

付録1

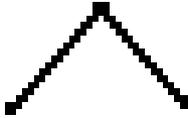
H25/4発行

2013－2016FIG採点規則対応

・徒手難度の注意ポイント

新体操女子審判本部

D

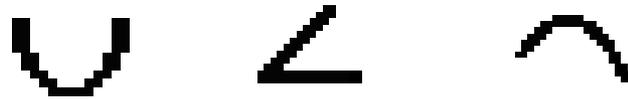
ジャンプ 

基礎的特徴

- 空中にて形が固定して明確であること
- 十分な高さにおいてその形を見せること

追加のシンボルマーク

- ベースに回転、リング、後屈を伴わないジャンプの場合、 180° を超える、またはリング+0.1または胴の後屈では+0.2となる。



例)  + 180° 回転  = 

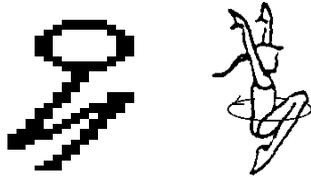
* FIG3月追加事項

- 1.9.1.3.どのジャンプ/リープも片足または両足踏切りが可能である;この場合、難度価値は同じであり、更にこれらのジャンプは同じ難度とみなされる。(＃9は除く)
- * 体協HP新体操規則集情報NO.4参照

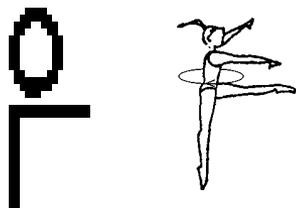
ジャンプ難度の実施上の注意

- 着地においては、余分なステップを踏まないで次の要素に移ること。
- (実施減点)

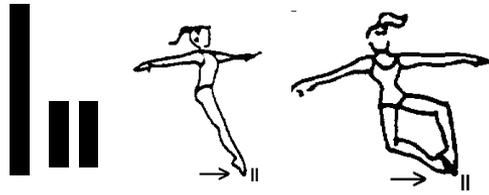
1. 9. 1 ジャンプ・リープ各難度の注意



- 360°
- 回転不足はノーカウント。



- あげた脚は90°にキープ。
- 360° 以上回っても、難度の価値は変わらない。
レベルダウンもない。



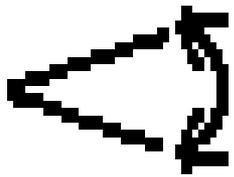
- 脚を打つ場所は、 45° 以上あがっていること。



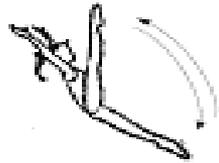
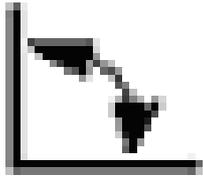
- 脚は 45° 以上。
- 着地でバランスを崩し余分なステップを踏まない。(ノーカウント+0.3実施減点)



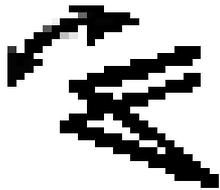
- 180° 以上の回転+0.10
 360° でも、価値は変わらない。



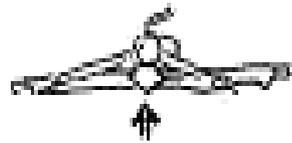
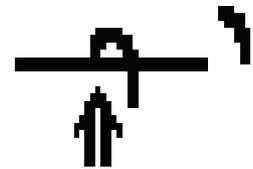
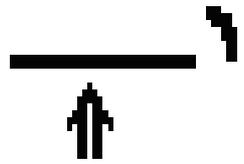
- 脚を交差する瞬間に水平であること。



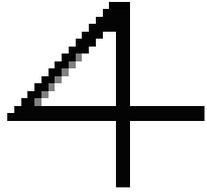
- 最初の脚は45° でよく、2番目の脚は頭より上にあげる。交差の位置は高く。



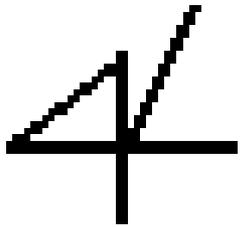
- 高い位置での脚の交差、バックルはできるだけ頭に近く。



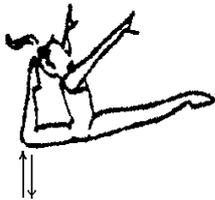
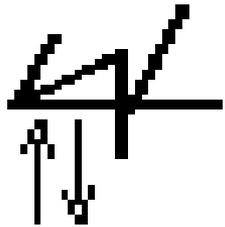
- 180°以上開脚。
- 不足の場合ノーカウント。
- 着地は片脚でも両脚でもどちらでもよい。
- 着地の時に手をついても可。倒れたような着地や手のつき方はノーカウント。
- 上体は前屈。



