ラート競技難度表（直転）２０１５

日本ラート協会　2015.3

ラート競技難度表（直転）２０１５

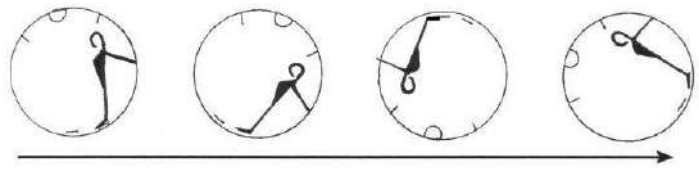
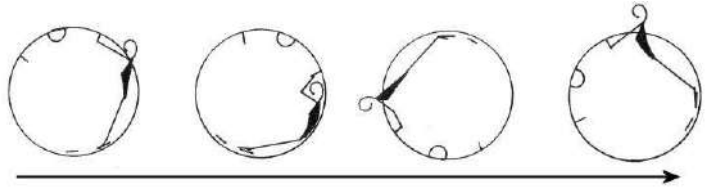
目次

		ページ
１．	直転Ａ難度	１
１．１	直転Ａ難度：中心系	１
１．２	直転Ａ難度：周辺系	３
１．３	直転Ａ難度：下り技	３
２．	直転Ｂ難度	４
２．１	直転Ｂ難度：中心系	４
２．２	直転Ｂ難度：周辺系	１０
２．３	直転Ｂ難度：下り技	２０
２．４	直転Ｂ難度：補足	２３
３．	直転Ｃ難度	２８
３．１	直転Ｃ難度：中心系	２８
３．２	直転Ｃ難度：周辺系	３２
３．３	直転Ｃ難度：下り技	４４
３．４	直転Ｃ難度：補足	４６
４．	直転Ｄ難度	４７
４．１	直転Ｄ難度：中心系	４７
４．２	直転Ｄ難度：周辺系	５６
４．３	直転Ｄ難度：下り技	７３
４．４	直転Ｄ難度：補足	７４

１．　　直転Ａ難度
１．１．　直転Ａ難度：中心系

基本技

片ベルトの運動

直転Ａ難度：中心系	例示／記述	例示／図
Ａ１：背面腕支持 （前方回転／後方回転）	背面支持・後方回転、後方の開脚バーとグリップバーの間のリングを握る	
A2：上方での正面支持 （前方回転／後方回転）	上方での正面支持・後方回転、後方へのステップに立ち、後方のバーグリップを握る	

ベルトなしでの運動

直転Ａ難度：中心系	例示／記述	例示／図
A3：ベルトなしで行う全ての技		

ブリッジ

直転Ａ難度：中心系	例示／記述	例示／図
A4：片ベルトで行う全てのブリッジ	B、C、D 難度に記載されていない技	
A5：ベルトなしで行う全てのブリッジ	B、C、D 難度に記載されていない技	

フリーフライ

直転Ａ難度：中心系	例示／記述	例示／図
A6：すべてのフリーフライ	B、C、D 難度に記載されていない技	

技の組み合わせ

両ベルトでの技の組み合わせ

直転 A 難度：中心系	例示／記述	例示／図
A7:2 つのブリッジバリエーションの技の組み合わせ	B、C、D 難度に記載されていない技	
A8：両手を離した 2 分の 1 ひねりを行う技の組み合わせ		
A9：2 回のひねりを行う技の組み合わせ		

片ベルトでの技の組み合わせ

直転 A 難度：中心系	例示／記述	例示／図
A10：両手を離した膝掛け・後方回転 ～正面支持・後方回転（すべてのバリエーション）		
A11：A 難度である技の組み合わせ		
A12：少なくとも 1 回の 2 分の 1 ひねりを行う技の組み合わせ		

ベルト無しでの技の組み合わせ

直転 A 難度：中心系	例示／記述	例示／図
A13：ベルト無しで行うすべての技の組み合わせ	B、C、D 難度に記載されていない技	

１．２．　直転Ａ難度：周辺系

上方局面において難度を有する運動

直転Ａ難度：周辺系	例示／記述	例示／図
A14：すべての技	B、C、D 難度に記載されていない技	

下方局面において難度を有する運動

立位

直転Ａ難度：周辺系	例示／記述	例示／図
A15：横姿勢でのすべてのバリエーション	B、C．D 難度に記載されていない技	
A16：閉脚立ちを伴うすべてのバリエーション		

座位

直転Ａ難度：周辺系	例示／記述	例示／図
A17：バー、グリップに座るすべてのバリーション	B、C．D 難度に記載されていない技	

伏臥

直転Ａ難度：周辺系	例示／記述	例示／図
A18：すべてのバリエーション	B、C．D 難度に記載されていない技	

支持

直転Ａ難度：周辺系	例示／記述	例示／図
A19：すべてのバリエーション	B、C．D 難度に記載されていない技	

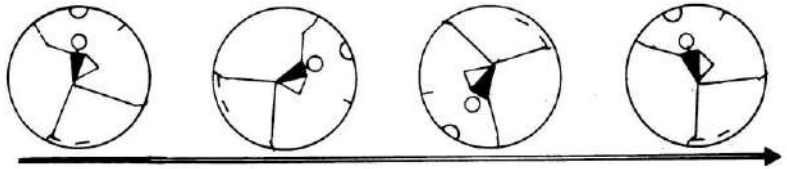
１．３．　直転Ａ難度：下り技

直転Ａ難度：着地技	例示／記述	例示／図
A20：すべてのバリエーション	B、C．D 難度に記載されていない技	

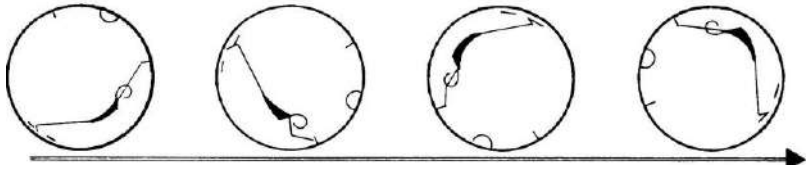
２．　　直転Ｂ難度
２．１．　直転Ｂ難度：中心系

基本技

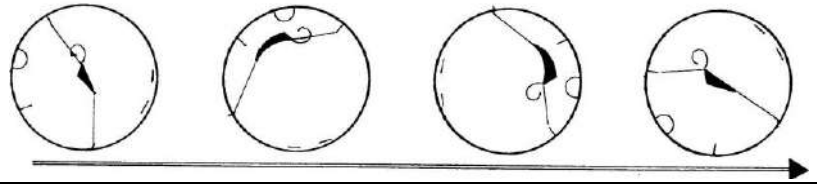
ベルトなしでの運動

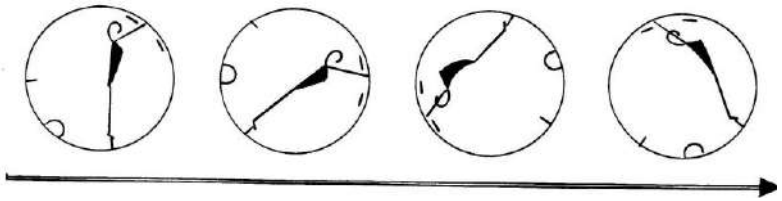
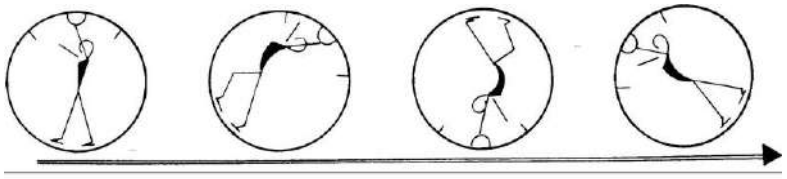
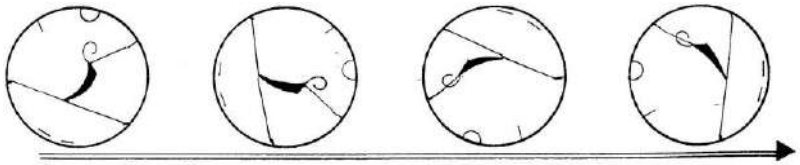
直転Ｂ難度：中心系	例示／記述	例示／図
B1：片手・開脚での側方回転	片手・開脚での側方回転	

片ベルトでのブリッジ

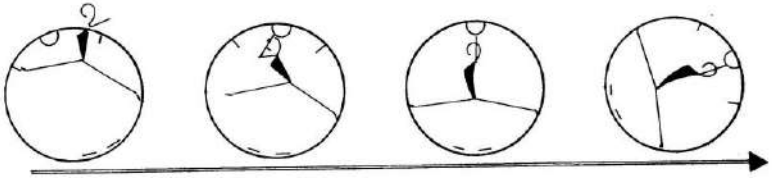
直転Ｂ難度：中心系	例示／記述	例示／図
B2：大ブリッジ （前方回転／後方回転） 技の系統： 大ブリッジ	大ブリッジ・前方回転、後方のステップに立つ	

ベルトなしでの運動

直転Ｂ難度：中心系	例示／記述	例示／図
B3：大ブリッジ・後方回転 技の系統： 大ブリッジ	大ブリッジ・後方回転、下方の開脚バーに立ち、上方のバーグリップを握る	

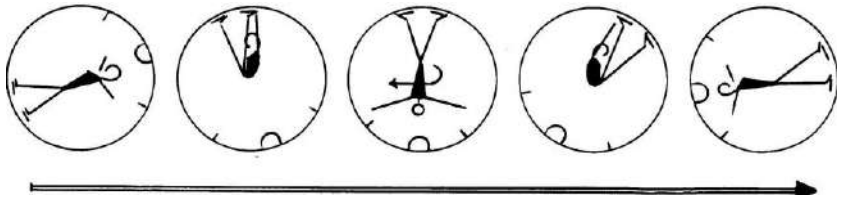
直転 B 難度：中心系	例示／記述	例示／図
B4：リングを握る大ブリッジ・前方回転 技の系統： 大ブリッジ	大ブリッジ・前方回転、下方のバーグリップに立ち、前方のステップ付近のリングを握る	
B5：片手で行うすべてのブリッジ	片手でのブリッジ・後方回転、両ステップに立ち、リンググリップを握る	
B6：前方のバーグリップを握って行うシュパガード （前方回転／後方回転）	シュパガード・前方回転、前方のバーグリップを握る	

特殊な経過を行うブリッジ

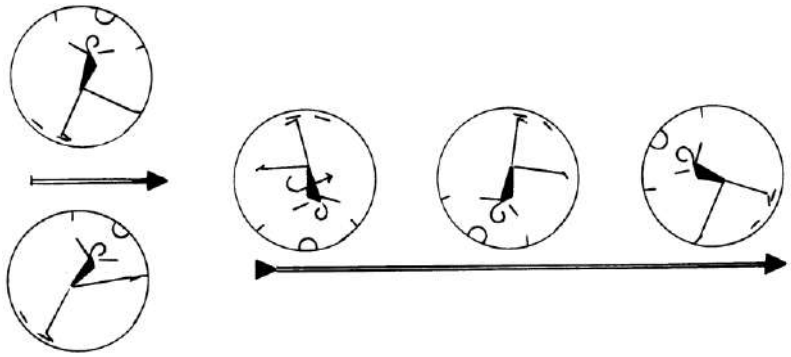
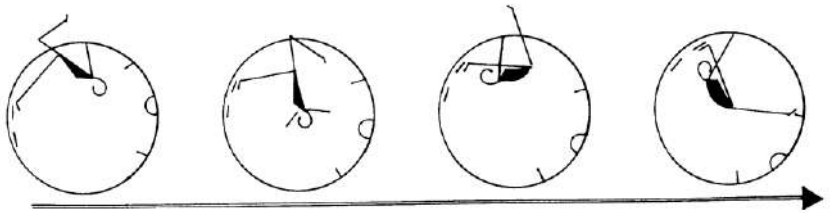
直転 B 難度：中心系	例示／記述	例示／図
B7：上方でのシュパガードから直接行われるシュパガードブリッジ （前方回転／後方回転）	（上方でのシュパガード・後方へ、後方の開脚バーと前方のバーグリップに立つ） シュパガードブリッジ・後方回転	

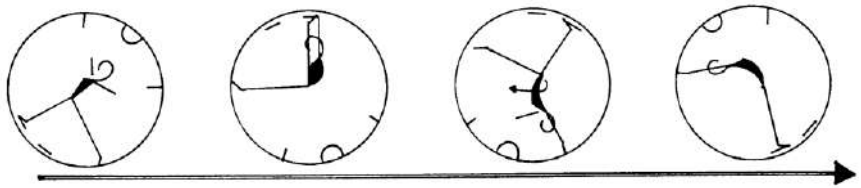
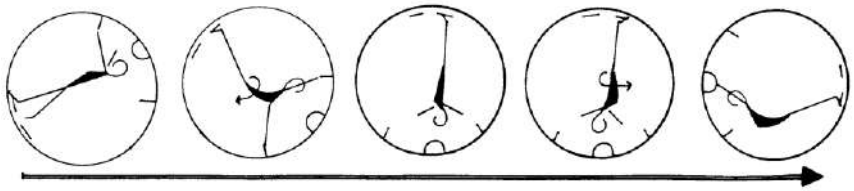
技の組み合わせ

両ベルトでの組み合わせ

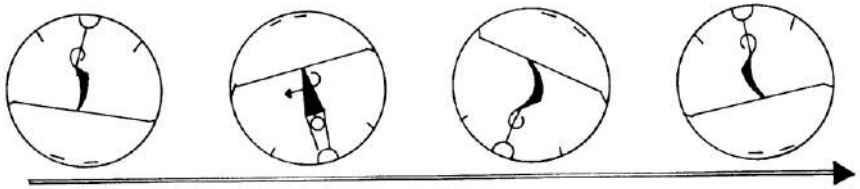
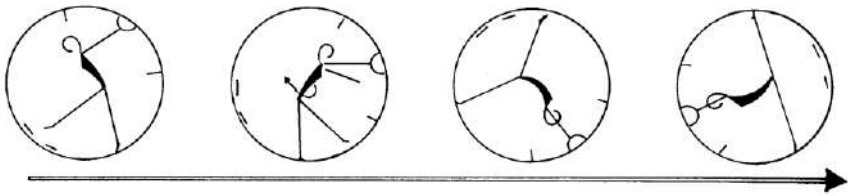
直転 B 難度：中心系	例示／記述	例示／図
B8：前屈・後方回転と前屈・前方回転を行う技の組み合わせ	フリーフライ・後方回転 ～ 前屈・後方回転 ～ フリーフライ・後方回転 ～ フリーフライ・前方回転 ～ 前屈・前方回転 ～ フリーフライ・前方回転	

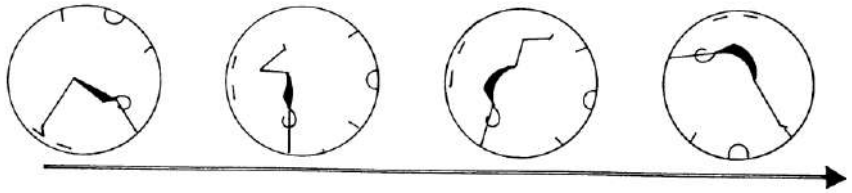
片ベルトでの組み合わせ

直転 B 難度：中心系	例示／記述	例示／図
B9：開脚フリーフライ・前方回転 ～ 2 分の 1 ひねり ～開脚フリーフライ・後方回転	フリーフライ・前方回転・前方のステップに立ち前方開脚 ～ フリーフライ・2 分の 1 ひねり ～ フリーフライ後方回転	
B10：両手を離したぶら下がり姿勢を行う後ろ膝掛け	前方回転・後方のステップに立ち、後方のバーグリップと開脚バーの間のリングを後方から握る ～（開脚バーに膝を掛ける）～ 一瞬両手を離した膝掛けぶら下がり姿勢・後方回転 ～（両手は後方のステップと後方の開脚バーの間のリングを握る）～ 後方のステップと後方のグリップバーに立つ	

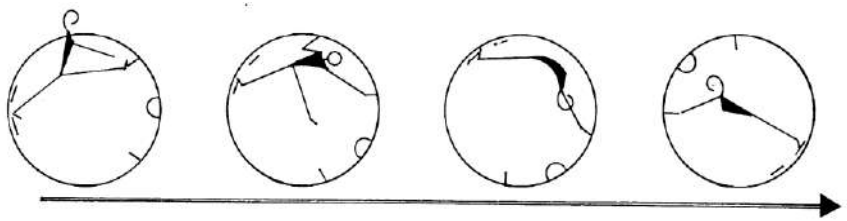
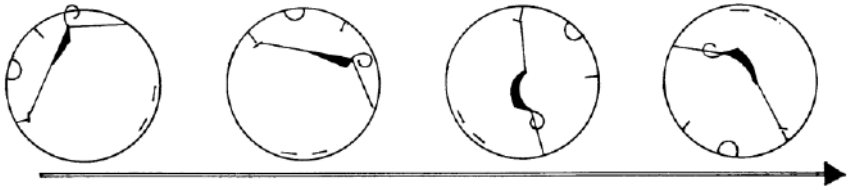
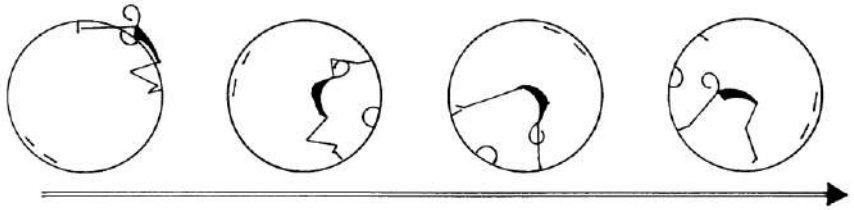
直転 B 難度：中心系	例示／記述	例示／図
B11：前屈と 2 分の 1 ひねりを行う技の組み合わせ	後方開脚フリーフライ・後方回転、前方のステップバーに立つ ～ 後方開脚での前屈・後方回転 ～ 後方開脚フリーフライ・後方回転 ～ 小ブリッジ前方回転（小ブリッジ：身体の背面がリングに近い姿勢でのブリッジ）	
B12：2 回のひねりを行う技の組み合わせ（1 回はフリーフライでのひねり）	後方回転・2 分の 1 ひねり・前方回転 ～ フリーフライ・2 分の 1 ひねり ～ リンググリップを握りぶら下がり姿勢・後方回転	

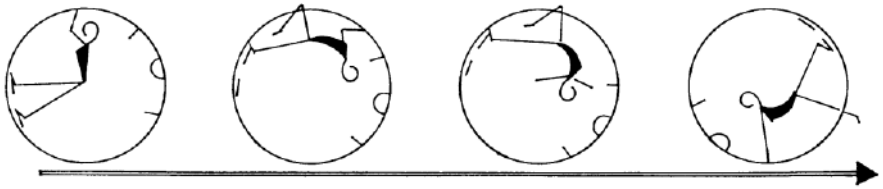
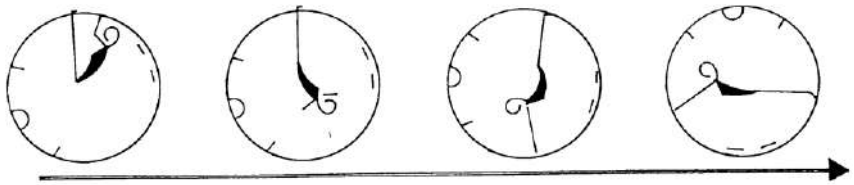
ベルトなしでの組み合わせ

直転 B 難度：中心系	例示／記述	例示／図
B13：シュパガードブリッジでの 2 分の 1 ひねり	シュパガード・前方回転、腕を交差させる ～ 腕をほどきながら、2 分の 1 ひねり ～ シュパガード・後方回転	
B14：自由な開脚姿勢での 1 分の 1 ひねり（片足立ち）～ シュパガード	前方開脚し、リンググリップを背面で握る ～ 片手を離し、片手での前方開脚から 1 分の 1 ひねり ～ 両手でリンググリップを握り前方開脚 ～ シュパガード・後方回転	

直転 B 難度：中心系	例示／記述	例示／図
B15：倒立（＝屈身姿勢）～ 踏み切り（屈膝、開脚、伸膝での踏み切り）～ ブリッジ	屈身姿勢・前方回転、後方のステップに立ち前方の開脚バー付近のリングを握る ～ 屈膝での踏み切り ～ ブリッジ・前方回転、上方のバーグリップに足を乗せる	

周辺系を伴うベルトなしでの技の組み合わせ

直転 B 難度：中心系	例示／記述	例示／図
B16：上方でのシュパガード・前方回転 ～ 大ブリッジ・後方回転	上方でのシュパガード・前方回転、前方のステップと後方のグリップバーに立つ ～ 2 分の 1 ひねりをして、後方の開脚バーへ握り変える ～ 大ブリッジ、後方回転、後方のステップに立ち、前方のバーグリップを握る	
B17：上方での正面支持を行う技の組み合わせ ～ ブリッジ（向き変えをしない）	上方での正面支持・前方回転、下方のバーグリップに立ち、上方の開脚バーを握る ～ ブリッジ・前方回転	
B18：上方での屈膝立ち・後方回転～後方転回（終末姿勢は自由）	上方での屈膝立ち・後方回転、バーグリップに立ち、もう一方のバーグリップを握る ～ 一瞬のブリッジ・後方回転 ～（屈膝、屈身、開脚）～ 屈身姿勢、前方の開脚バーに立ち、前方のバーグリップを握る	

