

**FIGのRG CoP 2022-2024 変更付 英語版  
(December23, 2021)  
をGoogle翻訳しただけのものです。  
翻訳の正確性は不明ですので参考まで。  
(原文は上記をクリック)**

**2021/12/23  
シノハラ体育アカデミー USA**

FÉDÉRATIONINTERNATIONALEDEGYMNASTIQUE

## **2022 –2024ポイントコード**

### **新体操**

FIG実行委員会による承認  
英語版は公式テキストです

バージョン2021-12-15

# コンテンツ

## パート1-個々の演習

<b>A.</b>	<b>一般的な個別の演習</b>	<b>5</b>	
1.1.	競技会とプログラム	5	
2.2.	タイミング	5	
3.3.	審査員構成：公式選手権およびその他の競技会	6	
4.4.	最終スコアの計算	8	
5.5.	スコアに関するお問い合わせ	8	
6.6.	裁判官の会議	9	
7.	床面積	9	
8.8.	装置	10	
9.9.	壊れた装置または天井に引っかかった装置	12	
10.	体操選手のドレス	12	
11.	音楽の伴奏の要件	14	
12.	体操選手の規律	14	
13.	コーチの規律	14	
14.	時間、ライン、責任あるジャッジによって受けたペナルティ	15	
<b>B.</b>	<b>難易度 (D) 個々の運動</b>	<b>16</b>	
1.1.	難しさの概要	16	
2.2.	体の難しさ (DB)	17	
3.3.	基本および非基本的な装置の技術グループ	22	
4.4.	回転を伴う動的要素 (R)	37	
5.5.	装置の難しさ (DA)	52	
6.6.	新しいオリジナルの装置要素	63	
7.	難易度 (D)	63	
8.8.	ジャンプ/リープ	64	
9.9.	テールジャンプ/リープの難しさ	69	
10.	バランス	78	
11.	バランスの難しさの表	84	
12.	回転	91	
13.	回転の難しさの表	98	
<b>C.</b>	<b>ARTISTRY (A)</b>	<b>105</b>	
1.1.	芸術的なパネル審査員による評価	105	
2.2.	芸術的な構造とパフォーマンス：構成の目的	105	
3.3.	キャラクター	106	
4.4.	ダンスステップの組み合わせ	107	
5.5.	ボディエクスペッション	108	
6.6.	動的な変更：コントラストの作成	109	
7.	身体と装置の効果	109	
8.8.	SE OF SPACE	110	
9.9.	団結	110	
10.	接続	110	
11.	リズム	111	
12.	個々の芸術的欠陥	112	
<b>D.</b>	<b>実行 (E)</b>	<b>114</b>	
1.1.	実行パネルジャッジによる評価	114	
2.2.	技術的な欠陥	115	
<b>E.</b>	<b>附属書</b>	<b>119</b>	
1.1.	装置プログラム	119	
2.2.	ジュニアのための技術プログラム-個々のエクササイズ	120	
3.3.	体の難しさ (DB)	121	
4.4.	回転を伴う動的要素 (R)	125	
5.5.	装置の難しさ (DA)	126	
6.6.	難しいスコア (D) :	129	
7.	芸術と実行	129	
8.8.	技術的欠陥：ロープ	130	

RGコード2022-2024-ページ2/225

## パート2-グループ演習

<b>A.</b>	<b>一般事項</b>	<b>132</b>	
1.1.	競技会とプログラム	132	
2.2.	体操選手の数	132	
3.3.	タイミング	133	
4.4.	陪審員	133	
5.5.	スコアのお問い合わせ (技術規則、セクション1、アート8.4スコアのお問い合わせを参照)。	136	
6.6.	裁判官の会議	136	
7.	エントリ	136	

8.8.	<a href="#">床面積</a>	<a href="#">137</a>
9.9.	<a href="#">装置</a>	<a href="#">138</a>
10.	<a href="#">壊れた装置または天井に引っかかった装置</a>	<a href="#">140</a>
11.	<a href="#">体操選手のドレス</a>	<a href="#">141</a>
12.	<a href="#">音楽の伴奏の要件</a>	<a href="#">142</a>
13.	<a href="#">体操選手の規律</a>	<a href="#">143</a>
14.	<a href="#">コーチの規律</a>	<a href="#">143</a>
15.	<a href="#">時間、ライン、責任あるジャッジによって受けたペナルティ</a>	<a href="#">144</a>
	<a href="#">グループエクササイズ用</a>	<a href="#">144</a>
<b>B.</b>	<b><a href="#">難易度 (D) グループ演習</a></b>	<b><a href="#">145</a></b>
1.1.	<a href="#">難易度の概要</a>	<a href="#">145</a>
2.2.	<a href="#">体の難しさ (DB)</a>	<a href="#">146</a>
3.3.	<a href="#">基本のおよび非基本的な装置の技術要素</a>	<a href="#">153</a>
4.4.	<a href="#">交換の難しさ (DE)</a>	<a href="#">164</a>
5.5.	<a href="#">回転を伴う動的要素 (R)</a>	<a href="#">173</a>
6.6.	<a href="#">コラボレーションの難しさ (DC)</a>	<a href="#">182</a>
7.	<a href="#">難易度 (D)</a>	<a href="#">198</a>
<b>C.</b>	<b><a href="#">ARTISTRY (A) グループ演習</a></b>	<b><a href="#">199</a></b>
1.1.	<a href="#">芸術的なパネル審査員による評価</a>	<a href="#">199</a>
2.2.	<a href="#">芸術的な構造とパフォーマンス：構成の目的</a>	<a href="#">199</a>
3.3.	<a href="#">キャラクター</a>	<a href="#">200</a>
4.4.	<a href="#">ダンスステップの組み合わせ</a>	<a href="#">201</a>
5.5.	<a href="#">ボディエクスペリメンテーション</a>	<a href="#">202</a>
6.6.	<a href="#">動的な変更：コントラストの作成</a>	<a href="#">203</a>
7.	<a href="#">身体と装置の効果</a>	<a href="#">203</a>
8.8.	<a href="#">集約的な仕事</a>	<a href="#">204</a>
9.9.	<a href="#">フォーメーション</a>	<a href="#">204</a>
10.	<a href="#">コラボレーション</a>	<a href="#">エラー！</a>
	<a href="#">シグネット非定義。</a>	
11.	<a href="#">UNITY</a>	<a href="#">205</a>
12.	<a href="#">接続</a>	<a href="#">205</a>
13.	<a href="#">リズム</a>	<a href="#">205</a>
14.	<a href="#">体の構造/上げられた位置</a>	<a href="#">206</a>
15.	<a href="#">開始位置と最終位置</a>	<a href="#">エラー！</a>
	<a href="#">シグネット非定義。</a>	
16.	<a href="#">グループの芸術的欠陥</a>	<a href="#">208</a>
<b>D.</b>	<b><a href="#">実行 (E) グループ演習</a></b>	<b><a href="#">210</a></b>
1.1.	<a href="#">実行パネルジャッジによる評価</a>	<a href="#">210</a>
2.2.	<a href="#">技術的な欠陥</a>	<a href="#">211</a>
<b>E.</b>	<b><a href="#">附属書グループの演習</a></b>	<b><a href="#">216</a></b>
1.1.	<a href="#">装置プログラム</a>	<a href="#">216</a>
2.2.	<a href="#">ジュニアのための技術プログラム-グループエクササイズ</a>	<a href="#">217</a>
3.3.	<a href="#">体の難しさ (DB)</a>	<a href="#">219</a>
4.4.	<a href="#">交換の難しさ：シニアグループDEの一般的な基準はジュニアグループにも有効です。</a>	<a href="#">222</a>
5.5.	<a href="#">回転を伴う動的要素 (R)</a>	<a href="#">222</a>
6.6.	<a href="#">装置の難しさ (DA) :</a>	<a href="#">223</a>
7.	<a href="#">難しいスコア (D)</a>	<a href="#">224</a>
8.8.	<a href="#">芸術と実行</a>	<a href="#">224</a>
9.9.	<a href="#">技術的欠陥：ロープ</a>	<a href="#">225</a>

# 個々の運動パート1

RGコード2022-2024-ページ4/225

5ページ

## パート1-個々の演習

### A.一般性

### 個々の運動

#### 個々の演習に適用される規範

注：この文書では、特定の規定がない限り、物理的な人物に関連して使用される性別は、逆に、すべての性別を含むと理解してください。

#### 1.競技会とプログラム

##### 1.1新体操および競技プログラムの公式選手権：

個人、グループ、チームの大会。

個別大会：

- ・オールラウンドファイナル、チームランキング、装置ファイナルの予選大会
- ・オールアラウンド決勝-4つの装置
- ・装置決勝-4装置

チームランキング：チームランキングは、個人によって登録された8つの最高スコアを加算することによって確立されます  
チームの体操選手とグループの2つのエクササイズ。

今年のFIG装置プログラムは、各エクササイズに必要な装置を決定します  
(添付書類をご覧ください)。

FIG公式競技会の詳細については、技術規則（セクション1および  
Sec.3）。

##### 1.2個々の体操選手のためのプログラム

1.2.1 シニアおよびジュニアの個人体操選手向けのプログラムは、通常4つのエクササイズで構成されています

(付録のシニアおよびジュニア向けのFIG装置プログラムを参照) :

- フープ
- 玉
- クラブ
- リボン

1.2.2 各エクササイズの長さは1'15"から1'30"です

## 2. タイミング

2.1 ストップウォッチは、個々の体操選手が動き始めるとすぐに開始し、すぐに停止します

個々の体操選手は完全に動かない。

2.2 身体および/または装置の動きなしで、4秒以内の短い音楽の紹介は

許容されます。

2.3 すべてのエクササイズ (エクササイズの開始、体操選手のエクササイズ期間) に関連するタイミングは1秒で行われます

増分。

**タイムジャッジによるペナルティ** : 追加または欠落した秒ごとに0.05ポイント、フル秒でカウント増分。例 : 1'30.72 =ペナルティなし。1'31 =ペナルティ-0.05

RGコード2022-2024-ページ5/225

## 6ページ

### 3. 審査員構成 : 公式選手権およびその他の競技会

3.1. **優れた審査員** : 技術規則セクション1およびセクション3を参照してください。

3.2. **個々の審査員のパネル** :

3.2.1. 公式のFIG大会、世界選手権、オリンピックでは、各審査員が構成されます

審査員の3つのグループの : D-パネル (難易度)、A-パネル (芸術性) およびE-パネル (実行) 。

3.2.2. 難易度、芸術性、実行の審査員は、FIGテクニカルによって選ばれ任命されます

FIG技術規則およびジャッジ規則に従った委員会。

3.3. **審査員のパネル構成**

3.3.1. **難易度審査員 パネル (D)** : 2つのサブグループに分けられた4人の審査員 :

•サブグループ1 (D) : 2人の審査員 (DB1, DB2) が独立して作業し、共通のDBスコアを与えます。

•サブグループ2 (D) : 2人の審査員 (DA1, DA2) が独立して作業し、共通のDAスコアを与えます。

3.3.2. **Artistry Judges' Panel (A)** : 4人の審査員 (A1, A2, A3, A4)

3.3.3. **死刑判事パネル (E)** : 4名 (E1, E2, E3, E4)

3.4. **Dパネルの機能**

3.4.1. **最初のサブグループ (DB)** は、演習の内容を記号表記で記録し、

身体の難しさ (DB) の数と技術的価値、ダイナミックの数と技術的価値

回転 (R) とWの認識を持つ要素。これらの審査員は演習全体を評価します。

他のジャッジに相談せずに独立して、共通のDBスコアを与えます。

3.4.2. **2番目のサブグループ (DA)** は、演習の内容を記号表記で記録し、評価します

装置の難易度 (DA) の数と技術的価値、および必要なものの存在

基本的な装置の技術的要素。これらの審査員は、演習全体を評価します

独立して、他の審査員に相談せずに、共通のDAスコアを与えます。

3.4.3. **審査記録** : ローテーション/競技会の終了時に、上級審査委員長は次のことを行うことができます。

演習の内容の審査記録を記号表記で要求し、

番号、体操選手の名前、NFおよび装置。

3.4.4. **最終Dスコア** : DBスコアとDAスコアの合計。

3.5. **Aパネルジャッジの機能**

3.5.1. 4人の審査員 (A1, A2, A3, A4) が芸術的欠陥を演繹によって評価し、合計を決定します

独立して、他の裁判官に相談せずに控除。最高と最低

スコアが削除され、残りの2つのスコアが平均化されて、最終的なAスコアが得られます。

3.5.2. **最終Aスコア**：芸術的控除の合計が**10.00ポイント**から差し引かれます。

### 3.6. E-Panel審査員の機能

3.6.1. 4人のジャッジ (E1、E2、E3、E4) が技術的欠陥を控除して評価し、合計を決定します  
独立して、他の裁判官に相談せずに控除。最高と最低  
スコアが削除され、残りの2つのスコアが平均化されて、最終的なEスコアが得られます。

3.6.2. **最終Eスコア**：技術的控除の合計が**10.00ポイント**から差し引かれます。

RGコード2022-2024-ページ6/225

---

## 7ページ

### 3.7. タイムアンドラインジャッジの機能

タイムアンドラインジャッジは、プレバットジャッジの中から選ばれます

3.7.1 **タイムジャッジ (1または2)** は以下を行う必要があります：

- 運動時間のタイミングを制御する
- 時間違反を管理し、制限時間より上または下の正確な時間を記録します。  
コンピューター入力はありません
- 違反または控除のある適切な書面による記録に署名して提出します。  
審判
- 体操選手がエクササイズの終わりに器具を紛失し、公式に戻らない場合  
彼女の音楽が終わったので床面積、時間裁判官は体操選手が瞬間を計算します  
最後の楽章として彼女の装置を取得します。

3.7.2 **ラインジャッジ (2)** は以下を行う必要があります：

- 装置による公式の床面積の境界の交差を1つまたは2つ決定します。  
足、または身体の任意の部分、および公式の床面積を離れる装置
- 境界を越える、または床面積を離れる装置および/または本体の旗を立てる
- 体操選手が公式の床面積を変更したり、公式の床面積を離れた場合は、旗を立ててください。  
エクササイズ
- 適切な書面による記録に署名し、ヘッドジャッジに提出します

上級審査員への要請：コーチが時間および/またはライン控除のペナルティに疑問がある場合、彼女は責任あるジャッジにレビューのリクエストを提出する必要があります。

### 3.8 ラインジャッジの位置

**例1**：ラインジャッジは反対側のコーナーに座り、2本のラインと彼女のコーナーを担当します  
右側。

---

## 8ページ

例2: ラインジャッジはジャッジのテーブルに座り、ビデオカメラを使用してモニターでラインを観察します  
援助。

ラインジャッジ1      陪審      ラインジャッジ2

### 3.9秘書の機能

秘書は、ポイントコードとコンピューターの知識を持っている必要があります。彼らは通常です  
組織委員会によって任命されました。上級陪審員長の監督の下で、彼らは  
コンピュータへのすべてのエントリの正確性、正しい順序の順守に責任があります  
チームと体操選手、緑と赤のライトを操作し、最終スコアの正しい点減。

### 3.10責任ある裁判官の機能

表 (# 14) に示されているすべてのペナルティは、責任あるジャッジによって検証され、与えられます。  
上級審査委員長、テクニカルデリゲートまたはヘッドジャッジ。  
陪審員、その構造または機能に関するその他の詳細については、技術規則を参照してください。  
セクション1、Reg. 7および裁判官の規則。

## 4.最終スコアの計算

最終スコアの決定を管理する規則は、競技会のすべてのセッションで同一です。  
(個人資格、オールラウンド、装置決勝)。

演習の最終スコアは、Dスコア、Aスコア、およびEスコアを加算することによって確立されます。の控除  
ペナルティがある場合は、最終スコアからのものです。

## 5.スコアに関するお問い合わせ

(技術規則、セクション1、アート8.4スコアのお問い合わせを参照)。

## 9ページ

## 6.裁判官の会議

- すべての公式FIGチャンピオンシップの前に、技術委員会は会議を開催して、審査機関についての参加審査員。
- 他のすべての選手権またはトーナメントの前に、組織委員会は同様の会議を開催する場合があります。
- すべてのジャッジは、ジャッジの指示および/または会議に出席する必要があります。  
大会、および各大会の最後の授賞式。

審査員および競技会の審査に関する詳細については、技術規則（第1項）を参照してください。  
Reg.7、Sec.3、一般裁判官の規則および特定の裁判官の規則）。

## 7.床面積

- 7.1。 公式床面積13×13m（**ラインの外側**）は必須です。作業面はFIG規格に対応します（技術規則セクションIを参照）。
- 7.2。 公式の床面積の境界の外側に接触する身体または装置のいかなる部分も罰せられます：  
**ラインジャッジによるペナルティ**：体操選手または器具に対して毎回0.30ポイント
- 7.3。 公式フロアエリアを離れる体操選手または器具は罰せられます  
**ラインジャッジによるペナルティ**：床面積を離れる体操選手に対して0.30ポイント  
**ラインジャッジによるペナルティ**：床面積を離れる装置に対して0.30ポイント
- 7.4。 床面積外の装置の紛失：
- 7.4.1。 公式フロアエリア外の両方のクラブの**連続損失**：  
**ラインジャッジによるペナルティ**：1つのクラブで0.30ポイント+別のクラブで0.30ポイント
- 7.4.2。 **同時損失**2つの装置の**と同時に**、外部の**同じライン**：2つのクラブが失われます  
同じラインの外で同時に一緒に/ 2つのクラブと一緒にロックされて公式を離れる同時に床面積。  
**ラインジャッジによるペナルティ**：1つの装置として1回0.30ポイント
- 7.4.3。 **2つの異なる回線の外側で同時に**2つの装置が**失われる**：  
2つの異なるラインの外で2つのクラブが同時に失われます。  
**ラインジャッジによるペナルティ**：0.30 +0.30ポイント

RGコード2022-2024-ページ9/225

## 10ページ

- 7.5。 体操選手は、以下の場合に罰せられることはありません。それ以外の場合、ペナルティは次のように適用されます  
ポイント# 7.2-7.4で言及：
- 器具および/または体操選手がラインに触れる
  - 装置は、地面に触れることなく、公式の床面積の境界を通過します
  - エクササイズ最後の動きの終わりに装置が失われる
  - エクササイズと音楽の終了後、装置は公式フロアエリアを離れます

- 使用できない装置は、公式フロアエリアの外に移動されます
- 壊れた装置は公式の床面積の外で取り外されます
- 天井に引っ掛かった装置（梁、ライト、スコアボードなど）

7.6。 各エクササイズは、公式のフロアエリアで完全に実行する必要があります。

- 7.6.1。 体操選手が公式フロアエリア外で運動を終えた場合、ペナルティが適用されます  
# 7.3によると。
- 7.6.2。 公式フロアエリア外で開始された難易度は評価されません（中または終了時  
運動の）。
- 7.6.3。 難易度が公式フロアエリア内で開始され、公式フロア外で終了した場合  
エリア、難易度が評価されます。

## 8.装置

### 8.1. 規範-チェック

- 8.1.1。 各装置の基準と特性は、FIG装置の基準に指定されています。
- 8.1.2。 各体操選手が使用する各器具には、メーカーのロゴと「図  
各装置（フープ、ボール、クラブ、リボン）の指定された場所に「承認されたロゴ」。番号  
体操選手は、未承認の装置と競争することを許可されています。
- 8.1.3。 上級審査員の要請により、すべての装置を入場前にチェックすることができます。  
競技場の体操選手、または運動の終わりおよび/またはランダム抽選は  
装置制御のために実施されます。

### 8.2. 交換装置：床面積周辺の配置

- 8.2.1。 公式床面積周辺の交換装置が認可されている（装置による）  
毎年プログラム）。
- 8.2.2。 組織委員会は、同一の装置のセット（装置の完全なセット）を配置する必要があります  
競技に使用）**体操選手**が使用するための公式フロアエリアの両側に沿って。  
審査員の目の前のラインは、公式フロアエリアのラインと同様に開いたままになっています。  
体操選手が入ります。装置は別途設定する必要があります。

例：

RGコード2022-2024-ページ10/225

11ページ

- 8.2.3。 運動中に装置が落下して公式の床面積を**離れた**場合は、交換品を使用してください  
装置は許可されます。

**ラインジャッジによるペナルティ**：床面積を離れる装置に対して0.30ポイント

- 8.2.4。 体操選手は、開始前に配置された交換用器具のみを使用できます。  
エクササイズ。  
**ペナルティ**：以前に配置されていない装置を使用した場合の0.50ポイント

- 8.2.5。 体操選手は、公式フロアの周りに配置された最大数の交換用器具を使用できます  
適用されるすべてのペナルティのあるエリア

例：上の図に従って、組織委員会によって2つのフープが配置されます。A  
体操選手は、必要に応じて1回のエクササイズで両方を使用できます。

**ペナルティ**：体操選手が予備の器具を使用した後に自分の器具を再び使用した場合、0.50ポイント  
公式フロアエリアの周りに配置。

- 8.2.6。 場合**装置は、運動中に落ちるが、公式の床面積を残していない**、の使用  
交換装置は許可されていません。体操選手は自分の器具を内側から持っていかなければなりません  
公式床面積。

ペナルティ：交換用装置の不正使用に対するペナルティ：0.50

8.2.7. 装置は落下して公式の床面積を離れ、その後公式の床面積に戻ります。

ラインジャッジによるペナルティ：床面積を離れる装置に対して0.30ポイント

ペナルティ：体操選手が予備の器具を回収した後、自分の器具を取り外さなかった場合は0.30ポイント  
自力で戻ってきた公式フロアエリアからの装置。

8.2.8. 場合は**装置が落下して床面積を離れ**、コーチ、または任意で体操に戻され、  
別の入：

ペナルティ：装置の不正な検索に対して0.50ポイント

### 8.3. 使用できない装置（例：リボンの結び目）

8.3.1. エクササイズの前開始前に、体操選手が装置が使用できないと判断した場合（例：結び目  
リボンで）競技時間の遅れなしに、彼女は交換用の装置をとることができます。  
使用可能な予備装置の1つから説明されます。

交換用装置の使用に対するペナルティなし

8.3.2. 運動を開始する前に、体操選手が自分の器具が使用できないと判断した場合（例：結び目  
リボンで）そして彼女は結び目を解こうとするか、交換用の装置を取ることにしました  
競争を遅らせる：

ペナルティ：競技を遅らせる過度のルーチン準備に対して0.50ポイント

8.3.3. 運動中、装置は使用できなくなります。交換用装置の使用は  
許可された

交換用装置の使用に対するペナルティなし

8.3.4. 運動中に交換用の器具が壊れた場合、体操選手は運動を停止しなければなりません。後  
責任ある裁判官の許可を得て、体操選手は最後に運動を繰り返すことができます  
ローテーションまたは責任ある裁判官の決定に従って。

RGコード2022-2024-ページ11/225

## 12ページ

### 9.壊れた装置または天井に引っかかった装置

- 9.1. 体操選手は、壊れた装置に対して罰せられることはなく、  
さまざまな技術的エラーの結果。
- 9.2. エクササイズ中に装置が壊れた場合、体操選手はエクササイズを最初からやり直すことを許可されません。
- 9.3. そのような場合、体操選手は：
  - 運動をやめる
  - 壊れた装置を公式フロアエリアの外に移動し（ペナルティなし）、運動を続けます  
交換用の装置を使って。
- 9.4. 体操選手は、天井に引っ掛かった器具に対して罰せられることはなく、  
さまざまな技術的エラーの結果。
- 9.5. エクササイズ中に装置が天井に引っ掛かった場合、体操選手は開始する権限がありません。  
運動します。
 

そのような場合、体操選手は：

  - 運動をやめる
  - 交換用の装置（ペナルティなし）を取り、運動を続けます
- 9.6. 壊れた器具や天井に引っかかった器具が原因で体操選手が**運動を停止した場合**、  
運動は次のように評価されます。
  - すでに有効な方法で実行された問題がカウントされます
  - 芸術性は0.00を与えます
  - 技術的な実行は0.00を与えます

- 9.7. 体操選手がいる場合に停止による天井に引っかかり壊れた機器や装置への運動を**でエクササイズ**の終わり（最後の動き）、エクササイズは次のように評価されます。
- すでに有効な方法で実行された問題がカウントされます
  - 芸術性はペナルティを与えます
  - 実行により、「装置の紛失（連絡先）演習の最後に」

## 10.体操選手のドレス

### 10.1.体操レオタードの要件

- 正しい体操レオタードは不透明な素材である必要があります。したがって、いくつかのレオタード  
レースのパーツは（胴体から胸まで）裏打ちする必要があります。骨盤/股間領域（**ありまたはなしスカート**）は、**腰の骨と小さなレースまで不透明な素材で覆われている必要がありますまたは接続/装飾用の透明な領域は許容されます。**
- レオタードの前後のネックラインのスタイルは無料です
- レオタードは袖付きでも袖なしでもかまいません。細いストラップのレオタードも許可されています
- 脚の上部にあるレオタードのカットは、股のひだを超えてはなりません（最大）。  
レオタードの下に着用した下着は、レオタード自体の縫い目を超えて見えないようにする必要があります  
•ジャージがのすすべての部分の正しい位置を評価できるように、レオタードはぴったり合っている必要があります  
体  
•レオタードはすべて一体になっている必要があります。体操選手がレオタードを着用して分離することはできません  
追加の「靴下」、「手袋」、装飾的なレッグウォーマー、ヘルムなど。

RGコード2022-2024-ページ12/225

## 13ページ

#### 10.1.1.着用は許可されています：

- レオタードの上または下の長いタイツ
- ぴったりとフィットするフルレングスのワンピースレオタード
- 脚を覆う生地の高さと色は、両方の脚で同じでなければなりません（「ハーレクイン」の外観は禁止されています）、スタイル（カットまたは装飾）のみが異なる場合があります
- レオタード、タイツ、またはユニタードの上の骨盤領域よりも速く落ちないスカート
- スカートのスタイル（カットやデコレーション）は自由ですが、バレエ「チュチュ」の見た目は禁止されています
- 体操選手は素足または体操用スリッパでエクササイズを行うことができます
- 注：**体操選手の体操用スリッパが無意識にあった場合、責任ある裁判官はペナルティを科しません。  
彼女の演奏中に外れます。

#### 10.1.2.装飾的なアップリケまたはレオタードの詳細は許可されています：

- 装飾的なディテールは、体操選手の安全を脅かしてはなりません。許可されていません  
レオタードを発光ダイオード（LED）で飾る
- デザインが倫理基準を満たしている場合は、単語や記号を使用したレオタードのデザインが許可されます  
RG COPに基づく

#### 10.1.3.すべてのレオタードは、競技ホールの体操選手が入る前にチェックされます。の場合

体操選手のドレスは規則に準拠していません：

**ペナルティ：**このルールが満たされない場合は0.30ポイント

- 10.2.体操選手の安全を脅かす大きくてぶら下がっている宝飾品を身につけることは禁じられています。ピアス許可されていません。

**ペナルティ：**このルールが満たされない場合は0.30ポイント

- 10.3.髪型はきちんとしていてコンパクトでなければなりません。装飾的なディテールは許可されていますが、かさばったり、かさばったりしてはいけません  
体操選手の安全を脅かします。髪の装飾は、ハンの近く/髪の毛にコンパクトでなければなりません。

**ペナルティ：**このルールが満たされない場合は0.30ポイント

- 10.4.メイクは透明で軽いものでなければなりません（劇場用マスクは許可されていません）

**ペナルティ：**このルールが満たされない場合は0.30ポイント

- 10.5.エンブレムまたは宣伝は、**イベントの公式基準に準拠している必要があります。**

**ペナルティ：**このルールが満たされない場合は0.30ポイント

- 10.6.包帯またはサポートピースは肌の色である必要があり、他の色にすることはできません

ペナルティ：このルールが満たされない場合は0.30ポイント

RGコード2022-2024-ページ13/225

## 14ページ

### 11.音楽の伴奏の要件

- 11.1。音楽の前に音声信号が鳴る場合があります
- 11.2。各曲は、単一の高品質CD、USBに録音するか、インターネットにアップロードする必要があります  
公式選手権とFIG大会の指令と作業計画によると。の場合  
LOCはアップロードされた音楽を要求し、参加国はCD / USBを使用する権利を保持します  
競争。  
次の情報を各CD / USBファイルに書き込む必要があります。  
•国 (FIGが**体操選手**の国を示すために使用する3つの大文字)  
•装置の記号または名前  
•各音楽は、音楽に必要なすべての情報とともに、個別のUSB上にある必要があります。
- 11.3。音楽が正しく再生されない場合 (間違った音楽、音楽の歪みや中断など)、それは  
体操選手が音楽が間違っていることに気づいたらすぐに運動を停止するという体操選手の責任。  
責任ある裁判官の許可を得た後、体操選手は競技場を出て再入場し、  
競技場に呼ばれたとき、彼女の正しい音楽でルーチンを再開します。完了後の抗議  
ルーチンのは、間違った音楽のために受け入れられません。

### 12.体操選手の規律

- 12.1。体操選手は、いずれかの選手から呼び出された場合にのみ、競技エリアに立ち会う必要があります。  
マイクによるアナウンサーまたは緑色のライトが表示されているとき  
**ペナルティ**：体操選手による早期のプレゼンテーション (呼び出される前) または遅いプレゼンテーションの場合は0.50ポイント。  
上級審査員は遅延の理由を確認します  
(組織の誤りまたは体操選手の規律による)
- 12.2。競技場でのウォーミングアップは禁止されています  
**ペナルティ**：このルールが満たされない場合は0.50ポイント
- 12.3。開始順序に従って提示された間違った装置の場合、次のようになります。  
体操選手は床面積を離れるように求められ、スタートの後半のポジションで競います  
正しいV2番目の装置の注文  
彼女はローテーションの終わりに逃した装置を実行します  
そのエクササイズに対して0.50の**ペナルティ**を受け取ります
- 12.4。体操選手が怪我や公演中の不測の事態により運動を停止した場合、  
エクササイズは、装置が壊れたためにエクササイズを停止した場合と同様に評価されます (#9.6-9.7)。
- 12.5。体操選手は、組織からの「フォースメジャー」障害の場合にのみ運動を繰り返すことができます  
委員会および責任ある裁判官による承認例：電気のシャットダウン、サウンドシステム  
エラーなど

### 13.コーチの規律

エクササイズの実際のパフォーマンス中、体操選手のコーチ (または他の代表団のメンバー)

体操選手、ミュージシャン、またはジャッジとはいかなる方法でもコミュニケーションをとることはできません。

ペナルティ：このルールが満たされない場合は0.50ポイント

RGコード2022-2024-ページ14/225

15ページ

14.個人に対する時間、ライン、および責任ある判断によって課せられる罰則  
演習

これらのペナルティの合計は、最終スコアから差し引かれます

タイムジャッジによるペナルティ

1	の時間に追加または欠落している秒（完全な秒の増分でカウント）ごとに エクササイズ	0.05
---	---	------

ラインジャッジによるペナルティ

1	公式の床面積の境界の外側に接触する身体または装置の任意の部分	0.30
2	公式フロアエリアを離れる体操選手または器具用	0.30
3	体操選手が公式フロアエリアの外で運動を終えた場合	0.30

責任あるジャッジがとったペナルティ

1	以前に配置されていない装置を使用する場合	0.50
2	交換用装置の不正使用の場合（元の装置は公式フロアエリアにあります） 0.50	
3	予備の器具を回収した後、体操選手自身の器具が公式の床面積に戻ります。 そして体操選手はそれを削除しません	0.30
4	不正検索による装置の使用について	0.50
5	競技を遅らせる日常的な準備の過度の遅れのために	0.50
6	規則に従わない体操選手の服装	0.30
7	許可されていないジュエリーやピアスの場合	0.30
8	公式の基準に準拠していないヘアスタイルの場合	0.30
9	公式基準に準拠していないメイクアップの場合	0.30
10	公式の規範に準拠していないエンブレムまたは宣伝用	0.30
11	規制に準拠していない包帯またはサポートピース	0.30
12	早期または後期のプレゼンテーション用	0.50
13	競技場での体操選手のウォーミングアップ	0.50
14	開始順序に従って間違った装置が選択されました。最終スコアから1回差し引かれるペナルティ 間違った順序で実行された運動の	0.50
15	体操選手またはジャッジとのコーチのコミュニケーションのため。	0.50

RGコード2022-2024-ページ15/225

## B.難易度 (D)

## 個々の運動

### 1.難易度の概要

1.1. 体操選手は、安全に、高度な美的感覚で実行できる要素のみを含める必要があります。技術力。非常にパフォーマンスの悪い要素は、難易度 (D) の審査員によって認識されません。実行 (E) 陪審員によって差し引かれます。

1.2. Dジュリーによって認識されない難易度テーブルにない要素は、値を受け取りません。

1.3. 2つの難易度コンポーネントがあります。

- Rを含む体の難しさ (DB)
- 装置の難しさ (DA)

1.4. 難易度の要件

#### 難易度のコンポーネント

#### 装置の難しさ (DA)

最小1

最大20

(パフォーマンス順)

#### 体の難しさ (DB)

カウントされた最高の9

#### 特別な要件

#### 体のグループの難しさ:

#### 全身波 (W)

ジャンプ/飛躍 最小1

最小2

バランス 最小1

ローテーション 最小1

#### 回転を伴う動的要素-R

最大5

(パフォーマンス順)

1.5. 難易度ジャッジは、難易度が有効かどうかに関係なく、パフォーマンスの順に難易度を特定して記録します。

かどうか:

- 最初のサブグループD-ジャッジ (DB) : DB要素の数と値を評価します。

運動中に実行されたWの認識であるRの数と値を評価します。裁判官の記録

記号表記のすべての要素。

- 2番目のサブグループD-judges (DA) : DA要素の数と値を評価します。

必要な基本的な装置の技術的要素の存在。審査員はすべての要素を

記号表記。

1.6. 最低限必要な数の難しさを逃したこと、および特別なものを遵守しなかったことに対する罰則

要件は、難易度要素がまったく試行されない場合に適用されます。

1.7. 難易度のパフォーマンスの順序は制限されていません。ただし、難易度の調整は尊重する必要があります

難しさは接続要素と論理的に配置されるべきであるという振り付けの原則と

音楽のキャラクターと調和した動き。

RGコード2022-2024-ページ16/225

### 2.体の難しさ (DB)

2.1. 定義: DB要素は、難易度テーブルのジャンプ、バランス、回転要素です (#9, 11, 13)

ポイントコード ( )。

2.1.1. DBのテキストによる説明と図面の違いがある場合

DBのテーブル、テキストが優先されます。

2.1.2. 新しいDBの手順 :

- コーチは、まだ実行されていない、および/または実行されていない新しいDBを提出することをお勧めします
- まだDBのテーブルに表示されません
- **新しいDBは、FIGを介してFIG RG技術委員会 (TC) に正式に提出する必要があります。**
- **電子メールまたは郵便による全国連盟による事務所**
- **要素の承認/評価の要求には、説明を添付する必要があります**
- **要素の図面とビデオを含む英語のテキスト**
- 新しいDBは、要求を受け取った次の会議でTCによってレビューされます。
- TCによって承認された場合、新しいDBはニュースレターで公開されます。
- 要素がTCによって承認されていない場合があります。
- 決定は関係者に書面でできるだけ早く通知されます
- フェデレーション
- 承認されたDBは、公式で初めて国際的に実行できます
- FIGグループ1、2、または3の競争
- 承認された**新しい身体**の難しさは、各世界に続くDBテーブルに追加されます
- 選手権/オリンピック

2.2. 要件 :

2.2.1. **エクササイズで最も高い9つの難易度がカウントされます。**

2.2.2. 体の難しさの各グループからの少なくとも**1つの要素** :

- ジャンプ/ジャンプ
- 残高
- ローテーション

2.2.3. **実行されたDBが3未満のエクササイズ (# 2.2.2) はペナルティが課せられます : 各ボディに対して0.30グループがありません。**

2.2.4. 各DBは1回だけカウントされます。場合はDBが繰り返され、難易度が有効でない (ノーペナルティ)

