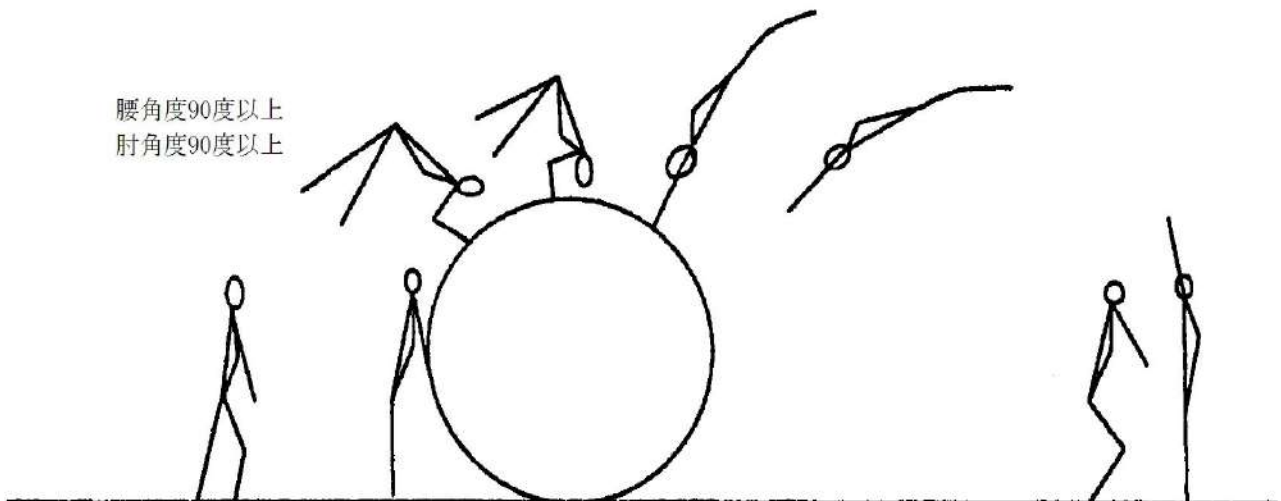


カテゴリーD：転回跳び系

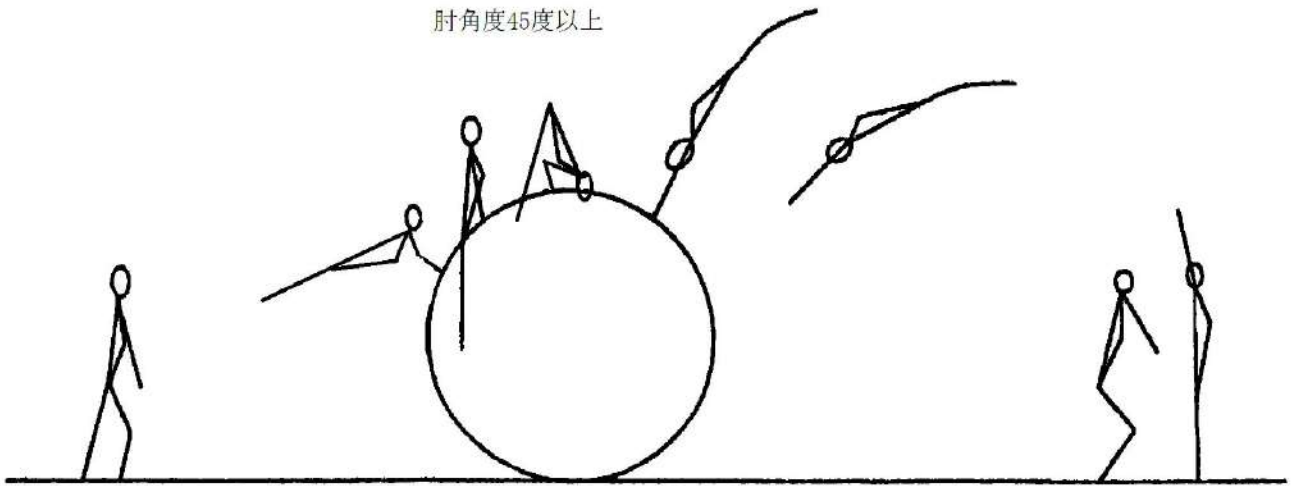
D1 転回跳び 2.0点



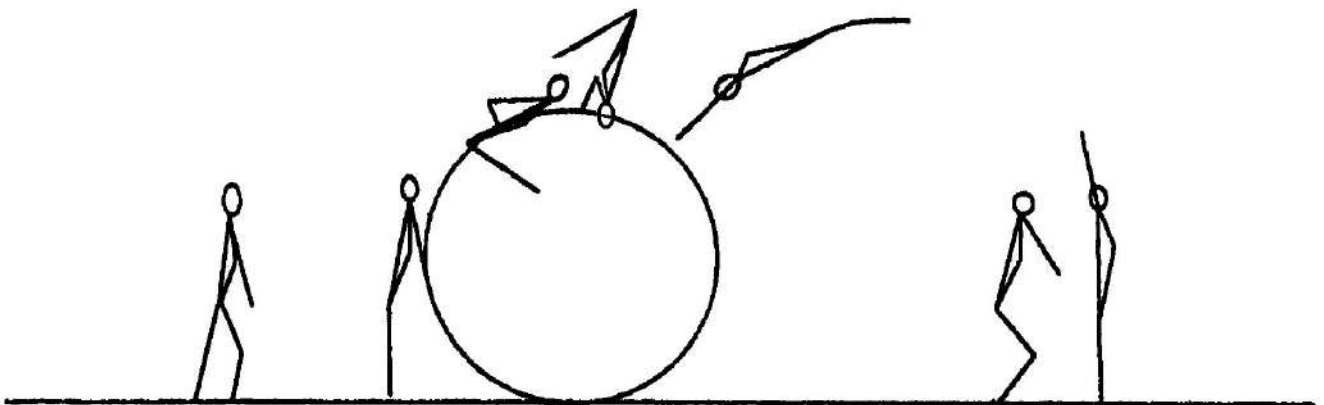
D2 開脚屈伸支持転回跳び 1.8点



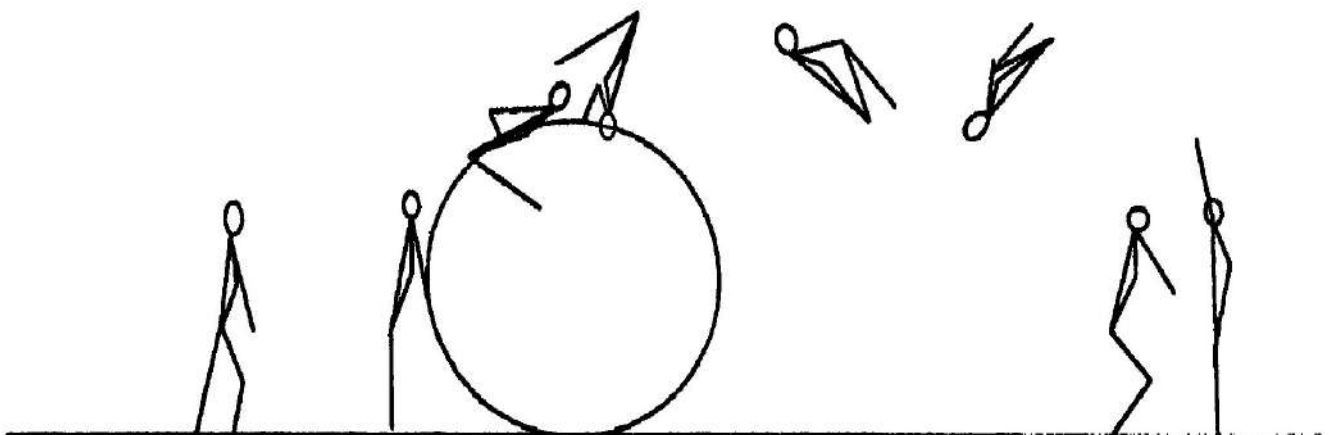
D3 開脚支持転回跳び 1.0点



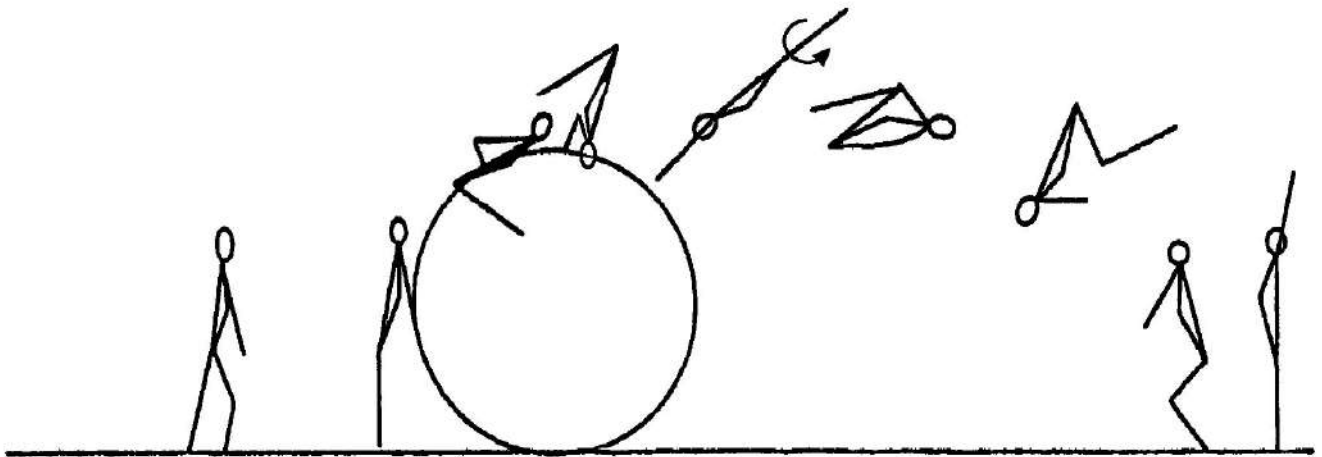
D4 支持懸垂・転回跳び 2.0点



D5 支持懸垂・転回跳び・前宙 4.5点



D6 支持懸垂転回跳び1/2 ひねりからの後方宙返り 5.0 点



*空中でのひねりに対する加点

	宙返りの場合	転回跳びの場合	宙返り・転回跳び以外の 場合
1/2 ひねり	+0.5 点	+0.4 点	+0.2 点
1 回ひねり	+1.2 点	+1.0 点	+0.6 点
1 回 1/2 ひねり	+2.0 点	+1.5 点	+1.0 点
更に 1/2 ひねりを追加するごとに	+1.0 点	+0.5 点	+0.5 点

編 著：大塚 隆（日本ラート協会 会長）、本谷 聡（日本ラート協会 副会長）
編 集：日本ラート協会 技術部会
編集協力：護得久晋一郎、田村元延、西井英理子、深瀬友香子、福原一郎、古屋欽司、松本陽一
本島淳夫、森大輔（五十音順）
発 行：日本ラート協会
〒187-0023 東京都小平市上水新町 2-27-30

* ラート競技採点規則 2012 からの変更箇所は下線で示す。

* 跳躍競技採点規則は 2016 年に全面改定を行った。