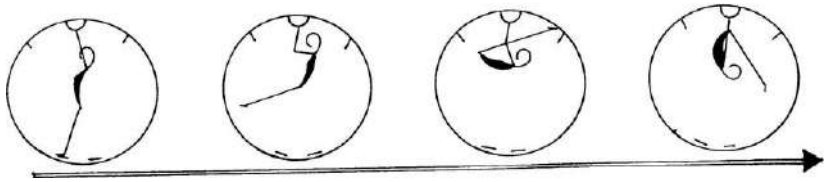
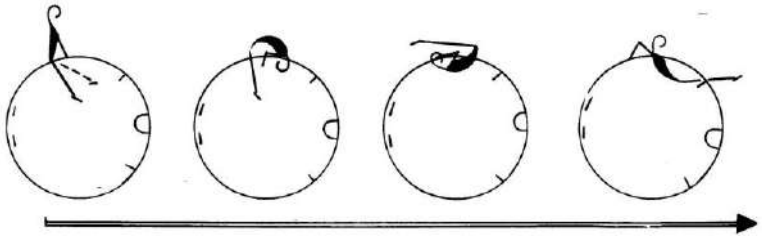
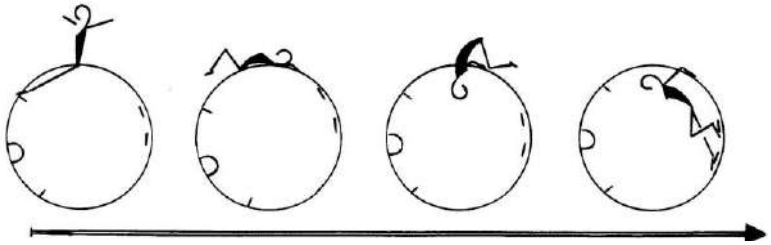
直転 B 難度：中心系	例示／記述	例示／図
B19 : 両手を離した膝掛け・後方回転 ～ 正面支持・後方回転（開脚の姿勢は自由）	屈身姿勢・後方回転、両ステップに立ち、前方のグリップバーと開脚バーの間のリングを握る ～（後ろ脚の膝を前方の開脚バーに掛ける）～ 両手を離した膝掛け姿勢 ～ 正面支持・後方回転、前方のステップに立つ	
B20 : 両脚を揃えた足掛けぶら下がり（両手を離す） ～ 正面支持あるいはブリッジ	両脚を揃えた足掛けぶら下がり・後方回転、上方の開脚バーに足を掛け、上方の開脚バーと上方のステップの間のリングを握る ～ 両手を離して足掛けぶら下がり・後方回転 ～ 正面支持・後方回転、開脚バーに立ち、もう一方の開脚バーを握る	

２．２．　直転 B 難度：周辺系

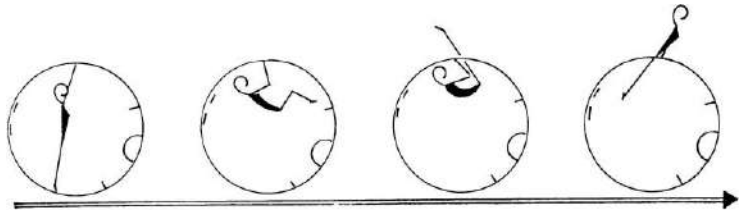
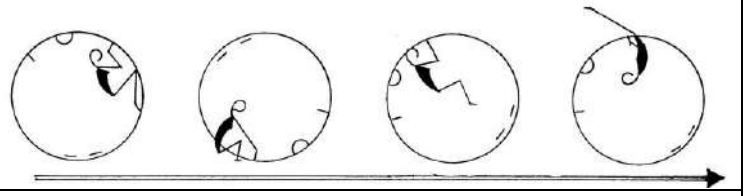
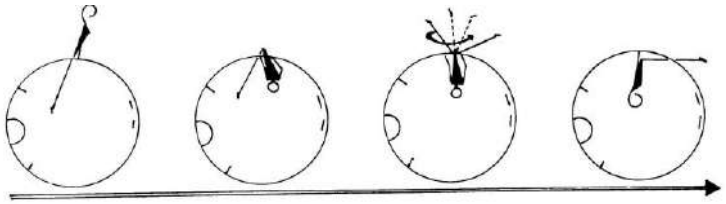
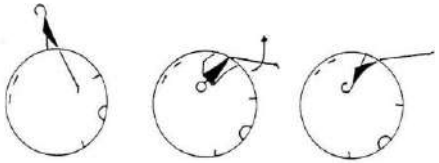
上方局面において難度を有する運動

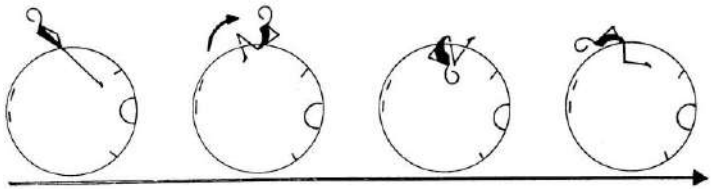
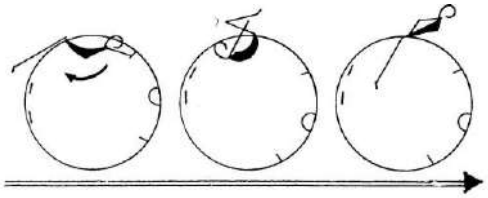
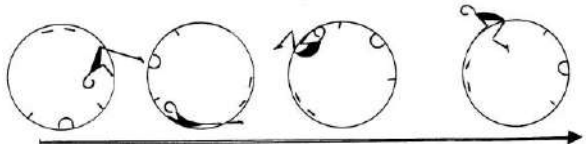
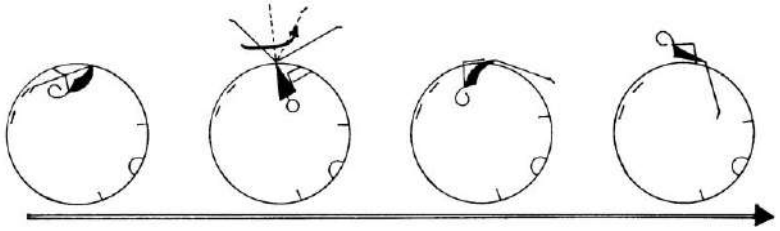
ここでは、上方局面のみが列挙される。これらの上方局面は、任意の下方局面を伴うことで運動全体（上方局面+下方局面）が B 難度としてカウントされる。しかし、中心系の直前に行われた場合（方向が変わる場合も含む)、または着地技の直前に行われた場合、上方局面単独で B 難度となる。

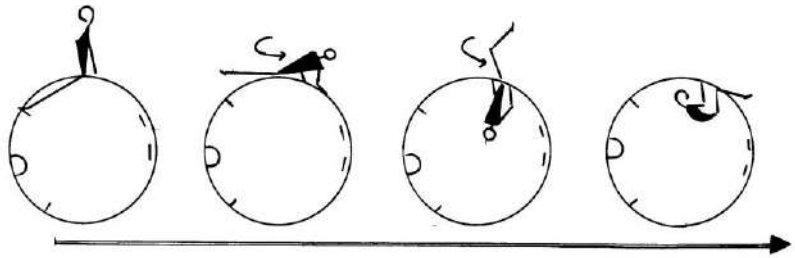
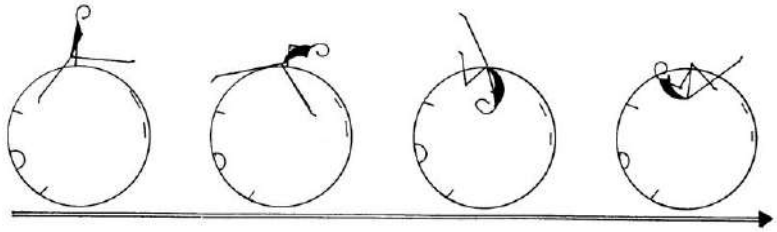
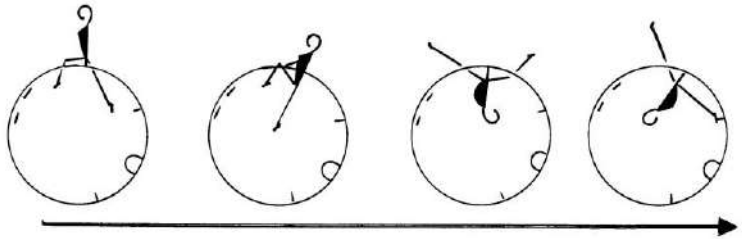
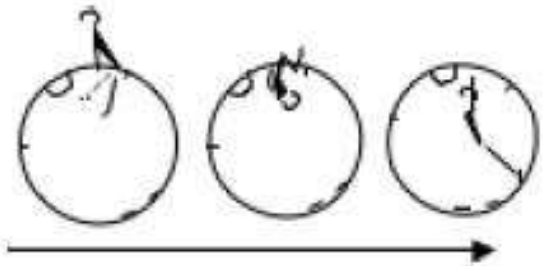
回転系

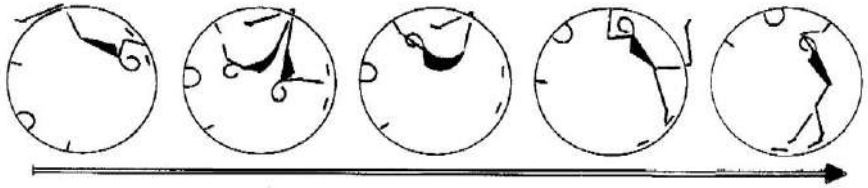
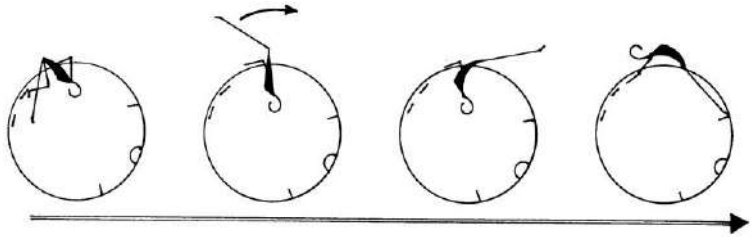
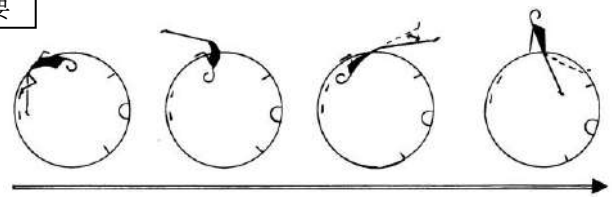
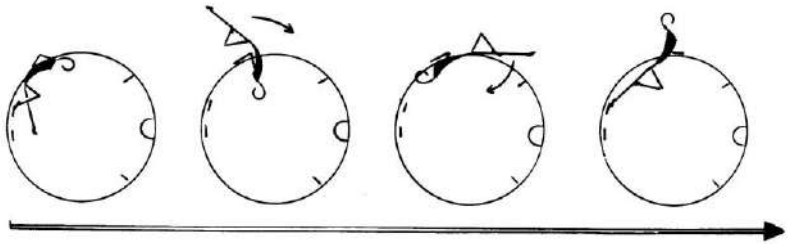
直転 B 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
B21：伸膝姿勢での足抜き後ろ回り	上方局面：伸膝姿勢での足抜き後ろ回り、リンググリップを握る	
B22：リング上での前転・後転(全てのバリエーション) 技の系統： リング上での前転・後転	（例１）上方局面：上方の開脚バー付近のリング上で開脚座り ～ 伸膝前転（握り方や場所は自由） ～ バーグリップ上での伸膝座り （例２）上方局面：上方の開脚バー上で伸膝座り ～ 屈膝後転(握り方や場所は自由）～ ステップ上で前後開脚立ち・後方回転	（例１）  （例２） 

回り上り・下り、後ろ回り・前回り

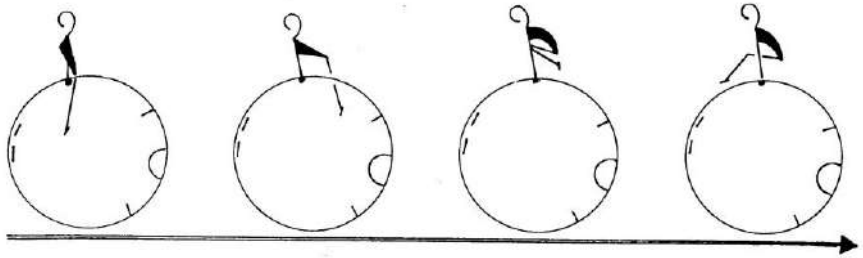
直転 B 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
B23：回転方向とは逆方向への逆上がり (回転方向を変えない)	（例１）上方局面：回転方向とは逆方向への逆上がり、上方の開脚バーを握る （例２）下方局面：(屈膝立ち・前方回転、前方の開脚バーに立ち、前方のグリップバーを握る) ～ 屈膝姿勢から踏み切る・前方回転 上方局面：回転方向とは逆方向への逆上がり	（例１）  （例２） 
B24：前回り下り・2 分の 1 ひねり (回転方向は変えてもよい) 技の系統： 前回り・後ろ回り下り・2 分の 1 ひねり	上方局面：上方の開脚バーを握った上方での支持・前方回転 ～ 2 分の 1 ひねりしながら前回り下り（握り方や場所は自由） 重要 前回り下り・2 分の 1 ひねりの後、座位になる場合は認定されない。	 重要  ←B 難度として認定しない。（＝A 難度）

直転 B 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
B25：前回り・後ろ回り (全てのバリエーション) 技の系統： 前回り・後ろ回り	（例１）上方局面：上方の開脚バーを握った上方での支持・後方回転 ～ 後ろ回り・屈膝 （例２）上方局面：上方の開脚バーで伏臥・前方回転 ～ 前回り・屈膝 重要 下方局面：伏臥・後方回転から続いて行われる後ろ回りは B 難度として認定されない。	（例１）  （例２）  重要  ←B 難度として認定しない。（＝A+A 難度）
B26：腰掛け上がり・2 分の 1 ひねり (回転方向を変えても良い)	上方局面：前屈姿勢・前方回転、上方の開脚バーに座り、足を上方のステップに乗せ、上方のステップと上方の開脚バーの間を握る ～ 2 分の 1 ひねりをしながら腰掛け上がり、上方の開脚バーを握った支持・後方回転	

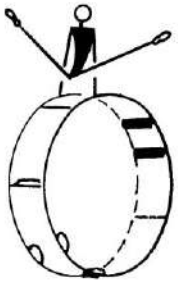
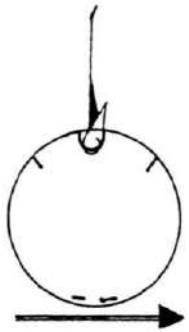
直転 B 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
B27：腰掛け後ろ回り下り	上方局面：上方の開脚バー上で伸膝座り ～ 腰掛け後ろ回り下り・2 分の 1 ひねり（握り方や場所は自由）	
B28：前後開脚　または　膝掛け回り下り	（例１）上方での前後開脚支持・前方回転、上方の開脚バーを握る ～ 前後開脚前回り下り ～ 片膝掛けぶら下がり （例２）上方での前後開脚支持・後方回転、上方の開脚バーを握る ～ 片膝掛け後ろ回り下り ～ シュパガード・後方回転、上方のグリップに立つ	（例１）  （例２） 
B29：回転方向とは逆方向へのリング上での前転下り	上方局面：上方のバーグリップ付近のリング上で開脚座り ～ 屈膝前転下り（握り方や場所は自由） ～ リング上に立つ	

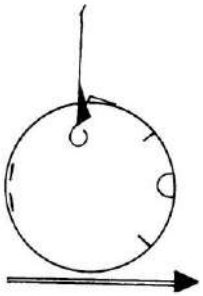
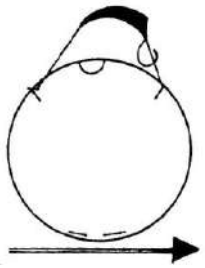
直転 B 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
B30：膝懸垂でのスイング （その後に任意の運動を続ける） 技の系統： 膝懸垂でのスイング	上方局面：膝懸垂・後方回転、上方の開脚バーに膝を掛け、上方の開脚バーと上方ステップの間のリングを握る ～ 両手を離した膝掛けぶら下がり・後方回転 ～ （上方のグリップバーを握る） ～ ステップ上で前後開脚立ち・後方回転	
B31：背面上がり （立位姿勢からステップ、リンググリップ、または開脚バー上の立位姿勢へ）	上方局面：（両ステップに立つ～ 両手は後方ステップと後方開脚バーの間のリングを外側から外握り ～ 前腕をリング上に乗せる） ～ （屈膝、開脚、屈身、あるいは開脚バリエーション） ～ 一瞬の前腕支持倒立 ～ 上方での前方転回 ～ 上方のグリップバーに立つ 重要 座位に向かう背面上がりは B 難度として認定されない。	 重要  ←B 難度として認定しない。（＝A 難度）
B32：立位姿勢からの背面回り （立位姿勢から元の位置での立位姿勢へ）		

脚振りを伴う運動

直転 B 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
B33：上方での足抜き （両足をそろえて行う） 技の系統： 上方での足抜き	上方局面：上方での支持・後方回転、上方の開脚バー付近のリングを握る ～ 上方での屈膝足抜き・後方回転 ～ 上方での伸膝座り・後方回転	

静的な技

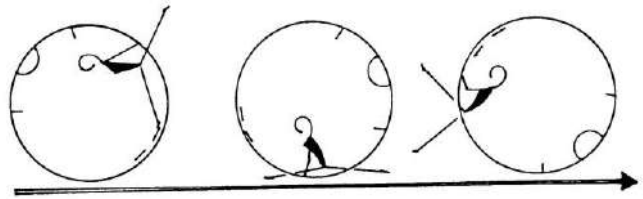
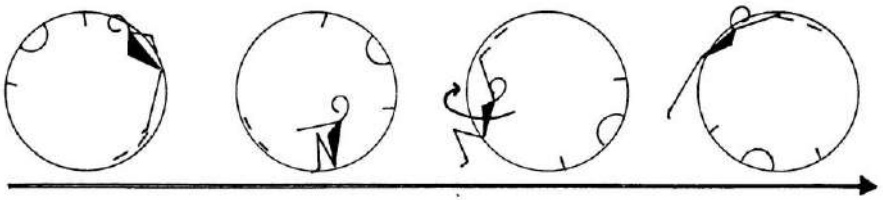
直転 B 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
B34：上方での開脚屈身支持	上方局面：上方での開脚屈身支持、上方開脚バー付近のリングを握る	
B35：上腕支持倒立 （全てのバリエーション）	上方局面：上方での上腕支持倒立・後方回転リンググリップ付近のリングを握る	

直転 B 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
B36：前腕支持倒立 （全てのバリエーション）	上方局面：上方での前腕支持倒立・後方回転、開脚バー付近のリングを握る	
B37：上方でのブリッジ	上方局面：上方でのブリッジ・後方回転、グリップバーに立ち、もう一方のグリップバーを握る	

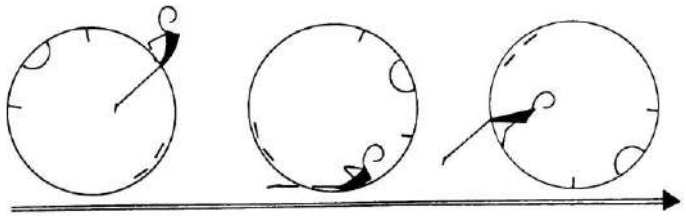
下方局面において難度を有する運動

ここに示されている下方局面が、A（B、C）難度を有する上方局面に続いて行われた場合、運動全体（上方局面+下方局面）が B 難度としてカウントされる。C、D 難度を有する上方局面に続いて行われた場合、上方局面の難度がカウントされ、下方局面の難度はカウントされない。
これら下方局面における技は、続く上方局面で任意の技が行われた場合のみ B 難度となる。

座位

直転 B 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
B38：シュパガード座り	下方局面：シュパガード座り・後方回転、後方の開脚バーに座り、リングを握る（握る場所は自由）	
B39：2 分の 1 ひねりを行う伸膝座りと床の踏み切り	下方局面：伸膝座り・後方回転、後方の開脚バーに座る ～ 両膝を曲げ、下方のステップを握り床を踏み切り 2 分の 1 ひねり ～ 伏臥姿勢・前方回転	

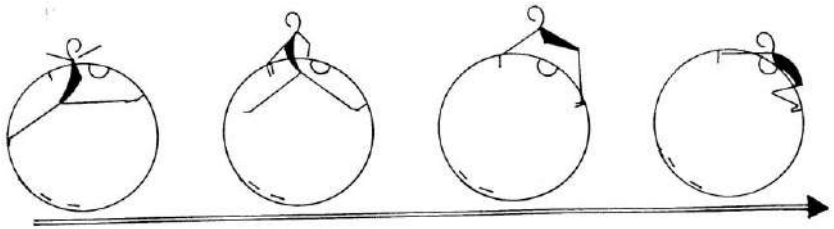
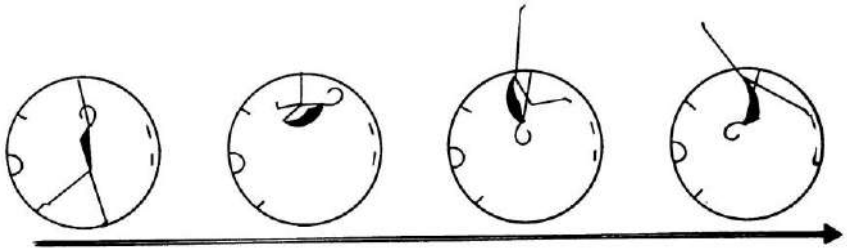
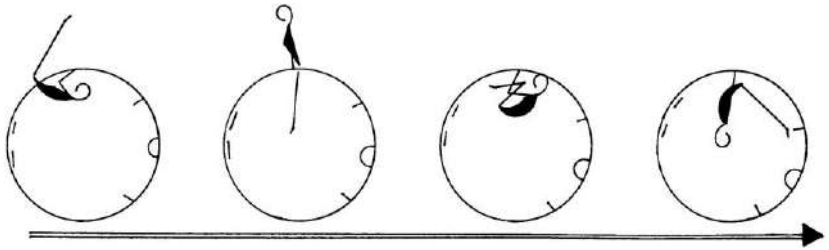
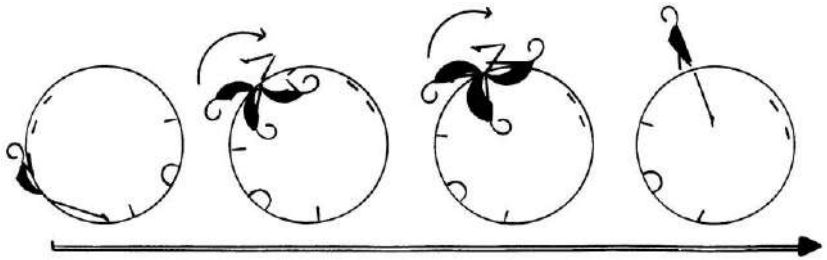
伏臥

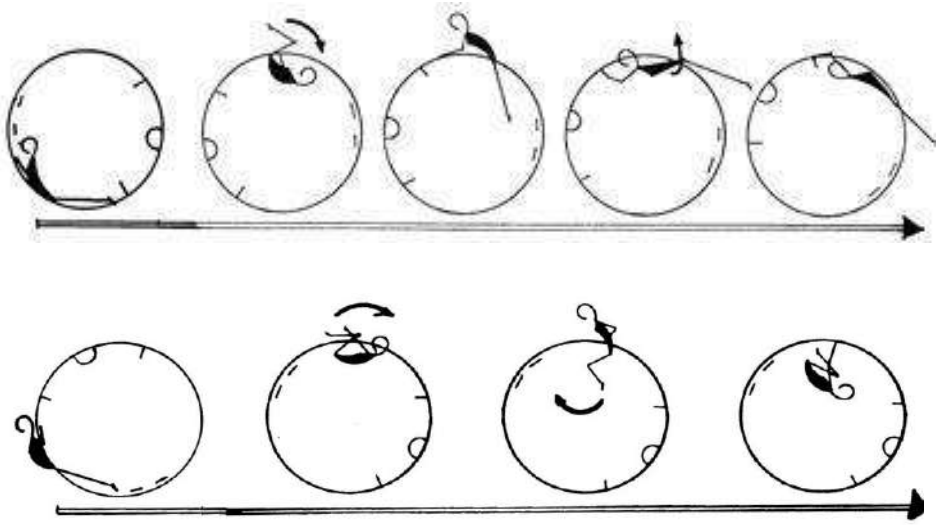
直転 B 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
B40：伏臥姿勢・前方回転（足はどこにも置かない）	下方局面：伏臥姿勢・前方回転、前方の開脚バーに腹部を乗せる（握り方や場所は自由）	

