

ラート競技採点規則 2010



日本ラート協会 2010.8

ラート競技採点規則2010

目次

- 1 競技審判
 - 1.1 組織
 - 1.1.1 競技会の審判構成
 - 1.1.2 審判員の指名
 - 1.1.3 競技補助員の任用
 - 1.1.4 審判員等の配置
- 2 選手及び補助者の行動規則
 - 2.1 選手の権限と義務
 - 2.1.1 採点規則の理解
 - 2.1.2 競技の服装
 - 2.1.3 テーピングやプロテクタ類の使用
 - 2.1.4 マットの使用
 - 2.1.5 演技中断時の行動
 - 2.2 補助者の権限と義務
 - 2.2.1 補助者のポジショニング
 - 2.2.2 採点規則の理解
 - 2.2.3 選手への補助
 - 2.2.4 補助者の服装
 - 2.3 選手や補助者の義務違反に対する処置と減点
 - 2.3.1 不規律な行動
 - 2.3.2 服装規定の違反
 - 2.3.3 その他の違反に対する減点
- 3 競技採点の一般原則
 - 3.1 10点採点
 - 3.2 採点方法
 - 3.2.1 公開採点
 - 3.2.2 非公開採点
 - 3.3 最終得点の算出
 - 3.3.1 直転・斜転の場合
 - 3.3.2 跳躍の場合
 - 3.4 実施点の許容範囲
 - 3.5 採点の開始と終了
 - 3.5.1 直転・斜転の場合
 - 3.5.2 跳躍の場合
 - 3.5.3 採点の終了
 - 3.6 得点の修正と最終得点
 - 3.6.1 実施点の修正
 - 3.6.2 難度点、構成点の修正
 - 3.6.3 最終得点や競技結果の訂正
 - 3.7 演技の中断・再開・繰り返し・中止
 - 3.7.1 演技の中断
 - 3.7.1.1 演技の失敗による演技の中断
 - 3.7.1.2 物理的破損
 - 3.7.1.3 妨害
 - 3.7.2 中断後の演技再開方法
 - 3.7.2.1 中断後の演技再開に関する一般規定
 - 3.7.2.2 中断した運動の繰り返し
 - 3.7.2.3 実施・難度審判が行う中断に対する採点
 - 3.7.2.4 物理的破損後の演技再開に対する規定
 - 3.7.2.5 妨害後の演技再開に対する規定
 - 3.7.3 演技の中止
 - 3.8 競技エリアと安全エリア
- 4 直転・斜転演技の採点
 - 4.1 得点構成
 - 4.2 難度の採点
 - 4.2.1 ユニット（1運動）と難度
 - 4.2.2 難度点の構成
 - 4.2.3 難度の振り替え
 - 4.2.4 難度の算出
 - 4.2.4.1 直転
 - 4.2.4.2 斜転
 - 4.2.5 難度の承認
 - 4.2.6 運動の繰り返しと難度の承認
 - 4.2.6.1 直転における運動の繰り返し
 - 4.2.6.2 斜転における運動の繰り返し
 - 4.2.7 難度表の改訂・追録
 - 4.3 直転・斜転における構成の採点
 - 4.3.1 構成の一般規則
 - 4.3.2 構成の一般規則違反に対する減点
 - 4.3.3 直転の構成
 - 4.3.4 斜転の構成
 - 4.3.5 構成に対する減点

4.4 実施の採点

4.4.1 演技の長さ

- 4.4.1.1 直転演技の長さ
- 4.4.1.2 斜転演技の長さ
- 4.4.1.3 運動の繰り返しと演技の長さ
- 4.4.1.4 演技の長さに対する減点
- 4.4.1.5 エリアオーバーに対する減点

4.4.2 実施欠点に対する減点

- 4.4.2.1 ユニット（1運動）の定義
- 4.4.2.2 減点一覧

5 直転・斜転の実施減点の解説

5.1 小減点

- 5.1.1 頭の位置・姿勢に対する減点
- 5.1.2 手の位置・姿勢に対する減点
- 5.1.3 腕の姿勢に対する減点
- 5.1.4 足の位置・姿勢に対する減点
- 5.1.5 脚の姿勢に対する減点
- 5.1.6 足の踏切や乗せ方に対する減点
- 5.1.7 腰や上体の位置・姿勢に対する減点
- 5.1.8 移行の先取りおよび遅延に対する減点
- 5.1.9 ラートの僅かな停止に対する減点（直転）
- 5.1.10 余剰なラート回転に対する減点（斜転における余剰回転）
- 5.1.11 傾斜角度に対する減点（斜転）
- 5.1.12 わずかな両輪回転に対する減点（斜転）
- 5.1.13 高さ不足に対する減点（着地技）

5.2 小減点の合計【固定：0.5点】

5.3 中減点【固定：0.5点】

- 5.3.1 逆戻りや明らかなラートの停止に対する減点（直転）
- 5.3.2 安全エリアを出た場合の減点
- 5.3.3 小斜転における傾斜角度が明らかに大きすぎる場合の減点
- 5.3.4 床を手や足で支えたり蹴ったりする場合の減点
- 5.3.5 尻もちや転倒に対する減点（着地技）

5.4 大減点【固定：0.8点】

- 5.4.1 落下や転倒に対する減点
- 5.4.2 立ち上がるに対する減点（斜転）
- 5.4.3 補助に対する減点

6 跳躍の採点

6.1 競技方法

- 6.1.1 一般規則
- 6.1.2 跳躍演技の申告と承認
- 6.1.3 跳躍演技の不承認

6.1.4 跳躍得点表の改訂・追録

6.2 跳躍の局面

6.3 跳躍の実施減点の解説

- 6.3.1 小減点 [0.1~0.2点]
- 6.3.2 中減点 [固定：0.5点]
- 6.3.3 大減点
 - 6.3.3.1 固定大減点 [固定：0.8点]
 - 6.3.3.2 可変大減点 [0.1~0.8点]

6.4 跳躍の得点表

6.5 跳躍の採点の指針

1 競技審判

1.1 組織

1.1.1 競技会の審判構成

国内競技会の審判構成は、以下を基本とする。

	実施審判 (内1名主審)	構成審判	難度審判
跳躍	4	0	1～2
直転・斜転	4	1～2	1～2

1.1.2 審判員の指名

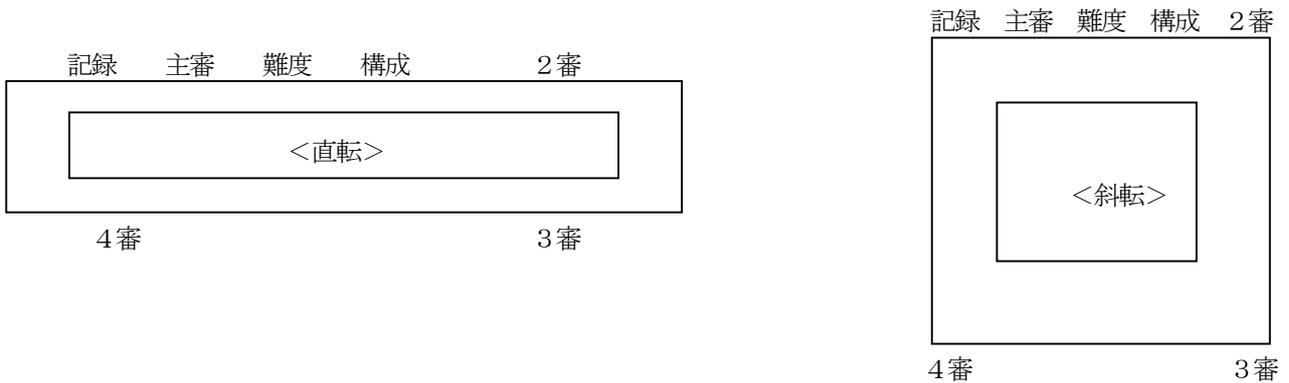
国内競技会の審判員は、日本ラート協会技術部会によって指名される。

1.1.3 競技補助員の任用

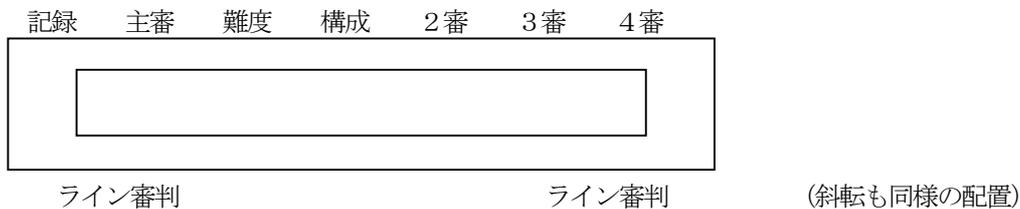
主審は大会委員会を通して、職務を迅速かつミスなく行うために、競技補助員を置くことができる。

1.1.4 審判員等の配置

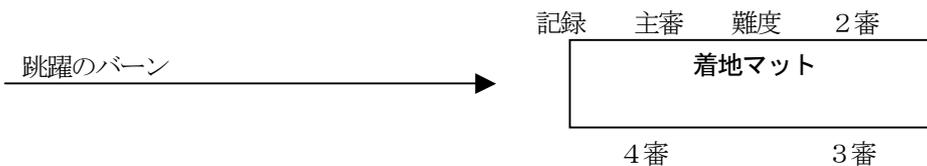
直転・斜転の審判員等の配置は下図を基本とする。



また、審判員等は一列に並ぶ配置も可能である。この場合は2名のライン審判員を配置する。



跳躍の審判員等の配置は、下図を基本とする。



2 選手及び補助者の行動規則

2.1 選手の権限と義務

2.1.1 採点規則の理解

選手は、秩序正しく競技会が運営されるよう採点規則を正しく理解していなければならない。

2.1.2 競技の服装

競技には、体の線が見える、競技にふさわしい服装のみが許される。服装に対する違反への対処は2.3.2に従う。

2.1.3 テーピングやプロテクタ類の使用

テーピングやプロテクタ類は使用してもよい。

2.1.4 マットの使用

選手は、直転の着地技の際に着地用マットを使用してもよい。マットは演技が始まる前に、安全エリアの外側に用意し、使用する際は側方から最大6名の補助者によって競技エリア内に運ぶことが許される。

2.1.5 演技中断時の行動

「落下」「補助」「転倒」「立ち上がる」「安全エリアを出る」(5.3.2/5.4参照)による演技の中断があった場合、選手はラートを離れ、新たな位置に調整してもよい。補助者はそれを手伝い、選手との会話が許される。準備動作(予備スイング)をする前であればラートから何回でも降りることが出来るが30秒以内に再び演技を始めなければならない。

演技再開の際、補助者は選手に補助を行ってもよい(3.7.2参照)。

斜転の再開の際、予備回転を行うことができるが、選手は主審に予備回転(1回転)を行う事を申告する義務がある。申告がなかった場合、予備回転は行わないものとされる(3.7.2.1参照)。

2.2 補助者の権限と義務

2.2.1 補助者のポジショニング

事故を回避するため、演技には必ず直転と斜転では1人、跳躍では2人の補助者をつけなければならない。補助者は、着地技の際、及び安全の確保が必要な場合にのみラートの横に立つことができる。それ以外の場合は原則として競技エリアの外で待機し、競技エリア内においてラートの横を追随することはできない。

2.2.2 採点規則の理解

◇ 補助者は採点規則を理解し、規則に則った行動をとらなければならない。

◇ 補助者には、迅速で規律ある競技進行への協力が求められる。

2.2.3 選手への補助

補助者は演技を実施している間、選手と会話を交わす権利を持たない(例外:落下・補助・転倒・立ち上がる・安全エリアを出る:5.3.2/5.4参照)。また、競技進行中に、審判員や補助員との会話は許されない。

