

SANIX CAP 男子新体操競演会 2025 大会ルール

【総則】

原則として、日本体操協会新体操競技規則（2022年度版）、全国男子新体操クラブ選手権キッズルール及び九州小学生体操大会（新体操男子）申し合わせ事項に準じた大会特別ルールにて採点する。但し「2」以下の項目は追加採用する。

※ルール改変時期のため、団体演技時間と転回系数は新旧ルールを採用する。

1 競技規則

(1) SANIX CAP 男子新体操競演会 2025 大会要項の 8~11 に準ずる。

(2) 団体競技

- ①団体キッズは3~5名で出場可とし、人数に関しての減点を行わない。
- ②団体女子・ミックス（男女混合）団体は、4~5名での出場とし、ミックスの場合女子の比率が半分以上でなければならない。
5名1チームを規定とし、4名の場合は構成点より1.5点の減点とし、3名以下・6名以上では出場できない
- ③団体ジュニアは5名での出場とする。4名の場合は構成点より1.5点の減点とし、3名以下では出場できない。新体操男子ジュニア適用規則2022年度改訂版に準ずる。
- ④団体シニアは5名での出場とする。4名の場合は構成点より1.5点の減点とし、3名以下では出場できない。高体連適用規則（令和3(2021)年度）に準ずる。
- ⑤規定外の出場人数や男女比率での参加を希望する場合は、オープン参加とし、採点を行わない（必ず事前に大会事務局までご相談ください）。
- ⑥演技時間は2分15秒~2分30秒（新ルール）か、2分45秒~3分00秒（旧ルール）のどちらかの演技時間での出場とする。演技時間が2分15秒~2分30秒（新ルール）であれば転回系を3つ入れなければならない。演技時間が2分45秒~3分00秒（旧ルール）であれば、転回系を3つか4つのどちらか入れなければならない。
- ⑦転回系の過不足は、1つにつき0.30点の減点。

(3) 個人競技

- ①個人キッズ・低学年・高学年は、徒手（10.00満点）で順位を決定する。女子選手もエントリー可とする。
- ②個人ジュニアは、新体操ジュニア適用規則2022年度改訂版に準ずる。
- ③個人シニアは、高体連適用規則（令和3(2021)年度）に準ずる。
- ④演技時間は1分15秒~1分30秒とする。

(4) 団体・個人競技とも、必ず伴奏音楽をつけて演技を実施しなければならない。歌詞の有無は問わない。

2 演技について〈団体・個人共通〉

(1) 構成に要求されるもの

- ①演技の構成は、あらゆる徒手系要素と基本的な転回系要素に分けられる。
- ②徒手系要素においては、跳躍力、柔軟性、巧緻性などを十分発揮し、その技術は独創的であり、迅速な動きで静止（3秒以上）を含まず、流れるように実施されなければならない。

(2) 実施に要求されるもの

- ①転回系においては正確な姿勢での実施を基本とし、その中でも実施中の姿勢に重点を置く。
- ②手足の伸び、腰の締め、腕の振り、緊張と解筋、かたさがなく伸び伸びとした大きな動きを重視する。

3 徒手系における要求要素（団体・個人共通）

- ①各種の徒手・・・上肢、下肢、体前屈、体後屈、体側屈、体回旋、腕の振動、脚の屈伸、胸の後反、体の弾性、波動（蛇動）などさまざまな複合運動。
- ②各種の跳躍・・・鹿跳び、前後開脚飛び、左右開脚飛びなどさまざまな跳躍。
- ③柔軟・・・左右開脚体前屈柔軟、前後開脚柔軟、閉脚体前屈柔軟などさまざまな柔軟。
- ④バランス・・・さまざまなバランスなど。
- ⑤倒立・・・さまざまな倒立など。
- ⑥各種の歩・走・・・さまざまなステップなど。
- ⑦回転及び転向・・・ターン・ピヴォット。

以上7項目のうち、すべての項目最低1つずつを組み合わせて構成すること。

【要求要素の不足…全くない場合：1つにつき1.00の原点。不十分な場合：1つにつき0.20点の減点】

4 団体競技

〈キッズ〉

(1) 構成難度

- ①4個のB難度を必要とする。
- ②C・D難度はB難度の1つとして数えることができる。なお、C・D難度を実施した際は構成上評価する。
- ③要求される難度は徒手系、転回系どちらでも数えることができる。
- ④B難度不足は、1つにつき0.30の減点。
- ⑤倒立は「実施すればよい」とする。

(2) 転回系における禁止技

- ①ひねりを伴う技や、B難度の宙返りから即座にB難度の宙返りを行うもの。着地においての伏臥は禁止技とする。

【禁止技の実施・・・得点を0.00とする】

〈ミックス〉

(1) 構成難度

- ① 4 個の B 難度を必要とする。
- ② C・D 難度は B 難度の 1 つとして数えることができる。なお、C・D 難度を実施した際は構成上評価する。
- ③ 要求される難度は徒手系、転回系どちらでも数えることができる。
- ④ B 難度不足は、1 つにつき 0.30 の減点。
- ⑤ 倒立は「実施すればよい」とする。

(2) 転回系における禁止技

新体操ジュニア適用規則 2022 年度改訂版に準ずる。

【禁止技の実施・・・得点を 0.00 とする】

5 個人競技：徒手〈キッズ・低学年・高学年〉

(1) 難度

- ① 4 個の A 難度を必要とする。なお、難度については「新体操男子規則 2022 年度版」徒手難度。P38.39、P47~49 を適用する
- ② B・C・D 難度は A 難度の 1 つとして数えることができる。なお、B・C・D 難度を実施した際は構成上評価する。
- ③ A 難度不足は、1 つにつき 0.30 点の減点。
- ④ 倒立は「実施すればよい」とする。

(2) 構成要素の注意点

- ① 転回系は A 難度までとする。B 難度以上の転回系を実施した場合、1 回につき 0.30 点の減点とする。
- ② 1 つの演技に入れられる転回系の数は最大 2 つまでとする。演技には前方、後方、側方の転回運動をすべて入れなければならない。(連続技は 1 つの転回と数える)
- ③ 3 秒以上の静止は演技中断とみなし、0.10 点の減点。

6 その他

- ① 難度の高い技にはしることなく、基本の動きを重視する。
- ② 基本要素群、動きの深さ、大きさと美しさ、リズムカルな動きを大切にする。
- ③ すべての出場カテゴリーにおいて、服装については各チームでそろえたもの(T シャツやジャージパンツ等)を認める。但し、ユニフォームで出場することが望ましい。T シャツやジャージパンツ等で出場する場合、シャツはズボンの中に入れ、演技中にシャツが出ないように工夫に努めること。
- ④ ワッペン(直接プリントされたものも認める)を着用することとする。チームシャツ等で出場する場合は、チーム名が表記されたものを着用すること。
※服装・ワッペンは係と審判員と連携を図ることとする。