いくつかの周辺系技のコンビネーションが難度を有する運動

上方局面における技の組み合わせ

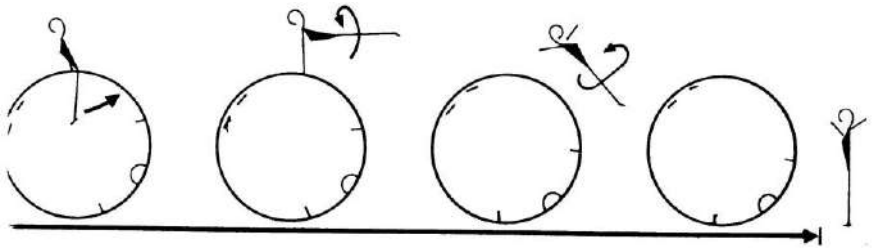
ここでは、上方局面のみが列挙される。これらの上方局面は、任意の下方局面を伴うことで運動全体（上方局面+下方局面）がB難度としてカウントされる。しかし、中心系の直前に行われた場合（方向が変わる場合も含む）、または着地技の直前に行われた場合、上方局面単独でB難度となる。

直転B難度：周辺系	例示／記述	例示／図
B41：上方でのシュパガード ～ 2 分の 1 ひねり ～ 屈膝立ち・後方回転	上方局面：上方でのシュパガード・前方回転、後方の開脚バーと前方のバーグリップに立つ ～ （両手の持ち方は自由） ～ 2 分の 1 ひねり ～ 上方での屈膝立ち、後方のバーグリップに立ち、前方のバーグリップを握る	
B42：足抜き後ろ回り ～ シュパガード懸垂（シュパガードでは一本のバーまたはグリップをまたぐこと）	上方局面：かかえこみの足抜き後ろまわり・後方回転、上方の開脚バー付近のリングを握る ～ シュパガード懸垂・後方回転、上方のステップに立ち、リングを握る	
B43：逆上がり ～ 足抜き後ろ回り	上方局面：逆上がり・後方回転、上方の開脚バーを握る ～ かかえこみ足抜き後ろ回り・後方回転	
B44：伏臥姿勢・後方回転 ～ 2 回後ろ回り 技の系統： 前回り・後ろ回り		

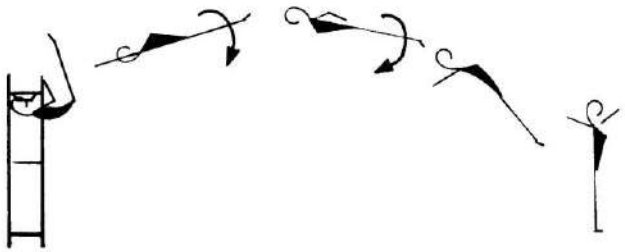
直転 B 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
B45：伏臥姿勢・後方回転 ～ 1 回後ろ回り ～ 同じ上方局面で任意の A 難度の運動を繋げる 技の系統： 前回り・後ろ回り		

２．３．　直転Ｂ難度：下り技

脚振り下り

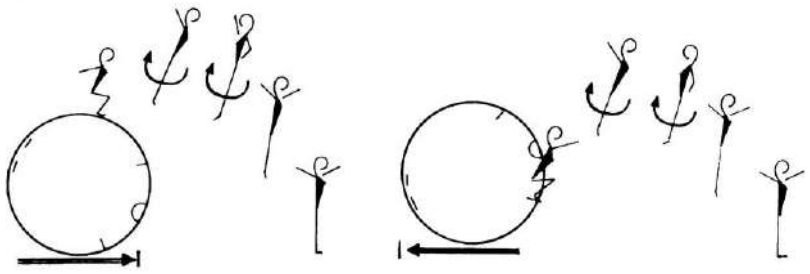
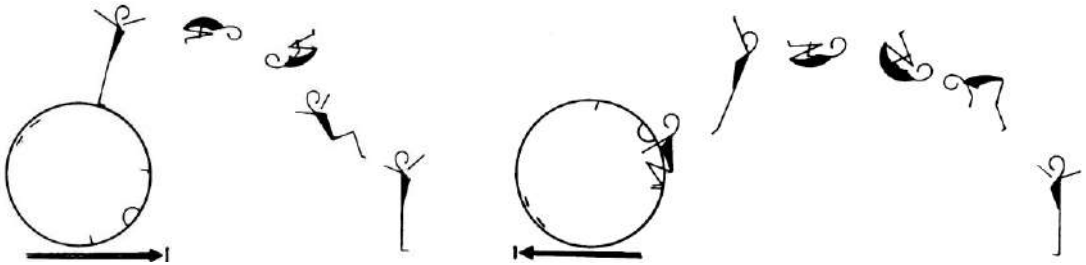
直転Ｂ難度：下り技	例示／記述	例示／図
B46：1 分の 1 ひねりをする脚振り下り		

振り跳び下り

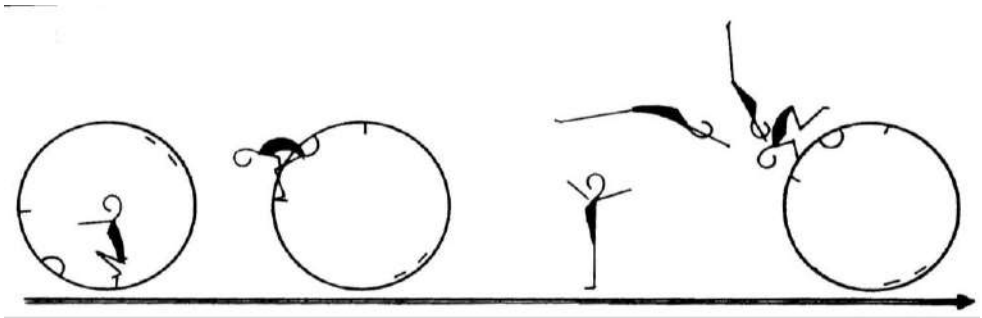
直転Ｂ難度：下り技	例示／記述	例示／図
B47：1 分の 1 ひねりをする振りとび		

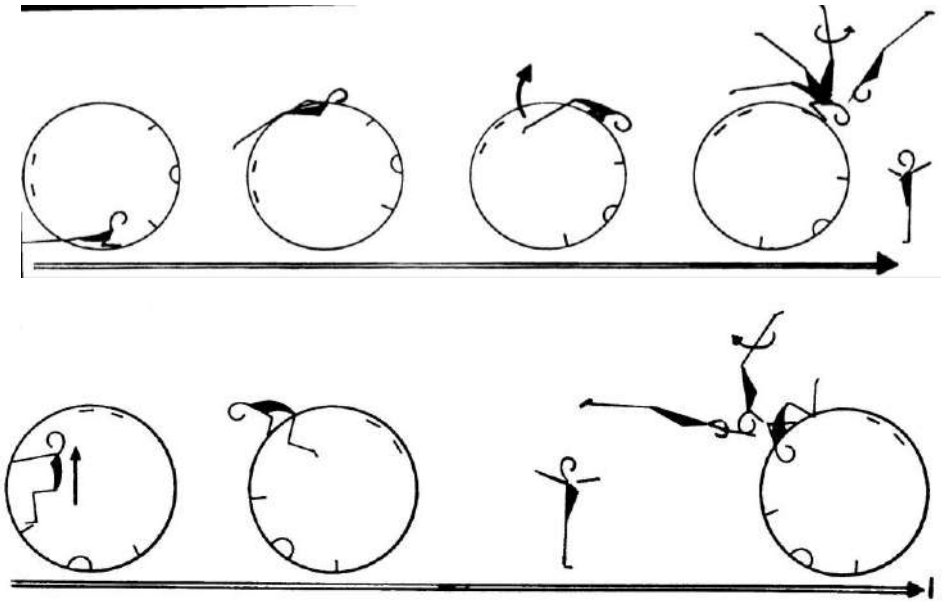
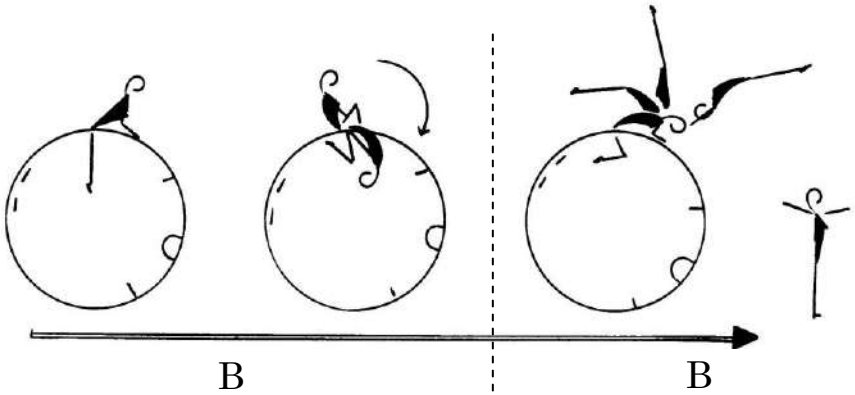
スタンディングからの下り

ラートの頂上、または周辺系における立位姿勢からの跳躍

直転 B 難度：下り技	例示／記述	例示／図
B48：1 分の 1 ひねりを行う伸身とび		
B49：宙返り		

転回下り

直転 B 難度：下り技	例示／記述	例示／図
B50：とび出しあるいは腕支持からの転回下り	下方局面:屈膝立ち･後方回転、下方のバーグリップに立つ(両手は前方の開脚バーを握る) 上方局面：かかえこみ腕支持 ～ 一瞬腰を腕と肩に乗せる（両手はリングを外から握る）～ かかえこみでの前方転回とび	

直転 B 難度：下り技	例示／記述	例示／図
B51：2 分の 1 ひねりを行う立位、座位、あるいは伏臥からの転回下り		
B52：上方での B、C、D 難度の運動 ～ 座位、あるいは伏臥からの転回下り （上方での B、C、D 難度の運動には倒立の経過を含むものを除く）		

２．４　直転Ｂ難度：補足

ブリッジ

直転における全てのブリッジは、縦姿勢で行われる。腰背部は曲線を保つ。腰、腕、後方の脚（または両脚）は伸ばす。頭は両腕の間に置く。片手で行う場合は握っている腕の横に、シュピンデルブリッジの場合は後方の腕の横に頭を置く。

大ブリッジ

姿勢

例：後方のステップに立ち、正面のバーグリップを順手で握る。または、正面のバーグリップ付近のリングを外握り。

技術

運動経過には 3 つの局面がある。

大ブリッジ・前方回転・片ベルトの場合：1.懸垂局面 2.引き局面 3.支持局面

大ブリッジ・後方回転・片ベルトの場合：1.引き局面 2.支持局面 3.懸垂局面

体重移動は、引き局面での力強い腕の引きと、支持局面でのしっかりとした足の突っ張りによって生じる。ベルトなしで行う大ブリッジの場合、前方回転では懸垂局面と引き局面、後方回転では懸垂局面は存在しないが、正面支持の局面が加わる。すべての大ブリッジはグリップ、バーを順手握り、または、関連するバー付近のリングを外握り（両手は平行）で行われる。

具体的なバリエーションの例

-グリップバー付近のリングに立ち、下方のステップバーを握る大ブリッジ

-下方の開脚バーに立ち、上方の開脚バーを握る大ブリッジ（ステップが正面に来る）

-下方の開脚バーに立ち、上方の開脚バーを握る大ブリッジ（ステップが背面に来る）

-前方のグリップバー、または前方のバーグリップに立ち、後方のステップを握る大ブリッジ

-後方のグリップバー、または後方のバーグリップに立ち、前方の開脚バーを握る大ブリッジ

-前方の開脚バーに立ち、上方のバーグリップを握る大ブリッジ

New：ベルトなしで、前方のステップに立つ大ブリッジ（前方回転、後方回転ともに）

シュパガードブリッジ

姿勢

縦姿勢、両開脚バー上に立つ、リンググリップを外握り

技術

　運動経過には 3 つの局面がある。

シュパガードブリッジ・前方回転：1.懸垂局面 2.支持局面

シュパガードブリッジ・後方回転：1.支持局面 2.懸垂局面

体重移動は、足と肩の動きによって生じる。

前方回転の場合：懸垂局面においては前方へ、両局面の移行の時には後方へ、支持局面においては前方へ足・肩の移動を行う。

後方回転の場合：支持局面においては後方へ、懸垂局面の最初は前方へ、懸垂局面の終わりには後方へ足・肩の移動を行う。

直転の移行について（参考；B9）

頭が上または下の姿勢での姿勢変化

a）手や腕の姿勢変化

-手を離して行う姿勢変化の方法

　2 分の 1 ひねり、1 分の 1 ひねりを伴う場合

　握っていた位置から両手を同時に離し、やや斜め上（肩と目のラインの間）に上げる。ひねる間、リングやグリップに手が当たりそうな場合は、少し下ろしてもよい。ひねりが完了したら、腕は少しの間まっすぐに保ち、その後新しい握り位置をつかむ。

b）足や脚の姿勢変化

　頭が下の姿勢での片ベルトでの向き変え

　ひねる間、足は引っかけ技術を用い（つま先を上げ、足首の角度を 90 度以下にする）、ラートが一回転するまでその姿勢を保つ。

　開脚姿勢

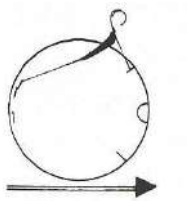
　前方、後方、また横へ開脚するときは、開脚する方の脚を常にまっすぐに保たなければならない。別に定められていない限り、脚は、次の位置へ最短距離を通る。それが不確かな場合、開脚する脚は支持脚のすぐそばを通り、新たな位置に移動する。

付け加えると、前方、後方、横へ開脚する際、脚角度は少なくとも 45 度を保たなければならない。

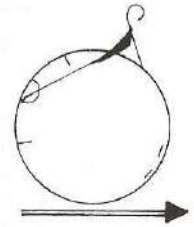
上方での正面支持に関する補足（参考；B17）

上方での正面支持

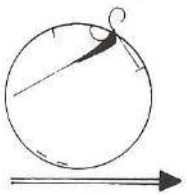
上方での正面支持の場合、身体の重心はリングの最高部よりも下にあり、肩だけ、あるいは胸だけがリングの上に出る。



上方での正面支持・前方回転・上方のステップに立つ・上方のバーグリップを順手握り



上方での正面支持・前方回転・リンググリップの中に立つ・上方のバーを順手握り



上方での正面支持・前方回転・背面のバーに立つ・正面のバーグリップを順手握り

リング上での前転・後転に関する補足（参考；B22）

回転系の運動

回転系の運動は、身体の左右軸の回転によって特徴づけられる。

リング上での前転・後転

回転は、おおよそリング付近で行われ、身体はリングに沿って動いていく。その時に、上腕あるいは肩はリングに触れている。背中はバーに支えられることもある。回っている間、腕は曲げてもよい。脚は開始後すぐに閉じ、運動が終わるまで閉じることを原則とする。手は外握りでリングを握る。前転の場合、リングを外側から握る前に、まず腕の上を回り始める。肘は回っている間、常にリングの上方に保たなければならない。

逆上がり、前回り下り、前回り、後ろ回りに関する補足

逆上がり、前回り下り、前回り、後ろ回り

これらの腰を中心にした回転は、通常、バーを軸とした回転である。

逆上がりでは、開始時の身体重心位置は、終了時のそれよりも低い。

前回り下りでは、開始時の身体重心位置は、終了時のそれよりも高い。

前または後回りでは、開始時の身体重心位置は、終了時のそれと同じ高さである。

逆上がり（参考；B23）

逆上がりは、床から足を離す時に両足を揃えるか、あるいは片足を先に振り上げて行なう。両足で踏み切る場合、両足が上方のリングの位置に達するまでは、膝を曲げてもよいが、その後、脚は伸ばさなければならない。片足を前に振り上げて行う場合、振り上げ後は（脚が地面と水平位置に来るまでに）両足を揃える。腕は曲げ、肘はリングに当たらないように身体の近くに寄せる。腰の角度は狭くし、両手はバーを順手で握る。逆上がりは、通常バーでの支持姿勢で終了するが、それ以外の場合は必要に応じて最終的な姿勢が表記される。

バリエーション

— 逆上がり・回転方向とは逆へ

前回り下り・2分の1ひねり（参考；B24）

バーでの支持姿勢から、前傾していく。片方の手は身体の前を通り、反対側のリングを順手でつかみに行き、もう片方の手は背面を通り、また反対側のリングをつかみに行く。前回り下りと、上下軸のひねりは同時に行われる。腰は、ひねりが終了する前に一瞬伸ばされる。

バリエーション

― 前回り下り・2分の1ひねり・回転方向とは逆へ

後ろ回り（参考；B25）

後ろ回りでの回転軸（バー）は腹部の高さにある。腕はしっかり曲げ、肘は身体に近づける。両手はバーを順手で握るか、リングを外握りし、回転の終末には離しても構わない。回転中、両脚は閉じ、腰はしっかり曲げる。

前回り

前回りでの回転軸（バー）は腹部の高さにある。腕は曲げる。上体を前方へ振り下ろすために、初めは両手を離していても構わない。頭が下になった時点で、両手はリングを外握りで、またはバーを順手でつかみに行く。肘は身体に近づけて保持する。回転中、両脚は閉じ、腰は曲げる。

屈膝、屈身姿勢ともに可能である。

B33に関する補足

脚振りを伴う技

脚振りを伴う技では、脚の動きを通して姿勢変化を行う。

足抜き

足抜きは、バーを順手で握った支持姿勢から、またはバー付近のリングを外握りで握った支持姿勢から、脚を伸ばして後方へ振る。その後すぐに膝を曲げてバーの上を越える。脚は閉じたままにする。足を抜いている間、腕は伸ばす。

３．　直転Ｃ難度

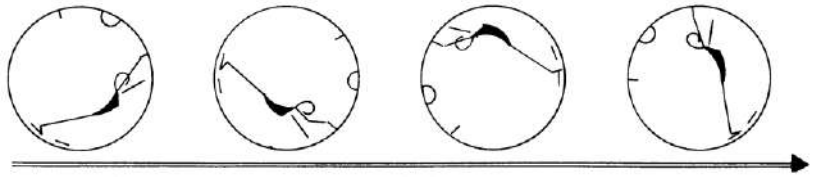
３．１．直転Ｃ難度：中心系

基本技

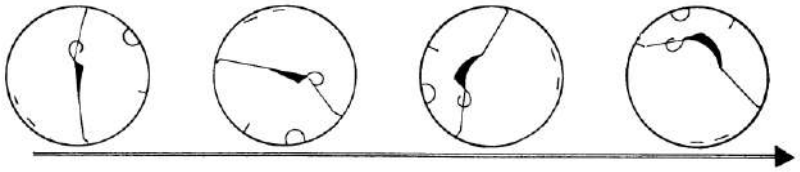
ベルトなしでの運動

直転Ｃ難度：中心系	例示／記述	例示／図
C1：足や脚をどこにも置かないで行う側方回転	直角屈身懸垂での側方回転	

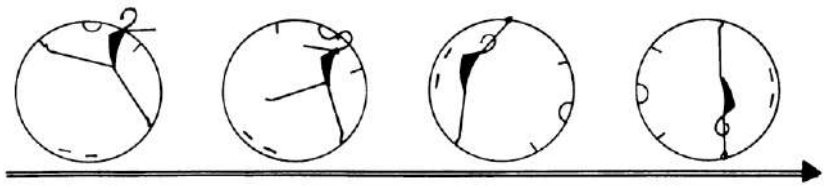
片ベルトでのブリッジ

直転Ｃ難度：中心系	例示／記述	例示／図
C2：片手での大ブリッジ	片手での大ブリッジ・前方回転、後方のステップに立つ	

ベルトなしでのブリッジ

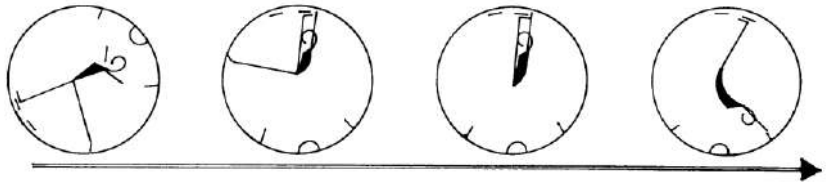
直転Ｃ難度：中心系	例示／記述	例示／図
C3：バーグリップを握って行う大ブリッジ前方回転 技の系統： 大ブリッジ	大ブリッジ・前方回転、前方の開脚バーに立ち、上方のバーグリップを握る	

特殊な経過を行うブリッジ

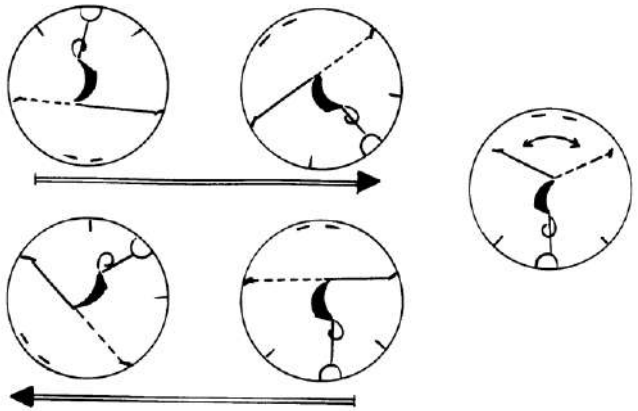
直転 C 難度：中心系	例示／記述	例示／図
C4：上方での両手を離したシュパガードから直接行われる大ブリッジ・後方回転 （大ブリッジでリングを握った場合は認定されない） 技の系統： 大ブリッジ	上方での両手を離したシュパガード・後方回転～ 前方のバーグリップを握った大ブリッジ・後方回転	