2.2.4 補助者の服装

補助者は競技会場内において、それにふさわしい服装(ウェア、シューズ等)でいることが義務づけられる。

2.3 選手や補助者の義務違反に対する処置と減点

2.3.1 不規律な行動

選手や補助者が不規律な態度や規則違反をした場合に、競技役員は選手や補助者に処罰を適用したり競技から除外することができる。

2.3.2 服装規定の違反

選手や補助者が、ふさわしくない服装で競技に臨んだ場合、競技役員は選手や補助者に服装の改善を要求することができる。

選手や補助者がこの要求に応じない場合、競技役員は選手及び補助者を競技から除外することができる。

2.3.3 その他の違反に対する減点

選手及び補助者の義務違反に対して、各実施審判の実施の最終得点から以下の減点が行われる。

◇ 競技エリア内でラートへの追随があった場合 : 減点0.2点

◇ 着地マット使用に対する違反があった場合 : 減点0.2点

◇ 補助者や観客からの声かけがあった場合 : 減点0.2点(違反があった1ユニットにつき)

3 競技採点の一般原則

3.1 10点採点

直転・斜転・跳躍の全ての演技は、最高10.0点満点で採点される。

直転・斜転の場合、実施審判は5.0点、構成審判は1.0点、難度審判は4.0点を満点として採点する。

跳躍の場合、それぞれの跳躍において最高得点が決められている。

3.2 採点方法

全ての競技では、以下のいずれかの方法で採点される。

3.2.1 公開採点

主審からの得点開示の要請後、各審判員はその採点を主審及び観客に対して公開する方法。

3.2.2 非公開採点

各審判は採点を紙片に書き留め、それを主審に届ける方法。

3.3 最終得点の算出

3.3.1 直転・斜転の場合

主審は実施点の最高点と最低点を削り、2つの中間点の平均点を算出する。その得点に、構成点、難度点を加えた得点が最終得点となる。

3.3.2 跳躍の場合

主審は実施点の最高点と最低点を削り、2つの中間点の平均点を算出する。2回の演技のうち高い方の得点が最終得点となる。

3.4 実施点の許容範囲

実施点の2つの中間点の得点差が、以下の基準を超えた場合、主審は各審判員を招集し、採点調整をしなければならない。

- ① 0.2点：最終得点が9.5点以上の場合
- ② 0.3点：最終得点が9.0点～9.45点の場合
- ③ 0.5点：最終得点が8.0点～8.95点の場合
- ④ 0.8点：最終得点が6.0点～7.95点の場合
- ⑤ 1.0点：最終得点が5.95点以下の場合

各審判員は、採点理由を明らかにするとともに、点数を新しく算出し直さなければならない。得点調整ができない場合には、主審が最終決定する。

3.5 採点の開始と終了

3.5.1 直転・斜転の場合

演技の採点は、主審が開始の合図を出し、選手がラートに乗って演技準備を整え、ラートが動き出した時点から始められる。ベルトを締めるために生じる動き等は採点されない。主審が合図をし、選手がラートに一旦乗った後はラートの向きを変えたり、降りたりすることは許されない。演技中断後の再開時に関してはこの限りではない（2.1.5参照）。

3.5.2 跳躍の場合

跳躍では、ラートを転がした時点から採点が始められる。

3.5.3 採点の終了

採点は、着地後に閉脚立位姿勢をとった時点で終了する。

3.6 得点の修正と最終得点

3.6.1 実施点の修正

- ◇ 実施点の2つの中間点の得点差が許容範囲を超えた場合、実施審判員は実施点を修正することができる。あるいは主審の採点に委ねなければならない（3.4参照）。
- ◇ 審判員が招集され、各審判員からの採点が出される前であれば、実施点を修正することができる。
- ◇ 審判員が招集され、各審判員からの採点が出された後は、実施点の2つの中間点の得点差が許容範囲を超えていない限り、実施点を修正することはできない（例外：採点の計算ミス）。
- ◇ 最終得点告示前に、採点の計算ミスが確認された場合、即座に主審に伝え、実施点を修正することができる。
- ◇ 最終得点告知後は、実施点を修正することはできない。

3.6.2 難度点、構成点の修正

- ◇ 最終得点告示前であれば、難度審判または構成審判は、採点の計算ミスが確認された場合、主審との相談後に難度点または構成点を修正することができる。
- ◇ 最終得点告知後は、難度点または構成点を修正することはできない。

3.6.3 最終得点や競技結果の訂正

最終得点や競技結果の訂正は、以下の場合にのみ実施される。

- ◇ 主審による計算ミスが確認された場合（実施点の計算ミス、実施点・難度点・構成点等の加算ミス）。
- ◇ 最終得点転記のミスが確認された場合。

3.7 演技の中断・再開・繰り返し・中止

3.7.1 演技の中断

3.7.1.1 演技の失敗による演技の中断

- ◇ 安全エリアを出る（5.3.2参照）。
- ◇ 落下や転倒、あるいは補助者によって補助される（5.4.1/5.4.3参照）。

◇ 斜転において立ち上がる (5.4.2 参照)。

3.7.1.2 物理的破損

物理的破損とは、演技中にリングが折れたりベルトが切れたりする場合を言う (競技者の服装や靴の破損等は含まれない)。演技終了後に選手が初めて気づいたものは、これに含まれない。

3.7.1.3 妨害

選手の演技に過失はなく、また補助者も規則に従っているにもかかわらず、競技エリアや安全エリア内で演技や採点を妨害された場合。

3.7.2 中断後の演技再開方法

3.7.2.1 中断後の演技再開に関する一般規定

◇ 演技の中断があった場合 (3.7.1 参照)、選手は一旦ラートを離れ、新たに演技を再開することができる。その際、補助者は選手を補助したり会話を交わしたりしてもよいが、演技は30秒以内に再開されなければならない。主審は、演技再開のための残り時間を、選手に対してはっきりと知らせる義務がある。

◇ 直転の場合：中心系または周辺系 (上方局面で始められた) 運動から始めることができる。

◇ 斜転の場合：大斜転では、主審に予備回転を申告した場合、1回転の予備回転から始めることができる。

小斜転では、小斜転への導入から始めることができる。大斜転、小斜転ともに補助者が補助しながら再開した場合は大減点となる。

3.7.2.2 中断した運動の繰り返し

演技の中断によって、実施・難度審判に承認されていない運動は、演技の再開に際して繰り返すことができる。実施・難度審判に、その運動がすでに承認された場合は、繰り返す必要はない。

3.7.2.3 実施・難度審判が行う中断に対する採点

実施審判は、演技が中断される場合であっても、それぞれの欠点に応じた減点を行う。

実施審判及び難度審判の採点は、選手がラートを動かし始めた時点で新たに開始される。演技の開始位置が補助によってもたらされた場合、補助者が手を放すまでは、実施採点及び難度採点を行わない。

中断した運動を選手が繰り返した場合、その運動が中断前に難度審判に認められていなかった時には、その運動を難度採点に含めるが、すでに採点に算入していた場合に再採点はされない。実施審判は、どちらの際においても実施に対する減点を行う。

選手が演技を一番最初から始めた場合、すでに認められている運動は難度採点には含まれないが、実施審判は実施に対して新たに減点を行う。

3.7.2.4 物理的破損後の演技再開に対する規定

物理的破損があった場合、選手は演技を中断し、主審は採点を中止するよう各審判員に要請する。演技再開に関しては、前項 (3.7.2.1) を適用するが、30秒規定は適用しない。選手は主審と相談し、演技再開の運動を決定する。

3.7.2.5 妨害後の演技再開に対する規定

妨害があった場合、選手は演技を中断し、主審は採点を中止するよう各審判員に要請する。演技再開に関しては、前項 (3.7.2.1) を適用するが、30秒規定は適用しない。選手は主審と相談し、演技再開の運動を決定する。

選手が演技をはっきりしない理由で中断し、「妨害」の申し出があった場合、主審は各審判員を招集して、妨害による演技中断を認めるかどうか、あるいは落下や立ち上がるとしての大減点に相当するかどうかを判断する。

3.7.3 演技の中止

次の場合、主審は演技を中止させなければならない。

◇ 1ユニット (1運動) で3回の逆戻りがあった場合 (5.3.1 参照)。

◇ 演技の中で、安全エリアを出る、落下、転倒、補助、立ち上がるという減点が3回になった場合。

◇ 安全エリアを出る場合：審判による3回目の演技中断の要請で、演技は中止する (5.3.2 参照)。

◇ 演技の中断 (落下、転倒、立ち上がる等) があり、選手が30秒以内に演技を再開しなかった場合。

選手はすみやかに演技を中止し、着地技を行って演技を終了する。着地技として許可されるのは、「振り」とび下り」のみであり、採点の対象となる。

3.8 競技エリアと安全エリア

直転・斜転・跳躍の各競技エリア、及び安全エリアは以下の通りとする。

◇ 直転：競技エリア：3m × 23m、安全エリア：7m × 27m

◇ 斜転：競技エリア：14m × 14m、安全エリア：18m × 18m

◇ 跳躍：競技・安全エリア：3m × 20m

4 直転・斜転演技の採点

演技の採点は、以下4つの評価で実施される。

- ① 難度：難度審判による、難度価値についての評価
- ② 着地技に対するボーナス点（直転のみ）
- ③ 構成：構成審判による、必要とされる構成及び運動についての評価
- ④ 実施：実施審判による、技術や姿勢についての評価

4.1 得点構成

直転・斜転における演技は、以下の得点で構成される。

難度：4.00点
構成：1.00点
実施：5.00点
最高点：10.00点

4.2 難度の採点

4.2.1 ユニット（1運動）と難度

直転の各運動や着地技は、0（ゼロ）・A・B・C難度に分けられる。斜転の各運動や着地技は、A・B・C難度に分けられる。0（ゼロ）難度は難度点を持たない。

各難度の価値点は、1C難度につき0.6点、1B難度につき0.4点、1A難度につき0.2点である。

A難度とは簡単な運動や着地技で、B・C難度以外の運動のことを指す。また、直転における0（ゼロ）難度とは、A・B・C難度表に掲載されていない易しい運動のことをいう。

4.2.2 難度点の構成

直転の難度採点には、最大8つの難度を含める。

直転演技で、難度の最高点（4.0点）を得るために、少なくとも以下の難度が必要である。

難度	価値点	数	得点
C	0.6点	3	1.8点
B	0.4点	5	2.0点
小計点			3.8点
BまたはCの着地技に対する加点		0.2点	ボーナス点 0.2点
合計点			4.0点

◇ B難度*¹またはC難度*²の着地技も、カウントされる難度の1つである。

*¹伸身とび1/1ひねり、宙返り、転回とび1/2ひねり、跳び出しからの転回跳び等。

*²振りとび1/1ひねり、B難度+1/2ひねり、B難度+1回宙返り等。

◇ BまたはC難度の着地技を行わなかった場合、演技に対する難度最高点は3.8点である。

◇ 演技に十分なCまたはB難度がない場合にのみ、A難度がカウントされる。

◇ 難度表は「ラート競技難度表（直転・斜転）2002」を採用する。

満点演技の例：

(3C難度：1.8点)
+ (5B難度[着地技を含む]：2.0点)
+ 正しい運動数を満たすために行う、追加の運動（難度には不要）
+ (BまたはC難度の着地技に対するボーナス：0.2点)
= 4.0点（難度に対する最高点）

