

認定の原則

- ・ベルトの締め直しが無いこと。
 - ・個々の技(難度)が成立していること。
 - ・中減点、大減点がないこと。
 - ・演技を中断しないこと。
 - ・演技終了の閉脚姿勢をとること。
- 注:着地技のみ中減点の範囲は成立。

直転5級

技		必要な技術形態	認定されない具体例
1.側方回転	両ベルト	・腕の曲げ伸ばしが正しく行われている。 ・つま先を伸ばしてベルトに足を固定させている。	
《内向き縦姿勢》 2.後方回転	両ベルト	・両方のつま先が同じ方向を向いている。 ・つま先を伸ばしてベルトに足を固定させている。	
3.シュピンドル前方回転	両ベルト	・腕の曲げ伸ばしが正しく行われている。 ・顔が正しい方向を向いている。 ・両方のつま先が同じ方向を向いている。 ・つま先を伸ばしてベルトに足を固定させている。	
4.側方回転 (手:リンググリップ)	両ベルト	・身体がまっすぐに保たれている。 ・つま先を伸ばしてベルトに足を固定させている。	・横姿勢の時に明らかにぶら下がっている。
《外向き縦姿勢》 5.シュピンドル後方回転	両ベルト	・腕の曲げ伸ばしが正しく行われている。 ・顔が正しい方向を向いている。 ・両方のつま先が同じ方向を向いている。 ・つま先を伸ばしてベルトに足を固定させている。	
6.ぶらさがり後方回転 (手:リンググリップ)	両ベルト	・背面と正面のぶらさがり姿勢が明確に示されている。 ・つま先を伸ばしてベルトに足を固定させている。	・後半に支持局面がみられる。
7.前方回転 (手:前方のバーグリップ)	両ベルト	・両方のつま先が同じ方向を向いている。 ・つま先を伸ばしてベルトに足を固定させている。	
8.ブリッジ前方回転 (手:後方のバーグリップ付近のリング)	両ベルト	・両肘、両膝が伸びている。 ・つま先を伸ばしてベルトに足を固定させている。	・回りきるまで(3/4回転以上)ブリッジ姿勢が保持できていない。
着地技:横姿勢、振りとび		・両脚を胸にひきつけてから前方へ伸ばされている。	・浮き局面がみられない。

《 》は移行を意味する。

直転4級

技		必要な技術形態	認定されない具体例
1. 後方回転～側方回転～前方回転	両ベルト	<ul style="list-style-type: none"> ・手、身体、つま先の向きが同時に変えられている。 ・グリップからグリップの間で移行が完了している。 ・つま先の向きが手の向きと同じである。 	<ul style="list-style-type: none"> ・身体の向き変えが明らかに遅い。
2. 前方回転～両手を離す～ブリッジ前方回転 (手:後方のバーグリップ付近のリング)	両ベルト	<ul style="list-style-type: none"> ・両手を同時に離して同時に握られている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・両手を離すのが明らかに遅い。 ・回りきるまでブリッジ姿勢が保持できていない。
《横姿勢、回転方向の足を外す》 3. 側方回転・開脚(足:開脚バー)～側方回転・クロス開脚(足:開脚バー)	片ベルト	<ul style="list-style-type: none"> ・腕の曲げ伸ばしが正しく行われている。 ・足が開脚バーに触れている。 ・グリップからグリップの間で足の移行が完了している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・足の移行が明らかに遅い。
4. 側方回転(足:ベルト足に揃える)	片ベルト	<ul style="list-style-type: none"> ・腕の曲げ伸ばしが正しく行われている。 	
《外向き縦姿勢》 5. 後方回転・後方開脚 (手:バーグリップを順手、足:後方の開脚バー) ～後方回転・前方開脚(足:前方の開脚バー)	片ベルト	<ul style="list-style-type: none"> ・グリップからグリップの間で足の移行が完了している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・足の移行が明らかに遅い。
6. ぶらさがり後方回転 (手:リンググリップ)	片ベルト	<ul style="list-style-type: none"> ・背面と正面のぶらさがり姿勢が明確に示されている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・後半に支持局面がみられる。
《後方のバーグリップを押しながら、外向き縦姿勢》 7. シュピンドルブリッジ後方回転	片ベルト	<ul style="list-style-type: none"> ・顔が正しい方向を向いている。 ・シュピンドルブリッジ姿勢ができています。 	
《1/2ひねりながら前方開脚》 8. ブリッジ前方回転・前方開脚 (手:後方のバーグリップ付近のリング、足:前方の開脚バー) ～ブリッジ前方回転(足:ベルト足に揃える)	片ベルト	<ul style="list-style-type: none"> ・両方のつま先が前方に向いている。 ・前足は後方のバーグリップが接地するまでに揃えられている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・回りきるまで(3/4回転以上)ブリッジ姿勢が保持できていない。
着地技:横姿勢、振りとり		<ul style="list-style-type: none"> ・両脚を胸にひきつけてから前方へ伸ばされている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・浮き局面がみられない。