技の組み合わせ

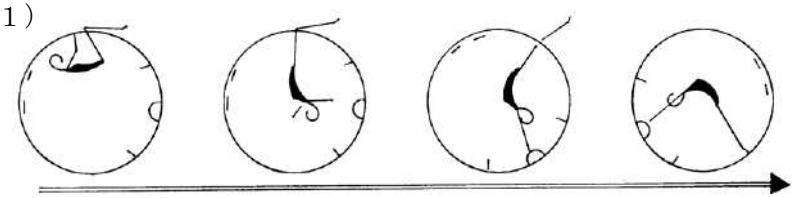
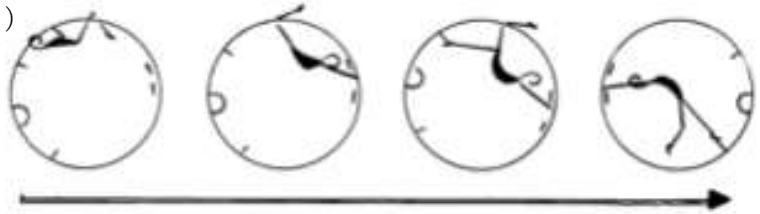
片ベルトでの組み合わせ

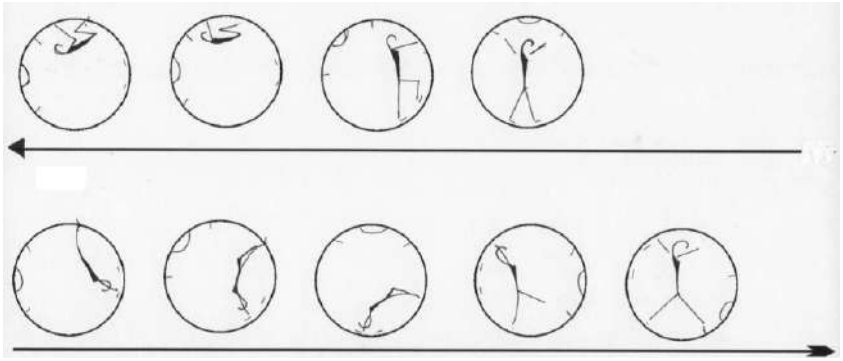
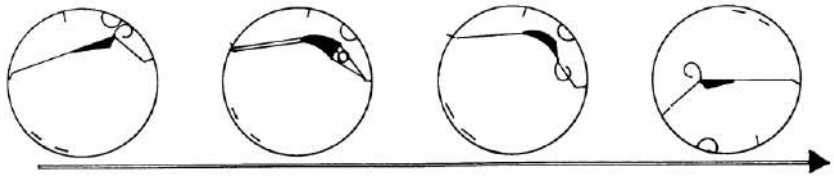
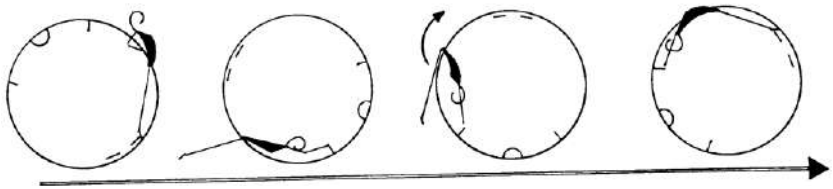
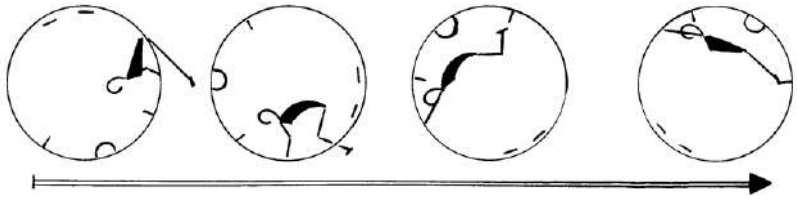
直転 C 難度：中心系	例示／記述	例示／図
C5：前屈 ～ 閉脚 ～ 2 分の 1 ひねりを行う技の組み合わせ	フリーフライ・後方回転、前方のステップに立ち、後方開脚 ～ 後方開脚姿勢での前屈・後方回転 ～ 前屈・後方回転 ～ 2 分の 1 ひねり ～ 小ブリッジ・前方回転	

ベルトなしでの組み合わせ

直転 C 難度：中心系	例示／記述	例示／図
C6：脚交差と回転方向の転換を行うシュパガードブリッジ	シュパガードブリッジ・前方回転 ～ 脚の交差 ～ 回転方向の転換 ～ シュパガードブリッジ・後方回転	

周辺系を伴うベルトなしでの技の組み合わせ

直転 C 難度：中心系	例示／記述	例示／図
C7：膝懸垂でのスイング・前方回転 ～ ブリッジ・前方回転 技の系統： 膝懸垂でのスイング	（例１）膝懸垂・後方の開脚バーに膝を掛け、後方の開脚バーとステップの間のリングを握る ～ 両手を離した膝懸垂でのスイング・前方回転 ～ リンググリップを握り、小ブリッジ・前方回転、後方の開脚バーに立つ （例２）膝懸垂・後方の開脚バーに膝を掛け、後方の開脚バーとステップの間のリングを握る ～ 両手を離した膝懸垂でのスイング・前方回転 ～ ステップの間のリングを握り、小ブリッジ・前方回転、後方の開脚バーに立つ	（例１）  （例２） 

直転 C 難度：中心系	例示／記述	例示／図
C8：かかとでのぶら下がり ～（回転方向の転換） ～ ブリッジ・前方回転 （かかとをリングに掛けた場合は認定されない）	両手でリングを握り、開脚バーへかかとを掛ける・後方回転 ～ 両手を離し、かかとでのぶら下がり・回転方向の変換 ～（下方のリングを握り、かかとを外してブリッジ姿勢をとる） ～ ブリッジ・前方回転、	
C9：握り変えをしない上方での 2 分の 1 ひねり ～ ブリッジ・後方回転	正面支持・前方回転、後方の開脚バーに立ち腕を交差させて前方のバーグリップを握る～2 分の 1 ひねり（交差をほどく）～ 大ブリッジ・後方回転	
C10：伏臥姿勢・前方回転 ～ 大ブリッジ・前方回転	伏臥姿勢・前方回転、前方の開脚バーに腹部を乗せ、前方のステップに足を乗せる（握り方や場所は自由）～（両手を前方のバーグリップに握り変える） ～ 一瞬前方の開脚バーに腰でぶら下がる・前方回転 ～ 大ブリッジ・前方回転、前方のステップに立つ	
C11：腰懸垂・後方回転から踏み切り ～ 上方での正面支持姿勢・後方回転	腰懸垂・後方回転、下方の開脚バーに腹部を乗せ、下方の開脚バーと下方のステップの間のリングを握る ～（床を踏み切る～膝を曲げる）～ 正面支持姿勢・後方回転、上方の開脚バーに立ち、下方の開脚バーと下方のステップの間のリングを握る	

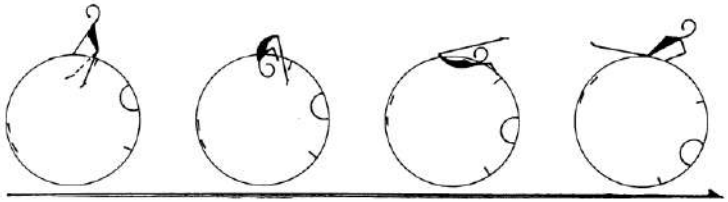
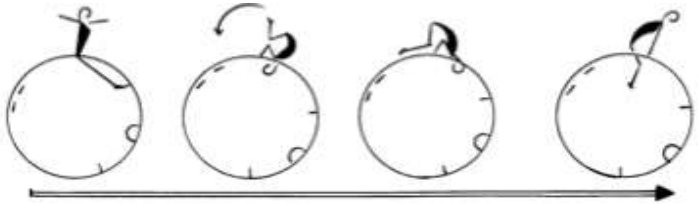
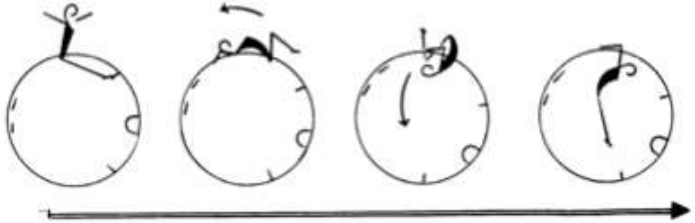
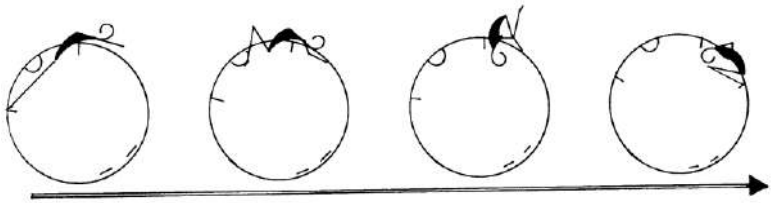
３．２．　直転 C 難度：周辺系

上方局面において難度を有する運動

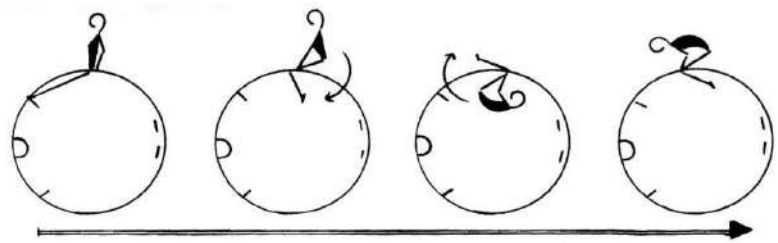
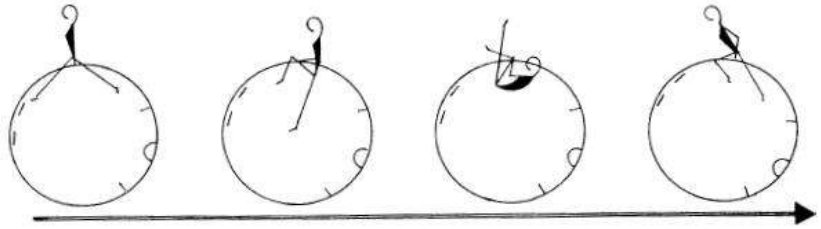
ここでは、上方局面のみが列挙される。これらの上方局面は、任意の下方局面を伴うことで運動全体（上方局面+下方局面）が C 難度としてカウントされる。

しかし、中心系の直前に行われた場合（方向が変わる場合も含む)、または着地技の直前に行われた場合、上方局面単独で C 難度となる。

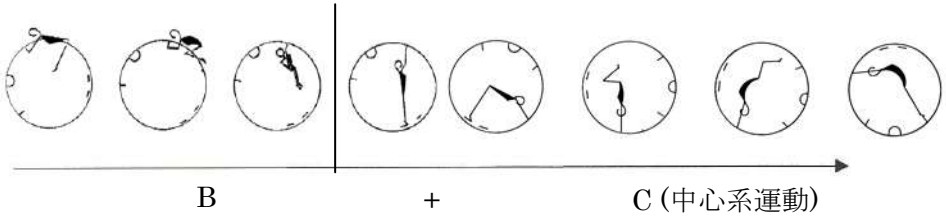
回転系

直転 C 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
C12：回転方向とは逆方向へのリング上での前転・後転 （方向転換としてではなく） 技の系統： リング上での前転・後転	（例１）上方局面：開脚座り・後方回転、上方のグリップバー付近のリングに座る ～ 回転方向とは逆への前転 ～ 長座・後方回転、上方の開脚バーに乗る （例２）上方局面：上方の開脚バー上で伸膝座り・前方回転 ～ 屈膝後転（リングを握る） ～ 上方での支持・前方回転 （例３）上方局面：上方の開脚バー上で伸膝座り・前方回転 ～ 屈膝後転（上腕支持）～ バー、またはステップ上に立つ・前方回転	（例１）  （例２）  （例３） 
C13：グリップを越えて行う後転 技の系統： リング上での前転・後転	上方局面：仰臥姿勢・後方回転、前方のグリップバーに乗り、後方のグリップバーに背中をつける ～（後方のグリップバーと後方の開脚バーの間のリングを握る） ～ 後転	

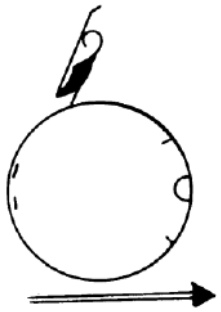
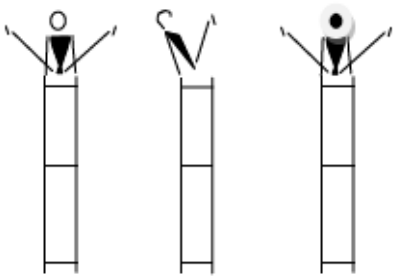
回り上り・下り、後ろ回り・前回り

直転 C 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
C14：膝掛け前／後ろ回り（両足）、膝掛け前／後ろ回り（片足） 技の系統： 膝掛け回り	（例１）上方局面：長座・後方回転、上方の開脚バーに座り、その開脚バーを握る ～ 膝掛け後ろ回り（両足） （例２）上方局面：前後開脚座り・後方回転、上方の開脚バーに座り、その開脚バーを握る ～ 膝掛け後ろ回り（片足）	（例１）  （例２） 

脚振りを伴う技

直転 C 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
C15：伏臥姿勢からの 2 分の 1 ひねりから直接行われる B 難度の中心系運動 （前半の運動が、次の中心系運動の難度を高める）	上方局面：伏臥姿勢・後方回転、上方のバー、グリップ、またはステップを互い違いに握る ～ かかえこみ 2 分の 1 ひねり、バーを越える ～ 閉脚で立つ（腰部を乗せていたバーではなく） ～ 任意の中心系運動	

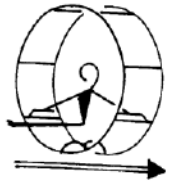
静的な技

直転 C 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
C16：上方での屈身支持	上方局面：上方での屈身支持・後方回転、上方の開脚バー付近のリングを握る	
C17：2 分の 1 ひねりを伴う上方での直角屈身左右開脚支持	上方局面：上方での直角屈身左右開脚支持 ～ 姿勢を保持したまま 2 分の 1 ひねり ～ 直角屈身左右開脚支持	

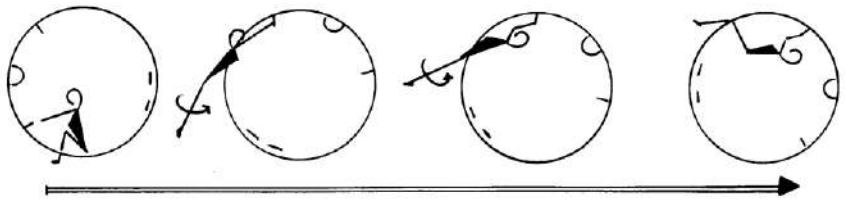
下方局面において難度を有する運動

ここに示されている下方局面が、A（B、C）難度を有する上方局面に続いて行われた場合、運動全体（上方局面+下方局面）が C 難度としてカウントされる。D 難度を有する上方局面に続いて行われた場合、上方局面の難度がカウントされ、下方局面の難度はカウントされない。これら下方局面における技は、続く上方局面で任意の技が行われた場合のみ C 難度となる。

支持

直転 C 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
C18：横姿勢・長座支持（バーグリップを握る）	下方局面：横姿勢での長座支持、バーグリップを握る	

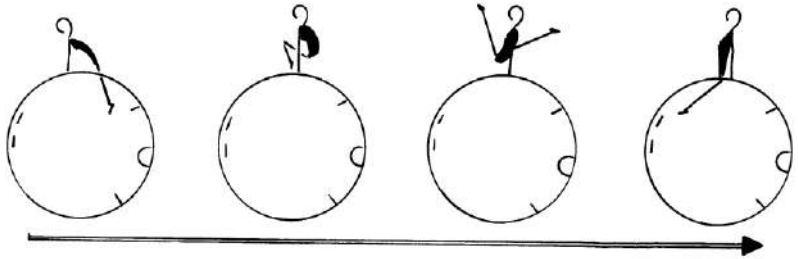
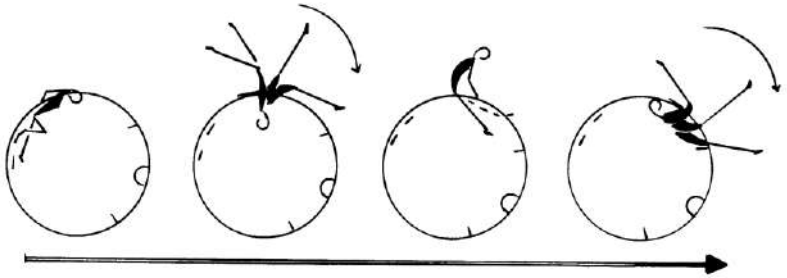
座位

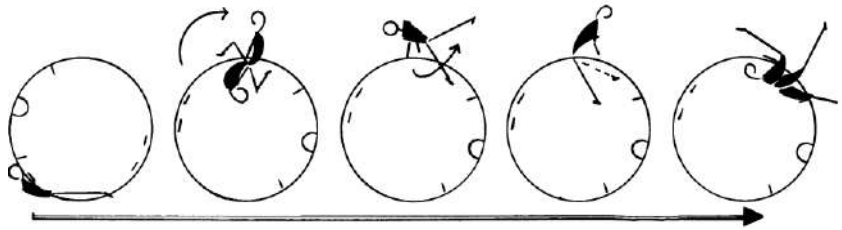
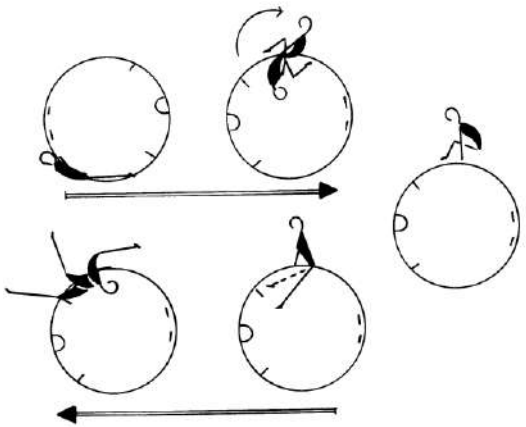
直転 C 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
C19：長座・後方回転 ～ 床を蹴って１分の１ひねり	下方局面：長座・後方回転、開脚バーに座り、前方のグリップ（またはバー、ステップ）を互い違いに握る ～ 両脚で床を蹴り１分の１ひねり ～ 膝掛け	

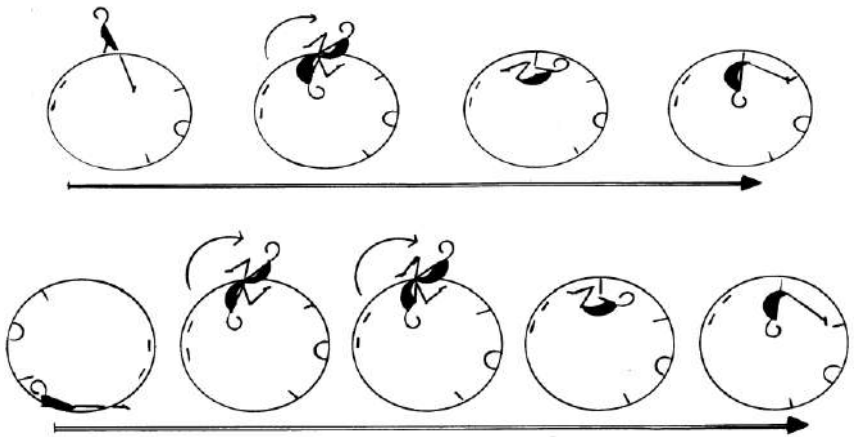
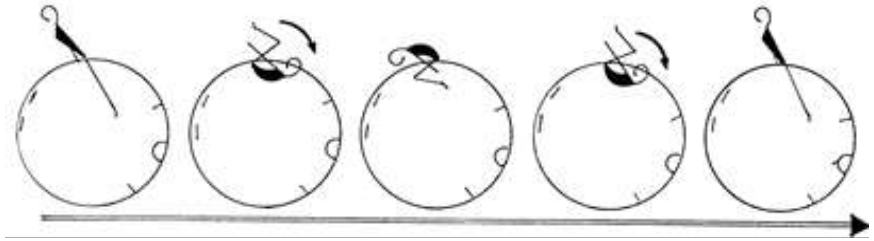
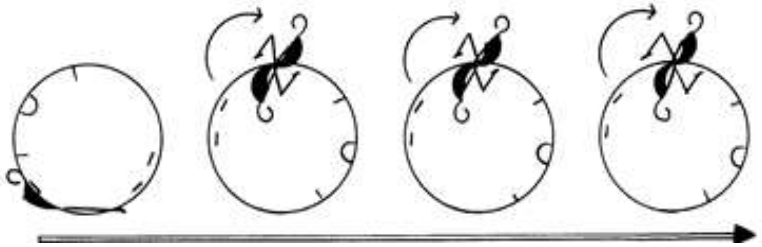
技のコンビネーションが難度を有する運動

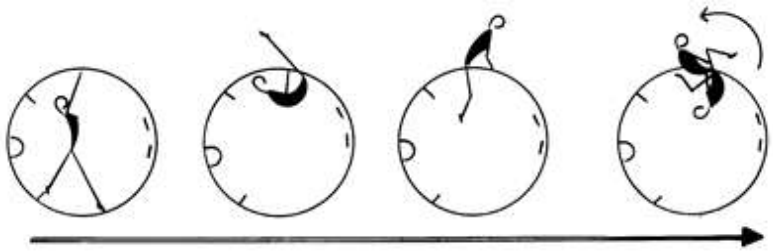
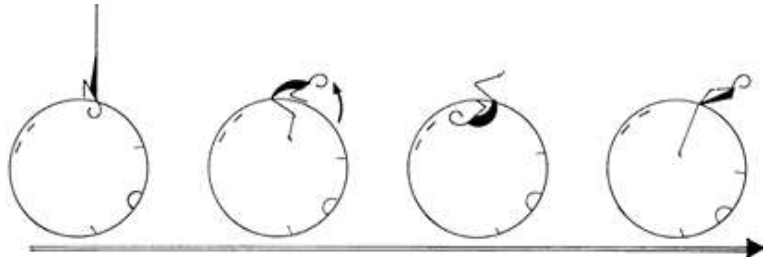
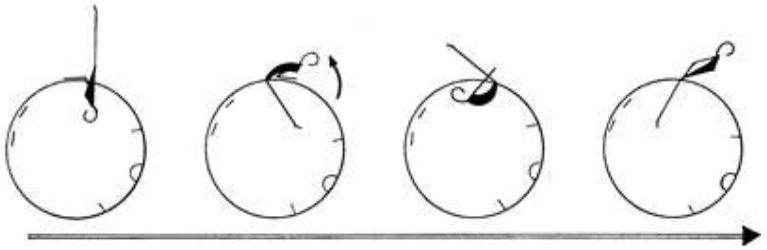
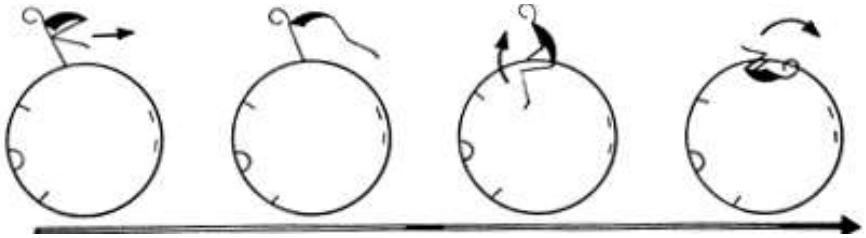
上方局面でのコンビネーション