斜転における難度採点には、最大9つの難度を含める。

難度に対して最高点（4.0点）を得るためには、斜転演技で少なくとも次の難度を入れなければならない。

難度	価値点	数	得点
C	0.6点	3	1.8点
B	0.4点	5	2.0点
A	0.2点	1	0.2点
			合計点 4.0点

◇ 難度表は「ラート競技難度表（直転・斜転）2002」を採用する。

4.2.3 難度の振り替え

選手が必要なC・B難度数よりも多くの演技をした場合に、これらは不足しているB・A難度への格下げが行われる。逆に高難度数が足りない場合、その不足分は難度の低いもので振り替えることができる。その原則は以下の通りとする。

- ◇ 高い難度の余剰分は、低い難度へ振り替えが行われる。
- ◇ 低い難度の過剰分は、高い難度の不足分として振り替えが行われる。
- ◇ 難度の振り替えによって、難度の最高点は異なってくる。
- ◇ 余剰に演技されたC難度は、最高でもB難度として採点される。同様に、余剰に演技されたB難度は、最高でもA難度として採点される。
- ◇ 自由演技においてB・C難度がない場合、直転では最高でも8A難度、斜転では最高でも9A難度が難度点として算出される。

4.2.4 難度の算出

難度は、基本的に運動と着地技のみに存在する。この例外としては、中心系運動を行う直前の上方局面や、着地技直前の上方局面の運動である。移行や上方・下方の単一局面だけでは難度を認めることはできないが、その例外がある。難度数については、以下の算出法を適用する。

4.2.4.1 直転

- ◇ 中心系運動においては、ラート1回転を1難度とする。
- ◇ 周辺系運動においては、上方局面とそれに続く下方局面を合わせて1難度とする。回転方向の転換として行われる上方局面（つまり、続く下方局面が新しい回転方向になる場合）は、新しい運動（バーン）としてカウントする。上方・下方の両局面に難度がある場合は、より高い難度の方を採用する。
- ◇ 上方局面の後、直接中心系運動を行う場合、上方局面での運動が難度として算入され、次に続く中心系運動も難度として算入される。
- ◇ 上方局面の後、中心系での回転方向転換やバー上を歩く場合、その上方局面は単独で難度として算入される。
- ◇ 上方局面から直接着地技を行う場合、上方局面と次に行う着地技は、2つの難度として算入される（その際、上方局面での運動は、着地技の難度を高めることもあり得る。直転B・C難度の着地技を参照）。

4.2.4.2 斜転

- ◇ 大斜転においては、回転面が変わらないラート2回転を1難度（運動）とする。運動の前、あるいは回転の間に行われる移行に難度がある場合、その運動の難度として算入される。
- ◇ 小斜転においては、3～5秒を1難度（運動）とする。

4.2.5 難度の承認

難度は、少なくとも運動の3/4を行い、要求されている技術的構造を満たす局面が実施された場合にのみ承認される。選手が失敗した場合（運動の3/4を行う前に落下・転倒・補助・安全エリアを出る・立ち上がる）や、必要とされる技術が認められなかった場合、その難度は認められない。あるいは、実施された技術に応じて難度が承認される。

選手が失敗した演技をもう一度行い、それが成功した場合には、難度が承認される。

4.2.6 運動の繰り返しと難度の承認

演技の中で2回あるいはそれ以上行われた運動は、運動の繰り返しとなる。

難度は、1回のみ難度点に算入され、続いて繰り返された運動は0（ゼロ）難度となる。

4.2.6.1 直転における運動の繰り返し

直転で運動の繰り返しとされるもの：

① 中心系運動

- ◇ ベルトに足を入れた運動の同じ組み合わせや、移行のバリエーションのみを変えたもの（例：手を替えただけの片手の運動、両手を離して行っただけの移行をする2回目の運動）。
- ◇ ベルトを外した運動で、バー、グリップ、リング等の握り方だけを変えたもの。

例1：ベルトなしでの大ブリッジ

- 1 回目-大ブリッジ後方回転・後方のステップに立つ・リングを握る
- 2 回目-大ブリッジ後方回転・開脚バーに立つ・リングを握る
- 大ブリッジ後方回転・後方のステップに立つ・バークリップを握る
- 大ブリッジ後方回転・後方のステップに立つ・リングを握る

例2：倒立

立つ場所や握る場所を変えて行うだけの倒立バリエーション

② 周辺系運動

- ◇ 上方・下方の単一局面だけで難度として承認される運動を繰り返した場合。

運動の繰り返しにはならないもの：

- ◇ 同じ姿勢での前方回転と後方回転。
- ◇ ベルトに足を入れて行った運動とベルトを外して行った運動。
- ◇ 同じ運動を腕や脚の姿勢のバリエーション（両手と片手、脚の開脚方法）を変えて行った運動。
- ◇ 移行方法を変えた一つの運動のバリエーションで、難度を変えたもの（例：「倒立・片足ずつ移行」と「倒立・両足踏み切り」、「シュパガート（前後大開脚）・前方回転」と「シュパガート・前方回転・前方のバークリップを握る」）。
- ◇ 回転方向を変えて行う、上方局面での同じ運動。
- ◇ 上方局面において異なった運動の組み合わせを行った場合（例：上方局面での2回転と3回転の運動、あるいは、異なる運動と組み合わせた場合）。

4.2.6.2 斜転における運動の繰り返し

斜転で運動の繰り返しとされるもの：

- 例1：ユニット1：両手（1回転）-片手（1回転）
ユニット2：片手（1回転）-両手（1回転）
* 片手の手は、左右を替えた場合も繰り返しとみなされる。
- 例2：ユニット1：傾きかけ1回-大斜転側方回転ベルトなし（2回転）
ユニット2：傾きかけ2回-大斜転側方回転ベルトなし（2回転）
* 傾きかけの回数を変えても、同じ運動とみなされる

運動の繰り返しにならないもの：

- 4.2.6.1 運動の繰り返しにならないものの他に、斜転において、以下のものは運動の繰り返しにはならない。
 - ◇ 同じ移行でも、次に行く運動が異なる場合（例：両手を離して行う切り返し～異なった次の運動）。
 - ◇ 小斜転で、足を置く場所や握る場所を変えて行う同じ運動（小斜転・横姿勢のバリエーション）。
 - ◇ 同じ運動でも、回転方向を変えて行う運動。

4.2.7 難度表の改訂・追録

難度表は全ての演技に対して適用される。しかし掲載されている運動例が、全てのバリエーションを網羅しているわけではない。したがって掲載されていない運動を行った場合でも、A・B・C難度に対して一般的条件を満たすものは、難度として認められる。ただし、難度表に掲載されていない技を行う場合は、事前に日本ラート協会に新技申請を行わなければならない。

また、難度表に掲載されていない難易度の低い運動や着地技は、直転では0（ゼロ）難度、斜転ではA難度とする。難度表の改訂・追録は必要に応じて、日本ラート協会技術部会が行う。

4.3 直転・斜転における構成の採点

4.3.1 構成の一般規則

- ◇ 構成の評価は、演技で実施される構成要素に従う。
- ◇ 直転・斜転の全ての演技開始は、立った姿勢での基本姿勢から行う。跳躍の演技開始は別に定める。全ての着地は、閉脚立位姿勢で終える。
- ◇ 同じような運動ばかりをする演技は望ましくない。

例：ブリッジばかりの演技、上方での後ろ回りや前回りばかりの演技等

4.3.2 構成の一般規則違反に対する減点

- ◇ 直転：移行において、ラート1/2回転を越えてバー上を歩いた場合：0.2点

この減点は各実施審判の実施の最終得点から減点が行われる。

4.3.3 直転の構成

- ① 両ベルトに足を入れた運動：1 運動
- ② 片ベルトに足を入れた運動：1 運動
- ③ ベルトを外した中心系の運動：2 運動
- ④ 前屈を行い、完全にフリーフライで実施する運動：1 運動（運動の組み合わせも含む）
- ⑤ ベルトを外したブリッジ（頭が下の姿勢で1/2 ひねりをしないもの）：1 運動
- ⑥ 周辺系の運動：1 運動

ただし、上方局面での回転系（前回り・後ろ回り系）、または逆上がり等の運動から運動を選択しなければならない（上方局面におけるコンビネーションでも可能）。

上方局面での回転系とは難度表記載の周辺系運動「回転系」を指す。

4.3.4 斜転の構成

- ① 1/2 以上のひねりを行う運動の組み合わせ：1 運動
- ② 完全にフリーフライで行う運動：1 運動（ラート2回転、運動の組み合わせも含む）
- ③ ブリッジ（少なくとも1回転、ひねりをしないもの）：1 運動
- ④ 後傾して行う運動：1 運動
- ⑤ ベルトを外した運動：1 運動
- ⑥ 回転方向の切り返し：1 運動（運動の移行や1回転目と2回転目の間に行われるものも含む）
- ⑦ 小斜転での運動：2 運動

4.3.5 構成に対する減点

- ◇ 4.3.3 と 4.3.4 で要求された運動、1 運動不足につき：0.2 点
- ◇ 小斜転1 運動不足につき：0.5 点

4.4 実施の採点

4.4.1 演技の長さ

実施に対する最高点5.0点は、要求されている最小限の運動やバーンが満たされている時、あるいは運動やバーンが多すぎない時にのみ獲得することができる。構成審判は、運動やバーンが幾つオーバーあるいは少ないかを実施審判に通知し、実施審判は実施点からそれに応じて減点を行う（4.4.1.4 参照）。

それ以外にも、演技は競技エリア内で行わなければならない、また直転では、許されたラート回転範囲の中で演技することも付け加えられる。これが守られない場合も同様に、実施点からの減点が行われる（4.4.1.5 参照）。

4.4.1.1 直転演技の長さ

直転の演技は、少なくとも8運動を行う4バーンから最長6バーン、そして着地技を行わなければならない。着地技は、遅くとも第6バーンで行わなければならない。

演技開始時を除き、回転方向の切り換えごとに新しいバーンが始まる。1バーンは、同じ方向へのラート2回転を原則とする（ステップ側が下から始まり下で終わる）。さらに両方向へ半回転ずつは回転してもよい（リンググリップが床に着くところまで）。1バーンではラート2回転よりも少なくすることも可能である。反対方向へのラートスイングは、新しいバーンとしてカウントされるが、周辺系からの着地技（伸身跳びや宙返り）を回転方向転換の直後に行った場合は例外とする（ただし1/2回転以上ラートが回転しないこと）。その他の回転方向の切り換えは逆戻りとして採点され、新しいバーンとは区別される（5.3.1 参照）。

4.4.1.2 斜転演技の長さ

斜転演技は、少なくとも8運動から最大12運動、そして着地技を行わなければならない。

4.4.1.3 運動の繰り返しと演技の長さ

直転・斜転の演技で要求されている最小限の長さ（4.4.1.1 と 4.4.1.2 参照）は、運動の繰り返し（4.2.6 参照）を除いたものでなければならない。これが守られない場合、つまり選手が運動の繰り返しをし、かつ8運動+着地技という最少演技をした場合、運動の繰り返し分は不足した運動と見なされ、それに応じた減点が行われる。

4.4.1.4 演技の長さに対する減点

- ◇ 不足運動1 つにつき：0.5 点

- ◇ 着地技を行わなかった場合 : 0.5 点
- ◇ 直転での超過・不足バーン1つにつき : 0.2 点
- ◇ 斜転での超過運動1つにつき : 0.2 点

4.4.1.5 エリアオーバーに対する減点

- ◇ 競技エリアを出る（ラートが安全エリア内に残っていること。着地は該当しない）：0.1～0.2 点（全演技得点からの減点）
大斜転は1 運動につき 0.1 点減点。
小斜転の場合、エリアオーバーした運動数に関わらず減点は0.1 点とする。
- ◇ 直転でのラート回転の超過（リンググリップオーバー）：0.1～0.2 点（超過1 回につき）