- 曲げた脚の膝は下がってはいけない。
- 曲げた脚は伸びた脚につける。高くてもよい。

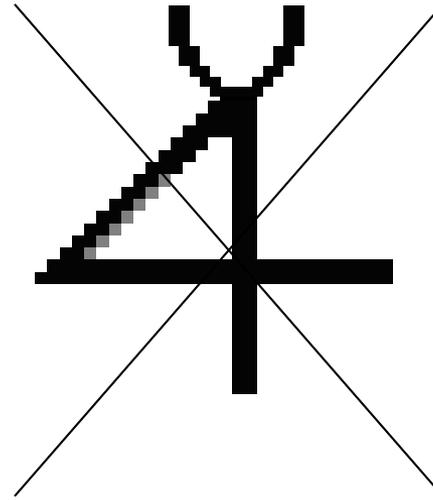
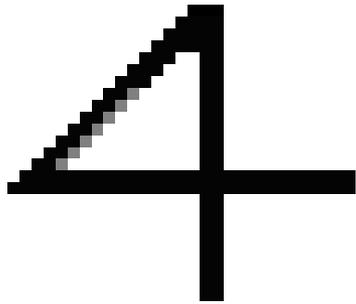


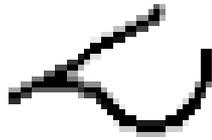
- 曲げた脚の腿は水平、明確に曲げる。
- 伸ばした脚は頭より上。



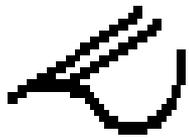
- 曲げた脚の腿は水平に。つま先は頭に近く。

演技中にどちらかひとつ

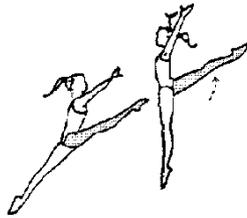
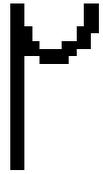




- 曲げた脚は頭に近く、
やや反ってもよい。

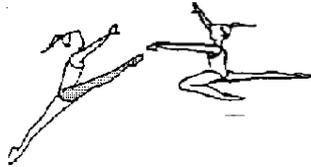
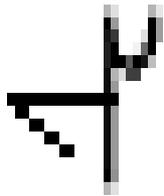


