跳躍採点の手引き　２０２３

日本ラート協会　2023.6.26

跳躍採点の手引き　２０２３

目次

	ページ
跳躍の認定と評価に関して	１
Ａ１　開脚座り跳び	５
Ａ２　開脚座り跳び・後方下り跳び	７
Ａ３　閉脚かかえこみ跳び	９
Ａ４　倒立開脚下り	１１
Ａ５　開脚越え	１３
Ａ６　閉脚越え	１５
Ｂ１　伸身跳び	１７
Ｂ２　開脚屈身跳び	１９
Ｂ３　前方かかえこみ宙返り跳び	２１
Ｂ４　前方屈身宙返り跳び	２３
Ｂ５　前方伸身宙返り跳び	２５
Ｂ６　アオエロバッハ宙返り跳び	２７
Ｂ７　屈身アオエロバッハ宙返り跳び	２９
Ｂ８　伸身アオエロバッハ宙返り跳び	３１
Ｂ９　前方２回宙返り跳び	３３
カテゴリーＣ：後ろ向きでの跳び上がりの４つの方法について	３５
Ｃ１　後方伸身跳び	３７
Ｃ２　後方かかえこみ宙返り跳び	３９
Ｃ３　後方屈身宙返り跳び	４１
Ｃ４　後方伸身宙返り跳び	４３
Ｃ５　後方跳び出し 1/2 ひねりからの前方かかえこみ宙返り跳び	４５
Ｃ６　後方跳び出し 1/2 ひねりからの前方屈身宙返り跳び	４７
Ｃ７　後方２回宙返り跳び	４９
Ｄ１　転回跳び	５１
Ｄ２　開脚転回跳び	５４
Ｄ３　開脚支持転回跳び	５６
Ｄ４　伏臥支持・転回跳び	５８
Ｄ５　伏臥支持・転回跳び・前方宙返り	６０
Ｄ６　伏臥支持・転回跳び 1/2 ひねりからの後方宙返り	６２

跳躍の認定と評価に関して

難度審判は、難度認定の主たる責任を負っているが、認定に関して主審から助言を受けることができる。また、選手の実施に対して、基本的には良心的に判断するべきである。つまり選手の演技は可能な限り、選手が意図した運動としての判断を試みる。それと同時に、難度審判は難度に関連した減点項目についても判断しなければならない。実施審判は、難度審判に対して減点項目に関して質問することができる。

跳躍の採点規則では、高難度の跳躍であっても粗悪なレベルで実施された場合には高評価が与えられない様になっている。つまり、高難度の跳躍を粗悪なレベルで実施した場合には、多くの固定減点（0.5 点もしくは 0.8 点）が実施され、評価を大きく下げる様に設定されており、低難度の跳躍であっても高い完成度で実施する方がより高い評価が受けられる。難度審判は、どの跳躍がどのように実施されたかということに関して、重要な役割を担っている。

議論が想定される跳躍の例を以下に示す（注意：これらの例は、主に跳躍の難度に関わる欠点のみを表示しているため、跳躍採点規則の技術的な記述及び減点に関するすべての項目を確認する必要がある）。

ひねりが不足した場合の難度の認定については、以下の通りとする。

・30°までの不足＝ひねりが実施されたとして難度を認定し、小減点が行われる。

・30°～180°不足＝ひねりが実施されなかったと判断し、難度を認定せず、小減点も行う。

跳躍	難度点	典型的な欠点	減点	コメント
B3,B4（前方かかえこみ/屈身宙返り跳び）、1/2 ひねり	2.0+0.5=2.5 2.3+0.5=2.8	・1/2 ひねりが、宙返りの前半で開始される（早すぎる）	・固定減点0.5点	この実施は、宙返りの後半でひねりを行うのに比べて難易度が低い。
B5（前方伸身宙返り跳び）	2.8	・宙返りの前半で、腰角度が160°以下 （屈身の運動に近い実施）	・固定減点0.5点	この実施の難易度は、屈身宙返りと同等である。
B5（前方伸身宙返り跳び）、1/2 ひねり **注意すべき事例** ：選手が前方伸身宙返り、1/2 ひねりを意図したが、その実施が"barani"であった場合	2.8+0.5=3.3	・1/2 ひねりが宙返りの前半で開始される ・宙返りの前半で腰角度が160°以下 ・空中局面での高さの不足（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） ・宙返りが空中局面の最も高いところで行われていない ※barani：常に床を見て行われる宙返り 1/2 ひねりのこと。一般的な前方宙返りの後半でひねる実施とは区別される。	・固定減点0.5点 ・固定減点0.5点 ・可変減点 0.1-0.8 点 ・固定減点0.2点	審判は宙返り、1/2 ひねりと"barani"を区別する必要がある。 "barani"は跳躍の技として規定されておらず、減点として反映される。 "barani"は前方宙返り、1/2 ひねりより難易度が低い。

B5（前方伸身宙返り跳び）、1/1 ひねり	2.8+1.2=4.0	・宙返りの前半で腰角度が160°以下 （屈身の運動に近い実施）	・固定減点0.5点	この実施の難易度は、屈身宙返りと同等である。
B7（屈身アオエロバッハ宙返り跳び）	3.8	・宙返りの回転のきっかけを、膝を曲げることで作る（かなり容易な実施となる） 審判はこの実施と、少し脚が曲がった、つまり小減点のみの実施とを区別できなければならない	・固定減点0.5点	この実施の難易度は、かかえこみ宙返りと同等である。
B8（伸身アオエロバッハ宙返り跳び）	4.3	・宙返りの回転のきっかけを、膝を曲げることで作る （B7 の記述を参照）	・固定減点0.5点	この実施の難易度は、かかえこみや屈身宙返りに近い。
B9（前方 2 回宙返り跳び）	3.8	・空中局面での高さの不足 （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） ・最初の宙返りが、空中局面の頂点で行われていない ・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 ・着地の時に膝の角度が 90°以下 ・着地マットへ座位姿勢で落下する	・可変減点 0.1-0.8 点 ・固定減点0.2点 ・固定減点0.2点 ・固定減点0.8点 ・固定減点0.8点	かかえこみ姿勢のまま着地をした後で、立位姿勢をとった場合、減点0.8点（膝角度＜90°）。 かかえこみ姿勢のまま着地をした後で、尻もちをついた場合、減点0.8（膝角度＜90°）+0.5（足から着地した後の転倒）。 座位姿勢で直接マットに落下した場合には減点0.8（膝角度＜90°）+0.8（座位で落下）。
C3（後方屈身宙返り跳び）	2.8	・宙返りの回転のきっかけを、膝を曲げることで作る （B7 参照）	・固定減点0.5点	この実施の難易度は、かかえこみ宙返りと同等である。
C7（後方 2 回宙返り跳び）	4.0	・空中局面での高さの不足 （腰は、ラート頂点で立位姿勢	・可変減点 0.1-0.8 点	

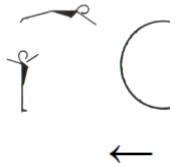
		をとった肩の高さに達しなければならない) ・最初の宙返りが、空中局面の頂点で行われていない ・2回目の宙返りがラートの頂点の高さまでに半回転できていない ・着地の時に膝の角度が 90°以下 着地マットへ膝を着いた姿勢で落下する	・固定減点0.2点 ・固定減点0.2点 ・固定減点0.8点 ・固定減点0.8点	かかえこみ姿勢のまま着地をした後で、立位姿勢をとった場合、減点0.8点（膝角度＜90°）。 かかえこみ姿勢のまま着地をした後で、落下・転倒した場合、減点0.8（膝角度＜90°）+0.5（足から着地した後の転倒）。 かかえこみ姿勢のまま膝から直接マットに落下した場合には減点0.8（膝角度＜90°）+0.8（膝着き姿勢で落下）。
D5（伏臥支持・転回跳び前方宙返り）	4.5	・空中局面での高さの不足（ラートを突き放した後に、腰が上方に浮かなければならない） ・宙返りが、空中局面の頂点で行われていない ・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 ・着地の時に膝の角度が 90°以下 ・着地マットへ座位姿勢で落下する	・可変減点 0.1-0.8点 ・固定減点0.2点 ・固定減点0.2点 ・固定減点0.8点 ・固定減点0.8点	かかえこみ姿勢のまま着地をした後で、立位姿勢をとった場合、減点0.8点（膝角度＜90°）。 かかえこみ姿勢のまま着地をした後で、尻もちをついた場合、減点0.8（膝角度＜90°）+0.5（足から着地した後の転倒）。 座位姿勢で直接マットに落下した場合には減点0.8（膝角度＜90°）+0.8（座位で落下）。

D6（伏臥支持・転回跳び 1/2 ひねりからの後方宙返り）	5.0	・空中局面での高さの不足（ラートを突き放した後に、腰が上方に浮かなければならない） ・宙返りが、空中局面の頂点で行われていない ・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 ・着地の時に膝の角度が 90°以下 ・着地マットへ膝を着いた姿勢で落下する	・可変減点 0.1-0.8 点 ・固定減点0.2点 ・固定減点0.2点 ・固定減点0.8点 ・固定減点0.8点	かかえこみ姿勢のまま着地をした後で、立位姿勢をとった場合、減点0.8点（膝角度＜90°）。 かかえこみ姿勢のまま着地をした後で、落下・転倒した場合、減点 0.8（膝角度＜90°）+0.5（足から着地した後の転倒）。 かかえこみ姿勢のまま膝から直接マットに落下した場合には減点 0.8（膝角度＜90°）+0.8（膝着き姿勢で落下）。

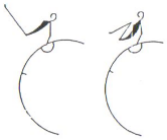
A1　開脚座り跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり ←	両足で踏み切る。 伸身での跳び上がり： 肘角度を 135°以上に伸ばす。 脚は踏み切り後に伸ばして揃え、ほぼ水平（床に対して 160-180°）。 腰を伸ばし、腕と上体のなす角度は鋭角（＜90°）。 体はわずかに反る。	・片足で踏み切る ・両手の持つ位置がずれる ・肘角度＜135° ・ラートに肘をつく ・跳び上がりの高さの不足 ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.8 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2　参照） ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点
ラート上の姿勢 ←	開脚座、腰を伸ばし、大腿の内側をリングにのせる(腰を曲げて大腿の後面をラートにのせる姿勢ではない)。 脚、足を伸ばす。 開脚座のすぐ後ろのラートへ手を持ち変える（両手は同時に）。	・腰角度が伸びていない ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない ・手の移行が同時でない ・体の位置の小さな調整 ・体の位置の大きな調整 ・ラート上にいる時間の超過 注：各減点は 1 局面で一度のみ 例）跳び上がりで脚が曲がり、ラート上でも脚が曲がった場合、第 2 局面での脚の曲がりに関する減点は最大 0.2 点まで。	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

第3局面： 突き放し 空中局面 	伸ばした脚を前方に振り上げ、ラートから離れたら脚を揃える。 振り上げを急に止めることで腰を伸ばし、手でラートを突き放して跳び出す。 腰はラート上の手の位置よりも高く上がる。 体を伸ばす。	・ラートから離れた後、脚が揃っていない ・脚の伸展不足 ・脚の振り上げ後、腰が伸びていない ・跳び出しの勢いを得るために膝を曲げる ・突き放し後、体が伸びていない ・空中局面の高さ不足 ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足 (90cm ラインより手前に着地) ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.8 点 突き放しがない=0.8 点 ラート上の手の位置より腰が上がる=減点なし ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 (6.4.5.3　参照) ・固定減点 0.2 点
第4局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如(転倒の後であったとしても)	・可変減点 0.1-0.5 点 (6.4.5.2　参照) ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点