《 》は移行を意味する。

直転3級

技		必要な技術形態	認定されない具体例
1.側方回転・片手(手:回転方向のバーグリップ)	両ベルト	・片手を離れた横姿勢が明確に示されている。	
2.シュピンドル前方回転~1/1ひねり~シュピンドル後方回転	両ベルト	・ベルトの引っ掛け技術ができている。 ・身体とベルトの向きが同時に変えられている。 ・グリップからグリップの間でひねりが完了している。	・ひねりを完了するのが明らかに遅い。
《外向き縦姿勢》 3.ブリッジ後方回転(手:バーグリップ後方)~両手を離す~後方回転	両ベルト	・グリップからグリップの間で手の移行が完了している。 ・両手を同時に離して同時に握られている。 ・前半にブリッジ姿勢がみられる。	・前半にブリッジ姿勢がみられない。 ・手の移行が明らかに遅い。
4.ブリッジ後方回転(手:リンググリップ)	両ベルト	・ブリッジ姿勢ができている。 ・後ろの脚が伸びている。	・ブリッジ姿勢に入るのが明らかに遅い。
《前方の足を外し前方の開脚バーへ内向き縦姿勢》 5.フリーフライ前方回転・前方開脚(足:前方の開脚バー)~1/2ひねり(手:リンググリップ)~後方回転・前方開脚	片ベルト	・ベルトの引っ掛け技術ができている。 ・ひねる時、身体とつま先の向きが同時に変えられている。 ・グリップからグリップの間で1/2ひねりが完了している。	・グリップを握るのが明らかに早い。(1/4回転以上のフリーフライ姿勢が必要)
《1/2ひねり》 6.ブリッジ前方回転・前方開脚(手:後方のバーグリップ付近のリング、足:前方の開脚バー)~ブリッジ前方回転・片足	片ベルト	・ベルトをつけている脚が伸びている。 ・片足は膝を曲げ、伸ばしている脚につま先をそえる。 ・後方のバーグリップが接地するまでに片膝が曲げられている。	・回りきるまで(3/4回転以上)ブリッジ姿勢が保持できていない。
7.後方回転・後方開脚・片手(手:バーグリップをベルトに入れている足と反対の手で順手、足:後方の開脚バー)~後方回転・前方開脚・片手(足:前方の開脚バー)	片ベルト	・グリップからグリップの間で足の移行が完了している。	・足の移行が明らかに遅い。
《1/2ひねり、リンググリップを握る》 8.屈膝前方回転~開脚バーに下り立つ~ステップに移行	ベルトレス	・両足が開脚バーに下り立っている。 ・ステップへの移行が円滑にできている。	・開脚バーではなく、リングに下り立っている。
着地技:横姿勢、振りとび		・両脚を胸にひきつけてから前方へ伸ばされている。	・浮き局面がみられない。

