



新体操男子 個人徒手ルール 2018年版

公益財団法人 日本体操協会

個人徒手

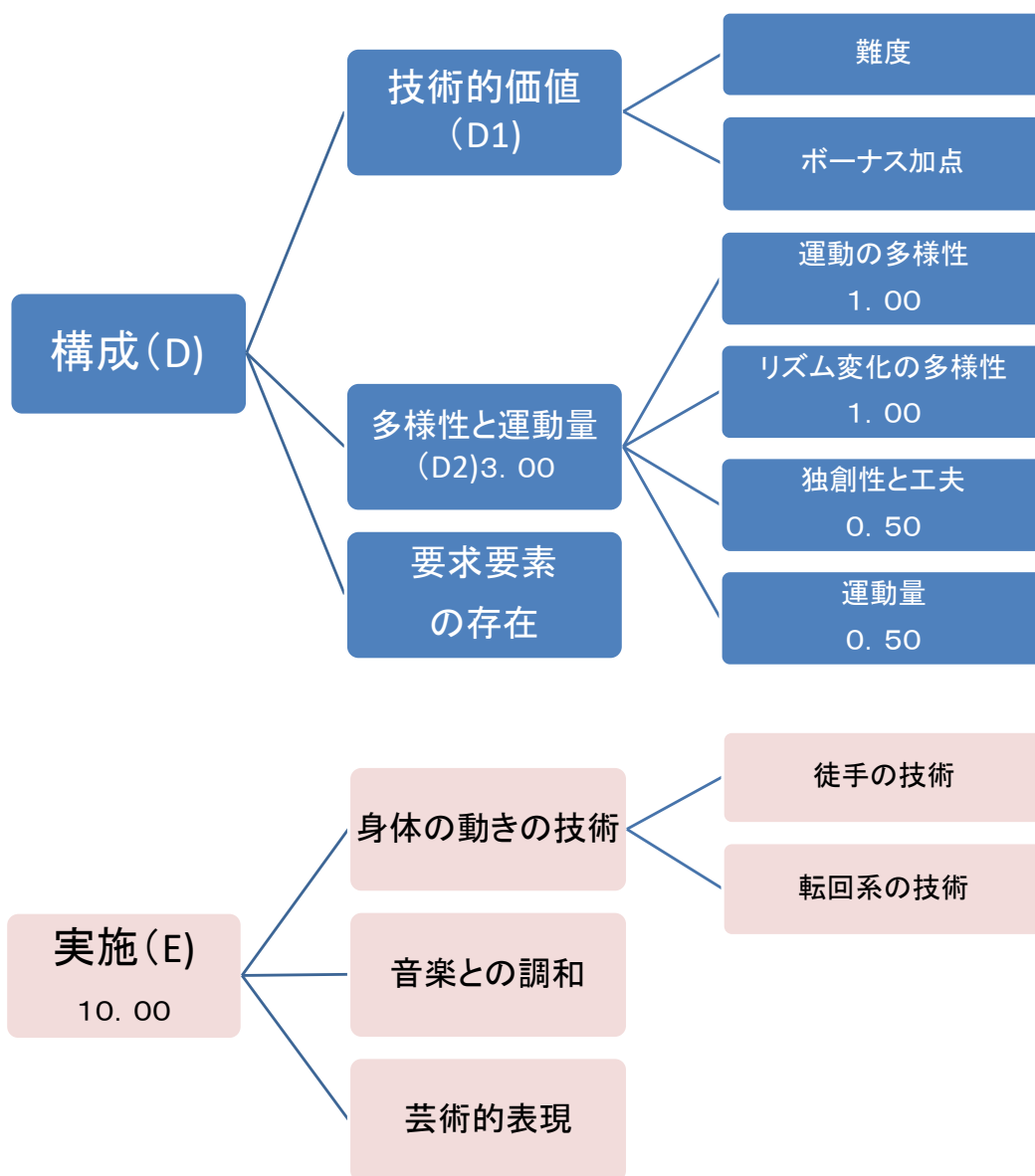
1 競技規則

原則として、日本体操協会新体操男子競技規則（2015年度版）を採用する。但し、以下の項目は徒手ルールとして定める。

- 1.1 競技は手具を持たない個人演技とする。
- 1.2 必ず伴奏音楽をつけて演技を実施する。歌詞の有無は問わない。

2 配点と採点項目

2.1 個人徒手演技の配点と採点項目は以下のとおりとする。



3 採点方法

3.1 審判編成と数

D 1	D 2	E	C J	線審	計時審
2名	2名	4名	1名	2名	1名

3.2 審判員の役割

3.2.1 D 1 審判員

D 1 審判員は2名で技術的価値の採点にあたり、それぞれの審判員が難度の価値点とボーナス加点の合計で算出し、共同で得点を決定する。

3.2.2 D 2 審判員

D 2 審判員は2名で多様性・独創性・運動量の採点にあたり、2名の審判がそれぞれ採点をし、その平均の小数点第4位を切り捨てし得点とする。

3.2.3 E 審判員

E 審判員は4名で運動のできばえの採点にあたり、4名の審判員の最高点および最低点を除外し、有効点の平均（小数第4位以下を切り捨て）を得点とする。

3.2.4 C J 審判員

C J 審判員はD 1、D 2、E 審判の得点合計をするとともに、競技規則及び一般的な採点規則に関する減点をし、最終得点を導き出す。

審判席配置例



4 構成 (D)

4.1 演技の構成

演技は徒手体操を基とした徒手系要素と転回系要素で組立てられ、そのすべての運動が合理性と安定性を持って構成されなければならない。また下記の要素を含み、3秒以上の静止をしない流れるような動きの組み合わせで、豊富な運動量をもって動きの変化、跳躍力、柔軟性、巧緻性などを十分に発揮されることが求められる。

4.2 徒手体操の定義

徒手体操とは身体の発育を狙いとし、筋力の増強や全身の柔軟性、巧緻性の向上を目的に組み立てられた運動である。運動の部位は首、上肢、胴体、下肢に分けられ、その運動の仕方は屈伸、拳振、倒、捻、回旋などに分類される。

演技では、これらの運動を合理的かつ自然性をもって組み合わせ、その組み合わせにより運動強度を高めることが求められる。

個人競技 徒手

4.3 要求要素と数

要素	主な内容	要求数		
