

## SANIX CUP 男子新体操競演会 2019

キッズ個人徒手、団体ルール（小学生未満）  
ジュニア個人低学年徒手ルール（小学1年生～3年生）  
ジュニア個人高学年徒手ルール（小学4年生～6年生）

### 【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。但し、以下の項目は追加採用する。

#### 1 競技規則

- (1) 競技者は当該年度の小学生未満から小学6年生に限る。
- (2) 団体競技
  - ①団体キッズは3～6名で出場可能とし、人数に関する減点を行わない。
  - ②演技時間は2分45秒～3分00秒とする。
  - ③転回系は4つ入れないといけない。（過不足1つにつき0.30点の減点）
- (3) 個人競技
  - ①個人競技は徒手（10.00満点）で順位を決定する。
  - ②演技時間は1分15秒～1分30秒とする。
- (4) 団体・個人競技とも、必ず伴奏音楽をつけて演技する。歌詞の有無は問わない。

#### 2 演技について（団体・個人共通①～2）

- (1) 構成に要求されるもの
  - ①演技の構成は、あらゆる徒手系要素と基本的な転回系要素に分けられる。
  - ②徒手系要素においては、跳躍力、柔軟性、巧緻性などを十分発揮し、その技術は独創的であり、迅速な動きで静止（3秒以上）を含まず、流れるように実施されなければならない。
- (2) 実施に要求されるもの
  - ①転回系においては正確な姿勢での実施を基本とし、その中でも実施中（空中）の姿勢に重点を置く。
  - ②手足の伸び、腰の締め、腕の振り、緊張と解筋、かたさがなく伸び伸びとした大きな動きを重視する。

#### 3 徒手系における要求要素（団体・個人共通）

- ①各種の徒手・・・上肢、下肢、体前屈、体後屈、体側屈、体回旋、腕の振動、脚の屈伸、胸の後反、体の弾性、波動（蛇動）などさまざまな複合運動。
- ②各種の跳躍・・・鹿跳び、前後開脚飛び、左右開脚飛びなどさまざまな跳躍。
- ③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。
- ④バランス・・・さまざまなバランスなど。
- ⑤倒立・・・さまざまな倒立など。
- ⑥各種の歩・走・・・さまざまなステップなど。
- ⑦回転及び転向・・・ターン・ピヴォット。

以上7項目のうち、すべての項目最低1つずつを組み合わせて構成すること。

【要求要素の」不足・・・1つにつき0.50の原点】

#### 4 団体競技

##### (1) 構成難度

- ① 4 個の B 難度を必要とする。
- ② C・D 難度は B 難度の 1 つとして数えることができる。なお、C・D 難度を実施した際は構成上評価する。
- ③ 要求される難度は徒手系、転回系どちらでも数えることができる。
- ④ B 難度不足は、1 つにつき 0.30 の減点。
- ⑤ 倒立は「実施すればよい」とする。

##### (2) 転回系における禁止技

- ① ひねりを伴う技や、B 難度の宙返りから即座に B 難度の宙返りを行うもの。着地においての伏臥は禁止技とする。

【禁止技の実施・・・得点を 0.00 とする】

#### 5 個人競技：徒手

##### (1) 難度

- ① 4 個の A 難度を必要とする。なお、難度については「新体操男子個人徒手ルール 2018 年度版」の個人競技徒手難度表を適用する。
- ② B・C・D 難度は A 難度の 1 つとして数えることができる。なお、B・C・D 難度を実施した際は構成上評価する。
- ③ A 難度不足は、1 つにつき 0.30 点の減点。
- ④ 倒立は「実施すればよい」とする。

##### (2) 構成要素の注意点

- ① 転回系は A 難度までとする。
- ② 1 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。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。（連続技は 1 つの転回と数える）
- ③ 3 秒以上の静止は演技中断とみなし、0.10 点の減点。

#### 6 構成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)
演技面の移動が不十分	各種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	徒手要素の 1 つが不十分	
要素が単調で価値のない運動	異なる諸要素の使用が平均してない	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み合わせ	各要素の選択のしかたがやや多様性を欠く	独創性及び組み合わせの技術が乏しい
		音楽の性格が演技の適応性に明らかに欠けている

##### 追加の難度

演技中に要求される難度において、B 難度以上が 3 つ以上入っている場合

【1 つにつき 0.10 点加点（最大 0.40 点加点）】

7 実施に要求されるもの

実施に際して新体操の特徴を正確に生かしたものでなくてはならない。すなわち、正しい身体の動きはすべて、緩急の変化、及び力動感、大きさ、スピードの密な結びつきを伴った継続的な動作でなくてはならない。

また、すべての要素は、頭と腕を含む身体全体で行われなくてはならない。つまり動きは局部的であってはならない。

- 【大欠点 著しく欠けた場合 減点・・・0.30点】
- 【中欠点 欠けた場合 減点・・・0.20点】
- 【小欠点 少し欠けた場合 減点・・・0.10点】
- 【微小欠点 わずかにかけた場合 減点・・・0.05点】

実施欠点表

徒手系の実施	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に欠けた場合		
	全体を通じててみぞおちから始まる動きや、その自然性や深さ、大きさに欠けた場合		
	全体を通じて動きの間やアクセントに欠けた場合		
	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		
	全体を通じて踵を引き上げた動きに欠けた場合		
	全体を通じて張りや活気に欠けた場合		
リズムカルな実施	リズムカルな動きにやや欠ける場合		その都度0.10点
転回系の技術	転回中の姿勢に欠点がある		その都度0.10点
	着地が少し乱れた場合		1歩につき0.10点
	着地で軽く手をついた場合		0.20点
	着地がしりもち、四つん這い、背打ちになった場合		0.30点
柔 軟	静止時間不足の場合		0.10点
	静止が全くない場合		0.20点
バ ラ ンス	硬さが見られた場合		0.10点
	静止時間不足の場合		0.10点
	静止が全くない場合		0.20点
	片足（上半身）が水平以下の場合		0.20点
	ふらついた場合		1歩につき0.10点
	手をついた場合		0.20点
	静止時間不足の場合		0.10点
倒 立	静止が全くない場合		0.10点
	移動した場合		1歩につき0.10点
	腕の曲がり	頭が肘より下がらない場合	0.10点
		頭が肘より下がった場合	0.10点
	失敗	完全に戻った場合	0.20点
完全につぶれた場合		0.20点	

各難度（徒手系・転回系）の難度は日本体操協会新体操男子競技規則（2015年度版）

P46～P53を参照

## 8 その他

- ①難度の高い技にはしることなく、基本の動きを重視する。
- ②基本要素群、動きの深さ、大きさと美しさ、リズムカルな動きを大切にする。
- ③服装については、各チームでそろえたもの（Tシャツやジャージパンツ等）を認める。但し、ユニフォームで出場することが望ましい。
- ④ワッペンを着用することとする。（ワッペンは直接プリントされたものも認める）  
※服装・ワッペンは係と審判員と連携を図ることとする。