

# 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

---

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。
- ・特別要求は技を行えば満たされるものとする。

# 旭川市民大会D-1クラス 跳び箱適用規則

## 跳び箱

- ・開脚とび・前方倒立回転をレベルに応じて選択する。
- ・演技の価値点は、開脚とび9.3点、前方倒立回転は9.8点とする。
- ・跳び箱の長さは1mとし、高さは6段（100cm）または高さ5段（90cm）の縦とする。
- ・跳躍板は120cm（8コイル）のものを使用する。
- ・着地マットは短マットを1枚、ピタリマット1枚とする。  
※ピタリマットは取り外すことが出来ない。
- ・2回跳んで決定点が高い方を得点とする。

## 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。