4.4.2 実施欠点に対する減点

4.4.2.1 ユニット（1 運動）の定義

採点に際して、運動はユニット（1 運動）ごとに分割される。

直転中心系運動では、1 回転を1 ユニットとする（その前に行われる移行を含める）。

直転周辺系運動では、上方局面と次に行われる下方局面を合わせて1 ユニットとする。ただし、次に示す上方局面は単独で1 ユニットとする。

- ◇ 上方局面の直後に中心系運動が行われた場合。
- ◇ 上方局面の直後に中心系運動でバーン切り換えが行われた場合。
- ◇ 上方局面の直後にバーの上を歩く運動が行われた場合。

斜転では、1 難度を1 ユニット（1 運動）として定義する。

しかし、以下の3つの移行に関しては単独で1 ユニットとされる。

- ◇ 大斜転から小斜転への移行。
- ◇ 小斜転から大斜転への移行。
- ◇ ラートの立ち上げ。

*これら3つは1 ユニットとして減点の対象になるが、運動数にはカウントされない。

着地技は単独で1 ユニットとする。

4.4.2.2 減点一覧

- ① 小減点 1 ユニット内1 箇所につき : 最大0.2 点
1 ユニットにおける小減点の合計 : 最大0.5 点
- ② 中減点 1 ユニットにつき : 固定0.5 点
 - ◇ 逆回転（直転）
 - ◇ 安全エリアを出る（演技の中断）
 - ◇ 小斜転での傾斜角度が明らかに大きい
 - ◇ 手や足で床を支えたり蹴ったりする
 - ◇ 尻もち（着地技）
- ③ 大減点 1 ユニットにつき : 固定0.8 点
 - ◇ 落下や転倒
 - ◇ 立ち上がる（斜転）
 - ◇ 補助

5 直転・斜転の実施減点の解説

5.1 小減点

小減点として1 ユニットにつき1 箇所最大0.2 点まで引くことができる。その際実施審判は、過失度（小さな乱れや僅かなずれには0.1 点減点、過失が明らか場合には0.2 点減点）と、出現頻度（過失1 回に対して0.1 点減点、過失の繰り返しに対しては0.2 点減点）により採点する。小減点の項目を以下に示す（固定0.2 減点も含まれる）。

- ◇ 頭の位置・姿勢に対する減点。
- ◇ 手の位置・姿勢に対する減点。
- ◇ 腕の姿勢に対する減点。

- ◇ 足の位置・姿勢に対する減点。
- ◇ 足の姿勢に対する減点。
- ◇ 足の踏み切りや乗せ方に対する減点。
- ◇ 腰や上体の位置・姿勢に対する減点。
- ◇ 移行の先取りおよび遅延に関する減点。
- ◇ ラートの僅かな停止に対する減点（直転）。
- ◇ 余剰なラート回転に対する減点（斜転における余剰回転）。[固定：0.2点]
- ◇ 傾斜角度に対する減点（斜転）。
- ◇ わずかな両輪回転に対する減点（斜転）。
- ◇ 高さ不足に対する減点（着地技）。

5.1.1 頭の位置・姿勢に対する減点

- ◇ 頭が脊柱の延長上にない（例：ブリッジ、シュピンドル姿勢）。
- ◇ 頭を振り動かすような動き（例：小斜転）。

5.1.2 手の位置・姿勢に対する減点

- ◇ 手の減点（例：指を広げる、手首を折る、リング、バーおよびグリップを不必要に滑らせたり握り替えたりする）。
- ◇ 両手が同時に握られていない（例：フリーフライ後、ひねり後、下方局面でのスイング時）*¹。
- ◇ 両手が同じ高さで握られていない（例：大ブリッジ）*¹。
- ◇ 誤った位置で握られている（例：大ブリッジ時のグリップ位置）*¹。
- ◇ 手が床に触れる（例：フリーフライ、斜転での両手を離し行うひねり）*²。
- ◇ 床を両手で支える（着地技）[固定0.2点]*²。

*¹これに関係する腕に対して更なる減点はしない

*²極端な失敗である場合は中減点とする（5.3.4参照）

5.1.3 腕の姿勢に対する減点

- ◇ 上げた腕が、高すぎる・低すぎる、前すぎる・後ろすぎる（両手を離して行う姿勢変化や下方局面でのスイングの場合も含む）。
- ◇ 不必要に肘が曲がる（例：頭が下の姿勢でのひねり、腕交差やひねり戻し、姿勢変化後）。
- ◇ 誤った肘の曲げ（例：側方回転、シュピンドル回転）。
- ◇ 前腕・肘・肩が平行にならない（例：足抜き回りや腰掛けあがり）。

5.1.4 足の位置・姿勢に対する減点

- ◇ ベルトにおける誤った足の技術（例：ベルトにおける引っかけ技術、横・縦姿勢に対する足の方向）。
- ◇ 足の向き変えの減点、すなわち足の向き変えが遅れる場合（例：上体をひねった後に足を向き変えた場合）。
- ◇ 不十分な閉脚姿勢（例：片ベルトの足にベルトを入れていない足が揃えられていない、かかとが離れる、ベルトなしでの閉脚姿勢で足を滑らせて揃える）*³。
- ◇ つま先が伸ばされない（例：開脚する運動の時）。
- ◇ ベルトから足を抜く場合に、つま先等がベルトに引っかかる。
- ◇ 床に足が触る（例：屈膝支持の際）*⁴。
- ◇ 前回りあるいは後ろ回りの時に、足が閉じられていないあるいは、平行でない（例：交差している）。
- ◇ 前回りあるいは後ろ回りで回転しているときに、足がバー、リング、ステップおよびグリップに触れる。
- ◇ 足が正しい位置に置かれていない（例：ベルトを外した側方回転の際にステップとリングの間に足を挟む場合も含む）。
- ◇ 足でベルトを締め直す。
- ◇ 足を置いた時に足を引っかける（例：足抜き回り後につま先をバーに引っかける）。
- ◇ 着地技における一步の踏みだし（肩幅までの足の開きは減点しない。その後選手は閉脚立ちの姿勢をとる）。
- ◇ 立った後にひねり終える（ひねりを行う着地技におけるひねり動作の遅延）。

*³これに関係する脚に対して更なる減点はしない

*⁴極端な失敗である場合中減点とする（5.3.4参照）

5.1.5 足の姿勢に対する減点

- ◇ 不必要に膝が曲がる（例：開脚運動の時、足をベルトから外す時、上方でのシュパガートの時、膝掛け回りの後の脚）。

- ◇ 技の入りにおける誤った膝の曲がり（例：大ブリッジ）。
- ◇ 開脚時の不十分な脚の開き（例：開脚が45度以下）。
- ◇ 両脚が閉じられていない、あるいは平行でない（例：閉脚立ちの時、回転運動の時、屈膝や屈身での姿勢変化の時、逆上がりで脚を閉じるのが遅すぎた時、下方局面での座位・伏臥姿勢の時）。

5.1.6 足の踏切や乗せ方に対する減点

- ◇ 立っている場所から明らかに踏み切って技を行う（例：足抜き回りの時、回転の前やかかえこみの時、開脚や屈身での姿勢変化の時）。
- ◇ 大きな音を立てて足を下ろす・乗せる（例：前回りや後ろ回りの後）。
- ◇ 座位・伏臥で、足が床に触れる時に大きな音がする（下方局面）。
- ◇ 床を蹴る時に両足同時ではない。[固定：0.2点]

5.1.7 腰や上体の位置・姿勢に対する減点

- ◇ 不必要な腰の曲げや誤った姿勢 {例：片ベルト・支持・左右大開脚姿勢、またはフリーフライの時における腰の曲がりや反り（揺れも含む）}。
- ◇ 大斜転における不必要に反った姿勢あるいは、腰が後ろに引けた姿勢（縦姿勢の場合も含む）（例：後傾での運動で極端に腰が曲がる。小斜転で腰が高すぎる）。
- ◇ 腰が横に大きくずれる（例：後方開脚の時、リンググリップをクロス握りして支持姿勢になる時）。
- ◇ 腰の不十分な曲げやひねり（例：前屈を伴う運動の時、シュピンドル姿勢の時）。
- ◇ 斜転における不必要な腰の動き（例：大斜転での側方回転や後方ブリッジ、小斜転・横姿勢での全てのバリエーション）。

5.1.8 移行の先取りおよび遅延に対する減点

- ◇ 頭が上や下の状態での姿勢変化時。
- ◇ 回転方向の切り返し時。
- ◇ 運動開始時。
- ◇ 傾きかけ時（斜転）。
- ◇ 前傾・後傾の移行時（斜転）。

5.1.9 ラートの僅かな停止に対する減点（直転）

- ◇ 新たなスイングが不要で、明らかな逆回転をしていない場合（例：前屈の時、前回り後ろ回りの時）*⁵。
*⁵明らかな停止や逆戻りの場合は中減点とする（5.3.1参照）

5.1.10 余剰なラート回転に対する減点（斜転における余剰回転）

余剰回転に対する減点は、各実施審判の実施の最終得点から減点が行われる。[固定：0.2点]

- ◇ 5秒を超える小斜転の運動。
- ◇ 1ユニットにつき2回転を越える大斜転。
2回転を1ユニットとするが、切り返しや回転面が変わった場合には次のユニットに入ったとみなされる。
つまり、1回転後に切り返しを行った場合、切り返し前の回転は余剰回転として減点される。
ただし、演技中断による再開直後の予備回転（1回転）は主審に申告した場合、減点されない。
- ◇ 大斜転から小斜転への移行、立ち上げ時の4回以上のラート回転。
- ◇ 小斜転から大斜転へ移行時の6回以上のラート回転。

5.1.11 傾斜角度に対する減点（斜転）

- ◇ 大斜転において、傾斜角度が60度よりも小さい。
- ◇ 大斜転において、不規則な傾斜角度（不規則な回転）。
- ◇ 小斜転において、傾斜角度が30度よりも大きい*⁶。
*⁶小斜転の傾斜角度が明らかに高すぎる場合は中減点とする（5.3.3参照）

5.1.12 わずかな両輪回転に対する減点（斜転）

- ◇ ラートが両輪で一瞬（ラート1/4回転未満）立ち上がる：選手は、上体を移動させたりして前後に傾きかけることで再びラートを回転に持ち込むことができる {ラートが立ち上がった場合は大減点とする（5.4.2参照）}。

5.1.13 高さ不足に対する減点（着地技）

5.2 小減点の合計【固定：0.5点】

1 ユニットにおいて、姿勢や実施に対する小減点の合計は最大 0.5 点とする。1 ユニットの中で、落下・転倒・立ち上がる・補助等の中減点あるいは大減点がない限り、これ以上減点を課せられることはない。

5.3 中減点【固定：0.5点】

中減点が行われた場合、そのユニットにおいて更に小・中減点を加えられることはない。中断があった場合、そのユニットをもう 1 度繰り返し行うことができるが、演技開始と同時に採点が開始されるので、繰り返しのユニットであっても再び減点されることになる。

5.3.1 逆戻りや明らかなラートの停止に対する減点（直転）

逆戻りや明らかな停止とは以下のように定義される：

◇ 中心系運動：逆戻りとは、バーンの端から始められた運動が 1 回転する前に逆方向に回転すること。明らかなラートの停止とは、5 秒以上ラートが動かないこと。演技を継続するために選手はスイングを行う場合がある。

◇ 周辺系運動：逆戻りとは、回転方向の切り返し後、ラートが 1/2 回転する前に逆方向に回転すること（例外：周辺系着地技の前のスイング）。演技を継続するために選手はスイングを行う場合がある。