《 》は移行を意味する。

直転2級

技		必要な技術形態	認定されない具体例
1. フリーフライ側方回転	両ベルト	・両手を離れた横姿勢が明確に示されている。	
2. フリーフライ前方回転～3/4ひねり～シュピンドル後 方回転	両ベルト	・グリップからグリップの間でひねりが完了している。 ・ひねる時、身体とつま先の向きが同時に変えられている。	・ひねりきるのが明らかに遅い。
《外向き縦姿勢、前方の足を外す》 3. フリーフライ後方回転・後方開脚(足:後方の開脚～フリーフライ後方回転・前方開脚(足:前方の開脚バー)	片ベルト	・グリップからグリップの間で足の移行が完了している。	・足の移行が明らかに遅い。
4. 片足1/2ひねり(手:前方のバーグリップをクロス握り)～1/2ひねり～後方回転・前方開脚(足:前方のバーグリップ)	片ベルト	・ベルトの引っ掛け技術ができています。 ・ひねる時、身体とつま先の向きが同時に変えられている。 ・開脚バーから開脚バーでひねりが完了している。	・1回目、2回目のひねりのタイミングが明らかに早い。
《外向き縦姿勢、ベルトから足を外し、開脚バーに立つ》 5. シュピンドルブリッジ後方回転(手:バーグリップと開脚バー)～1/2ひねり～シュピンドルブリッジ前方回転	ベルトレス	・顔が正しい方向を向いている。 ・シュピンドルブリッジ姿勢ができています。	
6. 倒立ブリッジ・前方回転(手:リンググリップ、足:開脚バー横のリング～ステップ付近)	ベルトレス	・両足の位置が平行に置かれている。	・回りきるまでブリッジ姿勢が保持できていない。
《内向き縦姿勢、手:リンググリップ》 7. 屈膝前方回転(足:前方のバーグリップ～後方のバーグリップ)	ベルトレス	・両足を揃えて回転している。	
《内向き縦姿勢、足:両方のバーグリップ、手:上方の開脚バー付近》 8. 足抜き後ろ回り	ベルトレス	・両足を揃えて回っている。	
着地技:前方とび出し(足:両方のステップ)		・上方にとび出している。	・浮き局面がみられない。

《 》は移行を意味する。

直転1級

技		必要な技術形態	認定されない具体例
1.フリーフライ前方回転～1/2ひねり～フリーフライ後 方回転	両ベルト	・ひねりと同時につま先の向きが変えられている。 ・グリップからグリップの間でひねりが完了している。	
2.シュピンドル前方回転～ 両手を離して1/1ひねり ～シュピンドル後方回転	両ベルト	・ひねりの間、上体が揺れない。	
《外向き縦姿勢、前方の足を外す》 3.フリーフライ後方回転・ 後方開脚 (足:後方の開脚バー)～屈身 ～フリーフライ後方回転・ 前方開脚(前方の開脚バー)	片ベルト	・屈身姿勢が明確に示されている。	・屈身角度が明らかに大きい。 (30度以上)
《リンググリップを握り1/2 ひねり》 4.フリーフライ前方回転・ 前方開脚(足:前方の開脚 バー ～両手を離して1/2ひねり～ ぶらさがり後方回転(手:リ ンググリップ)	片ベルト	・フリーフライの間、上体が揺れない。 ・ひねる時、身体とつま先の向きが同時に変えられている。	・ひねりきる前に リンググリップを握る。
《内向き縦姿勢、足:開脚 バー、手:上方の開脚バー付 近》 5.背面腰掛け・前方回転～ ラートの中におりる (足:開脚バーとバーグリップ におりる)	ベルトレス	・バーに腰掛けて座っている間、両足が揃えられている。	
《両方のバーグリップに立 つ、後方回転》 6.前後開脚ブリッジ後方回 転(手:両ステップの中間の リング)	ベルトレス	・前半のブリッジ姿勢から後半の支持姿勢への切り 替えが円滑にできている。	
《内向き縦姿勢、足:開脚 バー、手:上方の開脚バー付 近》 7.伏臥前方回転～前回りお り(足:両ステップへおろす)	ベルトレス	・伏臥姿勢の時、両足は揃えられ、伸ばされている。 ・両ステップに下りる時、足の乗せ方が正しくでき ている。	
8.屈膝前方回転(手:上方の バーグリップと開脚バーの 中間、足:上方のバーグリップ)	ベルトレス	・回転中、両足が揃えられている。	
着地技:後方とび出し		・上方にとび出している。	・浮き局面がみられない。

《 》は移行を意味する。

斜転5級

技		必要な技術形態	認定されない具体例
1.大斜転・側方回転:3回転以上~立ち上げ	両ベルト	・安定したラートの回転ができています。 ・足が下の姿勢で立ち上げて停止ができています。	
着地技:横姿勢、振りとび		・両脚を胸にひきつけてから前方へ伸ばされている。	・浮き局面がみられない。