		シニア	ジュニア	キッズ
複合的な徒手体操	徒手体操の組み合わせによる(4. 3. 2参照)	3	3	3
跳躍	鹿跳び、前後開脚跳び、左右開脚跳びなどさまざまな跳躍 連続した跳躍は1つの跳躍として数える。	2	1	4
柔軟	左右開脚体前屈柔軟、前後開脚柔軟、閉脚体前屈柔軟などさまざまな柔軟	1	1	
バランス	様々な姿勢での片足平均立ち	1	1	
倒立	様々な姿勢での倒立	1	1	
回転および転向	様々な姿勢でのターン、ピヴォット	2	1	
各種のステップ	歩、走、様々なステップによる移動	1	1	
転回	前方・後方・側方を含めた転回。連続した転回は1つの転回として数える。	2	2	

4.3.1 転回系を除く各要素は要求数を超えて実施してもよい。

上記要素の不足 一つにつき0.50点の減点

4.3.2 複合的な徒手体操の組み合わせ

以下のものを複合的な徒手体操として扱うが、若干の変形は許容する。

名称	運動の組み合わせ		
上下肢	上肢の回旋	下肢の屈伸運動	
体回旋	体の回旋	下肢の横屈身	
体前屈	体の前屈	上肢の回旋	
体の捻転	体の捻転	上肢の挙振	下肢の横屈伸
体の側屈	体の側屈	上肢の挙振	下肢の横屈伸
前後の蛇動	体の波動(前後)	上肢の回旋	下肢の屈伸
左右の蛇動	体の波動(左右)	上肢の回旋	下肢の横屈伸
胸後半	胸の後反	上肢の挙振	下肢の前屈伸
斜前屈	体の前屈	上肢の回旋	下肢の屈伸
前倒	体の前倒	上肢の挙振	下肢の前屈伸

4.3.3 転回系の条件

4.3.3.1 一つの演技に入れられる転回系の数は最大2つまでとする。

上記要素の超過 一つにつき0.50点の減点

4.3.3.2 演技には前方・後方・側方の転回運動をすべて入れなければならない。

上記要素の不足 一つにつき0.20点の減点

4.3.3.3 転回系の技の難度はB難度までとし、ひねりを伴う宙返りやB難度の転回の連続、伏臥及び座での着地は禁止技とする。

上記要素の違反 構成点を0.00点とする

4.4 採点

4.4.1 技術的価値 (D1) の採点

技術的価値は難度の価値点とボーナス加点の合計で算出する。

4.4.1.1 難度の価値点

各要素の難度点は難度表のとおりとする。

4.4.1.2 難度の数え方

- (1) 難度の数が要求数を超えた場合は、その中の高い難度から数える。
- (2) 同じ技は重複して数えない。
- (3) 連続した跳躍や転回は価値の高いものを数える。