A2　開脚座り跳び・後方下り跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
<u>第 2 局面：</u> 踏み切り 跳び上がり ←	両足で踏み切る。 後ろ向きでの跳び上がり： 肘角度を 135°以上に伸ばす。 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。 脚と足は伸ばしておく。 跳び上がり時の高さは要求されない。	・片足で踏み切る ・両手の持つ位置がずれる ・肘角度＜135° ・ラートに肘をつく ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.8 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点
ラート上の姿勢 ←	ひねりをほどく時、両手は同時に移動させる。 リングは大腿の内側に触れており、脚と足は伸ばしておく。	・手を片方ごとに移動させる ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない ・突き放しの前の余分な足の振り ・体の位置の小さな調整 ・体の位置の大きな調整 ・ラート上にいる時間の超過 <u>注：各減点は 1 局面で一度のみ</u> <u>例）跳び上がりで脚が曲がり、ラート上でも脚が曲がった場合、第 2 局面での脚の曲がりに関する減点は最大 0.2 点まで。</u>	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

第 3 局面： 突き放し 	伸ばした脚を後方に振り上げ、ラートから離れたら脚を揃える（余分なスイングは行ってはいけない）。 体はわずかに反る。 振り上げを急に止めることで腰を伸ばし、手でラートを突き放して跳び出す。	・ラートから離れた後、脚が揃っていない ・脚の伸展不足 ・脚の振り上げの最後で腰が伸びていない ・跳び出しの勢いを得るために膝を曲げる	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点
空中局面 	腰はラート上の手の位置よりも高く上がる。 体は水平に近くなるよう伸ばす（160-180°）。	・突き放し後、体が伸びていない ・空中局面の高さ不足 ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足 (90cm ラインより手前に着地) ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.8 点 突き放しがない=0.8 点 体が水平に近い （160-180°）=減点なし ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 （6.4.5.3　参照） ・固定減点 0.2 点
第 4 局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如(転倒の後であったとしても)	・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2　参照） ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点

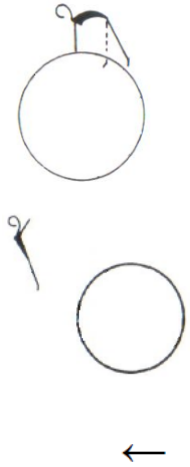
A3　閉脚かかえこみ跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり ←	両足で踏み切る。 伸身での跳び上がり： 肘角度を 135°以上に伸ばす。 脚は踏み切り後に伸ばして揃え、ほぼ水平（床に対して 160-180°）。 腰を伸ばし、腕と上体のなす角度は鋭角（＜90°）。 体はわずかに反る。	・片足で踏み切る ・両手の持つ位置がずれる ・肘角度＜135° ・ラートに肘をつく ・跳び上がりの高さの不足 ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.8 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2　参照） ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点
ラート上の姿勢 ←	閉脚支持姿勢、腰角度（上半身と大腿の角度）は一瞬 90°以下になる。 脚は揃え、足先を伸ばす。 （脚はリングよりも下を通る）	・かかえこみ姿勢が不十分（腰角度が 90°より大きい） ・脚が揃っていない ・脚の緊張の欠如 ・足先が伸びていない ・体の位置の小さな調整 ・体の位置の大きな調整 ・ラート上にいる時間の超過 注：各減点は 1 局面で一度のみ 例）跳び上がりで脚が曲がり、ラート上でも脚が曲がった場合、第 2 局面での脚の曲がりに関する減点は最大 0.2 点まで。	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

第 3 局面： 突き放し  ←	身体が水平を越えるまで、揃えた脚を伸ばして前方に振り上げる。振り上げを急に止めることで腰を伸ばし、手でラートを突き放して跳び出す。	・ラートから離れた後、脚が揃っていない ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない ・脚の振り上げ後、腰が伸びていない	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点
空中局面 ←	腰はラート上の手の位置よりも高く上がる。 体を伸ばす。	・突き放し後、体が伸びていない ・空中局面の高さ不足 ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足 (90cm ラインより手前に着地) ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.8 点 突き放しがない=0.8 点 体が水平=減点なし ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 (6.4.5.3　参照) ・固定減点 0.2 点
第 4 局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如(転倒の後であったとしても)	・可変減点 0.1-0.5 点 (6.4.5.2　参照) ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点

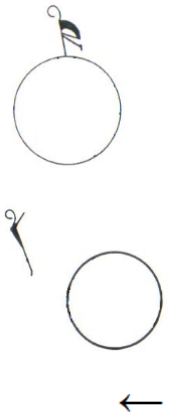
A4　倒立開脚下り			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり ← ラート上の姿勢 ← ←	両足で踏み切る。 倒立での跳び上がり： 肘角度は 90°以上。 腰角度は 90-180°。 足はラートを持った手の位置より高い。 脚は伸ばして揃え、足も伸ばす。 跳び上がりから倒立姿勢になる。 開脚屈身の姿勢をとり、突き放し局面に移行する。	・片足で踏み切る ・両手の持つ位置がずれる ・肘角度＜90° ・ラートに肘をつく ・リングより下に肩が下がっている（もしくはラート上に乗っている） ・脚の伸展不足 ・脚が揃っていない ・足先が伸びていない ・跳び上がりの高さの不足 ・倒立姿勢が不十分（腰角度が 160°以下） ・脚の伸展不足 ・倒立姿勢で脚が揃っていない ・足先が伸びていない ・体の位置の小さな調整 ・体の位置の大きな調整 ・ラート上にいる時間の超過 注：各減点は 1 局面で一度のみ 例）跳び上がりで脚が曲がり、ラート上でも脚が曲がった場合、第 2 局面での脚の曲がりに関する減点は最大 0.2 点まで	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.8 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2　参照） ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

第 3 局面： 突き放し 空中局面 	倒立からの開脚屈身の後、力強くラートを突き放すことで体が伸び、上半身が持ち上がる。 腰はラート上の手の位置よりも高く上がる。 体を伸ばす。 脚は揃える。	・開脚屈身の時、脚が伸びていない ・足先が伸びていない ・突き放し後の体の伸びの欠如（腰、脚は伸ばし、上半身は起こす） ・空中局面の高さ不足 ・着地直前に腰が伸びていない ・着地直前に脚が揃っていない ・空中局面の距離不足 (90cm ラインより手前に着地) ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.8 点 突き放しがない=0.8 点 腰はラート上の手の位置より上=減点なし ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 （6.4.5.3　参照） ・固定減点 0.2 点
第 4 局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如(転倒の後であったとしても)	・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2　参照） ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点

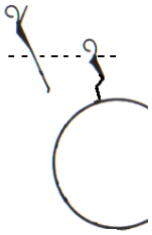
A5　開脚越え			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。 非常に速い助走でなければならない。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり／ ラート上の姿勢 注：この跳躍においては、跳び上がり局面とラート上での姿勢はまとめて扱う	両足で踏み切る。 手はラートの高い位置をつかむ。強い踏み切り（体を水平に持ち上げる必要はない）と力強い腕の引き（腕は曲げて良い）の後、開脚支持姿勢でラート上を跳び越える。	・片足で踏み切る ・両手の持つ位置がずれる ・踏み切り後の脚の伸展不足 ・足先が伸びていない ・脚がラートに触れる ・ラート上にいる時間の超過	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 〈3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

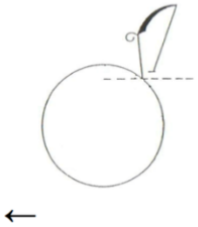
第 3 局面： 突き放し／ 空中局面 	ラートの突き放しは、体が 上昇している間に行われる。 腕で力強く押すことによって、腰を伸ばし、上半身を起こす（腕は上げる）、これによって選手は空中局面では伸身姿勢となる。 ラートの突き放しにより、空中局面の高さを得る。空中局面にて、選手の腰の高さは明らかにラートの頂点よりも高くなる。	・ラートから離れた後、腰が伸びていない ・腕が上がっていない ・脚が揃っていない ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない ・空中局面の高さ不足 ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足 （90cm ラインより手前に着地） ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.8 点 突き放しがない=0.8 点 ラートより明らかに~~尻~~腰が上がる=減点なし ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 （6.4.5.3 ① 参照） ・固定減点 0.2 点
第 4 局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如（転倒の後であったとしても）	・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ④ 参照） ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点

A6　閉脚越え			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。 非常に速い助走でなければならない。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり／ ラート上の姿勢 注：この跳躍においては、跳び上がり局面とラート上での姿勢はまとめて扱う	両足で踏み切る。 手はラートの高い位置をつかむ。 強い踏み切り（体を水平に持ち上げる必要はない）と力強い腕の引き（腕は曲げて良い）の後、閉脚支持姿勢でラート上を跳び越える。 足はリングの上を通過しなければならない	・片足で踏み切る ・両手の持つ位置がずれる ・踏み切り後の脚の伸展不足 ・かかえこみ姿勢で脚が揃っていない ・足先が伸びていない ・脚がラートに触れる ・足はリングの下を通る ・ラート上にいる時間の超過	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.8 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 〈3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 〉6 秒=0.5 点

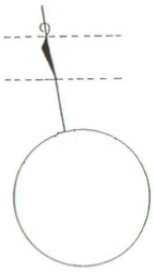
第3局面： 突き放し／ 空中局面 	ラートの突き放しは、体が上昇している間に行われる。 腕で力強く押すことによって、腰を伸ばし、上半身を起こす（腕は上げる）、これによって選手は空中局面では伸身姿勢となる。 ラートの突き放しにより、空中局面の高さを得る。空中局面にて、選手の腰の高さは明らかにラートの頂点よりも高くなる。	・腰が伸びていない ・脚が揃っていない ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない ・空中局面の高さ不足 ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足 （90cmラインより手前に着地） ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・可変減点0.1-0.8点 突き放しがない=0.8点 腰はラート頂点より上=減点なし ・小減点0.1-0.2点 ・固定減点0.2点 （6.4.5.3　参照） ・固定減点0.2点
第4局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如（転倒の後であったとしても）	・可変減点0.1-0.5点 （6.4.5.2　参照） ・固定減点0.2点 ・固定減点0.5点 ・固定減点0.8点 ・固定減点0.2点