2.2.5. 2つ以上の同一 (同じ形状) のジャンプ/ジャンプまたはピボットを**連続**して実行することができます。

- \*\* シリーズの**各**ジャンプ/ジャンプまたはピボットは個別に評価されます
- \*\* シリーズの**各**ジャンプ/リブまたはピボットは、1ジャンプ/リブまたはピボット難易度としてカウントされます

**説明**

同じ形	の同じボックスにリストされている要素は同じと見なされます 難易度テーブル
さまざまな形	要素が異なるボックスにリストされている場合、要素は異なると見なされます 同じファミリ内の要素を含む難易度テーブル 別の箱

RGコード2022-2024-ページ17/225

18ページ

2.3. **値 : DBは、次の表にリストされている技術要件に従って実行された場合に有効です。**

難しさ (#9, 11, 13)。

評価DBを提示体形状によって決定される : T O有効であるすべてのDBを用いて実行されなければならない**固定定義された形状**。つまり、胴体、脚、および対応するすべての体のセグメントが正しい位置にあります。

有効なDB形状を識別する位置。

- 例 :
- 180°の分割位置。
- 体幹を後ろに曲げるのが難しい場合は、脚の任意の部分に触れます。
- 閉じたリングの位置。
- スタッグポジション、
- など。

2.3.1. 1つまたは複数の10°以下の**小さな偏差**で形状が認識できる場合

ボディセグメント、DBは実行で有効です

**ペナルティ** : 誤った体の各セグメントのわずかな偏差に対して0.10

2.3.2. 1つ未満は角度の10°以下、DB中程度の偏差で形状が認識できる場合

ペナルティ：誤った体の各セグメントの偏差が中程度の場合は0.30

2.3.3. 20°以上の大きな偏差で形状が十分に認識できない場合

1つ以上のボディセグメントの場合、DBは無効であり、実行ペナルティを受け取ります。

正しくないボディセグメントごとに0.50。

2.3.4. 例外：ジャンプ/ジャンプ中に実行される基準「トランクのバックバンド」

偏差は実行ペナルティを受け取りますが、ジャンプ/ジャンプの基本値は有効である可能性があります  
「バックバンド」なしでテーブルで利用可能であり、基本に従って実行される場合

特性。

### 説明

審査員はどのように違いを理解できますか  
10°の偏差と11°の逸脱？

角度は単なるガイドラインです。裁判官は学びます  
小、中、大の観点から考える  
控除

2.4. DBは、それぞれに固有の基本的な装置の技術要素を1つ以上使用して実行する必要があります。  
装置および/または非基本装置の技術要素。

2.4.1. DBは、装置の技術要素（基本および/または非  
基本）装置の技術的要素が**最初、最中、または**  
DBの終わりに向かって。

RGコード2022-2024-ページ18/225

2.4.2. ハイスローまたは「ブーメラン」の飛行中の孤立したDBは、  
以下：

- 装置のハイスローまたは「ブーメラン」の飛行中の孤立したDBは、  
DBが必要な基本特性に従って実行される限り、運動する  
有効。
- 「飛行中」の分離DBは、一種の処理です。したがって、1回だけ実行できます  
スロー/ブーメランの種類に関係なく、各エクササイズで。
- 小さなスローで実行された分離DBは無効です。
- 分離されたDBが飛行中に実行された場合、別のDBを実行することはできません。  
DB要素が存在する可能性に関係なく、そのスローおよび/またはキャッチの値  
投げたりキャッチしたりする

装置が後に失われた場合・DB飛行の下で、DBは有効ではありません

•複合難易度は、装置の「飛行中」に実行することはできません。

•一連のジャンプ/ジャンプ：最初のDB、2番目のDBの下での装置のスローが含まれます。  
飛行し、3番目のDB中にキャッチします。シリーズの3番目のDB中に装置が失われた場合、どちらも  
飛行中またはキャッチ中のDBは有効です。装置のスロー中に実行される最初のDBのみが  
有効。このシリーズは、飛行中に1回実行される分離DBに加えて可能です。

2.4.3. 装置の技術要素が2つのDBで同じように実行される場合、2番目のDBは  
パフォーマンスの順序が無効です（ペナルティなし）：連続した同一のジャンプ/ジャンプの例外  
シリーズ内の同一のヒポット

2.5. **複合体の難しさ**：2つの体の難しさは接続された連続した方法で実行されます。すべてのBD体の難しさの表（#9、11、13）からのものでなければなりません。

- 2.5.1. 複合難易度に含まれる難易度は、体の要素のさまざまなグループからのものである可能性がありますまたは同じグループのボディ要素からのものですが、**異なる形状である**必要があります。
- 2.5.2. 結合DBの最初のDBは、それが属するボディグループを決定します。
- 2.5.3. 体操選手が3つの身体の問題を有効な方法で組み合わせた場合、最初の2つの問題は次のように有効です。複合難易度、および3番目の難易度は分離されたDBとして有効です。
- 2.5.4. 2の各DBの複合体の難しさは、必要があり、**それぞれ1で行うこと**基本のおよび/または非基本的な装置要素。**(2つの異なる装置要素、DBごとに1つ)**。
- 2.5.5. 複合体の難しさは1DBとして数えられます。
- 2.5.6. エクササイズでは、3つ以下の複合体の難易度を実行できます。
- 3つの複合体の問題のみが評価されます
  - 追加の結合DBは、分離DBとして評価されます（ペナルティなし）
- 2.5.7. 値組み込み体難易度の各独立の値であり、DB添加します一緒に、接続が要件に従って実行される限り（# 2.5.10-2.5.14）
- 2.5.8. 接続の要件が満たされていない場合、2つのDBは分離されたDBとして評価されますそれぞれの要件に従って実行されたかどうかを検証します。

RGコード2022-2024 ページ19/225

20ページ

2.5.9. **DBの組み合わせで使用DBとして繰り返さないできるDB単独または別の組み合わせにDB; DBの繰り返しが有効になりません。**

2.5.10. **ジャンプ/リープを伴う身体障害の組み合わせは、以下の方法で実行できます。**

ジャンプ/ジャンプ+ジャンプ/ジャンプ  
ジャンプ/ジャンプ+バランス（またはその逆）  
ジャンプ/ジャンプ+回転（またはその逆）

- サポートレッグの変更や問題間の余分なステップなし、必然的にプリエを含む  
ジャンプ/リープとバランスまたは回転の間（またはその逆）
- 関連性のあるバランスのみ
- 関連する回転のみ（ピボット）

- 2.5.10.1. 2フィートからの離陸または着陸で実行されるジャンプは、複合体の難易度で認可されています。
- 2.5.10.2. リープ難易度 #26「離陸の変更を伴う2つまたは3つの連続したスプリットリープ足」は、複合難易度の別の難易度と一緒に使用することはできません。

2.5.11. **バランスとバランスを伴う身体障害の組み合わせを実行する必要があります。**

- サポートレッグ、ヒールサポート、プライ、または難易度間の余分なステップを変更せずに
- DBと接続の両方を解放します

- 2.5.11.1. ハンドサポート付きのつびん #4-5、#9-10、#12-15、#18は、複合難易度ですが、別のバランスは、トランクの位置または脚の方向。
- 2.5.11.2. 「スローターン」とのバランスは、複合難易度の一部として使用することはできません
- 2.5.11.3. 体の他の部分で実行されるバランス（#19-26）または実行されるバランスサポートレッグの扁平足では、複合難易度の対象にはなりません。
- 2.5.11.4. ダイナミックバランス（#27、28、#30-34）は他の難易度では使用できません複合難易度用。
- 2.5.11.5. バランス #29 Fouette：この問題は、として実行されてもよい**第一の部分A**の複合難易度、フエットバランスの後、別の人のつながらりバランスは、かかとのサポートやプライなしで解放されます。

2.5.12. **バランス（最初）と回転（2番目）を組み合わせた身体の問題は、**

- 実行：**
- サポートレッグの変更や問題間の余分なステップなし
  - 接続中にかかをとサポートし、プライする可能性があります
  - 両方のDBが解放されている

2.5.13. 回転（最初）とバランス（2番目）を組み合わせた身体の問題は、

実行：

- サポートレッグの変更や問題間の余分なステップなし
- 両方のDBが解放されている
- 接続中にヒールサポートまたはブライなし

2.5.14. 回転と回転を組み合わせた身体の問題を実行する必要があります。

- サポートレッグの変更や問題間の余分なステップなし
- 両方のDBが解放されている
- 接続中にヒールサポートまたはブライなし

- 2.5.14.1. 回転の難しさ # 24 Fouetteは、Combinedの一部として実行される場合があります  
Fouetteピボットの後、別のピボットとの接続が  
releveで実行されます。

RGコード2022-2024-ページ20/225

21ページ

- 2.5.14.2. 回転の難しさ # 25 錯覚は、複合の一部として実行される場合があります  
イリュージョン自体と別のピボットとの接続が実行される場合の難しさ  
かかとのサポートなしで解放します。

- 2.5.14.3. フラットで行われる回転の難しさ # 26ペンチエと # 27 サクラ  
足、多分ピボットとの複合難易度の**2番目の部分**として接続されています  
接続は、サポートレッグを変更せずに実行する必要があります。  
難しさの間の余分なステップ、ブライや中断、またはローテーションの開始なし  
「スローターン」のように扁平足で。解放のピボットと扁平足の回転は、  
さまざまな形になります。

- 2.5.14.4. 体の他の部分（# 28-33）で実行された回転は対象外です  
複合的な難しさ。

- 2.5.14.5. 複数の形状（# 10TR、# 18GA、  
# 20GZ）は複合難易度の対象ではありません。

2.6. 有効であるためには、次の技術的な障害なしにDBを実行する必要があります。

- DBの各グループに固有の基本特性の大幅な変更
- 片手または両手または装置のサポートによるバランスの喪失
- DBの実行中の体操選手の転倒によるバランスの完全な喪失
- DB中の装置の紛失
- 定義に従って実行されない装置の取り扱い

2.7. 各エクササイズには**2つの全身波（w）が必要**です。全身波は連続的な収縮であり、

「電流」のような体の部分の「鎖」に沿った、体のすべての筋肉の収縮解除  
頭から骨盤を通して足まで（またはその逆）。武器の参加が決定されます  
装置の取り扱いおよび/または振り付けによる。

- 2.7.1. 全身の波は、難易度表11（# 28）および難易度表13（# 4）からのものである可能性があります。  
ポイントコード；基礎または非基本装置要素が必要とされます  
DBテーブルのDBである全身波の場合。

- 2.7.2. DB波（飛行機、開始位置、脚）の修正である全身波  
DBテーブルの定義とは異なる位置、腕の動きなど）  
波が全身で行われるという条件で行われる場合があります。

- 2.7.3. DB波の修正である全身波は基本的または非基本的または非を必要としません  
基本的な装置要素；装置は動いている必要があります（静止していない）。これらは  
全身波の種類（DBの変更）が繰り返される場合があります。

- 2.7.4. 全身の波が2つ未満のエクササイズは、行方不明ごとに0.30のペナルティが課せられます。  
波。

### 3.基本のおよび非基本的な装置の技術グループ

#### 3.1。意味：

3.1.1。 すべての装置（ 、 、 ）には、4つの基本的な装置の技術要素があります。各要素は、表# 3.6の独自のボックスにリストされています。

3.1.2。 すべての装置（ 、 、 ）非基本的な装置の技術的要素があります。各要素は、表# 3.6の独自のボックスにリストされています。# 3.7。

3.2。 基本的な装置の技術的要素は、身体の困難の間に実行される可能性があります-DB、装置の難易度-DAまたは難易度とダンスステップ間の接続要素組み合わせ。

#### 3.3。要件：

3.3.1。 各エクササイズには、各基本装置グループの最小数が必要です（#を参照3.2）。

3.3.2。 必要な特定の基本的な装置要素がDBを検証する場合、それらは異なる（# 2.4.3.）。それ以外の場合は、特定の基本的な装置要素が繰り返される/同じになる可能性があります。

**ペナルティ：** ミッシングファンダメンタル装置の要素ごとに0.30

基本装置要素の最小必要数を逃した場合のペナルティは、次の場合に適用されます。基本的な装置要素はまったく試行されません。

3.4。 有効であるために必要な2つのアクションを含む特定の装置の技術要素（任意の形式のリリースおよびcatch）は、1つのDBまたはDA要素のみを検証できます。そのような要素は次のとおりです。

- ボールの跳ね返り
- 任意の装置の小さなスロー/キャッチ（およびそのすべてのバリエーション、# 3.7.2を参照）
- 床からの装置（ボールを除く）のリバウンド
- リボンのエチャップ
- リボンのプーメラン

3.5。 「ハイスロー」と「ハイスローからのキャッチ」は、2つの異なる装置グループ（「ベース」）です。「ハイスロー」がDBまたはDA要素に対して正しく実行されましたが、その後の「ハイスローからのキャッチ」により、装置では、ベースの「ハイスロー」は有効であり、ベースの「ハイスローからのキャッチ」は無効です。

23ページ

3.6。 **基本的小よび非基本的な技術グループの要約表**  
各装置に固有

フープ

必須	特定の基本小よび	非基本的な装置の技術
#あたり エクササイズ	基本的な装置の技術グループ	グループ
2	最小以上のフープの大きなロール 2つの大きな体節	床のフープのロール
2	その周りのフープの回転 (最小) 指の周りまたは周りまたは上の軸 体の一部	軸を中心とした床の回転 (最小1)
1	の周りのフープの回転 (最小1) 手または体の一部の周り	
1	全体または全体でフープを通過する 体の一部 (2つの大きな体節)	ハイスロー後の床でのリバウンドと のさまざまな部分を使用した直接検索 体 (手ではない)

説明

フープ付きの技術要素 (スローありとスローなし) は、さまざまな平面、方向、軸で実行する必要があります

- 体の少なくとも2つの大きなセグメントがフープを通過する必要があります。  
例: 頭/首+胴体; 腕+トランク; 胴体+脚など
- フープの通過は次のようになります: 全身が出入りするか、出て行かずに通過する  
またはその逆。

大きなロール: の二つの大きなセグメントの最小の本体が渡されなければならない**中断なし**  
例: 体の上の右手から左手へ; トランク+脚; 腕+背中など

軸を中心とした床の回転 (最小1) :

床でフープを回転させている間、体操選手の手/指がフープまたはフープに接触する可能性があります  
フープの「自由な」回転にすることができます

ロールは小さい場合も大きい場合もあります: **DB**の任意のフェーズで実行できます; 最初、中、または  
終わりに向かって

RGコード2022-2024-ページ23/225

24ページ

3.6.1。玉

必須	特定の基本小よび	非基本的な装置の技術
#あたり エクササイズ	基本的な装置の技術 グループ	グループ

2	最小以上のボールの大きなロール 2つの大きな体節	<ul style="list-style-type: none"> <li>•床でのボールのロール</li> <li>•床のボールで体を転がす</li> </ul>
2	円の付いたボールの8の字 腕の動き	<ul style="list-style-type: none"> <li>•3ロールのシリーズ：小さな組み合わせ ロールズ</li> <li>•一連の（最小3）アシストスモールロールオン 床または体に</li> <li>•ボールの「フリップオーバー」動作</li> <li>•手の周りの回転 玉</li> <li>•の一部でのボールの自由回転 の自由回転を含む体 指の上のボール</li> </ul>
1	片手でボールをキャッチ	ハイスロー後の床でのリバウンドと のさまざまな部分を使用した直接検索 体（手ではない）
1	バウンス：  ** 小さなバウンスのシリーズ（最小3） （膝下）床から  ** 1つの高いバウンス（膝のレベルと より高い）床から	

**説明**

この装置では、両手で持ったボールの取り扱いは一般的ではありません。したがって、それは構成

手にボールがサポートされているすべての技術グループの実行は、指が結合されている場合にのみ正しくなります。自然なマナーとボールが前腕に触れない

**スモールロール**

体の少なくとも1つのセグメント  
渡さなければならない

体の部分の例：手から  
肩；肩から肩へ；足  
膝までなど

注：小さなロールは、  
3シリーズ

腕の円の動きを伴うボールの図8：腕の2つの連続した円は  
完了する

でなければならない**高いスロー**（ない小さなスロー/推力から**身体**の追加サポートなし）、  
**秒針を含む**

**ラージロール**

二つの大きなセグメントの最小本体が通過しなければなりません  
**中断することなく**終わります

例：**右手から左手へ**  
**体**；トランク+レッグ、腕+背中など

ボールの周りの手の回転（最低/回転が必要）：

- \*\* 手の指が1つに結合された、ボールの周りの手の回転運動  
自然な方法；
- \*\* ボールは常に手に接触しています（飛行段階はありません）。
- \*\* 回転は（**指先だけでなく**）**手全体**で実行されます

体の一部でのボールの自由な回転（最低/回転が必要）

- 床でのボールのロール
- floor*の上のボールに体のロールR：このロールが小さいか大きいかもしれません

RGコード2022-2024-ページ25/225

26ページ

3.6.2。クラブ

必須 #あたり エクササイズ	特定の基本および 基本的な装置の技術 グループ	非基本的な装置の技術 グループ
2	ミル：1つのミルは の最小4~6個の小さな円 時間の遅れがあり、 交差と非交差を交互に 手首/手、毎回、 終わり（小さな頭）	<ul style="list-style-type: none"> <li>•1つまたは2つのクラブのフリーローテーション（ロック解除または ロックされた）体の一部またはその周辺または 他のクラブの周り</li> <li>•タッピング（最小1）</li> </ul>
2	ロック解除された2つのクラブの小さなスロー  360°回転してキャッチ：  同時にまたは 交互	2つのロックされたクラブの小さなスロー
1	2つの非対称の動き クラブ	<p>ラージロールオーバー最小2つのラージボディ 1つまたは2つのクラブを持つ<b>セグメント</b></p> <p>体の一部に1つまたは2つのクラブを転がす または床に</p>

- |   |  |  |
|---|--|--|
| 1 | 両方の小さな円 (最小1)<br>クラブ、同時にまたは<br>交互に、 <b>各手に1つのクラブ</b><br>端を持って (小さな頭) | ・1つのクラブを持つ小さな円のシリーズ (最小3)<br>・で開催された両方のクラブの小さなサークル (最小1)<br>片手 |
|---|--|--|

**説明**

典型的な技術的特徴は、両方のクラブを片手に1つずつ一緒に扱うことと、この技術的な作業です。  
 構成で支配的である必要があります。クラブを保持する他の形態は、次のように優勢であってはなりません。  
 クラブの体または首、または2つのクラブが結合して保持する

タッピング、ローリング、回転、リバウンド、またはスライドの動きも、構成を圧倒してはなりません  
 ・「ミル」は、クラブの少なくとも4つの小さな円 (例：両側に2つ) で構成されます。

時間遅延と毎回交差した手首と交差していない手首を交互に。手は同じくらい近くにある必要があります  
 可能な限り一緒に。

- \*\* ミルは垂直面または水平面に置くことができます：
  - \*\* パーティカルミルサークルインパルスは下または上になります。
  - \*\* 水平ミル円のインパルスは右または左のいずれかになります。
- \*\* ミルは2セットと3セットにすることができます：
  - \*\* 2サークル (ダブル) ミル分。クラブの4つの交互の小さな円 (それぞれに2つ  
 手首/手が交差し、次に交差していません。
  - \*\* 3サークル (トリプル) ミルクラブの6つの交互の小さなサークル (両側に3つ  
 毎回クロス・オウスハン

・形状または振幅、作業面または方向のさまざまな動きで実行する必要があります  
 各クラブ

・**クラブは各手に1つでなければなりません (スローなし)**

・**2つのロック解除されたクラブの非対称および「カスケード」スローは非対称とは見なされません**  
 動き

RGコード2022-2024-ページ26/225

・時間遅延のある、または異なる方向に実行される小さな回転は、非対称とは見なされません  
 それらは同じ形状と同じ振幅を持っているので動き

注：2つのクラブの大きな非対称スローは含まれません。

体の一部または床に1つまたは2つのクラブを転がす

クラブのロール：軸を中心とした回転運動

RGコード2022-2024-ページ27/225

3.6.3. リボン

必須	特定の基本および	非基本的な装置の技術
#あたり エクササイズ	基本的な装置の技術 グループ	グループ
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>スパイラル (最小4~5ループ)、タイトで空中または上で同じ高さ</li> <li>フロア</li> </ul> <p><b>およびまたは</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「剣士」 (最小4-5ループ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リボンスティックの回転運動 手の周り</li> <li>ラッピング (アンラッピング)</li> <li>一部の周りのリボンの動き スティックを別の人が持っているときに作成されるボディの一部 (手、首、膝、ひじ) 体の動きや困難の間 回転 (「スローターン」中ではありません)</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヘビ (最小4-5波)、タイト 空気中の同じ高さまたは 床に</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リボンのミディアムサークル</li> <li>スティックの周りの床のスパイラル</li> </ul>
1	<p>「ブーメラン」: リリース、ブルバックの端を持ってスティック リボン、スティックのキャッチ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スティックのラージロールを最低2つ以上 <b>体節</b></li> <li>体の一部にリボンスティックを巻く</li> </ul>
1	<p>「Echappé」: スティックの回転 飛行中</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体全体または一部を通過する</li> <li>リボンのパターンを通してまたは上に</li> </ul>

説明

リボンの技法に固有ではないすべての要素が構成を圧倒してはなりません (例: ラッピング/開梱、スティックのスライド、スラスト/ブッシュ)

投げた後、リボンは通常、スティックの端に引っかかる必要があります。ただし、意図的に許可されています  
約50cmのゾーン内でリボンとその素材でキャッチします。添付ファイルから、ただしこれ  
キャッチは次の動きまたは最後のポーズのために正当化されます

「剣士」: スティック全体が腕と一緒に、  
リボン  
(スティックは「剣」のようなものです); スパイラルパターンからのスティックの出口はオプションです: の引き戻し  
アーム/スティックまたはスモールスロー/エチャッペ。

- \*\* スティックを空中/床に放す (投げる): リボンの端は  
手または体の別の部分、その後のリバウンドの有無にかかわらずブルバック  
床からスティック (空中の「ブーメラン」の場合)、次にスティックをキャッチします
- \*\* スティックのリリースには、手またはリボン **日本語ページ24** が含まれる場合があります。

体を通して(手から生地を解放せずに) またはリボンの完全な解放  
すぐに引き戻す前に

- リボンのブルバックのみを含む要素(リリースなし)には含まれません  
「ブーメラン」の定義を満たす

RGコード2022-2024-ページ28/225

29ページ

- 体の少なくとも2つの大きなセグメントがリボンのパターンを通過する必要があります  
(例: 頭/首+胴体、腕+胴体、胴体+脚など)

- リボンのパターンを通過または通過する可能性があります: 全身の出入り、  
または失神せずに失神する、またはその逆。

「エチャップ」は、飛行中のスティックの回転を含む小さなスローの一種です。the  
飛行中のスティックの回転のテクニックは、ハイスローのために可能であり、  
高さに応じてハイスロー(エチャップではない)として評価されます。

3.7. すべての装置に有効な非基本装置の技術要素の要約表 : ; ; ;

3.7.1. 装置のハイスローとキャッチ

装置のハイスロー: 立っている体操選手の2つ以上の高さ

2つのクラブのハイスロー

ハイスローの飛行からの装置のキャッチ

ハイスローのフライトからの2つのクラブのキャッチ

説明

「飛行機から」捕まえるとはどういう意味ですか?

スローの高さを明確にしていだけませんか。  
スローの高さはどのポイントから  
測定?

装置が投げられると、装置は自由飛行します。  
空気。捕まえることは、この飛行から装置を回収することです。もしも  
代わりに、体操選手は意図的に装置をリバウンドさせます  
回収前の床では、これはキャッチではなく、リバウンドです。

投球高さは、装置が設置された地点から測定されます。  
解放されます。

例1: ハイスロー

---

30ページ

3.7.2。装置の小さなスローとキャッチ

- 飛行からの装置の小さな投げとキャッチ：体の近く、それ以上ではない  
立っている体操選手の2つの高さより：
- 空中に投げる/突き出す/押す
  - 体にリバウンド
  - 装置を高さから落とした状態（自由落下）
  - 1つのクラブを投げる場合：360°回転の有無にかかわらず

例2：スモールスロー

例3：投球の高さ：投球中に体が動いているときの高投球と小投球

3.7.3。装置またはブーメランの飛行中のDB

ハイスローまたはブーメランからの装置の飛行下で実行されるDB

RGコード2022-2024-ページ30/225

---

31ページ

3.7.4。装置の取り扱いとは、装置が動いている必要があることを意味します

- 大きな円
- 図8（ボール用ではない）
- 体の任意の部分の周りまたは脚の下の装置の伝達  
手または体の一部から別の手または体の一部

・少なくとも2つの異なる体の部分を持つ手の助けを借りずに送信  
(手ではありません)

・身体の全体または一部を使用せずに装置を通過させる  
手または体の一部からへの装置の伝達  
別の手または体の一部

**説明**

中または大円：装置は3600の完全な円を完了する必要があります

図8：2つの連続した円を完成させる必要があります

3.7.5. **不安定なバランス**：装置の紛失のリスクを伴う困難な身体と装置の関係、3つのサブグループで定義：

1. 小さな表面で自由にバランスの取れた (圧迫されていない) 装置
2. 2つの小さな体節の間に挟まれた装置
3. 自由に吊り下げ吊り下げられた装置

3.7.5.1. **小さな表面とセグメントで自由にバランスが取れている (圧迫されていない) 装置**：または回転なし

例：小さな表面とセグメント (圧迫されていない)  
足の甲

手のひらを開く：ボールで回転するDB中のみ

チェスト：他の人に絞られていない場合にのみボールを使用  
体の部分

ネック (背面ではない)：回転のあるDB中のみ

「バランスが不安定」な立場にあるクラブの1つは  
2番目のときに不安定なバランスとして有効と見なされます  
クラブは技術的な動きを実行します

一方のクラブともう一方のクラブのバランスが取れていると見なされます  
回転のあるDB中の不安定なバランス

RGコード2022-2024-ページ31/225

例と説明：Open Palm

正しい実行	ボールは再び開催されました 前腕部	に対して保持されたボール 前腕部 絞った	ボールを握った 絞った
ペナルティなし	E-0.1p。	E-0.1p。	E-0.1p。
有効	有効	行われていません	行われていません

3.7.5.2. 2つの小さな体節の間に挟まれた装置：回転ありまたはなし

等...

例：

小と大の任意の組み合わせの間で圧迫された装置  
回転要素の間のみ体のセグメント

小および/または大の間でのみ有効な圧搾  
ローテーション中のセグメント

注：圧迫された装置の例外：ボールが上腕と任意の部分の間で圧迫された  
体の回転運動の有無にかかわらず、体の不安定なバランスとしては有効ではありません

例：無効

等。

RGコード2022-2024-ページ32/225

---

33ページ

3.7.5.3. 自由に吊り下げ/吊り下げられた装置：回転を伴うDB要素の間のみ（  
絞った）

例

等。

等。

注：腕を追加で支えて体の部分に載せた装置は、「自由に」として有効ではありません。  
不安定なバランスの「吊り下げ/吊り下げ」位置

例

等。

3.7.6. 不安定なバランスポジションは同じか異なると見なされます：

説明

同じ

回転困難の間、ボールは左手で前に保持され、後で保持されます  
右手の正面は同じ位置と見なされます

違う

回転中に開いた手で保持されたボールのさまざまな不安定な位置  
DB :

腕は明らかに正面、側面、上などである必要があります。または、視覚的に変更する必要があります。  
回転中の片手から別の手への不安定なバランス位置

例 :

見える  
から変更する  
片手で  
別

RGコード2022-2024-ページ33/225

34ページ

違う

の外側で他のクラブによって保持されている一方のクラブのさまざまな不安定な位置  
回転DB中の手。腕の位置は、前で変更する必要があります  
体または体の側面が異なる :

外側

内側

内側でもう一方が開催する一方のクラブ  
手のバランスが不安定とはみなされない

### 3.8. 静的装置

3.8.1. 装置は、単に保持/圧迫するのではなく、動いているか、不安定なバランス位置にある必要があります。

長い時間

3.8.2. 静的装置は、保持/圧迫された装置です :

- 「装置が開催された装置は、1本のまたは2つの手でしっかりと保持されていることを意味し、」/またはでの  
体の一部または複数の部分 (不安定な位置にない)
- 「または長時間」保持された装置とは、4秒以上保持されたことを意味します

3.8.3. 装置の静的サポート (構成または実行障害) は許可されていません。しかし、それは  
手と床の間に平らに置かれた装置でアクロバティックな要素を実行することを許可された  
非常に短い時間 (4秒以内)。

例 : 両手のサポートを使用して後方にウォークオーバーし、各手のクラブは平らになります  
手と床の間 (アクロバティック前の要素は、

クラブの同じ位置で一方でサポート)。

- 3.8.4。パーツに接触することなく、装置全体をサポートして実行されるアクロバティック前の要素  
床と体の接触は許可されていません。この方法で実行されたアクロバティックな要素は無効になります  
対応する難易度の基準として

RGコード2022-2024-ページ34/225

## 35ページ

- 3.9。装置の技術的要素は、DB中に異なる必要があります。

### 説明

異なる平面上

さまざまな方向に

さまざまなレベルで

レベル1：ヘッドショルダー

レベル2：胸ウエスト

レベル3：ウエストフィート以下

### 装置の要素は

彼らがいる場合は異なります  
実行：

### 振幅が異なる場合：

手/手首で実行される装置の取り扱い、小さな振幅を作成します

肘で実行される装置の取り扱い、中程度の振幅を作成します

腕全体で実行される装置の取り扱い。

トランクは、大きな振幅を作成します

### 体のさまざまな部分の上、中、または上

### スローのさまざまなテクニック

例：体操選手が右手からへのジェットジャンプ中に脚の下でボールをバウンドさせます  
左手とバランスの間に彼女はボールのフロントバウンスを持っています。これらのバウンスは考慮されます  
彼らは異なる方向に実行されるため、異なる

### 3.9.1。同一の装置要素

- 3.9.1.1。同一の装置要素を持つDBは無効になります。装置要素を備えた最初のDB  
(パフォーマンス順に) 評価されます。(ペナルティなし)。

例：体操選手がジャンプ中とバランス中に同じボールのバウンドを実行した場合、  
残高は無効になります。

例：体操選手がピボット中にリボンのスパイラルを実行し、次に別の部分で実行する場合  
エクササイズは同じスパイラルで別のピボットを実行しますが、2番目のピボット (パフォーマンス順) は実行しません  
有効であること。

例：体操選手が装置の飛行中に、次に別の部分で回転飛躍を実行した場合  
エクササイズの一部は、装置の飛行中にピボットを実行しますが、ピボットは無効になります。

- 3.9.1.2。2つの異なるDBで実行される同一の装置要素 (同じまたは異なるボディから)  
グループ) は、「異なる」装置要素とは見なされません。

3.9.1.3. 右手で実行された後と左手で実行された同一の装置要素は、「異なる」装置要素と見なされます。

3.9.1.4. 「フエット」バランスの場合、1つの基本的または非基本的な装置の技術的要素は次のとおりです。DBを検証するために、バランスの任意のフェーズが必要です。これは、繰り返しては**ない場合があります**。  
#3.9.1へ; この要件が満たされている限り、追加の装置要素が実行されます。

RGコード2022-2024-ページ35/225

---

36ページ

3.9.2. 一連の装置で実行される装置の技術要素に関する特別な要件  
ジャンプ/ジャンプとピボット:

3.9.2.1. 一連のジャンプ/リープおよびピボット中に同じ装置の処理を繰り返すことが可能です  
シリーズの各ジャンプ/リープまたはピボットは個別に評価されます

例: 一連の飛躍

有効: 0.50

有効: 0.50

有効: 0.50

4.回転を伴う動的要素 (R)

4.1. 定義 : ハイスロー、2つ以上のダイナミックエレメントとローテーション、キャッチの組み合わせ装置

4.2. 要件 :

4.2.1. 演習の最大5Rは時系列で評価されます

4.2.2. Rには3つのコンポーネントが必要であり、これら3つのコンポーネントすべてが会った :

4.2.2.1. 高スロー装置のは、(体操選手の二つ以上の高さ)の前行われ  
最初の回転または最初の回転中。小さなスローは無効です (#3.7.1 ; 3.7.2)。

4.2.2.2. 体の回転の少なくとも2つの完全な動的要素 (「基本回転」)

\*360を有する2つのベース回転の最小の回転毎の下で実行されなければなりません  
装置の飛行

\*2つの基本回転は、中断することなく実行する必要があります (追加として定義)  
Rの任意のフェーズでの2つの回転間のステップ)

\*不正確なために2つの有効なベースローテーションの前または後に実行される追加の手順の場合  
弾道 : R有効、Eペナルティ

4.2.2.3. 最終回転後またはの任意のフェーズと調整された装置のキャッチ  
最終回転。

- \*\* フープとボールに関する注意 : 装置は、リバウンドの直後にキャッチされる可能性があります  
ことを提供床、リバウンドは膝のレベルよりも高くないとキャッチがあります  
手なしで実行
- \*\* リボンに関する注意 : 有効にするには、スティックの任意の部分をキャッチする必要があります (可能  
誤ったキャッチに対する実行ペナルティ)。

説明 : 要件

R要素	説明	有効
	ハイスロー、飛行中の2つの基本回転、 キャッチ	R2
	ハイスロー、飛行中の2つの基本回転、2つ ステップ、キャッチ	R2 要件が完了しました。 Eペナルティ 0.30 不正確な軌道 2つのステップ
	ハイスロー、飛行中の1ベース回転、 キャッチ	有効ではありません : 下の1回転だけ フライト
	ローテーション中のハイスロー、ローテーション中のキャッチ無効 :	飛行中の回転なし
	ハイスロー、飛行中の一塁回転、キャッチ 二塁回転で	有効ではありません 下の1回転だけ フライト
	拳の回転でハイスロー、1回転下 フライト、キャッチ	有効ではありません 下の1回転だけ フライト

RGコード2022-2024-ページ37/225

ハイスロー、一塁回転、追加ステップ、  
二塁回転、キャッチ

有効ではありません :  
中断 (さらに2つ  
ステップ) 2つの間  
ベースローテーション、Eペナルティ  
不正確な場合は0.30  
2ステップの軌道

4.2.3. ベースローテーション

体の2つの基本回転を実行する必要があります：

- 装置の飛行中
- で完全な360°回転毎
- 中断なし（2つのローテーション間の追加ステップ）
- 任意の軸の周り
- 床を通過するかどうかにかかわらず
- 体の回転軸の変更の有無にかかわらず

4.3. 体の回転の種類：2つの基本回転と追加の回転は、

完全な360個のグループ以下のaに対応するテーブルに列挙された回転要素。

- アクロバティック前の要素
- 垂直回転（回転が360°以上で値が0.10のDBを含む）
- DBと360°以上の回転が0.20以上の値である（DBのテーブル# 9; 13）

4.3.1. 単一のインパルスからの複数の回転を含む可能性のあるDBは、

中間ステップで実行される錯覚（# 4.8.4）

RGコード2022-2024-ページ38/225

4.3.2. アクロバティック前の要素

番号	グループ	変化の機会の例
1	ウォークオーバー 転送	開始位置： ミドルサポート： 終了位置： 脚の動き：
		立っている、ひざまずいている、座っているなど。 片手、両手、ひじ、頭など。 立っている、ひざまずいている、座っているなど。 フロントスプリット、サイドスプリット、任意のフェーズと一緒に脚、脚スイッチ、 ロンド、猫足/拍手、サイクリングなど、まっすぐまたは曲がっている 膝
		実施例の可能なバリエーション：

RGコード2022-2024-ページ39/225

ページ40

2 **ウォークオーバー**  
**後方**  
 開始位置： 立っている、ひざまずいている、座っているなど。  
 ミドルサポート： 片手、両手、ひじ、頭など。  
 終了位置： 立っている、ひざまずいている、座っているなど。  
 足の動き： フロントスプリット、サイドスプリット、任意のフェーズと一緒に脚、脚スイッチ、  
 ロンド、猫足拍手、サイクリングなど、まっすぐまたは曲がっている  
 膝

