

## 直転難度申請書

名前 \_\_\_\_\_ 男子／女子

所属 \_\_\_\_\_

技順	難度	運動	技の系統	価値点
例 1	B4	リングを握る大ブリッジ・前方回転	⑦	0.4
<b>合計</b>				<b>点</b>

- ※ 難度は、「ラート競技難度表（直転）2015」を参照の上、記入して下さい。  
新技申請された難度は、申請年度と申請番号を記入して下さい。
- ※ 技の系統は4ページ目の「直転における技の系統制限」を参照の上、丸数字（①～⑦）で記入して下さい。技の系統は1つの運動に対し、1つも該当しない場合、複数該当する場合があります。該当するすべての技の系統の番号を記載して下さい。

## 斜転難度申請書

名前 \_\_\_\_\_ 男子／女子

所属 \_\_\_\_\_

技順	難度	運動	技の系統	価値点
例 1	B6	フリーフライ側方回転・両ベルト(2回転)		0.4
<b>合計</b>				<b>点</b>

- ※ 難度は「ラート競技難度表（斜転）2015」を参照の上、記入して下さい。  
新技申請された難度は、申請年度と申請番号を記入して下さい。
- ※ 技の系統は4ページ目の「斜転における技の系統制限」を参照の上、丸数字（①～⑦）で記入してください。技の系統は1つの運動に対し、1つも該当しない場合、複数該当する場合があります。該当するすべての技の系統の番号を記載してください。

## 跳躍難度申請書

名前 \_\_\_\_\_ 男子／女子

所属 \_\_\_\_\_

カテゴリー	運動	加点 (空中でのひねり)	難度点
例			
B3 前向きでのスタンディング系	前方抱え込み宙返り跳び(2.0)	1/2 ひねり(0.5)	2.5 点
1 試技			点
2 試技			点

※ 難度は、「ラート競技採点競技規則 2020」を参照の上、記入して下さい。

新技申請された難度は、申請年度と申請番号を記入して下さい。

## 技の系統制限

直転・斜転における技の系統制限については、以下を参考に丸数字（①～⑦）で記載をしてください。

### 直転における技の系統制限

- ① 膝掛け回りを含む運動（前回り、後ろ回り、両足、片足を含む）
- ② 前回り・後ろ回りを含む運動
- ③ 上方での足抜きを含む運動
- ④ 膝懸垂でのスイングを含む運動（周辺系/中心系を問わない）
- ⑤ 前回り下り 2 分の 1 ひねりを含む運動
- ⑥ リング上での前転・後転を含む運動
- ⑦ 大ブリッジ

### 斜転における技の系統制限

- ① ベルトなしで行う回転方向の転換を含む運動
- ② ベルトをつけて行う両手を離れた回転方向の転換を含む運動
- ③ 大開脚（前後/左右）を含む運動（前後/左右、大斜転/小斜転を問わない）
- ④ 屈身を含む運動
- ⑤ ベルトなしで行う側方のブリッジ（後傾ブリッジなど。大斜転、小斜転は問わない。）
- ⑥ （横姿勢の中心系小斜転において）開脚バーに片足を置いた運動
- ⑦ 周辺系の小斜転