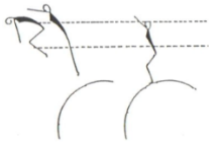
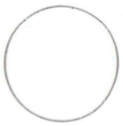
B1　伸身跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり ←	両足で踏み切る。 屈身での跳び上がり： 両手は、リングのほぼ腰の高さの位置を握る。 腕はわずかに曲がってもよい。 （最小限の肘角度は 135°） 踏み切り後、脚は伸ばす。 腰は肩の高さよりも上げ、腰角度は閉じる。 腕と上体のなす角度は 90° より大きい。 伏臥支持から屈身前向きでの跳び上がりも可能（6.3.2 参照）。	・片足で踏み切る ・両手の持つ位置がずれる ・肘角度＜135° ・ラートに肘をつく ・跳び上がりの高さの不足 ・脚の伸展不足 ・リングに足を置くまでに足先が伸びていない ・リングに足をおく前に脚がラートに接触する	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.8 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ① 参照） ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点
ラート上の姿勢	開脚屈身立ち、脚を伸ばし、腰を閉じ、ラート上で足は手のすぐ後ろに位置させる（前方を向けて）。 足をラートに置いた後、手を離し、上体を上げ、立位姿勢をとる。 腕は（伸ばして）頭上においても良いし、脚の後方に下げておき跳び出しのスイング動作の準備としても良い。	・脚の伸展不足 ・ラート上で足が手のすぐ後ろに位置していない ・足先が前方を向いていない ・体の位置の小さな調整 ・体の位置の大きな調整（足の接地後引きずって脚を上げることも含む） ・ラート上にいる時間の超過 注：各減点は 1 局面で一度のみ	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

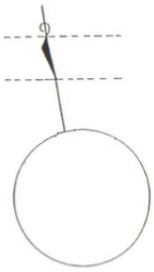
		例）跳び上がりで脚が曲がり、ラート上でも脚が曲がった場合、第 2 局面での脚の曲がりに関する減点は最大 0.2 点まで。	
第 3 局面： ラートからの跳び出し（足での踏み切り）	わずかな膝の曲げと、力強い踏み切りによって、（ラートからの反発を利用して）跳び出す。 選手は上方への腕の振り上げによって空中局面の高さを得て良い。（振り上げを使わなくても良い。）		
空中局面 	ラートからの踏み切り後、体を伸ばす。脚も足先も伸ばす。 空中局面で腰は少なくともラート頂点で立位姿勢をとった肩の位置と同等の高さに達する。 空中局面では終始、体を伸展する。	・ラートからの踏み切り後、体が伸展していない ・空中局面の高さ不足 ・脚の伸展不足 ・脚が揃っていない ・足先が伸びていない ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足 (90cm ラインより手前に着地) ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.8 点 踏み切りがない=0.8 点 腰がラート頂点で立った時の肩の位置と同等の高さまで上昇=減点なし ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 （6.4.5.3 ① 参照） ・固定減点 0.2 点
第 4 局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如(転倒の後であったとしても)	・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ④ 参照） ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点

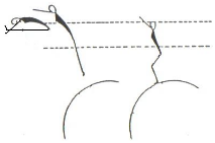
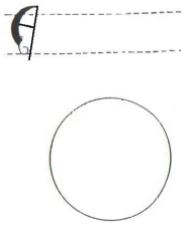
B2　開脚屈身跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり  ←	両足で踏み切る。 屈身での跳び上がり： 両手は、リングのほぼ腰の高さの位置を握る。 腕はわずかに曲がってもよい。 （最小限の肘角度は 135°） 踏み切り後、脚は伸ばす。 腰は肩の高さよりも上げ、腰角度は閉じる。 腕と上体のなす角度は 90° より大きい。 伏臥支持から屈身前向きでの跳び上がりも可能（6.3.2 参照）。	・片足で踏み切る ・両手の持つ位置がずれる ・肘角度＜135° ・ラートに肘をつく ・跳び上がりの高さの不足 ・脚の伸展不足 ・リングに足を置くまでに足先が伸びていない ・リングに足をおく前に脚がラートに接触する	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.8 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ① 参照） ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点
ラート上の姿勢	開脚屈身立ち、脚を伸ばし、腰を閉じ、ラート上で足は手のすぐ後ろに位置させる（前方を向けて）。 足をラートに置いた後、手を離し、上体を上げ、立位姿勢をとる。 腕は（伸ばして）頭上においても良いし、脚の後方に下げておき跳び出しのスイング動作の準備としても良い。	・脚の伸展不足 ・ラート上で足が手のすぐ後ろに位置していない ・足先が前方を向いていない ・体の位置の小さな調整 ・体の位置の大きな調整（足の接地後引きずって脚を上げることも含む） ・ラート上にいる時間の超過 注：各減点は 1 局面で一度のみ	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

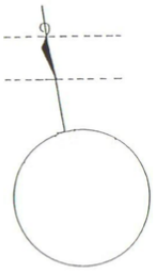
		例）跳び上がりで脚が曲がり、ラート上でも脚が曲がった場合、第 2 局面での脚の曲がりに関する減点は最大 0.2 点まで。	
第 3 局面： ラートからの跳び出し（足での踏み切り）	わずかな膝の曲げと、力強い踏み切りによって、（ラートからの反発を利用して）跳び出す。 選手は上方への腕の振り上げによって空中局面の高さを得て良い。（振り上げを使わなくても良い。）		
空中局面 	ラートからの踏み切り後、体を伸ばす。脚も足先も伸ばす。 空中局面の最も高い位置で開脚屈身の姿勢をとる。この時に腰角度は 90°以下、開脚角度は 90°以上。 空中局面で腰は少なくともラート頂点で立位姿勢をとった肩の位置と同等の高さに達する。 着地前には体を伸展する。	・ラートからの踏み切り後、体が伸展していない ・開脚屈身姿勢が空中局面の最も高い位置で行われていない ・空中局面の高さ不足 ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない ・腰角度が 90°より大きい ・開脚角度が 90°より小さい ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足 （90cm ラインより手前に着地） ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.8 点 踏み切りがない=0.8 点 腰がラート頂点で立った時の肩の位置と同等の高さまで上昇=減点なし ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 （6.4.5.3 ① 参照） ・固定減点 0.2 点
第 4 局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如（転倒の後であったとしても）	・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ④ 参照） ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点

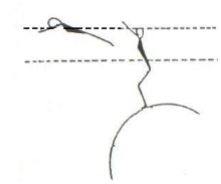
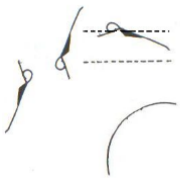
B3　前方かかえこみ宙返り跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり ←	両足で踏み切る。 屈身での跳び上がり： 両手は、リングのほぼ腰の高さの位置を握る。 腕はわずかに曲がってもよい。 （最小限の肘角度は 135°） 踏み切り後、脚は伸ばす。 腰は肩の高さよりも上げ、腰角度は閉じる。 腕と上体のなす角度は 90° より大きい。 伏臥支持から屈身前向きでの跳び上がりも可能（6.3.2 参照）。	・片足で踏み切る ・両手の持つ位置がずれる ・肘角度＜135° ・ラートに肘をつく ・跳び上がりの高さの不足 ・脚の伸展不足 ・リングに足を置くまでに足先が伸びていない ・リングに足をおく前に脚がラートに接触する ・ラート上で足が手のすぐ後ろに位置していない	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.8 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ① 参照） ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点
ラート上の姿勢  ←	開脚屈身立ち、脚を伸ばし、腰を閉じ、ラート上で足は手のすぐ後ろに位置させる（前方を向けて）。 足をラートに置いた後、手を離し、上体を上げ、立位姿勢をとる。 脚は伸ばし、足は（前方を向けて）リング上に置き、上体を伸ばし、腕は（伸ばして）頭上に置く。	・脚の伸展不足 ・足先が前方を向いていない ・立位姿勢の欠如 ・頭上に腕が伸ばされていない ・体の位置の小さな調整 ・体の位置の大きな調整（足の接地後引きずって脚を上げることも含む） ・ラート上にいる時間の超過	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 ＜3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 ＞6 秒=0.5 点

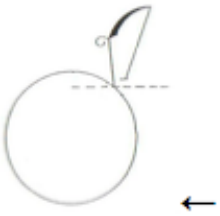
		注：各減点は1局面で一度のみ 例）跳び上がりで脚が曲がり、ラート上でも脚が曲がった場合、第2局面での脚の曲がりに関する減点は最大0.2点まで。	
第3局面： ラートからの跳び出し（足での踏み切り）  ← 空中局面  ←	わずかな膝の曲げと、力強い踏み切りによって、（ラートからの反発を利用して）前方宙返りを開始する。 ラートからの踏み切り後、直ちに体を伸ばす。 前方宙返りのかかえこみ姿勢（脚を揃える、足を伸ばす、膝角度及び腰角度は90°以下）をとる前に、明らかな上昇局面がみられる。 回転は、空中局面の頂点で行われる。 腰は少なくともラート頂点で立位姿勢をとった肩の位置と同等の高さに達する。 着地前には体を伸展する。	・ラートからの踏み切り後、体が伸展していない ・空中局面の高さ不足 ・空中局面の最も高い位置で宙返りが行われていない ・脚が揃っていない ・膝角度が90°より大きい ・腰角度が90°より大きい ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足 （90cmラインより手前に着地） ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点0.1-0.2点 ・可変減点0.1-0.8点 踏み切りがない=0.8点 腰がラート頂点で立った時の肩の位置と同等の高さまで上昇=減点なし ・固定減点0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・固定減点0.2点 （6.4.5.3 ① 参照） ・固定減点0.2点
第4局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如（転倒の後であったとしても）	・可変減点0.1-0.5点 （6.4.5.2 ④ 参照） ・固定減点0.2点 ・固定減点0.5点 ・固定減点0.8点 ・固定減点0.2点

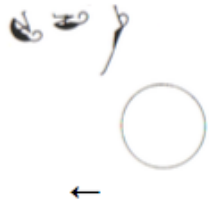
B4　前方屈身宙返り跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり ←	両足で踏み切る。 屈身での跳び上がり： 両手は、リングのほぼ腰の高さの位置を握る。 腕はわずかに曲がってもよい。 （最小限の肘角度は 135°） 踏み切り後、脚は伸ばす。 腰は肩の高さよりも上げ、腰角度は閉じる。 腕と上体のなす角度は 90° より大きい。 伏臥支持から屈身前向きでの跳び上がりも可能（6.3.2 参照）。	・片足で踏み切る ・両手の持つ位置がずれる ・肘角度＜135° ・ラートに肘をつく ・跳び上がりの高さの不足 ・脚の伸展不足 ・リングに足を置くまでに足先が伸びていない ・リングに足をおく前に脚がラートに接触する ・ラート上で足が手のすぐ後ろに位置していない	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.8 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ① 参照） ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点
ラート上の姿勢  ←	開脚屈身立ち、脚を伸ばし、腰を閉じ、ラート上で足は手のすぐ後ろに位置させる（前方を向けて）。 足をラートに置いた後、手を離し、上体を上げ、立位姿勢をとる。 脚は伸ばし、足は（前方を向けて）リング上に置き、上体を伸ばし、腕は（伸ばして）頭上に置く。	・脚の伸展不足 ・足先が前方を向いていない ・立位姿勢の欠如 ・頭上に腕が伸ばされていない ・体の位置の小さな調整 ・体の位置の大きな調整（足の接地後引きずって脚を上げることも含む） ・ラート上にいる時間の超過 注：各減点は 1 局面で一度のみ	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

