

ラート競技難度表（斜転） 2015



日本ラート協会 2015.2

ラート競技難度表（斜転） 2015

目次

	ページ
0. 斜転	1
1. 斜転 A 難度	1
2. 斜転 B 難度	1
2. 1 大斜転 B 難度：中心系	1
2. 2 小斜転 B 難度：中心系	3
2. 3 小斜転 B 難度：周辺系	3
3. 斜転 C 難度	4
3. 1 大斜転 C 難度：中心系	4
3. 2 大斜転 C 難度：周辺系	6
3. 3 小斜転 B 難度：中心系	7
3. 4 小斜転 B 難度：周辺系	7
4. 斜転 D 難度	8
4. 1 大斜転 D 難度	8
4. 2 小斜転 D 難度	13

0. 斜転

大斜転は2回転で1運動とする。したがって、解説において「少なくとも1回転」と記述されている以外の運動は、2回転連続で行わなければB・C・D難度として認められない。小斜転は3～5秒で1運動とする。(試合で実施されることがなく、新技申請されていない運動はすべて難度として認められない。)

1. 斜転 A 難度

斜転 A 難度	例示／記述
A1: 大斜転及び小斜転における基本的な運動で、B 難度・C 難度・D 難度に掲載されていない運動	例 1: 大斜転・側方回転・両ベルト 例 2: 小斜転・横姿勢・両ベルト

2. 斜転 B 難度

2. 1. 大斜転 B 難度：中心系

大斜転 B 難度：中心系	例示／記述
B1: 縦姿勢で行う全ての運動	例 1: (前方／後方) 回転 (全てのバリエーション) 例 2: シュピンドル回転 (全てのバリエーション)
B2: 後傾で行われる全ての運動	例 1: 側方回転・両ベルト・後傾 (全てのバリエーション) 例 2: シュピンドル回転・後傾 (全てのバリエーション)
<ベルトなしでの運動> B3: 左右大開脚 (足を開脚バーにおいた側方回転)	
<ベルトなしでの運動> B4: シュピンドル回転	例 1: シュピンドル後方回転・ベルトなし
<ブリッジ> B5: C 難度や D 難度に掲載されていない全てのブリッジ	例 1: 小ブリッジ (全てのバリエーション) 例 2: 大ブリッジ (全てのバリエーション) 例 3: シュピンドルブリッジ (全てのバリエーション) 例 4: 後傾・ブリッジ (ベルトをつけた全てのバリエーション) 例 5: シュパガードブリッジ・(前方／後方) 回転

大斜転 B 難度：中心系	例示／記述
<p><フリーフライ> B6：フリーフライで行う全ての運動</p>	<p>例 1：フリーフライ側方回転 例 2：フリーフライ（全てのバリエーション）</p> <p>注意：2 回転行うこと</p>
<p><運動の組み合わせ> B7：それぞれの運動が B 難度に掲載されている全ての運動の組み合わせ</p>	<p>例 1：1 回転目：縦姿勢・後方回転 （2 分の 1 ひねり） 2 回転目：縦姿勢・前方回転</p> <p>例 2：1 回転目：側方回転・両ベルト・後傾 2 回転目：側方回転・片ベルト・後傾、片足を開脚バーにおく</p>
<p><運動の組み合わせ> B8：バーからバーへのターン</p>	<p>1 回転は、バーからバーへ 180° ターンを行いながら移動する。ターン移動は、同一方向である。</p> <p>例 1：1 回転目：バーからバーへのターン 2 回転目：側方回転・ベルトなし</p>
<p><ベルトなしで行う運動の組み合わせ> B9：1 回転を周辺系の運動で行う全ての運動の組み合わせ</p>	<p>例 1：1 回転目：横姿勢・左右開脚屈身立ち 2 回転目：側方回転・ベルトなし</p>
<p><回転方向の転換を伴う運動> B10：（演技の開始、あるいは演技中において） 回転方向の転換を行う全ての運動</p>	<p>注意：C 難度や D 難度に掲載されているものを除く。例：C8、D3</p> <p>例 1：（両手を離れた 1 回の回転方向の転換）側方回転</p> <p>例 2：1 回転目：側方回転・ベルトなし （回転方向の転換）（注意：回転面の変換は行わない） 2 回転目：側方回転・ベルトなし</p>