上記の場合でも、選手はラートを降りてはならない。また、補助者は選手と会話を交わしたり、補助を行ったりしてはならない（その場合は、落下・補助として大減点）。

1 ユニットで 3 回の逆戻りがあった場合、主審は演技を中止・終了させる（演技の終了 3.7.3 参照）。

5.3.2 安全エリアを出た場合の減点

◇ ラートが安全エリアを出たことが確認された場合、審判は演技を中断させる。各審判は採点を中断し、それまでの減点を確定する。演技の再開については 3.7.2 参照。

◇ 選手は、演技を中断しなければならない。演技の中断（大減点での中断も含む）が 3 回になった場合、主審は演技を中止させ、振りとび下りで演技を終了させる（3.7.3 参照）。

5.3.3 小斜転における傾斜角度が明らかに大きすぎる場合の減点

小斜転における傾斜角度が、30 度よりも明らかに大きい場合。ただし、わずかに傾斜角度が大きい減点（小減点）とは区別される（5.1.11 参照）。

5.3.4 床を手や足で支えたり蹴ったりする場合の減点

選手が落下を回避するために、片手や片足で床を支えたり蹴ったりする場合（例：斜転での立ち上げの時）。

手や足が床に僅かに触れる減点（5.1.2 参照）や、床を踏み切ることを前提とした動きとは区別される。

5.3.5 尻もちや転倒に対する減点（着地技）

選手が尻もちをつく、あるいは倒れるのを避けるために手で身体を支えたりする場合は、中減点とする。

着地技で、手が床に僅かに触れる減点（小減点）とは区別される（5.1.2 参照）。

5.4 大減点【固定：0.8点】

大減点が行われた場合、そのユニットにおいてさらに減点が増えられることはない。例えば 1 ユニットで落下と補助があった場合でも、1 回の大減点（0.8 点）が行われるのみである。

そのユニットをもう 1 度繰り返し行うことができるが、演技開始と同時に採点が開始されるので、繰り返しのユニットであっても再び減点されることになる。

大減点及び演技の中断（安全エリアを出る）が 3 回目になった場合、主審は演技を中止させ、振りとび下りで演技を終了させる（3.7.3 参照）。

5.4.1 落下や転倒に対する減点

◇ 直転での落下・転倒：選手が、運動中に両リング間の床あるいはラートの外に落下した場合。手や足がラートを触っていたとしても落下・転倒となる。演技は中断せずにそのまま継続することもできるし、演技を中断してもよい。

◇ 斜転での落下：選手が、回転運動を中断し、片足か両足で床に立った場合。ラートを握っていたとしても僅かに立った時点で落下となる（立ち上げの時に床を足で支えたり蹴ったりした場合は中減点）。

◇ 斜転での転倒：ラートが床に倒れ、その姿勢から再び斜転の運動に持ち込めない場合。

5.4.2 立ち上がるに対する減点（斜転）

ラートが両輪で立った状態になり、新たなスイングや傾きかけを必要とする場合。次の場合も立ち上がったものと見なされる。

- ① ラート 1/4 回転以上両輪で回転し、身体の重心移動でラートを再び回転運動に持ち込んだ場合。
- ② 1 ユニットの間に数回の前・後傾を繰り返しながら、ラートを再び回転運動に持ち込んだ場合。

5.4.3 補助に対する減点

補助者が、演技中に選手やラートに触れた場合。補助に対する減点は、1 ユニット内で数回の補助があったとしても、大減点は1回とされる。着地技においては、選手が着地する前に補助者が選手やラートに触れた場合も大減点とされる。

6 跳躍の採点

6.1 競技方法

6.1.1 一般規則

- ◇ ラートの位置は、着地側の開脚バーが着地マットに触れる位置を基準とする。
- ◇ 跳躍は一人につき2回行う。1回目と2回目の跳び方は同じでも良い。
- ◇ 演技のやり直しは1回の跳躍につき1回のみ認められる。その際、選手は挙手によりやり直しの意思表示を審判に示す。選手はラートに触れてはならない。
- ◇ 跳躍のラートは、直転で使用するサイズ-10cm以上の大きさでなければならない。規定よりも小さいラートを使用する場合は、事前に主審へ申告しなければならない。規定サイズから5cm小さくなるごとに、0.5点の減点が行われる〔事前に申告しなかった場合、跳躍は不承認とされる（6.1.3参照）〕。

6.1.2 跳躍演技の申告と承認

競技開始前に、選手は難度審判に対して跳躍演技及び最高得点を申告しなければならない。跳躍得点表に掲載されていない跳躍演技を行う場合は、事前に日本ラート協会に新技申請を行わなければならない。主審及び難度審判は新技申請された演技を確認し、選手の演技前に実施審判員に告知する。実際の跳躍が申告と異なった場合、次のような対処がなされる。

- ◇ 難度審判は、跳躍の最高得点を各審判に告げ、その最高得点から減点を行う。
- ◇ 行われた跳躍が跳躍得点表に掲載されていない場合（6.1.3参照）、その選手の得点は0.0点と採点される。跳躍得点表は、6.4 跳躍の得点表を適用する。

6.1.3 跳躍演技の不承認

次の場合、跳躍は承認されず0.0点と採点される。

- ◇ 逆戻り：選手が一端ラートに触れたにもかかわらず、跳び越すことができず助走方向側に降りた場合（補助により逆戻りが阻止された場合も含む）。
- ◇ 規定よりも小さいラートの使用（主審への申告がない場合）。
- ◇ 選手が事前に申告した跳躍演技から大きく逸脱した跳躍で、得点表に掲載されていない跳躍だった場合（6.1.2参照）。

6.1.4 跳躍得点表の改訂・追録

跳躍得点表は全ての演技に対して適用される。しかし掲載されている運動例が、全てのバリエーションを網羅しているわけではない。したがって、掲載されていない高難度の跳躍を行った場合には、その難度に応じた最高得点を得ることができる（6.1.2参照）。跳躍得点表の改訂・追録は必要に応じて、日本ラート協会技術部会が行う。

6.2 跳躍の局面

跳躍は以下の5局面（ユニット）に分割される：

- 第1局面：① ラートを転がす
 - ② ポーズ（閉脚立ち）
 - ③ 助走
- 第2局面：④ 踏み切り
 - ⑤ 跳び上がり
- 第3局面：⑥ ラートに乗る（大腿、お尻、足）
 - ⑦ ラート上での姿勢（支持、立つ、座る、伏臥）
- 第4局面：⑧ ラートからの跳び出し（手や足で突き放す）
 - ⑨ 空中姿勢
- 第5局面：⑩ 着地

6.3 跳躍の実施減点の解説

6.3.1 小減点 [0.1~0.2点]

小減点は各局面（ユニット）において行われるが、減点の上限はない。減点項目は直転・斜転と同様（5.1 参照）。中減点や大減点も加算される。ただし第5局面（着地）は最大0.5点までとし、それ以上の減点はしない。減点項目は直転・斜転と同様（5.1 参照）であるが、跳躍に特徴的な小減点の項目を以下に示す。

第1局面：① ラートを転がす

両足が揃っていない。

② ポーズ

ポーズの欠如（立った姿勢が保持されない）。

③ 助走

加速の欠如。

踏み切り直前の明らかな減速。

第2局面：④ 踏み切り

選手とラートが離れすぎている。

両手が同じ高さで握られていない。

握る位置が適切（リンググリップから前後20cm以内）でない（支持懸垂・転回跳び、閉脚支持かかえこみ跳びは除く）。姿勢を変化させることが困難な場合、局面をまたがって、同じ部位に対する減点を行なわない（例：手や足の位置に対する減点。第2局面と第3局面合わせて1回の減点とする）。

⑤ 跳び上がり

両足が平行ではない。

足、膝、臀部、腰、肩の位置が不適切。

転回跳び系の場合、肘角度を90度にするのが遅すぎる。

第3局面：⑥ ラートに乗る

位置が適切（リンググリップから前後20cm以内）でない。

手の位置と、その他の身体部位が離れてすぎている。

⑦ ラート上での姿勢

位置の微調整。

足、膝、臀部の位置が不適切。

前方宙返りの場合、腕が上げられていない。

第4局面：⑧ ラートからの跳び出し

ひねりの動きが始まっている。

転回跳び系において、肘の角度が90度以下の状態で跳び出している。

⑨ 空中姿勢

脚が閉じられていない（開脚姿勢を伴う跳び方は除く）。

脚が同じ高さでない。

身体が傾いている。

着地前に身体が伸ばされていない（着地準備ができていない）。

第5局面：⑩ 着地

1歩踏み出す（両足で前後に跳び出した場合も）。

手を床につく（手で身体を支えた場合は中減点）。

6.3.2 中減点 [固定：0.5点]

以下は、跳躍において中減点として採点される。小減点や大減点も加算される（直転・斜転とは異なる）。1ユニット内の複数の中減点も加算される。ただし第5局面（着地）は最大0.5点までの減点とし、それ以上の減点はしない。

◇ 周囲からのかけ声があった場合。

◇ ラートサイズが規定より小さい場合で、事前に主審へ申告している場合（5cm小さいごとに0.5点減点）。

以下、各局面での中減点を示す。

第2局面：④ 踏み切り

片足での踏み切り。

不明確な踏み切り。

⑤ 跳び上がり

不完全、不十分な跳び上がり。

スタンディング系において、腰の位置が肩よりも低い場合。

第3局面：⑥ ラートに乗る

位置を著しく修正した場合。

ラートの回転を明らかに調整、妨害した場合（ラートの回転を調整や妨害する動きが明らかに確認できる場合）。

転回跳び系において、肘角度が90度以下の場合。

⑦ ラート上での姿勢

肘で上体を支えた場合。

位置を著しく修正した場合。

明らかにひねりの動きを始めている場合。

第4局面：⑧ ラートからの跳び出し

ラートが逆戻りをした場合。

選手が跳び出す前にラートが着地用マットに触れた場合。

ひねりの動作が明らかに行われている場合。

転回跳び系において膝を曲げたり、曲げていた膝を勢いよく伸ばしたりすることによって空中局面の準備をする。

第5局面：⑩ 着地

尻もち、転倒、手で身体を支えた場合。

6.3.3 大減点

6.3.3.1 固定大減点【固定：0.8点】

以下は、跳躍において大減点として採点される。小減点や中減点も加算される（直転・斜転とは異なる）。1ユニット内の複数の大減点も加算される。

- ◇ 選手が着地する前に、補助者が選手やラートに触れた場合
- ◇ ラートに肘をついた場合（踏み切り・跳び上がり時）
- ◇ 転回跳び系の時に、ラート上や中に肩が乗ったり、入ったりする
- ◇ 支持懸垂・転回跳び系の時に、ラート上に肩が乗る
- ◇ 閉脚支持かかえ込み跳びの時、ラート内を足が通過する