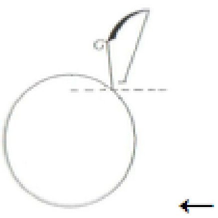
		例）跳び上がりで脚が曲がり、ラート上でも脚が曲がった場合、第 2 局面での脚の曲がりに関する減点は最大 0.2 点まで。	
第 3 局面： ラートからの跳び出し（足での踏み切り）  空中局面 	わずかな膝の曲げと、力強い踏み切りによって、（ラートからの反発を利用して）前方宙返りを開始する。 ラートからの踏み切り後、直ちに体を伸ばす。 前方宙返りの屈身姿勢（腰角度は 45°以下、脚を揃える、足を伸ばす）をとる前に、明らかな上昇局面がみられる。 回転は、空中局面の頂点で行われる。 腰は少なくともラート頂点で立位姿勢をとった肩の位置と同等の高さに達する。 着地前には体を伸展する。	・ラートからの踏み切り後、体が伸展していない ・空中局面の高さ不足 ・空中局面の最も高い位置で宙返りが行われていない ・腰角度が 45°より大きい ・脚が揃っていない ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足 （90cm ラインより手前に着地） ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.8 点 踏み切りがない=0.8 点 腰がラート頂点で立った時の肩の位置と同等の高さまで上昇=減点なし ・固定減点 0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 （6.4.5.3 ① 参照） ・固定減点 0.2 点
第 4 局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如（転倒の後であったとしても）	・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ④ 参照） ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点

B5　前方伸身宙返り跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり ←	両足で踏み切る。 屈身での跳び上がり： 両手は、リングのほぼ腰の高さの位置を握る。 腕はわずかに曲がってもよい。 （最小限の肘角度は 135°） 踏み切り後、脚は伸ばす。 腰は肩の高さよりも上げ、腰角度は閉じる。 腕と上体のなす角度は 90° より大きい。 伏臥支持から屈身前向きでの跳び上がりも可能（6.3.2 参照）。	・片足で踏み切る ・両手の持つ位置がずれる ・肘角度＜135° ・ラートに肘をつく ・跳び上がりの高さの不足 ・脚の伸展不足 ・リングに足を置くまでに足先が伸びていない ・リングに足をおく前に脚がラートに接触する ・ラート上で足が手のすぐ後ろに位置していない	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.8 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ① 参照） ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点
ラート上の姿勢  ←	開脚屈身立ち、脚を伸ばし、腰を閉じ、ラート上で足は手のすぐ後ろに位置させる（前方を向けて）。 足をラートに置いた後、手を離し、上体を上げ、立位姿勢をとる。 脚は伸ばし、足は（前方を向けて）リング上に置き、上体を伸ばし、腕は（伸ばして）頭上に置く。	・脚の伸展不足 ・足先が前方を向いていない ・立位姿勢の欠如 ・頭上に腕が伸ばされていない ・体の位置の小さな調整 ・体の位置の大きな調整（足の接地後引きずって脚を上げることも含む） ・ラート上にいる時間の超過 注：各減点は 1 局面で一度のみ	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

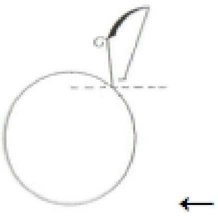
		例）跳び上がりで脚が曲がり、ラート上でも脚が曲がった場合、第 2 局面での脚の曲がりに関する減点は最大 0.2 点まで。	
第 3 局面： ラートからの跳び出し（足での踏み切り）  空中局面  ←	わずかな膝の曲げと、力強い踏み切りによって、（ラートからの反発を利用して）前方宙返りを開始する。 ラートからの踏み切り後、直ちに体を伸ばす。 回転は力強く足が持ち上げられることによって開始される。宙返りの間は、腰角度は 160°以上でなければならない。脚は揃えて伸ばす。足先も伸ばす。 回転は、空中局面の頂点で行われる。 腰は少なくともラート頂点で立位姿勢をとった肩の位置と同等の高さに達する。	・ラートからの踏み切り後、体が伸展していない ・空中局面の高さ不足 ・空中局面の最も高い位置で宙返りが行われていない ・宙返りの前半で腰角度が 160°以下 ・脚が揃っていない ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない ・空中局面の距離不足 （90cm ラインより手前に着地） ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.8 点 踏み切りがない=0.8 点 腰がラート頂点で立った時の肩の位置と同等の高さまで上昇=減点なし ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 （6.4.5.3 ① 参照） ・固定減点 0.2 点
第 4 局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如（転倒の後であったとしても）	・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ④ 参照） ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点

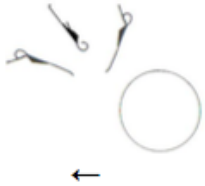
B6　アオエロバッハ宙返り跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。 この跳躍では、速い助走を行うことが求められる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり  ラート上の姿勢	両足で踏み切る。 屈身での跳び上がり： 両手は、リングのほぼ腰の高さの位置を握る。 腕はわずかに曲がってもよい。 （最小限の肘角度は 135°） 踏み切り後、脚は伸ばす。 腰は肩の高さよりも上げ、腰角度は閉じる。 腕と上体のなす角度は 90° より大きい。 伏臥支持から屈身前向きでの跳び上がりも可能（6.3.2 参照）。 開脚屈身立ち、脚を伸ばし、腰を閉じ、ラート上で足は手のすぐ後ろに位置させる（前方を向けて）。足をラートに置いた後、手を離し、上体を上げ、立位姿勢をとる（ラートからの力強い踏み切りのために脚を曲げる）。腕は、通常、宙返りの振り上げに備え、体の後方、下方に置く。	・片足で踏み切る ・両手の持つ位置がずれる ・肘角度＜135° ・ラートに肘をつく ・跳び上がりの高さの不足 ・脚の伸展不足 ・リングに足を置くまでに足先が伸びていない ・リングに足をおく前に脚がラートに接触する ・ラート上で足が手のすぐ後ろに位置していない ・ラートに足を置く際の脚の伸展不足 ・足が手のすぐ後ろに位置していない ・足先が前方を向いていない ・体の位置の小さな調整 ・体の位置の大きな調整（足の接地後引きずって脚を上げることも含む） ・ラート上にいる時間の超過	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.8 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ① 参照） ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 ＜3 秒=減点なし

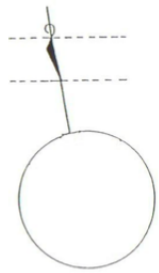
		注：各減点は 1 局面で一度のみ	3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点
第 3 局面： ラートからの跳び出し（足での踏み切り） 空中局面 	力強い腕の振り上げと共に力強い踏み切りによって、（ラートからの反発を利用して）後方宙返りを開始する。 ラートからの踏み切り後、直ちに体を伸ばす。 かかえこみ後方宙返りのかかえこみ姿勢（脚を揃える、足を伸ばす、膝角度及び腰角度は 90° 以下）をとる前に、明らかな上昇局面がみられる。 回転は、空中局面の頂点で行われる。 腰は少なくともラート頂点で立位姿勢をとった肩の位置と同等の高さに達する。 着地前には体を伸展する。	・ラートからの踏み切り後、体が伸展していない ・空中局面の高さ不足 ・空中局面の最も高い位置で宙返りが行われていない ・頭が後ろを向きすぎている（脊柱の延長線上にない） ・脚が揃っていない ・膝角度が 90° より大きい ・腰角度が 90° より大きい ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足 （90cm ラインより手前に着地） ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.8 点 踏み切りがない=0.8 点 腰がラート頂点で立った時の肩の位置と同等の高さまで上昇=減点なし ・固定減点 0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 （6.4.5.3 ① 参照） ・固定減点 0.2 点
第 4 局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如（転倒の後であったとしても）	・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ④ 参照） ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点

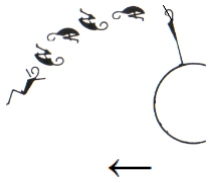
B7　屈身アオエロバッハ宙返り跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面：			
ラートを転がす	主審の合図の後にラートを転がす。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる
助走	最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。 この跳躍では、速い助走を行うことが求められる。		・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面：			
踏み切り	両足で踏み切る。	・片足で踏み切る	・固定減点 0.5 点
跳び上がり 	屈身での跳び上がり： 両手は、リングのほぼ腰の高さの位置を握る。 腕はわずかに曲がってもよい。 （最小限の肘角度は 135°） 踏み切り後、脚は伸ばす。 腰は肩の高さよりも上げ、腰角度は閉じる。 腕と上体のなす角度は 90°より大きい。 伏臥支持から屈身前向きでの跳び上がりも可能（6.3.2 参照）。	・両手の持つ位置がずれる ・肘角度＜135° ・ラートに肘をつく ・跳び上がりの高さの不足 ・脚の伸展不足 ・リングに足を置くまでに足先が伸びていない ・リングに足をおく前に脚がラートに接触する ・ラート上で足が手のすぐ後ろに位置していない	・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.8 点 ・可変減点 0.1-0.5 点（6.4.5.2 ① 参照） ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点
ラート上の姿勢	開脚屈身立ち、脚を伸ばし、腰を閉じ、ラート上で足は手のすぐ後ろに位置させる（前方を向けて）。足をラートに置いた後、手を離し、上体を上げ、立位姿勢をとる（ラートからの力強い踏み切りのために脚を曲げる）。腕は、通常、宙返りの振り上げに備え、体の後方、下方に置く。	・ラートに足を置く際の脚の伸展不足 ・足が手のすぐ後ろに位置していない ・足先が前方を向いていない ・体の位置の小さな調整 ・体の位置の大きな調整（足の接地後引きずって脚を上げることも含む） ・ラート上にいる時間の超過	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし

		注：各減点は1局面で一度のみ	3-4秒=0.1-0.2点 5-6秒=0.3-0.4点 >6秒=0.5点
第3局面： ラートからの跳び出し（足での踏み切り） 空中局面 	力強い腕の振り上げと共に力強い踏み切りによって、（ラートからの反発を利用して）後方宙返りを開始する。 ラートからの踏み切り後、直ちに体を伸ばす。 屈身後方宙返りの屈身姿勢（腰角度は45°以下、脚を揃え伸ばす、足を伸ばす）をとる前に、明らかな上昇局面がみられる。 回転は、空中局面の頂点で行われる。 腰は少なくともラート頂点で立位姿勢をとった肩の位置と同等の高さに達する。 着地前には体を伸展する。	・ラートからの踏み切り後、体が伸展していない ・空中局面の高さ不足 ・膝の曲げによる回転の開始 ・空中局面の最も高い位置で宙返りが行われていない ・頭が後ろを向きすぎている（脊柱の延長線上にない） ・腰角度が45°より大きい ・脚が揃っていない ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足（90cmラインより手前に着地） ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点0.1-0.2点 ・可変減点0.1-0.8点 踏み切りがない=0.8点 腰がラート頂点で立った時の肩の位置と同等の高さまで上昇=減点なし ・固定減点0.5点 ・固定減点0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・固定減点0.2点 （6.4.5.3 ① 参照） ・固定減点0.2点
第4局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如（転倒の後であったとしても）	・可変減点0.1-0.5点 （6.4.5.2 ④ 参照） ・固定減点0.2点 ・固定減点0.5点 ・固定減点0.8点 ・固定減点0.2点

