

SANIX CUP 男子新体操競演会 2026 大会ルール

【総則】

原則として、日本体操協会新体操男子規則（2025 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。

1 競技規則

（1）SANIX CUP 男子新体操競演会 2026 大会要項の 9~11 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 チームとし、4 名の場合は審判長より 1.5 点の減点とし、3 名以下では出場できない。

③団体ジュニアは 5 名での出場とする。4 名の場合は審判長より 1.5 点の減点とし、3 名以下では出場できない。新体操男子規則 2025 年版（新体操男子ジュニア適用規則）に準ずる。

④団体シニアは 5 名での出場とする。4 名の場合は審判長より 1.5 点の減点とし、3 名以下では出場できない。新体操男子規則 2025 年版及び全国高校適用に準ずる。

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）とする。

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、新体操男子規則 2025 年版（新体操男子ジュニア適用規則）に準ずる。

③個人シニアは高体連適応規則（令和 7 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、各種徒手、跳躍、柔軟（2 秒静止）、バランス（2 秒静止）、倒立（2 秒静止）のすべて入れなければならない。このすべての運動が合理性と安定性をもった組み合わせ

せで、豊富な運動量をもって構成されなければならない。

(2) 実施に要求されるもの

- ① 転回系は、スピードと高さ、回転軸の正確性と着地の安定性をもったダイナミックな動きでなければならない。
- ② 徒手系は、美しい姿勢と柔軟性をもって行われ、みぞおちから始まる動きの自然性や深さ、大きさ、幅、動きのアクセント、跳躍の高さ、そしてスピードに変化があり、身体四肢の部分まで制御された動きで、なおかつ軽快に伸びやかに行われなければならない。

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

- 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

- 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

新体操男子規則 2025 年版（新体操男子ジュニア適用規則）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 2025 年度版「徒手難度。P52~55、P71~76 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。