6.3.3.2 可変大減点【0.1～0.8点】

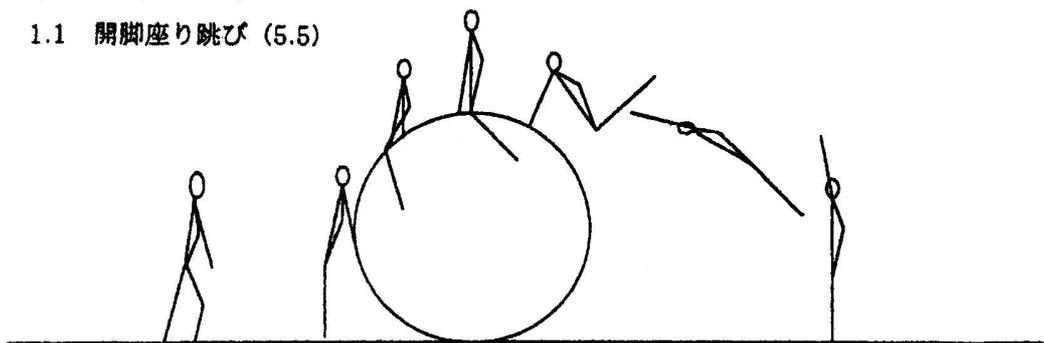
以下は、演技に応じて0.1点～0.8点減点とする。

- ◇ 空中での高さや距離が少なすぎる場合。

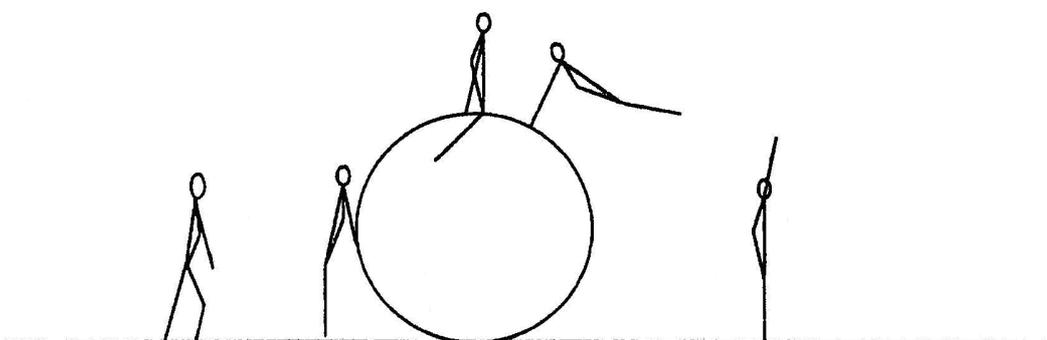
6.4 跳躍の得点表

1. 開脚・閉脚跳び系

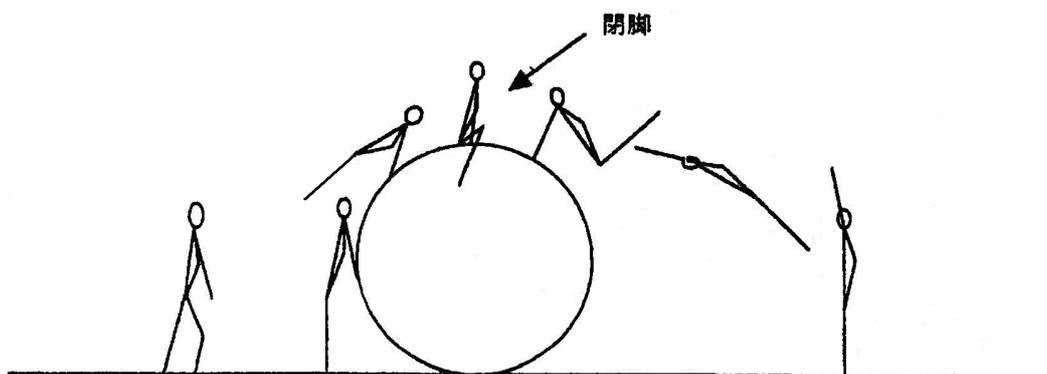
1.1 開脚座り跳び (5.5)



1.2 開脚座り・後方下り跳び (6.5)



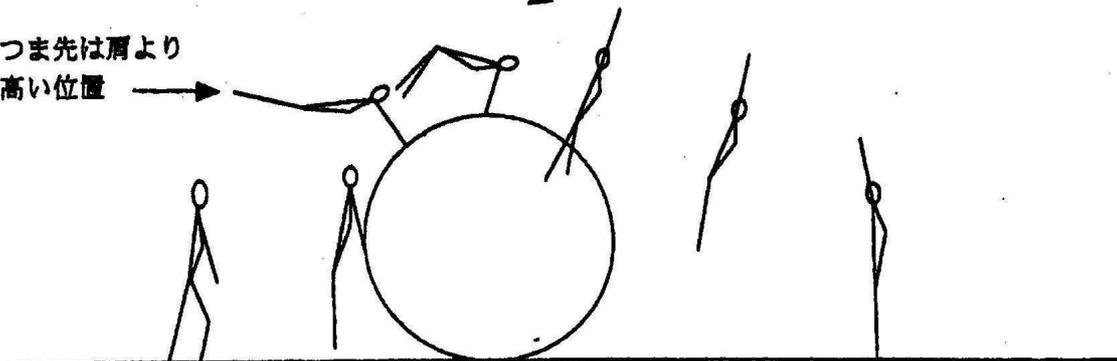
1.3 閉脚かかえこみ跳び (7.0)



1.4 水平支持・開脚跳び (9.5)

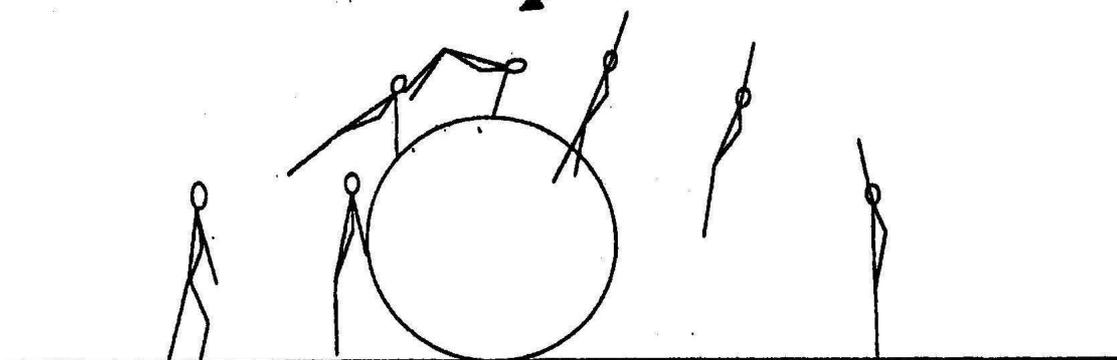
つま先は肩より
高い位置

両手以外はリングに触れてはいけない!



1.5 開脚支持跳び (9.0)

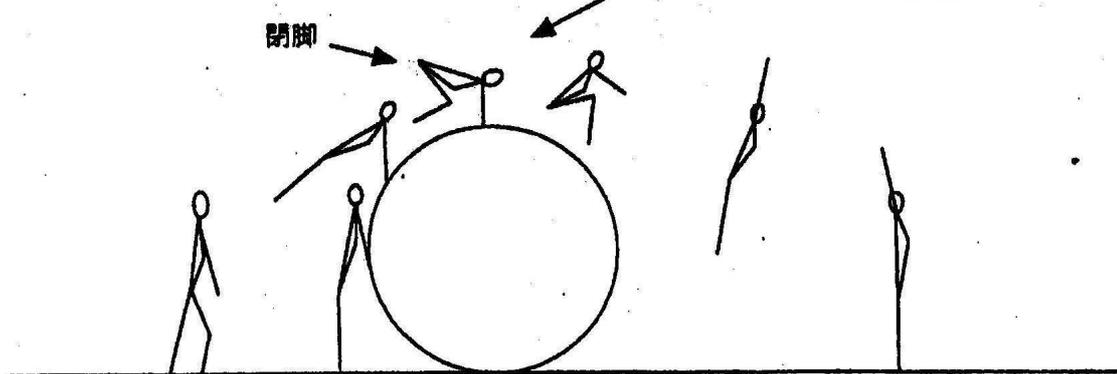
両手以外はリングに触れてはいけない!



1.6 閉脚支持かかこみ跳び (9.2)

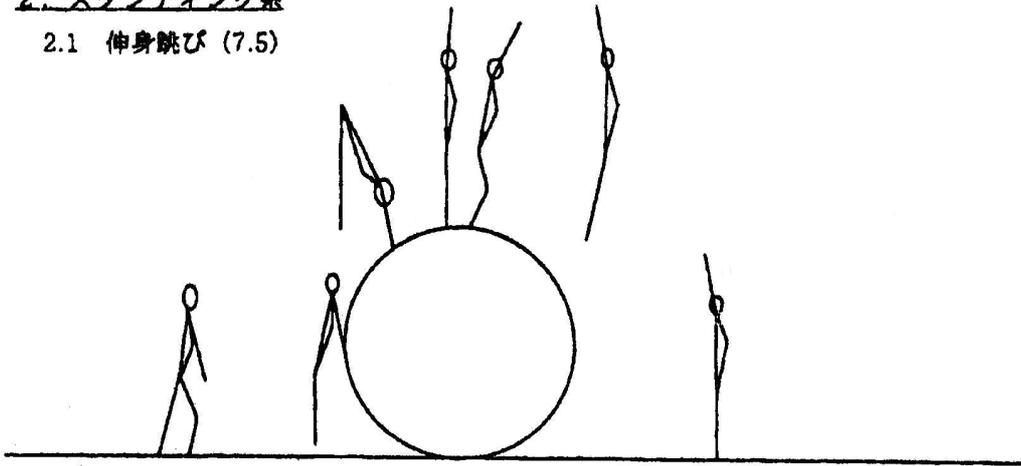
リングよりもつま先が上にあること!

閉脚

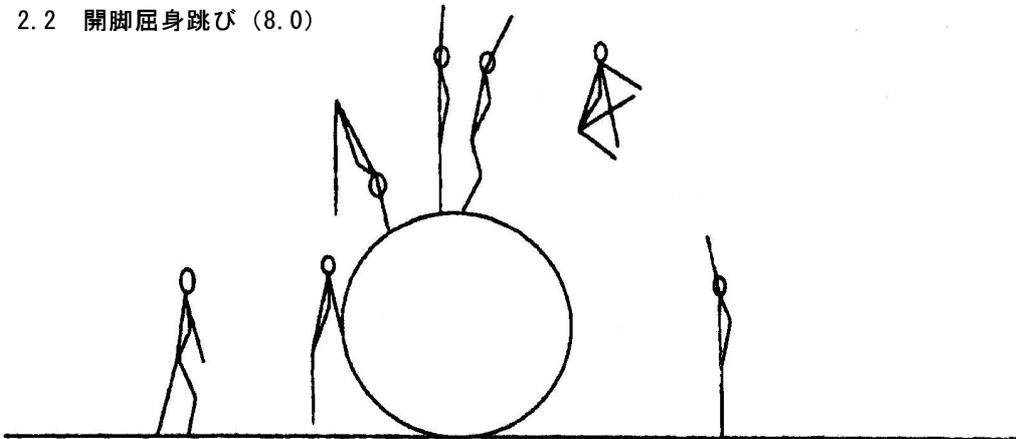


2. スタンディング系

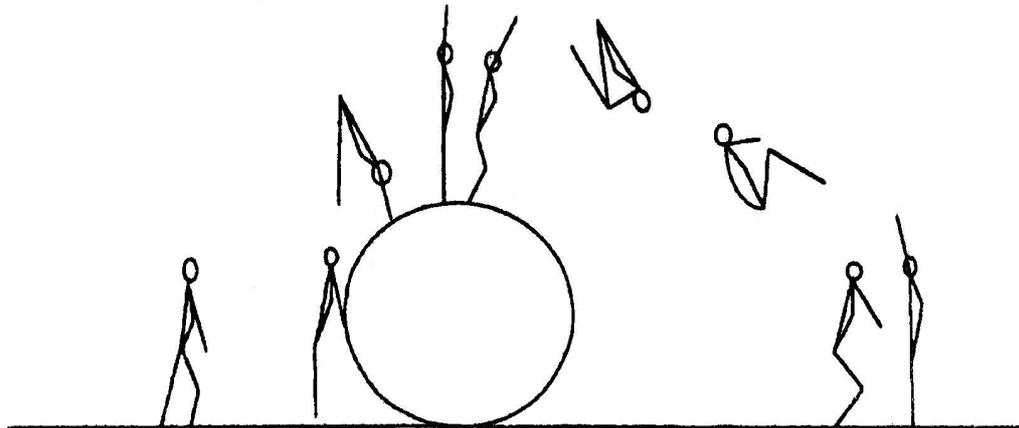
2.1 伸身跳び (7.5)



