

COSMOSカップ体操競技大会 男女初級B採点規則・規定演技

マット

規定演技での実施

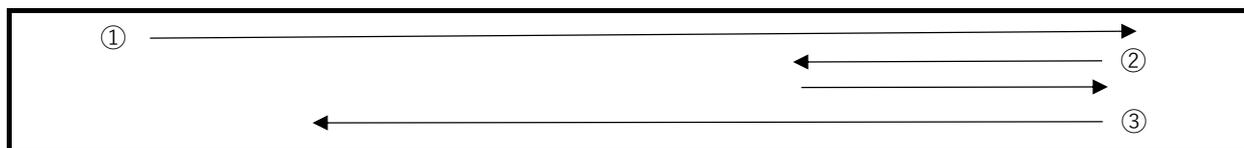
器具寸度：フロア縦向きのみで構成

参加点	5.0	教育的配慮から最低点を5.0とする。
実施点	4.7	4.7からの実施減点を行なう。
加 点	0.3	演技全体を通してメリハリがあり美しい演技に対して0.1～0.3までの加点を与える。

【規定演技内容】

- ① 4～5歩の助走から前転とび。直ちにホップ側転。外側の脚を軸にマットの内側へ1/4ひねり直立。
- ② 片足を大きく上げてから倒立前転開脚座。上体を倒していき左右開脚柔軟（2秒静止）。両足を前で揃えて長座。長座から伸膝後転。直立。水平バランス（2秒静止）。
- ③ 4～5歩の助走からロンダード・ストレートジャンプ

演技時間に制限を設けない



1. 規定演技の最高配点は9.70である。10.00までの0.3は熟練性の加点とする。
2. 規定演技は部分、区分に分かれており、難しさや価値に応じた配点がなされた。下記の減点表に基づいて得点を算出する。
3. 実施しなかった部分については、該当する部分の全ての配点を減点する。
4. 余分に行なわれた部分については、中間振動と同様に扱われ0.3の減点がなされる。
5. 補助行為があった場合は実施減点とは別に0.5の減点がなされる。
6. 教育的配慮から最低点を5.00とする。それ以上の減点は有り得ない。
7. 上位3名は順位を出来るだけつけること。その為9.00以上の点数には0.05採点を認める。

区分	演技内容	配点	代表的欠点
1 (1.2)	4～5歩の助走	0.1	歩数の誤り
	前転とび	0.5	膝・肘の曲がり・腰の曲がり
	ホップ側転	0.5	膝・肘の曲がり・腰の曲がり・着地位置のずれ
	方向転換	0.1	スムーズでない・姿勢による欠点
2 (1.5)	倒立前転開脚座	0.5	倒立を経過しない・膝、肘の曲がり・姿勢による欠点
	左右開脚柔軟	0.5	柔軟性・姿勢による欠点
	長座から伸膝後転	0.5	膝の曲がり・余分な手の歩行
3 (1.1)	水平バランス	0.5	姿勢による欠点・静止していない
	4～5歩の助走	0.1	歩数の誤り
	ロンダートジャンプ	0.5	膝の曲がり・腰の曲がり・ジャンプにつながらない

最大 3.8

		小欠点	中欠点	大欠点	
その他	ライン減点	+			演技エリア外に体が出た場合
	演技全体が美しくない	+	+	+	
	着地1歩につき	+			※落下、転倒は0.5

小欠点…0.1

中欠点…0.2

大欠点…0.3

COSMOSカップ体操競技大会 男女初級B採点規則

とび箱

設定された価値点からの採点（価値点のある技のみ有効）

器具寸度：中型とび箱 横 5段（約90cm）

演技本数は2本跳躍となり、良い方の点数が得点となる。

（技は2本異なる技を跳んでも良い。）

価値点	9.7	前転とび（転回とび）	これらの価値点が認められた跳躍のみ認める。 認められない跳躍技や、跳躍が認められない場合は0点 （とび箱を跳べずにぶつかる、倒立から戻ってくる等）
	9.0	ヘッドスプリング	
	8.5	開脚とび	
加 点	0.3	雄大な実施、余裕のある着地に対して0.1～0.3までの加点を与える。	

