

# 旭川市民大会D-2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. 前転系・後転系の技が入っていること (各0. 2×2)  
※倒立前転、後転倒立では要求は満たせない
2. 倒立前転 or 側転が入っていること (0. 4)
3. 水平バランス (2秒静止) が入っていること (0. 4)
4. 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)
5. アクロバット系の技が入っていること (ロンダート or 飛び込み前転) (0. 4)
6. 男子：ジャンプ1/2ひねりが入っていること (0. 4)  
女子：片足上、両足上での180度ターンが入っていること (0. 4)

## 加点 (0. 2) について

- 水平バランスを水平位置以上で2秒静止することが出来る (0. 1)
- 柔軟技で180度足を開き実施することが出来る (0. 1)

## マット補足

- ・マットの技の繰り返しは2回まで認定する。
- ・転回、バクテン、宙返りは禁止とする。
- ・特別要求は技を行えば要求を満たすものとする。

## 旭川市民大会D-2クラス 跳び箱適用規則

### 跳び箱

- ・開脚とびのみ。価値点は9.8とする。
- ・加点は0.2とする。
- ・跳び箱の長さは80cmとし、高さは6段(80cm)の横を基準とする。  
体格を考慮し5段(70cm)、7段(90cm)への高さの調整は可能とする。
- ・跳躍板の長さは120cm (シングルコイル) のものを使用する。  
体格を考慮し長さが100cmの跳躍板の使用も認める。
- ・着地マットは短マット1枚、ピタリマット1枚とする。  
ピタリマットは選手に合わせ取り外すことが出来る。
- ・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

- 開脚姿勢で膝、つま先まで伸ばし跳ぶことが出来る(0.1)
- 着地を止めることが出来る(0.1)

### 跳び箱補足

- ・台上で停止してしまった場合も技として認定(価値点8.0)する。  
※実施に伴う減点を行う。
- ・助走のやり直しは跳躍板に乗らない限り、2回やり直すことが出来る。  
ただし、助走は2回跳躍で最大4回までとする。4回失敗した場合は5.0とする。  
助走のやり直しに対する減点を行わない。
- ・跳び箱の高さ、跳躍板の変更については採点に反映されないものとし実施で評価する。