

旭川市民大会D-3クラス マット適用規則

マット

特別要求	0.5	3	1.5
技数	1.0	4	4.0
実施			4.0
加点			0.5
<hr/>			
合計			10.0

特別要求

1. 4つの技を行うこと。(1技欠ける-1.0)(3技+水平バランス)
2. 前転系 or 後転系が入っていること。
3. 水平バランス(直立姿勢から足を60度以上上げ2秒静止)が入っていること。

加点(0.5)について

○技の評価に対する加点(0.2まで) ※1つの技に対して評価

- ・水平バランスを水平位置で2秒静止することが出来る(0.1)
- ・発展技(開脚前転・開脚後転・側転)の実施(どれか1つ0.1)

○技の丁寧さ、熟練性に対する加点(最大0.3) ※演技全体を通しての評価

- ・ふらつきがなく安定感のある演技が行えている(0.1)
- ・すべての技を正しい実施で行えている(0.1)
- ・すべての技や動きを指先、足先まで意識して行えている(0.1)

認定について

- ・選手のレベルを考慮し、技の難易度を問わず認定する。(実施に伴う減点を行う)
- ・安全を考慮し、倒立前転、倒立からのブリッジ、立ち姿勢からのブリッジ、ロンダート、飛びこみ前転、転回、バク転、宙返り技は禁止とする。
- ・技の繰り返しは2回まで認定する。
- ・演技構成(向き変えや見せ方等)の都合上、4技以上の技や動きを行うことは出来るが、実施された技や動きに対しては実施に伴う減点を行う。
- ・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-3クラス 跳び箱適用規則

跳び箱

- ・開脚とびのみ。価値点は9.5とする
- ・跳び箱の長さは80cmとするが、体格の差を考慮し高さ、向きは自由とする。
- ・跳躍板は長さ120cm（コイルなし）のものを使用するが、体格差を考慮し長さ100cmの使用を認める。
- ・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できる。
- ・2回跳んで決定点が高い方を得点とする。

加算（0.5）について

- 開脚姿勢の美しさ（膝が伸びている0.1 つま先が伸びている0.1）
- 開脚時の大きな足の開き（0.1）
- つき手による上体の切り返しがある（0.1）
- 着地が止まる（0.1）

実施について

- ・開脚とびでお尻で座ってしまった場合も技として認定（価値点8.0）する。
※助走から跳び乗るところまでの実施に伴う評価を行う。
- ・足が合わず助走や跳躍板で止まる（跳び箱に手をついても跳び乗っていない場合も含む）
跳ばずに駆け抜けてしまった場合はやり直しを認める。やり直しは1跳躍につき1回認められる。4回失敗した場合は5.0を決定点とする。
- ・跳び箱の高さや向き、跳躍板の変更については採点に反映されない。

補 足

- ・旗が上がったら、審判の先生に手を上げ、開始を示すポーズ後、演技を開始する。
- ・演技が終了したら終了を示すポーズをし、審判の先生に礼をする。
- ・指導者の演技中の声掛け（演技を忘れた時）は減点としない。
- ・丁寧な演技を評価する。

表 彰

参加人数に応じて優秀賞を授与する。

～10名：3つ ～15名：4つ ～20名：5つ

～25名：6つ ～30名：7つ ～35名：8つ

※採点による順位付けはつくが、優秀賞で同列とする。

その他

優秀賞を2回取った選手は出場することはできない。