2. 2. 小斜転 B 難度：中心系

小斜転 B 難度：中心系	例示／記述
<p>B11：「横姿勢・両ベルト・閉脚」もしくは「横姿勢・片ベルト・開脚（片足は開脚バー）」を除く、C 難度や D 難度に掲載されていない全ての運動</p>	<p>例 1：横姿勢・片ベルト・開脚・片手（片足は開脚バー） 例 2：横姿勢・片ベルト・下方のリンググリップに前開脚（ベルトなしの場合も） 例 2：横姿勢・ベルトなし（全てのバリエーション）</p>

2. 3. 小斜転 B 難度：周辺系

小斜転 B 難度：周辺系	例示／記述
<p>B12：「小さくした左右開脚屈身立ち（A 難度）」を除く、C 難度や D 難度に掲載されていない全ての運動</p>	<p>例 1：小さくした左右開脚屈身立ち・片手 例 2：小さくした屈身立ち・閉脚</p>

3. 斜転 C 難度

3. 1. 大斜転 C 難度：中心系

大斜転 C 難度：中心系	例示／記述
<p><ブリッジ> C1：シュパガードブリッジ・片手</p>	<p>例 1：シュパガードブリッジ・前方回転・片手</p>
<p><ブリッジ> C2：ベルトなしで行う後傾でのブリッジ（少なくとも片足はステップの間のリングにおき、もう片方の足の姿勢は自由）</p>	
<p><運動の組み合わせ> C3：前屈を行う運動と、A 難度の運動を行う全ての運動の組み合わせ</p>	<p>例 1：1 回転目：フリーフライ前方回転 ～ 前屈・前方回転 ～ フリーフライ前方回転 2 回転目：側方回転 例 2：1 回転目：フリーフライ後方回転 ～ 前屈・後方回転 ～ フリーフライ後方回転 2 回転目：側方回転・片手</p>
<p><両ベルトで行う運動の組み合わせ> C4：2 回のひねりを行うすべての運動（2 回の 2 分の 1 ひねり）</p>	<p>例 1：1 回転目：シュピンドル前方回転 ～ （2 分の 1 ひねり） ～ シュピンドル後方回転（2 分の 1 ひねり） 2 回転目：前方回転・片手</p>
<p><片ベルトで行う運動の組み合わせ> C5：片ベルトでの 2 分の 1 ひねりと手及び腕の姿勢変化を行う全ての運動の組み合わせ</p>	<p>例 1：1 回転目：シュピンドルブリッジ後方回転（前方のステップに立つ） （後方の腕の下をくぐり、グリップを替える） 2 回転目：シュピンドルブリッジ前方回転</p>

大斜転 C 難度：中心系	例示／記述
<p><ベルトなしで行う運動の組み合わせ> C6：(2分の1ひねりを伴う) 後傾で行うシュピ ンデル</p>	<p>注意： 2分の1ひねりは運動の前に行われても1回転目と2回転目の間で行われてもよい。ひねりが足の向きを変える動作のみで行われた場合はC難度と認められない。</p>
<p><ベルトなしで行う運動の組み合わせ> C7：それぞれの運動がC難度に掲載されている全 体の運動の組み合わせ</p>	<p>例1：1回転目：シュパガードブリッジ・前方回転・片手 (2分の1ひねり) 2回転目：シュパガードブリッジ・後方回転・片手</p>
<p><特殊な移行を伴う運動> ここに記載される特殊な移行は、運動の前か1回転 目の後に実施される。</p> <p>C8：フリーフライの直前か直後に行われる両手を 離れた1回の回転方向の転換と、すべてのB難 度(B難度の運動の組み合わせも含む)の運動</p>	<p>例1：(両手を離れた回転方向の転換) ～ フリーフライ側方回転(2回転) 例2：1回転目：フリーフライ側方回転 (両手を離れた回転方向の転換) 2回転目：シュピンデル前方回転 例3：(両手を離れた回転方向の転換) 1回転目：フリーフライ後方回転 ～ 前屈・後方回転 ～ フリーフライ後方回転 2回転目：側方回転</p>