B8　伸身アオエロバッハ宙返り跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。 この跳躍では、速い助走を行うことが求められる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり  ラート上の姿勢	両足で踏み切る。 屈身での跳び上がり： 両手は、リングのほぼ腰の高さの位置を握る。 腕はわずかに曲がってもよい。（最小限の肘角度は 135°） 踏み切り後、脚は伸ばす。 腰は肩の高さよりも上げ、腰角度は閉じる。 腕と上体のなす角度は 90° より大きい。 伏臥支持から屈身前向きでの跳び上がりも可能（6.3.2 参照）。 開脚屈身立ち、脚を伸ばし、腰を閉じ、ラート上で足は手のすぐ後ろに位置させる（前方を向けて）。足をラートに置いた後、手を離し、上体を上げ、立位姿勢をとる（ラートからの力強い踏み切りのために脚を曲げる）。腕は通常、宙返りの振り上げに備え、体の後方、下方に置く。	・片足で踏み切る ・両手の持つ位置がずれる ・肘角度＜135° ・ラートに肘をつく ・跳び上がりの高さの不足 ・脚の伸展不足 ・リングに足を置くまでに足先が伸びていない ・リングに足をおく前に脚がラートに接触する ・ラート上で足が手のすぐ後ろに位置していない ・ラートに足を置く際の脚の伸展不足 ・足が手のすぐ後ろに位置していない ・足先が前方を向いていない ・体の位置の小さな調整 ・体の位置の大きな調整（足の接地後引きずって脚を上げることも含む） ・ラート上にいる時間の超過	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.8 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ① 参照） ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし

		注：各減点は1局面で一度のみ	3-4秒=0.1-0.2点 5-6秒=0.3-0.4点 >6秒=0.5点
第3局面： ラートからの跳び出し（足での踏み切り） 空中局面 	力強い腕の振り上げと共に力強い踏み切りによって、（ラートからの反発を利用して）後方宙返りを開始する。 ラートからの踏み切り後、直ちに体を伸ばす。 伸身後方宙返りの伸身姿勢（腰角度は少なくとも160°、脚を揃え伸ばす、足を伸ばす）をとる前に、明らかな上昇局面がみられる。 回転は、空中局面の頂点で行われる。 腰は少なくともラート頂点で立位姿勢をとった肩の位置と同等の高さに達する。 着地前には体を伸展する。	・ラートからの踏み切り後、体が伸展していない ・空中局面の高さ不足 ・膝の曲げによる回転の開始 ・空中局面の最も高い位置で宙返りが行われていない ・頭が後ろを向きすぎている ・宙返り後半の腰角度が 160°より小さい ・脚が揃っていない ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足 （90cmラインより手前に着地） ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点0.1-0.2点 ・可変減点0.1-0.8点 踏み切りがない=0.8点 腰がラート頂点で立った時の肩と同等の高さまで上昇=減点なし ・固定減点0.5点 ・固定減点0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・固定減点0.5点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 （すでに宙返り後半の腰角度が 160°より小さいことに対する減点がなされた場合、減点なし） ・固定減点0.2点 （6.4.5.3 ① 参照） ・固定減点0.2点
第4局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如（転倒の後であったとしても）	・可変減点0.1-0.5点 （6.4.5.2 ④ 参照） ・固定減点0.2点 ・固定減点0.5点 ・固定減点0.8点 ・固定減点0.2点

B9　前方 2 回宙返り跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり ←	両足で踏み切る。 屈身での跳び上がり： 両手は、リングのほぼ腰の高さの位置を握る。 腕はわずかに曲がってもよい。 （最小限の肘角度は 135°） 踏み切り後、脚は伸ばす。 腰は肩の高さよりも上げ、腰角度は閉じる。 腕と上体のなす角度は 90° より大きい。 伏臥支持から屈身前向きでの跳び上がりも可能（6.3.2 参照）。	・片足で踏み切る ・両手の持つ位置がずれる ・肘角度＜135° ・ラートに肘をつく ・跳び上がりの高さの不足 ・脚の伸展不足 ・リングに足を置くまでに足先が伸びていない ・リングに足をおく前に脚がラートに接触する ・ラート上で足が手のすぐ後ろに位置していない	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.8 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ① 参照） ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点
ラート上の姿勢  ←	足をラートに置いたすぐ後、手を離し、上体を上げ、立位姿勢をとる。 脚は伸ばし、足は（前方を向けて）リング上に置き、上体を伸ばし、腕は（伸ばして）頭上に置く。	・脚の伸展不足 ・足先が前方を向いていない ・立位姿勢の欠如 ・頭上に腕が伸ばされていない ・体の位置の小さな調整 ・体の位置の大きな調整（足の接地後引きずって脚を上げることも含む） ・ラート上にいる時間の超過 注：各減点は 1 局面で一度のみ	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

第 3 局面： ラートからの跳び出し（足での踏み切り） 空中局面 	わずかな膝の曲げと、力強い踏み切りによって、（ラートからの反発を利用して）前方 2 回宙返りを開始する。 ラートからの踏み切り後、直ちに体を伸ばす。 1 回転目の前方宙返りのかかえこみ姿勢をとる前に、明らかな上昇局面がみられる。 1 回転目の宙返りは、空中局面の頂点で行われる。腰は少なくともラート頂点で立位姿勢をとった肩の位置と同等の高さに達する。 2 回転目の宙返りは 1 回転目から連続して行われる。 脚を閉じない“カウボーイスタイル”での回転も許される。腰と膝角度は可能な限り小さくする。 着地前に体を伸ばさなくてもよいが、膝角度は 90°以上でなければならない。（第 4 局面参照）	・ラートからの踏み切り後、体が伸展していない ・空中局面の高さ不足 ・空中局面の最も高い位置で宙返りの 1 回転目が行われていない ・ラートの頂点の高さまでに、宙返りの 2 回転目の半分を終えていない ・腰角度が 90°より大きい ・空中局面の距離不足 （90cm ラインより手前に着地） ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.8 点 踏み切りがない=0.8 点 腰がラート頂点で立った時の肩の位置と同等の高さまで上昇=減点なし ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 （6.4.5.3 ① 参照） ・固定減点 0.2 点
第 4 局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。 着地時の膝角度は 90°以上。	・着地時に膝角度が 90°より小さい ・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如（転倒の後であったとしても）	・固定減点 0.8 点 （他の減点も加算される） ・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ④ 参照） ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点

カテゴリーC：後ろ向きでの跳び上がりの 4 つの方法について

カテゴリーC には 4 種類の異なる跳び上がりが存在する。詳細を下記に示す。

1　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

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（僅かな腕の曲がりは認められる－肘角度は 135°より大きく－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。その後に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°）。高さは要求されない。

頻度の高い過失（全てを網羅はしていない）	減点/コメント
・ラートを持つ手の位置がずれている	・小減点 0.1-0.2 点
・肘角度＜135°	・固定減点 0.2 点
・肘がラートに乗っている	・固定減点 0.8 点
・脚の伸展不足	・小減点 0.1-0.2 点
・足先が伸びていない	・小減点 0.1-0.2 点
・ラートの頂点での余剰なスイング	・固定減点 0.2 点
・後方へのスイングの中で、腰が肩の高さになる前に脚を曲げる	・固定減点 0.5 点
・ラートに足を置くときに、膝の角度が 90°以下	・固定減点 0.2 点

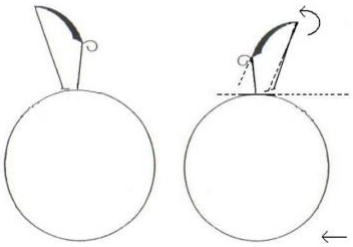
2　開脚座りから屈身後方振り上げを伴う後ろ向きでの跳び上り

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（僅かな腕の曲がりは認められる－肘角度は 135°以上－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）。踏み切りの後、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。その後に手の後ろに足を置くため膝は曲げても良い（90°以上）。高さは要求されない。

頻度の高い過失（全てを網羅はしていない）	減点/コメント
・ラートを持つ手の位置がずれている	・小減点 0.1-0.2 点
・肘角度＜135°	・固定減点 0.2 点
・肘がラートに乗っている	・固定減点 0.8 点
・脚の伸展不足	・小減点 0.1-0.2 点
・足先が伸びていない	・小減点 0.1-0.2 点
・ラートの頂点での余剰なスイング	・固定減点 0.2 点
・後方へのスイングの中で、腰が肩の高さになる前に脚を曲げる	・固定減点 0.5 点
・ラートに足を置くときに、膝の角度が 90°以下	・固定減点 0.2 点

3　1/2 向き変えを伴う屈身跳び上り

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°以上。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。

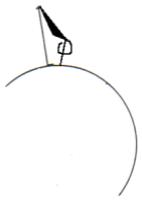


頻度の高い過失（全てを網羅はしていない）	減点/コメント
・ラートを持つ手の位置がずれている	・小減点 0.1-0.2 点
・肘角度＜135°	・固定減点 0.2 点
・肘がラートに乗っている	・固定減点 0.8 点
・跳び上がり局面での高さ不足	・可変減点 0.1-0.5 点（6.4.5.2 ① 参照）
・脚の伸展不足	・小減点 0.1-0.2 点
・リングに足をおく前に脚がラートに接触する	・小減点 0.1-0.2 点

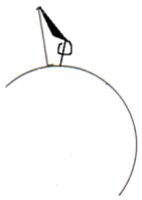
4　伏臥支持から後ろ向きでの跳び上がり（1/2 ひねりを行い、開脚で後方に脚を振り上げる）

ラートの近くで両足で踏み切り、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。その後に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立位姿勢をとるとき、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蹴らなければならないため、脚を曲げてもよい。

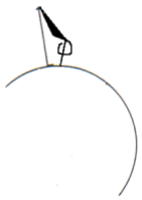
頻度の高い過失（全てを網羅はしていない）	減点/コメント
・ラートを持つ手の位置がずれている	・小減点 0.1-0.2 点
・踏み切り直後の腰の伸展が不十分	・小減点 0.1-0.2 点
・脚が揃っていない	・小減点 0.1-0.2 点
・脚の伸展不足	・小減点 0.1-0.2 点
・足先が伸びていない	・小減点 0.1-0.2 点
・肘角度が 135°以下	・固定減点 0.2 点
・肘がラート上に乗っている	・固定減点 0.8 点
・1/2 向き変え後、手を放すタイミングが同時でない	・小減点 0.1-0.2 点
・ラートの頂点での余剰な足の振り込み	・固定減点 0.2 点
・後方へのスイングの中で、腰が肩の高さになる前に脚を曲げる	・固定減点 0.5 点
・足がラートにつくときに、膝角度が 90°以下	・固定減点 0.2 点
・足が手のすぐ後方に位置していない	・小減点 0.1-0.2 点

C1　後方伸身跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり ※4 種類の方法がある	両足で踏み切る。	・片足で踏み切る （減点の詳細は前述）	・固定減点 0.5 点
ラート上の姿勢 ← もしくは  ←	後ろ向き屈身姿勢で足は手のすぐ後ろにあり、足先は手の方を向く。 選手は跳び出しの前に、屈身立ちのままでも良いし、直立になっても良い。 屈身立ち姿勢を保持した場合、腕は低い位置にあり、空中局面に向けて体の後ろに持ってくる。 直立姿勢の場合、腕は頭の上に挙げるか、もしくは側面に保持する。	・後ろ向き屈身立ちでの脚の伸展不足 ・ラート上でのわずかな体の位置の調整 ・ラート上での明らかな体の位置の修正 ・ラート上にいる時間の超過	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