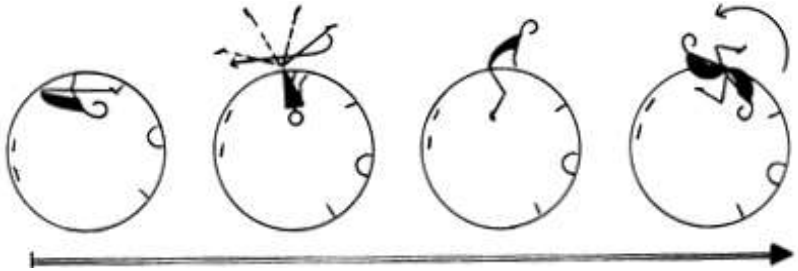
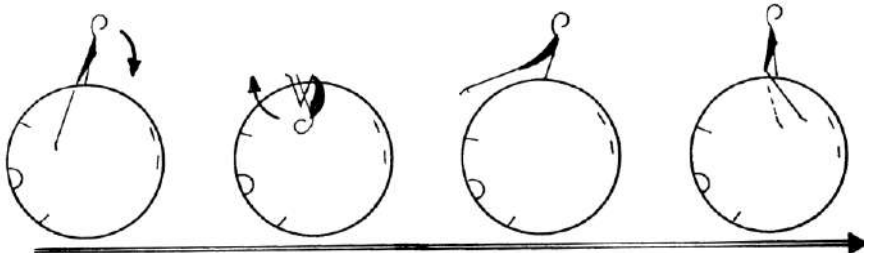
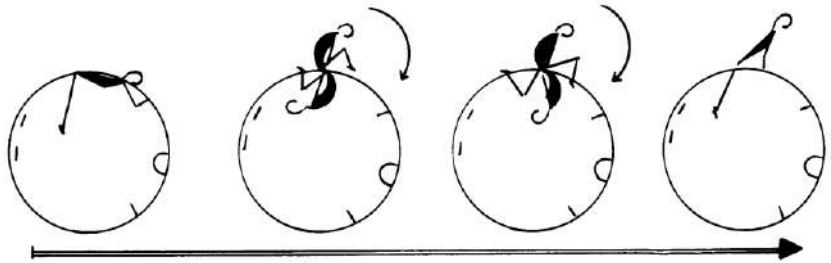
ここでは、上方局面のみが列挙される。これらの上方局面は、任意の下方局面を伴うことで、運動全体（上方局面+下方局面）が C 難度としてカウントされる。しかし、中心系の直前に行われた場合（方向が変わる場合も含む)、または着地技の直前に行われた場合、上方局面単独で C 難度となる。

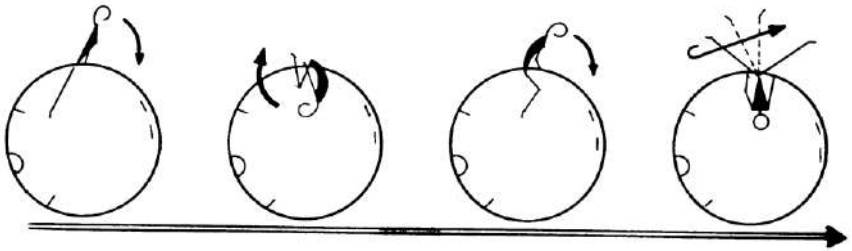
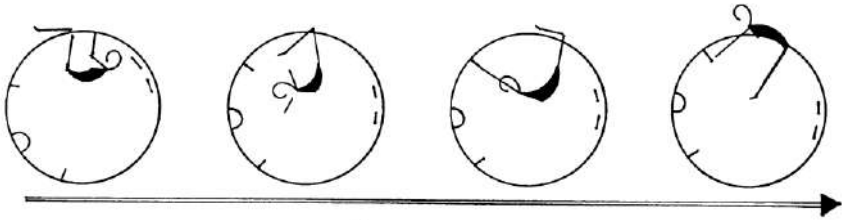
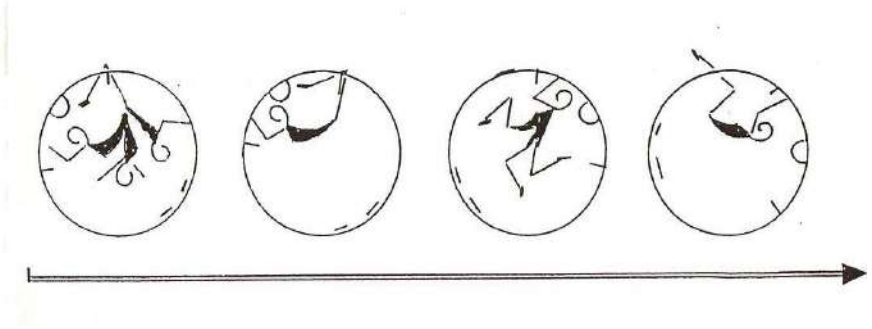
直転 C 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
C20：B33 (上方での足抜き)を伴う B34 または C16（屈身支持） 技の系統： 上方での足抜き	上方局面：支持姿勢 ～ 上方での足抜き（B33） ～ 開脚屈身支持（B34)、	
C21：背面上がりからの開脚座り ～ B22（リング上での前転・後転） 技の系統： リング上での前転・後転	上方局面：(両ステップに立つ ～ 両手は上方ステップと後方開脚バーの間のリングを外側から外握り ～ 前腕をリング上に乗せる） ～ （屈膝、屈身、あるいは開脚で）背面上がり ～ 開脚座位・前方回転、開脚バーに座る ～ リング上での前転（B22）	

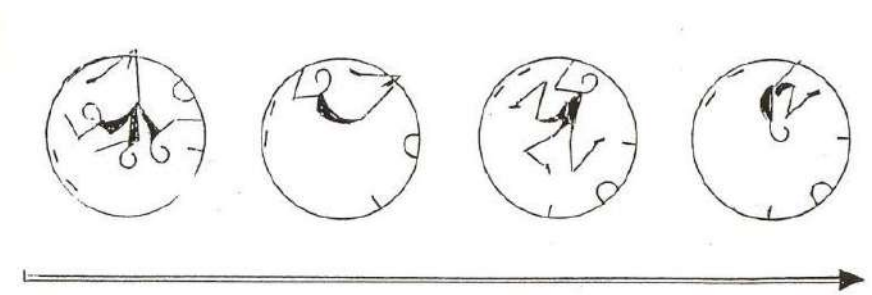
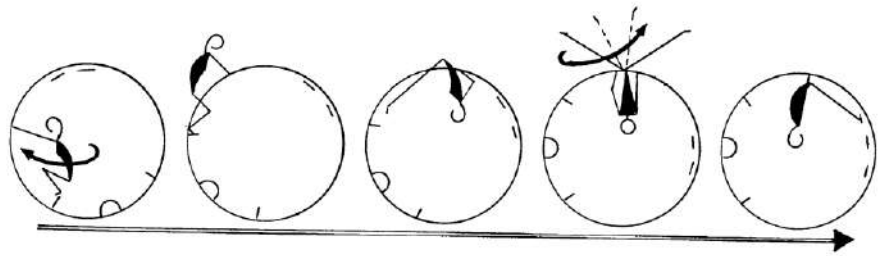
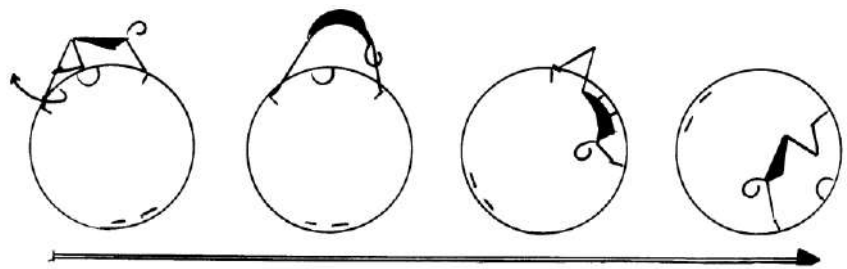
直転 C 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
C22：伏臥姿勢・後方回転から後ろ回り ～ 他の運動 ～ B22（リング上での前転・後転） 技の系統： 前回り・後ろ回り リング上での前転・後転	C22a)、C22b)参照	
C22 a)：伏臥姿勢・後方回転から後ろ回り ～ 開脚カット・2分の１ひねり ～ B22（リング上での前転） 技の系統： リング上での前転・後転 前回り・後ろ回り	下方局面：伏臥姿勢・後方回転、開脚バーに腹部を乗せる 上方局面：後ろ回り ～ 上方の開脚バー付近を外握り ～ 開脚カット２分の１ひねり ～ リング上での前転（B22）	
C22 b)：伏臥姿勢・後方回転から後ろ回り ～ B33（上方での足抜き） ～ 開脚座り ～ B22（リング上での前転） 技の系統： リング上での前転・後転 前回り・後ろ回り 上方での足抜き	下方局面：伏臥姿勢・後方回転、開脚バーに腹部を乗せる 上方局面：後ろ回り ～ 上方での足抜き（B33）～ 開脚座り・前方回転、開脚バー付近に座る ～ リング上での前転（B22）	

直転 C 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
C23：後ろ回り（B25） ～ 足抜き後ろ回り または 伏臥姿勢・後方回転から 2 回後ろ回り（B44） ～ 足抜き後ろ回り 技の系統： 前回り・後ろ回り	上方局面：後ろ回り（B25） ～ 開脚バーを握る ～ 屈膝足抜き後ろ回り 下方局面：伏臥姿勢・後方回転、開脚バーに腹部を乗せる 上方局面：2 回後ろ回り（B44） ～ 開脚バーを握る ～ 屈膝足抜き後ろ回り	
C24 a)：2 回後ろ回り（B25+B25） 技の系統： 前回り・後ろ回り	上方局面：上方での支持姿勢・後方回転、上方の開脚バーを握る ～ 屈膝2回後ろ回り（B25+B25）・後方回転	
C24 b)：伏臥姿勢・後方回転から 2 回後ろ回り（B44） ～ 後ろ回り（B25） 技の系統： 前回り・後ろ回り	下方局面：伏臥姿勢・後方回転、開脚バーに腹部を乗せる 上方局面：2 回後ろ回り（B44） ～ 後ろ回り（B25）	

直転 C 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
C24 c)：逆上がり・回転方向とは逆へ（B23） ～ 後ろ回り（B25） 技の系統： 前回り・後ろ回り	上方局面：逆上がり・回転方向とは逆へ（B23） ～ 開脚バー付近のリングを外握り ～ 後ろ回り（B25）・回転方向とは逆へ	
C24 d)：上腕支持又は前腕支持倒立を伴う後ろ回り（B35+B25、B36+B25） 技の系統： 前回り・後ろ回り	上方局面：上腕支持倒立（B35） ～ 後ろ回り（B25）・回転方向とは逆へ 上方局面：前腕支持倒立（B36） ～ 後ろ回り・屈身（B25）・回転方向とは逆へ	 
C24 e)：上方での足抜き（B33） ～ 後ろ回り（B25） 技の系統： 前回り・後ろ回り 上方での足抜き	上方局面：上方での足抜き・後方へ（B33） ～ 開脚バー付近を握る ～ 後ろ回り（B25）	

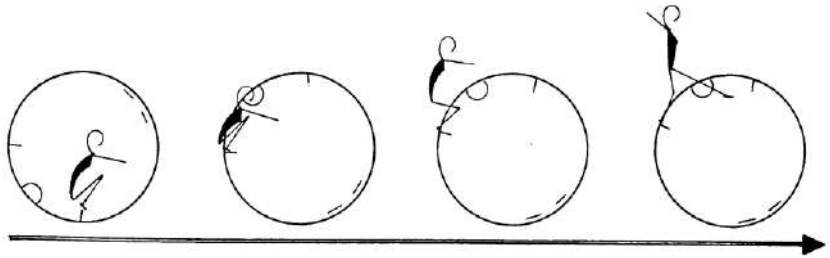
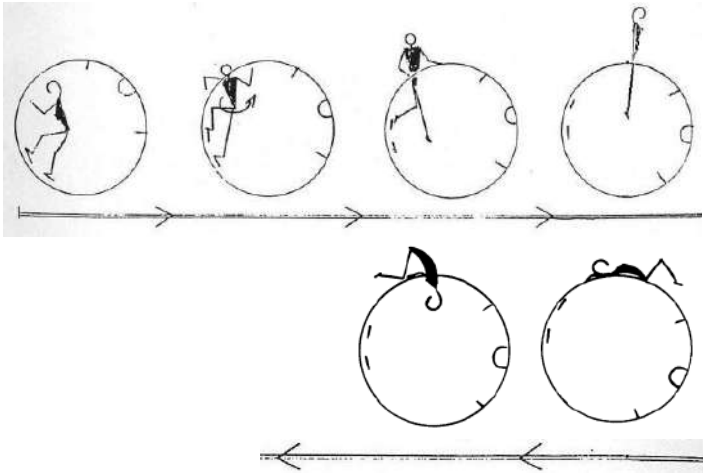
直転 C 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
C24 f)：腰掛け上がり 2 分の 1 ひねり（B26） ～ 後ろ回り（B25） 技の系統： 前回り・後ろ回り	上方局面：腰掛け上がり・2 分の 1 ひねり（B26）・回転方向とは逆へ ～ 開脚バー付近を握る ～ 後ろ回り（B25）・回転方向とは逆へ	
C25：前回り（B25）～ 開脚カット 技の系統： 前回り・後ろ回り	上方局面：前回り（B25） ～ 開脚バー付近のリングを握る ～ 開脚カット ～ 開脚座り・前方回転、開脚バー付近のリングに乗る	
C26：上方局面で前後に B 難度を伴う前回り（B25） 技の系統： 前回り・後ろ回り	C26a)、C26b)参照	
C26a)：前回り（B25）～ 前回り（B25） 技の系統： 前回り・後ろ回り	上方局面：上方での支持姿勢・前方回転、上方の開脚バーを握る ～ 屈膝 2 回前回り（B25+B25）・前方回転	

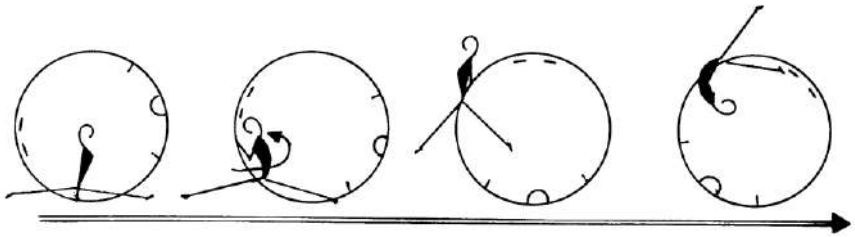
直転 C 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
C26 b)：前回り（B25） ～ 前回り下り・2 分の 1 ひねり（B24） 技の系統： 前回り・後ろ回り 前回り下り 2 分の 1 ひねり	上方局面：前回り（B25） ～ ひねりながら反対側のリングを握る ～ 前回り下り・2 分の 1 ひねり（B24）	
C27：膝懸垂でのスイング・後方回転 ～ 長座・後方回転 技の系統： 膝懸垂でのスイング	上方局面：膝懸垂でのスイング・後方回転、上方の開脚バー付近のリングを握る ～ 両手を離した膝懸垂・後方回転 ～（上方のバーグリップを握る）～ 長座・後方回転、上方の開脚バーに座り、上方のバーグリップを握る	
C28：膝懸垂でのスイング・後方回転 ～ 屈膝懸垂 ～ 膝懸垂 技の系統： 膝懸垂でのスイング	上方局面：膝懸垂でのスイング・後方回転 ～ （上方のリングを握る） ～ 屈膝懸垂 ～ 膝懸垂	

直転 C 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
C29：膝懸垂でのスイング・後方回転 ～ 足抜き後ろ回り 技の系統： 膝懸垂でのスイング	上方局面：膝懸垂でのスイング・後方回転 ～ （上方のリングを握る） ～ 屈膝懸垂 ～ （肘を曲げた状態で）足抜き後ろ回り	
C30：閉脚屈膝立位での 2 分の 1 ひねりとび出し ～ 前回り下り・2 分の 1 ひねり（B24） 技の系統： 前回り下り・2 分の 1 ひねり	上方局面：閉脚屈膝立位・後方回転、バーグリップに立ち、前方の開脚バーを握る ～ 2 分の 1 ひねりとび出し ～ ひねりながら反対側のリングを握る ～ 前回り下り・2 分の 1 ひねり（B24）	
C31：2 分の 1 ひねり ～ 上方でのブリッジ	上方局面：支持姿勢・前方回転、後方のグリップバーに立つ ～ 2 分の 1 ひねり ～ 上方でのブリッジ	

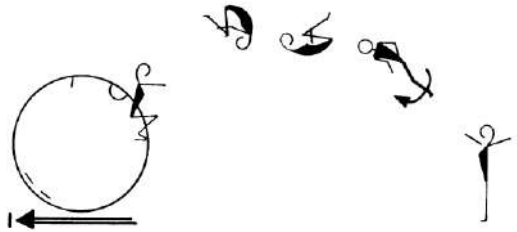
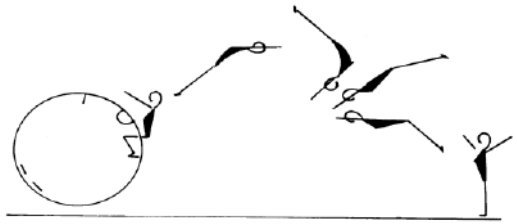
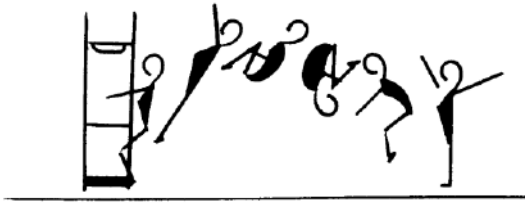
下方局面と上方局面でのコンビネーション

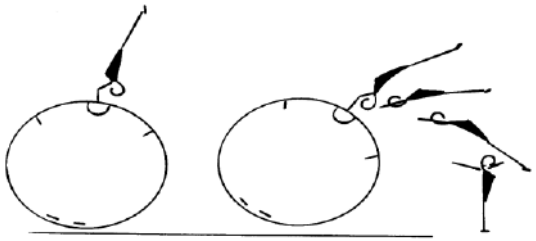
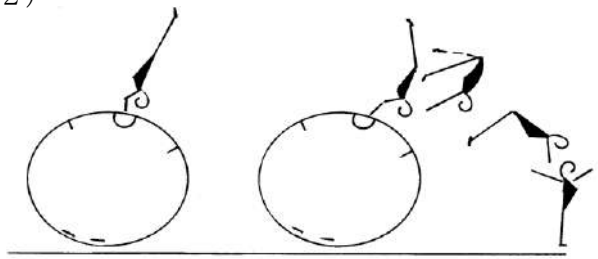
以下の上方局面が、示された下方局面に続いて行われる場合はC難度となる（先に行われる下方局面は、カッコ内に記載）。また、以下の上方局面は、任意の下方局面を伴うことで、運動全体（上方局面+下方局面）がC難度としてカウントされる。しかし、中心系の直前に行われた場合（方向が変わる場合も含む）、または着地技の直前に行われた場合、上方局面単独でC難度となる。

直転C難度：周辺系	例示／記述	例示／図
C32：（両手を離して行うとび出し）～ 上方に立つ	下方局面：屈膝立ち・前方回転、バーグリップに立つ 上方局面：両手を離してとび出し・前方回転 ～ 上方での前後開脚立ち・前方回転、両方のグリップバーに立つ	
C33：（前後開脚立ち ～ 2 分の 1 ひねり ～ リング上での支持姿勢、開脚バーを背面にして）～ 方向転換 ～ リング上での後転または背面回り	下方局面：前後開脚立ち・後方回転、ステップに立つ ～ 2分の1ひねり ～ 支持姿勢・前方回転、開脚バーを背面にしてリングを握る 上方局面：方向転換 ～ リング上での後転	

直転 C 難度：周辺系	例示／記述	例示／図
C34：(2 分の 1 ひねりを行う前後開脚座り） ～ 前後開脚前回り下り	下方局面：前後開脚座り・前方回転 ～ 2 分の 1 ひねり ～ 前後開脚座り・後方回転、下方の開脚バーに座る 上方局面：前後開脚での前回り下り、開脚バーを握る	

３．３．　直転 C 難度：下り技

直転 C 難度：下り技	例示／記述	例示／図
C35：B 難度の下り技（伸身 1 分の 1 ひねりは除く）に 2 分の 1 ひねりを加えた運動	下方局面：屈膝立ち・後方回転、上方のバーグリップに立つ 上方局面：両手を離して行うとび出し ～ かかえ込み前方宙返り 2 分の 1 ひねり	
C36：伸身後方宙返り	下方局面：屈膝立ち・後方回転、上方のバーグリップに立つ 上方局面：両手を離して行うとび出し ～ 伸身後方宙返り	
C37：床に接している一本のリング上における立位からの宙返り（かかえ込み、屈身、前方、後方、すべてのバリエーションを含む）	床付近のリング上に立つ ～ かかえ込み後方宙返り	

直転 C 難度：下り技	例示／記述	例示／図
C38：倒立からの転回下りまたは、倒立からの左右開脚下り	（例１）倒立、上方のリングを握る　～転回下り （例２）倒立、上方のリングを握る　～左右開脚をしながら屈身姿勢	（例１）  （例２） 

３．４　直転Ｃ難度：補足

リング上での前転・後転に関する補足（参考；C12、C13）

回転系の運動

回転系の運動は、身体の左右軸の回転によって特徴づけられる。

リング上での前転・後転

回転は、おおよそリング付近で行われ、身体はリングに沿って動いていく。その時に、上腕あるいは肩はリングに触れている。背中はバーに支えられることもある。回っている間、腕は曲げてもよい。脚は開始後すぐに閉じ、運動が終わるまで閉じることを原則とする。手は外握りでリングを握る。前転の場合、リングを外側から握る前に、まず腕の上を回り始める。肘は回っている間、常にリングの上方に保たなければならない。