大斜転 C 難度：中心系	例示／記述
<p><特殊な移行を伴う運動> C9：2分の1ひねりを行う全ての後傾の運動</p>	<p>例1：(2分の1ひねり) ～ シュピンデル後方回転・後傾 例2：1回転目：シュピンデル前方回転・後傾 (前方の腕の下をくぐり、2分の1ひねり) 2回転目：シュピンデル後方回転・後傾</p>
<p><特殊な移行を伴う運動> C10：回転方向の転換を行う全ての後傾の運動</p>	<p>注意： 回転方向の転換は直前の運動も後傾で行われていなければならない。回転方向の転換の後も同じリングで後傾が実施される。すなわち、回転方向の転換の直前もしくは直後で回転面の変換が行われることはない。回転面が変わった場合は回転面の変換として扱われる。</p> <p>例1：(後傾での回転方向の転換) シュピンデル後方回転・後傾 例2：1回転目：シュピンデル前方回転・後傾 (回転方向の転換) 2回転目：シュピンデル後方回転・後傾</p>
<p><特殊な移行を伴う運動> C11：ベルトなしで行う側方回転で実施される1分の1ひねり</p>	<p>例1：1回転目：側方回転・ベルトなし (逆手に持ち替えてその下でひねる) 2回転目：側方回転・ベルトなし</p>

3. 2. 大斜転 C 難度：周辺系

大斜転 C 難度：周辺系	例示／記述
<p>C12：D 難度に掲載されていない全ての周辺系の運動</p>	<p>例1：横姿勢・左右開脚屈身立ち 例2：横姿勢・閉脚屈伸立ち</p>

3. 3. 小斜転 C 難度：中心系

小斜転 C 難度：中心系	例示／記述
C13：小さくした横姿勢ブリッジ（全てのバリエーション）	例 1：小さくした横姿勢ブリッジ・後傾（両ベルト） 例 2：小さくした横姿勢ブリッジ・後傾（ベルトなし）
C14：ベルトなしでの横姿勢・横開脚・片手	例 1：横姿勢・ベルトなし・横開脚・片手（片足は開脚バー）
C15：ベルトなしでの横姿勢・リンググリップへの前後大開脚・片手	例 1：横姿勢・ベルトなし・下方のリンググリップへ大開脚・片手
C16：小さくした左右大開脚（両足を開脚バーにおいた横姿勢）	例 1：両開脚バーに足を乗せた横姿勢

3. 4. 小斜転 C 難度：周辺系

小斜転 C 難度：周辺系	例示／記述
<p><特殊な移行を伴う運動></p> <p>C17：（小さくした左右開脚屈身立ちから一旦倒す） ～ 左右開脚屈身立ち（回転方向を変えること）</p>	<p>注意：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. リングに立った左右開脚屈身立ちから床に倒す。倒した際、ラートは完全に停止させなければならない。 2. 回転を停止させた直後にすぐ逆方向の小斜転を開始しなければならない 3. 難度の数え方：ラートを倒すまでのリングに立った左右開脚屈身立ちは A 難度として扱い、続けて行われる（回転方向を反対にした）リングに立った左右開脚屈身立ちが C 難度となる。
<p><特殊な移行を伴う運動></p> <p>C18：（両手を離れた回転方向の転換）～ 小さくした左右開脚屈身立ち</p>	<p>注意：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 側方回転・ベルトなしから、回転方向と反対の足をリングにおいたまま 1 回の両手を離れた回転方向の転換を行い、2 分の 1 ひねり（上方のリングを握る）小さくした左右開脚屈身立ちに入る。 2. 難度の数え方：両手を離れた回転方向の転換を行う前の側方回転・ベルトなしは A 難度として扱われる。小さくした左右開脚屈身立ちへの移行として行われる回転方向の転換が C 難度として扱われる。 3. 回転方向の転換が両手を離れた状態で実施されなかった場合は B 難度となる。