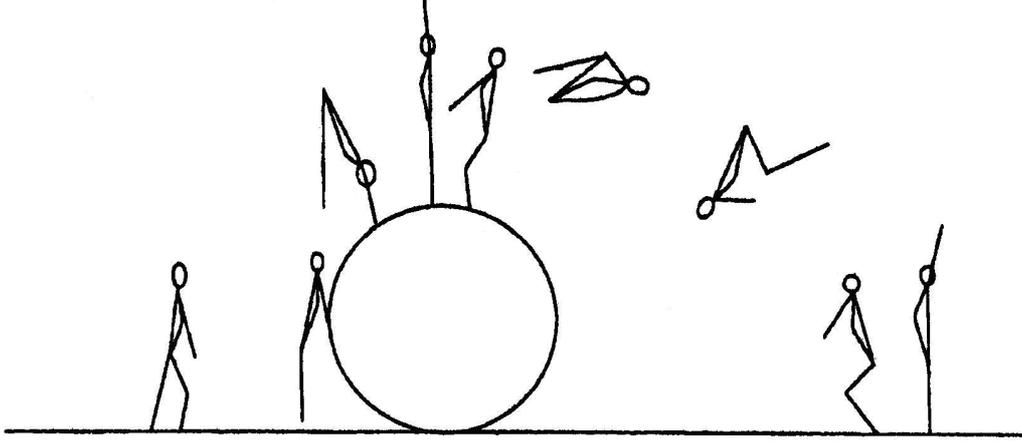
2.2 開脚屈身跳び (8.0)



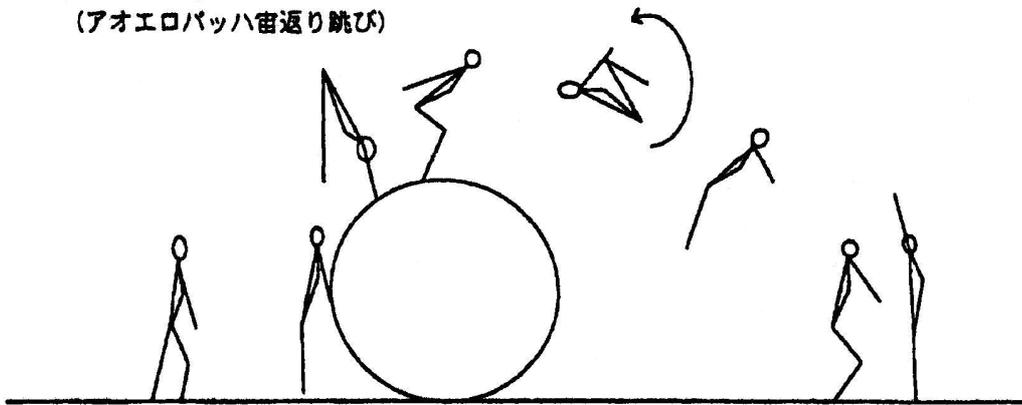
2.3 前方かかえこみ宙返り跳び (9.0)



2.4 後方かかえこみ宙返り跳び (9.0)



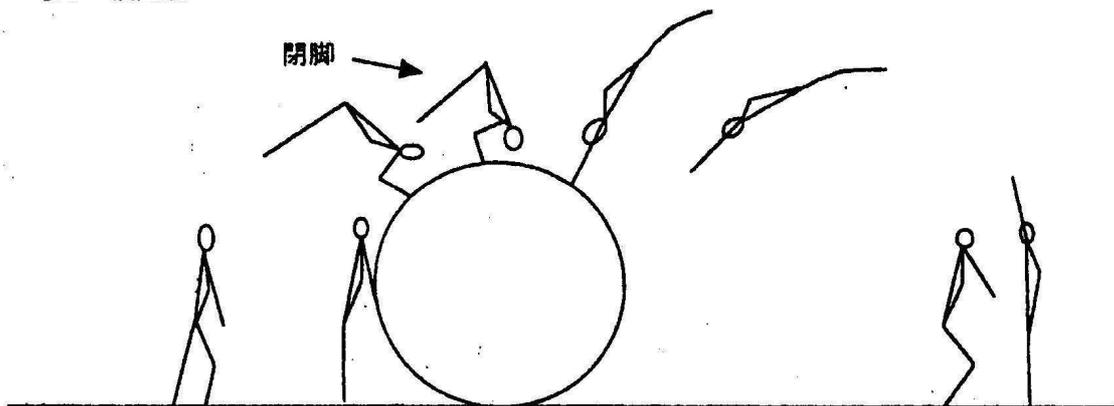
2.5 前方跳び出し後方かかえこみ宙返り跳び (9.7)
(アオエロバツハ宙返り跳び)



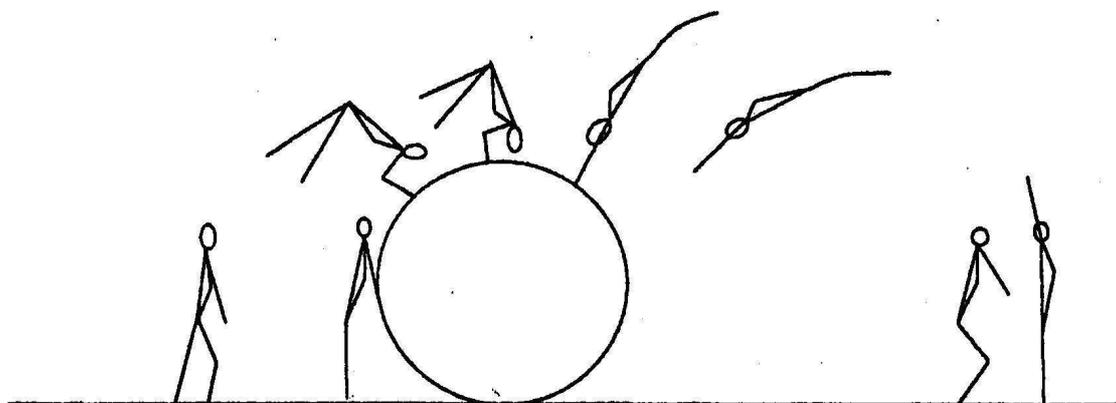
- 2.6 後方伸身跳び (7.5)
- 2.7 後方座りからのスタンディング・伸身跳び (7.0)
- 2.8 後方座りからのスタンディング・後方かかえこみ宙返り跳び (8.5)
- 2.9 後方跳び出し 1/2 ひねりからの前方かかえこみ宙返り跳び (9.2)
- 2.10 前方かかえ込み 2 回宙返り跳び (10.0)

3. 転回跳び系

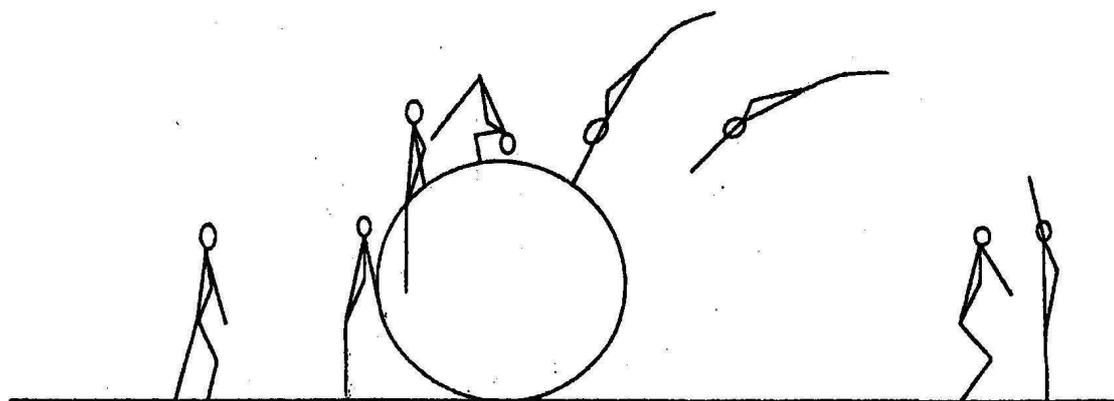
3.1 転回跳び (9.2)



3.2 開脚屈身支持転回跳び (9.2)

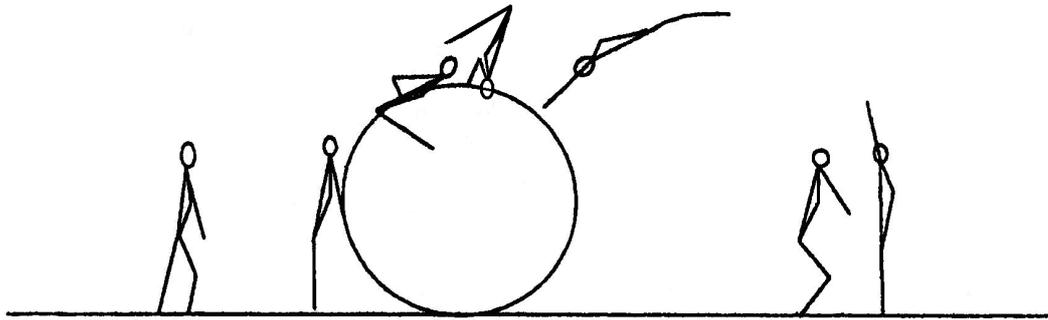


3.3 開脚支持転回跳び (8.0)

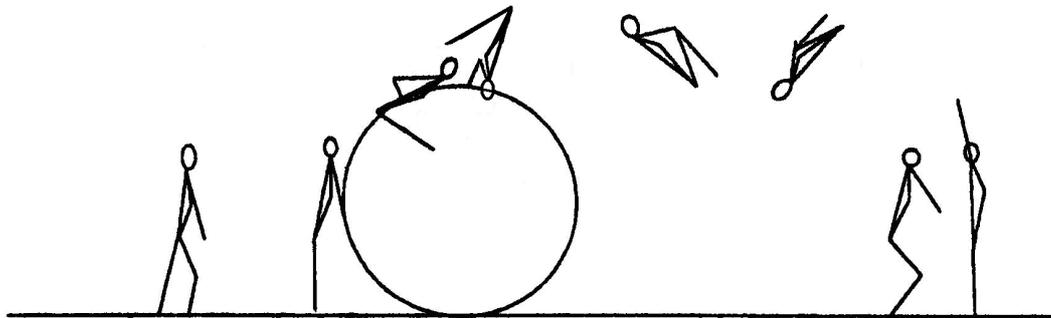


4. 支持懸垂・転回跳び系

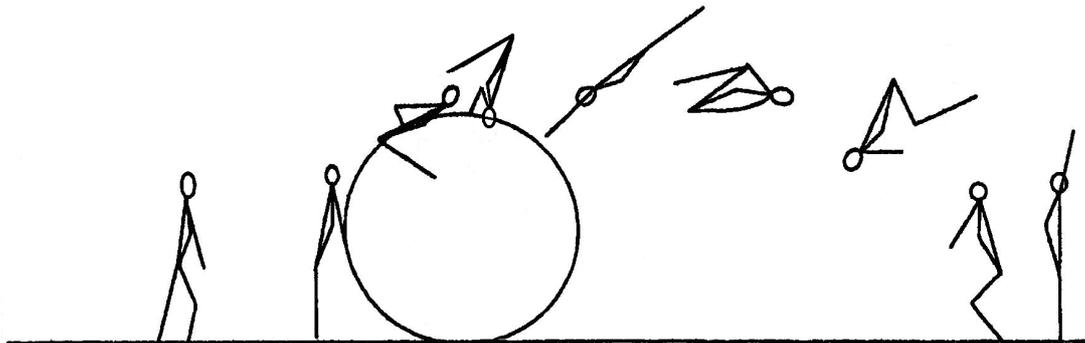
4.1 支持懸垂・転回跳び (7.5)