- 少し反ってもよいが、
脚をあげることが大切。



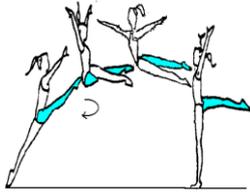
- 最初の脚を前に振り上げ、それを軸に上体を180°回転させる。

- 脚は交差させない。



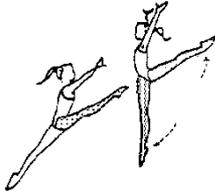
- 後半の曲げた脚は水平。

キ



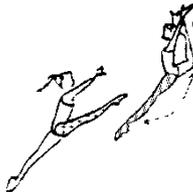
- ・両脚は空中において平行位置でチェンジさせる。

シ



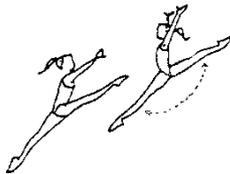
- ・上体を180°回転させる。
脚は交差させる。

チ



- ・開脚が必要。脚は交差させる。

ツ



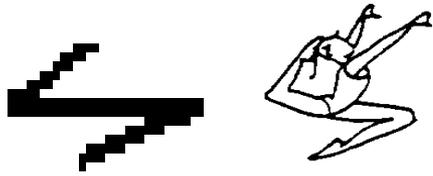
#9ジャンプのみ片脚、両脚での実施が可能であり、別の難度としてカウントできる。



- 前足は明確にたたむ。



- 異なる難度とみなす。



- 後ろ脚を頭に近づける、空中で形を見せる。

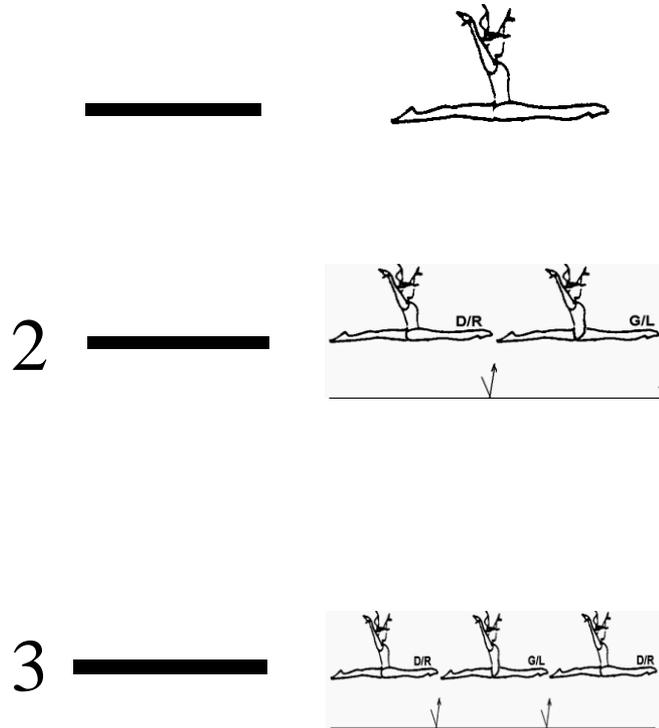


- 上体を脚に近づける。
- 開脚できていれば床と平行でなくてもよい。



- シーソーはノーカウント。

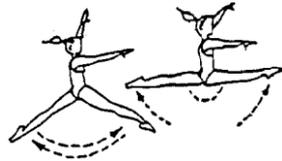
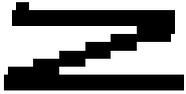
違う難度



- ・1難度なので、手具操作は1回でよいが、スタティックに注意。



- 脚の交差の開始位置は、 30° ~ 40° でよく、最終局面で 180° 以上開脚する。

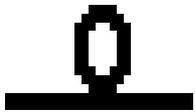


- 180° 以上の開脚。

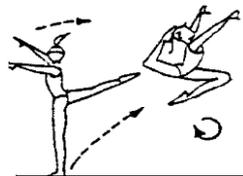
上記の2つのジャンプは異なるジャンプとして1つの演技で両方使用することができる。



- 膝を伸ばして入っても、膝を曲げて入っても同じマーク、同じ価値。

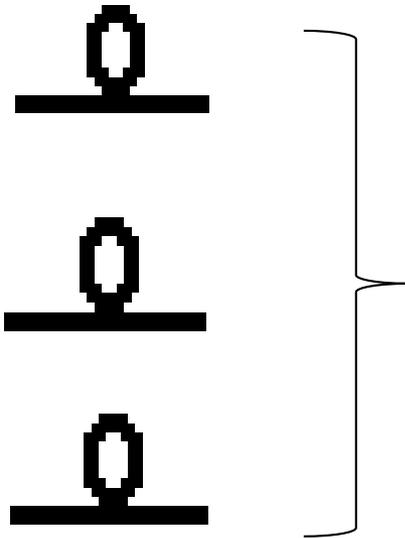


- 180° 以上の開脚。



- 頭と爪先はつかなくてもよいが、限りなく近いこと。

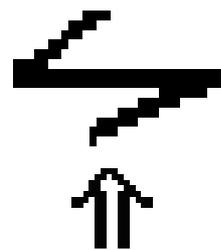
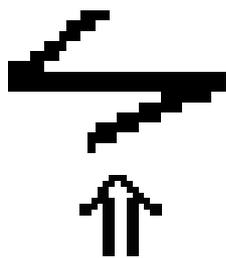
ジャンプのシリーズ①



- **最大3回まで同じ難度を繰り返すことができる。(3難度)**
- 3回とも手具操作は同じでもよい。
- 基礎グループからでもその他のグループからでも良い。

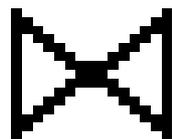
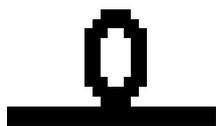
(例)脚の下で持ち替え3回など。

ジャンプのシリーズ②



- 2難度としてカウント。
 - 着地をしてすぐにジャンプする。
- 余計なステップをいれないこと。

確認事項



etc.