※跳躍は2回のみ。但しロイター板をふまなければ、減点無しで何回やり直してもよい。

1. 最高価値点技は9.70の前転とびである。10.00までの0.3は熟練性の加点とする。
2. 採点は部分、区分に分かれており、難しさや価値に応じた配点がなされた下記の減点表に基づいて得点を算出する。
3. 補助行為があった場合は実施減点とは別に0.5の減点がなされる。
4. 教育的配慮から跳躍が認められた場合の最低点を5.00とする。それ以上の減点は有り得ない。
5. 上位3名は順位を出来るだけつけること。その為9.00以上の点数には0.05採点を認める。

技	演技内容	減点	代表的欠点
前 転 と び	第一空中局面	各0.5まで	肘の曲がり・足の開き・膝の曲がり・腰の曲がり・つま先
		各0.5まで	倒立位の逸脱
	第二空中局面	各0.5まで	着手後の高さ・飛距離
		各0.5まで	空中姿勢での足ひらき・膝曲がり・腰曲がり

技	演技内容	減点	代表的欠点
ヘ ッ ド ス プ リ ン グ	第一空中局面	各0.5まで	足の開き・膝の曲がり・過度な腰の曲がり・つま先
		各0.5まで	頭部がとび箱へ接する形が不完全
	第二空中局面	各0.5まで	突き放し後の高さ・飛距離
		各0.5まで	空中姿勢での足ひらき、膝曲がり・腰曲がり

技	演技内容	減点	代表的欠点
開 脚 と び	第一空中局面	各0.5まで	肘の曲がり・膝の曲がり・不完全な開脚姿勢・つま先
		各0.5まで	着手時の腰の高さ
	第二空中局面	各0.5まで	着手後の明確な切り替えし運動の有無
		各0.5まで	十分な余裕を持った着地姿勢の有無

		小欠点	中欠点	大欠点
その他	雄大性に欠ける	+	+	+
	演技全体が美しく無い	+	+	+
	安定した着地に欠ける	+	+	+
	着地1歩につき	+		

小欠点…0.1

中欠点…0.2

大欠点…0.3

※尻もち、転倒、お手つきは0.5

COSMOSカップ体操競技大会 男女初級B採点規則・規定演技

鉄棒

器具寸度：120cm 跳躍板を蹴ってからスタートしても良い。

参加点	5.0	教育的配慮から最低点を5.0とする。
実施点	4.7	4.7からの実施減点を行なう。
加 点	0.3	演技全体を通してメリハリがあり美しい演技に対して0.1～0.3までの加点を与える。

【規定演技内容】

・逆上がり支持（片足踏み切りで可）／前回り～後ろ回り～後方振り出し下り

※ 開始技の逆上がりは両足踏切りでも、片足踏切りでもどちらでもよい。

但し、両足踏切りでスムーズな実施に対しては評価する。

※ ～で繋がっている技は全て止まることなくスムーズに行わなければならない。

- 規定演技の最高配点は9.70である。10.00までの0.3は熟練性の加点とする。
- 規定演技は部分、区分に分かれており、難しさや価値に応じた配点がなされた下記の減点表に基づいて得点を算出する。
- 実施しなかった部分については、該当する部分の全ての配点を減点する。
- 余分に行なわれた部分については、中間振動と同様に扱われ0.3の減点がなされる。
- 補助行為があった場合は実施減点とは別に0.5の減点がなされる。
- 教育的配慮から最低点を5.00とする。それ以上の減点は有り得ない。
- 上位3名は順位を出来るだけつけること。その為9.00以上の点数には0.05採点を認める。

区分	演技内容	配点	代表的欠点
1 (0.6)	逆上がり	0.2	体のゆがみ・姿勢不良
		0.2	実施のスムーズさに欠ける
		0.2	終了時の安定性に欠ける
2 (1.0)	前回り	0.5	肘の曲がり・脚の開き
		0.5	実施のスムーズさに欠ける
3 (1.0)	後ろ回り	0.2	振り出しが小さい
		0.5	肘の曲がり・脚の開き
		0.3	実施のスムーズさに欠ける
4 (0.6)	後方振り出し下り	0.2	安定した振り出しに欠ける
		0.2	肘の曲がり・脚の開き
		0.2	安定した着地に欠ける

最大 3.2

		小欠点	中欠点	大欠点
		0.1	0.2	0.3
その他	演技の停止、その都度	+	+	+
	落下、その都度			+
	演技全体が美しくない	+	+	+
	着地1歩につき	+		

前回り・後ろ回りの膝は曲がっていても減点としない。

後方振り出し下りは水平以下でも減点としない。

逆上がりの後の演技停止は減点としない。

※尻もち、転倒、お手つきは0.5