4.4.1.3 ボーナス加点

高い技術を必要とする連続技にボーナス加点を与える。

- (1) 異なる B 難度の跳躍の連続 0. 10 加点
- (2) (1)の中に C 難度以上の跳躍が含まれていた場合 0. 10 加点
- (3) A 難度と B 難度の連続した転回 0. 10 加点
- (4) B 難度を含む 4 回以上の異なる転回技の連続 0. 20 加点

4.4.1.4 難度表 (D1)

※P.5に記載

4.4.2 多様性・独創性・運動量 (D2) の採点

多様性・独創性・運動量は、以下の項目で採点する。

4.4.2.1 運動の多様性 (0. 20~1. 00)

演技は様々な運動要素が多様性をもって組み合わせられなければならない。その採点は採点基準に基づき各審判がレベル1~レベル5で評価する。

4.4.2.2 リズム変化の多様性 (0. 20~1. 00)

演技はリズムやスピードの変化が多様性に富むものでなければならない。その採点は採点基準に基づき各審判がレベル1~レベル5で評価する。

4.4.2.3 独創性と工夫 (0. 10~0. 50)

演技の振り付けは音楽に合わせた内容で、合理性と安定性を持った運動を、独創性と工夫をもって構成されなければならない。その採点は採点基準に基づき各審判がレベル1~レベル5で評価する。

4.4.2.4 運動量 (0. 10~0. 50)

演技は豊富な運動量をもって構成されなければならない。その採点は採点基準に基づき各審判がレベル1~レベル5で評価する。

4.4.2.5 採点基準表 (D2)

	レベル5	レベル4	レベル3	レベル2	レベル1
	1.00	0.80	0.60	0.40	0.20
運動の多様性	極めて高い多様性	高い多様性	一般的な多様性	多様性にやや欠ける	多様性に欠ける
リズム変化の多様性	極めて高い多様性	高い多様性	一般的な多様性	多様性にやや欠ける	多様性に欠ける

	レベル5	レベル4	レベル3	レベル2	レベル1
	0.50	0.40	0.30	0.20	0.10
振付の工夫	極めて高い独創性と工夫	高い独創性と工夫	一般的な独創性と工夫	独創性と工夫にやや欠ける	独創性と工夫に欠ける
運動量	きわめて豊富な運動量	豊富な運動量	一般的な運動量	運動量にやや欠ける	運動量に欠ける

個人競技 徒手

難度表 (D1)

		A	B	C	D
		0.1	0.2	0.3	0.4
跳躍	閉脚跳び	1回転未満	1回転	2回転	2回転半以上
	開脚跳び	~135度	開脚135~180度未満	開脚180度	
	大ジャンプ	開脚~90度	開脚90度以上		
	反りジャンプ	反りジャンプ		反りジャンプ 頭一足	
	その他の跳躍	バタフライ	バタフライ1回ひねり	バタフライ2回ひねり	様々な形での空中2回半ひねり以上
柔軟 (静止2秒以上)	前屈	閉脚前屈			
		開脚前屈	左右開脚180度前屈		
	開脚	前後開脚180度 座位	前後開脚180度 仰臥位		
		左右開脚180度 座位	左右開脚180度 仰臥位		
バランス (静止2秒以上)	開脚片足平均立ち	足を保持しない 足が肩より上~180度	足を保持しない180度以上	足を保持しない180度以上 反り	
		足を保持して 足が肩より上~180度	足を保持 180度以上	足を保持 180度 頭-足	
	水平立ち	正面水平立ち	正面水平立ち 135~180度		正面水平立ち足保持なし開脚180度
倒立 (静止2秒以上)		閉脚・開脚倒立	前跳び倒立	十字倒立	片手倒立
		前後開脚倒立	後転倒立	後方倒立回転から倒立	脚前拳支持から伸腕力倒立
		鹿倒立		伸腕屈身力倒立	
回転 転向	片足軸ターン	1回転	2回転	3回転	
	倒立ターン	半回転	1回転	2回転	
	バランスターン		Aバランス 1回転	Aバランス 2回転	Aバランス 3回転
				Bバランス 1回転	Bバランス 2回転
					Cバランス 1回転
	支持回転	後方肩支持からローリング	前方肩支持からローリング		
		前方倒立回転 (片手・両手)			
		後方倒立回転 (両手)	後方倒立回転 (片手)	後方倒立回転から前後開脚座	
側方倒立回転 (肘着手)		後方倒立回転からAバランス		後方倒立回転からBバランス	
足旋回		開脚旋回ひねり	開脚旋回 (トーマス旋回)	開脚旋回倒立	
その他の回転		もぐり回転			
転回	前方系	前方倒立回転跳び	前方宙返り (抱え込み、屈身)		
	後方系	後方倒立回転跳び	後方宙返り (抱え込み、屈身、伸身)		
	側方系	側方倒立回転跳び	側方宙返り		
		側方倒立回転跳び 1/4ひねり			