- ・360° の回転を伴ったジャンプは、 R における回転要素として有効である。
- ・徒手難度として申告しなければならない。

ダイブスプリットリープ

(上体を前屈させ、直接1回転またはそれ以上の回転につながるジャンプ)

- 前屈があること。
- 開脚は180°なくてもよい。
- 前屈していない場合、難度とみなされる。
- 難度になると申告していないので減点になる。
- ダイブスプリットリープは前転ではない。

D

バランス T

基礎的特徴

- 形が固定され明確であること。
- つま先立ちで、踵をつけて、または身体の異なる部位にて実施。

バランス難度の実施上の注意

- バランスは明確に止まること。
- プレパレーションではなく、バランス中に手具操作を実施すること。
- 身体の重心が軸に乗っていること。

(注意)

- バランスの軸がずれていてもDはカウントし、Eで減点する。
- バランスの形がよくても、終末にバランスを崩したらノーカウント。

1. 9. 2 バランス難度の注意

下

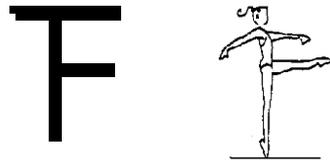


- 膝は水平位置、前でも横でも良い。

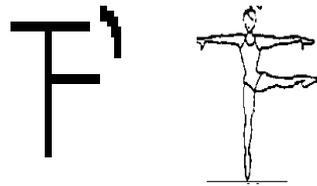
下



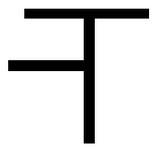
- 膝は水平位置でなくても良い。



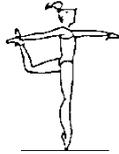
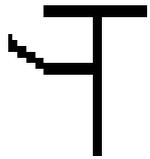
- 動脚は水平まで上げる。



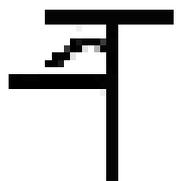
- 踵を下した実施も許可される。
- シンボルの左に下方の矢印を明記する。 -0.1



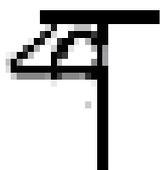
- 動脚は水平以上。



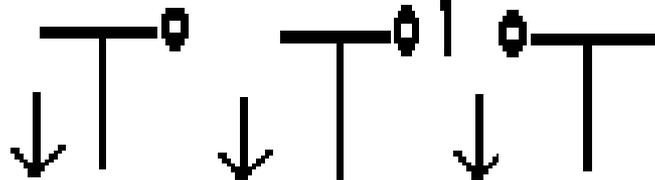
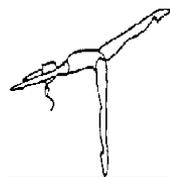
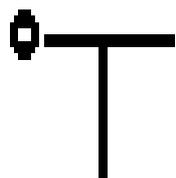
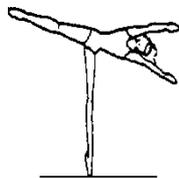
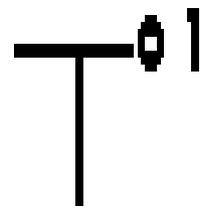
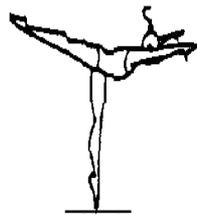
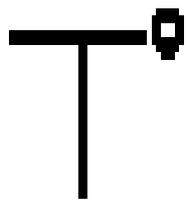
- 踵を下した実施も許可される。
- シンボルの左に下方の矢印を明記する。 -0.1



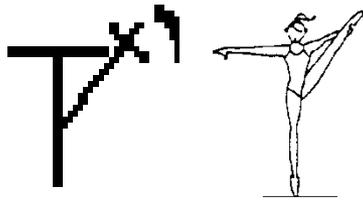
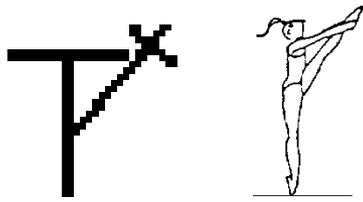
- 上体の後屈