2 分の 1 ひねりを伴う支持姿勢に関する補足（参考；C33）

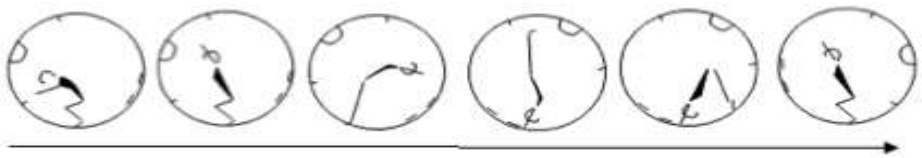
2 分の 1 ひねりを伴う支持姿勢

ひねりは、下方局面でのスイング後、すぐに行われる。例えば、屈膝（前後開脚屈膝）立ちの姿勢から、脚を伸展する間にひねる。その後、両手はややタイミングをずらして握りを完了させるが、それは身体が 4 分の 1 ひねる前、また肩と胸がラートの外に出る前ではない。握りは、上からの外握りである。腕はわずかに前腕支持姿勢を経過することもある。

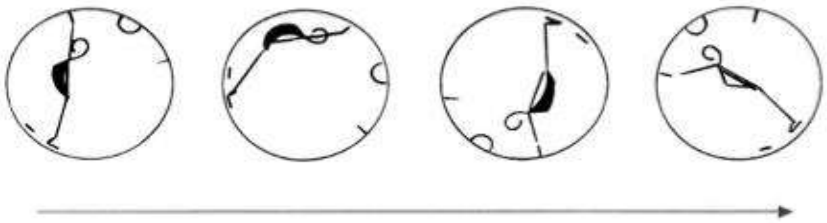
４．　直転 D 難度

４．１．直転 D 難度：中心系

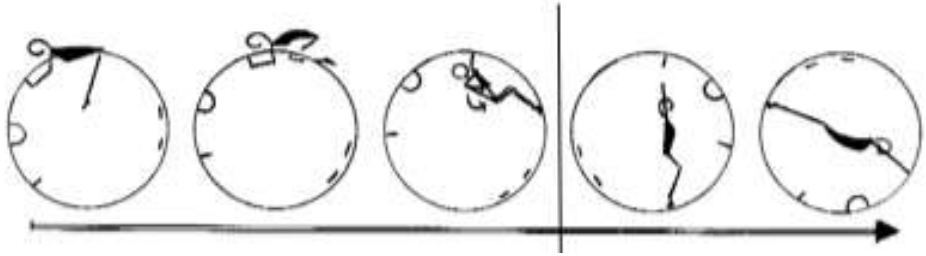
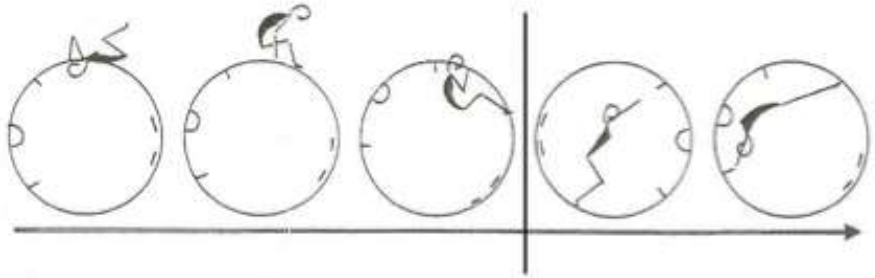
ベルト無しでの運動

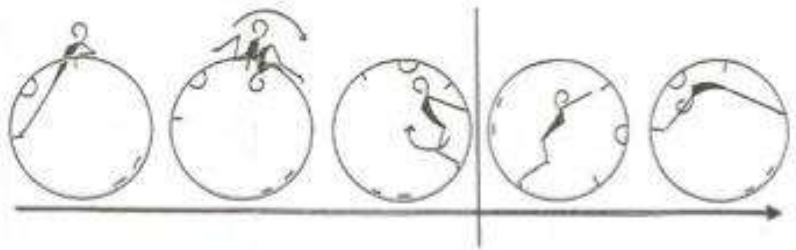
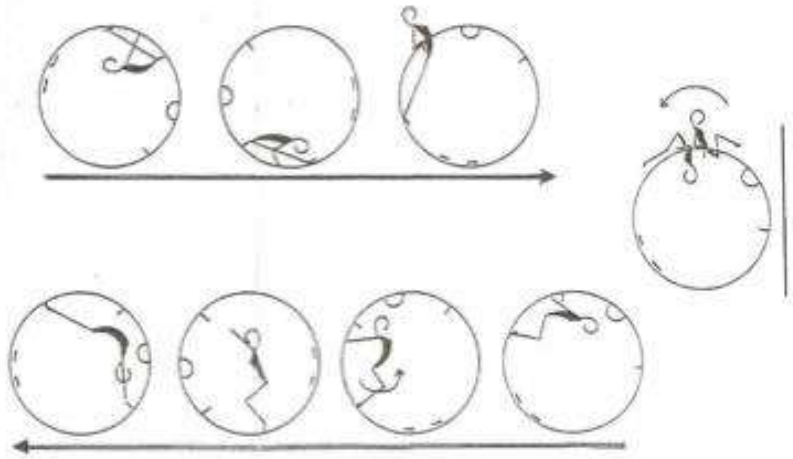
直転 D 難度:中心系	認定基準	例示／図
D1：後方倒立回転跳び	跳び上がり、着地はすべてのバリエーションが認められる。一瞬どこにも触れていない浮き局面が見られなければならない（浮きが無い場合は A 難度）。床に着地した場合は認定されない。	
D2：ラート内での宙返り	D1 と同様	

ベルト無しでのブリッジ

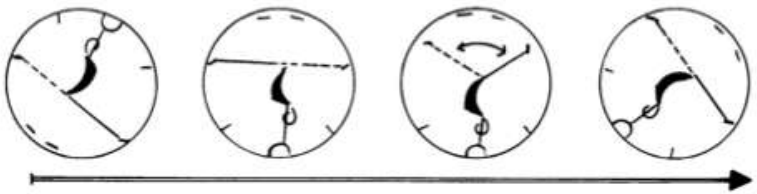
直転 D 難度:中心系	認定基準	例示／図
D3：大ブリッジ・片手 技の系統： 大ブリッジ	すべてのバリエーションが認められる。 1 回転中、片手での支持を維持し、途中での持ち変えは許されない。 支持姿勢が見られなければならない。	

特殊な経過を行うブリッジ

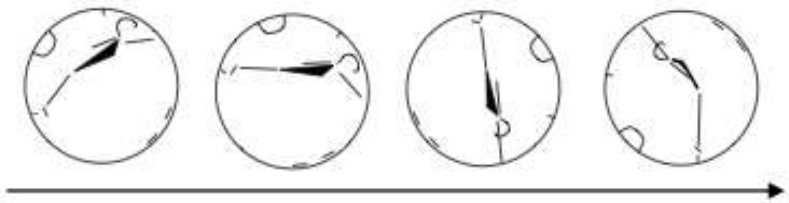
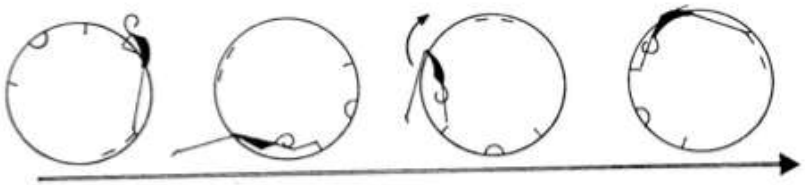
直転 D 難度:中心系	認定基準	例示／図
D4：腰懸垂から両手でバーグリップを握って行う足抜き 2 分の 1 ひねり ～ 開脚バー上での脚を揃えた屈膝立ち ～ C3（大ブリッジ・ベルトなし・前方回転・バーグリップを握る） 技の系統： 大ブリッジ	足抜き 2 分の 1 ひねりから直接大ブリッジ前方回転を行った場合、大ブリッジが D 難度として認定される。 握る位置は変えなければならない。 難度の数え方： 足抜き 2 分の 1 ひねり＝B その後の大ブリッジ＝D	 B ＋ D
D5：C12（リング上での後転・回転方向とは逆へ） ～（足抜き・屈膝立ち・開脚バー上）～ C3（大ブリッジ・ベルトなし・前方・下方の開脚バー上に立つ・上方のバーグリップを握る） 技の系統： 大ブリッジ リング上での前転、後転	リング上での後転は抱え込み支持姿勢で行い、続いてすぐに開脚バーの上に足を置く。その後、踏みかえずに大ブリッジを行った場合、大ブリッジが D 難度となる。大ブリッジの際、バーグリップを握らなければならない。大ブリッジについては C3 参照。 難度の数え方： リング上での後転＝C その後の大ブリッジ＝D	 C ＋ D

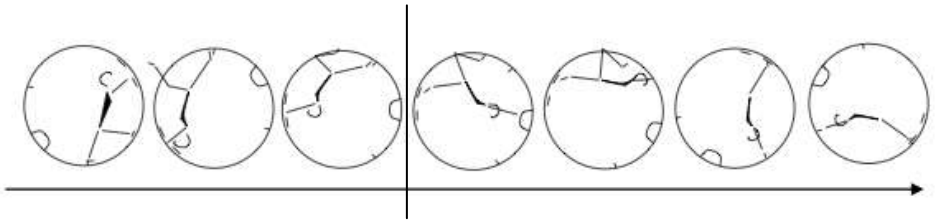
直転 D 難度:中心系	認定基準	例示／図
D6：C13(グリップを越えて行う後転)又は B22(リング上での後転) ～ C3(大ブリッジ前方回転) 技の系統： 大ブリッジ リング上での前転、後転	リング上での後転はグリップバーを越えて行わなければならない。 C13 または B22 のあと、そのまま 2 分の 1 ひねり・大ブリッジを行った場合、大ブリッジが D 難度となる。2 分の 1 ひねりは閉脚立位姿勢で行わなければならない。大ブリッジの際、グリップを握らなければならない。大ブリッジは C3 参照。 難度の数え方： リング上での後転＝B22 or C13 2 分の 1 ひねり大ブリッジ＝D	 C ＋ D  B ＋ D

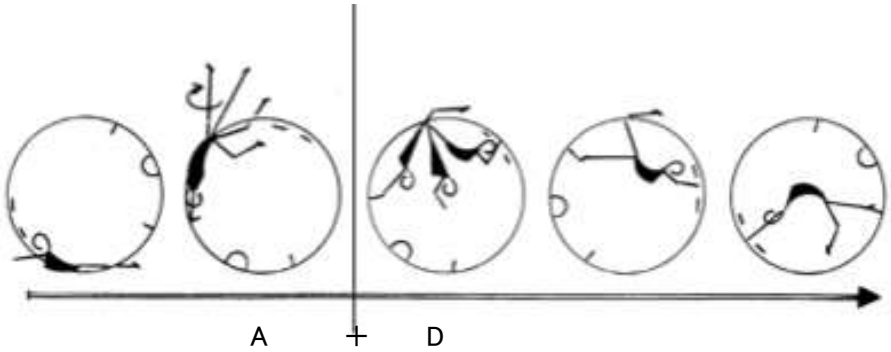
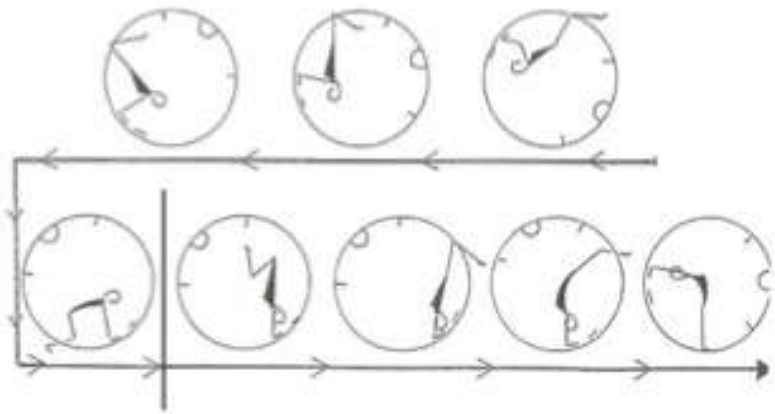
ベルト無しでの組み合わせ

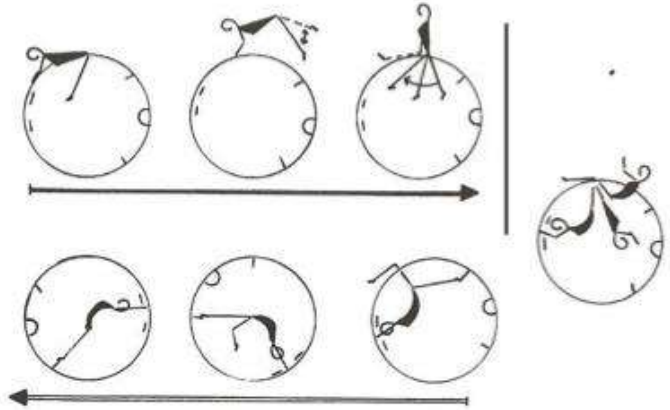
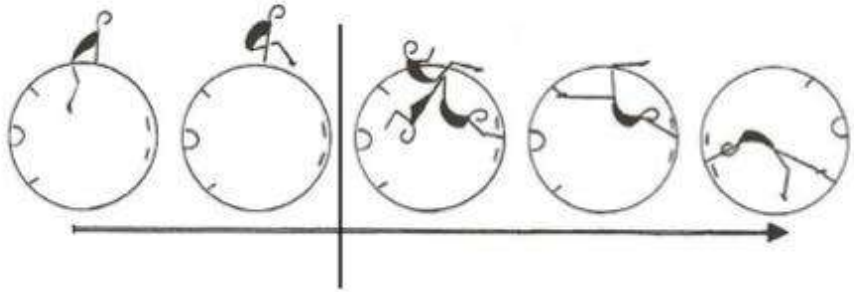
直転 D 難度:中心系	認定基準	例示／図
D7：シュパガードブリッジ・脚交差（回転方向は変えない）	両足同時に交差させなければならない。 回転方向が変わった場合、C6 となる。 ラートが停止した場合、D 難度としてカウントされるが、実施減点が行われる。	

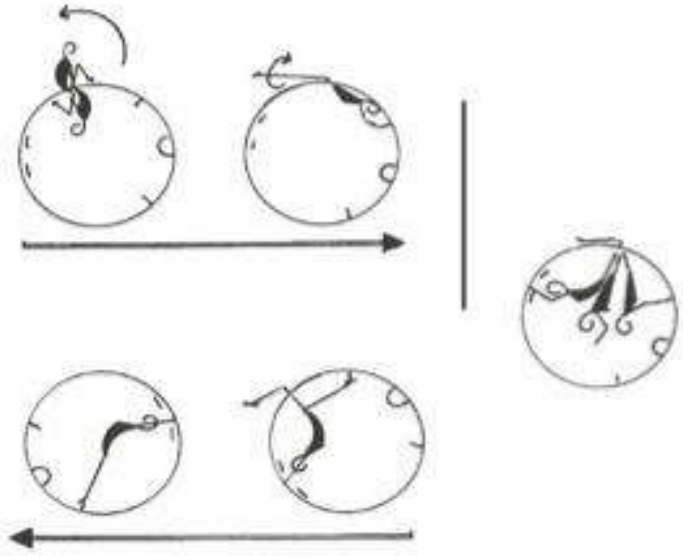
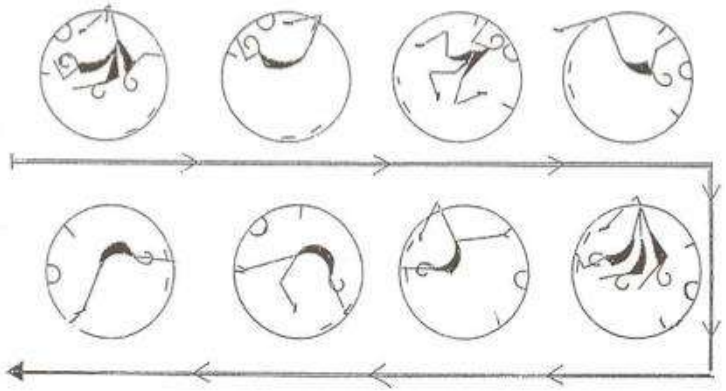
周辺系を伴うベルトなしでの運動の組み合わせ

直転 D 難度:中心系	認定基準	例示／図
D8：上方での正面支持・交差握り ～ 大ブリッジ・後方回転 ～ 上方正面支持・交差握り（=1 分の 1 ひねり；回転方向は変えない）腕交差を行うブリッジ・前方回転	上方での正面支持は B17 参照。 2 分の 1 ひねりひねりの場合は C9 となる。 ブリッジは交差握りで行わなければならない。	
D9：上方での両手を離したシュパガード ～ 2 分の 1 ひねり ～ C9（握り変えをしない上方での 2 分の 1 ひねり～ブリッジ・後方回転）	上方局面：上方での両手を離したシュパガード ～ 下方局面：閉脚立ち・後方回転・2 分の 1 ひねり ～ 上方での正面支持・交差握り（C9） 2 分の 1 ひねり行った後、握り変えをせずに C9 を行ったとき、D 難度としてカウントされる。	
D10：上方での正面支持・片手・前方回転 ～ 大ブリッジ・片手・前方回転	すべてのバリエーションを認定する。 回転中、グリップを握っていない方の手で明らかに体重を支えた場合、あるいは手を握り変えた場合は認定されない。	
D11：片手で行う C10（伏臥姿勢・前方回転 ～ 片手大ブリッジ・前方回転）	大ブリッジに到達しない（例えば、足を板に乗せ損なう）場合は認定されない。 伏臥からブリッジへの移行時に両手を使っていた場合は認定されない。	

直転 D 難度:中心系	認定基準	例示／図
D12:上方局面において特定の技を行った後の C7（膝懸垂でのスイング・前方回転 ～ ブリッジ・前方回転） D12a)、D12b)、D12c)、D12d)、D12e) 又は 上方での左右開脚座り～膝懸垂でのスイング～C7 （膝懸垂でのスイング・前方回転 ～ ブリッジ・前方回転） D12f)、 D12g) 又は 上方局面において B 又は C の技を行った後の C7（膝懸垂でのスイング・前方回転 ～ ブリッジ・前方回転） 技の系統： 膝懸垂でのスイング	ブリッジは全てのバリエーションを認める。 膝懸垂からブリッジへの移行は脚の移行と一度に行うことが可能。 ブリッジが立位姿勢に到達しない場合は認定しない。（＝運動の核となるところ）	
D12a): 片膝での両手を離した膝懸垂 ～ 脚の移行 ～ ブリッジ・前方回転	脚の移行を両手を離して行った場合のみ認定する。（移行時に選手はラートに触れない） 上方局面の移行は A 難度、その後に続くブリッジを D 難度と数える。	 A ＋ D

直転 D 難度:中心系	認定基準	例示／図
D12b): 上方の腰懸垂 ～ グリップバー支持からの 2 分の 1 ひねり ～ C7（膝懸垂でのスイング・前方回転 ～ ブリッジ・前方回転） 技の系統： 膝懸垂でのスイング	2 分の 1 ひねりは手で体を支えて行う、その時に腰はバーに触れている。支えるバーはバーグリップまたはステップでも良い。 選手は伏臥・後方回転を行い、床での伏臥姿勢が過ぎたら直ちに腰が乗っている位置の下方にあるバーをつかみ、ひねりのスタート位置に到達した後、2 分の 1 ひねりを行う。	
D12c): 下方局面からの前転の入りを経過して膝懸垂 ～ C7（膝懸垂でのスイング・前方回転 ～ ブリッジ・前方回転） 技の系統： 膝懸垂でのスイング	ブリッジは全てのバリエーションを認める。 前転の入りを経過する時、肘はリングの上方でなくてもよい。	
D12d): リングやステップを握る膝懸垂 ～ 踏切 ～ リングやステップを握る膝懸垂 ～ ブリッジ・前方回転 技の系統： 膝懸垂でのスイング	上方局面での膝懸垂は A 難度。その後、床を蹴って膝懸垂に達し、続く前方ブリッジを D 難度として認定する。	

直転 D 難度:中心系	認定基準	例示／図
D12e): 上方での左右開脚座り・後方回転 ～ 前転の入りを経過して膝懸垂 ～ C7（膝懸垂でのスイング・前方回転 ～ ブリッジ・前方回転） 技の系統： 膝懸垂でのスイング	ブリッジは全てのバリエーションを認める。	
D12f): 開脚カット・後方回転 ～ 左右開脚座り・後方回転 ～ 上方での長座・後方回転 ～ 上方での膝懸垂でのスイング ～ C7（膝懸垂でのスイング・前方回転 ～ ブリッジ・前方回転） 技の系統： 膝懸垂でのスイング		 A ＋ D
D12g): B33（足抜き）・前方回転 ～ C7（膝懸垂でのスイング・前方回転 ～ ブリッジ・前方回転） 技の系統： 足抜き 膝懸垂でのスイング		 B ＋ D

直転 D 難度:中心系	認定基準	例示／図
D12h): B25(後ろ回り) ～ 上方での伏臥から 2 分の 1 ひねり ～ 膝懸垂でのスイング・後方回転 ～ C7（膝懸垂でのスイング・前方回転 ～ ブリッジ・前方回転） 技の系統： 前回り、後ろ回り 膝懸垂でのスイング		 B ＋ D
D12i): C28（膝懸垂でのスイング・後方回転 ～ 屈膝懸垂）～ C7（膝懸垂でのスイング・前方回転 ～ ブリッジ・前方回転） 技の系統： 膝懸垂でのスイング	膝懸垂でのスイングからのブリッジを中心系要素かつ D 難度と数える。	 C ＋ D

直転 D 難度:中心系	認定基準	例示／図
D13: 上方局面での B、C、D 難度技 ～ C8(かかとでのぶら下がり ～(回転方向の転換) ～ ブリッジ・前方回転) 例 D13a): B33 （上方での足抜き）～ C8 D13b): B25（前回り・後ろ回り）～ C8 D13c): C14（膝掛け後ろ回り）～ C8		