4.2 支持懸垂・転回跳び・前方かかえこみ宙返り (10.0)



4.3 支持懸垂・転回跳び・1/2ひねり・後方かかえこみ宙返り (10.0)



*空中におけるひねりに対する加点（加点後の最高点は10.0点とする）

		宙返り・転回跳びの場合	宙返り・転回跳び以外の場合
1	1/2 ひねり	+0.4 点	+0.2 点
2	1/1 ひねり	+1.0 点	+0.6 点

* 後方宙返りに対する加点（加点後の最高点は10.0点とする）

- ◇ 屈身宙返りに対する加点 : 0.1 点
- ◇ かかえこみ姿勢から浮き局面での伸身に対する加点 : 0.2 点
- ◇ 屈身姿勢から浮き局面での伸身に対する加点 : 0.3 点
- ◇ 伸身宙返りに対する加点 : 0.4 点

* 前方宙返りと前方跳び出し後方かかえこみ宙返り跳び（アオエロバツハ宙返り跳び）に対する加点

（加点後の最高点は10.0点とする）

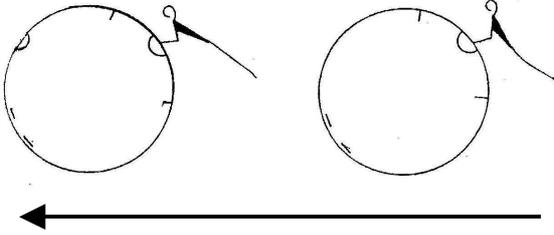
- ◇ 屈身宙返りに対する加点 : 0.2 点
- ◇ 伸身宙返りに対する加点 : 0.6 点

跳躍の採点の指針

I 第2局面：跳び上がり

伸身と屈身での跳び上がりの2通りがあり、かかえこみでの跳び上がりは認められない。

① 伸身での跳び上がり



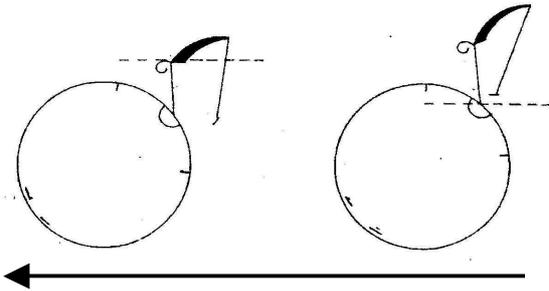
特徴：

- ・腰は伸ばす。
- ・足は高く振り上げる。

適用：

- ・開脚・閉脚跳び系

② 屈身での跳び上がり



特徴：

- ・腰は肩の高さよりも上にある。
- ・足は手（支持）の高さよりも上にある。

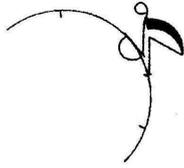
適用：

- ・スタンディング系

③ 屈身での跳び上がりの典型的な減点例

	<図>	<特徴>	<減点>
a)		<ul style="list-style-type: none"> ・腰が肩の高さと同じ ・足が手よりも下 	→小減点：腰：0.1～0.2点 足：0.1～0.2点 減点合計：0.2～0.4点
b)		<ul style="list-style-type: none"> ・腰が肩の高さと同じ ・膝が曲がっている ・足が手よりも下（膝を伸ばした場合） 	→小減点：腰：0.1～0.2点 膝：0.2点 足：0.1～0.2点 減点合計：0.4～0.6点
c)		<ul style="list-style-type: none"> ・腰が肩よりも下 ・足が手よりも下 	→中減点：腰：0.5点（腰位置の欠点） →小減点：足：0.1～0.2点 減点合計：0.6～0.7点
d)		<ul style="list-style-type: none"> ・腰が肩よりも下 ・膝が曲がっている ・足が手よりも下 	→中減点：腰：0.5点（腰位置の欠点） →小減点：膝：0.2点 足：0.1～0.2点 腕：0.2点 減点合計：1.0～1.1点

e)



- ・肘がラートについている →大減点：肘：0.8点（肘がつく欠点）
- ・腰が肩よりも下 →中減点：腰：0.5点（腰位置の欠点）
- ・膝が曲がっている →小減点：膝：0.2点
- ・足が手よりも下 足：0.1～0.2点

減点合計：1.6～1.7点

踏み切りがない場合は更に0.5点の減点

④ 転回跳び系の跳び上がり局面

足は手の高さよりも上になければならない。

理想型：第2局面から第4局面の間、肘は90度に保つ。跳び上がり局面において、できるだけ速く90度にしなければならない。

→90度にするのが遅れた場合：小減点

⑤ 握る位置の欠点

握る位置の欠点は小減点であるが、以下は例外とする。

例外：支持懸垂・転回跳び系、閉脚支持かかえこみ跳び（グリップバーの近くを握ってもよい）

→ただし、足先がラート内を通過した場合は大減点

II 第3局面：ラートに乗る

① ラート回転の妨害

ラートの回転を明らかに妨害した場合：中減点0.5点

定義：ラート上において運動経過が明らかに遮断された場合。

（明らかなポジション修正はないが、ラートの動きが大きく止められた場合）

* ほとんどがスタンディング系の場合のみ

* 高難度の跳躍（アオエロバツハ等）の場合は寛容に

② 転回跳び系の肘角度

肘角度が90度以下の場合：中減点0.5点

肩がラートに乗ったり、中に入ったりする場合：更に減点0.8点

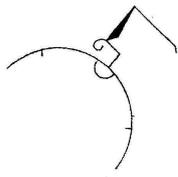
肘で身体を支えた場合：更に減点0.5点

<図>

<特徴>

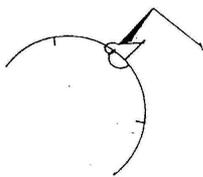
<減点>

a)



・理想

b)

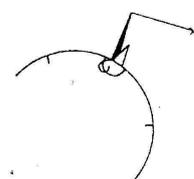


・肘角度が90度以下

→中減点：肘角度：0.5点

減点合計：0.5点

c)



・肘角度90度以下

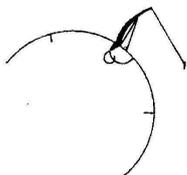
→中減点：肘角度：0.5点

・リング上に肩がある

→大減点：肩位置：0.8点

減点合計：1.3点

d)



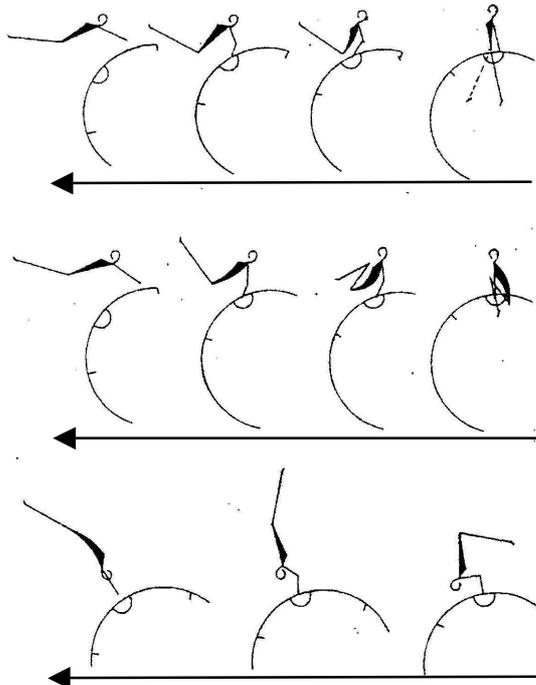
- ・肘角度90度以下 →中減点：肘角度：0.5点
 - ・リング上に肩がある →大減点：肩位置：0.8点
 - ・肘が身体を支えている →中減点：肩位置：0.5点
- 減点合計：1.8点**

Ⅲ 第4局面：ラートからの跳び出し、空中局面

① 高さと距離

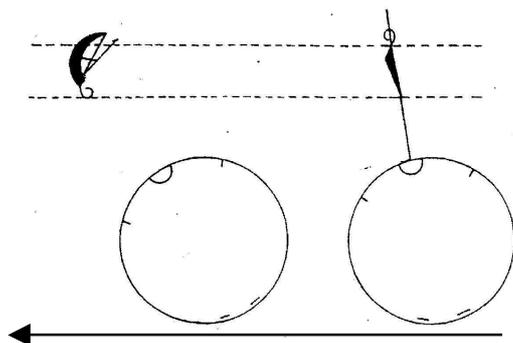
* 開脚・閉脚跳び系及び転回跳び系の場合：腰は、突き放し動作の間や突き放し後、上方に浮かなければならない。

<例>



* 宙返り跳びの場合：腰は、肩の高さに達しなければならない。

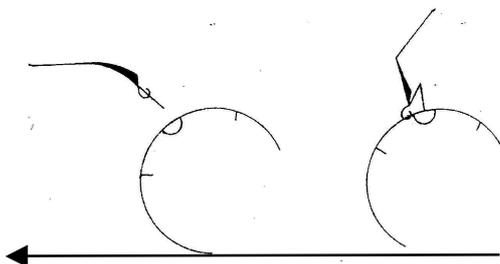
<例>



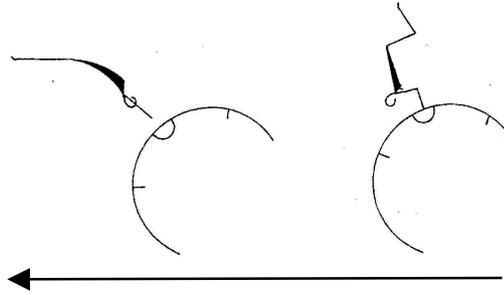
② 転回跳び系の突き放し準備

a) 肘角度を一瞬小さくして空中局面への準備をする：小減点 (0.1~0.2点)

(それ以前の肘角度が90度であった場合)



b) 膝を曲げたり、曲げていた膝を勢いよく伸ばしたりすることによって空中局面の準備をする：中減点（0.5点）



③ ひねりを伴う跳躍に対する減点

a) ひねりを伴う転回跳び系：

ラート上で腰のひねりが行われた場合：中減点（0.5点）

（例：転回跳び1/2ひねりで、ラート上で1/4ひねりが行われた場合）

b) ひねりを伴う宙返り跳び：

ラート上で腕の先行動作によってひねり準備が行われた場合：中減点（0.5点）

IV 第5局面：着地

手での着地：中減点（0.5点）

手が床に触る：小減点（0.1～0.2点）

編 著：本村 三男（日本ラート協会会長）
大塚 隆（日本ラート協会副会長 兼 技術部会部長）
編集協力：技術部会（奥野 不二子、後藤 勇典、周東 和好、高岡 治、竹田 隆二、
檜皮 貴子、深瀬 友香子、藤井 政則、松本 陽一、本島 淳夫、
本谷 聡、森 大輔）
総務部会（西井 英理子、大塚 隆、西井 陽平）
発 行：日本ラート協会
〒187-0023 東京都小平市上水新町 2-27-30
印 刷：日本ラート協会

ラート競技採点規則 2010 は、「ラート競技採点規則 2006」に加筆・訂正を行ったものです。