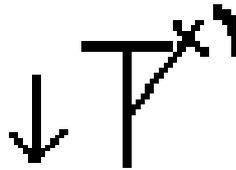
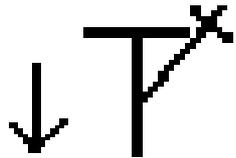
- 踵を下した実施も許可される。
- シンボルの左に下方の矢印を明記する。 -0.1



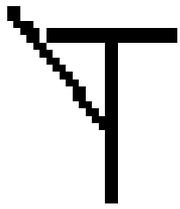
- 身体を反らさないで水平を保つ。頭から脚まで一直線にする。
- 上体が上がったならノーカウント。
- 動脚は水平より高くても良い。上体は水平まで。
- 踵を下した実施も許可される。
- シンボルの左に下方の矢印を明記する。 -0.1



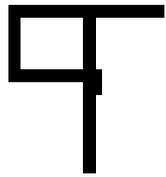
- 身体の位置は正しく。



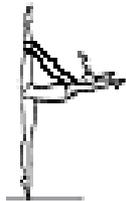
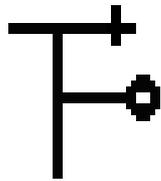
- 踵を下した実施も許可される。
- シンボルの左に下方の矢印を明記する。
- -0.1



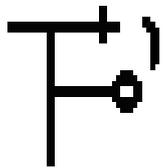
- 後ろの足は頭より高く。
- 後ろ足は揺れてはならない。ノーカウント。

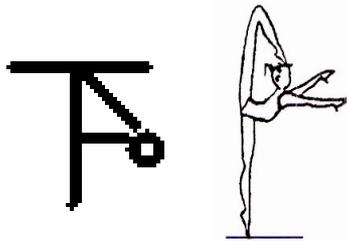


- 頭と爪先はついていなくても良いが限りなく近いこと。

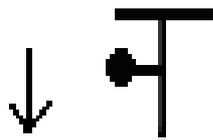


- 上体は水平。
- 180°の開脚。

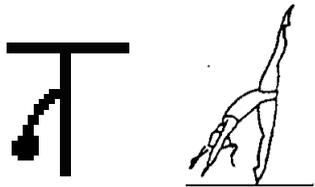




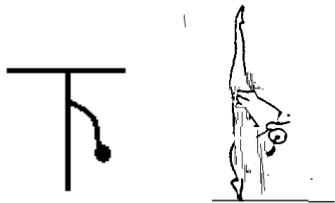
- つま先は頭に近く。
- 180°の開脚。



- 上体は水平。
- 180°の開脚。



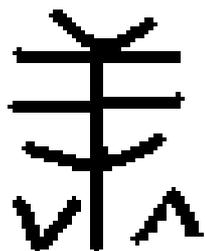
- 上体の後屈と上の脚をキープする。
- 180°の開脚。



- 上体は前屈 ・180°の開脚。
- それぞれ踵を下ろした実施も許可される。
- -0.1、シンボルの左に下方の矢印を明記する。

フェットテバランス

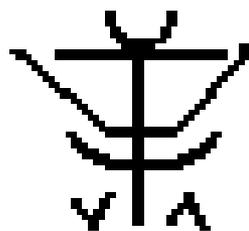
- 3つの異なる形(3つとも止まる)
- 手の支持なし
- ルルベで行う
- 踵支持を伴い、90° または180° のターンを伴う。
- 演技中に2つ入れても良いが、中に入っているバランスの形は全て変えなければならない。
- フェットテバランス中に1つの手具操作があれば良いが、手具の静止に気を付ける。



①最低2つの水平面の形

+

最低1つのターン



②最低2つの水平面以上の形

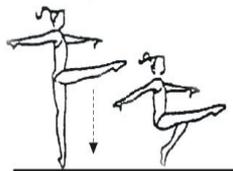
+

最低1つのターン

※3つともバランスは止まること。

* () 内にすべての形を申告すること。

下↓



- 徐々に曲げていく(この難度のみ可能)
- 最初から最後までルルベで行う。

ㇿ

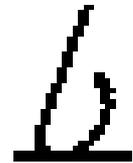
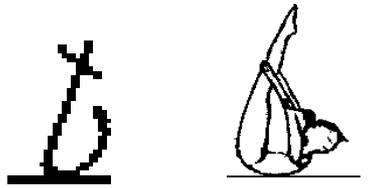


- 上体は最低90°
- 脚は閉じる(多少開いてもよい)