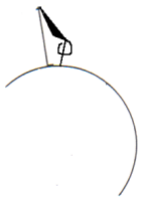
第 3 局面： ラートからの跳び出し（足での踏み切り） ← 空中局面 ←	後ろ向きの立位姿勢から腕のスイングと力強い踏み切りによって伸身跳びを開始する。 （膝は踏み切り前に曲げる必要がある） 体は踏み切り直後に伸ばされ、足と脚は伸展される。 腰は少なくともラート頂点で立位姿勢をとった肩の高さに達する。 空中局面で身体はずっと伸展する。	・踏み切り後、体が伸展していない ・空中局面での高さ不足 ・脚の伸展不足 ・脚が揃っていない ・足先が伸びていない ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足 (90cm ラインより手前に着地) ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.8 点 踏み切りがない=0.8 点 腰がラート頂点で立った時の肩の位置と同等の高さまで上昇=減点なし ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 （6.4.5.3 ① 参照） ・固定減点 0.2 点
第 4 局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如（転倒の後であったとしても）	・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ④ 参照） ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点

C2　後方かかえこみ宙返り跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり ※4 種類の方法がある ラート上の姿勢 ← もしくは  ←	両足で踏み切る。 後ろ向き屈身姿勢で足は手のすぐ後ろにあり、足先は手の方を向く。 選手は跳び出しの前に、屈身立ちのままでも良いし、直立になっても良い。 屈身立ち姿勢を保持した場合、腕は低い位置にあり、空中局面に向けて体の後ろに持ってくる。 直立姿勢の場合、腕は頭の上に挙げるか、もしくは側面に保持する。	・片足で踏み切る （減点の詳細は前述） ・後ろ向き屈身立ちでの脚の伸展不足 ・ラート上でのわずかな体の位置の調整 ・ラート上での明らかな体の位置の修正 ・ラート上にいる時間の超過	・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

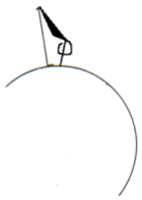
第 3 局面： ラートからの跳び出し（足での踏み切り） ←	後ろ向きの立位姿勢から腕のスイングと力強い踏み切りによって宙返りを開始する。	・踏み切り後、体が伸展していない ・空中局面での高さ不足	・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.8 点 踏み切りがない=0.8 点 腰がラート頂点で立った時の肩の位置と同等の高さまで上昇=減点なし
空中局面 ←	体は踏み切り直後に伸ばされ腕は頭の上に挙がる。後方宙返りのかかえこみの姿勢（脚を揃える、足を伸ばす、膝角度及び腰角度が 90°以下）をとる前に、明らかな上昇がみられる。 回転は空中局面の頂点で行われる。 腰は少なくともラート頂点で立位姿勢をとった肩の高さに達する。 着地前には体を伸展する。	・宙返りの回転が空中局面の頂点で行われていない ・頭が後ろを向きすぎている（背骨の延長線上にない） ・脚が揃っていない ・膝の角度が 90°以上 ・腰角度が 90°以上 ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足 (90cm ラインより手前に着地) ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・固定減点 0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 （6.4.5.3 ① 参照） ・固定減点 0.2 点
第 4 局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如（転倒の後であったとしても）	・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ④ 参照） ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点

C3　後方屈身宙返り跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり ※4 種類の方法がある ラート上の姿勢 ← もしくは  ←	両足で踏み切る。 後ろ向き屈身姿勢で足は手のすぐ後ろにあり、足先は手の方を向く。 選手は跳び出しの前に、屈身立ちのままでも良いし、直立になっても良い。 屈身立ち姿勢を保持した場合、腕は低い位置にあり、空中局面に向けて体の後ろに持ってくる。 直立姿勢の場合、腕は頭の上に挙げるか、もしくは側面に保持する。	・片足で踏み切る （減点の詳細は前述） ・後ろ向き屈身立ちでの脚の伸展不足 ・ラート上でのわずかな体の位置の調整 ・ラート上での明らかな体の位置の修正 ・ラート上にいる時間の超過	・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

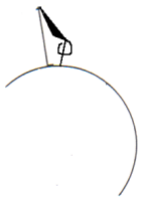
第 3 局面： ラートからの跳び出し（足での踏み切り） ← 空中局面 ←	後ろ向きの立位姿勢から腕のスイングと力強い踏み切りによって宙返りを開始する。 体は踏み切り直後に伸ばされ腕は頭の上に挙がる。後方宙返りの屈身姿勢（腰角度が 45°以下、脚を揃える、足を伸ばす）をとる前に、明らかな上昇がみられる。回転は空中局面の頂点で行われる。 腰は少なくともラート頂点で立位姿勢をとった肩の高さに達する。 着地前には体を伸展する。	・踏み切り後、体が伸展していない ・空中局面での高さ不足 ・回転を開始するために膝を曲げる ・宙返りの回転が空中局面の頂点で行われていない ・頭が後ろを向きすぎている（背骨の延長線上にない） ・腰角度が 45°より大きい ・脚が揃っていない ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足 （90cm ラインより手前に着地） ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.8 点 踏み切りがない=0.8 点 腰がラート頂点で立った時の肩の位置と同等の高さまで上昇=減点なし ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 （6.4.5.3 ① 参照） ・固定減点 0.2 点
第 4 局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如（転倒の後であったとしても）	・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ④ 参照） ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点

C4　後方伸身宙返り跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり ※4 種類の方法がある ラート上の姿勢 ← もしくは  ←	両足で踏み切る。 後ろ向き屈身姿勢で足は手のすぐ後ろにあり、足先は手の方を向く。 選手は跳び出しの前に、屈身立ちのままでも良いし、直立になっても良い。 屈身立ち姿勢を保持した場合、腕は低い位置にあり、空中局面に向けて体の後ろに持ってくる。 直立姿勢の場合、腕は頭の上に挙げるか、もしくは側面に保持する。	・片足で踏み切る （減点の詳細は前述） ・後ろ向き屈身立ちでの脚の伸展不足 ・ラート上でのわずかな体の位置の調整 ・ラート上での明らかな体の位置の修正 ・ラート上にいる時間の超過	・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

第 3 局面： ラートからの跳び出し（足での踏み切り） ← 空中局面 ←	後ろ向きの立位姿勢から腕のスイングと力強い踏み切りによって宙返りを開始する。 体は踏み切り直後に伸ばされ腕は頭の上に挙がる。後方宙返りの回転が行われる前に、明らかな上昇がみられる。 回転は空中局面の頂点で行われる。（脚を揃える、足を伸ばす、腰角度が 160°以上） 腰は少なくともラート頂点で立位姿勢をとった肩の高さに達する。跳び出して最高地点に到達後、腕を身体の側面に引き下げて宙返りを行い（腕は体側部に添わせる）、着地前には腕を挙げた姿勢に戻る。	・踏み切り後、体が伸展していない ・空中局面での高さ不足 ・宙返りの回転が空中局面の頂点で行われていない ・宙返りの後半で腰角度が 160°以下 ・頭が後ろを向きすぎている（背骨の延長線上にない） ・脚が揃っていない ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足（90cm ラインより手前に着地） ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.8 点 踏み切りがない=0.8 点 腰がラート頂点で立った時の肩の位置と同等の高さまで上昇=減点なし ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 （腰角度が 160°以下で減点した場合は追加で減点しない） ・固定減点 0.2 点 （6.4.5.3 ① 参照） ・固定減点 0.2 点
第 4 局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如（転倒の後であったとしても）	・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ④ 参照） ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点

C5　後方跳び出し 1/2 ひねりからの前方宙返り跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり ※4 種類の方法がある ラート上の姿勢 ← もしくは  ←	両足で踏み切る。 後ろ向き屈身姿勢で足は手のすぐ後ろにあり、足先は手の方を向く。 選手は跳び出しの前に、屈身立ちのままでも良いし、直立になっても良い。 屈身立ち姿勢を保持した場合、腕は低い位置にあり、空中局面に向けて体の後ろに持ってくる。 直立姿勢の場合、腕は頭の上に挙げるか、もしくは側面に保持する。	・片足で踏み切る （減点の詳細は前述） ・後ろ向き屈身立ちでの脚の伸展不足 ・ラート上でのわずかな体の位置の調整 ・ラート上での明らかな体の位置の修正 ・ラート上にいる時間の超過	・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

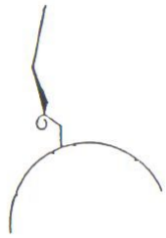
第 3 局面： ラートからの跳び出し（足での踏み切り） 	後ろ向きの立位姿勢から腕のスイングと力強い踏み切りによって宙返りを開始する。	・踏み切り後、体が伸展していない ・ラートから跳び出す前に 1/2 ひねりを開始している ・空中局面での高さ不足	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.8 点 踏み切りがない=0.8 点 腰がラート頂点で立った時の肩の位置と同等の高さまで上昇=減点なし
空中局面 	体は踏み切り直後に伸ばされ腕は頭の上に挙がる。前方宙返りのかかえこみの姿勢（脚を揃える、足を伸ばす、膝角度及び腰角度が 90°以下）をとるための 1/2 ひねりを開始する前に、明らかな上昇がみられる。 回転は空中局面の頂点で行われる。 腰は少なくともラート頂点で立位姿勢をとった肩の高さに達する。 着地前には体を伸展する。	・宙返りの回転が空中局面の頂点で行われていない ・頭が後ろを向きすぎている（背骨の延長線上にない） ・脚が揃っていない ・膝の角度が 90°以上 ・腰角度が 90°以上 ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足 (90cm ラインより手前に着地) ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・固定減点 0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 （6.4.5.3 ① 参照） ・固定減点 0.2 点
第 4 局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如（転倒の後であったとしても）	・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ④ 参照） ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 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			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり ※4 種類の方法がある ラート上の姿勢 ← もしくは  ←	両足で踏み切る。 後ろ向き屈身姿勢で足は手のすぐ後ろにあり、足先は手の方を向く。 選手は跳び出しの前に、屈身立ちのままでも良いし、直立になっても良い。 屈身立ち姿勢を保持した場合、腕は低い位置にあり、空中局面に向けて体の後ろに持ってくる。 直立姿勢の場合、腕は頭の上に挙げるか、もしくは側面に保持する。	・片足で踏み切る （減点の詳細は前述） ・後ろ向き屈身立ちで脚が伸びていない ・ラート上でのわずかな体の位置の調整 ・ラート上での明らかな体の位置の修正 ・ラート上にいる時間の超過	・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

第 3 局面： ラートからの跳び出し（足での踏み切り） 	後ろ向きの立位姿勢から腕のスイングと力強い踏み切りによって宙返りを開始する。	・踏み切り後、体が伸展していない ・ラートから跳び出す前に 1/2 ひねりを開始している ・空中局面での高さ不足	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.8 点 踏み切りがない=0.8 点 腰がラート頂点で立った時の肩の位置と同等の高さまで上昇=減点なし
空中局面 	体は踏み切り直後に伸ばされる。 屈身前方宙返りの屈身姿勢(腰角度 45° 以下、脚を揃える、足を伸ばす)をとるための 1/2 ひねりを開始する前に、明らかな上昇がみられる。 回転は空中局面の頂点で行われる。 腰は少なくともラート頂点で立位姿勢をとった肩の高さに達する。 着地前には体を伸展する。	・宙返りの回転が空中局面の頂点で行われていない ・頭が後ろを向きすぎている（背骨の延長線上にない） ・脚が揃っていない ・脚の伸展不足 ・腰角度が 45° 以上 ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足 (90cm ラインより手前に着地) ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・固定減点 0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 （6.4.5.3 ① 参照） ・固定減点 0.2 点
第 4 局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如(転倒の後であったとしても)	・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ④ 参照） ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点