例の可能なバリエーションの：

3 **側転**  
 開始位置： 立ったり、ひざまずいたりします。  
 ミドルサポート： 片手、両手、ひじ、頭、胸、首など。  
 終了位置： 立っている、ひざまずいている、座っているなど。  
 足の動き： サイドスプリット、任意のフェーズと一緒に脚、脚の切り替え、拍手、  
 など、まっすぐまたは曲がった膝

4 **ロールフォワード**  
 開始位置： 立ったり、ひざまずいたりします。  
 技術： 頭の上、片方の肩の上など。  
 終了位置： 立っている、ひざまずいている、座っている、スプリットを通過するなど。  
 足の動き： まっすぐまたは曲がった状態で、足を一緒に、連続して、分割するなど  
 膝

- 5 **ロール  
後方** 開始位置： 立っている、ひざまずいている、座っているなど。  
技術： 頭の上、片方の肩の上など。  
終了位置： 立っている、ひざまずいている、座っている、スプリットを通り抜ける、スタッグポジションなど。  
脚の動き： まっすぐまたは曲がった状態で、足を一緒に、連続して、分割するなど  
膝

RGコード2022-2024-ページ40/225

---

41ページ

- 6 **チェストロール  
転送** 開始位置： 立っている、ひざまずいている、平らに横たわっているなど。  
終了位置： 立ち、ひざまずき、スプリットなど。  
脚の動き： まっすぐまたは曲がった状態で、足を一緒に、連続して、分割するなど  
膝  
  
**実施例の可能なバリエーション：**

- 7 **チェストロール  
後方** 開始位置： 立ったり、ひざまずいたりします。  
終了位置： 横になったり、ひざまずいたり、裂けたりするなど。  
脚の動き： まっすぐまたは曲がった状態で、足を一緒に、連続して、分割するなど  
膝  
  
**例の可能なバリエーションの：**

- 8 **フィッシュフロップ  
転送** 開始位置： 立ったり、ひざまずいたりします。  
終了位置： 座っているなど  
脚の動き： 足を一緒に、連続して、分割、サイクリングなどで、  
まっすぐまたは曲がった膝  
  
**(バックアーチ  
に転がる**

躓り過ぎる  
肩  
キップ付き、  
寝返り  
(裏)

実施例の可能なバリエーション :

RGコード2022-2024-ページ41/225

42ページ

9

フィッシュフロップ 開始位置 :  
後方

立っている、座っているなど。

(ロールオン  
後ろ、  
通り過ぎる  
肩  
キップ付き、戻る  
アーチローリング  
オーバー  
胸)

終了位置 :  
足の動き :

横になったり、ひざまずいたり、裂けたりするなど。  
足を一緒に、連続して、分割、サイクリングなどで、  
まっすぐまたは曲がった際

実施例の可能なバリエーション :

10

横方向  
回転  
通過  
を通して  
橋、  
で終わる  
分割にキック

開始位置 :  
終了位置 :  
足の動き :

ひざまずく、立つなど  
立っている  
バックバンドで分割して立ちます

例の可能なバリエーションの :

43ページ

11	横方向 回転 トランクアーチ 戻る	開始位置： ミドルサポート： サポートオプション： 終了位置： 足の動き：	立ったり、ひざまずいたりします。 片手、両手、ひじ、胸など。 1〜2本の足で橋を通過する場合、または足を外した場合 フロア 立っている、ひざまずいている、平らに横たわっているなど。 足を一緒に、連続して、分割などで、まっすぐまたは 曲がった膝
----	----------------------------	---	---

実施例の可能なバリエーション：

12	ダイブリープ	フライト： 技術： 終了位置： 足の動き：	180度分割あり、180度分割なし ストレート、片方の肩越しなど。 立ち、ひざまずき、スプリットなど。 曲がった膝、まっすぐな膝、脚を連続して（ロール用）
13	との回転 上げられた足 (幻想のように DBではありません)	中間段階： サポート 終了位置： 足の動き：	トランクが水平または下にある場合、手がある場合とない場合 トランクはさまざまな方向に曲がったり持ち上げられたりして、床で終わります。 等 任意の段階で膝が曲がっている場合、または膝がまっすぐな場合 (ただし、イリュージョンDBではありません)

**ダイブリープに関する注意：**このアクロバティックな要素はリープで構成されています（飛行フェーズが必要です。分割）  
**必須ではありません）** トランクを前に曲げた後、直接1つのロールを行います。

•ダイブリープは、最初のローテーションとしてRで実行できます。少なくとも1回の追加回転は  
 2つの基本回転を満たすために必要です。

•基準「レベルの変更」 R中にダイブリープを使用する場合に有効です。

例：「ダイブリープ」の直後に別のロール/回転=R2

4.3.3。体操選手がアクロバティック前の要素の間に体の回転の軸または技術を変更した場合、最初の  
 体の回転の段階は、アクロバティックな要素の分類を定義します。

•例：側転のように横向きに終了するウォークオーバーフォワード=ウォークオーバーフォワード

•例：胴体がアーチ型になっている横方向の回転、胸を転がして終わる=横方向

回転

## 44ページ

4.3.4. **アクロバティックな要素の各グループは、Rで一度だけ使用でき、分離して、連続して、または1つのR内で任意の順序で繰り返されます。アクロバティックな要素のグループが繰り返される場合（分離されているか、シリーズ）別のR（異なるバリエーションに関係なく）では、このRは無効になります。**

4.3.5. 許可されたアクロバティックな要素のすべてのグループは、次の条件で演習に含めることができます。それらは、**短いものを除いて**、飛行または逆立ち位置での固定なしで通過する際に実行されます。**エレメント中に装置をキャッチするために一時停止（1秒以内）**します。

飛行または逆立ち位置（**1秒以上**）での固定は、事前の許可されていない技術です。  
アクロバティックな要素。この場合、アクロバティック前の要素は無効です。  
実行ペナルティ0.30。

## 4.3.6. 垂直回転

番号	グループ	変化の機会の例
1	フライト： ジャンプ/スキップ/ホップ 振り向く	飛行中の自由に選択された脚の位置（まっすぐまたは曲がっている）
2	立っている：2フィート 回転ステップまたは 2回転 床に足	固定形状または動的な自由に選択された脚および/または体幹の位置 形
3	立っている：1フィート 1つで回転 床に足	固定形状または動的な自由に選択された脚および/または体幹の位置 形
4	着席： ラテラルロール、または 通過せずに スプリットを介して	トランク直立；回転は立った状態でも座った状態でも開始できますが、常に終了します 床の位置。  自由に選択された脚の位置。 位置を分割します

## 45ページ

5 嘘：  
ラテラルロール

体は横方向に回転し、最初から最後まで床に横たわっています  
回転の。自由に選んだ脚の位置

実施例の可能なバリエーション：  
日本語ページ 38

4.3.7. 垂直回転の各グループは、Rで1回使用できます。分離されているか、連続して使用されます。  
 または、任意の順序で1つのR in内で繰り返されます。グループが繰り返される場合（分離または連続）  
 で別のR（かかわらず、異なるバリエーションの）このRは有効ではないであろう。

4.4. 値：Rの基本値（各回転に対して完全な360°で最小2つの基本回転）：0.20

4.5. Rの基本値は、追加の基準を使用して増やすことができます。追加の基準は、  
 飛行中および/または装置のキャッチ中の装置のスロー。

RGコード2022-2024-ページ45/225

46ページ

4.6. 装置の投擲および飛行中のRの追加基準の要約表

装置の飛行中	
シンボル	追加の基準R + 0.10または+0.20毎回
等	追加の完全な360°任意の軸の周りに体の回転スローの下、 装置の飛行または最終回転の任意の段階と調整されたキャッチ 体の回転軸の変更または回転中のレベル*の変更（各Rで1つのみ 基準は有効です：軸の変更またはレベルの変更-両方ではありません） * 2つのレベル：1. フライト/スタンディングと2. フロア
シリーズ+0.20	の周りの一連の3つ以上の同一の中断されないアクロバティックな回転 飛行中の正面軸または矢状軸（# 4.3.2）。幻想のために（あらゆる方向に）そして 飛躍を変える # 4.8.4.1を参照

説明：装置の飛行中のRの追加基準



- 以下のためには、**スローおよび/または視野の外にキャッチ**：  
 \*後屈位置または後方回転要素の場合：**投擲および/またはキャッチ**  
 腕は垂直位置を超えている必要があります  
 \*両腕を曲げた状態で首の後ろで両手に捕らえられたボールには無効  
 \*体の正面または側面で実行される要素は、これには無効です  
 トランクが後ろに曲がっていても基準  
 \*体操選手が体幹を床に向けて仰向けに寝ているとき、腕は行けません  
**垂直線を超えて;したがって、そのような位置は「視野の外側」ではありません**

手の助けなしで

対象外：

- アームの回転での直接キャッチ ( ) ;
- 混合キャッチ ( ) ;
- 手の甲に装置を投げる/捕まえる

説明：装置の漁獲中のRの一般的な追加基準

R要素	説明	価値
	ハイスロー、飛行中の2つの基本回転、ビジュアルの外側の3番目の回転中にキャッチ手なしのフィールド	R3 + $0.3 + 0.10 + 0.10 + 0.10 = 0.60$

RGコード2022-2024-ページ47/225

48ページ

4.8. 装置の投擲およびキャッチ中のRの**特定の**追加基準の要約表

シンボル	投球の特定の基準 +毎回0.10	シンボル	漁獲量の特定の基準 +毎回0.10
	<p>でフープ ( ) を通過する 中の体の全体または一部 投げる。少なくとも2つの大きい 体のセグメントは通過する必要があります フープを通して</p> <p>例：頭+体幹;腕+トランク; 胴体+脚など</p> <p>床に跳ね返った後に投げる 床に転がってから投げる</p>		<p>フープ ( ) を通過する 捕獲中の体の全体または一部。A 体の少なくとも2つの大きなセグメント フープを通過する必要があります</p> <p>例：頭+体幹;腕+トランク; 胴体+脚など</p> <p>直接再投げ：すぐに、何もなしで 停止-すべての装置</p> <p>何もせずに<b>体に直接リバウンド</b> 身体のどの部分から、停止して<b>除きます</b> 腕または手：すべての装置 ("リバウンド"基準は、 リバウンドは腕または手にあります。このタイプ キャッチのは) に有効です 床に跳ね返り、直接検索： 床から直接取り出されたpparatus、 一緒に実行した場合にのみ有効 フープ、ボール用 膝の高さ以下のリバウンド 装置を転がして<b>直接キャッチ</b> 体</p>
	<p>その軸を中心に回転して投げる (フープ)</p>		<p>無効：追加の基準 腕/手に引っ掛かった (関係なく 手のひらの位置)</p>
	<p>2つのロック解除されたクラブのスロー ( ) : 同時に</p>		<p>ロック解除された2つのクラブのキャッチ ( ) 同時に</p>
	<p>同時に</p>		<p>日本語のキャッチ ( ) 片手で</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>•非対称;</li> <li>•「カスケード」(ダブルまたはトリプル)</li> </ul>	(体の追加サポートなしで、秒針を含む)
<p><b>非対称スロー</b>は で片手または両手で実行 同時。二人の動き 飛行中のクラブは異なっていなければなりません 形状または振幅(スロー高い 他より)、そして別の平面で または方向。</p> <p><b>カスケード」スロー(ダブルまたはトリプル) :</b> 2つのクラブが両方とも空中にある必要があります カスケードスローの一部で、 最初の開始に関係なく 回転</p>	<p><b>片手でクラブ ( ) をキャッチ 2番目のクラブを開催</b></p> <p><b>フープの直接キャッチ ( ) 回転中 体の別の部分</b></p> <p><b>「手なし」の追加基準 腕の回転に有効</b> <span style="float: right;">いいえ</span></p> <p>クラブの混合キャッチ ( )</p> <p>無効な追加基準</p>

RGコード2022-2024-ページ48/225

49ページ

<b>DB</b>	<b>DB (値0.20以上) を 回転360°以上。</b>	<b>DB</b>	<b>DB (値0.20以上) でキャッチ 回転360°以上。</b>
	<b>DBの実行は許可されていません 回転なし</b>		<b>なしでDBを実行することは許可されていません 回転</b>

**説明 : カスケードのベースローテーション**

カスケードスローとは、ある時点で両方が飛行している2つのクラブを次々にスローすることです。

一方のクラブのキャッチはベースローテーションの開始前であり、もう一方のクラブは終了時または最後の間にキャッチされます。  
Rのローテーション。または、2つのベースで中断がない限り、ベースのローテーション中に最初のクラブをキャッチすることができます。  
クラブのキャッチによるローテーション。

- 4.8.1. 「体や床のさまざまな部分から停止することなく、**直接再投げ/リバウンド**」 ( ) :
- 再スロー/再バインドは、メインのアクションの一部である**R** (の初期スローの一部**R**) ;それは**R**が有効になるために再スロー/リバウンドをキャッチするために必要です。
  - 再スロー/リバウンド中に実行された基準は有効です
  - 再スロー/リバウンド後の装置のキャッチ中の基準は評価されません
- ほとんどの場合、再スロー/リバウンドの高さは**R** (または**DA**) の一部として最初のスローと同じ高さではありません

**リボンの「ブーメラン」は、Rの「再スロー」の基準には無効です。Rは有効ではありません  
任意のフェーズ (スローまたは再スロー) で実行される「ブーメラン」**

- 4.8.2. **ロックされていない2つのクラブのスロー** : この基準は、次のいずれかで実行されるスローに対して1回だけ与えられます。  
非対称、カスケード、または同時に。

**注 : 2つのロック解除されたクラブのキャッチは、同時にキャッチされた場合にのみ与えられます。**

- 4.8.3. 「**体の別の部分でのフープの直接キャッチ** ( ) : 彼女の肘または首を使用して実行された場合  
または脚など (彼女の腕ではない) 、この基準は有効であり、追加の基準は「  
手。」

- 4.8.4. **回転360とDB 0.20以上の値以上の最大使用することができる一度**  
**各Rは、回転とDBの要素として有効になります。**
- **DB回転に360° 0.20以上の値以上で行ってもよいです**
  - 装置の**スローまたはキャッチ中**。
  - スロー中に**DB**が実行されたが、**R**の終わりに装置が失われた場合、**DBはまだ有効です (Rは無効です)**
  - ローテーション**なしでDB**を含めることはできません
  - シリーズ (#2.2.7-2.2.8) の場合を除いて、DBの繰り返しは許可されていません。使用されるDB**  
**RのDB基準として分離を繰り返すことはできません (基準は無効です) 。**

RGコード2022-2024-ページ49/225

50ページ

説明：Rで回転するDB

R要素	説明	価値
	最初のローテーション (DB) 中のハイスロー、飛行中の2つの基本回転、キャッチ	$R3 + DB$ $0.30 + 0.10 = 0.40$  <i>IDB有効</i>
	ハイスロー、下の2つの基本回転飛行、DBの3回転中にキャッチ	$R3 + DB$ $0.30 + 0.10 = 0.40$  <i>IDB有効</i>
	ハイスロー、下の最初の回転飛行、2回転中のキャッチ (DB)	<i>Rは無効です</i> 2つのベースがありません 飛行中の回転  <i>IDB有効</i>
	最初のローテーション (DB) 中のハイスロー、飛行中の2回転目、キャッチ	<i>Rは無効です</i> 2つの基本回転がありません 飛行中  <i>IDB有効</i>
	ハイスロー、下の最初の回転飛行、飛行中の2番目の回転 (DB)、飛行中の3番目の回転、キャッチ	<i>Rが無効です (# 4.8.4)</i>  <i>DBが無効です</i>
	ハイスロー、アティチュードピボット2回転 (720°) 飛行中、キャッチ	<i>Rは無効です： (# 4.3.1)</i> 飛行中に有効な1つのDB (# 2.4.1)

4.8.4.1. 回転を伴う3つの同一のDBのシリーズ：Turning Leaps and Illusions (in any)

方向) DB：シリーズのRの値は+0.20増加します (# 4.6を参照)

一連のターニングリーブおよびまたはイリュージョンのみが、演習の1つのRで使用され、次の方法：

- ターニングリーブ：最初のDBの間に装置を投げ、飛行中に2番目のDBを投げ、その間にキャッチします。  
3番目のDB (# 2.4.2を参照)。
- イリュージョン：最初のDBの前または最中に装置を投げ、飛行中に2番目のDBを投げ、その間にキャッチします。  
3番目のDBまたはその後。

例/説明：Rで回転する一連の3つの同一のDB

R要素	説明	価値
	ターニングリーブ、ターニングリーブのハイスロー飛行中、3回目のターンでキャッチ 飛躍	$DB + R3 + \text{シリーズ}$ $0.10 + 0.30 + 0.20 = 0.60$ <i>3 DB</i>
	ハイスロー、最初の錯覚 (ステップ)、2番目の幻想 (ステップ)、3番目の幻想の間にキャッチ	$R3 + \text{シリーズ} + DB$ $0.30 + 0.20 + 0.10 = 0.60$ <i>3 DB</i>
	ハイスロー、最初の錯覚、2番目の幻想、第三の幻想 (仲介なしステップ)、キャッチ	$R3 + \text{シリーズ}$ $0.30 + 0.20 = 0.50$ <i>1 DB</i>

等。

---

## 51ページ

- 4.9。 Rは、次の場合は無効になります。
- \*\* 装置を少し投げた
  - \*\* 飛行中の2つの完全なベースローテーションがありません
  - \*\* 不完全360°各基地回転用
  - \*\* 2つの基本回転間の中断
  - \*\* 装置の紛失
  - \*\* (リボンスティックの代わりに) 素材によるリボンのキャッチ
  - \*\* 1R以上でのアクロバティック前のグループの繰り返し
  - \*\* 1R以上での垂直グループの繰り返し
  - \*\* Rは2つのDBで実行され、1つはスローで、もう1つはキャッチで実行されました (シリーズを除く)
  - \*\* **ローテーションなしでDBを使用して実行されたR**
  - \*\* 飛行中のDB値0.20以上 (シリーズを除く)
  - \*\* 音楽終了後の装置のキャッチ
  - \*\* 許可されていない手法で実行されたアクロバティックな要素

---

## 52ページ

### 5.装置の難しさ (DA)

- 5.1。定義：装置の難易度 (DA) は、で実行される技術的な装置要素 (「ベース」) です。  
特定の条件のための装置。

5.2. 要件：最小1、最大20のDA要素が時系列で評価されます  
 (DAの技術的な実行に関係なく)。追加のDA要素は評価されません(いいえペナルティ)。

5.3. DAベースには、基本および非基本装置の技術の一部(すべてではない)が含まれます  
 要素(#3.6;#3.7)

5.4. DAは、次のベースと基準の組み合わせで構成されます。

1装置ベース+最小2基準(両方の基準は1ベース中に実行されます)

2つの装置ベース(2つのベースのうちの1つが「ハイスローからのキャッチ」である場合のみ)+  
 両方の拠点で実行される最低1つの基準

注：ベース「ハイスローからのキャッチ」、も有効です(ボールとクラブ)、  
 (クラブ)

5.5. DAが1つの装置ベース+2つの基準で構成されている場合：ベースの値がDAを決定します  
 価値

例：フープとボール

ベース	価値	基準	DA値
ラージロール	0.40		0.40

5.5.1. ベースの「スモールスロー/キャッチ」の場合：最低2つの基準が両方ともスローまたは両方である必要があります  
 キャッチに(スローに1つとキャッチに1つではない)

5.6. DAは、2つの装置のベース(「高スローからキャッチ」でなければならないの!)で構成されている場合：  
 最高のベースの値+2番目のベースの追加の0.10がDA値を決定します。

例：フープとボール

ベース	価値	ベース	価値	基準	DA値
からキャッチ ハイスロー	0.30	ラージロール	0.40		0.40(最高ベース)+ 0.10(2塁)=0.50

5.6.1. DAが2つの装置ベースで実行される場合、2つのベースは  
 一時停止または中断(装置が逆立ち位置に引っ掛かったとき、短い  
 一時停止は、#4.3.5に従って、ベースの「ハイスローからのキャッチ」と  
 二塁)。

53ページ

5.6.2. DAが2つの装置ベースで実行される場合(どちらのベースも「高所からのキャッチ」ではありません  
 スロー)、1つの基準のみが実行されます。これはDAとして評価されません。

例：リボン

ベース	価値	ベース	価値	基準	DA値
スパイラル (によって開催 ファブリック)	0.30	大きなサウ	0.20		0.00

5.6.3. DAが2つの装置ベースで実行される場合(どちらのベースも「高所からのキャッチ」ではありません  
 スロー)と2つの基準：2つの基準で実行されるベースが有効になります。両方の拠点の場合

2つの基準で実行される場合、最も高いベースが値を決定します。

例：リボン

ベース	価値	ベース	価値	基準	DA値
スパイラル	0.30	大きなサウ	0.20		0.30
					外で行われるスパイラル 回転中の視野

5.6.4. スモールスロー/キャッチの場合：# 3.7.2による「スモールスロー」のバリエーションは、個別または二呈ではなく、すべてがベースの「スモールスロー」の可能性です  
 ・空中に投げる/突き出す/押す  
 ・体にリバウンド  
 ・装置を高さから落とした状態（自由落下）  
 ・1つのクラブを投げる場合：360°回転の有無にかかわらず

5.7. DA要素の同一の繰り返しは無効になります。

- 5.7.1. Base (s) と criteria / aの組み合わせ全体の同一の繰り返し
- 5.7.2. DBの繰り返し（孤立して実行された形状またはフエテバランス内で実行された形状を含む）  
DB基準として有効ではありません

5.8. 要件：# 5.4を参照してください。

5.8.1. DAエレメントは、装置のベースおよび基準が満たされている

説明

体操選手は、「2つの大きな体節にボールを転がす」というベースでDAを実行しようとする（ ）しかしボールは実際には2つの大きなセグメントを転がりません。DAは有効ではありませんので、ベースの定義満たされていません。死刑執行の表に従って、該当する場合は死刑が適用されます。

5.8.2. 連続した同じベース：同じボディ装置で実行された同じベース  
2つ以上の連続した身体要素の関係/身体の難しさは最初のDAを検証する

RGコード2022-2024-ページ53/225

例/説明

2つの連続するボディ要素に対して同じアーム位置で実行されるリボンを使用した同じスパイラル：  
 バランスに入るウォークオーバーフォワード「助けなしでフリーレッグフォワードスプリット、水平より下にトランクバック」  
 1つのDAのみを検証します。

5.8.3. すべての装置に有効なDAの基準の表：基準はリストされた条件下で有効です  
 テーブル内; DA表 (# 5.11-5.14) に「N/A」と記載されている基準は、この基準がそのベースでは「使用不可」であり、カウントできません

説明：DAの追加基準（一般）

視野外  
 「視野外」と見なされるゾーンの例：

に従って装置要素を実行するアームの位置  
 上記のゾーンは、「視野外」の基準を決定します  
 ・後屈位置または後進回転要素の場合：アームは

装置ベースの最初または最後の垂直位置を超えて

- 体の正面または側面で実行される要素は、これには無効です  
トランクが後ろに曲がっていても基準

- 体操選手が体幹を床に向けて仰向けに寝ているとき、腕はできません。  
垂直線を超えます。したがって、そのような位置は「**視野**」

- 両腕で首の後ろに両手で捕らえられたボールには無効  
曲がっている

**手の助けなしで**

Ap paratusは、開始できる自律的な技術的動きを持っている必要があります。  
•体の別の部分からの衝動を伴う

- 手からの最初の衝動を伴うが、その後、装置は可能でなければならない  
持つため

手なしの完全な自律運動

**対象外：**

- アームの回転での直接キャッチ ( ) ;
- 混合キャッチ ( ) ;
- 手の甲に装置を投げる/捕まえる

RGコード2022-2024-ページ54/225

**脚/脚の下：**脚/脚の下で行われる困難な身体と装置の関係。

例：

等。

**床に置く**

最初から床の位置に横たわっている間に実行される装置要素

終わり

要素の： **完全なトランクが床の上に平らにする必要があります**、それを上に向けたりした場合にかかわらず、  
ダウンまたは

側面上

例：

無効です  
上の位置  
フロア

等。

W

**全身波**

波が全身で実行される場合：DBテーブルからの全身波

Wとしてのみカウントされます (DBではなく、該当する場合はローテーションではありません)

**体の難しさ：**

- 値が0.10以上のDBで実行

- A DB回転またはフロア上の位置により定義されるだけとしてカウントすることができるDB

- 「Fouette」 バランス中および「Fouette」 ピボット中：1つのDAを実行できます

- 複合難易度：複合難易度の各コンポーネントが実行された場合

DA要件によると、複合難易度の各DBのDAは  
可能

**回転：**

- 最小360°
- この基準は、ローテーションを含むDBには無効です。
- DBをローテーションの要素として使用することはできません

5.8.4. 基準DBは、演習で最大9回使用でき、  
パフォーマンスオーダー

RGコード2022-2024-ページ55/225

56ページ

5.8.5. 前アクロバティックの異なるグループからの最大3つの前アクロバティック要素

要素は、基準「回転」に対して実行できます。アクロバティックな要素は  
Rで使用されているものと同じまたは異なる：

- アクロバティック前の要素はパフォーマンス順に評価されます：最初の3つが評価されます
- における事前アクロバティック要素の存在DAの要素は関係なく、どのように多くの評価を行っています
- 追加の基準が実行されます
- 2つ（または3つ）の別々のDA要素で実行される同じアクロバティック前の要素の繰り返し  
無効になります。実行される追加の基準の数に関係なく、DAは無効になります。
- 追加のアクロバティック前の要素がDAで使用されている場合、このDAは無効になります（ペナルティなし）

5.8.6. 前アクロバティック要素がDBに接続されている場合（DAありまたはなし）、この前アクロバティック  
要素は、「ローテーション」が許可されたアクロバティック前の要素の総数にカウントされます  
DA要素に使用される基準。

5.8.7. DAでの垂直回転グループの使用に制限はありません。

5.9. 次の場合、DA要素は無効になります。

- \*\* 定義に従って実行されていないベースまたは基準
- \*\* DAエレメント中の装置の喪失
- \*\* パフォーマンス順に評価された、0.10以上の「DB」基準を持つ9つ以上のDA
- \*\* パフォーマンス順に評価された、「ローテーション」基準としてアクロバティックな要素を含む3つ以上のDA
- \*\* 同じグループのアクロバティックな要素が1つ以上のDAで実行された
- \*\* 片手または両手または装置のサポートによるバランスの喪失
- \*\* DA実行中の体操選手の転倒によるバランスの完全な喪失
- \*\* Rの任意のフェーズで実行されます

5.11.DAベースと基準の表

ベース	ベース シンボ ol	価値	基準					フープ	
								W	
最小以上のフープの大きなロール 2つの大きな体の部分		0.40	v	v	v	v	v	v	v
フープがその軸を中心に自由に回転する 体の一部または体の一部 (開いた手のひら 手で考慮されます)		0.30	v	v	v	v	v	v	v
の一部の周りのフープの回転 (最小1) 体 (手ではありません)		0.20	v	該当なし	v	v	v	v	v
全体または一部でフープを通過する 体の (2つの大きな体の部分)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
床のフープのロール		0.20	v	v	該当なし	v	該当なし	v	v
軸を中心とした床の回転 (最小1)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
全体または一部で装置を通過する 体の (トランスミッションなし)		0.20	v	該当なし	該当なし	v	該当なし	v	v
<b>手の助けを借りずに送信</b> 少なくとも2つの異なる体の部分 (手)		0.20	v	該当なし	該当なし	v	v	v	v
•体の任意の部分でフープをスライドさせる									
•スモールスロー/キャッチ: スロー、スラスト、ブッシュ、リバウンド 体に		0.20	v	v	v	v	v	v	v
ハイスロー		0.20	v	v	v	v	v	v	v
軸を中心に回転するハイスロー		0.30	v	v	v	v	v	v	v
ハイスローの飛行からのフープのキャッチ		0.30	v	v	v	v	v	v	v
ハイスローとダイレクトの後に床にリバウンド 検索		0.30	v	v	v	v	v	v	v

シンボル

説明: 追加の特定のベース: フープ

飛行中にフープが軸を中心に回転するハイスロー

- 回転面を維持しながら、飛行中の垂直軸または水平軸を中心にフープを回転させて投げます  
フープの飛行の最初から最後まで。
- 最初のインバリスは、フープを投げるときに片手または両手で、または体の別の部分で設定されます

ハイスローからのフープのキャッチに関連する1つのベースのみが単一の要素で有効です: いずれか  
ハイスロー) または (ハイスローと直接検索の後に床でリバウンドします) が、1つのDAに2つのベースとして両方を一緒にすることはできません。 (の飛行からのフープのキャッチ

1つのDAで「ハイスローからキャッチ」と「ボディにリバウンド」の2つのベースを使用することが可能です

5.12。DAベースと基準の表

ベース	ベース シンボル	価値	基準						五
									W
最小2つの大きなボディ上のボールの大きなロール セグメント		0.40	V	V	V	V	V	V	V
ハイスローから片手でボールをキャッチ		0.40	V	該当なし	V	V	V	V	V
1つの高いバウンス (膝のレベルと より高い) 床から		0.20	V	V	V	V	V	V	V
跳ねる、弾む		0.20	V	V	V	V	V	V	V
小さなバウンスのシリーズ (最小3)		0.20	V	V	V	V	V	V	V
の円の動きを持つボールの8の字 武器)		0.20	該当なし	該当なし	V	V	V	V	V
パーツ上のボールの自由回転		0.20	V	該当なし	V	V	V	V	V
体の		0.20	V	該当なし	V	V	V	V	V
トランスミッション手の助けなしで 少なくとも2つの異なる体の部分 (手ではない)		0.20	V	該当なし	V	V	V	V	V
不安定なバランス		0.20	V	該当なし	V	V	V	V	V
スモールスロー/キャッチ: スロー、スラスト、プッシュ、リバウンド 手/腕を除く体のさまざまな部分に		0.20	V	V	V	V	V	V	V
ハイスロー		0.20	V	V	V	V	V	V	V
ハイスローの飛行からのボールのキャッチ		0.30	V	V	V	V	V	V	V
ハイスロー後の床でのリバウンドと 直接検索		0.30	V	V	V	V	V	V	V

シンボル

説明: ベース: キャッチ

単一の要素で有効なのは、ハイスローからのボールのキャッチに関連する1つのベースのみです。

(の飛行からボールをキャッチ

ハイスロー) または (ハイスローから片手でボールをキャッチ) または  
検索) が、1つのDAに2つのベースとして一緒に存在することはありません。

(ハイスローとダイレクトの後に床にリバウンド

1つのDAで「手/腕を除く体のさまざまな部分でリバウンド」する2つのベース「ハイスローからキャッチ」を使用することができます

5.13. DAベースと基準の表

ベース	ベース シンボル	価値	基準					W	クラブ
ミルズ		0.30	V	該当なし	V	V	V	V	V
2つのロックされていないクラブ/キャッチの小さなスロー		0.30	V	V	V	V	V	V	V
2つのクラブの非対称的な動き		0.20	V	該当なし	V	V	V	V	V
2つのクラブがある小さなサークル		0.20	V	該当なし	V	V	V	V	V
2つのロックされたクラブの小さなスロー		0.20	V	V	V	V	V	V	V
ラージロールオーバー最小2ラージボディ セグメント		0.30	V	V	該当なし	V	V	V	V
またはその周辺の1つまたは2つのクラブの自由なローテーション 体の一部または他のクラブの周り		0.20	V	V	V	V	V	V	V
体の一部に1つまたは2つのクラブのロールまたは 床に 手の助けを借りずに送信		0.20	V	V	V	V	V	V	V
少なくとも2つの異なる体の部分で  (手ではありません)		0.20	V	該当なし	該当なし	V	V	V	V
不安定なバランス		0.20	V	該当なし	V	V	V	V	V
•体の任意の部分でのクラブのスライド									
•スモールスロー/キャッチ : スロー、スラスト、プッシュ、 体に (または床から) 跳ね返る		0.20	V	V	V	V	V	V	V
ハイスロー		0.20	V	V	V	V	V	V	V
2つのクラブでハイスロー		0.30	V	V	V	V	V	V	V
ハイのフライトからのクラブのキャッチ 投げる		0.30	V	V	V	V	V	V	V
ハイのフライトから1つのクラブのキャッチ 片方の手のひらに投げ込み、もう一方のクラブはすでに 同じ手に持って		0.40	V	該当なし	V	V	V	V	V
ハイのフライトから2つのクラブのキャッチ 投げる		0.40	V	V	V	V	V	V	V

RGコード2022-2024-ページ60/225

シンボル

説明 : 追加の特定のベース : クラブ

非対称の動きの場合 : 少なくとも1つのクラブが使用するための基準を実行する必要があります および/または

ロックされていない2つのクラブのハイスロー : 2つのクラブがスローされる可能性があります :

- 一緒に、並行
- 非対称
- カスケード

カスケード : カスケードスローの一部の間、2つのクラブが両方とも空中にある必要があります。このタイプのスローは1つのベースです。したがって、必要な基準は、少なくとも1つのクラブがハイスローである限り、最初または2番目のクラブがスローされた状態で実行できます。

ロック解除された2つのクラブの同時キャッチ : クラブはクラブのどの部分でもキャッチできます

片手で片方のクラブをキャッチし、もう片方のクラブはすでに同じ手で持っています

ハイスローからのクラブのキャッチに関連する1つのベースのみが単一の要素で有効です : いずれか (フライトからのクラブのキャッチ

ハイスローの) または (ハイスローのフライトからの2つのクラブのキャッチ) または (ハイスローのフライトからの1つのクラブのキャッチ  
他のクラブは手に持っています) しかし、1つのDAの2つのベースとして1つのキャッチでこれらのどれも一緒にありません

カスケードスローからの2つのクラブのキャッチは、別のベース (キャッチ) です。

5.14. T DAベースおよび基準のABLE

ベース	ベース シンボル	価値	基準					リボン	
			W						
スパイラル/ 「剣士」(無効)		0.30	V	V	V	V	V	V	V
ヘビ		0.30	V	V	V	V	V	V	V
ブーメラン		0.30	V	V	V	V	V	V	V
エチャップ/キャッチ (小投げ)		0.20	V	V	V	V	V	V	V
リボンスティックの大きなロールが最小2を超える 大きな体節		0.30	V	V	該当なし	V	V	V	V
体全体または一部を通過する リボンのパターンを通してまたは上に		0.20	V	該当なし	V	V	V	V	V
の一部の周りのリボンの動き スティックを別の人が持っているときに作成されるボディ 体の一部 (首、膝、ひじ) 体の動きまたは回転を伴うDB		0.20	V	V	該当なし	該当なし	V	V	V
大または中程度の円		0.20	V	該当なし	該当なし	V	V	V	V
トランスミッション助けなし 少なくとも2つの異なる体の部分を持つ手の (手ではありません)		0.20	V	該当なし	V	V	V	V	V
体の一部にリボンスティックを巻く		0.20	V	V	該当なし	V	V	V	V
スモールスロー/キャッチ: スロー、スラスト、プッシュ、リバウンド 体に		0.20	V	V	V	V	V	V	V
ハイスロー		0.20	V	V	V	V	V	V	V
床を滑らせてハイスロー		0.30	V	V	V	V	V	V	V
の飛行からのリボンのキャッチ ハイスロー		0.30	V	V	V	V	V	V	V

シンボル

説明: 追加の特定のベース: リボン

投げる前に床でリボンをスライドさせます。

リボンを端 (または端から50cm) で持ち、手で大きな円を描いてリボンに衝撃を与えます  
これにより、床に沿ってリボンがスライドします (スライド動作全体を通して、リボンは移動する必要がありますが、移動しないでください)。  
床に横たわる)。スローは、手または足で布/スティックをキャッチした直後に行う必要があります。