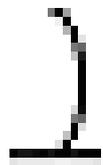
下



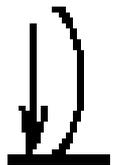
- 膝を痛めるので、ジュニア選手には勧めない。



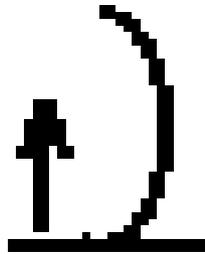
- 肩、頭を床につけない。
- 脚はまっすぐ上に伸ばす。



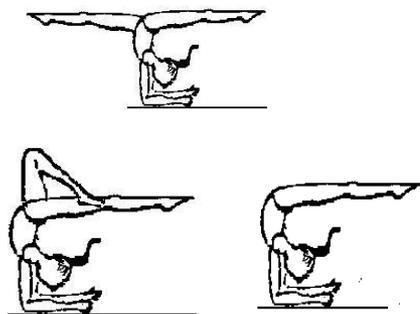
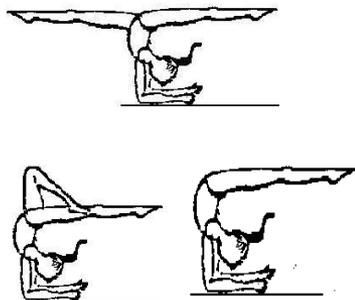
- 前後の波動。踵は上げてても下げても良い。



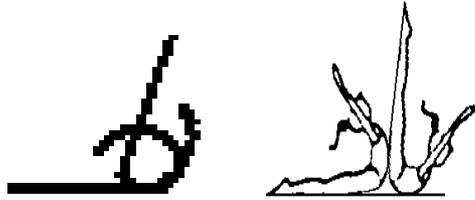
- 全身を使って波動をすること。
- 後屈で終わる必要はない。
- 移動したりバランスを失わないようにする。



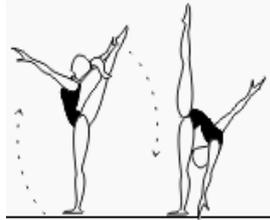
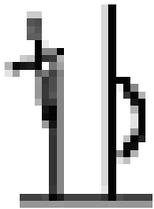
- 後屈をしながらでも、後屈をしなくてもよい。



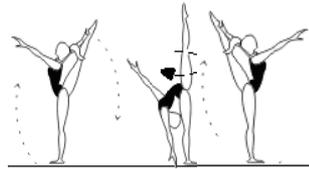
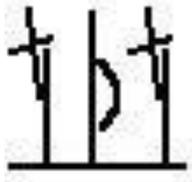
- 矢印は、入る方向を示す。
- 脚は変えても良い。
- バランスの形を固定させる。
- 終末は、どちらの方向に終わってもよい。



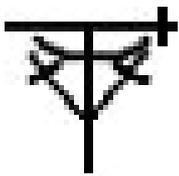
- 中断なしで行う。
- ポーズを固定すること。



- どちらから始めてもよい。
- 止まる必要はない。



- 2番目の形で半回転すること。
- 止まる必要はない。



- 前開脚を見せてから転後ろ開脚を見せること、スローターンではない。

スローターン

- 演技の中に1回のみ。
- ルルベでも踵をつけて(↓ -0.1) も
180°でも360°でも実施できる。 +0.1
- 上体が跳ねたり、早すぎる回転は、ノーカウント。
- 膝支持、肘支持、コサックのスローターンは禁止。

D

ローテーション ↓

基礎的特徴

- 最低360° の基本回転(例外: # 3 ↓ ↓ ↑ ↓)
- 回転中に形が固定されていて明確であること

(注意) 回転が終わるまで形を維持することが基本で、特に動脚が回転中、変わらずに維持できているかどうか重要。少し形に変化があったものは、実施減点し、難度はカウントする。

- 爪先立ち(ピボット)で、踵をつけて、または異なる部位で支持

(注意) 踵が高く上がっているかどうか重要で、踵が低い場合は、難度はカウントするが実施で減点する。

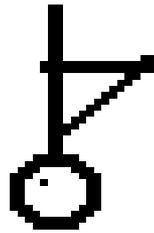
追加の回転

- 爪先立ちによる 360° の各追加の回転は、単独・マルチプルローテーション難度・ミックス難度の一部において、その難度のレベルを**ベースの価値**ずつ上げる。
- 踵をついた状態・身体その他の部位での 360° の各追加の回転はその難度のレベルを**0.2**ずつ上げる。
- 選手の高さの各変化は**+0.1**。