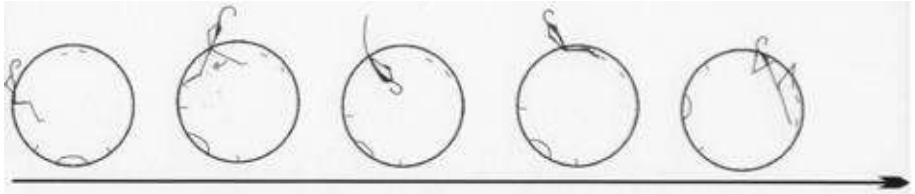
４．２．直転 D 難度：周辺系

上方局面において難度を有する運動

ここでは、上方局面のみが列挙される。これらの上方局面は、任意の下方局面を伴うことで運動全体（上方局面+下方局面）が D 難度としてカウントされる。しかし、中心系の直前に行われた場合（方向が変わる場合も含む)、または着地技の直前に行われた場合、上方局面単独で D 難度となる。

上方局面において 2 つ以上の運動が実施される場合、同じ上方局面において C＋C の場合は常に D 難度である。しかし、同じ上方局面において B＋C の場合は特別に規定された場合にのみ D 難度となる。

回転系

直転 D 難度:周辺系	認定基準	例示／図
D14a): 背面回り	完全に 1 回転した場合のみ D 難度として認定する。	
D14b): 腰掛け前回り	腰掛け回りは座位から開始され、回転軸は大腿である。膝は伸ばされ、腰角は小さくなる。回転は腰角を広げることにより完了させる。 完全に回転した場合のみ D 難度として認定する。	

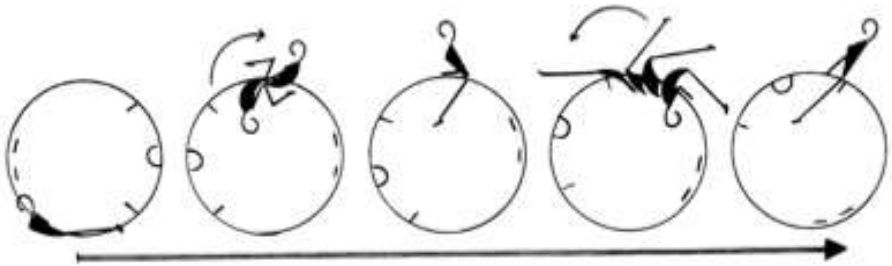
静的な技

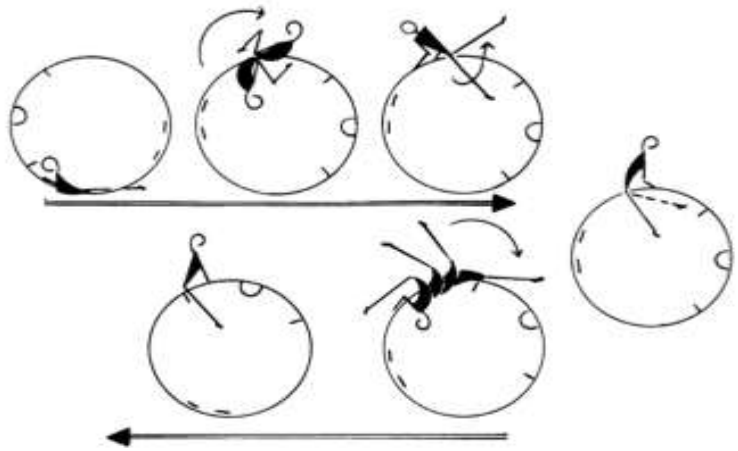
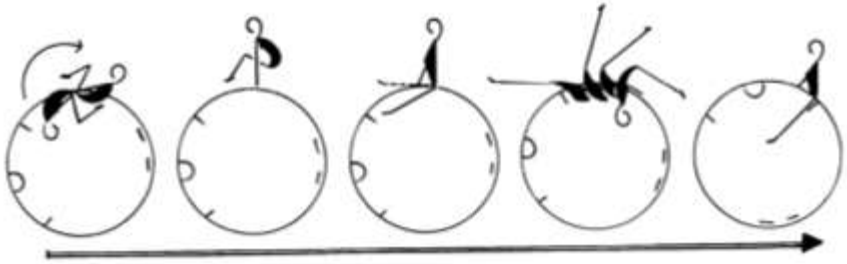
直転 D 難度: 周辺系	認定基準	例示／図
D15: リング上での倒立	肘角度は 90 度以下でない 腰角は 150 度以上である 明らかに倒立の局面が見られる（0.5 秒以上） すべてのバリエーションを認定 （脚の姿勢変化も含む） 降り技に続く場合は認定しない	

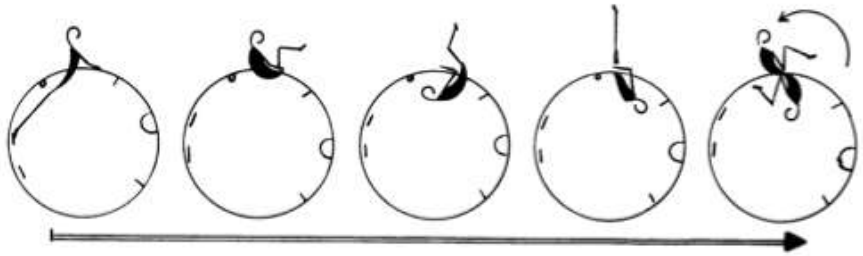
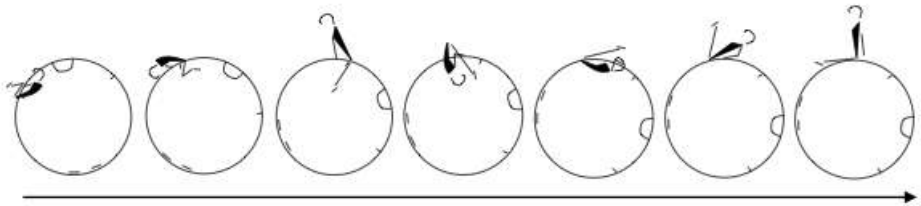
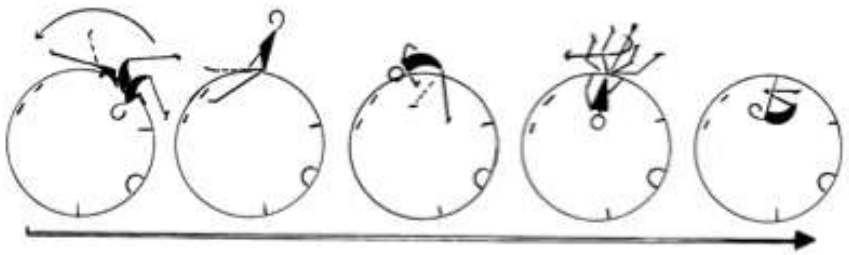
技のコンビネーションが難度を有する運動

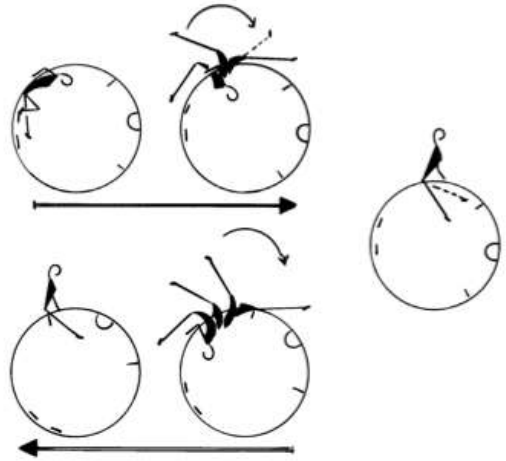
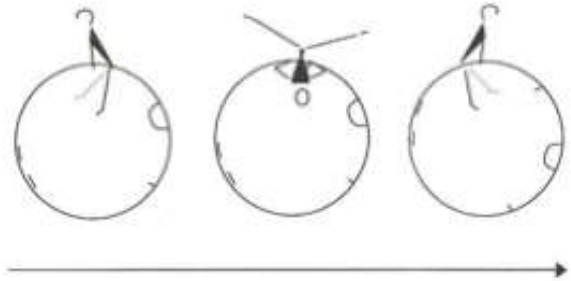
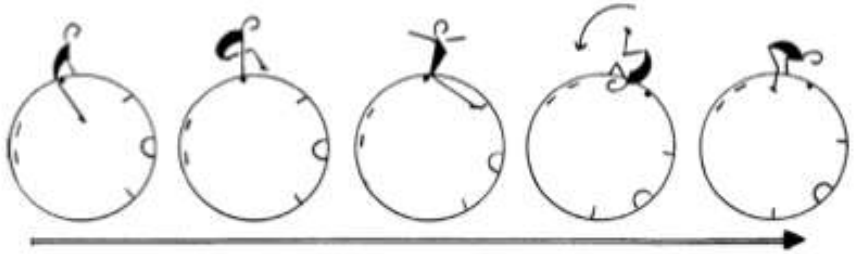
上方局面でのコンビネーション

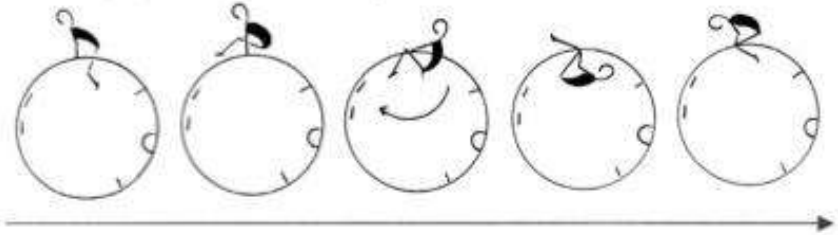
ここでは、上方局面のみが列挙される。これらの上方局面は、任意の下方局面を伴うことで、運動全体（上方局面+下方局面）が D 難度としてカウントされる。しかし、中心系の直前に行われた場合（方向が変わる場合も含む)、または着地技の直前に行われた場合、上方局面単独で D 難度となる。

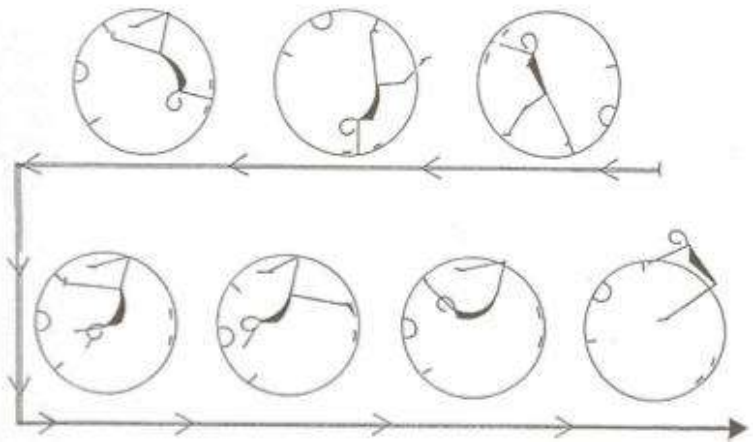
直転 D 難度: 周辺系	認定基準	例示／図
D16: 前後に前回り・後ろ回り（伏臥姿勢・後ろ回りの後も含む）を行う C12（回転方向とは逆へのリング上での前転・後転） 又は 前に前回り、後ろ回り、逆上がり（伏臥姿勢・後ろ回りの後も含む）を行う C12（回転方向とは逆へのリング上での前転・後転） 技の系統： リング上での前転、後転 前回り、後ろ回り	前転・後転が方向転換として行われる場合は認定されない。	
D16a): 後ろ回り（伏臥姿勢・後方回転の後を含む）～ C12（回転方向とは逆へのリング上での前転） 技の系統： リング上での前転、後転 前回り、後ろ回り	前転が方向転換として行われる場合は認定されない。(C22a と同様)	

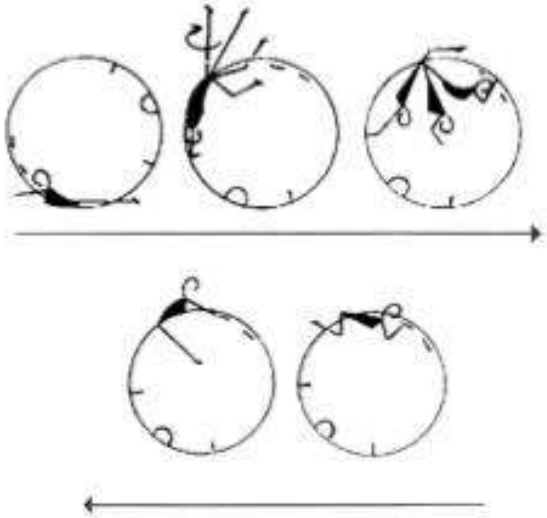
直転 D 難度: 周辺系	認定基準	例示／図
D16b): 後ろ回り（伏臥姿勢・後方回転の後を含む）～ 2 分の 1 ひねり ～ 左右開脚座り・後方回転 ～ C12（回転方向とは逆へのリング上での前転） 技の系統： 前回り、後ろ回り リング上での前転、後転	回転方向とは逆方向の前転の認定については C12 と同じ。 この技は主に方向転換として行われる。方向転換は 2 分の 1 ひねりからの後方・開脚座りに向かう回転のときに行わなければならない。 前転は方向転換が完全に完了した後に行う、即ち前転それ自体で方向転換はしない。 前転それ自体が方向転換として行われるならば、上方局面は C 難度として採点される。（＝C20b）	
D16c): 後ろ回り（伏臥姿勢・後方回転の後を含む）～ B33 ～ 左右開脚座り・後方回転 ～ C12（回転方向とは逆へのリング上での前転） 技の系統： 前回り、後ろ回り 足抜き リング上での前転、後転	前転が方向転換として行われる場合は認定されない（C22a と同様）。その場合、上方局面は C 難度として採点される。（＝C20b）	

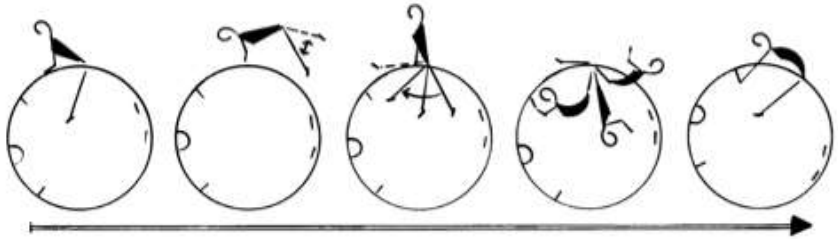
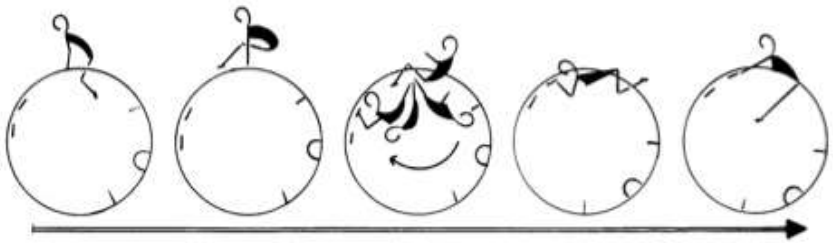
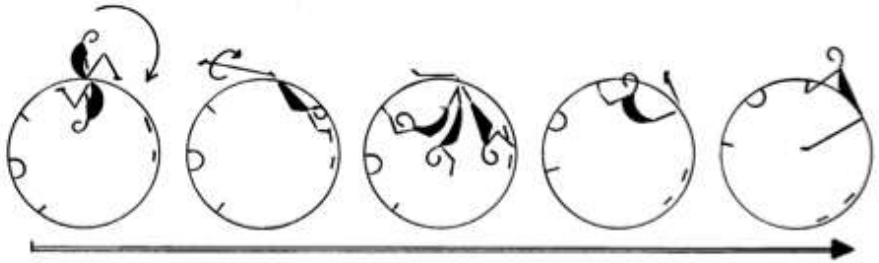
直転 D 難度: 周辺系	認定基準	例示／図
D16d): C12（回転方向とは逆へのリング上での後転） ～ 逆肘懸垂 ～ B25（後ろ回り） 技の系統： リング上での前転、後転 前回り、後ろ回り		
D16e): バーグリップでの逆上がり～（すぐに）C12（回転方向とは逆へのリング上での前転） 技の系統： リング上での前転、後転		
D17: C12（回転方向とは逆へのリング上での前転・後転） ～ 上方局面でさらに B 難度技を実施 技の系統： リング上での前転、後転	C12 と続く B 難度の間に方向転換が行われた場合は認定しない。方向転換時に行う場合、C12 の前に方向転換を完了していることがこの難度を認定するため重要である。	
D17a): C12（回転方向とは逆へのリング上での前転）～ B24（前回り下り・2 分の 1 ひねり）・回転方向と逆へ 技の系統： リング上での前転、後転 前回り・後ろ回り下り・2 分の 1 ひねり		

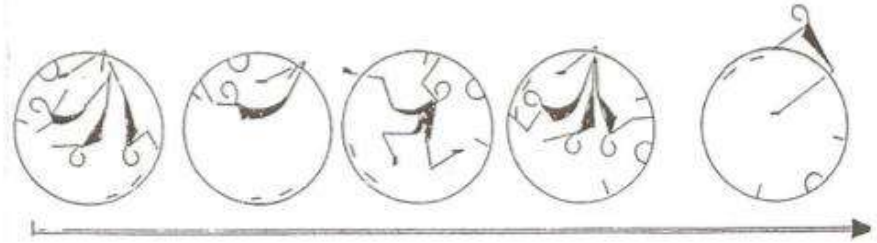
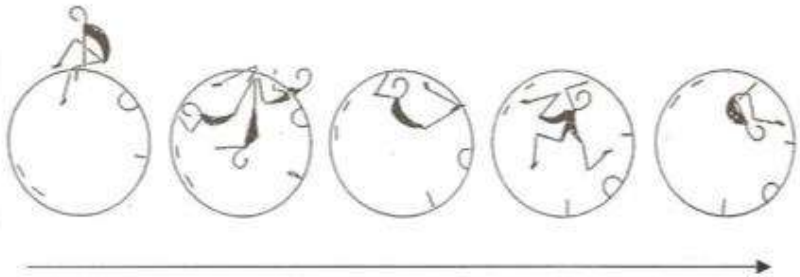
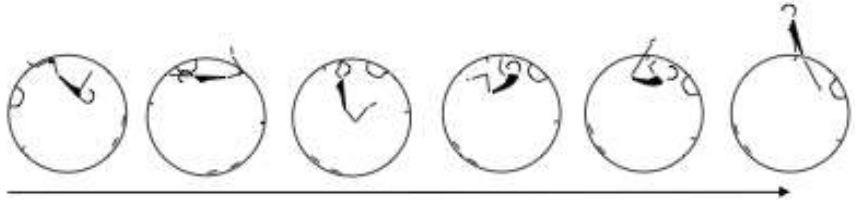
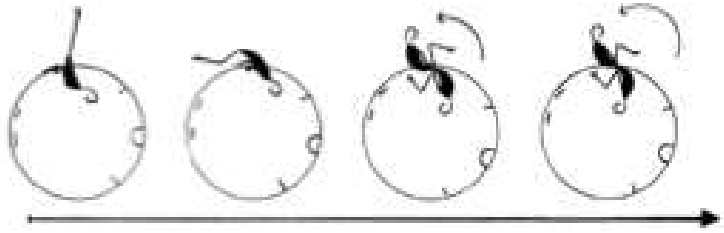
直転 D 難度: 周辺系	認定基準	例示／図
D18: 背面上がり・前方回転 ～ リング上での左右開脚座り ～ C12（回転方向とは逆へのリング上での前転） 技の系統： リング上での前転、後転	方向転換は背面上がりの後に行う。 その後の前転・後転は回転方向とは逆に回る。(そうでなければ C 難度)	
D19: C12 （回転方向とは逆へのリング上での前転・2 分の 1 ひねり） ～ 左右開脚座り・前方回転 技の系統： リング上での前転、後転		
D20: B33（上方での足抜き）・前方回転 ～ C12（回転方向とは逆へのリング上での後転） 技の系統： 足抜き リング上での前転、後転	回転方向が変わる時に上方局面を実施する場合、回転方向とは逆へのリング上での後転は、回転方向が変わった後で実施されなければならない。すなわち、回転方向は上方での足抜きが終わった後で変わる。 回転方向とは逆へのリング上での後転に関しての制限に注意すること（肘）補足を参照のこと。	

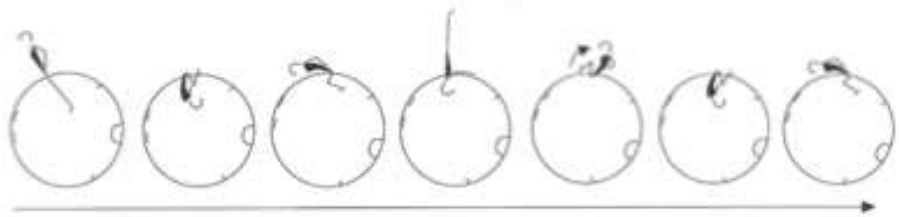
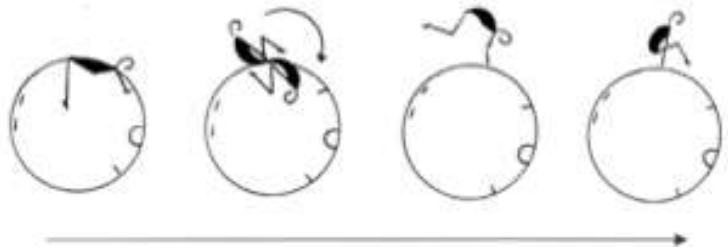
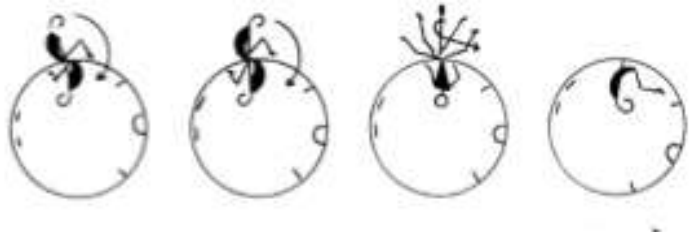
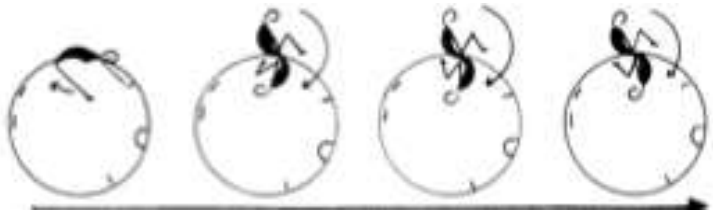
直転 D 難度: 周辺系	認定基準	例示／図
D21: 上方局面において B 難度技を行う C14（膝掛け後ろ回り（両足）、膝掛け前／後ろ回り（片足）） 技の系統： 膝掛け回り	C14 の認定基準を参照のこと。 特に注意すること：片足での上方での足抜きは B 難度ではない。	
D21a): B33（上方での足抜き）・前方方向 ～ C14（膝掛け後ろ回り（両足）） 技の系統： 足抜き、膝掛け回り		