6.新しいオリジナルの装置要素

・コーチは、元の装置の難易度 (DA) をFIGRGテクニカルに提出することをお勧めします。

委員会

・装置ベースを表す要素については、元の装置の難易度 (DA) が考慮されます。

現在、ポイントコードに含まれておらず、まだ競技会で実行されていません

・関係する全国連盟は、元のDA要素のビデオをアップロードする必要があります。

競技要素自体は、難易度が存在しない要素の難易度要素とエレメント。

- 承認された場合、FIG RG技術委員会は、要素の値をベースとして確立します。  
指定された装置であり、基本装置と非基本装置の表に追加されています  
要素; 関係する体操選手には、この新しいベースに対して0.30のオリジナリティボーナスが与えられます。
- どの体操選手も、オリジナリティの値なしで同じ基本要素を実行することができます。
- 元の要素が小さな実行エラーで実行された場合、難易度の値は有効ですが  
オリジナリティボーナスはありません。

## 7. 難易度スコア (D)

D-Judgesは困難を評価し、それぞれ、部分的なスコアを適用し、可能な罰則を控除：

### 7.1. 最初のサブグループD-ジャッジ (DB)

困難	最小/最大	ペナルティ0.30
体の難しさ (DB)	最小3	実行された3未満の身体の問題  各ボディグループの難易度は1未満 (、) : 不足している難易度ごとのペナルティ
の動的要素 回転 (R)	最大5	
「スローターン」バランス	解放で最大1 フラットで最大1	releveで1つ以上 フラットに1つ以上
全身波 (W)	最小2	欠落しているWごとのペナルティ

### 7.2. 2番目のサブグループD-ジャッジ (DA)

困難	最小/最大	ペナルティ0.30
装置の難しさ (DA)	最小1 最大20	最小値がありません!
特定の基本的な装置 要素	それぞれの最小2	行方不明ごとに
基本的な装置要素	それぞれの最小1	行方不明ごとに

RGコード2022-2024-ページ63/225

64ページ

## 8. ジャンプ/リープ

### 8.1. 一般論

- 8.1.1. すべてのジャンプ/ジャンプの難しさは、次の基本的な特性を備えている必要があります。
- 飛行中の定義され固定された形状
  - 対応する形状を表示するのに十分なジャンプまたはジャンプの高さ (高さ)
- 8.1.2. 明確に定義された形状 (表#9の定義による) がなく、十分なジャンプまたはリープ  
単一の固定形状を表示するための高さは、実行に対してペナルティが課せられます (# 2.3.1; 2.3.2)。

例：

飛躍の価値

有効なDB : 0.30

有効なDB : 0.30

DBが無効です : 0.00

体のわずかなずれ セグメント	中程度の偏差 体節	の主な偏差 体節
死刑0.10	死刑0.30	死刑0.50

8.2. 同じ形 (# 2.2.4) のジャンプ/跳躍の繰り返しは、シリーズ (# 2.2.4) の場合を除いて無効です。  
2.2.5)。

8.3. ジャンプ/リープを連続して実行することが可能です。一連のジャンプ/ジャンプは2つ以上で構成されます

**連続した同一のジャンプ/ジャンプ**、中間ステップの有無にかかわらず実行されます (ジャンプの種類) :

- シリーズの各ジャンプ/リープは個別に評価されます
- シリーズの各ジャンプ/リープは、1つのジャンプ/リープ難易度としてカウントされます

体操選手が同じ操作と1つ以上の同じジャンプ/ジャンプのシリーズを実行する場合  
シリーズのジャンプ/ジャンプは、形状の偏差、実行された値で実行されます  
形状は、対応する**実行ペナルティ**で有効になります。

シリーズの例 :

ジャンプの形状と偏差

有効なDB : 0.50

有効なDB : 0.50

有効なDB : 0.50

RGコード2022-2024 ページ64/225

例1 : 一連の形状に関連する形状の偏差/繰り返し :

ジャンプの形状と偏差

有効なDB : 0.50

有効なDB : 0.50

有効なDB : 0.30

DBが無効です :  
繰り返し

シリーズ

孤立

死刑執行ペナルティ

偏差バックバンド  
0.10

偏差バック  
曲がる0.10

偏差バック  
0.50を曲げる

例2 : シリーズに関連する形状の偏差/繰り返し :

ジャンプの形状と偏差

有効なDB : 0.30

有効なDB : 0.50

DBが無効です :  
繰り返し

DBが無効です :  
繰り返し

## 孤立

## シリーズ

## 死刑執行ペナルティ

偏差バック	偏差バックバンド	偏差バック
曲がる0.10	0.50	曲がる0.10

- 8.4. 1フィートまたは2フィートからのジャンプ/リブ離陸（表#9で特に明記されていない限り）は、**同じ形**。
- 8.5. 飛行中の回転数に関係なく、**DB**の形状は1回しか実行できません（同じジャンプの飛行中の異なる回転数も同じ形状と見なされます）。
- 8.5.1. **飛行中の**全身の回転は、離陸時の足/足が持った後に評価されます  
床を離れ、足の着地前/床に足。
- 8.5.2. 回転を含むすべてのジャンプの場合：ジャンプの値は回転によって決定されます  
実行された; 180°未満のジャンプの場合、基本値（回転なし）を指定できます  
テーブルに存在し、正しく実行されている場合。
- 8.6. **リングを使用した**すべてのジャンプの問題では、足または脚の別のセグメントが閉じたリング位置にある必要があります。  
**正しい形をするには、頭のどの部分にも触れる必要があります。**
- 最大20°の偏差まで、触れないDBは、**実行ペナルティ**（#2.3.1）で有効です。

RGコード2022-2024-ページ65/225

## 66ページ

- 8.7. **体幹が後ろに曲がる**ジャンプの問題はすべて、頭が脚に接触している必要があります。  
-**正しい形状を得るには、脚の任意の部分に触れる必要があります。**  
-最大20°の偏差まで、触れていないDBは、**実行ペナルティ**で有効です  
（#2.3.1）。
- ジャンプ/ジャンプの例外：大きな偏差で実行された基準「トランクのバックバンド」は、  
実行ペナルティがありますが、Jump/Leapの基本値は、テーブルで使用可能な場合は有効である可能性があります。  
「バックバンド」と基本的な特性に従って実行されます。**
- 8.8. 複数のメインアクションと組み合わせたジャンプまたはリブ（例：リング付きのスタッグリブ）、1つからの離陸  
または両足は、というような方法で行われなければならない**飛行中に、彼らはシングルとはっきりと見えるの作成します**  
2つの異なる画像や形状ではなく、**固定され明確に定義された形状の画像**。評価するとき  
このようなジャンプやジャンプには、ルール#2.3.1が適用されます。
- 8.9. 各装置に固有の基本的な技術要素が**1つ以上調整されていない**ジャンプ/ジャンプ  
および/または非基本的な技術装置要素は、ジャンプ/跳躍の難しさとして有効ではありません。
- 8.10. **難易度#26「離陸足の変更を伴う2回または3回の連続したスプリットリブ」は、  
複合難易度のもう1つの難易度。**
- 8.11. 「**ダイブリブ**」（トランクを前に曲げてロールで直接終了するリブ）は、**リブとは見なされません。**  
**難しさですが、アクロバティックな要素として。**
- 8.12. **特定のジャンプ/ジャンプの難しさのためのテクニック：**

## 説明

«猫足»前方、後方、または横向き。

離陸中、片方の脚を前、後ろ、または横に30°まで上げます。  
もう一方の（支持する）脚は、床から外れ、前に持ち上げた脚にぶつかります。  
最後に、体操選手は支持脚に着地します。

«Cabriole»前方にトランクを後ろに曲げます。

このジャンプは、ジャンプ難易度「猫足」前方と同じ方法で始まります。**の中に**  
**飛行段階**では、フリーレッグはサポートレッグから後方に跳ね返って水平になります  
トランクを後ろに曲げて、フリーレッグに着地する位置。

**アーチでジャンプ**

ジャンプは、1フィートまたは2フィートから離陸し、1フィートまたは2フィートに着陸することで実行できます。  
トランク45の折り返しは、足が後方に45を上げている°

**「Passe」でアーチフリーレグでジャンプ**

片足で離陸をジャンプし、後ろ足を水平 (45°) 下に置き、離陸足に着陸します

トランクのバックバンド45°

**リング付きの「Passe」でアーチフリーレグでジャンプ**

トランクのバックバンド45°

片足で離陸をジャンプし、後ろ足を90°曲げて離陸足に着陸

**「はさみ」脚を後ろに回してリングに入れ、180°回転させて跳躍します**

片足で離陸を飛躍させ、飛行中に体を180°回転させます (回転

離陸脚の反対方向に実行)

離陸脚によって実行されるリングへの後方への脚の切り替え

RGコード2022-2024ページ66/225

**足を一緒にまたは離してバイクジャンプ**

バイクジャンプは常にトランクを脚の上または脚の間で前に曲げた状態で実行されます

**「コサック」は、脚のさまざまな位置または回転でジャンプします。**

曲がった足の足があることが必要で骨盤のレベル、および膝の水平またはその上

**「コサック」ジャンプジュコバ (ZK)**

まっすぐな脚を上にして、頭よりも足全体を高くして、

上げてまっすぐにした脚の反対側の腕。回転は180°または360°にすることができます  
上げられた脚の反対側

**スプリットリーブ**

リーブの最高点では、180°の分割位置が必要です。分割位置は水平および180°の場合にも受け入れ可能位置が維持されている脚部と水平位置の上または下。

1フィートまたは2フィートからの離陸を伴うスプリットリーブは、同じ体の難易度と見なされます

**ZRとAGをジャンプします**

同じ脚での離陸

これらの困難の間、「分割」と「リングが必要」の両方の基準が必要です

**スタックリーブ：1フィートまたは2フィートからの離陸**

最大の曲がった脚、**太もも**の水平で実行

片足または両足から離陸したスタックリーブは、同じ体の難易度と見なされます

スタック位置は水平である可能性があり、180°の位置が脚を水平位置の上または下に維持します。

**スタックリーブ、リングで片足または両足から離陸**

前脚が最大に曲がり、**太もも**が180°離れています。脚は閉リング位置にある必要があります。

正しい形をするには、頭のどの部分にも触れる必要があります。

スタック位置は水平である可能性があり、180°の位置が脚を水平位置の上または下に維持します。

片足または両足から離陸するリング付きのスタックリーブは同じボディと見なされます  
困難

**スタックリーブ、トランクを後ろに曲げて片足または両足から離陸**

前脚が最大に曲がり、**太もも**が180°離れています。Iは、彼が頭足と接触していなければなりません。

正しい形にするためには、脚のどの部分にも触れる必要があります。

スタック位置は水平である可能性があり、180°の位置が脚を水平位置の上または下に維持します。

トランクの後ろが曲がったスタックリーブは、1フィートまたは2フィートからの離陸が考慮されます  
同じ体の難しさ

目に見える脚の切り替え後、 $180^{\circ}$ の分割位置が最高点で必要です  
飛躍

RGコード2022-2024-ページ67/225

---

ページ68

#### 「フエテ」

レッグスイッチは必要ありません。飛行中に $180^{\circ}$ 回転して実行され、  
跳躍脚と離陸足への着陸の縦軸

#### 「Entrelacé」

レッグスイッチが必要です。飛行中に $180^{\circ}$ 回転して実行され、  
跳躍脚の縦軸

#### 「バタフライ」ジャンプ

フリーレッグは水平に近い位置を通過します。離陸レッグは  
水平方向に。飛行中、トランクは水平または水平に近い位置にあります  
水平より下で、離陸から着陸まで最低 $180^{\circ}$ 回転します。

RGコード2022-2024-ページ68/225

69ページ

9.テーブルジャンプ/リープの難しさ ( )

の種類 ジャンプ/飛躍	価値						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
1.タックジャンプ 1は360ターンの中に フライト		1.102	1.103	1.10 4	1.105	1.106	1.107
2. «はさみ» 曲がって前方 足と1ターン 360°飛行中	360° 1.201	1.202	1.203	1.20 4	1.205	1.206	1.207
3.垂直跳び ストレートレッグと 順番に、離陸 2フィートから	360° 1.301	1.302	1.303	1.30 4	1.305	1.306	
4.垂直跳び 曲がった脚 (Passé) と 順番に	360° 1.401	1.402	720° 1.403	1.40 4	1.405	1.406	1.407
5.垂直跳び フリーレッグストレッチ 水平方向に前方 180°と、ターンか 360°時のターン フライト	360° 1.501	1.502	720° 1.503	1.50 4	1.505	1.506	1.507
6.垂直跳び フリーレッグストレッチ 横向きに 180°水平。 ターンまたは360°ターン 飛行中	180° 1.601	1.602	360° 1.603	1.60 4	1.604	1.605	1.606
7.垂直跳び フリーレッグストレッチ 水平に戻る 180°と、ターンor360° 飛行中に曲がる	180° 1.701	1.702	360° 1.703	1.70 4	1.705	1.706	1.707

RGコード2022-2024-ページ69/225

70ページ

の種類 ジャンプ/飛躍	価値						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
8.垂直跳び フリーレッグが後ろに曲がっている 水平 (姿勢) 180°と、ターンか 360°時のターン フライト		1.802	1.80 3	1.804	1.80 5	1.806	1.807
9. «猫足» 前方または順番に 180°以上 フライトまたはバック付き トランクの曲がり	180° 1.90 1	1.902	1.90 3	1.904	1.90 5	1.906	1.907
10. «猫足» 横向き	180° 1.10 01	1.100 2	1.10 03	1.100 4	1.10 05	1.100 6	1.100 7
11. «猫足» 後方またはと ターン (180°以上) 飛行中	180° 1.11 01	1.110 2	1.11 03	1.110 4	1.11 05	1.110 6	1.110 7
12.アーチでジャンプ またはターンで (180°か more)、またはリング付き、 下の脚	180° 1.12 01	1.12 02	1.12 03	1.120 4	1.12 05	1.120 6	1.120 7

水平

RGコード2022-2024ページ70/225

71ページ

13. 「はさみ」の飛躍 脚のスイッチ付き 上に進む 水平	1.13 01	1.13 02	1.13 03	1.130 4	1.13 05	1.130 6	1.130 7
14. 「はさみ」の飛躍 脚のスイッチ付き 後方 (で 水平)、または 指輪。また 180°回転	1.14 01	1.14 02	1.14 03	1.140 4	1.14 05	1.140 6	1.140 7

RGコード2022-2024ページ71/225

72ページ

の種類	価値						
ジャンプ/飛躍	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
15. バイクジャンプ 一緒に足または 離れて、離陸 片足またはから 両足	1.15 01	1.150 2	1.15 03	1.150 4	1.15 05	1.150 6	1.150 7
16. 「コサック」ジャンプ まっすぐな足を前に 水平またはで ターンまたはトランク付き 前屈	1.16 01	1.160 2	1.16 03	1.160 4	1.16 05	1.160 6	1.160 7

				180°				
17. 「コサック」ジャンプ まっすぐな足を前に、 高い、足全体 頭より高い、 助けを借りて、また 振り向く	1.17 01	1.170 2	1.17 03	1.170 4	1.17 05	1.170 6	1.170 7	
				180°				
18. 「コサック」ジャンプ まっすぐな足を前に、 高い、足全体 頭より高い、 順番も	1.18 01	1.180 2	1.18 03	1.180 4	1.18 05	1.180 6	1.180 7	
								180°
19. 「コサック」ジャンプ ストレートレッグ サイドハイアップ、全体 より高い足 頭、の助けを借りて の手 同じ側、脚は 真っ直ぐ。またと 振り向く。 ジャンプジュコバ (ZK)、 の助けを借りて 反対の手	1.19 01	1.19 02	1.19 03	1.190 4	1.19 05	1.190 6	1.190 7	ZK 360°

RGコード2022-2024-ページ72/225

73ページ

20. 「コサック」ジャンプ ストレートレッグ サイドハイアップ、全体 より高い足 頭、助けなしで、 順番も。	1.20 01	1.20 02	1.20 03	1.200 4	1.20 05	1.200 6	1.200 7	180°
<b>の種類</b> ジャンプ/飛躍	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,60</b>		<b>価値</b>
21. 1つでリング 脚、1つで離陸 または2フィート、これも 振り向く	1.21 01	1.210 2	1.21 03	1.210 4	1.21 05	1.210 6	1.210 7	180°
22. 両方でリング 足、またターン付き	1.22 01	1.220 2	1.22 03	1.220 4	1.22 05	1.220 6	1.220 7	KB 180°
23. スプリットリープまたは リング付き、または のバックバンド トランク、離陸 1または2フィート	1.23 01	1.230 2	1.23 03	1.230 4	1.23 05	1.230 6	1.230 7	
24. Zariпова (ZR) リープスプリットリープウイズ リング、離陸、 同じ上陸 足	1.24 01	1.240 2	1.24 03	1.240 4	1.24 05	1.240 6	1.240 7	ZR
25. Agiungiucolese (AG) リープターニング リングでリープを分割し、 離陸と着陸 同じ足で (Jete en tournant)	1.25 01	1.25 02	1.25 03	1.250 4	1.25 05	1.250 6	1.250 7	AG

RGコード2022-2024-ページ73/225

74ページ

26.2つまたは3つ連続分割変化とともに飛躍離陸足の。	1.26 01	1.26 02	1.26 03	1.260 4	1.26 05	1.260 6	1.260 7
1つのDBとして評価する						1つのDB	
27.スプリットリープターン、リング付き、またはのバックバンドでトランク	1.27 01	1.27 02	1.27 03	1.270 4	1.27 05	1.270 6	1.270 7
				180°	180°	180°	

RGコード2022-2024-ページ74/225

75ページ

の種類	価値						
ジャンプ/飛躍	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
28.スイッチスプリット 飛躍、通過 伸ばされた足	1.2801	1.2802	1.2803	1.2804	1.2805	1.2806	1.2807
29.スイッチスプリット 飛躍、通過 曲がった脚	1.2901	1.2902	1.2903	1.2904	1.2905	1.2906	1.2907
30.サイドスプリットリープ、1つからの離陸または両足、また体幹が前に曲がる、順番も	1.3001	1.3002	1.3003	1.3004	1.3005	1.3006	1.3007
					180°	180°	
31.スイッチ側スプリット 飛躍、通過 曲がった脚も で通過 伸ばされた足 (90を回す)	1.3101	1.3102	1.3103	1.3104	1.3105	1.3106	1.3107
32. スタックリープ、テイク 1つか2つから離れて 足、リング付き、 バックバンドもあり	1.3201	1.3202	1.3203	1.3204	1.3205	1.3206	1.3207

トランクの								
33. スタッグリープ、テイク	1.3301	1.3302	1.3303	1.3304	1.3305	1.3306	1.3307	180°
1つか2つから離れて のターンで足 体。								
Bessonova (BS) ジャンプ、リング付き、 背中を曲げても			180°	180°				
34. スイッチスタッグ	1.3401	1.3402	1.3403	1.3404	1.3405	1.3406	1.3407	
飛躍、通過 曲がった脚、 リング、バックバンド付き トランクの。								

RGコード2022-2024-ページ75/225

ページ76

の種類	価値						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
ジャンプ/飛躍							
35.スタッグを切り替える 飛躍、通過 ストレートレッグも リング付き、バック付き トランクの曲がり	1.3501	1.3502	1.3503	1.3504	1.3505	1.3506	1.3507
36. 「Fouetté」も 1つまたは1つのリング付き 両脚	1.3601	1.3602	1.3603	1.3604	1.3605	1.3606	1.3607
37. 「Fouetté」と スプリットリープ、これも リング、バックバンド付き トランクの	1.3701	1.3702	1.3703	1.3704	1.3705	1.3706	1.3707
38. 「Fouetté」と スタッグリープ、 リング、バックバンドも トランクの	1.3801	1.3802	1.3803	1.3804	1.3805	1.3806	1.3807
39. 「Revolade」180° 飛行中に曲がる 片足を渡す に伸びて 他の	1.3901	1.3902	1.3903	1.3904	1.3905	1.3906	1.3907
40. 「Entrelacé」も リング付き	1.4001	1.4002	1.4003	1.4004	1.4005	1.4006	1.4007
41. 「Entrelacé」と スプリットリープ、これも リング、バックバンド付き トランクの	1.4101	1.4102	1.4103	1.4104	1.4105	1.4106	1.4107

RGコード2022-2024-ページ76/225

77ページ

の種類	価値						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
ジャンプ/飛躍							
42. ターニングスタッグ 跳躍、これもリング付き、 のバックバンド付き トランク	1.4201	1.4202	1.4203	1.4204	1.4205	1.4206	1.4207
43.ターニングスタッグ のスイッチで飛躍 曲がった脚、	1.4301	1.4302	1.4303	1.4304	1.4305	1.4306	1.4307

リング、バックバンド付き  
トランクの

44.ターニングスタッグ のスイッチで飛躍 ストレートレックも リング付き、バック付き トランクの曲がり	1.4401	1.4402	1.4403	1.4404	1.4405	1.4406	1.4407
45.ターニングスプリット 飛躍 (Jetéen トーナメント)、 リング、バックバンド付き トランクの	1.4501	1.4502	1.4503	1.4504	1.4505	1.4506	1.4507
46.ターニングスプリット のスイッチで飛躍 足 (Jetéen トーナメント)、 リング、バックバンド付き トランクの	1.4601	1.4602	1.4603	1.4604	1.4605	1.4606	1.4607
47.「バタフライ」ジャンプ: 最小限で テイクから180°回転 着陸する。	1.4701	1.4702	1.4703	1.4704	1.4705	1.4706	1.4707

RGコード2022-2024-ページ77/225

ページ78

10. バランス

10.1. 一般論

10.1.1. バランステクニックに応じて、バランスの難しさには3つのタイプがあります

およびサポートの種類:

- 1) 足で実行: 関連するまたは扁平足のつま先で
- 2) 体の他の異なる部分 (膝、胸など) で実行されます
- 3) 実行中: 「ダイナミックバランス」

10.1.2. 3種類のバランスの難しさの基本的な特徴:

- 1) 足で実行されるバランス: 関連するまたは扁平足のつま先で
  - \*\* 定義されたと明らかに形状を固定
  - \*\* 形状に固定された停止位置を最低1秒間
- 2) 体の他の異なる部分 (膝、胸など) で実行されるバランス:
  - \*\* 定義および明確停止位置と形状を固定
  - \*\* 形状に固定された最低1秒の停止位置
- 3) 動いているバランス: 「ダイナミックバランス」
  - \*\* 明確に定義された形状: 体のすべての関連部分は、次の場所で正しい位置にあります。  
同じ瞬間
  - \*\* ある形状から別の形状へのスムーズで連続的な動き

10.1.3. 明確に定義された形状のないバランス (

表 # 11) は、対応するものとともに提示された識別可能な形状に従って評価されます  
死刑。

説明

体操選手が正しい形で小または中程度の偏差でバランスの難しさを実行する場合、この形は  
また「定義済み」/認識可能と見なされ、実行の技術的障害で評価できます (# 2.3.1; 2.3.2)

例1

有効なDB : 0.50

有効なDB : 0.50

DBが無効です : 0.00

体のわずかなずれ セグメント (上肢)	中程度の偏差 体節 (上肢)	の主な偏差 体節 (上肢)
死刑0.10	死刑0.30	死刑0.50

RGコード2022-2024-ページ78/225

79ページ

例2

形状と偏差のバランス			
ピクトグラム	偏差	死刑	有効
1	体のわずかなずれ セグメント (上肢)	0.10	DB有効
2	体のわずかなずれ セグメント (上肢)	0.10	DB有効
3	体のわずかなずれ セグメント (上肢と頭)	0.10 + 0.10	DB有効
4	体のわずかなずれ セグメント (上肢)	0.10 + 0.30	DB有効
5	体の中程度の偏差 セグメント (トランク)		
	体の中程度の偏差 セグメント (上肢と胴体)	0.30 + 0.30	DB有効
6	トランクの大偏差 (垂直でも 水平)	0.50	DBが無効です

10.2。足 (関連する足または扁平足のつま先) で実行され、  
**体の他の異なる部分は、最低1つの停止位置で実行する必要があります**  
**2番目は形状に固定されています。**

これらのバランスの難しさの修正は、追加の動きなしで実行する必要があります

固定位置で身体(脚と胴体)を固定位置でバランスが保たれた場合、移動なし  
 支持足の「揺れ」、解放時の足首の動き、または持ち上げなどの移動なし  
 サポートフットの一部である難易度は、対応する**実行ペナルティ/ペナルティ**で有効です。

RGコード2022-2024-ページ79/225

80ページ

- 10.2.1. バランスの問題は、最低**1つの装置技術要素**で実行する必要があります  
 表 # 3.6の定義に従って実行されます。# 3.7。(基本または非  
**基本的な装置の技術的要素**)
- 10.2.2. **少なくとも1つの装置の技術要素と調整されていない天びん**  
 (基礎および/または非基本的な技術装置の要素) であろう**有効でない**として  
 難しさ
- 10.2.3. 天びんの形状が明確で、装置要素が正しく実行されている場合  
 (例: 提示された形状の間にボールが跳ね返る、サポートなしのサイドスプリット)、  
 ただし、停止位置が不十分(1秒未満)の場合、**バランスは有効です**。  
**処刑ペナルティ: 0.30「シェイプが最低1秒間保持されない」。**
- 10.2.4. 足のバランスは、関連性のある足または扁平足のつま先で実行できます。扁平足の場合、  
 難易度の値は0.10減少し、シンボルには矢印 ( ) が含まれます。

例:

		残高の価値	
つま先で実行 (関連)		扁平足で行う	
シンボル	ピクトグラム	シンボル	ピクトグラム
有効なDB : 0.30		有効なDB : 0.20	

10.2.5. つま先 (関連) と扁平足で同じ形状の天びんを実行することはできません  
 同じ運動。

10.3. **伸ばされていても曲がっていても**、サポートレッグはバランス難易度の値を変更しません。

10.4. **リングを使用した**すべてのバランスの問題では、足または脚の別のセグメントを閉じたリングにする必要があります  
 ポジション。**正しい形をするには、頭のどの部分にも触れる必要があります。**

最大20°の偏差まで、触れないDBは、**実行ペナルティ** (# 2.3.1; 2.3.2) で有効です。

10.5. **体幹を後ろに曲げる**すべてのバランスの問題では、頭が脚に接触している必要があります。  
**正しい形にするためには、脚の任意の部分に触れる必要があります。**

最大20°の偏差まで、触れないDBは、**実行ペナルティ** (# 2.3.1) で有効です。

10.6. ハンドサポート付きの天びん # 4-5、# 9-10、# 12-15、# 18は、複合難易度の一部として使用できます  
**バランスとバランス**がありますが、他のバランスはトランクの位置が変化している必要があります  
 または脚の方向。

RGコード2022-2024-ページ80/225

## 81ページ

- 10.7. 体操選手は、次の要件で「スローターン」でバランスをとることができます。
- ・「スローターン」は180°以上である必要があります
  - ・演習では、「スローターン」の2つの問題のみが許可されます。1つは関連して実行され、もう1つは関連して実行されます。  
扁平足; これらの難しさは異なる形でなければなりません
  - ・「スローターン」は、足で実行されるさまざまな形状の天びんに対して可能です。  
「コサック」の位置と膝の位置
- 10.7.1. 「スローターン」の天びんの値:
- ・扁平足の場合は0.10ポイント+難易度要素の値
  - ・関連性の0.20ポイント+難易度要素の値
- 10.7.2. 「スローターン」は、難易度の初期位置が固定された後にのみ実行する必要があります。  
そして、**すべてのインパルスで1/4回転以下**です。単一の結果として生じる回転インパルスは、ゆっくりと回転することで難易度の値をキャンセルします。  
「スローターン」の問題の間、体は「バウンド」してはいけません（上下に）  
体幹と肩の動き）。この誤った手法は、の値をキャンセルします  
「スローターン」とのバランス。  
誤った「スローターン」で実行された天びんは無効です。
- 10.7.3. 「スローターン」の有無にかかわらず、同じ形状の天びんの繰り返しは無効です。
- 10.7.4. 「スローターン」は体の回転とは見なされません。
- 10.7.5. 「スローターン」とのバランスは、複合難易度の一部として使用することはできません
- 10.8. **ダイナミックバランス**は、ある形状から別の形状へのスムーズで**連続的な動き**として実行されます  
天びんのどの段階でも停止位置は必要ありません。体操選手がダイナミックバランスを実行する場合  
停止位置では、難易度は有効です。**ペナルティなし**

- 10.8.1. ダイナミックバランスの問題は、最低**1台の技術的な装置**で実行する必要があります  
表#3.6の定義に従って**実行される要素**。#3.7。（基本または非  
**難易度中の任意の段階での**基本的な装置の技術的要素）。
- 10.8.2. ダイナミックバランス（フエットバランスを除く）は、関連性または扁平足のいずれかで実行できます  
値や記号を変更せずに。
- 10.8.3. **Fouette Balance**は、**以下で実行される1つのバランスの難しさです**。
- ・かかとのサポートに関連して実行される最低3つの同じまたは異なる形状  
各形状の間
  - ・明確なアクセント（**明確な位置**）で示される各形状。
  - ・手の助けの有無にかかわらず
  - ・90°、180°または270°の最低1回転

## 説明

体操選手がバランスコンポーネントの1つを回転させてフエットバランスを実行する場合、難易度  
各バランス形状は明確なアクセント（明確な位置）で表示する必要があるため、は無効です。

- 10.8.4. 1つのフエテ天びん内で同じ形状を繰り返すことは可能ですが、それは不可能です。  
孤立した、または別のフエテバランスでこれらの形状のいずれかを繰り返します。

RGコード2022-2024-ページ81/225

## 82ページ

- 10.8.5. エクササイズでU2（#30）またはU3（#31）のいずれかを実行することは可能ですが、同じで両方を実行することはできません  
値に関係なく、運動します。
- 10.9. 体の他の部分で実行される**バランス（#19-26）**または扁平足で実行される**バランス**  
サポートレッグは**複合難易度の対象ではありません**。

ダイナミックバランス (#27、28、#30-34) は、他の組み合わせ難易度と一緒に使用することはできません  
困難。

例外：バランス#29フエット：この難易度は、結合の最初の部分として実行される場合があります  
フエット天びんの後で、別の天びんと接続が解放された場合の難しさ  
かかとのサポートやブライなし。

10.10. 特定のバランスの難しさのためのテクニック

説明

フリーレッグ水平前方(まっすぐまたは曲がっている)側または後方(アラベスク)  
フリーレッグ(ヒップ)の水平位置と体の最大垂直位置  
明確に修正する必要があります

態度

フリーレッグ(ヒップ)は、体を垂直にした状態で水平に固定されている必要があります

フリーレッグを水平前方に、トランクバックを水平位置に

体幹とフリーレッグは同じ水平線上にあるか、フリーレッグが少し上にある必要があります  
水平。

フリーレッグは横向き、トランク側は横向き

フリーレッグは水平方向に後方に、トランクは水平方向に前方にあります

手、頭、胴体、骨盤、自由脚(または自由脚)の水平位置

水平より少し上)固定する必要があります。

後ろに曲がる

ヘルプありとなしのフロンツプリット

ヘルプありとなしのサイドスプリット

分割が必要です

助けを借りてバックスプリット。

分割が必要です。触れる必要はありません

助けを借りずに前部を分割し、立った状態から水平より下に後ろにトランク

位置または着座位置から

分割が必要です

バランスは、サポートレッグに触れるかどうかに関係なく実行できます

RGコード2022-2024-ページ82/225

助けの有無にかかわらず胸に：KB

頭と肩が床に触れない

脚はまっすぐです-一緒にすることも、わずかに離すこともできます

立位または床を通過する全方向の全身波

全身波は、すべての筋肉の連続的な収縮と収縮解除です。

頭からの「電流」のような体の部分の「鎖」に沿った体、

骨盤を通過して、足まで(またはその逆)。

その他

他の身体の難しさに関連した全身の波を実行することが可能です。

これらの波(ダイナミックバランス)自体は、身体の問題としてカウントされ、

他の体の問題の価値を上げないでください

床から全身波

この波は、体幹の後ろの有無にかかわらず実行できます(両方の技術は

正しい)

**U2またはU3のバランス**

スムーズで継続的な動きで実行されます。停止位置は必要ありません。  
要素の各フェーズでの分割位置が必要です。

サポートレッグはまっすぐです。

バランスは、値を変更せずに、関連性または扁平足のいずれかで実行できます

バランスが難しいときの肩と体幹の対称的な位置は、体の重要な側面です  
体操選手の健康のためのテクニック; **非対称の位置は「誤ったセグメント」としてペナルティが課せられます**  
**実行中。**

RGコード2022-2024-ページ83/225

84ページ

11. バランスの難しさの表 ()

の種類 バランス	価値								
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60			
1.フリーレッグ 後方、下 水平、トランク 後ろに曲がる	2.101	2.102	2.103	2.104	2.105	2.106	2.107		
2時代遅れ前面または側面 (水平位) またはの曲がり度 アッパーバックと 肩	2.201	2.202	2.203	2.204	2.205	2.206	2.207		
3.フリーレッグ 水平前方 直鎖状または曲がっ30°。 (位置「タイヤ- プシヨン」) およびまたは トランクバック付き 水平 ポジション	2.301	2.302	2.303	2.304	2.305	2.306	2.307		
4. フロントスプリット そして助けなしで	2.401	2.402	2.403	2.404	2.405	2.406	2.407		

5.フロントスプリット そして助けなしで、 トランク後方 水平	2.501	2.502	2.503	2.504	2.505	2.506	2.507
--	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

RGコード2022-2024ページ84/225

85ページ

の種類 バランス	価値						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
6.フロントスプリットなし ヘルプ、後ろ向きにトランク 水平より下 立ってから ポジション	2.601	2.602	2.603	2.604	2.605	2.606	2.607
7.フロントスプリットなし ヘルプ、後ろ向きにトランク 水平より下 箱席から ポジション	2.701	2.702	2.703	2.704	2.705	2.706	2.707
8.フリーレグ 水平 横向きおよびまたは トランク側で 水平	2.801	2.802	2.803	2.804	2.805	2.806	2.807
9.サイドスプリット そして助けなしで	2.901	2.902	2.903	2.904	2.905	2.906	2.907
10.サイドスプリット そして助けなしで トランク側で 水平	2.1001	2.1002	2.1003	2.1004	2.1005	2.1006	2.1007
11.アラバスク：無料 脚水平 後方およびまたは で前方にトランク 水平または曲がっている 後方 水平	2.1101	2.1102	2.1103	2.1104	2.1105	2.1106	2.1107
12.バックスプリット ヘルプ；上の足 助けなしで頭	2.1201	2.1202	2.1203	2.1204	2.1205	2.1206	2.1207

RGコード2022-2024ページ85/225

86ページ

の種類 バランス	価値						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
13.バックスプリット そして助けなしで、 トランクフォワード 水平または下	2.1301	2.1302	2.1303	2.1304	2.1305	2.1306	2.1307

14.またはで鳴らす 助けなしで、または のバックバンド トランク、スプリット付き とトランク水平	2.1401	2.1402	2.1403	2.1404	2.1405	2.1406	2.1407
15.レッグオン 肩、または の助けなしで アーム	2.1501	2.1502	2.1503	2.1504	2.1505	2.1506	2.1507
16.態度、また トランクを曲げて 後方	2.1601	2.1602	2.1603	2.1604	2.1605	2.1606	2.1607
17.「コサック」、 水平方向のフリーレッグ すべての方向に：  前方  横向き  後方	2.1701	2.1702	2.1703	2.1704	2.1705	2.1706	2.1707