5 実施 (E)

5.1 演技のできばえ

徒手系の技術、転回系の技術、伴奏音楽との調和など全体の調和と安定があり、全体を通じて途切れない印象で伸び伸びと行われなければならない。伴奏音楽に合わせ、軽快で美しく、かつ優美な芸術的表現をもった実施が求められる。

5.2 身体の動きの技術の採点

身体の動きの技術は以下の項目で採点する。

5.2.1 徒手系の技術

徒手系は、美しい姿勢と柔軟性をもって行われ、みぞおちから始まる動きの自然性や深さ、大きさ、動きの間やアクセント、跳躍の高さ、そしてスピードに変化があり、身体の四肢の部分まで制御された動きでなければならない。

5.2.2 転回系の技術

転回系は美しい姿勢とスピード、高さ、回転軸の正確性と着地の安定性をもったダイナミックな動きでなければならない。

5.2.3 リズミカルな実施

伴奏音楽に合わせ、軽快に伸びやかに行わなければならない。

5.2.4 芸術的表現

演技の実施は、音楽のテーマとメッセージを各種の運動を通じて芸術的に表現しなければならない。

5.3.1 実施欠点基準

欠点	内容	減点
大欠点	著しくかけている	0.50点
中欠点	欠けている	0.30点
小欠点	少し欠けている	0.10点
微小欠点	僅かに欠けている	0.05点

個人競技 徒手

5.3.2 実施欠点表

身体 の 動き の 技術	徒手の技術	全体を通じて美しい姿勢に欠けた場合	上記欠点基準に準じる		
		全体を通じて柔軟性のある動きに欠けた場合			
		全体を通じてみぞおちから始まる動きや自然性に欠けた場合			
		全体を通じて大きさや深さに欠けた場合			
		全体を通じて膝の踏み込みを深く使った動きに欠けた場合			
		全体を通じて踵を引き上げた動きに欠けた場合			
		全体を通じて跳躍の高さに欠けた場合			
		全体を通じて四肢の動きの制御に欠けた場合			
		全体を通じて動きの間やアクセントに欠けた場合			
		全体を通じて張りや活気に欠けた場合			
身体 の 動き の 技術	転回系の技術	宙返りの高さに欠ける	その都度 0.10点		
		スピードやダイナミックさに欠ける			
		回転軸の正確さに欠ける			
		美しい姿勢に欠ける			
		着地が少し乱れた場合		1歩につき	その都度 0.10点
		着地で手をついた場合			その都度 0.20点
		しりもち、四つ這い、背打ち			その都度 0.30点
身体 の 動き の 技術	その他の欠点	部分的に姿勢の不良があった場合	その都度 0.10点		
		部分的に柔軟性の欠如があった場合			
		部分的に跳躍力の不足があった場合			
		部分的に転向の不正確があった場合			
		運動の組み立てに不自然さや途切れがあった場合			
		演技中にふらついた場合		1歩につき	その都度 0.10点
		演技の躊躇および中断		1秒につき	その都度 0.10点
音楽 との 調和	リズムカルな実施	各動きと音楽のリズムが調和しない。	その都度 0.10点		
芸術的表現		音楽のテーマやメッセージの表現に欠ける。	上記欠点基準に準じる		

個人競技 徒手

構成採点表

様式1

D1	要素	要求数	内容					難度点の合計	難度点
	徒手体操	3						/	
	跳躍	2							
	柔軟	1							
	バランス	1							
	倒立	1							
	回転および転向	2							
	転回	2							
	要素減点								
得点(D1)									

D2		レベル5	レベル4	レベル3	レベル2	レベル1	価値点	多様性と運動量
	運動の多様性	1.00	0.80	0.60	0.40	0.20		
	リズム変化の多様性	1.00	0.80	0.60	0.40	0.20		
	振付の工夫	0.50	0.40	0.30	0.20	0.10		
	運動量	0.50	0.40	0.30	0.20	0.10		
得点(D2)								

