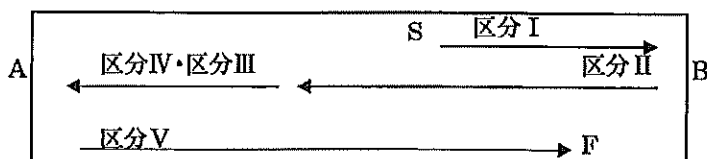


三菱養和体操競技大会  
男子クラスⅠ規定演技集

# 男子 クラスⅠ ゆか

- マットかタンプリング板を使用(18m)
- 演技時間は70秒以内に行わなければならない

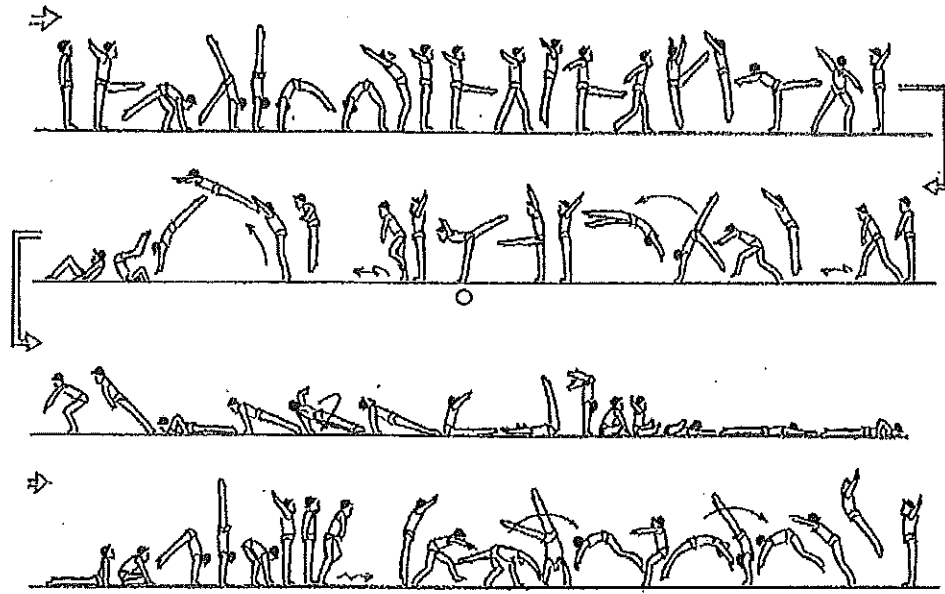
- 区分 解説文
- I [配点 1.00]  
Bを向いた直立、片足を踏み出して前方倒立回転両足立ち(直立)、片足を踏み出してツーステップ、後ろ足を前に振り上げリープジャンプ、後ろ足に揃えてAを向いて直立
- II [配点 3.50]  
助走、前転とび(両足着地)、片足を踏み出して正面水平立ち(2秒静止)、軸足に揃えて直立、助走、伸身前とび前転、直立、正面支持臥
- III [配点 1.00]  
左腕を軸に右ひねり背面支持臥、腰を下ろし長座姿勢から閉脚で伸膝後転し着地時に足を開いて下ろし左右開脚座(瞬時)
- IV [配点 1.50]  
上体を倒し胸をつける、両足を後ろに抜き、正面支持臥、正座姿勢から伸腕で倒立(瞬時)、足を下ろして直立
- V [配点 2.50]  
ロンダート、後転とび、ジャンプ(着地)
- ※「片足を踏み出す」の「片足」や「左腕を軸に」の「左腕」等、演技は左右、どちらの足(腕)で行っても構わない。  
※ライン減点は設けないが、実施における左右の逸脱、ブレ等は減点対象となる。



## 《減点表》

区分	配点	代表的欠点、採点の際の主な着眼点等	減点
I	1.0	・前方倒立回転両足立ちでの柔軟性に欠ける ・前方倒立回転両足立ちでの足や膝の開き ・ツーステップ、リープジャンプのリズム不良	0.5まで 0.5まで 0.3まで
II	3.5	・前転とびの突き手がない(実施なしは-1.0) ・正面水平立ちの静止がない(1秒未満) ・伸身前とび前転の高さがない、腰が伸びない	0.3まで 0.5減点 各々0.5まで
III	1.0	・閉脚伸膝後転で膝が曲がる ・左右開脚座で柔軟性に欠ける	0.3まで 0.3まで
IV	1.5	・胸がつかない、両足を抜く際の柔軟性不足 ・正座姿勢から伸腕倒立(瞬時)で腕が曲がる ・正座姿勢から伸腕倒立(瞬時)の姿勢不良	各々0.5まで 0.5まで 0.5まで
V	2.5	・後転とびを行わない ・全体として大きさがない	1.0減点 1.0まで
合計	9.5	・全体を通して美しい姿勢に対し、0.2までの加点 ・区分Ⅲの閉脚伸膝後転が後転倒立になる場合、0.1の加点 ・前とび前転やタンプリング系のスピード、雄大さに対し、0.3までの加点 ・演技時間の超過は下記の通りとする	
加点	0.5	2秒まで-0.1、2秒を超えて5秒まで-0.2、5秒を超える-0.3	