RGコード2022-2024ページ86/225

ページ87

の種類	価値						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
18.「コサック」、無料 前足、足を高く またはで頭より 助けなしで;また、 フリーレッグサイド、足 頭より高い  助けを借りて また 助けなしで	2.1801	2.1802	2.1803	2.1804	2.1805	2.1806	2.1807
19.膝の上で、 フリーレッグバック 水平;またと トランクバック 水平	2.1901	2.1902	2.1903	2.1904	2.1905	2.1906	2.1907
20.膝の上で、 フリーレッグフロント、フット 頭より高い 有無 助けて、また トランクバック 水平または下 水平	2.2001	2.2002	2.2003	2.2004	2.2005	2.2006	2.2007
21.膝の上で、 横に自由な足、 より高い足 頭、または 助けなしで;また トランクが横向き 水平に	2.2101	2.2102	2.2103	2.2104	2.2105	2.2106	2.2107
22.膝の上で、 フリーレッグバックスプリット、 より高い足 頭、有無にかかわらず ヘルプ	2.2201	2.2202	2.2203	2.2204	2.2205	2.2206	2.2207

RGコード2022-2024ページ87/225

88ページ

の種類 バランス	価値						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
23.膝の上で、リング 助けの有無にかかわらず	2.2301	2.2302	2.2303	2.230 4	2.2305	2.2306	2.2307
24.上に横たわる トランクが持ち上げられた床 (足は に分離 肩幅)	2.2401	2.2402	2.2403	2.240 4	2.2405	2.2406	2.2407
25.カバエバ (KB) 胸に 助けて、また順番に	2.2501	2.2502	2.2503	2.25	2.2505	2.2506	2.2507
26.胸に 助けなしでも 順番に	2.2601	2.2602	2.2603	2.260 4	2.2605	2.2606	2.2607
27.からの通過 胃から胸まで	2.2701	2.2702	2.2703	ダイナミックバランス 2.270 4	2.2705	2.2706	2.2707
28.全身波 のすべての方向に 立ち位置 一緒に足で (前面、背面)または 少し離れている(側面) 扁平足から始める または解放します;または合格 床へまたは床から 一緒に足でまたは 少し離れている	2.2802	2.2803	2.2803	2.280 4	2.2805	2.2806	2.2807

RGコード2022-2024-ページ88/225

89ページ

の種類 バランス	価値						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
29.フエテ 最小で構成されます。3 同じまたは異なる 形。 1つのDB	2.290	2.2902	2.2903	2.2904	2.2905	2.2906	2.2907
30. Utyascheva (U.) 2つの形: から ヘルプでバックスプリット フロントスプリットに の背中の曲がり トランク、で終わる 他の足。またと 180ターン <sup>1</sup> いずれかで 形	2.3001	2.3002	2.3003	2.3004	2.3005	2.3006	2.3007
31. Utyascheva (U.) 3つの形: から ヘルプでバックスプリット フロントスプリットに の背中の曲がり トランク、で終わる 他の足とリターン 最初の形に。 またと	2.310	2.3102	2.3103	2.3104	2.3105	2.3106	2.3107



**説明**

サポートレッグのつま先(リリース)で実行される回転困難は、ピボットと呼ばれます。ピボットを実行する必要があります  
で高いreleve位置。ピボットが低レベルで実行された場合、難易度は実行ペナルティで有効になります。

ピボットは、内側のピボット「En dedans」(サポートレッグと同じ方向に実行されるピボット)または外側のピボットにすることができます。  
「Endehors」をピボットします(ピボットはサポートレッグの反対方向に実行されます)。これらの内向きと外向き  
ピボットは同じ難しさです。

12.1.2. すべての回転の難しさは、次の基本的な特性を持っている必要があります。

•固定され明確に定義された形状

•現在の形状での最小基本回転：180°：

# 6 (EKB)、# 9 (;TR)、# 18 (KB、GA、KR)、# 19 (KB、KR)、# 31 (ASH)、# 32 (KN)

•他のすべての回転の難しさにおける最小基本回転：360°：

**説明**

明確に定義された形状とは、体操選手がとる正しい形状が最小限の時間固定されていることを意味します  
基本回転(360°または180°)

12.1.3. 明確に定義された形状のない回転の難しさ(

表# 13) 認識できない、またはまったく保持されていない場合、難易度として有効ではなく、  
実行に対してペナルティ(# 2.3.1; 2.3.2)。

例：

**ピボットの価値**

有効なベースDB：0.30

有効なベースDB：0.30

ベースDBが無効です：0.00

体のわずかなずれ  
セグメント  
死刑0.10

体の中程度の偏差  
セグメント  
死刑0.30

体の大きなずれ  
セグメント  
死刑0.50

12.1.4. 明確に定義された形状が取られると、難易度がカウントされます。

RGコード2022-2024-ページ91/225

**ページ92**

12.2. 伸ばされていても曲がっていても、サポートレッグは難易度の値を変更しません

12.3. さまざまな回転：回転数に関係なく、さまざま形状の回転(次の場合にも有効)  
「Fouetté」ピボット

12.4. トランク水平で分割されたリリースバックのピボット(# 13 )および扁平足ペンシュでの回転(# 2 6 )。  
異なる難しさ：

•形状の最小基本回転：360°

•最初の360°回転がリリースに到達したときに実行された難易度は、次の場合に限りピボットとして評価されます。

360°のベース回転が完了します。いずれかの時点で、かかとが床に接触した場合、それ以上回転しません  
その時点から数えられます。

12.5. ローテーションは、実行されたローテーションの数に従って評価されます

12.5.1. 回転難易度の値は、回転が1回転を超えるごとに0.10ずつ増加します。

ベース360°のために：

•ベース値が0.10のピボット

- ヒールサポートに接続されたピボット： Fouette (#24 )、イリュージョンフォワード/サイド)(#25
- 扁平足での回転
- 体の別の部分の回転

12.5.2. 回転難易度の値は、ベースより上に1回転追加するごとに0.20ずつ増加します。

360°の場合：

- ベース値が0.20以上のピボット

- ヒールサポートに接続されたピボット： Fouette (#24 )、イリュージョンバックワード (#25)

12.5.3. 回転難易度の値は、ベースより上に1回転追加するごとに0.10ずつ増加します。

体の別の部分の回転の場合は180° #30 (ASH)、 #31 (KN)

12.5.4. 回転難易度の値は、ベースより上に1回転追加するごとに0.20ずつ増加します。

ピボット #6の場合は180° (EKB) ; #9 ( ; TR) ; #18 (KB; GA; KR) ; #19 (KB; KR)

12.5.5. 追加の回転は、中断することなく実行する必要があります。中断の場合は、

中断前にすでに実行された回転の値が有効になります。

### 説明

ピボット (リリースで実行される) 中に体操選手が一部の間にかかとで自分自身をサポートする場合  
**ローテーションと実行されたローテーションが必要な基本ローテーションよりも少ない場合、難易度は無効です。**  
 最初の基本回転後の他の追加回転中に中断 (ヒールサポート) が発生した場合は、  
 中断前にすでに実行された回転の値が有効になります。

ホップを使用して実行されるローテーションの場合：基本ローテーション中にホップが発生する場合、難易度は無効です。

最初の基本的な回転後に他の追加の回転、の間のホップの場合の0回転MLY値  
 ホップ (中断) の前にすでに実行されている場合は、有効になります。

12.6. 一連の同一のピボットを実行することが可能です。

- 一連のピボットは、2つ以上の**連続する同一のピボット**で構成され、**次々**に実行されます。

中断することなく、**かかとをサポート**します。

- シリーズの**各ピボット**は個別に評価されます
- シリーズの**各ピボット**は、**1つのピボット難易度**としてカウントされます

**例外：** 1つの難易度としてカウントされる同一の「Fouetté」の組み合わせ

RGコード2022-2024 ページ92/225

## 93ページ

12.6.1. 体操選手は、同一の装置の取り扱いと1つまたは複数のピボットを使用して一連の同一のピボットを実行します

シリーズのは、形状の偏差で実行されるか、カウントされません；実行された形状の値  
 対応する**死刑**で有効になります。

**例：**

有効

有効

有効

360°未満

有効

有効ではありません

有効

12.6.2. リングを使用したすべての回転の問題では、足または脚の別のセグメントを閉じたリングの位置にする必要があります。

**正しい形をするには、頭のどの部分にも触れる必要があります。** 触れずにDB、最大  
 最大20°の偏差は、**死刑** (#2.3.1; 2.3.2) で有効です。

### 説明

頭と脚の接触が必要な回転困難 (DB) の場合、体操選手の脚は接触する必要があります  
被女の髪型 (「お団子」) を含む被女の頭の任意の部分

リング付きピボット中に、体操選手がリング位置の偏差が異なる複数の回転を実行する場合、  
最高の**実行ペナルティ**は、1つのDB中に同じ体の位置に対して1回適用されます。例：  
リング付きピボット：最初の（基本）回転ではリング位置にわずかな偏差があり、2番目の回転では  
偏差はなく、3回転目はリング位置に中程度の偏差があります。**死刑：0.30**

RGコード2022-2024 ページ93/225

## 94ページ

12.7. **体幹を後ろに曲げる**回転の問題はすべて、頭が脚に接触している必要があります。**の感動正しい形にするためには、脚のどの部分も必要です。**

最大20°の偏差まで、触れないDBは、**実行ペナルティ** (# 2.3.1; 2.3.2) で有効です。

12.8. 回転の難しさは、いずれかで実行される最低**1つの装置技術要素**と調整する必要があります  
表 # 3.6の定義によると、ローテーションのフェーズ。# 3.7 (**基本または非基本装置技術要素**)。

12.9. **Fouette Pivot**

- かかとのサポート**に関連する2つ以上の同一または異なる形状は、**1つの難易度**としてカウントされます
- さまざまな形状を実行できます。
  - a) 孤立
  - b) 同じFouette内で (**連続的または交互に**) 結合されますが、これらの形状のいずれも別のFouettePivotで繰り返される
- 2つのFouetteごとに**、1つの異なる基本的な技術要素または**非基本的な装置要素が必要**です

### 説明

*Fouette Pivot*での中断 (ホップ) の場合、すでに実行された回転の値のみ  
体操選手がローテーションを続けても、中断前は有効です。

回転難易度 # 25フエットは、フエットピボットの後の場合、複合難易度の一部として実行できます。  
別のピボットとの接続は、かかとのサポートやブライナして解放されます。

12.10. **イリュージョン**

- イリュージョンにはさまざまな形状があります。前方、側面、後方のすべてで、**基本回転は360°以上**です。
- 床に手を支えずに。**
- イリュージョンの組み合わせは**1難易度**としてカウントされます
- イリュージョンは、必要な形状を維持しながら実行された回転数に従って評価されます。
  - かかとのサポートの有無にかかわらず実行できます：サポートレッグの扁平足または関連性で、変更せずに実行できます
  - 難易度の値
  - 複数の回転は、サポートレッグを変更せずに、ステップなしで、手首またはホップでサポートする必要があります
  - 回転中、上げられた脚はまっすぐでなければなりません
  - 2つのイリュージョンごとに**、1つの異なる基本的な技術要素または**非基本的な装置要素が必要**です

・回転の難易度 #25イリコエーション自体とイリコエーションが別のピボットとの接続は、かかとがサポートやフライなしで解放されます

- 12.11. 扁平足で行われる回転困難 #26ベンチェと #27サクラは、次のように接続できます。  
解放されたピボットとの複雑難易度の**2番目の部分**。接続はせずに実行する必要があります  
サポートレッグの変更または難易度間の追加のステップ、フライまたは中断またはローテーションの開始なし「スローターン」としての扁平足。

解放のピボットと扁平足の回転は異なる形状である必要があります

- 12.12. **体の他の部分**の回転：中断することなく助けを借りて分割で2回転ごとに前方に曲がり (#32)、2回転ごとに分割して、中断することなく後方に曲がる (#33)、1つの基本的な技術要素または非基本的な**装置要素が必要**です。

- 12.13. 体の他の部分 (#28-33) で実行された回転は、複雑難易度の対象にはなりません

RGコード2022-2024-ページ94/225

## ページ95

- 12.14. 複数の形状 (#10TR、#18GA、#20GZ) を含むリリース (ピボット) の回転は、対象外です。  
複合的な難しさ

- 12.15. **特定の回転困難のための技術**

### 説明

**前方または側面の「Passé」** - 同じ形状と見なされます

ピボットへの入り口とパスセの位置の固定は次のようになります：フリーレッグを曲げることによってすぐに、またはフリーレッグの円運動によって。

ピボットのベース $360^\circ$   
**両足のスパイラルターン** (「トノー」)

両足を $360^\circ$ 回転させている間、体操選手は全身の波を実行する必要があります。  
全波の間、体のすべての部分が一貫して動きに参加する必要があります  
体の大部分から始まり、手の指 (手) で終わります。

スムーズな連続動作で実行  
**片足のスパイラルターン** (「トノー」) **部分波**。

ベースピボットの間に $360^\circ$ 体操選手は2つの体の位置を連続して実行する必要があります：

- 頭を後ろに動かして体幹を後ろに曲げ、
- 体幹と頭が前に曲がる

回転中に、渦巻波の錯覚を実現する必要があります。可能な限り  
追加のローテーションは、同じ指定された方法で実行する必要があります

**フリーレッグ水平前方、側面または後方 (アラベスク)；**

複数の回転中、フリーレッグ (ヒップ) は固定された水平位置にある必要があり、  
追加の動きをする (上下)

ピボットのベース $360^\circ$

### 態度

フリーレッグ (ヒップ) は、何もせずに複数回転する間、固定された水平位置にある必要があり  
追加の動き (上下)。

ピボットのベース $360^\circ$

**トルフニコワ (TR)**。助けを借りずにサイドスプリットから $180^\circ$ 通過するピボット、トランク水平  
**フロントスプリットトランクは水平より下に曲がっています。**

ある形状から別の形状への受け渡しは、かかとなしで直接実行する必要があります  
サポートまたは中断。それぞれのフォームで、体操選手は異なる数の回転することができます

度 (例： $90^\circ + 90^\circ$ ； $100^\circ + 80^\circ$ またはその逆)。両方が必要です

これらの形状は、回転から $180^\circ$ 以内で完成します。

1つの形状を $180^\circ$ 以上保持すると、この要素は複雑難易度になります

RGコード2022-2024-ページ95/225

ページ96

**サポートの有無にかかわらず、前方または側面に分割します。**

回転中は分割位置を固定する必要があります。回転は後に評価されます  
サポートフットは解放され、フリーレッグはこの形状になるまで分割位置になります  
開催されません。

ピボットのベース360°

**フリーレッグは横向き、上肩は後ろ向きに曲がっている**

回転中は、フリーレッグを横向きに水平に保持する必要があります。  
追加の動き（上下）；上肩が後ろに曲がっている

ピボットのベース360°

**サポートの有無にかかわらず、後方に分割します。**

分割位置が必要です。回転は、サポートフットが解放された後に評価されます。  
この形状が保持されなくなるまで、フリーレッグは分割位置になります。  
脚で頭に触れる必要はありません。

ピボットのベース360°

「コサック」ピボット：床からの手/手の助けを借りた最初の衝動は

許可された。回転の角度は、手が離れた瞬間からカウントされます。

床とフリーレッグは水平位置になります。

体操選手がかかどに「座っている」場合でも、ピボットの位置は正しいと見なされます

サポートレッグのかかどを床から持ち上げます。

回転の開始位置と終了位置を変えることができます

「コサック」ピボットの場合ですが、主な目的は、最終的な回転を制御し、

きれいに（落下せずに）

ピボットのベース360°

**フロントスプリット、トランクは立った状態から水平より下に曲がっている (KB)****フロントスプリット、トランクは着座位置から水平より下に曲がっている (KB)**

腕が脚に触れる必要はありません。分割が必要であり、

トランクは水平より下でなければなりません。

体操選手がピボットの必要な形状を達成した後、回転が評価されます。

ピボットのベース180°

**フロントスプリット、フリーレッグバンド、スタンディングから水平下のトランクのバックバンド****位置 (KR)****フロントスプリット、フリーレッグバンド、着席から水平下のトランクのバックバンド****位置 (KR)**

フリーレッグが30°曲がっている「タイヤ-ポジション」の位置は、全体を通して維持する必要があります  
回転。

腕が脚に触れる必要はありません。分割が必要であり、

トランクは水平より下でなければなりません。

体操選手がピボットの必要な形状を達成した後、回転が評価されます。

ピボットのベース180°

**Fouette : Passeまたは脚を水平に伸ばした状態**

高いテンポで1か所で一連のターンを繰り返す。

各コンポーネントは、形状+開位置で回転します

360° (またはダブルパスまたはトリプルパス) の各回転を終了した後の作業脚

回転)、45側にまっすぐ延び、90°。別のものを使用して実行される可能性があります

作業脚が45°でronde jambe en l'airを通過するときのテクニク

より高い。作業脚が移動するときにテクニクを使用してフエットターンを実行する場合

rond de jambe en l'air開位置を介して、これはローテーションの前に行うことができます

形。パスまたは脚の正面または側面が水平の最初のフエットターンは、次のように評価されます。

最初のローテーション（準備ではありません）。フエット回転のカウントを開始する必要があります

プリーとトランク/肩の位置でのプッシュオフの直後。この

両方のフォームに適用されます。パス位置と水平位置の脚

前方、横向き、後方。

**助けを借りて分割位置にあるフエット**

提示された形状の2つ以上の同一のEndehorsピボットがヒールに接続されている

サポート。体の回転とフリーレッグを同時に行うことで困難が生じる

フリーレッグの追加スイングなしのスプリット。ヘルプ付きの分割位置は、

2つ以上の同一の提示されたピボット。

RGコード2022-2024-ページ96/225

**ベンシュ回転**

扁平足での回転。  
体幹は水平または下で前に曲がり、脚は後ろに裂けて伸びています。  
分割が必要です。

ピボットのベース360°

**リング付きベンシュ回転 (SK)**

扁平足での回転。  
トランクは、基本回転全体を通して水平または下の位置に留まる必要があります。  
可能な追加の回転。  
フリーレッグの足は頭に近く、リングを閉じた位置にある必要があります。触れる必要。分割位置が必要です。

ピボットのベース360°

**手の助けを借りて分割して回転させ、前方または後方に曲げます**

追加のローテーション中、体操選手は追加の衝動（サポート）を行うことは許可されていません  
回転を続けるために体の任意の部分によって。  
回転は、中断または停止することなく連続している必要があります。

回転のベース360°

**肩の回転、リングに近い脚**

手で押すと、頭が脚の一部に近づいている必要があります

回転のベース360°

**ローテーション (ASH)**

手で押す、お腹を回転させ、脚をクワガタの位置に上げる  
助けを借りて。

回転のベース180°

**回転 (KN)**

手で押す、胸を回転させ、脚を分割位置で高く上げ、  
腕を横または上に向けます。  
分割位置が必要です。

回転のベース180°

RGコード2022-2024 ページ97/225

**13.回転の難しさの表 ( )**

の種類 ローテーション	サポートレッグのつま先 (リリース) の回転 価値					
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
1.フリーレッグフォワード 3.101 任意の位置で	3.102	3.103	3.104	3.105	3.106	3.107

本要より5  
ラックが前に曲がっている

2.フリーレグ 後方、トランク 後ろに曲がる	3.201	3.202	3.203	3.204	3.205	3.206	3.207
3.「Passé」(フォワード またはサイド); またはと アッパーの曲がり 背中と肩	3.301	3.302	3.303	3.304	3.305	3.306	3.307
4.スパイラルターン (「トノー」) 全身波 両足または 1つの部分波 足	3.401	3.402	3.403	3.404	3.405	3.406	3.407
5.フリーレグ 水平前方 (まっすぐまたは曲がっている)。 トランクも曲がっている 前方	3.501	3.502	3.503	3.504	3.505	3.506	3.507
6.またはでフロントスプリット 助けなしで。 また、トランクバック 水平 ポジション エルカティブ (EKB)	3.601	3.602	3.603	3.604	3.605	3.606	3.607
					180° EKB		

RGコード2022-2024-ページ98/225

99ページ

の種類 ローテーション	価値						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
7.フリーレグ 横横 またはトランク側で 水平。 トランクも曲がっている 後方	3.701	3.702	3.703	3.704	3.704	3.705	3.706
8.またはでサイドスプリット 助けなしで	3.801	3.802	3.803	3.804	3.805	3.806	3.807
9.またはでサイドスプリット 助けなしで、トランク 水平、また 無料のRaffaelli 曲がった脚 (RF)	3.901	3.902	3.903	3.904	3.905 180	RF 3.906	3.907
10.10。 トルブニコワ (TR) ピボット180°通過 サイドスプリットから 助けなしで、トランク 水平から正面 スプリットトランクが後ろに曲がっている 水平より下	3.1001	3.1002	3.1003	3.100 4	3.1005	3.1006	TR 180° 3.1007
11.アラベスク: フリーレグ水平 トランク付き 転送または 後方、で 水平	3.1101	3.1102	3.1103	3.110 4	3.1105	3.1106	3.1107
12.またはでバックスプリット 助けなしで	3.1201	3.1202	3.1203	3.120 4	3.1205	3.1206	3.1207

100ページ

の種類 ローテーション	価値								
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60			
13. またはで分割 助けなしで、トランク 水平。 以下も 水平または 指輪	3.1301	3.1302	3.1303	3.1304	3.1305	3.1306	3.1307		
14. 態度、また トランクを後方に 水平方向	3.1401	3.1402	3.1403	3.1404	3.1405	3.1406	3.1407		
15. 助けを借りて鳴らし、 バックバンドもあり トランクの	3.1501	3.1502	3.1503	3.1504	3.1505	3.1506	3.1507		
16. レッグオン シホルダー	3.1601	3.1602	3.1603	3.1604	3.1605	3.1606	3.1607		
17. リングなし 助けて、また後ろで トランクの曲がり	3.1701	3.1702	3.1703	3.1704	3.1705	3.1706	3.1707		

101ページ

の種類 ローテーション	価値								
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60			
18. カバエバ (KB) フロントスプリット; トランク 下に曲がっている から水平 立位。  また ガラエバ (GA)。から フラットでバックスプリット 足、トランクバンド フォワードパス KBヒポット。  また クラマレンコ (KR) 無料のKBヒポット 脚が30°曲がっている	3.1801	3.1802	3.1803	3.1804	3.1805	3.1806	3.1807		
						<b>KB</b> 180°			
						<b>GA</b> 180°			
						<b>KR</b> 180°			
19. カバエバ (KB) フロントスプリット; トランク 下に曲がっている から水平A	3.1901	3.1902	3.1903	3.1904	3.1905	3.1906	3.1907		

着座位置									<b>KB</b> 180°
または									
クラマレンコ (KR) 無料のKBヒボット 脚が30°曲がっている									<b>KR</b> 180°
20. Gizikova (GZ)。 ヘルプ付きフロンツブリットの 通路で フリーレグに ヘルプでバックスブリット	3.2001	3.2002	3.2003	3.2004	3.2005	3.2006	3.2007		<b>GZ</b> 360°

RGコード2022-2024-ページ101/225

ページ102

の種類	価値							
ローテーション	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60		
21. 「コサック」 無料 足を前に。また トランクが前に曲がっている フリーレグを越えて 助けの有無にかかわらず	3.2101	3.2102	3.2103	3.2104	3.2105	3.2106	3.2107	
22. 「コサック」 無料 脚側	3.2201	3.2202	3.2203	3.2204	3.2205	3.2206	3.2207	
23. 「コサック」 無料 後ろ足 (まっすぐまたは曲がっている)	3.2301	3.2302	3.2303	3.2304	3.2305	3.2306	3.2307	
24. フェエテ： パスまたは脚付き で伸ばされた 水平：正面、 サイド、「アラベスク」、または 「態度」も 別に分割 助けを借りての道順	3.2401	3.2402	3.2403	3.2404	3.2405	3.2406	3.2407	
25. イリュージョン： トランクが曲がっている フォワード/サイド。 トランクも曲がっている 後方 水平または下	3.2501	3.2502	3.2503	3.2504	3.2505	3.2506	3.2507	360° 360°

RGコード2022-2024-ページ102/225

103ページ

の種類	価値							
ローテーション	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60		
26. ベンシエ： 体が曲がっている	3.2601	3.2602	3.2603	3.2604	3.2605	3.2606	3.2607	

水平以下、  
バックスプリットの脚、  
扁平足での回転

27.さくら (SK)	3.2701	3.2702	3.2703	3.2704	3.2705	3.2706	3.2707
ベンシエ：体が曲がっている 水平方向または 以下、回転 リング付き扁平足。							
					<b>SK</b>		

**体の他の部分の回転**

28. ラレンコバ (RL) 背中 の回転	3.2801	3.2802	3.2803	3.2804	3.2805	3.2806	3.2807
	<b>RL</b>						
	360°						

29.の回転 お腹、足を閉じる 鳴らす	3.2901	3.2902	3.2903	3.2904	3.2905	3.2906	3.2907
		360°					

30.アシュラム (ASH) の回転 お腹、足 スタックポジション ヘルプ。	3.3001	3.3002	3.3003	3.3004	3.3005	3.3006	3.3007
			<b>灰</b>				
			180°				

31.カナエバ (KN) の回転 胸、足を分割 助けなしの位置	3.3101	3.3102	3.3103	3.3104	3.3105	3.3106	3.3107
				<b>KN</b>			
				180°			

RGコード2022-2024 ページ103/225

104ページ

の種類 ローテーション	の価値						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
32.の回転 助けを借りて分割 中断することなく、 前屈	3.3201	3.3202	3.3203	3.3204	3.3205	3.3206	3.3207
	360°						
33.回転 助けを借りて分割 中断することなく、 後ろに曲がる	3.3301	3.3302	3.3303	3.3304	3.3305	3.3306	3.3307
		360°					

## C. ARTISTRY (A)

### 1.アーティスティックパネルジャッジによる評価

- 1.1. 芸術 (A) パネルの審査員は、美的基準から構成と芸術的パフォーマンスを評価します  
完璧。
- 1.2. Aの-judgesは、運動の難しさに関係していません。陪審員は、すべての人に対して平等に控除する義務があります  
要素の難易度に関係なく、同じ大きさのエラー。
- 1.3. Aパネルのジャッジは、現代の新体操を常に最新の状態に保つ必要があり、何を知っている必要があります。  
コンポジションに対する現在のパフォーマンスの期待値は、標準がどのように変化しているかを知る必要があります。  
スポーツが進化するにつれて。この文脈では、彼らはまた、何が可能で、何を期待するのが合理的で、何が何であるかを知らなければなりません。  
例外、そして何が特別なのか。
- 1.4. **最終Aスコア**：芸術的控除の合計が**10.00ポイント**から差し引かれます

### 2.芸術的な構造とパフォーマンス：構成の目的

- 2.1. 新体操は、特定の音楽の選択を中心に構築された独自の作曲によって定義されます。特定の音楽はすべての動きの選択を導き、作曲のすべてのコンポーネントは調和して作成されます  
お互いの関係。
- 2.2. 音楽は、動きのペース、テーマ、構造を確立することにより、振り付けを刺激します  
構成; 身体や器具の要素の背景ではありません。
- 2.3. 音楽を選択する際には、次のことを考慮する必要があります。
  - 音楽のキャラクターは、年齢、技術レベル、芸術的品質を考慮して選択する必要があります  
体操選手、および倫理的規範
  - 音楽は、体操選手が最高のパフォーマンスを発揮できるようにする必要があります
  - 音楽は可能な限り最高の実行をサポートする必要があります
- 2.4. 新体操の非典型的な音楽的性格の音は禁止されています (例: サイレン、車のエンジンなど)
- 2.5. 体操選手の最初の動きの前に、最大4秒の音楽の紹介が許容されます。ミュージカル  
4秒以上の導入は罰せられます。

- 2.6. 構成構造と芸術的パフォーマンスが明確かつ完全に行われると、芸術的卓越性が達成されます。次のコンポーネントを開発して、最初から次のガイドアイデア（演習の「ストーリー」）を作成します。

終了：

- ダンスステップおよびそれらの間の接続動作に見られる動作スタイルの特性
  - 難しさまたは難しさ自体
- 動きの表現度
- 動きのテンポ、性格、強さの対比は、装置と身体の両方で行われます。
  - 音楽のコントラストを反映する
- 特定の音楽のアクセントやフレーズに特定の身体や器具の動きを戦略的に配置する
  - 影響又は効果を作り出す：視聴者のために生成独特、所望の視覚的印象（すなわち：瞬間ごとパフォーマンスに視覚的で記憶に残る「瞬間」を作り出すことを目的としています）
- 意図的かつ戦略的に振り付けされた動きや困難の間のつながり
  - 流動的で調和のとれた方法で、ある動きを別の動きにリンクします
- 動きの多様性：体操選手は、ある動きから別の動きへとさまざまな方向を向いて移動します。
  - 独特の理由：彼女の旅行のモダリティは、旅行に必要な距離に応じて異なりますが、特定の音楽のテンポやスタイルなど。旅行の方向性やモダリティにおけるこの多様性単調な動きを避けます。

## 2.7. 評価

- 2.7.1. 芸術的要素が完全に優先され、全体を通して完全に実現されている場合、ペナルティは適用されません。最初から最後まで全体の構成。
- 2.7.2. 未開発または一部のフェーズでのみ開発されている芸術的なコンポーネントにはペナルティが課せられます。
- 2.7.3. 動きとリズムまたは非論理的なつながりとの関係の欠陥は、それぞれ罰せられます時間。

## 3. キャラクター

- 3.1. 動きは、体操選手のキャラクターのユニークな解釈を強調する明確に定義されたスタイルを持っています音楽；その動きのスタイルや性格は、エクササイズ的最初から最後まで発達します。
- 3.2. この識別可能な文字は、すべてのエクササイズを通じて身体と装置の動きによって認識されます。含む：
- 困難の前の準備の動き
  - 困難間の過渡的な動き
  - DB中および/またはDBからの退出中
  - 実体波
  - DB、R、DAをリンクする定型化された接続ステップ
  - 投球中/装置の飛行中
  - 漁獲中
  - 回転要素中
  - レベルの変更
  - リズムとキャラクターを強調した装置要素の接続
  - DA要素中
- 3.3. 音楽の性格の変化は、動きの性格の変化に反映されるべきです。これらは変更は調和して組み合わせる必要があります。
- 3.4. ダンスステップの組み合わせは、独自のメリットに基づいて評価されます。したがって、それらは含まれていません「動きの特徴」の評価。

RGコード2022-2024-ページ106/225

107ページ

## 4. ダンスステップの組み合わせ (S)

- 4.1. ダンスステップの組み合わせは、身体と装置を専用にした特定の連の動きです。音楽の文体的な解釈を表現する：したがって、**ダンスステップの組み合わせはムーブメントで定義されたキャラクター**。これは、に応じて演出されている**文字、リズム、テンポと音楽のアクセント**。

体の部分の様式化された動き、動きのテンポと強さ、そして旅行のモダリティは、それらが演奏される特定の音楽に合わせて慎重に選択する必要があります。

ムーブメントの構築は、特定の音楽に合うように、すべての体の部分を含めることを目的とすべきです。  
頭、肩、手、腕、腰、脚、足などを含みます。

4.2。各コンポジションには、**最低2つのダンスステップの組み合わせが必要です。**

4.3。各ダンスステップの組み合わせは、有効であるために次の要件で実行する必要があります。不在各ダンスステップの組み合わせで次の要件のいずれかを使用すると、組み合わせが無効になり、ペナルティが適用されます（表#12を参照）：

4.3.1。装置が動いている状態での最小持続時間は**8秒です**。最初のダンスの動きから開始します。

すべてのステップは、8秒間、明確で表示されている必要があります。

4.3.2。必要な最低8秒間は、大規模なスローやアクロバティックな要素を実行できない場合があります。

構成構造または

動きの特徴を妨げるDA要素の存在はダンスステップとして無効です  
組み合わせ。

4.3.3。定義された文字：

4.3.3.1。 **動きの定義されたキャラクター**：のスタイルまたはテーマを反映するステップ

次のような動き。ただし、これらに限定されません。

- 古典舞踊のステップ
- 社交ダンスのステップ
- フォークダンスのステップ
- モダンダンスのステップ
- 等

4.3.3.2。ダンスステップの組み合わせには、特に使用されるさまざまな動きを含める必要があります

キャラクターと効果の振り付けの目的のために。「猫足」ジャンプなどのBD、  
伝統舞踊をベースに0.10の価値を持つ「ハセ」バランスなど  
含まれる場合があります。

4.3.4。リズムと調和した動き

4.3.5。旅行の2つのモダリティ：旅行のモダリティ（彼女が旅行/移動するモード

床面積）は、音楽の特定のスタイルとのキャラクターと調和して、多様で多様でなければなりません

床を横切る一般的な動きではなく、動き（歩く、足を踏み入れる、走るなど）

装置の取り扱い。

RGコード2022-2024-ページ107/225

## 108ページ

4.4。ダンスステップの組み合わせは、次の場合は無効になります。

4.4.1。#4.3.1.-#4.3.4に従って実行されたダンスの8秒未満

4.4.2。静的装置

4.4.3。S中のハイスロー

4.4.4。S中のアクロバティック前の要素

4.4.5。S中のR

4.4.6。連続8秒間の装置の喪失

4.4.7。片手または両手または装置のサポートによるバランスの喪失

4.4.8。8秒間の体操選手の転倒によるバランスの完全な喪失

4.4.9。コンビネーション全体がフロアで実行されます

### 説明

体操選手が#4.3のすべての要件を満たす8秒を完了した場合、およびその後装置を失い、彼女は定義を満たし、組み合わせは有効です

対応する技術的ペナルティ。

体操選手が16秒間ダンスステップを実行する場合：2つの組み合わせが2つの組み合わせがあり、それぞれが次の要件を満たしている限り、検証済み#4.3、16秒以内。16秒の期間に1セットのみが含まれる場合

要件、これは1つの組み合わせです。

## 5.体の表現

- 5.1. 体操選手は、表現度に基づいて構造化されたルーチンを芸術的なパフォーマンスに変換します
- 5.2. 身体の表現は、動きの美しさと優雅さを備えた力と力の結合です
- 5.3. 美しさとフィネスは、さまざまな体節（頭、肩、胴体、胸郭、手、腕、脚、および顔）は次のようになります。
- キャラクターを伝えるしなやか、プラスチック、および/または微妙な動き
  - 音楽に対する感情的な反応を伝える表情
  - アクセントの強調
  - 動きの特徴の強さ
- 5.3.1. 体操選手の体格や身長に関係なく、体節の動きが行われます。  
最大の範囲、幅、拡張性を備えています。
- 5.3.2. 体操選手は音楽と表現力豊かでエネルギーが溢れ、それが彼女の聴衆を魅了します  
パフォーマンス。
- 5.3.3. 身体の強さや顔の表情が発達していない、または識別できないパフォーマンス  
(すなわち、音楽と作曲の発達した解釈を表現する限られた能力)は罰せられます。

RGコード2022-2024-ページ108/225

## 109ページ

### 6.動的な変更：コントラストの作成

- 6.1. 特定の曲を中心に構成された楽曲は、**テンポ**と強さの変化を使用して、  
アイデアを導き、視聴者に認識される視覚効果を作成します。
- 6.2. 体操選手の動きの速度と強さ、および彼女の器具の動きは、反映する必要があります  
音楽の**テンポ**とダイナミズムの変化。**テンポ**のコントラストが不足していると、単調になり、損失が発生する可能性があります  
視聴者の興味を引く。
- 6.3. 音楽の変化と調和した、またはのために作成された動きの**テンポ**と強さのコントラスト  
非常に特殊な効果（短い戦略的な一時停止を含む）は、演習全体を通して存在します。
- 6.4. 動的変更が2未満のコンポジションは、ペナルティが課せられます（表# 12を参照）。

### 7.身体および装置への影響

- 7.1. 特定の要素と特定のアクセントを組み合わせることで、視聴者が認識できる効果が生まれます。the  
このような効果の目的は、特定の音楽と特定の音楽との本来の関係に貢献することです。  
体操選手によって開発された動き（すなわち、他のすべてと区別できるユニークな構成  
音楽の特定の編曲ごとに作成された動きの関係）。
- 7.1.1. 単純な動きと複雑な動きの両方が、明確な意図で実行されたときに効果を生み出すことができます。  
は：音楽の特定の瞬間を強調することです。
- 7.1.2. 以下は、非常に調整されたときに効果を作成する方法の例ですが、これに限定されません  
音楽の特定のアクセント/フレーズ：
- 7.1.2.1. **DB**、**R**、および**DA**は、強く、明確で、最高の音楽アクセントに配置されます。  
難易度のエネルギーと強度を一致させる

