

【平均台】

| 区分 | 規定演技               | 配点(9.40) | 減点項目           | 減点    |
|----|--------------------|----------|----------------|-------|
| ①  | 両足踏み切り～台をまたいで前後開脚座 | 0.8      | 足が台に触れる（あたる）   | 0.1まで |
| ②  | シャッセ～片足上1/2ターン     | 0.5      | ターンのひねり角度が足りない | 0.1まで |
| ③  | 側方倒立回転1/4ひねり       | 1.5      |                |       |
| ④  | 後方倒立回転             | 1.5      |                |       |
| ⑤  | 片足踏み切り前後開脚とび～シンソヌ  | 1.5      | 連続性に欠ける        | 0.3まで |
| ⑥  | 横波動～横向きの動き         | 0.6      | 波動不十分          | 0.1まで |
| ⑦  | 片足上360° ターン        | 1.0      | ターンのひねり角度が足りない | 0.3まで |
|    |                    |          | 浮足（パッセ）の姿勢不良   | 0.1まで |
| ⑧  | 波動                 | 0.5      | 波動不十分          | 0.1まで |
| ⑨  | 側方倒立回転とび1/4ひねり下り   | 1.5      | 高さ（突き上がり）がない   | 0.1まで |

※左足先行の場合はすべてを反対に変えて行う

※部分的に左右を変えることもできる

〈加点要素〉 各 0.1 × 6つ = 0.6

- ・ 身体の姿勢が良い
- ・ 膝やつま先のゆるみが無い美しい体線での実施
- ・ 180° 以上の開脚姿勢がみられる
- ・ 身体を最大限に使った動きの大きさがみられる実施
- ・ 技と動きの流動性やリズムとテンポの変化がみられる実施
- ・ 元気の良い返事・挨拶

〈器具寸度〉 高さ 110 c m

- 〈一般規則〉
- ・ やむを得ず補助者が身体に触れてのサポートを実施した場合、-0.5 の減点と実施減点
  - ・ タイム減点を行わない
  - ・ 9.40満点（加点0.6まで）からの減点方式で得点決定
  - ・ 減点項目にない部分の減点は、2025年版 女子採点規則に準ずるが、その過失の度合いに応じて  
（わずかな欠点） -0.05   （小） -0.1   （中） -0.2   （大） -0.3 の減点を行う
  - ・ 落下、転倒の最大減点は -0.5 の減点とする

【ゆか】

| 区分 | 規定演技                      | 配点(9.40) | 減点項目             | 減点     |
|----|---------------------------|----------|------------------|--------|
| ①  | 前転とび（片足着地）                | 1.0      | ①～②の連続性に欠ける      | 0.3まで  |
| ②  | 前転とび（両足着地）                | 1.0      | 片足着地になる          | 0.1まで  |
| ③  | ピケターン～片足上360° ターン         | 1.0      | ターンの姿勢不良・トウ立ち不正確 | 各0.1まで |
| ④  | ロンダード～伸身とび1/2ひねり          | 1.0      | 1/2ひねりの角度が不正確    | 0.1まで  |
| ⑤  | ロンダード～両足踏み切り左右開脚とび        | 1.0      | ④～⑤の連続性に欠ける      | 各0.3まで |
| ⑥  | 片足踏み切り前後開脚とび              | 1.0      |                  |        |
| ⑦  | 片足を振り上げ1/2ひねりとび両足着地       | 1.0      | 1/2ひねりの角度が不正確    | 0.1まで  |
| ⑧  | 開脚座～ワルツステップ<br>～コーナーまでの動き |          | 開脚姿勢不正確          | 0.2まで  |
|    |                           |          | 柔軟性に欠ける          | 0.1まで  |
| ⑨  | ロンダード～                    | 0.8      | ⑨～⑩の連続性に欠ける      | 各0.3まで |
| ⑩  | 後転とび～両足踏み切り伸身ジャンプ         | 1.6      |                  |        |

※左先行の場合はすべてを反対に変えて行う

※部分的に左右を変えることもできる

〈加点要素〉 各 0.1 × 6つ = 0.6

- ・ 身体の姿勢が良い
- ・ 膝やつま先のゆるみが無い美しい体線での実施
- ・ アクロバット系の要素、ダンス系の跳躍技に高さがある
- ・ 身体を最大限に使った動きの大きさがみられる実施
- ・ 音楽と一致した表現力のある実施
- ・ 元気の良い返事・挨拶

〈器具寸度〉 ゆかフロア対角線、またはタンブリングセットにて1直線

- 〈一般規則〉
- ・ やむを得ず補助者が身体に触れてのサポートを実施した場合、-0.5 の減点と実施減点
  - ・ 演技は直線コースの往復で実施する
  - ・ 9.40満点（加点0.6まで）からの減点方式で得点決定
  - ・ 減点項目にない部分の減点は、2025年版 女子採点規則に準ずるが、その過失の度合いに応じて  
（わずかな欠点） -0.05 （小） -0.1 （中） -0.2 （大） -0.3 の減点を行う
  - ・ 転倒の最大減点は -0.5 の減点とする