

愛知県男子新体操 「個人徒手」 競技規則

【総 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。競技ルールについては競技規則P57～P60「徒手の演技」に準じて採点を実施する。但し、以下のルールについては愛知県特別ルールとして採用する。

- 【競技規則】
- (1) 競技は個人徒手（10点満点）で順位を決定する。
 - (2) 競技者は当該年度の小学4年生から中学3年生に限る。
 - (3) 競技者の服装は競技規則に準じて体操用のユニフォームが望ましいが、規格外のユニフォームであってもよい。
 - (4) 所属マークはつけることが望ましいが、なくてもかまわない。
 - (5) 演技時間は1分15秒から1分30秒までとする。
 - (6) 伴奏・音楽については自由とする。

- 【採点規則】
- (1) 採点方法は審判員4名が実施10点満点で採点する。
 - (2) 演技時間について規則に違反した場合は0.1の減点とする。
 - (3) 演技開始までの時間については減点をしない。
 - (4) 試合着に関する減点を行わない。
 - (5) 音楽伴奏についての減点を行わない。
 - (6) 難度の要素は要求しないが、バランスよく演技を構成する。
 - (7) 転回系はA難度までとする。違反した場合は0点とする。
 - (8) 転回系は3回までとする。違反した場合は、1回につき0.5の減点とする。

【徒手の要素の典型的な欠点】

	小 欠 点 (0. 10点)	中 欠 点 (0. 20点)	大 欠 点 (0. 30点以上)
要素の 用い 方	演技面の移動が不十分	歩行ステップ、かけ足ステップ、リズムステップ、スキップなどの異なるステップの使い方に多様性がない	
	同一要素を3回以上行う	基礎要素群の1つが不十分	基礎要素群が1つ欠けている
	要素が単調で価値のない運動	異なる諸要素群の使用が平均していない	変化に乏しく演技に盛り上がりがない
	価値のない部分や組合せ	各要素群の選択のしかたがやや多様性を欠く	独創性及び組合せの技術が乏しい
	腕の動きに多様性がない	連携が多様でない	
			音楽の性格が演技の適応性に明らかに欠けている

- 【実施の欠点】 徒手の難度レベルを判断するための一般的目安
1. 徒手の基礎要素は通常A難度として数えられる。
 2. 以下のような場合、徒手の要素はB難度とみなされる。
 - (1) 実施に際して高い水準の運動能力を必要とする場合。
 - (2) 実施に当たって高い水準の調整力が必要とされる場合。
 - (3) 2つの異なった要素を同時に行なう場合。
 - (4) 2つ以上の要素（同じ、又は異なった種類の）を、途中で別の動作を入れずに連続して行なう場合。

【徒手の難度表】 以下の表においては、諸要素はグループ別に記されている。これらの要素には非常に多くの実施方法及び配列が考えられる。難度のレベルを決定するには、一般目安の項を参照のこと。

(1) 跳躍

種 目	A	B
1. 閉脚から大の字とび	○	
2. とびあがって1回以上のひねり (片足・両足)	○	
3. とびあがって2回以上のひねり (片足・両足)		○
4. 前後開脚交叉とび	○	
5. 開脚とびの連続		○
6. 開脚屈身とび	○	
7. かかえこみとび	○	
8. 閉脚屈身とび		○
9. 1回ひねりの後6・7・8を行なう		○
10. 前・後・側で足だ打を伴う跳躍	○	
11. 片足または両足を後に大きく振り上げて反り身の跳躍	○	
12. 反り身の跳躍からとびこみ前転	○	
13. 上向き (下向き) 転向とび	○	
14. 上向き (下向き) 転向とびの連続		○

(2) 倒立

種 目	A	B
1. 閉脚 (開脚) 倒立	○	
2. 前後開脚倒立 (片足屈膝を含む)	○	
3. 膝立ちから胸上にかけて屈腕屈身倒立		○
4. 前転から倒立静止		○
5. 開脚前拳支持 (脚前拳支持) から倒立		○
6. 前腕倒立からブリッジ		○
7. 前とびから倒立前転	○	
8. 片手倒立		○
9. 伸腕屈身から倒立 (閉脚・開脚)	○	
10. 屈腕屈身から倒立	○	
11. 前腕倒立から倒立におしあげる		○
12. 前とび倒立静止 (2秒)		○
13. 後転倒立から両足を両腕の間を通して再び後転倒立		○

(3) 支持回転系

種 目	A	B
1. 後方肩支持からローリング	○	
2. 後方倒立回転 (片手・両手支持)	○	
3. 後方倒立回転から伏臥支持	○	
4. 後転倒立180度ひねりから前転伸膝	○	
5. 後転倒立から両腕の間を通して蹲踞開脚座	○	
6. 後転倒立から片足を両腕の間を通して前後開脚座		○
7. 後転倒立から両足をのびたまま下ろし閉脚 (開脚) 支持		○

(4) 旋回・回旋

種 目	A	B
1. 片足回旋から180度(360度)方向をかえ伏臥支持	○	
2. 片足回旋から倒立	○	
3. 両足回旋		○
4. 片足回旋から体を回旋させ腰を軸にV字回旋	○	
5. 体の8字回旋	○	

(5) 転向 (ターン)

種 目	A	B
1. 片足軸で1回転以上ターン	○	
2. 片足軸で2回転以上ターン		○
3. 片足回旋から片足軸で体を伸ばしながら1回転以上ターン	○	
4. 片足回旋から片足軸で体を伸ばしながら2回転以上ターン		○
5. 両足軸で1回転以上ターン	○	
6. V字ターン (1回転以上)	○	
7. V字ターン (2回転以上)		○
8. 後転倒立から1/2以上ひねり	○	
9. 後転倒立から1回以上ひねり		○
10. 片足軸にして水平バランスターン (1回転以上)		○
11. 片足軸にして横水平バランスターン (1回転以上)		○

(6) 平均

種 目	A	B
1. 正面水平立ち	○	
2. 側面水平立ち	○	
3. 背面水平立ち		○
4. 手で支持せずに脚上挙座となり脚に額をつける		○
5. 脚前拳支持、又は開脚前拳支持	○	
6. Y字形バランス (挙げた脚は肩より上)	○	

(7) 柔軟A ~静的柔軟~

種 目	A	B
1. 長座になり体前屈	○	
2. 左右開脚座で体前屈	○	
3. 左右開脚座、又は前後開脚座 (脚は一直線・180度)		○

(8) 柔軟B ~動的柔軟~

種 目	A	B
1. 左右開脚体前屈とび、又は閉脚体前屈とび	○	
2. 前後開脚とび (前脚と後ろ脚の角度は180度以上)	○	
3. そりとび (足が頭に近い状態)		○
4. 前方倒立回転、又は後方倒立回転 (開脚・閉脚)	○	
5. 体の回旋 (胴体が水平に回旋した場合)	○	
6. ローリング (前・後)	○	
7. 前方ブリッジ又は後方ブリッジ		○