- 7.1.2.2. 最もユニークな要素は、音楽の最も興味深いアクセントやフレーズに配置されます  
音楽と動きの関係を強調するために最大の影響を与えるために
- 7.1.2.3. 予期しない装置との関係や動きを作り出す (「驚きの効果」  
予測可能なものとは対照的に)
- 7.1.2.4. 装置要素のさまざまな軌道と方向 (例: 非常に高い、正面、  
側面、低など) および装置の平面は特定のアクセントで利用する必要がありますまたは  
各装置要素を独自の方法で区別するための音楽のフレーズ

7.2. 1つのボディおよびまたは音楽付きの装置効果のない曲はペナルティが課せられます (表 # 12を参照)。

- 7.2.1. 動的な変化は本質的に独自の効果を生み出し、個別に評価されます。したがって、そうではありません  
この特定の要件を満たすために利用できます。
- 7.2.2. 投げたりキャッチしたりする同じテクニックを使いすぎると、その効果と印象に影響を与えます。  
構成とこの多様性の欠如は罰せられます。

RGコード2022-2024-ページ109/225

## 110ページ

### 8.スペースの使用

- 8.1. 床面積全体の移動が広く包括的であるため、床面積全体が  
床面積のすべての部分に移動する必要がある体操選手の動き (ただし、必ずしも  
物理的な四隅)。
- 8.2. 体操選手が移動する方向は、床全体で変化させる必要があり、前後に繰り返すことはできません。  
同じ経路で。
- 8.3. 床面積全体の不十分な使用は罰せられます。

### 9.UNITY

すべての芸術的要素の調和のとれた関係を一緒に作成することの目標は、統一されたアイデアを作成することです。  
最初から最後まで身体表情と動きの連続性が調和を確立し、  
団結。体操選手を強制することによって構成の統一を破る1つまたはいくつかの重大な技術的欠陥  
作曲のパフォーマンスを停止するか、芸術的なイメージの描写を数秒間停止することは、  
演習の最後に全体的なペナルティとして1回ペナルティが課せられました。

### 10.接続

- 10.1. 接続は、2つの動きまたは困難の間の「リンク」です。
  - 10.2. すべての動きは、1つの動き/要素がそのように、それらの間に論理的で意図的な関係を持っている必要があります  
識別可能な理由で次へ進みます。
  - 10.3. 動きの間のこれらのリンクはまた、構成の特徴を強化する機会を提供します。
  - 10.4. 要素は、長時間の準備や不要な停止なしにスムーズかつ論理的に結合されます。  
コンポジションのキャラクター、または効果を生み出さないキャラクターをサポートします。
  - 10.5. 明確な目的なしに一緒に配置された要素は、一連の無関係なアクションになります。  
ストーリーの完全な展開と構成の独自のアイデンティティの両方を禁止します。そのような  
接続は次のように定義されます:
- 明確な関係なしに相互に関連する問題
  - ある動きまたは難易度から、突然、非論理的、または長期にわたる別の動きへの移行

- 10.6. 調和と流動性を生み出すには、十分に発達した接続およびまたは接続手順が必要で、  
連の無関係な要素として構築された構成にはペナルティが課せられます。非論理的なつながりは  
2.00ポイントまで毎回0.1ペナルティ。

RGコード2022-2024-ページ110/225

---

## 111ページ

### 11.リズム

- 11.1. 身体の動きと装置は、音楽のアクセントと正確に相関している必要があります。  
音楽的なフレーズ; 体と器具の両方の動きは、テンポ/ペースを強調する必要があります  
音楽。
- 11.2. アクセントとは別に実行される、または確立されたテンポから切り離された動き  
音楽によって毎回0.10、最大2.00ポイントのペナルティが課せられます。例：
- アクセントの前で動きが視覚的に強調されている場合
  - 音楽の明確なアクセントが「通過」し、動きによって強調されていない場合
  - 動きが意図せずに音楽フレーズの背後にある場合
  - テンポが変化し、体操選手がゆっくりとした動きの真っ只中にあり、反射できない場合  
速度の変化（リズムから外れる）
- 11.3. 作曲の終わりは、音楽の終わりと正確に相関している必要があります。体操選手が完了したとき  
彼女の運動と音楽の終了前または音楽の終了後の彼女の最終的なポーズをとる、この欠如  
エクササイズ最後の音楽と動きの調和は罰せられます。

ページ112

12.個々の芸術的欠陥

ペナルティ	0.30	0.50	1.00
キャラクターの動き	演習の大部分： ・すべてではありませんが、ほとんどに存在します 接続 ・一部の期間のみ欠落しているが、すべてではない、D要素	演習の一部： ・一部の接続に存在 ・D要素中に欠落	ダンスステップにのみ存在します（接続またはD要素）
ダンスのステップ		不足している1つのダンスステップの組み合わせリズムとキャラクター	2つのダンスステップの組み合わせがありませんリズムとキャラクターで
ボディとフェイシャル表現	演習では未開発： ・固定された表情なし 強さや性格の適応、および/または ・体の部分的な参加 動きのセグメント	演習では開発されていません： ・顔の表情がない、および/または ・身体の不十分な参加 セグメント	
動的変更点	実行された動的変更が2つ未満	動的変更は実行されません	
BODY / APPARATUS 効果 音楽付き	特定の身体および/または装置はありません 特定の要素と調整された要素を作成する音楽のアクセント/フレーズ 視覚的なインパクト		
バラエティ：スローとキャッチ	3つ以上の同一のスローおよび/またはキャッチ		
の使用床面積	床面積全体の使用が不十分		
団結	作曲の統一性/調和性/継続性 厳しい技術のために壊れています 割り込み		

ページ113

ペナルティ											
接続	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00	
リズム	ペナルティ										
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00	
ペナルティ	0.30		0.50			0.70				1.00	

## エクササイズ

規制に準拠していない音楽

## 音楽の規範

4以上の音楽紹介  
秒

RGコード2022-2024-ページ113/225

114ページ

## D.実行 (E)

### 1.実行パネルジャッジによる評価

- 1.1. 実行 (E) パネルの審査員は、要素が美的および技術的に完璧に実行されることを要求します。
- 1.2. 体操選手は、完全に安全に実行できる要素のみを運動に含めることが期待されています  
高度な技術的熟練を持っています。その期待からのすべての逸脱は、E-ジャッジによって差し引かれます。
- 1.3. E-裁判官は、運動の難しさに関係していません。陪審員は、  
要素または接続の難易度に関係なく、同じ大きさのエラー。
- 1.4. Eパネルのジャッジは、現代の新体操を常に最新の状態に保つ必要があり、常に知っている必要があります  
要素の最新のパフォーマンス期待値はどうあるべきか、そして標準がどのようになっているのかを知る必要があります  
スポーツが進化するにつれて変化します。この文脈では、彼らはまた、何が可能であり、何を期待するのが合理的であるかを知っている必要があります。  
何が例外で、何が特別なのか。
- 1.5. 正しいパフォーマンスからのすべての逸脱は技術的なエラーと見なされ、それに応じて次のように評価する必要があります。  
裁判官。小、中、または大のエラーの控除額は、偏差の程度によって決まります  
正しいパフォーマンスから。以下の控除は、目に見えるすべての技術的逸脱に適用されます  
期待される完璧なパフォーマンスから：  
  - **小さなエラー-0.10**：完全な実行からのわずかなまたはわずかな逸脱
  - **中程度のエラー-0.30**：完全な実行からの明確なまたは重大な逸脱
  - **大きなエラー-0.50以上**：完全な実行からの大きなまたは重大な逸脱
- 注：実行障害は、毎回、障害のある要素ごとにペナルティを課す必要があります
- 1.6. **最終的なEスコア**：技術的控除の合計が**10.00ポイント**から差し引かれます。

### 説明

青いボックス内のペナルティは、このラインからの1つのペナルティが技術的な障害に対して取られる可能性があることを示しています

115ページ

2.技術的な欠陥

		1.体の動きのテクニック		
ペナルティ	小さい0.10	ミディアム0.30	0.50以上大きい	
	不完全な動き または振幅が <b>不十分</b> 波の形			
一般論	不完全な動き または形状の振幅の欠如 ブレイクパットの 体の位置を調整する (例: 残高では、 扁平足または別の回転で 体の一部など) ボディセグメントが正しく保持されていません 体の動きの間 ( <b>それぞれ 時間</b> )、間違っただけを含む 足/解放および/または膝の位置、 曲がった肘、隆起または非対称 肩、位置が正しくない 体 セグメント その間 R、 トランクの非対称位置、 等..			
基本的なテクニック	バランスの喪失: 追加 移動せずに移動 (例: 支持する足/脚の揺れ、 意図しない代償 動きなど)	バランスの喪失: 追加 旅行中の動き (例: サポートにジャンプ 足/脚、追加のステップなど)	サポートとのバランスの喪失 片手または両手または 装置 秋とのバランスの完全な喪失: 0.70	
	ヘビーランディング	誤った着陸: アーチ型に見える の最終段階で戻る 着陸		
ジャンプ/飛躍	小さいと間違っただけ 偏差	中程度の形状が正しくない 偏差	大きな形で間違っただけ 偏差	
	小さいと間違っただけ 偏差	中程度の形状が正しくない 偏差 形状は保持されていません 最低1秒 体の軸が 垂直で1で終わる 不本意なステップ	大きな形で間違っただけ 偏差	
バランス	小さいと間違っただけ 偏差 かかとの不随意サポート ピボット中	中程度の形状が正しくない 偏差 体の軸が 垂直で1で終わる 不本意なステップ		
ローテーション (各ペナルティ 1回適用 1回転あたりBD)	ホップ			
アクロバティック前 要素と からの要素 垂直回転 グループ	ヘビーランディング	不正なテクニック アクロバティックな要素の 逆立ちで歩く 位置 (2つ以上のサポート 変更)		

ページ116

2.装置を使用した技術

ペナルティ	小さい0.10	ミディアム0.30	0.50以上大きい
一般論			の損失と取得 移動せずに装置
の喪失 装置			の損失と取得 1~2ステップ後の装置： 0.70
(の損失のために 2つのクラブ 継承： 裁判官は 1回ペナルティ 合計に基づく ステップ数 取得する 最も速いクラブ)			の損失と取得 3回以上経過した後の装置 ステップ：1.00
			装置の紛失 床面積外 (距離に関係なく)：1.00
			装置の紛失 残らない 床面積と 代替品の使用 装置：1.00
			装置の紛失、 装置との接触なし 最後に 演習の：1.00
	不正確な弾道とキャッチイン 1ステップまたは調整で飛行 装置を保存する位置	不正確な弾道とキャッチ 保存する2つのステップで飛行中 装置	不正確な弾道と 3つ以上で飛行中にキャッチ を保存するための手順 (シャッセ) 装置
技術	の不本意な助けを借りて 一方 (例外 ボール：ビジュアルの外側でキャッチ 分野)	不本意なキャッチが正しくない 体との接触	
		静的装置**	

説明

不正確な投球による明らかな技術的欠陥が見られる場合、不正確な弾道に対するペナルティが課せられます。これは、彼女は、装置を紛失から救うために、走るか、意図した方向を変える必要があります。

ページ117

ペナルティ	小さい0.10	ミディアム0.30	0.50以上大きい
		フープ	
	誤った取り扱いまたはキャッチ：		
		日本語ページ 92	

篠筋面中腕周な回転

縦軸  
(毎回)

**基本的なテクニック**

投げた後にキャッチ：  
前腕との接触  
非自発的、不完全  
体を転がす  
バウンスを伴う誤ったロール  
中に腕を滑らせる  
回転

投げた後にキャッチ：  
腕との接触

フープを通過する：  
フープに引っかかった足

\*\*静的装置 (個別の運動の難易度 # 3.8)

**玉**

**基本的なテクニック**

誤った取り扱い：  
前腕に対して保持されたボール  
 (「つかんだ」) または目に見えて絞られた  
指で (毎回)  
非自発的、不完全  
体を転がす  
バウンスを伴う誤ったロール

他の人の助けを借りてキャッチ  
手 (例外：キャッチ  
視野外)

**クラブ**

**基本的なテクニック**

誤った取り扱い：  
不規則な動き、腕も  
製粉所のように遠く離れて、中断  
小さい間の動きの  
サークル等 (毎回)  
の同期の変更  
2つのクラブのローテーション  
スローとキャッチの間  
作業の精度の欠如  
中のクラブの飛行機  
非対称の動き

RGコード2022-2024ページ117/225

**リボン**

不本意な誤ったキャッチ

によって形成されたパターンの変更  
リボン：  
へビ、スパイラルが十分にタイト、  
同じ高さ、振幅ではなく、  
など (毎回)

誤った取り扱い：不正確  
通過または送信、リボン  
不本意に保持されたスティック  
真ん中、間違った接続  
パターン間、スナップ  
リボン (毎回)

**基本的なテクニック**

との不本意な接触

体	体またはその一部または周囲 中断することなくスティック	体の周りまたはその一部 またはスティックの周り 中断
影響を最小限に抑えた小さな結び目 取り扱いについて		ミディアム/ラージノット：インパクト 取り扱いについて
リボンの端はそのままです の間に思わず床 パターンのパフォーマンス、スロー、 échappésなど	リボンの一部は の間に思わず床 パターンのパフォーマンス、スロー、 échappésなど	
(最大1メートル)	(1メートル以上)	

**説明と例：体の難しさの逸脱**

各ペナルティは、障害ごとに個別に適用されます。体の難易度に2つの間違った形がある場合、ペナルティ識別可能な形状からの偏差ごとに取得されます。

**TF :**

体の中程度の偏差  
セグメント (上肢と胴体) **0.30 + 0.30**

**説明：リボンの結び目**

リボンに小さな結び目ができて、数回動かすと中/大の結び目になりますが、1つだけです。  
結び目のペナルティが取られます (より高いペナルティ)。

RGコード2022-2024-ページ118/225

119ページ

**E. 付属書**

**1. 装置プログラム**

シニア：4つの演習

ジュニア：4つの演習

RGコード2022-2024-ページ119/225

120ページ

## 2.ジュニアのための技術プログラム-個別のエクササイズ

2.1-一般性：シニア個人のすべての一般性基準は、ジュニア個人に有効です。

2.1.1. **個人体操選手向けプログラム**：ジュニア個人体操選手向けプログラムは通常4人で構成されています

エクササイズ(新体操器具プログラム-ジュニア)：

- フープ
- 玉
- クラブ
- リボン

2.1.2. 各エクササイズの長さは1'15 "から1'30"です。

2.1.3. ジュニア用の各装置の基準と特性は、FIG装置の基準に指定されています。

2.1.4. ジュニア体操選手はシニアリボンと競うことができます。

2.1.5. 各体操選手が使用する各器具には、メーカーのロゴと「FIG承認済みロゴ」が必要です。

各装置（ロープ、フープ、ボール、クラブ、リボン）の指定された場所。体操選手は許可されていません  
未承認の装置と競合します。

2.1.6. 上級審査員の要請により、すべての装置は入場前にチェックすることができます。

競技場の体操選手、または運動の終わりに、および/またはランダム抽選が行われる場合があります  
装置制御。

2.2. **ジュニア個人エクササイズの難易度要件**：体操選手は要素のみを含める必要があります  
彼女は安全に、そして高度な美的および技術的熟練をもって演じることができます。

2.2.1. 2つの**難易度コンポーネント**があります。

- Rを含む体の難しさ (DB)
- 装置の難しさ (DA)

2.2.2. **難易度の要件**

難易度のコンポーネント

<p><b>体の難しさ</b> 装置に接続 技術的要素</p>	<p><b>装置の難しさ</b></p>
<p><b>DB</b> カウントされた最高の7</p>	<p><b>DA</b> 最小1、最大15 (パフォーマンス順)</p>

特別な要件

<p><b>体のグループの難しさ:</b></p>	<p><b>全身</b> <b>波 (W)</b></p>
ジャンプ/飛躍	分 1
バランス	最小1
ローテーション	最小1

回転を伴う動的要素 R

**最大4**  
 (パフォーマンス順)

RGコード2022-2024ページ120/225

121ページ

2.3. 難易度ジャッジは、難易度が有効かどうかに関係なく、パフォーマンスの順に難易度を特定して記録します。

かどうか:

•最初のサブグループD-judges (DB) : の数及び値を評価DBの要素を、2などDBに

基本/非基本装置要素を使用して実行されるボールとリボンの演習

非利き手; Rの数と値を評価し、その間に実行されたWの認識

エクササイズ。審査員はすべての要素を記号表記で記録します。

•2番目のサブグループD-judges (DA) : DA要素の数と値および存在を評価します

必要な基本的な装置の技術的要素の。審査員はすべての要素を記号表記で記録します。

2.4. 難易度のパフォーマンスの順序は制限されていません。ただし、難易度の調整は尊重する必要があります

難しさは接続要素と論理的に配置されるべきであるという振り付けの原則と

音楽のキャラクターと調和した動き。

2.5. 最低限必要な数の難しさを逃したこと、および特別なものを遵守しなかったことに対する罰則

難易度要素がまったく試行されない場合、要件が適用されます

3.体の難しさ (DB)

3.1. 要件: 演習で最もパフォーマンスの高い7つのDBがカウントされます。

3.2. シニア個人DBのすべての一般的な基準は、ジュニア個人にも有効です (値に制限はありません)

以下を除いて、各DBの):

3.2.1. 1つの複合体の難易度が許可されます。追加の複合体の難しさはありません

結合または2つの別個のDBとして評価されます。

3.2.2. 扁平足またはリリースでスローターンを1回だけ実行できます。

3.2.3. 技術委員会は、ジュニア体操選手に膝上のDBを推奨していません。

3.3. 基本的または非基本的な装置の技術的要素

3.3.1. 要件:

3.3.1.1. 各エクササイズには、各基本装置グループの最小数が必要です

(シニアプログラム # 3.6)

3.3.1.2. 必要な特定の基本的な装置要素がDBを検証する場合、それらは

違う。それ以外の場合は、特定の基本的な装置要素が繰り返される/同じになる可能性があります。

3.3.1.3. ボールエクササイズ2つのDBは、**利き手ではない手**を使用して実行する必要があります。  
基本的または非基本的な装置の技術的要素。

3.3.1.4. リボンエクササイズ2つのDBは、**利き手ではない手**を使用して実行する必要があります。  
基本的または非基本的な装置の技術的要素。

3.3.2. 地元の国際大会や国内大会での個人練習でロープを使用することが可能です。

RGコード2022-2024-ページ121/225

122ページ

3.3.3. **基本的小よび非基本的な技術グループの要約表**

必須 #あたり エクササイズ	各装置に固有	
	特定の基本および 基本的な装置の技術 グループ	非基本的な装置の技術 グループ
2	全部または一部で合格 開いたロープを介して体 前方、後方、または 側; また:	<ul style="list-style-type: none"> <li>•回転 (最小1)、ロープを折りたたむ 2つ (片手または両手で)</li> <li>•回転 (最小3)、ロープを折りたたむ 3つか4つ</li> </ul>
..	2つ以上に折りたたまれたロープ	•周りの自由回転 (最小1)
..	ロープの2回転	体の一部
2	の一方の端を解放してキャッチします ロープ、回転ありまたはなし (例: Echappé)	•の回転 (最小1) 伸ばされた、開いたロープ、によって保持されます 途中または終わりまでに
	•ロープの自由端の回転、 一端が持つロープ (例: スパイラル)	•ミルズ (ロープオープン、 真ん中、2つ以上に折りたたむ) クラブ3.6.3を参照してください
1	を通過するスキップホップ ロープ	•ラッピングまたはアンラッピング 体の一部
	•シリーズ (最小3): ロープを前に向け、 後方、または横に。	•ロープを折りたたんだスパイラル 2
1	オープンロープを1本でキャッチ サポートなしでそれぞれの手で終了します 体の別の部分に	

**説明**

ロープは開いたままにして、2、3、または4回 (1または2の手で) 折りたたむことができますが、基本的なテクニックは次のとおりです。  
ジャンプ/ジャンプおよびスキップホップ中にオープンロープが各手で片方の端に保持されている場合  
前方、後方、ターンありなど、すべての方向で実行する必要があります。

ラッピング、リバウンド、ミルズムーブメントなどの要素、および  
折りたたまれた、または結ばれたロープは、この装置の典型ではありません。したがって、彼らは  
構成。

- 体の少なくとも2つの大きなセグメント (例: 頭+胴体;腕+胴体;  
トランク+足、等) が通過しなければなりません。
- 通過は次のようになります: 全身が出入りする、または通過せずに通過する、または  
逆に。

Echappéは2つのアクションを備えたムーブメントです:

- ロープの一方の端の解放
- 半回転後、手または体の他の部分でロープの端をつかみます  
ロープの
- A DBは、いずれかのリリースやキャッチが (両方ではない) の間に実行された場合に有効ですDB

スロー後のオープンロープのキャッチは、片方の手で片方の端を使って行う必要があります  
足、膝、または体の他の部分のサポートなし。スローが大きい場合や  
小さい。

---

ページ123

スパイラルバリエーション：

- 「Echappé」のようにリリースした後、一方の端を複数（2回以上）らせん状に回転させます。  
手または体の別の部分によるロープと端のキャッチ
- 前の動きから、一方の端で保持された開いて伸ばされたロープ（  
ロープを開く、キャッチする、床からなど）1つのスパイラル回転（2つ以上）に渡される  
ロープの端、手または体の他の部分でキャッチします。
- **A DB**は、リリースまたはキャッチまたは複数の螺旋回転（2以上）のいずれかがある場合に有効です。  
**DB**中に実行

ラッピング

- **DB**中に「ラップ」または「アンラップ」することが可能です。これらのアクションは異なると見なされます  
装置の取り扱い

---

124ページ

3.3.4. ロープの不安定なバランスポジションは同じと見なされます

**説明**  
後ろで半分バランスをとって開いているか折りたたまれているか、部品に吊り下げられている/ぶら下がっている  
回転を伴うDB中の体の動きは同じ**不安定なバランス**と見なされます  
ポジション  
例1

例2

無効な不安定なバランス位置：

バランス中に首にぶら下がっているロープ

オープンロープは背中に配置されています

RGコード2022-2024-ページ124/225

---

125ページ

#### 4.回転を伴う動的要素 (R)

4.1. 定義：ハイスロー、2つ以上の動的要素と回転の組み合わせ  
装置のキャッチ

4.2. 要件：

4.2.1. 最大4 Rエクササイズでは評価され、**時系列順に**

4.2.2. シニア個人Rのすべての一般的な規範は、ジュニア個人にも有効です。

4.2.2.1. ロープのキャッチは、次の方法で実行できます。ただし、Rは無効です

片方の端だけが引っ掛かったとき。

日本語ページ 99

- 体のどの部分も支えていない片方の手
- 混合キャッチ
- 一緒に結ばれたロープの端

4.2.3. 回転を伴う動的要素 (R) : ロープの基準 (ジュニアに固有) :

シンボル	投球の特定の基準 +毎回0.10	シンボル	漁獲量の特定の基準 +毎回0.10
	<p>でロープを通過する</p> <p>スロー中の体の全体または一部。 の少なくとも2つの大きなセグメント 体はロープを通過する必要があります 例 : 頭+体幹; 腕+トランク; 胴体+脚など</p>		
	<p>オープンでストレッチのハイスロー 最後まで握ったロープ</p>		<p>それぞれに一端があるロープのキャッチ 手</p>
	<p>オープンでストレッチのハイスロー 真ん中のロープ</p>		<p>ロープの混合キャッチ  無効な追加基準</p>

4.2.4. パフォーマンス順に最大2つのRエレメントを、2つの端を結合して実行できます。  
端と一緒に結ばれている追加のR要素はRには無効です。

RGコード2022-2024-ページ125/225

ページ126

## 5.装置の難しさ (DA)

5.1. 定義 : 装置の難易度 (DA) は、特定の方法で実行される技術的な装置要素 (「ベース」) です。  
装置への基準。

### 5.2. 要件 :

5.2.1. 最小1、最大15のDA要素が時系列で評価されます。追加のDA  
要素は評価されません (ペナルティなし)。

5.2.2. 基準DBは、演習で最大7回使用でき、  
パフォーマンスオーダー

5.3. シニア個人DAのすべての一般的な基準は、各装置のジュニア個人にも有効です。

; ; 、および ジュニア向け

RGコード2022-2024ページ126/225

ページ127

5.4. DAベースと基準の表

ベース	ベース シンボル	価値	基準							ロープ 特定の基準		
									W			
全体でロープを通過する または体の一部 (2つの大きな体の部分)		0.3	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
一連のロープを通過する スキップ/ホップ (最小3)		0.3	V	V	V	V	該当なし	該当なし	該当なし	V	V	V
片方の端が入ったオープンロープのキャッチ 別の部分のサポートなしで各手 体の		0.3	V	N/A	V	V	V	V	V	V	V	V
エチャップ		0.3	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
スパイラル: の自由端の回転 ロープ、一方の端で保持されているロープ		0.3	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
の一部の周りの自由回転 (最小1) 体		0.2	V	該当なし	V	V	V	V	V	V	V	V
そのによって保持されているオープンロープの回転 (最小1) 終わりまたは中間		0.2	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
オープンロープのミル		0.2	V	該当なし	V	V	V	V	V	V	V	V
「ボール」に巻かれたロープの大きなロール、 1つまたは2つ以上の体節		0.2	V	V	該当なし	V	V	V	V	V	V	V
床からのロープのリバウンド		0.2	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
手の助けを借りずに送信 少なくとも2つの異なる体の部分 (手)		0.2	V	該当なし	V	V	V	V	V	V	V	V
スモールスロー/キャッチ		0.2	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
ハイスロー		0.2	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
によって開催されたオープンロープのハイスロー 真ん中		0.2	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
終わりまでに開催されたオープンロープのハイスロー		0.2	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
ハイスロー後にキャッチ												

128ページ

シンボル

説明：ロープの特定の基準

ジャンプ/ジャンプまたはスキップ/ホップ中の装置の2倍（またはそれ以上）の回転

ロープが後ろ向き

ジャンプ/ジャンプまたはスキップ/ホップ中の腕の交差；一連のスキップ/ホップでは、クロスと交差していない腕またはすべて交差した腕

129ページ

6.難易度スコア (D) :

D -Judgesは困難を評価し、それぞれ、部分的なスコアを適用し、可能な罰則を控除：

6.1。最初のサブグループD-ジャッジ (DB)

困難	最小/最大	ペナルティ0.30
体の難しさ (DB)	最小3	実行された3未満の身体の問題 各ボディグループの難易度は1未満（ 、）：不足している難易度ごとのペナルティ
「スローターン」バランス	解放で最大1 または扁平足で	1つ以上の「スローターン」バランス
全身波 (W)	最小2	欠落しているWごとのペナルティ
2未満DBと 非を使用した処理 利き手		行方不明ごとに

6.2。2番目のサブグループD-ジャッジ (DA)

困難	最小最大	ペナルティ 0.30
装置の難易度 (DA) : (パフォーマンス順)	最小1 最大15	最小値がありません1
基本的な装置要素	それぞれの最小1	行方不明ごとに
特定の基本的な装置要素	それぞれの最小2	行方不明ごとに

## 7.芸術と実行

芸術性のすべての規範とシニア個人の運動の実行のすべての規範は、ジュニア個人にも有効です  
 演習

RGコード2022-2024ページ129/225

## 130ページ

### 8.技術的欠陥：ロープ

ペナルティ	ロープ		
	小さい0.10	ミディアム0.30	0.50以上大きい
基本的なテクニック	誤った取り扱い：振幅、 形状、作業面、または 両端でロープが保持されていない（それぞれ 時間）  ロープの一端が失われる 運動の短い停止  との不本意な接触 体  で中断することなく結び目 エクササイズ	足がロープに引っかかった ジャンプまたはホップ中 不本意なラッピング 体や部分の周り 中断することなくその 演習で	不本意なラッピング 体の周りまたはの一部 中断して エクササイズ  中断のある結び目 エクササイズ

RGコード2022-2024ページ130/225

---

ページ131

## パート2 グループ演習

## パート2-グループ演習

### A.一般性

#### 1.競技会とプログラム

##### 1.1.新体操および競技プログラムの公式選手権：個人、グループとチームの大会

1.1.1. シニアグループ向けの一般プログラムは、2つの演習で構成されています（シニア向けのFIG装置プログラムを参照）。

別館のグループ）：

- 1種類の装置で運動する（5）
- 2種類の装置（3+2）で運動する

1.1.2. ジュニアグループ向けのプログラムは通常、2つの演習で構成され、それぞれに1種類の装置があります。

今年のFIG装置プログラムは、各エクササイズに必要な装置を決定します

（付録のジュニアグループのためのFIG装置プログラムを参照してください）。

1.1.3. シニアとジュニアの各グループエクササイズの長さは2'15"から2'30"です。

##### 1.1.4. グループ大会の構成：

1.1.4.1. グループファイナルの一般的な競争と資格、チームランキング：2つの演習

- 1種類の装置で運動する（5）
- 2種類の装置（3+2）で運動する

1.1.4.2. チームランキング：の個々の体操選手によって登録された8つの最高のスコアを追加することによって確立されます  
チームとグループの2つの演習。

1.1.4.3. グループファイナル：

- 1種類の装置で運動する（5）
- 2種類の装置（3+2）で運動する

FIGの公式競技会の詳細については、技術規則（第1項および第3項）を参照してください。

#### 2.体操選手の数

##### 2.1.グループエクササイズにおける新体操の公式選手権：各国民

連盟は、グループエクササイズの全プログラムに5人または6人の体操選手を入れることができます。6人の体操選手の場合、

6人の体操選手全員が少なくとも1つの運動に参加する必要があります。（技術規則セクション1およびセクション3を参照してください）

##### 2.2.各グループのエクササイズは、5人の体操選手が行う必要があります。残りの体操選手は

エクササイズの実行中の競技エリア（彼女のパートナーの1人との事件の場合）。

## 133ページ

- 2.2.1. 体操選手が運動中に許可された理由でグループを離れた場合、体操選手は交代することがあります。予備の体操選手によって、責任あるジャッジ—上級審査員長、テクニカルデリゲート、またはヘッドジャッジ—体操選手が許可された理由で去ったことを許可する必要があります：怪我または病気：
- ・ラインジャッジによるペナルティ：グループ体操選手がエクササイズ中に床面積を離れた場合は0.30ポイント
- 2.2.2. 体操選手が許可されていない理由でグループを離れた場合、**その運動は評価されません。**
- 2.2.3. 正当な理由でグループを去った体操選手が交代しない場合、運動は評価されません。

## 3. タイミング

- 3.1. ストップウォッチは、グループの最初の体操選手が動き始めるとすぐに開始し、すぐに停止します。グループの最後の体操選手は完全に動かないので。
- 注：身体や器具を動かさずに4秒以内の短い音楽の紹介は許容されます。
- 3.2. すべてのエクササイズに関連するタイミング（エクササイズの開始、体操選手のエクササイズ期間）は1秒で行われます。増分。
- タイムジャッジによるペナルティ：追加または欠落した秒ごとに0.05ポイント、完全な秒単位でカウントされます。
- 例：2'30.72 =ペナルティなし。2'31 =ペナルティ：-0.05

## 4. 陪審員

## 4.1. 公式選手権およびその他の大会の審査員構成

- 4.1.1. 優れた審査員：技術規則セクション1およびセクション3を参照してください。

## 4.1.2. グループの審査員パネル

公式のFIGコンペティション（世界選手権とオリンピック）の場合：各審査員は3つのグループで構成されます。審査員の数：D-パネル（難易度）、A-パネル（芸術性）、E-パネル（実行）。難易度、芸術性と実行ジャッジは、図テクニカによって描かれ任命されリットル委員会で現在のFIG技術規則およびジャッジの規則に従って。

## 4.1.3. グループの審査員パネルの構成

- 4.1.3.1. **難易度審査員パネル (D)**：2つのサブグループに分けられた4人の審査員：
- ・サブグループ1 (D)：2人の審査員 (DB1、DB2) が独立して作業し、共通のDBスコアを与えます。
  - ・サブグループ2 (D)：2人の審査員 (DA1、DA2) が独立して作業し、共通のDAスコアを与えます。
- 4.1.3.2. **Artistry Judges' Panel (A)**：4人の審査員 (A1、A2、A3、A4)
- 4.1.3.3. **死刑判事パネル (E)**：4名 (E1、E2、E3、E4)

## 4.1.4. Dパネルの機能

- 4.1.4.1. **最初のサブグループ (DB)** は、演習の内容を記号表記で記録し、  
 身体の難しさ (DB)、交換の難しさ (DE) の数と技術的価値、数  
 回転 (R) とWの認識を伴う動的要素の技術的価値。**これらの審査員**  
 他の裁判官に相談することなく、演習全体を独立して評価し、次に  
 一般的なDBスコア。
- 4.1.4.2. **2番目のサブグループ (DA)** は、演習の内容を記号表記で記録し、  
 コラボレーションの難しさ (DC) の数と技術的価値、および必要な存在  
 基本的な装置の技術的要素、**および必要な最小限のタイプのコラボレーション。**  
 これらのジャッジは、他のジャッジに相談することなく、エクササイズ全体を独立して評価し、  
 次に、一般的なDAスコアを与えます。
- 4.1.4.3. **審査記録**：ローテーション/競技会の終了時に、上級審査委員長は次のことを行うことができます。  
 審査員に演習の内容を記号表記で記録し、  
 番号、体操選手の名前、NFおよび装置。

## 4.1.5. 最終Dスコア：DBスコアとDAスコアの合計

## 4.1.6. Aパネルジャッジの機能

- 4.1.6.1. **4人の審査員 (A1, A2, A3, A4)** が芸術的欠陥を演繹によって評価し、合計を決定します  
 独立して、他の裁判官に相談せずに控除。最高スコアと最低スコアは  
 削除され、残りの2つのスコアが平均化されて、最終的なAスコアが得られます。
- 4.1.6.2. **最終Aスコア**：芸術的控除の合計が**10.00ポイント**から差し引かれます。

## 4.1.7. E-Panel審査員の機能

- 4.1.7.1. **4人のジャッジ (E1, E2, E3, E4)** が技術的欠陥を控除によって評価し、総控除を決定します  
 独立して、他の裁判官に相談することなく; 最高スコアと最低スコアは  
 削除され、残りの2つのスコアが平均化されて、最終的なEスコアが得られます。
- 4.1.7.2. **最終Eスコア**：技術的控除の合計が**10.00ポイント**から差し引かれます。

## 4.1.8. タイムアンドラインジャッジの機能

- 4.1.8.1. タイムジャッジとラインジャッジは、プレバットジャッジの中から選ばれます。
- 4.1.8.2. **タイムジャッジ (または2)** は以下を行う必要があります：  
 ・運動時間のタイミングを制御する  
 ・時間違反を管理し、制限時間がない場合は制限時間より上または下の正確な時間を記録します  
 コンピューター入力  
 ・違反または控除のある適切な書面による記録に署名し、ヘッドジャッジに提出します  
 ・体操選手がエクササイズの終了時に器具を紛失し、公式フロアに戻らない場合  
 彼女の音楽が終わったので、時間裁判官は体操選手が検索する瞬間を計算します  
 最後の楽章としての彼女の装置。

RGコード2022-2024-ページ134/225

- 4.1.8.3. **ラインジャッジ (2)** は以下を行う必要があります：  
 ・装置による公式の床面積の境界の交差を1フィートまたは2フィート決定します。  
 または身体の任意の部分および公式の床面積を離れる装置によって  
 ・境界を越える、または床面積を離れる装置および/または本体の旗を立てる  
 ・グループ体操選手が公式の床面積を変更したり、公式の床面積を離れたりした場合は、旗を立ててください。  
 運動中  
 ・適切な書面による記録に署名し、ヘッドジャッジに提出します

