

旭川市民大会D-1クラス マット適用規則

マット

特別要求	0. 4×6	2. 4
技数	0. 3×8	2. 4
加点		0. 2
実施		5. 0
<hr/>		
合計		10. 0

特別要求

1. 倒立前転が入っていること（静止なし）（0. 4）
2. 柔軟技が入っていること（左右開脚前屈 or 前後開脚座）（0. 4）
3. 水平バランス（2秒静止）が入っていること（0. 4）
4. 2種類のアクロバット系の技が入っていること（各0. 2×2）
（転回、ロンダート、飛びこみ前転の中から2種類）
5. 男子：ジャンプによる方向転換が入っていること（0. 4）
（1/2ジャンプ、リープジャンプ）
女子：片足上でのターンが入っていること（180度以上）（0. 4）
6. 男子：伸膝前転 or 伸腕伸膝後転が入っている（0. 4）
女子：開脚姿勢でのジャンプが入っていること（0. 4）

加点（0. 2）について

- 倒立前転で1秒以上止まることが出来る（0. 1） 男女共通
- リープジャンプをスムーズに実施出来る（0. 1） 男子
- 演技全体を通し、体を大きく使った表現力のある演技が出来ている。（0. 1） 女子

マット補足

- ・マットの技の繰り返しは2回まで認定する。
- ・宙返りは禁止技とする。

旭川市民大会D-1クラス 跳び箱適用規則

跳び箱

- ・跳躍は開脚とび、前方倒立回転の2種類からレベルに応じて選択する。

開脚とび 価値点9.3 加点0.2 9.5満点とする。

前方倒立回転 価値点9.8 加点0.2 10.0満点とする。

- ・2回跳んで決定点が高い方を得点とする。
- ・跳び箱の長さは1mとし、高さは選手のレベルに応じて6段（100cm）、5段（90cm）を選択することが出来る。向きは縦向きとする。

※使用する器具の規格については「Dクラス器具寸度」を参照。

加点（0.2）について

○膝、つま先まで伸ばし跳ぶことが出来る（0.1） 開脚とび

○つき手のある雄大な跳躍（0.1） 前方倒立回転

○着地を止めることが出来る（0.1） 共通

跳び箱補足

- ・助走のやり直しは跳躍板に乗らない限り、1回のみやり直すことが出来る。ただし、助走は2回跳躍で最大3回までとする。3回失敗した場合は3.0とする。
- ・1本目と2本目は違う跳躍を跳ぶことが出来る。
- ・跳び箱の高さの変更は採点に反映されないものとし、実施で評価する。
- ・ロイター板は選手に合わせ硬さを調節することが出来る。