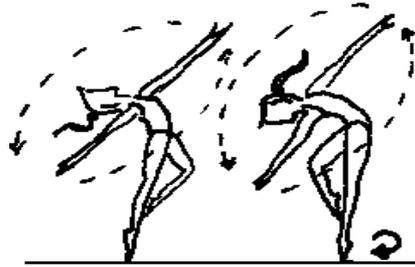
例（**最初の形がベース価値を決める**）
↓ 軸足を徐々に曲げていく、
↑ 軸足を伸ばしていく、
↓ 軸足を徐々に曲げ、更に伸ばした位置へ戻す。
*3月FIG訂正版

1. 9. 3 ローテーション難度の一覧

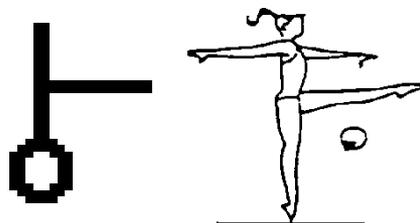
- #1～7の各難度は、演技の中で、一度だけ使うことができる。
- 単独・マルチプルローテーション難度・ミックス難度においても同じ形は繰り返すことはできない。
- シリーズで実施した場合は、3回まで繰り返すことができる。
- ピボットはルルベで実施する。
- 申告よりも回転数が少なかった場合、実際に回転した点数を与える。



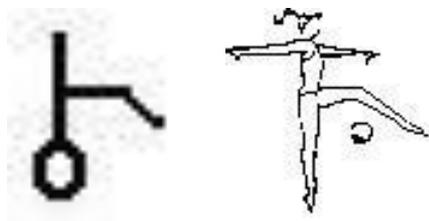
- 動脚は、すぐに曲げても、伸ばしてから曲げても、どちらでも良い。
- 動脚の形は、前でも横でも良い。



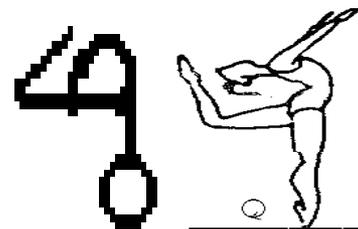
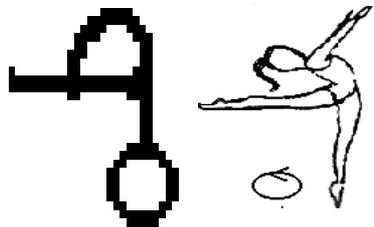
▪ 360° の回転の間に、前屈と後屈の両方の形が必要



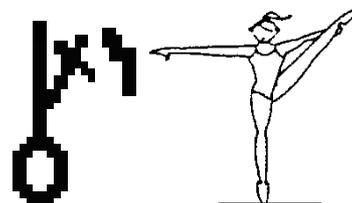
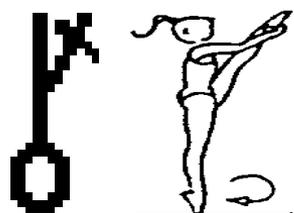
- 動脚は水平に保つこと。



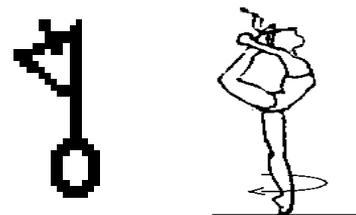
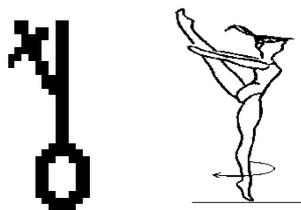
- 動脚の角度は 45° 以下にならないこと。



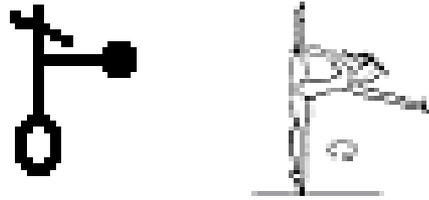
- 動脚と頭が触れていなくても良い
- 明確な胴の後屈があること



- 回転の方向はどちらでも良い



- 違う難度としてカウント可能



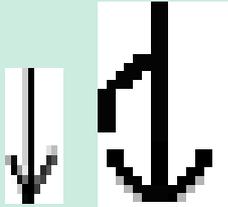
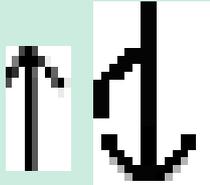
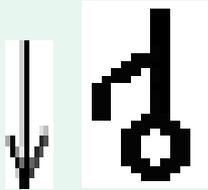
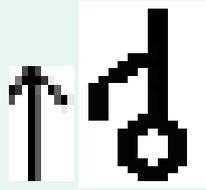
- 動脚は頭より高く上げる。
肩が水平、曲がらないこと。