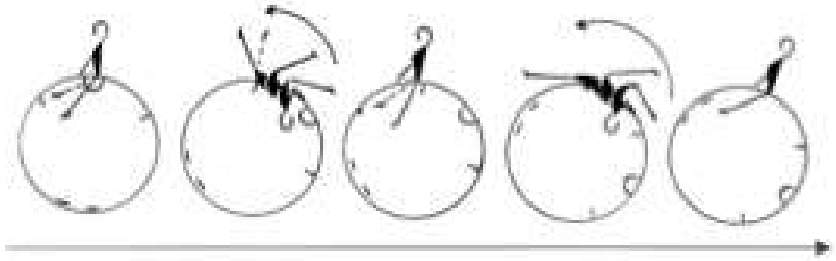
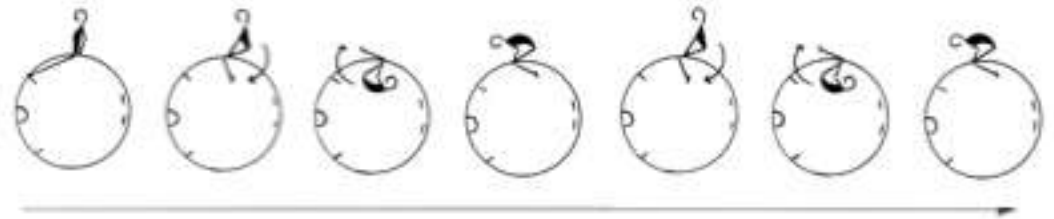
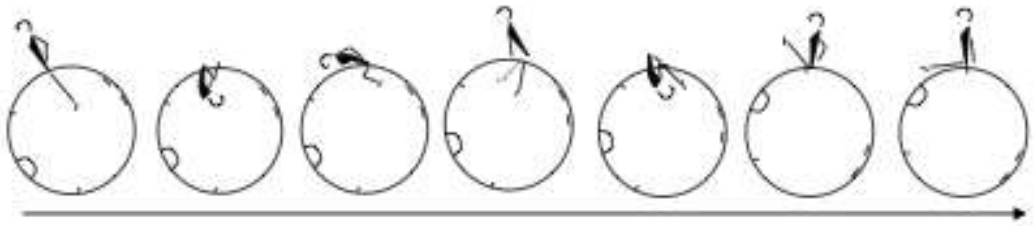
直転 D 難度: 周辺系	認定基準	例示／図
D22: 特定の技 ～ C27（両手を離した膝懸垂・後方回転 ～ 長座・後方回転 D22a)、D22b）、D22c）、D22d） 又は 左右開脚座り ～ 上方での座位 ～ C27（両手を離した膝懸垂・後方回転 ～ 長座・後方回転） D22e)、D22f） 又は 上方局面において、B、C、D 難度技 ～ C27（両手を離した膝懸垂・後方回転 ～ 長座・後方回転） D22g)、D22h） 技の系統： 膝懸垂でのスイング	C27 の認定基準を参照のこと。	
D22a): 両手を離した片膝懸垂をしながらの脚移行 ～ 上方での長座姿勢・後方回転	脚の移行を行う際、両手を離して実施されたときのみ難度を認める。 すなわち、選手は脚の移行の時にラートを握っていない。	

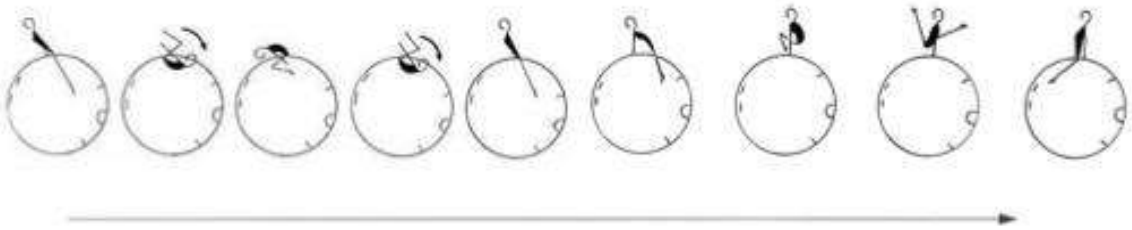
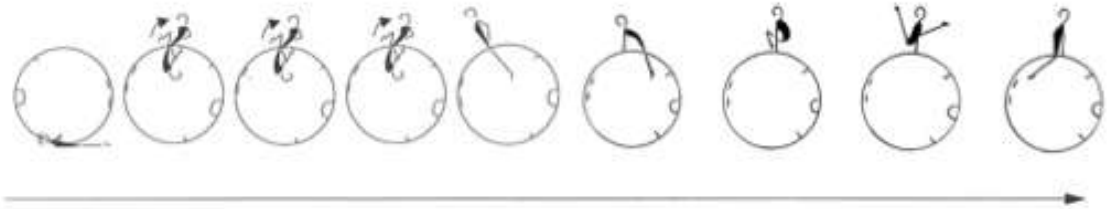
直転 D 難度: 周辺系	認定基準	例示／図
D22b): 下方のグリップバー（バーグリップ／ステップ）支持の腰懸垂から２分の１ひねり ～ C27(両手を離した膝懸垂･後方回転 ～ 長座・後方回転) 技の系統： 膝懸垂でのスイング	C27 の認定基準を参照のこと。 2 分の 1 ひねりは手で支持している状態で実施され、腰は開脚バーに触れている。 この技に入るためには、演技者は伏臥姿勢・後方回転を行い、床を経過した直後にバーグリップを握る。	
D22c): 下方局面からの前転の入りを経過して膝懸垂 ～ C27（両手を離した膝懸垂・後方回転 ～ 長座・後方回転) 技の系統： 膝懸垂でのスイング	全てのバリエーションを認める。 前転の入りを経過する時、肘はリングの上方でなくてもよい。 C27 の認定基準を参照のこと。	
D22d): 上方での左右開脚座り・後方回転 ～ 前転の入りを経過して膝懸垂 ～ C27（両手を離した膝懸垂・後方回転 ～ 長座・後方回転) 技の系統： 膝懸垂でのスイング	全てのバリエーションを認める。 C27 の認定基準を参照のこと。	

直転 D 難度: 周辺系	認定基準	例示／図
D22e): 開脚カット・後方回転 ～ C27（両手を離した膝懸垂・後方回転 ～ 長座・後方回転） 技の系統： 膝懸垂でのスイング		
D22f): B33（上方での足抜き）・後方回転 ～ C27（両手を離した膝懸垂・後方回転 ～ 長座・後方回転） 技の系統： 足抜き 膝懸垂でのスイング		
D22g): 前回り ～ 上方での伏臥から 2 分の 1 ひねり ～ 膝懸垂でのスイング・後方方向 ～ C27（両手を離した膝懸垂・後方回転 ～ 長座・後方回転） 技の系統： 前回り・後ろ回り 膝懸垂でのスイング		

直転 D 難度: 周辺系	認定基準	例示／図
D22h): C28（膝懸垂でのスイング・後方回転　～　屈膝懸垂　～　膝懸垂）～　C27（両手を離した膝懸垂・後方回転　～　長座・後方回転） 技の系統： 膝懸垂でのスイング	続く下方局面によらず、上方局面のみで 1 つの D 難度としてカウントされる。	
D23: B33（上方での足抜き）・後方回転 ～ C29（膝懸垂でのスイング・後方回転 ～ 足抜き後ろ回り） 技の系統： 足抜き 膝懸垂でのスイング	続く下方局面によらず、上方局面のみで 1 つの D 難度としてカウントされる。	
D24: 両手を離した膝懸垂でのスイング ～ 腕懸垂 ～ 逆上がり 技の系統： 膝懸垂でのスイング	続く下方局面によらず、局面のみで 1 つの D 難度としてカウントされる。	
D25: B35(上腕支持倒立)又は B36（前腕支持倒立）～ 後ろ回り・2 回転 技の系統： 前回り、後ろ回り	腰の伸ばした姿勢と支持倒立の姿勢ははっきりと認識できるようにし、少なくとも短い時間は保持しなければならない。	

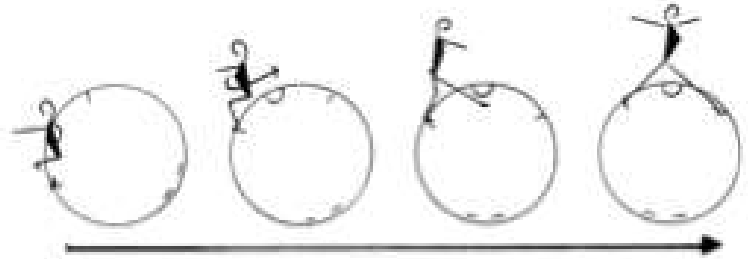
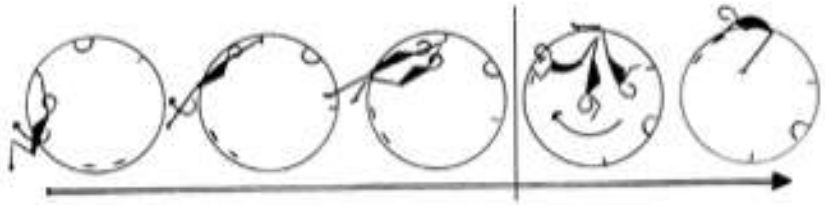
直転 D 難度: 周辺系	認定基準	例示／図
D26: B25(前回り、後ろ回り) ～ B35/B36(上腕支持倒立 or 前腕支持倒立) ～ B25(前回り、後ろ回り) 技の系統： 前回り、後ろ回り		
D27: B25 (前回り) ～ B33 (上方での足抜き) 技の系統： 前回り、後ろ回り 足抜き	全てのバリエーションを認める。(回転方向の転換を含む)	
D28: 前後に B 難度を行う C26a(2 回前回り) 技の系統： 前回り、後ろ回り 組み合わせて行った技の系統	全てのバリエーションを認める。(回転方向の転換を含む)	
D28a): C26a(2 回前回り) ～ B24 技の系統： 前回り、後ろ回り 前回り・後ろ回り下り 2 分の 1 ひねり		
D28b): 前回り・3 回転 技の系統： 前回り、後ろ回り		

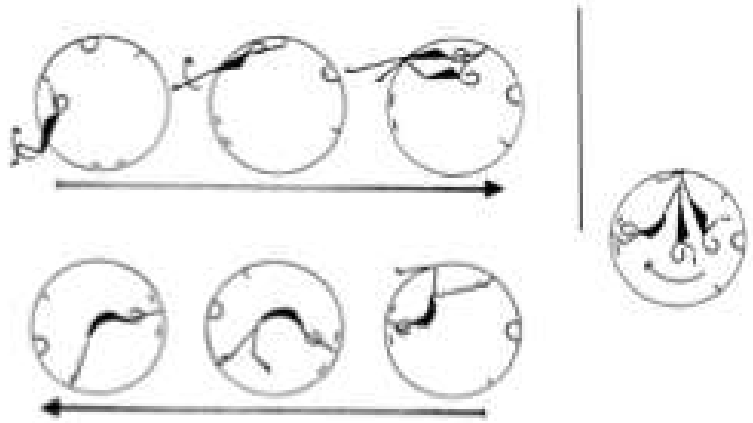
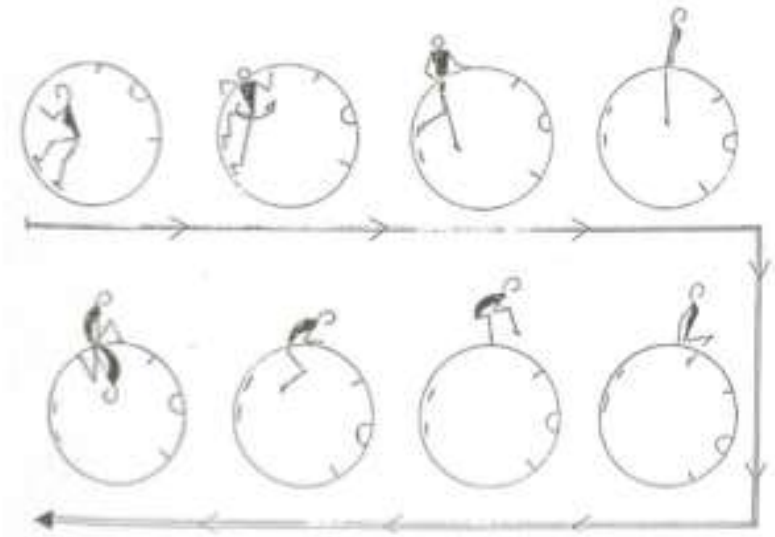
直転 D 難度: 周辺系	認定基準	例示／図
D29：前後に C 難度を行う C 難度技		
D29a): リング上での前転・2 回 技の系統： リング上での前転、後転	全てのバリエーションを認める（回転方向を変えることを含む）。	
D29b): 膝掛け回り・2 回（片脚又は両脚） 技の系統： 膝掛け回り		 両脚 片脚
D29c): C25(前回り ～ 開脚カット）～ C12（回転方向とは逆へのリング上での前転） 技の系統： 前回り、後ろ回り リング上での前転、後転		

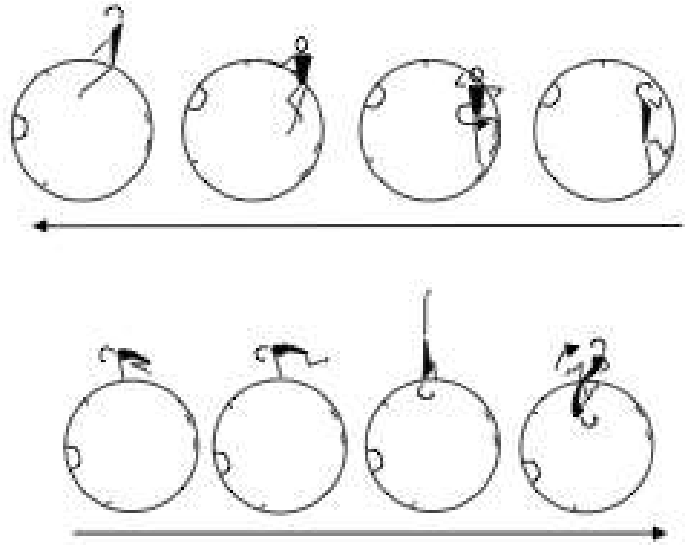
直転 D 難度: 周辺系	認定基準	例示／図
D29d): C24a）（2 回後ろ回り） ～ C20（上方での足抜きを伴う屈身支持） 技の系統： 前回り、後ろ回り 足抜き		
D29e): C24b）(伏臥姿勢・後方回転から 2 回後ろ回り）～ C20（上方での足抜きを伴う屈身支持） 技の系統： 前回り、後ろ回り 足抜き		

下方局面と上方局面でのコンビネーション

以下の上方局面が、示された下方局面に続いて行われる場合はD難度となる（先に行われる下方局面は、カッコ内に記載）。また、以下の上方局面は、任意の下方局面を伴うことで、運動全体（上方局面+下方局面）がD難度としてカウントされる。しかし、中心系の直前に行われた場合（方向が変わる場合も含む）、または着地技の直前に行われた場合、上方局面単独でD難度となる。

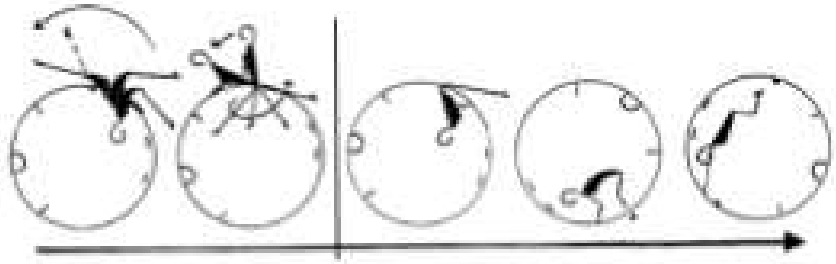
直転D難度: 周辺系	認定基準	例示／図
D30: 両手を離して2分の1ひねりを行う跳び出し ～ 上方での立位姿勢	難度の数え方： {上方局面：両手を離して2分の1ひねりを行う跳び出しからの立位姿勢。下方局面：任意の技} = 1×D	
D31: C19(長座・後方回転～床を蹴って1分1ひねり) ～ 上方局面においてB、C難度の周辺系技又はB、C難度の中心系技		
D31a): C19(長座・後方回転～床を蹴って1分1ひねり) ～ C27(膝懸垂でのスイング・後方回転 ～ 長座・後方回転) 技の系統： 膝懸垂でのスイング	難度の数え方： {上方局面：任意の技、下方局面：C19} = 1×C {上方局面：膝懸垂でのスイングからの長座姿勢、下方局面：任意の技} = 1×D	 C ＋ D

直転 D 難度: 周辺系	認定基準	例示／図
D31b): C19(長座・後方回転～床を蹴って 1 分の 1 ひねり) ～ C7(膝懸垂でのスイング ～ ブリッジ・前方回転) 技の系統： 膝懸垂でのスイング	難度の数え方： ｛上方局面：任意の技、下方局面：C19｝ = 1×C ｛膝懸垂でのスイング～前方ブリッジ｝ = 1×D	 C ＋ D
D32:（ステップ上での立位姿勢から 2 分の 1 ひねりを行う後方への跳び上がり） ～ 開脚バーを背にしたリング上での支持姿勢 ～ C24e（上方での足抜き ～ 後ろ回り） 技の系統： 足抜き 前回り、後ろ回り	難度の数え方： 2 分の 1 ひねりを伴う跳び上がりは、下方および上方局面間の移行技であり、次の運動に属する。次に行われる後方への足抜きから後ろ回りは、1×D として認定される。	

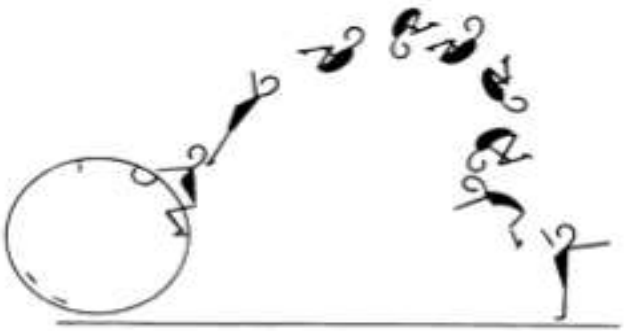
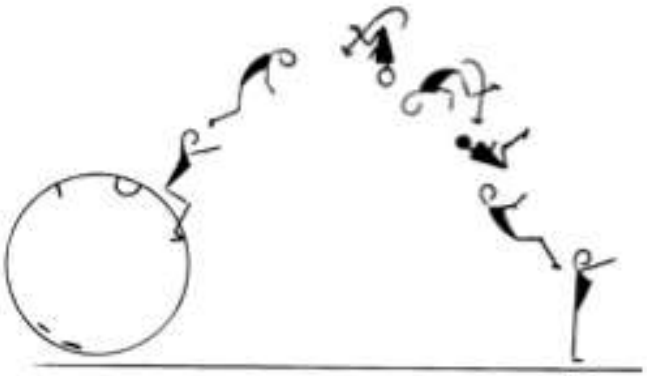
直転 D 難度: 周辺系	認定基準	例示／図
D33:（ステップ上での立位姿勢から2分の1ひねりを行う後方への跳び上がり）　～ B33(上方での足抜き）～ B35/B36(上腕支持倒立 or 前腕支持倒立)～ B25(後ろ回り) 技の系統： 足抜き 前回り、後ろ回り	難度の数え方： 2分の1ひねりを伴う跳び上がりは、下方および上方局面間の移行技であり、次の運動に属する。次に行われる後方への足抜きから後ろ回りは、1×D として承認される。	

上方局面と次に続く運動との組み合わせ

以下の運動は記述の上方局面に続けてすぐに行われる場合 D 難度となる。（先に行われる上方局面はそれ自体が別に難度として数えられる）

直転 D 難度: 周辺系	認定基準	例示／図
D34: 上方局面で B、C、D 難度技 ～ C11(腰懸垂・後方回転から踏み切り ～ 上方での正面支持姿勢・後方回転)	C11 は、上方局面の B、 C、および D 難度技の後、すぐに行わなければならない（間に余分な下方局面を行ってはいけない）。	
D34a):上方局面：C12（回転方向とは逆方向へのリング上での前転） ～ C11(腰懸垂・後方回転から踏み切り ～ 上方での正面支持姿勢・後方回転) 技の系統： リング上での前転、後転	難度の数え方： ｛上方局面：回転方向とは逆へのリング上での前転｝= 1×C ｛腰懸垂・後方回転から後方の床を蹴り、上方での正面支持姿勢・後方回転｝= 1×D	 C ＋ D

４．３．直転Ｄ難度：下り技

直転Ｄ難度: 下り技	認定基準	例示／図
D35: 2 回宙返り		
D36: 1 分の 1 ひねりを行う宙返り		

４．４　直転Ｄ難度：補足

リング上での前転・後転に関する補足（参考；D20）

回転系の運動

回転系の運動は、身体の左右軸の回転によって特徴づけられる。

リング上での前転・後転

前転・後転は、おおよそリング付近で行われ、身体はリングに沿って動いていく。その時に、上腕あるいは肩はリングに触れている。背中はバーに支えられることもある。回っている間、腕は曲げてもよい。脚は開始後すぐに閉じ、運動が終わるまで閉じることを原則とする。手は外握りでリングを握る。前転の場合、リングを外側から握る前に、まず腕がリング上に触れた状態で回り始める。肘は回っている間、常にリングの上方に保たなければならない。

2 分の 1 ひねりを伴う支持姿勢に関する補足（参考；D32、33）

2 分の 1 ひねりを伴う支持姿勢

ひねりは、下方局面でのスイング後、すぐに行われる。例えば、ステップ上での屈膝（前後開脚屈膝）立ちの姿勢から、脚を伸展する間にひねる。その後、両手はややタイミングをずらして握りを完了させるが、それは身体が 4 分の 1 ひねる前、また肩と胸がラートの外に出る前ではない。握りは、上からの外握りである。腕はわずかに前腕支持姿勢を経過することもある。

ラート競技難度表（直転）　2015

2015 年 3 月 29 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：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（2015.3）は国際ラート連盟（IRV）が発行した「IRV Straight-Line A and B Difficulty; English/German (2013)-Version 1.1」「IRV Straight-Line C Difficulty; English/German (2013)-Version 1.1」「IRV Straight-Line D Difficulty; English/German (2013)-Version 1.1」を基に、「Changes to the IRV Code of Points 2014」と「New Difficulty elements 2015 World Championships Wheel Gymnastics」に示された難度変更点（新技を除く）を反映させたものである。

本難度表（2015.3）は 2015 年 2 月発行の、「ラート競技難度表（直転）2015(2015. 2)」の「B1」と「B20」を訂正したものである。