《解説図》



# 男子 クラスⅠ あん馬

○高さ60cm程度の円馬(=ポック、規格・形状は会場設置したもの)を使用

- 区分 解説文
- I [配点 1.00]  
両足右入れ～両足左抜き正面支持
- II [配点 8.00]  
両足旋回5回～正面支持
- III [配点 1.00]  
両足右入れ～両足左抜き下り(着地)

※旋回7回。

※演技は反対に行うことができる。

※演技開始は、片手だけをついた状態からの開始でも減点はしない。

※演技開始直前に両足を揃えた所から開始しなくても減点はしないが、床面から足が離れた時点から演技開始となり、採点が始まる。

## 《減点表》

区分	配点	代表的欠点、採点の際の主な着眼点等	減点
I	1.0	・リズム不良	0.3まで
II	8.0	・旋回の不足(1回につき) ・余分な旋回(1回につき) ・旋回のリズム不良(全体で) ・腰の位置が低い(全体で) ・スピード感に欠ける(全体で) ・左右のバランスが不良(全体で) ・停止および落下(1回につき)	1.0減点 0.3減点 0.3まで 0.3まで 0.3まで 0.3まで 0.5減点
III	1.0	・両手支持を示さずに下りる ・着地の際、正面を向かず大きく外れる	0.3減点 0.3まで
合計	10.0	・卓越したスピード感のある実施、腰高で雄大さのある両足旋回、かつ美しい姿勢の両足旋回を高く評価する	

## 《解説図》



# 男子 クラスI とび箱

- 高さ100cm、長さ80cmの跳箱を使用
- 跳箱の向きは縦向きに使用

## 前転とび

- 区分 解説文
- I [配点 3.0] (第1局面)  
助走から踏み切り、着手まで
- II [配点 6.5] (第2局面)  
着手から着地まで

※跳躍は1回とする(1跳躍)。

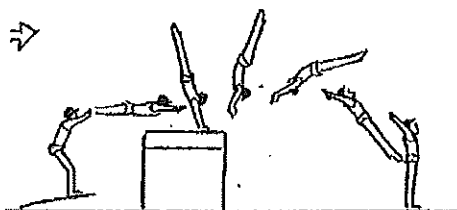
※助走は1回のやり直しが許される。

踏み切りから着手までの第1局面があったとしても、跳箱を超えずに戻った場合や、跳躍板を踏んで止まってしまった場合、走り抜けた場合等、明らかな跳躍とみなせない場合、やり直しが許される(2助走1跳躍)。

### 《減点表》

区分	配点	代表的欠点、採点の際の主な着眼点等	減点
I	3.0	・助走のスピード感に欠ける	0.3まで
		・軸から外れる	0.3まで
		・着手で腕が曲がる	0.5まで
		・着手のとき、体が馬体に触れる	0.5まで
II	6.5	・飛躍の高さ不十分	1.5まで
		・飛躍の距離不十分	1.0まで
		・跳箱の延長線上から外れる	0.3まで
合計	9.5	・全体を通して美しい姿勢に対し、0.2までの加点 ・卓越した跳躍の大きさに対し、0.2までの加点	
加点	0.5	・安定した着地に対し、0.1の加点	

### 《解説図》



# 男子 クラスⅠ 鉄棒

○高さ 床面から250cmの高鉄棒を使用

○会場により器具が異なる為、マット上の高さは前後する事がある

- 区分 解説文
- I [配点 2.50]  
順手懸垂(静止)、懸垂振り出し、後ろ振り、け上がり
- II [配点 2.50]  
前方支持回転、後ろ振り上げ
- III [配点 2.00]  
後方浮き支持回転
- IV [配点 2.50]  
懸垂前振りひねり、片逆手握り、下り(着地)

※区分Ⅰで「懸垂振り出し」後の「後ろ振り」は「振れ戻り」、「振り上げ」の双方を可とする。

## 《減点表》

区分	配点	代表的欠点、採点の際の主な着眼点等	減点
I	2.5	・順手懸垂での足の開きや曲がり(床面から離れた後) ・け上がりで腕、膝が曲がる ・け上がりで停止する	各々0.3まで 各々0.3まで 0.5減点
II	2.5	・腕が曲がりすぎる ・膝が曲がりすぎる ・後ろ振り上げが水平未満	0.5まで 0.5まで 0.5まで
III	2.0	・後方浮き支持回転の大きさがない ・後方浮き支持回転の浮き不足 ・後方浮き支持回転が支持回転(後ろ回り)になる	45度未満 0.2減点 水平未満 0.5減点 1.0まで 1.0減点
IV	2.5	・懸垂前振りひねりの大きさがない ・懸垂前振りひねりで鉛直面から外れる ・スイングでの膝曲がりや足の開き	45度未満 0.2減点 水平未満 0.5減点 0.2まで 各々0.3まで
合計	9.5	・美しい姿勢、熟練度の高い演技に対し、0.2までの加点 ・区分Ⅱの後ろ振り上げが45度以上は、0.1の加点 ・区分Ⅲの後方浮き支持回転が45度以上は、0.1の加点	
加点	0.5	・区分Ⅳの懸垂前振りひねり、片逆手握りが45度以上は、0.1の加点	

《解説図》

