

男子新体操は、6名で演技する団体競技と1名で演技する個人競技があります。ダイナミックで力強い運動やスピード感にあふれたタンブリングを伴奏音楽に合わせて表現する日本発祥のスポーツです。

●団体競技

手具を持たずに徒手体操（リズムカルな徒手や跳躍・バランス・柔軟・倒立など）と転回運動（タンブリングや組運動）で創作されます。6人がまるで一つの生き物のように一糸乱れず動く徒手体操、演技の中に4回行われるスリリングな転回運動が最大の見どころです。

●個人競技

スティック・リング・ロープ・クラブの4つの手具を使って演技される個人競技は、それぞれの選手の個性に合わせた作品が見どころです。手具と一体となった運動や手具操作をしながらのタンブリングは、男子ならではの迫力があります。

●演技時間

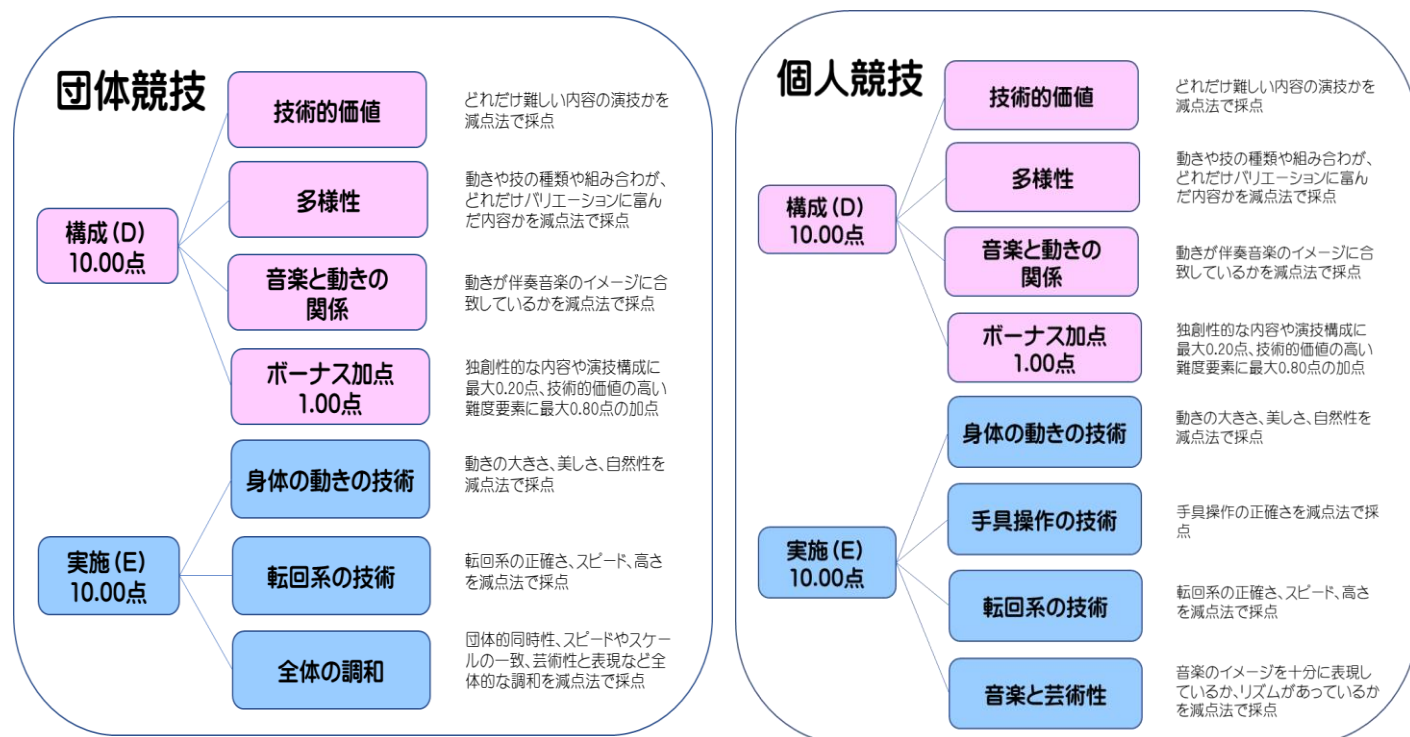
団体競技 2分45秒～3分00秒

個人競技 1分15秒～1分30秒

●採点方法

構成（D）と実施（E）の審判員に分かれ、それぞれ4名の審判員が10点満点で採点。4名のうち最高点と最低点を除く2名の審判員の平均点を合計し得点を算出します。またライン減点やタイム減点があった場合は、上記から減点分を差し引いたものが最終得点となります。

●採点内容



●2022年のルール改訂

2022年から団体競技に追加の難度が新設されました。特に全員が4回以上連続する同じ転回系を実施した場合や、同時に足の裏で着地する技に高い加点がつくなど、男子新体操の魅力により引き立たせるものになっています。

個人競技でも、連続した投げや視野外の投げ受けなど、リスクな技に対する加点が増えたことから、よりハイレベルな演技での戦いが期待されます。