斜転4級

技		必要な技術形態	認定されない具体例
1.大斜転・側方回転:2回転以上	両ベルト	・安定したラートの回転ができています。	
2.大斜転・側方回転・片手:2回転以上 (手:回転方向のバーグリップ)	両ベルト	・安定したラートの回転ができています。	
3.大斜転・側方回転・リンググリップ:2回転以上 (両手で順手握り)	両ベルト	・安定したラートの回転ができています。	
4.大斜転・側方回転~立ち上げ	両ベルト	・安定したラートの回転ができています。 ・足が下の姿勢で立ち上げて停止ができています。	
着地技:横姿勢、振りとび		・両脚を胸にひきつけてから前方へ伸ばされている。	・浮き局面がみられない。

斜転3級

技		必要な技術形態	認定されない具体例
1.大斜転・側方回転:2回転以上	両ベルト	・安定したラートの回転ができています。	
2.大斜転・シュピンドル前方回転:2回転以上	両ベルト	・安定したラートの回転ができています。 ・手、身体、つま先の向きが同時に変えられている。	
3.大斜転・側方回転:2回転以上	両ベルト		
4.小斜転 ¹⁾ :3~5秒~立ち上げ	両ベルト	・小斜転が3~5秒できている。 ・足が下の姿勢で立ち上げて停止ができています。	
着地技:横姿勢、振りとび		・両脚を胸にひきつけてから前方へ伸ばされている。	・浮き局面がみられない。

¹⁾:リングの面と身体左右軸が平行となるように立ち、左右バーグリップを握った伏臥支持での回転。

斜転2級

技		必要な技術形態	認定されない具体例
1.大斜転・側方回転:2回転以上	両ベルト	・安定したラートの回転ができています。	
2.大斜転・側方回転・後傾:2回転以上 ~大斜転・側方回転 ^{*2}	両ベルト	・安定したラートの回転ができています。	
3.大斜転・側方回転・片手交互リンググリップ:交互1回転ずつ(手:順手握り)~大斜転・側方回転 ^{*2}	両ベルト	・安定したラートの回転ができています。	
《回転方向の足を外し開脚バーへ》 4.大斜転・側方回転・開脚:2回転以上	片ベルト	・安定したラートの回転ができています。 ・足が開脚バーに触れている。	
5.小斜転 ^{*1} ・開脚:3~5秒(回転方向の足:開脚バー)	片ベルト	・足が開脚バーに触れている。	
《回転方向の足をベルト足に揃える》 6.小斜転 ^{*1} ・開脚:3~5秒 ~立ち上げ	片ベルト	・足が下の姿勢で立ち上げて停止できている。	
着地技:横姿勢、振りとび		・両脚を胸にひきつけてから前方へ伸ばされている。	・浮き局面がみられない。

^{*1}:リングの面と身体左右軸が平行となるように立ち、左右バーグリップを握った伏臥支持での回転。

^{*2}:省略することができる。

《 》は移行を意味する。

斜転1級

技		必要な技術形態	認定されない具体例
1.大斜転・側方回転:2回転以上	両ベルト	・安定したラートの回転ができています。	
2.大斜転・フリーフライ側方回転:2回転以上 ~大斜転・側方回転 ^{*2}	両ベルト	・安定したラートの回転ができています。	
3.大斜転・側方回転・後傾:2回転以上 ~大斜転・側方回転 ^{*2}	両ベルト	・安定したラートの回転ができています。	
4.大斜転・シュピンドル前方回転:2回転以上	両ベルト	・安定したラートの回転ができています。 ・手、身体、つま先の向きが同時に変えられている。	
《回転方向の足を外しベルト足に揃える》 5.大斜転・シュピンドルブリッジ前方回転:2回転以上	片ベルト	・シュピンドルブリッジ姿勢ができています。 ・顔が正しい方向を向いている。	
《回転方向の足を開脚バーへ》 6.大斜転・側方回転・開脚:2回転以上	片ベルト	・安定したラートの回転ができています。 ・足が開脚バーに触れている。	
7.小斜転 ^{*1} ・開脚:3~5秒 (回転方向の足:開脚バー)	片ベルト	・足が開脚バーに触れている。	
《両足を外し揃えてリングに立つ》 8.小斜転 ^{*1} ・閉脚:3~5秒 ~立ち上げ	ベルトレス	・足が下の姿勢で立ち上げて停止できている。	
着地技:横姿勢、振りとび		・両脚を胸にひきつけてから前方へ伸ばされている。	・浮き局面がみられない。

^{*1}:リングの面と身体左右軸が平行となるように立ち・左右バークリップを握った伏臥支持での回転。

^{*2}:省略することができる。

《 》は移行を意味する。