4. 斜転 D 難度

4. 1. 大斜転 D 難度

大斜転 D 難度	例示／記述
<p><運動の組み合わせ> D1：前屈を行う運動と、B 難度の運動を行う全ての運動の組み合わせ</p>	<p>例 1：1 回転目：フリーフライ後方回転 ～ 前屈・後方回転 ～ フリーフライ後方回転 2 回転目：フリーフライ側方回転 例 2：1 回転目：フリーフライ前方回転 ～ 前屈・前方回転 ～ フリーフライ前方回転 2 回転目：シュピンドル前方回転</p>
<p><両ベルトで行う運動の組み合わせ> D2：後方回転と前方回転の両方で前屈を行う全ての運動の組み合わせ (運動は完全にフリーフライで行う)</p>	<p>注意： 1. 前屈はどのような順で実施されてもよい。 2. 2 度の前屈は 1 運動中で実施されなければならない。すなわち、連続した 2 回転で実施される。</p> <p>例 1：1 回転目：フリーフライ後方回転 ～ 前屈・後方回転 ～ フリーフライ後方回転 2 回転目：フリーフライ前方回転 ～ 前屈・前方回転 ～ フリーフライ前方回転</p>
<p><両ベルトで行う運動の組み合わせ> D3：1～3 回の両手を離れた回転方向の転換の直後に後方回転の前屈を行う運動の組み合わせ</p>	<p>注意： 1. 両手を離れた回転方向の転換の直後の 1 回転目に他の運動（難度に関係なく）を行い、2 回転目に後方回転の前屈を行った場合は D 難度として認められない。 2. 両手を離れた回転方向の転換は、運動の前か 1 回転目の後で実施される。</p> <p>例 1：(両手を離れた 2 回の回転方向の転換) 1 回転目：フリーフライ後方回転 ～ 前屈・後方回転 ～ フリーフライ後方回転 2 回転目：フリーフライ側方回転 例 2：フリーフライ側方回転 (両手を離れた 2 回の回転方向の転換) 1 回転目：フリーフライ後方回転 ～ 前屈・後方回転 ～ フリーフライ後方回転</p>

大斜転 D 難度	例示／記述
<p><ベルトなしで行う運動の組み合わせ> D4：倒立を行う全ての運動</p>	<p>例 1：1 回転目：側方回転・ベルトなし・片足は開脚バー (握りを替える) 2 回転目：倒立 下方の開脚バー付近に前屈立ちをした姿勢での前方回転・リンググリップを握る ～ 抱え込み／屈身／開脚で踏みきり ～ 大ブリッジ前方回転（後方のステップと後方の開脚バーの間に立つ）</p>
<p><特殊な移行を伴う運動> D5：両手を離れた 2～3 回の回転方向の転換を行う 全ての B 難度の運動</p>	<p>例 1：(両手を離れた 2 回の回転方向の転換) ～ フリーフライ側方回転 (2 回転) 例 2：(両手を離れた 2 回の回転方向の転換 ～ 回転面を後ろへ) 1 回転目：側方回転・後傾 例 3：1 回転目：フリーフライ側方回転 (両手を離れた 2 回の回転方向の転換) 2 回転目：前方回転 例 4：(両手を離れた 3 回の回転方向の転換 ～ 回転面を後ろへ) シュピンドル後方回転・後傾</p>

大斜転 D 難度	例示／記述
<p><特殊な移行を伴う運動（ベルトなし）> D6：シュパガードブリッジから行う回転方向の転換（回転面の変換を伴う）</p>	<p>注意：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回転面の変換はシュパガードブリッジ・前方回転の姿勢から実施される。 2. 回転を止める際には、前方に開脚していた脚を後方に移動し、後方の足と同じ高さになるように開脚バーもしくは開脚バー付近のリング上に置く（足は揃えない）。同時に腕を曲げ（握りは変えない）、上体を後方にひいて支持姿勢になる。回転方向の転換をしながら回転面の変換を行う。 3. 回転方向と回転面の変換を行った直後に手と足を次の運動を実施する位置に変えなければならない。 4. 難度認定基準：運動の組み合わせの中間で回転面の変換が行われた場合には認められない。 難度を認めるためには以下の内容を満たす： この技は、回転面の変換に続く運動が D 難度となる。すなわち、回転面の変換に続く運動は少なくとも 2 回転が実施されないと D 難度とは認められない。回転面の変換の前の運動（シュパガードブリッジ・前方回転）は、別の難度として評価される。 <p>例 1：シュパガードブリッジ・前方回転から （シュパガードブリッジから行う回転面の変換・握りを変える）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 回転目：側方回転・ベルトなし・開脚（片足は開脚バー） 2 回転目：側方回転・ベルトなし・閉脚