4.1.8.4。上級審査員への要請：コーチが時間およびまたはライン控除のペナルティに疑問がある場合、  
コーチは、責任あるジャッジにレビューのリクエストを提出しなければなりません。

4.1.8.5。ラインジャッジの位置

**例1**：ラインジャッジは反対側のコーナーに座り、2本のラインと彼女のコーナーを担当します  
右側。

#### 陪審

**例2**：ラインジャッジはジャッジのテーブルに座り、ビデオカメラを使用してモニターでラインを観察します  
援助。

ラインジャッジ1                      陪審                      ラインジャッジ2

RGコード2022-2024ページ135/225

---

## ページ136

### 4.1.9。秘書の機能

秘書は、ポイントコードとコンピューターの知識を持っている必要があります。彼らは通常任命されます  
組織委員会による。上級審査委員長の監督の下で、彼らは責任があります  
コンピューターへのすべてのエントリーの正確さ、チームと体操選手の正しい順序の順守のために、  
緑と赤のライトを操作し、最終スコアの正しい点減を行います。

### 4.1.10。責任ある裁判官の機能

表（#15）に示されているすべての罰則は、責任ある裁判官である大統領によって検証され、与えられます。  
上級審査員、テクニカルデリゲートまたはヘッドジャッジ。

4.1.11。陪審員、その構造または機能に関するその他の詳細については、技術規則を参照してください。  
セクション1、Reg. 7および裁判官の規則。

## 4.2。最終スコアの計算

最終スコアの決定を管理する規則は、競技会のすべてのセッションで同一です。  
(グループのオールラウンドコンペティション、グループの決勝戦)。

演習の最終スコアは、Dスコア、Aスコア、およびEスコアを加算することによって確立されます。の控除  
ペナルティがある場合は、最終スコアからのものです。

5.スコアの問い合わせ (技術規則、セクション1、アート8.4スコアの問い合わせを参照)。

## 6.裁判官の会議

- すべての公式FIGチャンピオンシップの前に、技術委員会は会議を開催して、  
審査機関についての参加審査員。
- 他のすべての選手権またはトーナメントの前に、組織委員会は同様の会議を開催する場合があります。
- すべてのジャッジは、競技期間中、ジャッジの指示および/または会議に出席する必要があります。  
そして、各大会の終わりに授賞式が行われます。

ジャッジと競技会のジャッジに関する詳細については、技術規則 (Sec.1、Reg.7、  
Sec.3、一般裁判官の規則および特定の裁判官の規則)。

## 7.エントリー

グループは、音楽の伴奏なしで迅速に行進しながら公式フロアエリアに入り、スタートを確立する必要があります  
すぐに配置

- ペナルティ**：この要件が満たされない場合は0.50ポイント (責任ある裁判官による：上級審査委員長、  
テクニカルデリゲートまたはヘッドジャッジ：#4.1.10を参照)。

RGコード2022-2024 ページ136/225

## 137ページ

### 8.床面積

- 8.1. 公式床面積13×13m (**ラインの外側**) は必須です。作業面はに対応する必要があります  
FIG規格 (技術規則セクション1を参照)。
- 8.2. 公式の床面積の境界の外側に接触する身体または装置のいかなる部分も罰せられます：  
ラインジャッジによる**ペナルティ**：障害のある各グループ体操選手または毎回の装置に対して毎回0.30ポイント
- 8.3. 公式フロアエリアを離れる体操選手または器具は罰せられます  
**ラインジャッジによるペナルティ**：床面積を離れる体操選手に対して0.30ポイント  
**ラインジャッジによるペナルティ**：床面積を離れる装置に対して0.30ポイント
- 8.4. 床面積外の装置の紛失：
  - 8.4.1. 公式フロアエリア外の両方のクラブの**連続損失**：  
**ラインジャッジによるペナルティ**：あるクラブで0.30ポイント+別のクラブで0.30ポイント

- 8.4.2. **同じラインの外で同時に2つ以上の装置が失われた場合**：2つのクラブは  
同じ線の外で同時に一緒に失われた  
**ラインジャッジによるペナルティ**：1つの装置として1回0.30ポイント

8.4.3. 2つの異なるラインの外で同時に2つ以上の装置が失われた場合： 2つのクラブ

2つの異なる線の外で同時に一緒に失われます。

ラインジャッジによるペナルティ：0.30 +0.30ポイント

8.4.4. 2つ以上のロックされた装置（同じまたは異なる装置）の外部での同時損失

公式床面積

ラインジャッジによるペナルティ：0.30ポイント

また

RGコード2022-2024-ページ137/225

---

ページ138

8.4.5. 公式フロアエリア外の2台以上の機器（同一または異なる機器）の同時紛失

故障した各装置に対するラインジャッジによるペナルティ

8.5. グループは、以下の場合に罰せられることはありません。それ以外の場合、ペナルティは次のように適用されます  
ポイント#8.2-8.4で言及：

- 器具および/または体操選手がラインに触れる
- 装置は、地面に触れることなく、公式の床面積の境界を通過します
- エクササイズ最後の動きの終わりに装置が失われる
- エクササイズと音楽の終了後、装置は公式フロアエリアを離れます
- 使用できない装置は、公式フロアエリアの外に移動されます
- 壊れた装置は公式の床面積の外で取り外されます
- 天井に引っ掛かった装置（梁、ライト、スコアボードなど）

8.6. 各エクササイズは、公式のフロアエリアで完全に実行する必要があります。

8.6.1. 体操選手が公式の床面積の外で運動を終えた場合、ペナルティは次のように適用されます

# 8.3。

8.6.2. 公式フロアエリア外で開始された難易度は評価されません（中または終了時

エクササイズ）。

8.6.3. 難易度が公式フロアエリア内で開始され、公式フロアエリア外で終了した場合、

難易度が評価されます。

## 9.装置

### 9.1. 規範-チェック

9.1.1. 各装置の基準と特性は、FIG装置の基準に指定されています。

9.1.2. グループの各体操選手が使用する各器具には、メーカーのロゴと「図各装置（フープ、ボール、クラブ、リボン）の指定された場所に「承認されたロゴ」。グループはありません  
未承認の装置と競合することを許可されています。

- 9.1.3. グループが使用する装置はすべて同一でなければなりません（重量、寸法、形状）。彼らの色だけが異なる。
- 9.1.4. 上級審査員の要請により、グループに入る前にすべての装置をチェックすることができます。競技ホールで、またはエクササイズの最後に、およびまたはランダム抽選が行われる場合があります。装置制御。

RGコード2022-2024ページ138/225

## 139ページ

### 9.2. 交換装置：床面積周辺の配置

- 9.2.1. 公式床面積周辺の交換装置が認可されている（装置による）  
毎年プログラム)
- 9.2.2. 組織委員会は、同一の装置のセット（装置の完全なセット）を配置する必要があります。グループが競技用に使用）公式フロアエリアの両側に沿って、グループ。

審査員の目の前のラインは、公式フロアエリアのラインと同様に開いたままになっています。体操選手が入ります。装置は別途設定する必要があります。

例：

- 9.2.3. 運動中に装置が落下して公式の床面積を離れた場合は、交換品を使用してください。装置は許可されます。

ラインジャッジによるペナルティ：床面積を離れる装置に対して0.30ポイント

- 9.2.4. 体操選手は、開始前に配置された交換用器具のみを使用できます。エクササイズ。

ペナルティ：以前に配置されていない装置を使用した場合の0.50ポイント

- 9.2.5. グループは、公式フロアの周りに配置された最大数の交換装置を使用できます。適用されるすべてのペナルティのあるエリア

例：上の写真に従って、組織委員会によって2つのフープが配置されます。必要に応じて、1回の演習で両方を使用してください。

ペナルティ：体操選手が周囲に配置された予備の器具を使用した後、再び自分の器具を使用した場合、0.50ポイント  
公式の床面積。

- 9.2.6. 場合装置は、運動中に落ちるが、公式の床面積を残していない、の使用交換装置は許可されていません。体操選手は自分の器具を内側から持っていかなければなりません。公式床面積。

ペナルティ：交換用装置の不正使用に対して0.50

- 9.2.7. 装置は落下して公式の床面積を離れ、その後公式の床面積に戻ります。

ラインジャッジによるペナルティ：床面積を離れる装置に対して0.30ポイント  
ペナルティ：体操選手が予備の器具を回収した後、自分の器具を取り外さなかった場合は0.30ポイント  
自力で戻ってきた公式フロアエリアから。

RGコード2022-2024 ページ139/225

## 140ページ

9.2.8. 場合は**装置が落下して床面積を出て**バスで体操に戻されます

または他の人：

**ペナルティ**：装置の不正な検索に対して0.50ポイント

### 9.3. 使用できない装置（例：リボンの結び目）

9.3.1. エクササイズを開始前に、体操選手が装置が使用できないと判断した場合（例：結び目リボン）競技時間の遅れなしに、彼女は交換用の装置をとることができます。使用可能な予備装置の1つから説明されています。

交換用装置の使用に対する**ペナルティなし**

9.3.2. 運動を開始する前に、体操選手が自分の器具が使用できないと判断した場合（例：結び目リボン）そして彼女は結び目を解こうとするか、遅れる交換用の装置を取ることになりました競争：

**ペナルティ**：競技を遅らせる過度のルーチン準備に対して0.50ポイント

9.3.3. 運動中、装置は使用できなくなります。交換用装置の使用は許可されています

交換用装置の使用に対する**ペナルティなし**

9.3.4. 運動中に交換装置が故障した場合、グループは運動を停止する必要があります。後責任あるジャッジの許可を得て、グループはローテーションの最後にエクササイズを繰り返すことができます。責任ある裁判官の決定によると。

## 10.壊れた装置または天井に引っかかった装置

10.1. グループは、壊れた装置に対して罰せられることはなく、次の結果に対してのみ罰せられます。さまざまな技術的エラー。

10.2. エクササイズ中に装置が故障した場合、グループはエクササイズを最初からやり直すことを許可されません。

10.3. このような場合、グループは**次のこと**を行うことができます。  
•運動をやめる  
•公式フロアエリアの外で壊れた装置を取り外し（**ペナルティなし**）、  
交換装置

10.4. グループは、天井に引っ掛かった装置に対しては罰せられず、さまざまなものに対してのみ罰せられます。技術的なエラー。

10.5. 運動中に装置が天井に引っ掛かった場合、グループは運動を開始することを許可されません以上。

10.6. このような場合、グループは**次のこと**を行うことができます。  
•運動をやめる  
•交換用の装置（**ペナルティなし**）を取り、運動を続けます

RGコード2022-2024 ページ140/225

## ページ141

- 10.7. グループの体操選手が運動を停止し、装置が壊れたためにグループが続行しない場合、または装置が天井に引っ掛かった場合、運動は次のように評価されます。
- すでに有効な方法で実行された問題がカウントされます
  - 必要な難易度の要素がまったく実行されなかった場合に適用されるペナルティ
  - 芸術性は0.00を与えます
  - 技術的な実行は0.00を与えます
- 10.8. グループの体操選手がいる場合停止するため、天井に引っかかり壊れた機器や装置への運動をでエクササイズの終わり（最後の動き）、エクササイズは次のように評価されます。
- すでに有効な方法で実行された問題がカウントされます
  - 芸術性はペナルティを与えます
  - 実行により、「装置の紛失（接触なし）」を含む、演習中に適用されたすべてのペナルティが差し引かれます。演習の終わり」

## 11.体操選手のドレス

## 11.1. 体操レオタードの要件

- 正しい体操レオタードは不透明な素材である必要があります。したがって、いくつかの部分があるレオタードレースで（トランクから胸まで）裏打ちする必要があります。骨盤/股間部分（スカートありまたはなし）腰の骨まで不透明な素材と小さなレースまたは透明な領域で覆われている必要があります。接続/装飾のために許容されます。
  - レオタードの前後のネックラインのスタイルは無料です
  - レオタードは袖付きでも袖なしでもかまいません。細いストラップのレオタードも許可されています
  - 脚の上部にあるレオタードのカットは、股のひだを超えてはなりません（最大）。
- レオタードの下に着用した下着は、レオタード自体の継ぎ目を超えて見えないようにする必要があります
- ジャージが体のあらゆる部分の正しい位置を評価できるように、レオタードはぴったりとフィットしている必要があります
  - レオタードはすべて一体になっている必要があります。体操選手がレオタードを着用して追加のセパレートすることはできません。「靴下」、「手袋」、装飾的なレッグウォーマー、ベルトなど。
  - グループ体操選手のレオタードは同一でなければなりません（同じ素材、スタイル、デザイン、色）。でも、レオタードがパターン化された材料でできている場合、カットによる若干の違いは許容される場合があります

## 11.1.1. 着用は許可されています：

- レオタードの上または下の長いタイツ
- ぴったりとフィットするフルレングスのワンピースレオタード
- 脚を覆う生地の色は、両方の脚で同じである必要があります（「ハーレクイン」見た目は禁止されています）、スタイル（カットまたは装飾）のみが異なる場合があります
- レオタード、タイツ、またはユニタードの上の骨盤領域よりも遠くに落ちないスカート
- スカートのスタイル（カットまたは装飾）は自由ですが、バレエの「チュチュ」の外観は禁止されています
- 体操選手は、素足または体操用スリッパを使用して運動を行うことができます。体操用スリッパは同じ色である必要がありますが、必ずしも同じブランドである必要はありません。注：責任あるジャージによるペナルティはありません。体操選手の体操用スリッパが演奏中に思わず外れた場合。

## 11.1.2. 装飾的なアップリケまたはレオタードの詳細は許可されています：

- 装飾的なディテールは、体操選手の安全を脅かしてはなりません。レオタードを発光ダイオード（LED）で飾ることは許可されています
- デザインが倫理基準を満たし、RGCoPに基づく

RGコード2022-2024-ページ141/225

## ページ142

- 11.1.3. すべてのレオタードは、競技ホールの体操選手が入る前にチェックされます。ドレスならのグループ体操選手sは規則に準拠していません：

ペナルティ：グループで1回0.30ポイント

- 11.2. 体操選手の安全を脅かす大きくてぶら下がっている宝飾品を身につけることは禁じられています。ピアスはありませんが許された。

ペナルティ：このルールが満たされない場合、グループに対して1回0.30ポイント

11.3. 髪型はきちんとしていてコンパクトでなければなりません。装飾的なディテールは許可されていますが、かさばったり、かさばったりしてはいけません  
体操選手の安全を脅かします。髪は、パンの近く/髪にコンパクトでなければなりません。

ペナルティ: このルールが満たされない場合、グループに対して1回0.30ポイント

11.4. メイクは透明で軽いものでなければなりません (劇場用マスクは許可されていません)

ペナルティ: このルールが満たされない場合、グループに対して1回0.30ポイント

11.5. エンブレムまたは宣伝は、公式の規範に準拠する必要があります

ペナルティ: このルールが満たされない場合、グループに対して1回0.30ポイント

11.6. 包帯またはサポートピースは肌の色である必要があり、他の色にすることはできません

ペナルティ: このルールが満たされない場合、グループに対して1回0.30ポイント

## 12. 音楽の伴奏の要件

12.1. 音楽の前に音声信号が鳴る場合があります

12.2. 各曲は、単一の高品質CD、USBに録音するか、インターネットにアップロードする必要があります。  
公式選手権とFIG大会の指令と作業計画に。LOCが音楽を要求した場合  
アップロードされた参加国は、競争のためにCD / USBを使用する権利を保持します。

次の情報を各CD / USBファイルに書き込む必要があります。

- 国 (FIGがグループの国を指定するために使用する3つの大文字)
- 装置の記号または名前
- 各音楽は、音楽に必要なすべての情報とともに、個別のUSB上にある必要があります。

12.3. 音楽が正しく再生されない場合 (間違った音楽、音楽の歪みまたは中断など)、それは責任です  
またはグループが音楽が正しくないことに気づいたらすぐに運動を停止するグループの。の許可後  
責任あるジャッジであるグループは、競技フロアを出て、再入場し、ルーチンを再開することができます。  
競技フロアに呼び出されたときに正しい音楽。

ルーチンの完了後の抗議は、間違った音楽のために受け入れられません

RGコード2022-2024-ページ142/225

## ページ143

### 13. 体操選手の規律

13.1. グループ体操選手は、いずれかによって呼び出された場合にのみ、競技エリアに立ち会う必要があります。  
マイクによるアナウンサーまたは緑色のライトが表示されているとき

ペナルティ: グループによる早期プレゼンテーション (呼び出される前) または後期プレゼンテーションの場合は0.50ポイント。優れた審査員  
遅延の理由を確認します (組織のエラーまたは体操選手の規律による)

13.2. 競技場でのウォーミングアップは禁止されています

ペナルティ: このルールが満たされない場合は0.50ポイント

13.3. 開始順序に従って提示された間違った装置の場合、次のようになります。

グループは床面積を離れるように求められ、開始順序で後の位置で競争します。

正しいV 2番目の装置

彼らはローテーションの終わりに逃した装置を実行し、その運動に対して0.50のペナルティを受け取ります

- 13.4. グループは、組織委員会からの「フォースメジャー」障害の場合にのみ演習を繰り返すことができます。  
責任ある裁判官によって承認された  
例：電気のシャットダウン、サウンドシステムエラーなど。

- 13.5. グループエクササイズ中、体操選手は互いに口頭でコミュニケーションすることは許可されていません

ペナルティ：このルールが満たされない場合は0.50ポイント

## 14. コーチの規律

エクササイズの実際の実行中に、グループのコーチ（または他の代表団のメンバー）は  
グループの体操選手、ミュージシャン、またはジャッジとはいかなる方法でもコミュニケーションをとらないでください。

ペナルティ：このルールが満たされない場合は0.50ポイント

RGコード2022-2024-ページ143/225

144ページ

## 15. 時間、ライン、およびグループの責任あるジャッジによって課せられるペナルティ 演習

これらのペナルティの合計は、最終スコアから差し引かれます

<b>タイムジャッジによるペナルティ</b>		
1	の時間に追加または欠落している秒（完全な秒の増分でカウント）ごとに エクササイズ	0.05
<b>ラインジャッジによるペナルティ</b>		
1	公式の床面積の境界の外側に接触する身体または装置の任意の部分	0.30
2	公式フロアエリアを離れる体操選手または器具用	0.30
3	体操選手が公式フロアエリアの外で運動を終えた場合	0.30
<b>責任あるジャッジがとったペナルティ</b>		
1	以前に配置されていない装置を使用する場合	0.50
2	交換用装置の不正使用の場合（元の装置は公式フロアエリアにあります）	0.50
3	予備の器具を回収した後、体操選手自身の器具が公式の床面積に戻ります。 そして体操選手はそれを削除しません	0.30
4	不正検索による装置の使用について	0.50
5	競技を遅らせる日常的な準備の過度の遅れのために	0.50
6	規則を確認していないグループ体操選手のドレス（1回）、異なるものを含む 体操用スリッパの色	0.30
7	許可されていないジュエリーやピアスの場合（1回）	0.30
8	公式基準に準拠していないヘアスタイルの場合（1回）	0.30
9	公式基準に準拠していないメイクアップの場合（1回）	0.30

10	公式の規範に準拠していないエンブレムまたは宣伝用 (1回)	0.30
11	規則に準拠していない包帯またはサポートヒース (1回)	0.30
12	グループによる早期または後期のプレゼンテーション用	0.50
13	競技場での体操選手のウォーミングアップ	0.50
14	開始順序に従って間違っ装置が選択されました。最終スコアから1回差し引かれるペナルティ 間違っ順序で実行された運動の	0.50
15	公式フロアエリアへのグループの入場は、規則を確認していません	0.50
16	運動中に口頭でコミュニケーションをとるグループ体操選手向け	0.50
17	運動中に床面積を離れるグループ体操選手の場合	0.30
18	体操選手が無効な理由でグループを去った場合の「新しい体操選手の使用」	0.50
19	グループの体操選手またはジャッジとのコーチのコミュニケーションのため。	0.50

RGコード2022-2024-ページ144/225

ページ145

## 難易度 (D)

## グループ演習

### 1.難易度の概要

- 1.1. グループには、すべての体操選手が安全かつ高度に実行できる要素のみを含める必要があります  
美的および技術的な熟練度。
- 1.2. パフォーマンスが非常に悪い要素は、難易度 (D) の審査員によって認識されず、  
実行 (E) 陪審員。
- 1.3. **グループの難易度には2つの要素があります。**
  - 1.3.1. 体の難しさ (DB) は以下で構成されています：
    - 交換なしの難しさ (DB)
    - 交換の難しさ (DE)
    - 回転を伴う動的要素 (R)
  - 1.3.2. 装置の難易度 (DA) は次のもので構成されます。
    - コラボレーションの難しさ (DC)
- 1.4. グループ演習にのみ固有の難易度のコンポーネント：
  - 体操選手間の装置の交換 (DE)
  - 体操選手と装置間のコラボレーション (DC)
- 1.5. 難易度の要件：

難易度のコンポーネント		
体の難しさ (DB)		装置の難しさ (DA)
最大10個のDB / DE (選択により2個) パフォーマンス順に		コラボレーションの難しさ  DC
なしの難しさ 取引所	難易度 交換	最小9 最大18 (パフォーマンス順)
DB	DE	
最小4	最小4	

特別な要件

体のグループの難しさ		全身
		波 (W)
ジャンプ/飛躍	最小1	
バランス	最小1	最小2
ローテーション	最小1	

回転を伴う動的要素 (R)

最大1

RGコード2022-2024ページ145/225

ページ146

1.6. 難易度ジャッジは、難易度に関係なく、パフォーマンスの順に難易度を特定して記録します。  
有効かどうか：

・最初のサブグループD-ジャッジ (DB) : 難易度の数と技術的価値を評価します。

Exchange (DB)、Exchange (DE) の問題、Dynamicの数と技術的価値  
回転 (R) とWの認識を持つ要素。ジャッジはすべての要素を記号表記で記録します。

・2番目のサブグループD-ジャッジ (DA) : 難易度の数と技術的価値を評価します

コラボレーション (DC) と必要な基本的な装置の技術的要素の存在、および  
必要な最小限のタイプのコラボレーション。審査員はすべての要素を記号表記で記録します。

1.7. 難易度のパフォーマンスの順序は制限されていません。ただし、難易度の調整は  
困難は接続することで論理的に配置されるべきであるという振り付けの原則を尊重する  
音楽のキャラクターと調和した要素と動き。

1.8. 最低限必要な数の難しさを逃したこと、および特別なものを遵守しなかったことに対する罰則  
難易度要素がまったく試行されない場合、要件が適用されます

2.体の難しさ (DB)

2.1. 定義 : DB要素は、の難易度テーブルのジャンプ/リブ、バランス、および回転要素です。

ポイントコード ( )。

2.1.1. 個人演習用にリストされているすべてのDB要素は、グループ演習でも有効です (難易度を参照)。  
個別演習の表 #9、11、13)。

2.1.2. DBのテキストによる説明と表の図面に違いがある場合  
DB、テキストが優先されます。

2.1.3. 新しいDBの手順:(個人番号2.1.2を参照)

2.2. 要件 :

2.2.1. パフォーマンス順に最小4、最大6の実行済みDBがカウントされます

2.2.2. 最小4未満DB : 最初のサブグループ (D) の判断によるペナルティ : 0.30ポイント。

2.2.3. グループが6つを超えるDB要素を実行する場合、制限を超える追加のDBはカウントされません。  
(ペナルティなし)。

説明

グループ演習に2つのDBと7つのDEがある場合  
(合計 : 10の難しさ)、ペナルティはありませんか  
4未満のDBが実行されましたか？

グループは4実行することができDE + 0 DBをして、

はい、4 DB未満の場合は全体的に0.30 (# 2.2.2) のペナルティがあります  
実行され、パフォーマンスの順序で最大6DEのみが可能  
評価されます。

カウントされる難易度の最大数は10で、

4 DB未満の場合は0.30ペナルティ？

最低1つのDBと1つのDE（および選択により2つ）。  
グループが0DBを実行し、0.30のペナルティが少ない場合でも  
4よりDB#2.2.2当たり、6を超えることは不可能であるDE当たり  
#1.50の原則。

RGコード2022-2024ページ146/225

147ページ

2.2.4. DBを有効にするには、5人の体操選手全員がDBを実行する必要があります。そうでない場合、問題は有効になりませんが構成上の欠陥または1人の技術的な欠陥のいずれかが原因で、5人の体操選手全員によって実行されたまたは数人の体操選手。

2.2.4.1. グループエクササイズでは、1〜2人の体操選手が1つ以上のDBを実行できます（例：コラボレーション中、振り付けを強化したり、サポートしたりするための要素間の接続）  
作曲の芸術的構造。DBは、DBとして記録も評価もされません。

2.2.5. DBは、実行されてもよいです。  
 \*\* 同時にまたは非常に迅速に連続して  
 \*\* 一緒にまたはサブグループで5人の体操選手によって  
 \*\* 5人の体操選手全員のタイプと値が同じまたは異なる（複合難易度については、を参照してください）  
 #2.8.6)

2.2.6. ボディグループの各難易度から最低1つの要素が存在し、実行される必要があります

5人の体操選手全員が同時に：

- \*\* ジャンプ/飛躍
- \*\* バランス
- \*\* ローテーション

2.2.6.1. これらの必要な問題（各ボディグループからの最小1つ）は分離されているか、  
1つのボディグループの両方のDBでのみ複合難易度として実行されます（RまたはDE）。

2.2.6.2. ボディグループの各難易度から1つの要素が欠落している：最初のサブグループによるペナルティ（D）  
審査員：0.30ポイント。

2.2.6.3. 場合DBが同時に実行されない、DBは、に従って実行された場合、有効であることができます  
その定義。最初のサブグループ（D）の判断によるペナルティ：障害が発生するたびに0.30ポイントが与えられます。

説明

DBが連続して実行された場合  
サブグループ、それは罰せられますか？

#2.2.6は、各難易度から最低1つの要素を指定します  
ボディグループの数が存在し、実行される必要があります  
5人の体操選手全員が同時に、それらはそうではないかもしれませんが  
サブグループで実行されます。この要件の場合、ペナルティ0.30  
満たされていない

2.2.6.4. 他の可能なDB（最大3つまで）も実行できます。

- 同時に
- 急速な継承
- サブグループ内
- Rで
- DEで

2.2.6.5. 5人の体操選手全員による3つ以上の異なるDBの同時パフォーマンスは許可されていません。  
このような場合、DBは無効になります。

説明/例

同時に実行される3つの異なるDBは許可されていません。例：  
 • 3人の体操選手：《ターンのあるジェテ》  
 • 1人の体操選手《コサック》”ジャンプ  
 • スパイラルを備えた1人の体操選手の全身波（「トノー」）

RGコード2022-2024ページ147/225

2.2.7. 各DBは1回だけカウントされます。あればDBが繰り返され、難易度が有効でない（ノーペナルティ）

2.2.8. 2つ以上の同一の（同じ形状の）ジャンプ/リブまたはピボットを連続して実行することが可能です。

- ・シリーズの各ジャンプ/リブまたはピボットは個別に評価されます
- ・シリーズ内の各ジャンプ/リブまたはピボットは、1ジャンプ/リブまたはピボット難易度としてカウントされます

#### 説明

同じ形	難易度の同じボックスにリストされている場合、要素は同じであると見なされます ポイントコードの表
さまざまな形	難易度の異なるボックスにリストされている場合、要素は異なると見なされます 同じファミリの要素を含むが別々の要素を含む、ポイントコードの表 ボックス

2.3. 値：DBは、問題の表に記載されている技術要件に従って実行された場合に有効です。

（個別演習 #9、11、13）。

#### 説明

グループ体操選手の1人が保持していない場合 少なくとも1秒間のバランスを取りますが、DBは有効ですか？	個別演習と同じ原則：DBは有効であり、 0.30の実行障害
--	----------------------------------

2.4. 最小値DBは、体操選手のいずれかによって行われ、値決定するDBグループを。

2.5. 評価DBを提示体形状によって決定される：T O全て有効であるDBが実行されなければなりません

で**固定し、定義された形状**、手段：体幹、脚およびすべての対応する身体セグメントであります  
正しい位置に配置して、有効なDB形状を識別します。

例：

- ・ 180°分割位置；
- ・ 体幹の後ろの曲がりの問題のために脚の任意の部分に触れる；
- ・ 閉リング位置；
- ・ スタックポジション、
- ・ 等

2.5.1. 体の1つまたは複数の10°以下の**わずかなずれ**で形状が認識できる場合

セグメントの場合、DBは**実行ペナルティ**で有効です。不正なボディごとにわずかな偏差がある場合は0.10です。  
セグメント

2.5.2. 体の1つまたは複数の11~20°の**中程度の偏差**で形状が認識できる場合

セグメントの場合、DBは**実行ペナルティ**で有効です：不正なものごとに中程度の偏差に対して0.30  
体の部分

2.5.3. 1つまたは複数の20°を超える**大きな偏差**で形状が十分に認識できない場合

ボディセグメントのうち、DBは無効であり、**実行ペナルティ**を受け取ります：不正なものごとに0.50  
体の部分。

2.5.3.1. **例外**：ジャンプ/ジャンプ中に実行される基準「トランクのバックバンド」

偏差は**実行ペナルティ**を受け取りますが、ジャンプ/ジャンプの基本値は次の場合に有効である可能性があります  
「バックバンド」なしてテーブルで利用可能であり、基本的な特性に従って実行されます。

#### 説明

審査員はどのように違いを理解できますか 10~の偏差と11の逸脱？	<b>角度</b> は単なるガイドラインです。裁判官はで考えることを学びます 小、中、大の控除の条件
--------------------------------------	---

RGコード2022-2024 ページ148/225

2.6. 場合DBをすることにより行われる**中小偏差とすべての5頭の体操各体操**によって、**値**

**難易度は変わりません**。ただし、DBが十分に認識できず、**偏差が大きい場合**

（1人の体操選手のみ）、**難易度は無効です**。

2.7. DBは、各装置に固有の基本的な装置の技術要素を1つ以上使用して実行する必要があります。

および/または非基本的な装置の技術的要素。

2.7.1. DBは、装置の技術要素（基本および/または非基本）に関連している場合、装置の技術要素は、DBの最初、途中、または最後に向かって実行されます。

2.7.1.1. ハイスローまたは「ブーメラン」の飛行中の孤立したDBは、以下：

- 装置のハイスローまたは「ブーメラン」の飛行中の孤立したDBは、DBが必要な基本特性に従って実行される限り、運動する有効。
  - 小さなスローで実行された分離DBは無効です。
  - 「飛行中」の分離DBは、一種の処理です。したがって、1回だけ実行できます  
スロー/ブーメランの種類に関係なく、各エクササイズ的时间。
  - 分離されたDBが飛行中に実行された場合、別のDBを実行することはできません。  
そのスローおよび/またはキャッチの値
- 装置が後に失われた場合・DB飛行の下で、DBは有効ではありません
- 複合難易度は、装置の「飛行中」に実行することはできません。
  - 一連のジャンプ/ジャンプ：最初のDB、2番目のDBの下での装置のスローが含まれます。  
飛行し、3番目のDB中にキャッチします。シリーズの3番目のDB中に装置が失われた場合、どちらも飛行中またはキャッチ中のDBは有効です。装置のスロー中に実行される最初のDBのみが有効。このシリーズは、飛行中に1回実行される分離DBに加えて可能です。

2.7.2. 装置の技術要素が2つのDBで同じように実行された場合、2番目のDBのパフォーマンスは順序が無効です（ペナルティなし）：直列の同一のジャンプ/ジャンプと同一のピボットの例外シリーズ

RGコード2022-2024-ページ149/225

## 150ページ

2.8. 複合体の難しさ：2つの体の難しさは接続された連続した方法で実行されます。すべてのBDは体の難しさの表から（#9、11、13）。

- 2.8.1. 複合難易度に含まれる難易度は、ボディ要素のさまざまなグループからのものか、ボディ要素の同じグループですが、異なる形状である必要があります。
- 2.8.2. 結合DBの最初のDBは、それが属するボディグループを決定します。
- 2.8.3. 体操選手が3つの身体の問題を有効な方法で組み合わせる場合、最初の2つの問題は組み合わせられたものとして有効です。  
難易度、および3番目の難易度は分離されたDBとして有効です。
- 2.8.4. 2の各DBの複合体の困難は、必要があり、それぞれは、基本的いずれかで行うこと  
および/または非基本的な装置要素。（DBごとに1つずつ、2つの異なる装置要素）。
- 2.8.5. 複合体の難しさは1DBとして数えられます。
- 2.8.6. 5人の体操選手全員が、結合されたボディで同じ2つのDBを同じように同時に実行する必要があります

困難。この要件が満たされていない場合、複合体の難易度は無効です (ペナルティなし)

**2.8.7. エクササイズでは、1つ以下の複合体の難易度を実行できます。**

- 1つの複合体の難易度のみが評価されます
- 追加の結合DBは、分離DBとして評価されます (ペナルティなし)

**2.8.8. 値組み込み体難易度の各独立の値であるDB限りを一緒に加え、要件に従って接続が実行されるため (# 2.8.11-2.8.15)**

**2.8.9. 接続の要件が満たされていない場合、2つのDBは分離されたDBとして評価され、それぞれの要件に従って実行された場合に検証されます。**

**2.8.10. DBは、組み合わせで使用されるDBのように繰り返すことがないかもしれないDB単独または別の組み合わせにDB。DBの繰り返しが有効になりません。**

**2.8.11. ジャンプ/リブを伴う身体障害の組み合わせは、以下の方法で実行できます。**

- ジャンプ/ジャンプ+ジャンプ/ジャンプ
- ジャンプ/ジャンプ+バランス (またはその逆)
- ジャンプ/ジャンプ+回転 (またはその逆)
  - サポートレッグの変更や問題間の余分なステップなしで、必然的にジャンプ/リブとバランスまたは回転の間のプリエを含む (またはその逆)
  - 関連性のあるバランスのみ
  - 関連する回転のみ (ピボット)

**2.8.11.1. 離陸または2フィートでの着陸で実行されるジャンプは、Combinedでは許可されていません。体の難しさ。**

**2.8.11.2. リーブ難易度 # 26 「離陸足の変更を伴う2つまたは3つの連続したスプリットリーブ」はできません。複合難易度の別の難易度で使用されます。**

RGコード2022-2024-ページ150/225

151ページ

**2.8.12. バランスとバランスを伴う身体障害の組み合わせを実行する必要があります。**

- サポートレッグ、ヒールサポート、ブライ、または難易度間の余分なステップを変更せずに
- DBと接続の両方を解放します

**2.8.12.1. ハンドサポート付きの天びん # 4-5、# 9-10、# 12-15、# 18は、複合難易度ですが、別のバランスは、トランクの位置を変更するか、脚の方向。**

**2.8.12.2. 「スローターン」とのバランスは、複合難易度の一部として使用することはできません**

**2.8.12.3. 体の他の部分で実行されるバランス (# 19-26) またはフラットで実行されるバランスサポートレッグの足は、複合難易度の対象にはなりません。**

**2.8.12.4. ダイナミックバランス (# 27、28、# 30-34) は、他の難易度では使用できません。複合難易度。**

**2.8.12.5. バランス # 29 Fouette : この問題は、として実行されてもよい**第一の部分A**の複合難易度、フエットバランスの後、別のバランスとの接続がかかとのサポートやブライなしで解放された。**

**2.8.13. バランス (最初) と回転 (2番目) を組み合わせた身体の問題を実行する必要があります。**

- サポートレッグの変更や問題間の余分なステップなし
- 接続中にかかとのサポートし、ブライする可能性があります
- 両方のDBが解放されている

**2.8.14. 回転 (最初) とバランス (2番目) を組み合わせた身体の問題を実行する必要があります。**

- サポートレッグの変更や問題間の余分なステップなし
- 両方のDBが解放されている
- 接続中にヒールサポートまたはブライなし

## 2.8.15. 回転と回転を組み合わせた身体の問題を実行する必要があります。

- サポートレグの変更や問題間の余分なステップなし
- 両方のDBが解放されている
- 接続中にヒールサポートまたはブライなし

2.8.15.1 回転難易度 # 24 フーエットは、次の場合、複合難易度の一部として実行される場合があります。

Fouetteピボット、別のピボットとの接続は解放されます。

2.8.15.2 回転の難しさ # 25 錯覚の場合、複合難易度の一部として錯覚を実行することができます

それ自体と別のピボットとの接続は、かかとのサポートなしで解放されます。

2.8.15.3 扁平足で行われる回転の難しさ # 26 ベンチエと # 27 サクラ、多分

解放されたピボットとの複合難易度の**2番目の部分**として接続されています。接続は

サポートレグを変更したり、難しさの間に余分なステップをかけたりすることなく、ブライなしで実行できます  
または「スローターン」のように扁平足で回転を中断または開始します。解放のピボットと