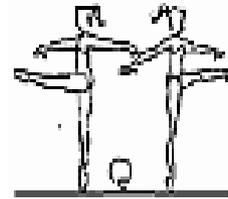
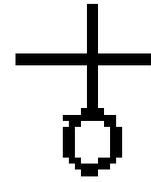
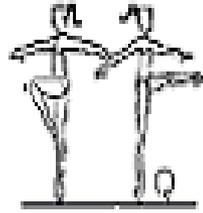
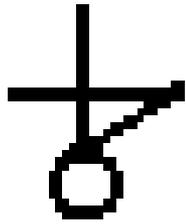


- 動脚は開脚に近く上げる。
上体は水平に。

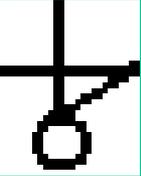
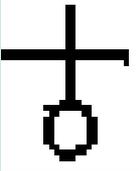
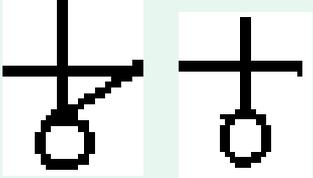
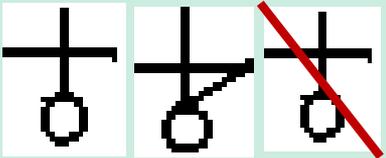


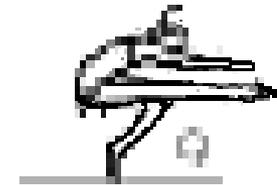
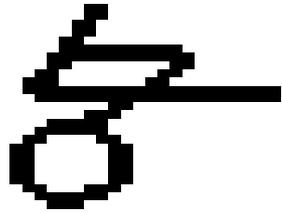
- 脚は 180° の開脚。
- 上体は床と水平に。
- 肩は床と水平に。

	どちらかひとつ	どちらかひとつ	
0.40 180°			余計に回っても 加点はない
0.50 360°			360° ごとの追加 の回転を加えるこ とができる



- 動脚はパッセの形と水平の形
- パッセのポジション・水平のポジションで360°回転する必要はないが、軸が斜めになったり、回転の途中で飛び跳ねた場合、それ以降はノーカウント。

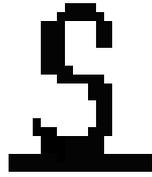
<p>①</p> 	<p>演技中に一つ</p>
<p>②</p> 	<p>演技中に一つ</p> <p>動脚の形は、床と水平で、前・横・後ろ・アチチュードでもよく、どれか1種類のみ。</p>
<p>③</p> 	<p>①②を使わずに、組み合わせて演技中に1回</p>
<p>④</p> 	<p>このような組み合わせはできない。 繰り返しの形をノーカウントにする</p>



- 動脚は水平に保つこと
- 最初からコサックの形で回転する場合も、少し回転をしてからコサックの形になる場合も、両方可能であるが、コサックの形になってからの回転数をカウントする。



- 踵支持あり、踵支持なしのどちらでも可能。
- 360° の回転。横に終わってはならない。
- 回転の間、はねたらノーカウント。
- 追加の回転は、0.2ずつ上がる。
- かかとの支持なしで実施した場合、基準の価値点ごとあがる。(マルチプル)
- 回転を追加する場合は、床につかないこと。



- 側方の全身の波動を伴う、スパイラルターン。



- 動脚は曲げてはならない。
- 180° 以上の開脚。
- 上体は水平より下で、胸は腿につくほどではない。
- 追加の回転は、0.2ずつ上がる。



- 最大1回転で、追加の回転はない。



- 頭と爪先がつかなくても良い。
- 膝は少し開いても良い。



- 360° 回転を追加するごとに、0.20ずつあがる。



- 360° 回転を追加するごとに、0.20ずつあがる。