実施採点表

A	徒手の技術	内容	減点	減点 (max5.5)	
		美しい姿勢	~0.5		
		柔軟性	~0.5		
		自然性	~0.5		
		大きさ深さ	~0.5		
		膝の深さ	~0.5		
		かかとの引き上げ	~0.5		
		動きの間とアクセント	~0.5		
		跳躍の高さ	~0.5		
		四肢の制御	~0.5		
		張りや活気	~0.5		
芸術的表現		~0.5			

B	ミスによる減点 (∞)		
---	-------------	--	--

得点 (10.00 - A - B)			
--------------------	--	--	--

個人競技 徒手

D1 採点

様式 2

名称	運動の組み合わせ		
	上肢の回旋	下肢の屈伸運動	
体回旋	体の回旋	下肢の横屈身	
体前屈	体の前屈	上肢の回旋	
体の捻転	体の捻転	上肢の挙振	下肢の横屈伸
体の側屈	体の側屈	上肢の挙振	下肢の横屈伸
前後の蛇動	体の波動(前後)	上肢の回旋	下肢の屈伸
左右の蛇動	体の波動(左右)	上肢の回旋	下肢の横屈伸
胸後半	胸の後反	上肢の挙振	下肢の前屈伸
斜前屈	体の前屈	上肢の回旋	下肢の屈伸
前倒	体の前倒	上肢の挙振	下肢の前屈伸

		A	B	C	D	要求数	価値点	
		0.1	0.2	0.3	0.4			
跳躍	閉脚跳び	1回転未満	1回転	2回転	2回転半以上	1		
	開脚跳び	~135度	開脚135~180度未満	開脚180度				
	大ジャンプ	開脚~90度	開脚90度以上					
	反りジャンプ	反りジャンプ		反りジャンプ 頭一足				
	その他の跳躍	バタフライ	バタフライ1回ひねり	バタフライ2回ひねり	様々な形での空中2回半ひねり以上			
柔軟 (静止2秒以上)	前屈	閉脚前屈				1		
		開脚前屈	左右開脚180度前屈					
	開脚	前後開脚180度 座位	前後開脚180度 仰臥位					
		左右開脚180度 座位	左右開脚180度 仰臥位					
バランス (静止2秒以上)	開脚片足平均立ち	足を保持しない 足が肩より上~180度	足を保持しない180度以上	足を保持しない180度以上	足を保持しない180度以上 反り	1		
	水平立ち	正面水平立ち	正面水平立ち 135~180度		正面水平立ち足保持なし開脚180度			
	側面水平立ち	背面水平立ち						
倒立 (静止2秒以上)		閉脚・開脚倒立	前跳び倒立	十字倒立	片手倒立	1		
		前後開脚倒立	後転倒立	後方倒立回転から倒立	脚前拳支持から伸腕力倒立			
		鹿倒立		伸腕屈身力倒立				
回転 転向	片足軸ターン	1回転	2回転	3回転		1		
	倒立ターン	半回転	1回転	2回転				
	バランスターン		Aバランス 1回転	Aバランス 2回転	Aバランス 3回転			
				Bバランス 1回転	Bバランス 2回転			
					Cバランス 1回転			
	支持回転	後方肩支持からローリング	前方肩支持からローリング					
		前方倒立回転(片手・両手)						
		後方倒立回転(両手)	後方倒立回転(片手)	後方倒立回転から前後開脚座				
側方倒立回転(肘着手)		後方倒立回転からAバランス		後方倒立回転からBバランス				
足旋回		開脚旋回ひねり	開脚旋回(トーマス旋回)	開脚旋回倒立				
その他の回転		もぐり回転						
転回	前方系	前方倒立回転跳び	前方宙返り(抱え込み、屈身)			2		
	後方系	後方倒立回転跳び	後方宙返り(抱え込み、屈身、伸身)					
	側方系	側方倒立回転跳び	側方宙返り					
		側方倒立回転跳び1/4ひねり						

加点点	内容		加点点	
	跳躍系の連続	B難度の跳躍の連続		0.10
B難度以上とC難度以上の連続した跳躍の組み合わせ			0.20	
転回系の連続	A難度とB難度の連続した転回		0.10	
	B難度を含む3回以上の連続した転回		0.20	

要素減点		
------	--	--

得点	
----	--