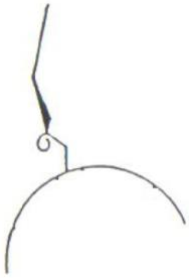
C7　後方 2 回宙返り跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり ※4 種類の方法がある （カテゴリーC 参照）	両足で踏み切る。	・片足で踏み切る （減点の詳細はカテゴリーC 参照）	・固定減点 0.5 点
ラート上の姿勢 もしくは 	後ろ向き屈身姿勢で足は手のすぐ後ろにあり、足先は手の方を向く。 選手は跳び出しの前に、屈身立ちのままでも良いし、直立になっても良い。 屈身立ち姿勢を保持した場合、腕は低い位置にあり、空中局面に向けて体の後ろに持ってくる。 直立姿勢の場合、腕は頭の上に挙げるか、もしくは側面に保持する。	・後ろ向き屈身立ちでの脚の伸展不足 ・ラート上でのわずかな体の位置の調整 ・ラート上での明らかな体の位置の修正 ・ラート上にいる時間の超過	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

第 3 局面： ラートからの跳び出し（足での踏み切り） ←	後ろ向きの立位姿勢から腕のスイングと力強い踏み切りによって宙返りを開始する。	・踏み切り後、体が伸展していない ・空中局面での高さ不足	・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.8 点 踏み切りがない=0.8 点 腰がラート頂点で立った時の肩の位置と同等の高さまで上昇=減点なし
空中局面 ←	体は踏み切り直後に伸ばされ腕は頭の上に挙がる。後方 2 回宙返りのかかえこみの姿勢をとる前に、明らかな上昇がみられる。 1 回転目の回転は空中局面の頂点で行われる。 腰は少なくともラート頂点で立位姿勢をとった肩の高さに達する。 2 回転目の回転は 1 回転目から連続して行われる。 脚を閉じない“カウボーイスタイル”での回転も許される。 腰と膝角度は可能な限り小さくする。 着地前に体を伸ばさなくてもよいが、膝角度は 90°以上でなければならない。（第 4 局面参照）	・1 回転目の宙返りの回転が空中局面の頂点で行われていない ・頭が後ろを向きすぎている（背骨の延長線上にない） ・ラートの頂点の高さまでに、宙返りの 2 回転目の半分を終えていない ・腰角度が 90°以上 ・空中局面の距離不足 (90cm ラインより手前に着地) ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・固定減点 0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 （6.4.5.3 ① 参照） ・固定減点 0.2 点
第 4 局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 腕は体の前方に位置する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如（転倒の後であったとしても）	・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ④ 参照） ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点

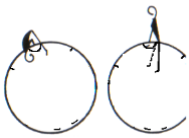
D1　転回跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり ←	両足で踏み切る。 倒立での跳び上がり： 最小の肘角度の 90° 腰角度は 90-180° 足はラートを持った手の位置より高い。 脚は伸ばして揃え、足も伸ばす。 腰は可能な限り早く上げなければならない。	・片足で踏み切る ・両手の持つ位置がずれる ・肘角度＜90° ・ラートに肘をつく ・リングより下に肩が下がっている（もしくはラート上に乗っている） ・脚の伸展不足 ・脚が揃っていない ・足先が伸びていない ・跳び上がりの高さの不足	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.8 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2　参照）
ラート上の姿勢  ←	手首、肩、腰がラート上で垂直に並ぶまで腰を上げていく。 腰角度は伸ばしていく。 肘角度は 90° 以上で、肩はラートの頂点の上方に位置する。	・リングより下に肩が下がっている（もしくはラート上に乗っている） ・肘角度＜90° ・手首、肩、腰がラート上で直線に並んでいない ・腰を開く運動の欠如 ・体の位置の小さな調整 ・体の位置の大きな調整 ・ラート上にいる時間の超過	・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

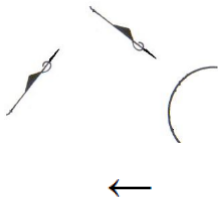
		注：各減点は１局面で一度のみ 例）第２局面で終始肩がラートより低い場合、固定減点 0.8 点は１回のみ。	
第３局面： ラートからの跳び出し（手での突き放し） ←	握っている位置がラートの頂点を通過した直後に突き放しを行う。 倒立の姿勢を経過するように、腰を開いて、腕を伸ばしながらラートを押す。	・腰角度が完全に伸びていない ・脚の伸展不足 ・脚が揃っていない ・足先が伸びていない ・腕が伸ばせていない ・空中局面が、膝を曲げることによって開始される。 ・リングより下に肩が下がっている（もしくはラート上に乗っている） 注：この固定減点 0.8 は第２局面と第３局面あわせて１回のみ。 ・明確な倒立姿勢を経過していない	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点
空中局面 ←	空中局面では体を伸ばす。 腰の高さは、突き放しによって明らかに浮かなければならない。 体はまっすぐか、もしくは少し反った姿勢となる。	・突き放し後、体が伸びていない ・空中局面の高さ不足 ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足 (90cm ラインより手前に着地) ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる 注：各減点は１局面で一度のみ 例）第２局面で終始肩がラートより低い場合、固定減点 0.8 点は１回のみ。	・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.8 点 突き放しがない=0.8 点 突き放しで腰が浮く=減点なし ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 （6.4.5.3 ① 参照） ・固定減点 0.2 点

第 4 局面： 着地	両足でしっかりと着地する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如(転倒の後であったとしても)	・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ④ 参照） ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点

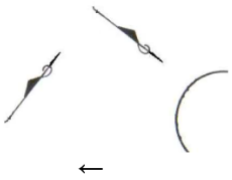
D2　開脚転回跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり ←	両足で踏み切る。 倒立での跳び上がり： 最小の肘角度の 90° 腰角度は 90-180° 足はラートを持った手の位置より高い。 脚は伸ばして開脚姿勢を取り、足も伸ばす。	・片足で踏み切る ・両手の持つ位置がずれる ・肘角度＜90° ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない ・跳び上がりの高さの不足	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2　参照）
ラート上の姿勢  ←	腰は可能な限り早く上げなければならない。 手首、肩、腰がラート上で垂直に並ぶまで腰を上げていく。 腰角度を伸ばし、脚を閉じる 肘角度は 90° 以上で、肩はラートの頂点の上方に位置する。	・脚がラートに触れる ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない ・肘角度＜90° ・リングより下に肩が下がっている（もしくはラート上に乗っている） ・腰を開く運動の欠如 ・手首、肩、腰がラート上で直線に並んでいない。 ・体の位置の小さな調整 ・体の位置の大きな調整 ・ラート上にいる時間の超過 注：各減点は 1 局面で一度のみ 例）第 2 局面で終始肩がラート	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

		より低い場合、固定減点 0.8 点は 1 回のみ。	
第 3 局面： ラートからの跳び出し（手での突き放し） ←	握っている位置がラートの頂点を通過した直後に突き放しを行う。 倒立の姿勢を経過するように、腰角度を最大限に開き、腕を伸ばしながら、ラートを押す。	・腰角度が完全に伸びていない ・脚の伸展不足 ・脚が揃っていない ・足先が伸びていない ・腕が伸ばせていない ・空中局面が、膝を曲げることによって開始される。 ・リングより下に肩が下がっている（もしくはラート上に乗っている） 注：この固定減点 0.8 は第 2 局面と第 3 局面あわせて 1 回のみ。 ・明確な倒立姿勢を経過していない	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点
空中局面 ←	空中局面では体を伸ばす。 腰の高さは、突き放しによって明らかに浮かなければならない。 体はまっすぐか、もしくは少し反った姿勢となる。	・突き放し後、体が伸びていない ・空中局面の高さ不足 ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足 (90cm ラインより手前に着地) ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.8 点 突き放しがない=0.8 点 突き放しで腰が浮く=減点なし ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 (6.4.5.3 ① 参照) ・固定減点 0.2 点
第 4 局面： 着地	両足でしっかりと着地する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如(転倒の後であったとしても)	・可変減点 0.1-0.5 点 (6.4.5.2 ④ 参照) ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点

D3　開脚支持転回跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり ←	両足で踏み切る。 伸身での跳び上がり： 握る位置の規定はないが、この跳躍を実施するためにはグリップ付近を握る必要がある。 肘角度を 135°以上に伸ばす。 脚は踏み切り後に伸ばして揃え、ほぼ水平(床に対して 160-180°)。腰を伸ばし、腕と上体のなす角度は鋭角（＜90°）。体はわずかに反る。	・片足で踏み切る ・両手の持つ位置がずれる ・肘角度＜135° ・ラートに肘をつく ・跳び上がりの高さの不足 ・腰が伸びていない ・脚が揃っていない ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.8 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2　参照） ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点
ラート上の姿勢  ←	開脚座、腰を伸ばし、大腿の内側をリングにのせる（大腿の後面で座るわけではない）。 脚、足を伸ばす。 体を前方に傾け、リングの高さまで肩を落とし、肘の角度は 45°以下になる。 上体は肘に乗せず、肩はリングに触れてもよいがリングの下まで落ちてはいけない。 腰を持ち上げ、腰角度を開き始める。 手首、肩、腰がラート上で垂直に並ぶまで腰を上げていく。	・腰角度が伸びていない ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない ・肘で上体を支える ・リングより下に肩が下がっている(もしくはラート上に乗っている) ・腰角度の開きがない ・手首、肩、腰が垂直に並ばない ・体の位置の小さな調整 ・体の位置の大きな調整 ・ラート上にいる時間の超過	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 ＜3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点

		注：各減点は1局面で一度のみ	>6秒=0.5点
第3局面： ラートからの跳び出し（手での突き放し） 	握っている位置がラートの頂点を通過した直後に、突き放しを行う。 倒立の姿勢を経過するように、腰を開いて、腕を伸ばしながら、ラートを押す。	・腰が十分伸びていない ・脚の伸展不足 ・脚が揃っていない ・足先が伸びていない ・腕が伸びていない ・膝を曲げることで空中局面を開始する ・リングより下に肩が下がっている（もしくはラート上に乗っている） 注：この固定減点0.8は第2局面と第3局面あわせて1回のみ。 ・明確な倒立姿勢を経過していない	・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・固定減点0.5点 ・固定減点0.8点 ・固定減点0.2点
空中局面 	空中局面では体を伸ばす。 腰の高さは突き放しによって、明らかに浮かなければならない。 体はまっすぐか、もしくは少し反った姿勢となる。	・体がまっすぐ伸びていない ・空中局面の高さ不足 ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足 （90cmラインより手前に着地） ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点0.1-0.2点 ・可変減点0.1-0.8点 突き放しがない=0.8点 突き放しで腰が浮く=減点なし ・小減点0.1-0.2点 ・固定減点0.2点 （6.4.5.3 ① 参照） ・固定減点0.2点
第4局面： 着地	両足でしっかりと着地する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如（転倒の後であったとしても）	・可変減点0.1-0.5点 （6.4.5.2 ④ 参照） ・固定減点0.2点 ・固定減点0.5点 ・固定減点0.8点 ・固定減点0.2点