大斜転 D 難度	例示／記述
<p>＜特殊な移行を伴う運動（ベルトなし）＞ D7：両手を離れた回転方向の転換（ベルトなし）</p>	<p>注意：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 両手を離れた回転方向の転換は側方回転・ベルトなし（閉脚姿勢でステップの間に立つ）、もしくは側方回転・ベルトなし・開脚（片足は開脚バーの上、もしくは開脚バー付近のリングにおく。もう片方の足はステップの間）から続けて実施される。 2. 難度が認められるためには、回転方向の転換の間、両手を離していなければならない。 3. 閉脚の姿勢で回転方向の転換を実施する際には両方の脚を曲げて実施する。 4. 両手を離れた回転方向の転換は運動の前、もしくは、1回転目の後で実施される。 <p>例 1：（両手を離れた回転方向の転換） ～ 側方回転・ベルトなし 例 2：1回転目：側方回転・ベルトなし （両手を離れた回転方向の転換） 2回転目：側方回転・ベルトなし</p>
<p>＜特殊な移行を伴う運動（ベルトなし）＞ D8：横姿勢・（閉脚/左右開脚）屈身立ちから踏み切 って横姿勢・側方回転・倒立 ～ ベルトなし での後傾・ブリッジ</p>	<p>注意：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. この技は、ラートが1回転半して競技者が逆さまの状態の時に回転面の変換が実施される。 2. 難度認定基準：側方回転・倒立姿勢には、バーグリップとバーグリップの間が床と接地している間（1/2回転した状態）に跳び上がって入り、回転面の変換も同時に行って後傾・ブリッジへ入る。倒立姿勢から足をリングに下ろす時に回転面の変換を行って、ベルトなし後傾・ブリッジに移行した場合（跳び上がりの遅延の場合も含む）はD難度として承認されない。 <p>例 1：横姿勢・左右開脚屈身立ちから （逆さまの姿勢での側方回転・倒立） ベルトなしでの後傾・ブリッジ</p>

大斜転 D 難度	例示／記述
<p><特殊な移行を伴う運動（ベルトなし）> D9：回転面の変換を行わない、2分の1ひねりを伴う回転方向の転換の直後に行われるベルトなしでの後傾・ブリッジ</p>	<p>注意：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動の前に実施される回転方向の転換は、通常バーグリップを握った1回の回転方向の転換で実施され、それに続く2分の1ひねりで後傾の姿勢をとる。競技者はひねりの方法もグリップの変更の有無も自由に選択することができる。 2. 回転面の変換を行わない。全ての移行は続くベルトなしでの後傾・ブリッジを実施するのと同じリングで行われる。 <p>例1：側方回転・ベルトなしから （回転面の変換を行わない、2分の1ひねりを伴う回転方向の転換） ベルトなしでの後傾・ブリッジ</p>
<p><特殊な移行を伴う運動（ベルトなし）> D10：周辺系の移行を伴う全ての運動</p>	<p>注意：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 周辺系での移行は運動の前もしくは運動の組み合わせの1回転目の後で実施される。 2. 縦姿勢と横姿勢の全てのバリエーションが認められる。 <p>例1：1回転目：横姿勢・閉脚屈身立ち （2分の1回転したところで後方へ回転～横姿勢・大逆手握り～グリップを握り換え、通常の逆手握りに戻す） 2回転目：側方回転・ベルトなし</p> <p>例2：（横姿勢・閉脚屈身立ちから後方へ回転、横姿勢・大逆手握り～グリップを握り換え、通常の逆手握りに戻す）～側方回転・ベルトなし（2回転）</p> <p>例3：1回転目：ベルトなしでの後傾・ブリッジ （腕の間を通して回転して逆さまになり、床に接しているリングのリンググリップに抱えこみ姿勢で立つ） 2回転目：横姿勢・抱え込み閉脚屈身立ち</p>

4. 2. 小斜転 D 難度

小斜転 D 難度	例示／記述
D11：上方のリングでの横姿勢・ベルトなし・上方のリンググリップへの前後開脚（両手もしくは片手）	
D12：下方のリングでの横姿勢・ベルトなし・下方のリンググリップへの前後開脚・ <u>下方のリングを握る</u> （両手もしくは片手）	
<p><特殊な移行を伴う運動></p> <p>D13：（小さくした左右開脚屈身立ちから立ち上げ） ～ 上方リングに立った横姿勢（全てのバリエーション）</p>	<p>例 1：（前に行く運動）小さくした左右開脚屈立ち（A 難度） （立ち上げ）～（回転面の変換） 横姿勢・左右開脚・上方のリングに立つ・上方のリングを握る</p>

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、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

本難度表は国際ラート連盟（IRV）が発行した「IRV Spiral Regulation 2010」を基に、「Changes to the IRV Code of Points 2012」「Changes to the IRV Code of Points 2014」「New Difficulty elements 2015 World Championships Wheel Gymnastics」に示された難度変更点（認定基準を含む）を反映させたものである。