

三菱養和体操大会 ビギナークラス採点規則 自由演技（マット・跳び箱）

※男女共通ルールとする

実施 採点は10.0から行う
実施減点・要素不足減点・技数不足減点
（要素不足・技数不足減点はマットのみ）
※要素不足・技数不足ともに1つ不足する度に0.3の減点とする
※タイム・ラインともに減点なし

加点 ①挨拶の声音が大きい ②ポーズが美しい ③着地が止まる
最大0.3の加点を演技得点に加算する

最高得点 10.0とする

その他 服装はユニフォーム・レオタード以外も可

マット	
要求	技数は5技以上とし、前方系・後方系・倒立系・柔軟性を示す技を演技内に組み入れる事 ※前方系は前転、後方系は後転でも良い ※倒立系は静止していなくても良い
○男女共通ルールとなる為、曲の使用は不可とする	
○ゆかフロア横向きで演技 →距離は12mで対角線の使用は不可	
○演技時間の目安は1分前後とする	

跳び箱
○跳び箱は縦向き（100cm前後）で演技 →高さ、向きは固定とする
○1本の跳躍を実施
○開脚跳び・台上前転・ヘッドスプリングなども技として認める