D4　伏臥支持・転回跳び			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり／ ラート上の姿勢 注：この跳躍においての跳び上がりとラート上での姿勢は、一連の動きとなっている ←	両足で踏み切る。 床からの踏み切り後、1 つのバー上で伏臥姿勢をとり、伏臥姿勢をとっているバーと、そのすぐ上にあるバーの間のリングを両手で握る。 脚をラートの中心に向かって内側（前方）に振り込む。 手で握っている位置が、ラートの頂点を過ぎたとき、両足を力強く後方から上方に向かって振り上げる。 肩はリングと同じ位置にある（リングより下に下がってはいけない）一方で、腰は肩の位置よりも上に持ち上げる。 肘の角度は 45 度より小さくし、上体を肘で支えてはいけない。 脚は揃えてまっすぐに伸ばす。 手首、肩、腰がラート上で垂直に並ぶ姿勢を経過する。	・片足で踏み切る ・両手の持つ位置がずれる ・踏み切り直後に腰が伸びていない。 ・脚が揃っていない ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない ・リングより下に肩が下がっている（もしくはラート上に乗っている） ・上体を肘で支えている ・明確な腰の開きがない ・ラート上で手首、肩、腰が一直線に並ぶ姿勢が見られない ・体の位置の小さな調整 ・体の位置の大きな調整 ・ラート上にいる時間の超過	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

第3局面： ラートからの跳び出し（手での突き放し） ←	握っている位置がラートの頂点を通過した直後に突き放しを行う。 倒立の姿勢を経過するように、腰を開いて、腕を伸ばしながら、ラートを押す。	・腰が十分に伸びていない ・脚の伸展不足 ・脚が揃っていない ・足先が伸びていない ・腕が伸びていない ・リングより下に肩が下がっている（もしくはラート上に乗っている） 注：この固定減点0.8は第2局面と第3局面あわせて1回のみ。 ・明確な倒立姿勢を経過していない	・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・固定減点0.8点 ・固定減点0.2点
空中局面  ←	空中局面では体を伸ばす。 腰の高さは突き放しによって明らかに浮かなければならない。 体はまっすぐか、もしくは少し反った姿勢となる。	・突き放し後、体が伸びていない ・空中局面の高さ不足 ・着地直前に腰が伸びていない ・空中局面の距離不足 (90cmラインより手前に着地) ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点0.1-0.2点 ・可変減点0.1-0.8点 突き放しがない=0.8点 ラート上の手の位置より腰が上がる=減点なし ・小減点0.1-0.2点 ・固定減点0.2点 (6.4.5.3 ① 参照) ・固定減点0.2点
第4局面： 着地	両足でしっかりと着地する。	・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如(転倒の後であったとしても)	・可変減点0.1-0.5点 (6.4.5.2 ④ 参照) ・固定減点0.2点 ・固定減点0.5点 ・固定減点0.8点 ・固定減点0.2点

D5　伏臥支持・転回跳び・前方宙返り			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり／ ラート上の姿勢 注：この跳躍においての跳び上がりとラート上での姿勢は、一連の動きとなっている 	両足で踏み切る。 床からの踏み切り後、1 つのバー上で伏臥姿勢をとり、伏臥姿勢をとっているバーと、そのすぐ上にあるバーの間のリングを両手で握る。 脚をラートの中心に向かって内側（前方）に振り込む。 手で握っている位置が、ラートの頂点を過ぎたとき、両脚を力強く後方から上方に向かって振り上げる。 肩はリングと同じ位置にある（リングより下に下がってはいけない）一方で、腰は肩の位置よりも上に持ち上げる。 肘の角度は 45 度より小さくし、上体を肘で支えてはいけない。 脚は揃えてまっすぐに伸ばす。 手首、肩、腰がラート上で垂直に並ぶ姿勢を経過する。	・片足で踏み切る ・両手の持つ位置がずれる ・踏み切り直後に腰が伸びていない。 ・脚が揃っていない ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない ・リングより下に肩が下がっている（もしくはラート上に乗っている） ・上体を肘で支えている ・明確な腰の開きがない ・ラート上で手首、肩、腰が一直線に並ぶ姿勢が見られない ・体の位置の小さな調整 ・体の位置の大きな調整 ・ラート上にいる時間の超過	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

第3局面： ラートからの跳び出し（手での突き放し） ←	腰が完全に伸びるのと同時に腕を伸ばし、倒立の姿勢を経過しながらラートを押して、突き放しを行う。	・腰が十分に伸びていない ・脚の伸展不足 ・脚が揃っていない ・足先が伸びていない ・腕が伸びていない ・リングより下に肩が下がっている（もしくはラート上に乗っている） 注：この固定減点0.8は第2局面と第3局面あわせて1回のみ。 ・明確な倒立姿勢を経過していない	・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・固定減点0.8点 ・固定減点0.2点
空中局面 ←	空中局面の最初は体を伸ばす。 腰の高さは突き放しによって明らかに浮かなければならず、前方宙返りは空中局面の最高点で開始される。 “カウボーイスタイル”（脚を開いたかかえこみ姿勢）も認める。 着地前に腰を伸ばすことは求められないが、着地時の膝の角度は90°以上（第4局面参照）。	・突き放し後、体が伸びていない ・空中局面の高さ不足 ・前方宙返りが空中局面の最高点で実施されていない。 ・ラートの頂点の高さで前方宙返りの半分が完了していない。 ・腰角度が90°以上 ・空中局面の距離不足 （90cmラインより手前に着地） ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点0.1-0.2点 ・可変減点0.1-0.8点 突き放しがない=0.8点 ラート上の手の位置より腰が上がる=減点なし ・固定減点0.2点 ・固定減点0.2点 ・小減点0.1-0.2点 ・固定減点0.2点 （6.4.5.3 ① 参照） ・固定減点0.2点
第4局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 着地時の膝の角度は90°以上	・着地時の膝角度が90度未満 ・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如（転倒の後であったとしても）	・固定減点0.8点 ・可変減点0.1-0.5点 （6.4.5.2 ④ 参照） ・固定減点0.2点 ・固定減点0.5点 ・固定減点0.8点 ・固定減点0.2点

D6　伏臥支持・転回跳び 1/2 ひねりからの後方宙返り			
局面	技術	頻度の高い過失 （全てを網羅はしていない）	減点/コメント
第 1 局面： ラートを転がす 助走	主審の合図の後にラートを転がす。 最大で 2+1/2 回転を実施できる。 ラートに触れる前であれば、助走は 1 跳躍につき 1 回まで、やり直すことができる。	実施減点は第 2 局面から行われる	・主審の合図の前にラートを転がした場合、主審は演技の再実施を指示できる ・2+1/2 回転以上の実施は 0 点とする ・2 回の助走中断で、その跳躍は 0 点とする
第 2 局面： 踏み切り 跳び上がり／ ラート上の姿勢 注：この跳躍においての跳び上がりとラート上での姿勢は、一連の動きとなっている ←	両足で踏み切る。 床からの踏み切り後、1 つのバー上で伏臥姿勢をとり、伏臥姿勢をとっているバーと、そのすぐ上にあるバーの間のリングを両手で握る。 脚をラートの中心に向かって内側（前方）に振り込む。 手で握っている位置が、ラートの頂点を過ぎたとき、両足を力強く後方から上方に向かって振り上げる。 肩はリングと同じ位置にある（リングより下に下がってはいけない）一方で、腰は肩の位置よりも上に持ち上げる。 肘の角度は 45 度より小さくし、上体を肘で支えてはいけない。 脚は揃えてまっすぐに伸ばす。 手首、肩、腰がラート上で垂直に並ぶ姿勢を経過する。	・片足で踏み切る ・両手の持つ位置がずれる ・踏み切り直後に腰が伸びていない。 ・脚が揃っていない ・脚の伸展不足 ・足先が伸びていない ・リングより下に肩が下がっている（もしくはラート上に乗っている） ・上体を肘で支えている ・明確な腰の開きがない ・ラート上で手首、肩、腰が一直線に並ぶ姿勢が見られない ・体の位置の小さな調整 ・体の位置の大きな調整 ・ラート上にいる時間の超過	・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.5 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 <3 秒=減点なし 3-4 秒=0.1-0.2 点 5-6 秒=0.3-0.4 点 >6 秒=0.5 点

第 3 局面： ラートからの跳び出し（手での突き放し） ←	腰が完全に伸びるのと同時に腕を伸ばし、倒立の姿勢を経過しながらラートを押して、突き放しを行う。	・腰が十分に伸びていない ・脚の伸展不足 ・脚が揃っていない ・足先が伸びていない ・腕が伸びていない ・リングより下に肩が下がっている（もしくはラート上に乗っている） 注：この固定減点 0.8 は第 2 局面と第 3 局面あわせて 1 回のみ。 ・明確な倒立姿勢を経過していない	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点
空中局面 ←	ラートを突き放した直後（前ではない）、腰を開くのに合わせて脚と腰をひねることで、1/2 ひねりを開始する。空中局面では体を伸ばす。 腰の高さは空中局面の頂点で 1/2 ひねりが完了するまで突き放しによって明らかに浮かなければならない。 空中局面の頂点からかかえこみ姿勢を開始する。この時“カウボーイスタイル”（脚を開いたかかえこみ姿勢）も認める。 着地前に腰を伸ばすことは求められないが、着地時の膝の角度は 90°以上（第 4 局面参照）。	・突き放し後、体が伸びていない ・ラート上にいるときからひねり動作を開始している ・空中局面の高さ不足 ・後方宙返りが空中局面の最高点で実施されていない。 ・ラートの頂点の高さで後方宙返りの半分が完了していない。 ・腰角度が 90°以上 ・空中局面の距離不足 （90cm ラインより手前に着地） ・選手が跳び出す前にラートが着地マットに触れる	・小減点 0.1-0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・可変減点 0.1-0.8 点 突き放しがない=0.8 点 ラート上の手の位置より腰が上がる=減点なし ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.2 点 ・小減点 0.1-0.2 点 ・固定減点 0.2 点 （6.4.5.3 ① 参照） ・固定減点 0.2 点
第 4 局面： 着地	両足でしっかりと着地する。 着地時の膝の角度は 90°以上	・着地時の膝角度が 90 度未満 ・着地の際の踏み出し ・床に手を軽く触れる（擦る） ・足での着地の後の転倒 ・座位、臥位姿勢での着地 ・閉脚立位姿勢でのポーズの欠如（転倒の後であったとしても）	・固定減点 0.8 点 ・可変減点 0.1-0.5 点 （6.4.5.2 ④ 参照） ・固定減点 0.2 点 ・固定減点 0.5 点 ・固定減点 0.8 点 ・固定減点 0.2 点

跳躍採点の手引き　２０２３

2023 年 6 月 26 日　発行

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：上地陽史、護得久晋一郎、田村元延、永井咲季、福原一郎、古屋欽司、
松本陽一、森大輔、森本修多、安高啓貴（五十音順）
発　　行：日本ラート協会
〒305-0032　茨城県つくば市竹園 1-13-2-1104