扁平足の回転はさまざまな形でなければなりません。

2.8.15.4 体の他の部分（# 28-33）で実行された回転は、結合の対象にはなりません

難しさ。

2.8.15.5 複数の形状（# 10TR、# 18GA、# 20GZ）を含むリリース（ピボット）の回転は、

複合難易度の対象となります。

RGコード2022-2024 ページ151/225

## 152ページ

2.9. 有効であるためには、次の技術的な障害なしにDBを実行する必要があります。

- DBの各グループに固有の基本特性の大幅な変更
- 片手または両手または装置のサポートによるバランスの喪失
- DBの実行中の体操選手の転倒によるバランスの完全な喪失
- DB中の装置の紛失
- 定義に従って実行されない装置の取り扱い

2.10. 各エクササイズには**2つの全身波（W）が必要です**。全身波は、連続的な収縮と分解です

頭から、「電流」のような体の部分の「鎖」に沿って、体のすべての筋肉の

骨盤、足へ（またはその逆）。アームの参加は、装置の取り扱いおよびまたは

振り付け。

2.10.1. 各**全身波（W）**は、**5人の体操選手全員が同じように**実行する必要があります。この要件がない場合  
会った、**全身波（W）**は無効です

2.10.2. 各**実体波（W）**は実行できます：

- 同時にまたは非常に迅速に連続して
- 5人の体操選手が一緒にまたはサブグループによって

2.10.3. 全身の波は、コードの難易度表11（# 28）および難易度表13（# 4）からのものである可能性があります。

ポイント; **基礎または非基本装置要素がある全身波のために必要とされます**

**DBテーブルのDB。**

2.10.4. DB波の修正である全身波（飛行機、開始位置、脚の位置、腕

DBテーブルの定義とは異なる移動など）は、次の条件で実行できます。

波は全身で行われます。

2.10.5. DB波の修正である全身波は基本的または非基本的を必要としません

装置要素; 装置は動いている必要があります（静止していません）。これらのタイプの全身波

（DBの変更）が繰り返される場合があります。

2.10.6. 全身の波が**2つ未満**のエクササイズでは、**波が欠落するたびに0.30のペナルティ**が課せられます。

RGコード2022-2024-ページ152/225

ページ153

### 3. 基本および非基本的な装置の技術要素

#### 3.1. 意味：

- 3.1.1. すべての装置（ 、 、 ）には、4つの基本的な装置の技術要素があります。各要素は、表 # 3.6の独自のボックスにリストされています。
- 3.1.2. すべての装置（ 、 、 ）非基本的な装置の技術的要素があります。各要素は、表 # 3.6の独自のボックスにリストされています。 # 3.7。

#### 3.2. 要件：

- 3.2.1. すべての基本的な装置の技術的要素は、グループ演習には必要ありません
- 3.2.2. 各グループの演習には、指定された基本的な装置の技術的要素の最小数が必要です  
5人の体操選手全員が同時にまたは非常に迅速に連続して実行する要素（# 3.6を参照）（を参照）  
# 3.3）有効であること。  
例：  
• **同じ装置**：2人の体操選手が大きなロールを実行します。3人の体操選手が大規模な体操を実行した直後ロール。これは、大型ロールの基本的な装置の技術要素の1つとして認識されています。  
• **混合装置**：2人の体操選手が8の字を実行します。同時に3人の体操選手が実行します  
スパイラル。これは、8の字+1の基本的な装置の技術要素の1つとして認識されます。  
スパイラルの基本的な装置の技術的要素。

- 3.2.3. **必要な特定の基本的な装置要素がDBを検証する場合、それらは異なる（# 2.7.2）。そうでなければ、それらは繰り返される/同じかもしれません。**

**ペナルティ**：指定された基本的な装置の技術的要素の欠落ごとに0.30  
要素/基本的な装置の技術要素が同時にまたは非常に迅速に実行されない  
継承。

- 3.2.3.1. 基本的な装置の技術的要素の最小必要数を逃した場合のペナルティ  
グループ体操選手の少なくとも1人がまったく試みていない場合に要素が適用されます  
指定された基本装置の技術要素を実行します。

- 3.3. 指定された基本的な装置の技術的要素は、ダンスステップ中に実行される場合があります  
組み合わせ（S）；交換なしの問題（DB）；Exchangeの問題（DE）；の難しさ  
コラボレーション（DC）または問題間の接続要素。

- 3.4. 有効であるために必要な2つのアクションを含む特定の装置の技術要素（  
フォームとキャッチ）は、1つのDBまたはDA要素のみを検証できます。そのような要素は次のとおりです。  
• ボールの跳ね返り  
• 任意の装置の小さなスロー/キャッチ（およびそのすべてのバリエーション、# 3.7.2を参照）  
• 床からの装置（ボールを除く）のリバウンド  
• リボンのエチャップ  
• リボンのブーメラン

- 3.5。 「ハイスロー」と「ハイスローからのキャッチ」は、2つの異なる装置グループ（「ベース」）です。「高スロー」はDB要素に対して正しく実行されますが、後続の「ハイスローからのキャッチ」は次のようになります。装置の紛失、ベースの「ハイスロー」は有効であり、ベースの「ハイスローからのキャッチ」は無効です。

RGコード2022-2024ページ153/225

ページ154

3.6。 基本的小および非基本的な技術グループの要約表  
各グループ装置に固有

3.6.1。 フープ

必須 #あたり エクササイズ	特定の基本および 基本的な装置の技術 グループ	非基本的な装置の技術 グループ
2	最小以上のフープの大きなロール 2つの大きな体節	床のフープのロール
2	その周りのフープの回転 (最小1) 指の周りまたは周りの軸または 上の身体の一部	軸を中心とした床の回転 (最小1)
-	の周りのフープの回転 (最小1) 手または体の一部の周り	
-	でフープを通過する 体の全体または一部 (2つの大きな体 セグメント)	ハイスロー後の床でのリバウンド さまざまなパーツを使用した直接検索 体の (手ではなく)

説明

フープ付きの技術要素（スローありとスローなし）は、さまざまな平面、方向、および軸

- 体の少なくとも2つの大きなセグメントがフープを通過する必要があります。例：頭/首  
+トランク; 腕+トランク; 胴体+脚など
- フープの通過は次のようになります：全身が入り出すか、通過せずに通過する  
アウトまたはその逆。  
ラージロール：ボディの少なくとも2つの大きなセグメントを通過させる必要があります  
中断  
例：体の上の右手から左手へ; トランク+脚; 腕+背中など  
軸を中心とした床の回転 (最小1) :  
床でフープを回転させている間、体操選手の手/指がフープに接触する可能性があります  
または、フープの「自由な」回転にすることもできます

ロールは小さい場合も大きい場合もあります：DBの任意のフェーズで実行できます：最初は、  
中または終わりに向かって

RGコード2022-2024ページ154/225

3.6.2。玉

必須 #あたり エクササイズ	特定の基本および 基本的な装置の技術 グループ	非基本的な装置の技術グループ
2	ボールの大きなロールオーバー 少なくとも2つの大きな体 セグメント	<ul style="list-style-type: none"> <li>** 床にボールを転がす</li> <li>** 床のボールで体を転がす</li> <li>** 3ロールのシリーズ：小さなロールの組み合わせ</li> <li>** シリーズ (min.3) のアシストスモールロール 床または体に</li> </ul>
2	円の付いたボールの8の字 腕の動き	<ul style="list-style-type: none"> <li>** ボールの「フリップオーバー」動作</li> <li>** ボールの周りの手の回転</li> <li>** の一部でのボールの自由回転 ボールの自由回転を含むボディ 指の上に</li> </ul>
-	片手でボールをキャッチ	ハイスロー後の床でのリバウンドと 体のさまざまな部分を使用した直接検索 (手ではありません)
-	バウンス： <ul style="list-style-type: none"> <li>** 小さなバウンスのシリーズ (最小3) (膝下) 床から</li> <li>** 1つの高いバウンス (膝レベル 以上) 床から</li> </ul>	

説明

この装置では、両手で持ったボールの取り扱いは一時的ではありません。したがって、それは圧倒してはなりません  
構図

手にボールがサポートされているすべての技術グループの実行は、指が結合されている場合にのみ正しくなります。  
自然なマナーとボールが前腕に触れない

スモールロール

体の少なくとも1つのセグメントは  
渡された  
体の部分の例：手から肩へ；  
肩から肩へ；足から膝までなど。  
注：小さなロールは一連の3つでのみ有効です  
腕の円の動きを伴うボールの図8：腕の2つの連続した円  
完了する必要があります

ラージロール

二つの大きなセグメントの最小ボディ  
中断することなく渡される必要があります  
例：右手から左へ  
体を渡す；トランク+レッグ；アーム+  
戻るなど

でなければならぬ高いスロー (ない小さなスロー/推力から身体への追加サポートなし)、  
秒針を含む

ボールの周りの手の回転 (最低/回転が必要)：  

- \*\* 手の指が結合した状態での、ボールの周りの手の回転運動  
自然な方法と一緒に；
- \*\* ボールは常に手に接触しています (飛行段階はありません)。
- \*\* 回転は (指先だけでなく) 手全体で実行されます

RGコード2022-2024-ページ155/225

体の一部でのボールの自由な回転 (最低/回転が必要)  

- 床でのボールのロール
- floor上のボールに体のロールR：このロールが小さいか大きいかもしれませんが

RGコード2022-2024-ページ156/225

ページ157

3.6.3。クラブ

必須 #あたり エクササイズ	特定の基本および 基本的な装置の技術 グループ	非基本的な装置の技術グループ
2	ミル: 1つのミルは 最小  クラブの4-6の小さな円 時間遅延と交互に 交差した手首と交差していない手首/ 毎回手、最後まで握る (小さな頭)	•1つまたは2つのクラブのフリーローテーション (ロック解除または ロックされた) 体の一部またはその周辺または 他のクラブの周り  •タッピング (最小1)
2	ロック解除された2つの小さなスロー 360°回転し、 キャッチ: 同時にまたは	2つのロックされたクラブの小さなスロー

<p>- 交互 2つの非対称の動き クラブ</p>	<p>ラージロールオーバー最低2つの大きなボディパーツ  1つまたは2つのクラブで  体の一部に1つまたは2つのクラブを転がす  または床に</p>
<p>- 両方の小さな円（最小1） クラブ、同時にまたは 交互に、<b>それぞれに1つのクラブ 端を持った手（小さい 頭）</b></p>	<p>•1つのクラブを持つ小さな円のシリーズ（最小3）  •1つで開催された両方のクラブの小さなサークル（最小1） 手</p>

**説明**

典型的な技術的特徴は、両方のクラブを片手に1つずつ一緒に扱うことと、この技術的な作業です。構成で支配的である必要があります。クラブを保持する他の形態は、次のように優勢であってはなりません。クラブの体または首、または2つのクラブが結合して保持する

タッピング、ローリング、回転、リバウンド、またはスライドの動きも、構成を圧倒してはなりません

- 「ミル」は、クラブの少なくとも4つの小さな円（例：両側に2つ）で構成されます。  
時間遅延と毎回交差した手首と交差していない手首を交互に。手は同じくらい近くにある必要があります可能な限り一緒に。

- ミルは垂直面または水平面に置くことができます：
  - パーティカルミルサークルインバリスは下または上になります。
  - 水平ミル円のインバリスは右または左のいずれかになります。

- ミルは2セットと3セットにすることができます：
  - 2サークル（ダブル）ミル分。クラブの4つの交互の小さな円（それぞれに2つ側）。手首/手が交差し、次に交差していません。
  - 3サークル（トリプル）ミルクラブの6つの交互の小さなサークル（各側に3つ）毎回手を組んで）

•形状または振幅、作業面または方向のさまざまな動きで実行する必要があります  
各クラブ

•**クラブは各手に1つでなければなりません（スローなし）**

•**2つのロック解除されたクラブの非対称および「カスケード」スローは非対称とは見なされません**  
動き

RGコード2022-2024—ページ157/225

•時間遅延のある、または異なる方向に実行される小さな回転は、非対称とは見なされません  
それらは同じ形状と同じ振幅を持っているので動き

注：**2つのクラブの大きな非対称スローは含まれません。**

体の一部または床に1つまたは2つのクラブを転がす

クラブのロール：軸を中心とした回転運動

RGコード2022-2024-ページ158/225

159ページ

3.6.4. リボン

必須	特定の基本および 基本的な装置の技術 グループ	非基本的な装置の技術グループ
#あたり エクササイズ 2	・スパイラル（最小4-5ループ）、タイト 空気中の同じ高さ または床に  および/または  ・「剣士」（最小4-5ループ）	・リボンスティックの回転運動 手  ・ラッピング（アンラッピング）
2	ヘビ（最小4-5波）、タイト 空気中の同じ高さ または床に	・体の一部の周りのリボンの動き スティックがのさまたげ部分によって保持されているときに作成されます 体の中での体（手、首、膝、肘） 動きまたは回転の難しさ（ 「スローターン」）  ・リボンのミディアムサークル  ・スティックの周りの床のスパイラル
-	「ブーメラン」：リリース、フルバック の端を持ってスティックの リボン、スティックのキャッチ	体の一部にリボンスティックを巻く  最小2つの大きなボディ上のスティックの大きなロール 部品
-	「Echappé」：スティックの回転 飛行中	体全体または一部を通過する  リボンのパターンを通してまたは上に

説明

リボンの技法に固有ではないすべての要素が構成を圧倒してはなりません（例：ラッピング/  
開梱、スティックのスライド、スラスト/プッシュ）

投げた後、リボンは通常、スティックの端に引っかかる必要があります。ただし、意図的に許可されています  
約50cmのゾーン内でリボンとその素材でキャッチします。添付ファイルから、このキャッチを条件として  
次の動きまたは最後のポーズのために正当化されます

「飛行」(スチックは完全が跳ぶ様式) ; スパイラルパターンからのスティックの出口はオプションです ; ブル腕の後ろ/スティックまたはスモールスロー/エチャップ。

- \*\* スティックを空中床に放す (投げる) : リボンの端は手または体の別の部分、その後のリバウンドの有無にかかわらずブルバック床からスティック (空中の「ブーメラン」の場合)、次にスティックをキャッチします
- \*\* スティックのリリースには、手またはリボンファブリックのスライドが含まれる場合があります。体を通して (手から生地を解放せずに) またはリボンの完全な解放すぐに引き戻す前に
- \*\* リボンのブルバックのみを含む要素 (リリースなし) には含まれません「ブーメラン」の定義を満たす
- \*\* 体の少なくとも2つの大きなセグメントがリボンのパターンを通過する必要があります (例: 頭首+胴体、腕+胴体、胴体+脚など)
- \*\* リボンのパターンを通過または通過する可能性があります ; 全身の出入り、または失神せずに失神する、またはその逆。

「エチャップ」は、飛行中のスティックの回転を含む小さなスローの一種です。the 飛行中のスティックの回転のテクニックは、ハイスローのために可能であり、高さに応じてハイスロー (エチャップではない) として評価されます。

RGコード2022-2024-ページ159/225

160ページ

3.7. すべての人に有効な非基本的な装置の技術要素の要約表

装置 : ; ; ;

3.7.1. 装置のスローとキャッチ : ハイスロー

装置のハイスロー : 立っている体操選手の2つ以上の高さ

2つのクラブのハイスロー

ハイスローの飛行からの装置のキャッチ

ハイスローのフライトからの2つのクラブのキャッチ

説明

「飛行機から」捕まえるとはどういう意味ですか？

装置が投げられると、装置は自由飛行します。空気。捕まえることは、この飛行から装置を回収することです。もしも代わりに、体操選手は意図的に装置をリバウンドさせます回収前の床では、これはキャッチではなく、リバウンドです。

スローの高さを明確にしていただけませんか : からスローの高さはどのポイントで測定されますか？

投球高さは、装置が設置された地点から測定されます。解放されます。

例1 : ハイスロー

---

ページ161

3.7.2。装置のスローとキャッチ：小さなスロー

飛行からの装置の小さな投げとキャッチ：体に近く、2以下  
立っている体操選手の身長：

- 空中に投げる/突き出す/押す
- 体にリバウンド
- 装置を高さから落とした状態（自由落下）
- 1つのクラブを投げる場合：360°回転の有無にかかわらず

例2：スモールスロー

例3：投球の高さ：投球中に体が動いているときの高投球と小投球

3.7.3。APARATUSまたはBOOMERANGの飛行中のDB

ハイスローまたはブーメランからの装置の飛行下で実行されるDB

## ページ162

3.7.4. 装置の取り扱いとは、装置が動いている必要があることを意味します

- 大きな円
- 図8 (ボール用ではない)
- 体の任意の部分の周りにまたは脚の下の装置の伝達  
手または体の一部から別の手または体の一部へ
- 手の助けを借りずに送信して、少なくとも二つの異なるボディパーツ (ではありません手)
- 身体の全体または一部を伝達せずに装置を通過させる  
手または体の一部から別の手または体の一部への装置

## 説明

中または大円；装置は360度の完全な円を完了する必要があります

図8：2つの連続した円を完成させる必要があります

3.8. 不安定なバランス：装置の紛失のリスクを伴う困難な身体と装置の関係 (個別に参照)  
演習 # 3.7.5)

## 3.9. 静的装置

3.9.1. 装置は、単に長時間保持/圧迫するのではなく、動いているか、不安定なバランス位置にある必要があります

3.9.2. 静的装置は、保持/圧迫された装置です：

- 「装置を保持している」とは、装置を片手または両手でしっかりと保持していることを意味します。  
および/または体の一部または複数の部分 (不安定な位置にない)
- 「または長時間」保持された装置とは、4秒以上保持されたことを意味します

3.9.3. 装置の静的サポート (構成または実行障害) は許可されていません。ただし、許可されています  
装置を手と床の間に非常に短時間平らに置いて、アクロバティック前の要素を実行します  
(4秒以内)。

例：両手のサポートを使用して後方にウォークオーバーし、各手のクラブは平らになります

手と床の間 (アクロバティック前の要素は、

クラブの同じ位置で一方でサポート)。

3.9.4. 身体の中のどの部分にも接触することなく、装置上で完全にサポートされて実行されるアクロバティックな要素  
床での使用は許可されていません。このように実行されたアクロバティックな要素は、  
対応する難しさ

RGコード2022-2024-ページ162/225

## ページ163

3.10. 装置の技術的要素は、DB中に異なる必要があります。

## 説明

異なる平面上  
さまざまな方向に

さまざまなレベルで

装置の要素は

それらが実行される場合は異なります：

レベル1：ヘッドショルダー

レベル2：胸ウエスト

レベル3：ウエストフィート以下

振幅が異なる場合：

手/手首で実行される装置の取り扱いは、小さな振幅を作成します

肘で実行される装置の取り扱いは、中程度の振幅を作成します

腕全体で実行される装置の取り扱い。

トランクは、大きな振幅を作成します

体のさまざまな部分の上、中、または上

**スローのさまざまなテクニック**

例：体操選手が右手から左へのジェットジャンプ中に脚の下でボールをバウンドさせます  
手とバランスの間に彼女はボールのフロントバウンスを持っています。これらのバウンスは異なると見なされます  
彼らは異なる方向に実行されるため

### 3.10.1. 同一の装置要素

- 3.10.1.1. 同一の装置要素を持つDBは無効になります。装置を備えた最初のDB要素（パフォーマンス順に）が評価されます。（**ペナルティなし**）。

例：体操選手がジャンプ中とバランス中に同じボールのバウンドを実行した場合、残高は無効になります。

例：体操選手がピボット中にリボンのスパイラルを実行し、次に別の部分で実行する場合  
エクササイズは同じスパイラルで別のピボットを実行しますが、2番目のピボット（パフォーマンス順）は実行しません  
有効であること。

例：体操選手が装置の飛行中に、次に別の部分で回転飛躍を実行した場合  
エクササイズの一部は、装置の飛行中にピボットを実行しますが、ピボットは無効になります。

- 3.10.1.2. 2つの異なるDBで実行される同一の装置要素（同じまたは異なるDBから）  
ボディグループ）は、「異なる」装置要素とは見なされません。

- 3.10.1.3. 右手で実行された後と左手で実行された同一の装置要素は  
「異なる」装置要素とは見なされません。

RGコード2022-2024 ページ163/225

ページ164

- 3.10.1.4. 「フエット」バランスの場合、1つの基本または非基本装置技術  
DBを検証するには、バランスのどの段階でも要素が必要ですが、  
#3.10.1による繰り返し；この要件が満たされている限り、  
実行する追加の装置要素。

一連の装置で実行される装置の技術要素に関する特別な要件

ジャンプ/ジャンプとピボット：

一連のジャンプ/リブとピボットの間同一の装置処理を繰り返すことが可能であり、  
シリーズの各ジャンプ/リブまたはピボットは個別に評価されます

例：一連の飛躍

有効：0.50

有効：0.50

有効：0.50

#### 4.交換の難しさ (DE)

4.1。定義：5人の体操選手全員が2人に参加しなければならないハイスローおよびまたはロングスローによる装置の交換行動：

- 自分の装置をパートナーに投げる
- パートナーから装置を受け取る

説明：DE定義

基本値

**投げ**  
**独自の装置**  
**パートナーへ**

**受信する**  
**装置**  
**パートナーから**

4.1.1。DEは、体操選手間の装置の交換が高い、長い、又はLのARGEは (NO「ブーメラン」) スロー。高くも長くもないExchangeは無効です。

4.1.2。スローの種類：高さ/距離は、装置が置かれているポイントから測定されます  
リリースされました。

4.1.2.1。ハイスローは、必要な高さによって決定されます (2つ以上の高さ  
体操選手)。

RGコード2022-2024-ページ164/225

ページ165

例：ハイスロー：

立位 (2つ以上の高さの

体操選手)

例：ひざまずきからのハイスロー  
 ひざまずく位置で装置をハイスローするDE (2つ以上の高さの  
 体操選手)

4.1.2.2. ロングスローは、

**体操選手。8メートルの距離は**交換するそれらの体操選手の間でなければなりません  
スローの瞬間およびまたはキャッチの瞬間にお互いに

RGコード2022-2024ページ165/225

---

166ページ

8メートルのフォーメーションの例（高さに関係なく）

等。

8メートルの距離のない地層の例

等。

RGコード2022-2024 ページ166/225

ページ167

- 4.1.2.3. **大きなスローは、体操選手の高さが2つ以上あり、最低8メートルあります。**  
**体操選手の間。8メートルの距離はそれらの体操選手の間でなければなりません**  
スローの瞬間およびまたはキャッチの瞬間に互いに交換します。



## 8メートル

### 説明/例

5人の体操選手が装置を投げようとしたとき 8メートルの距離で、で実行されます サブグループ、および低い高さ（2つ未満の高さ） 体操選手）が、1つのサブグループにおける2頭の体操選手 8メートル未満： <b>DEは有効ですか？</b>	<b>いいえ、DEは無効です。</b>  スローが高くない場合は、5人の体操選手全員が 距離8メートルでスローを実行します。
---	---

- 4.1.3. 1種類の器具での交換の難しさ：5人の体操選手が一緒に行うことができます  
またはサブグループ：  
•装置のスローの高さが同じまたは異なる場合  
•体操選手が所定の位置にいる、または旅行している  
•サブグループで実行される**DEの場合**：最初のサブグループは、2番目のサブグループの前に装置をキャッチする必要があります  
サブグループは、装置を有効にするためにスローします

- 4.1.4. 2種類の器具との交換の難しさ：5人の体操選手が一緒に行うことができます  
またはサブグループ：  
•装置のスローの高さが同じまたは異なる場合  
•体操選手が所定の位置にいる、または旅行している  
•サブグループで実行される**DEの場合**：最初のサブグループは、  
2番目のサブグループは、装置を有効にするためにスローします  
•サブグループで実行される**DEの場合**：各サブグループは、有効であるために同じ装置を持っている必要があります



169ページ

4.2.1.5. DEは、次の場合は無効になります。

- 5人の体操選手全員が投球とキャッチのアクションに参加しているわけではありません
- スローの必要な高さまたは距離が満たされていません
- ブーメランはスローのために実行されます
- サブグループで同時に実行されるDE
- DEで実行される複合難易度

4.3. DEの値

4.3.1. 交換難易度の基本値 (5人の体操選手全員によるハイスローまたはロングスローとキャッチ) : 0.20。

4.3.2. 5人の体操選手全員の交換は、同じ値または異なる値である可能性があります: 最低値

DEは、の値が決定する体操の一つによって行われDEグループを。

4.3.3. DEの値は、追加の基準によって増やすことができます。追加の基準は、次の場合にのみ有効です。

次の方法で5人の体操選手全員が同じように実行しました。

- 同じ装置で実行した場合 (例: 5フープ) : 同一の実行 (例: 5フープは「手の助けなしに」同じように捕らえられます)
- 異なる装置 (つまり、3つのリボンと2つのボール) で実行した場合:
  - 各装置で実行される同一の基準 (つまり、3つのリボンがキャッチされます)
    - 同じように「視野の外」で2つのボールが同じように「助けなしで」キャッチします (手の)
  - 各タイプの装置に対して同じ数の基準を実行する必要があります
    - スローおよび/またはキャッチ
- ローテーション: 5人の体操選手全員が、飛行中、スロー中に同じように実行します。キャッチ (#4.4を参照)。

4.3.4. 装置を投げる直前またはキャッチの直後に実行される基準は、

DEの値は考慮されません。

4.3.5. 同じ基準の同一の繰り返しは実行できず、同じ基準の繰り返しは実行できません

評価されません (ペナルティなし)。Exchangeはまだ有効である可能性があります。

4.4. スロー中のDEの一般的な追加基準の要約表

装置と装置のキャッチ

シンボル	すべての装置の一般的な基準
	ラージスロー (距離8メートル、高さ2倍)
	視野外
	手の助けなしで
	回転
	足の下/足
	床に置く

RGコード2022-2024-ページ169/225

170ページ

シンボル値

説明: DEの一般的な追加基準

0.20

ラージスロー (距離8メートル、高さ2倍)

- 距離は、装置のスローおよび/またはキャッチ中でなければなりません
- 距離は、互いに交換する体操選手の間でなければなりません。
- DEごとに1回有効

0.10 視野外  
「視野外」と見なされるゾーンの例：

以下のためには、スローおよび/または視野の外にキャッチ：

- バックバンド位置又は後進回転要素で：スローイング/キャッチングアーム  
垂直位置を超えている必要があります
- 両腕を曲げた状態で首の後ろで両手に引っ掛かったボールには無効
- 体の正面または側面で行われた要素は、この基準には無効です  
トランクが後ろに曲がっていても
- 体操選手が体幹を床に向けて仰向けに寝ているとき、彼女の腕はそれを越えることはできません  
垂直線、したがって、そのような位置は「視野の外側」ではありません

0.10手の助けなし

- 対象外：
- アームの回転での直接キャッチ ( ) ；
  - 混合キャッチ ( ) ；
  - 手の甲に装置を投げる/捕まえる

0.10回転

投擲中および/または交換のキャッチ中、また飛行中

装置：

- の各回転がなければならない最小360°。
- 各回転は異なっている必要があります

キャッチ中の回転基準は、次のいずれかと一緒に実行した場合にのみ有効です。  
基準

および/または

- この基準は、アクロバティックな回転 (# 6.5.9.1) と垂直回転に使用できます。  
(# 6.5.9.2)
- この基準は、ローテーションを含むDBには無効です。

RGコード2022-2024ページ170/225

0.10脚の下/脚

脚/脚の下で行われる難しい体と装置の関係で投げたり、キャッチしたりします。

例：

0.10床の位置

最初から床に横になって投げたりキャッチしたりする  
要素の最後に：フルトランクが床の上に平らに置かれなければならないにかかわらず、それがあがある場合  
上向きまたは下向きまたは横向き

例：

RGコード2022-2024ページ171/225

172ページ

4.5. 装置の投擲およびキャッチ中のDEの追加の特定基準の要約表

シンボル	投擲の特定の基準 +毎回0.10	シンボル	漁獲量の特定の基準 +毎回0.10
	<p><b>フープ () を通過する</b> 中の体の全体または一部 投げます。 の少なくとも2つの大きなセグメント 体はフープを通過する必要があります <b>例：</b>頭+体幹; 腕+トランク; 胴体+脚など <b>床に跳ね返った後に投げます。</b> <b>床に転がってから投げる</b></p>		<p><b>フープ () を通過する</b> 捕獲中の体の全体または一部。 の少なくとも2つの大きなセグメント 体はフープを通過する必要があります <b>例：</b>頭+体幹; 腕+トランク; トランク +足など <b>直接再投げ：</b>すぐに、何もなしで 停止-すべての装置</p>
			<p><b>体に直接リバウンド：</b>なし 身体のどの部分から、停止して<b>除きます</b> <b>腕または手：</b>すべての装置</p>
			<p>(「リバウンド」基準は、次の場合は使用できません。 リバウンドは腕または手にあります。 このタイプのキャッチは) に有効です</p>
			<p><b>床に跳ね返り、直接</b> <b>検索：</b>から直接取得された apparatus フロア、実行時にのみ有効 フープ、ボールと一緒に</p>

<p>その軸を中心に回転して投げる (フープ)</p>	<p>装置を転がして直接キャッチ 体</p>
	<p>無効：追加の基準 腕/手に引掛かった (関係なく 手のひらの位置)</p>
<p>2つのロック解除されたクラブのスロー ( ) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 同時に</li> <li>• 非対称 :</li> <li>• 「カスケード」 (ダブルまたはトリプル)</li> </ul>	<p>ロック解除された2つのクラブのキャッチ ( ) 同時に</p> <p>ボールのキャッチ ( ) 片手で</p> <p>片手でクラブ ( ) をキャッチ 2番目のクラブを開催</p> <p>フープの直接キャッチ ( ) ローテーション 体の別の部分に</p> <p>「手なし」の追加基準 腕の回転に有効</p>
<p>非対称スローが実行される場合があります 同時に片手または両手で。 中の2つのクラブの動き フライトは異なる形状である必要がありますまたは 振幅 (1スローよりも高い その他)、および別の平面または 方向。</p>	<p>いいえ</p>
<p>カスケード」スロー (ダブルまたはトリプル) :</p> <p>2つのクラブが両方とも空中にある必要があります カスケードスローの一部</p>	<p>クラブの混合キャッチ ( )</p> <p>無効な追加基準</p>

- 4.5.1. 「体や床のさまざまな部分から停止することなく、直接再スロー/リバウンド」 ( ) :
- 再スロー/リバウンドは、DEのメインアクションの一部です (Exchangeの最初のスローの一部)。
  - DEを有効にするには、再スロー/リバウンドをキャッチする必要があります。
  - 再スロー/リバウンド中に実行された基準は有効です
  - 再スロー/リバウンド後の装置のキャッチ中の基準は、DEの一部として評価されません

4.5.1.1. リボンの「ブーメラン」は、DEの「再スロー」の基準には無効です。  
RGコード2022-2024ページ172/225

173ページ

- 4.5.2. **ロックされていない2つのクラブのスロー**：この基準は、次のいずれかで実行されるスローに対して1回だけ与えられます。  
非対称、カスケード、または同時に。基準は、交換されたクラブにのみ与えられます。  
相棒。  
**ロックされていない2つのクラブのキャッチは、同時にキャッチされた場合にのみ与えられます。**
- 4.5.3. 「体の別の部分で回転しているフープを直接キャッチする ( ) : 肘を使用して実行した場合  
または首や脚など (腕ではない)、この基準はDEおよび追加の基準で有効になります  
「手の助けなしで」

4.6. **有効であるためには、DEは以下のいずれもなしで5人の体操選手全員によって実行されなければなりません**

実行障害：

- DE中の装置の紛失
- DE中の手や器具のサポートによるバランスの喪失、または体操選手の転倒
- 体操選手の衝突
- 装置の衝突

説明

<p>弾道が不正確なDEの場合 0.30または0.50のペナルティがあり、DEです 有効？</p>	<p>はい、DEは有効です (# 4.6を参照してください。そして4.2.1.5 DEがありません 有効)</p>
<p>体操選手が難易度の間に結び目を持っている場合 Exchangeの場合、DEは有効ですか？</p>	<p>はい、DEは有効です (# 4.6を参照してください。そして4.2.1.5 DEがありません 有効)</p>

5.回転を伴う動的要素 (R)

5.1. **定義**：ハイスロー、2つ以上のダイナミックエレメントとローテーション、キャッチの組み合わせ  
装置。

5.2. **要件**：最大1Rがカウントされます

5.2.1. 複数のRが実行された場合、最初のRのみが評価されます (ペナルティなし)

5.2.2. Rの回転は、選手がRをグループ体操選手と同じ方向に実行する必要があります。異なる回転を含むR

5.2.3. Rはグループ体操選手によって実行される可能性があります：

- 同時に
- 非常に急速に連続して
- サブグループ内

5.2.3.1. Rがグループの体操選手によって同時にまたは非常に急速に連続して実行される場合、5つすべて体操選手は同じ方向にRを実行する必要があります。

例1：同じ方向

等。

RGコード2022-2024-ページ173/225

説明

1人の体操選手が間違っ て投げた場合はどうな りますか？	もし私がRと同じ方向 に開始S（振り付 意図）が不正確な軌道 （技術的欠陥）
そして彼女の道は計画 から逸脱している	体操選手の経路に影 響を与える、このRは で有効です
方向？	弾道およびその他の死 刑結果（形成など）。

5.2.3.2. グループの体操選手が同時にまたは連続してサークルフォーメーションを実行する場合、すべて体操選手の動きの方向は異なり、Rは無効です。

例2：さまざまな方向

5.2.3.3. Rがサブグループのグループ体操選手によって実行される場合、各サブグループは別々に使用することができます。1つのサブグループのすべての体操選手は、同じ方向に移動する必要があります。サブグループの体操選手が仕上げR、サブグループ内体操Bは開始Rをこの要件が満たされない場合、Rは有効ではありません。

例3：サブグループで実行されるR

等。

5.2.4. Rには3つのコンポーネントが必要であり、これら3つのコンポーネントすべてが有効な場合にのみ有効になります。グループの5人の体操選手全員が出会う：

5.2.4.1. 高スロー装置（のは、体操選手の二つ以上の高さ）の前に行わ最初の回転または最初の回転中（# 3.7.1）。小さなスローは無効です。

5.2.4.2. 体の回転の最小2つの完全な動的要素（「基本回転」）

- 360と2ベース回転の最小回転毎フライト下でなければなりません  
装置の
- 2つの基本回転は、中断することなく実行する必要があります  
(2つの回転の間の追加のステップとして定義) **R**の任意のフェーズ
- 不正確なために2つの有効なベースローテーションの前または後に実行される追加の手順の場合  
弾道：R有効、Eペナルティ

RGコード2022-2024ページ174/225

175ページ

5.2.4.3. 最終回転後または最終の任意のフェーズと調整された装置のキャッチ  
回転。

- フープとボールに関する注意：装置は、リバウンドの直後にキャッチされる可能性があります  
床、ただしリバウンドがキャッチの膝の高さより高くない場合  
手なしで実行
- リボンに関する注意：有効にするには、スティックの任意の部分をキャッチする必要があります (可能  
誤ったキャッチに対する実行ペナルティ)。

説明：要件

R要素	説明	有効
	ハイスロー、下で2ベースローテーション フライト、キャッチ	R2
	ハイスロー、下で2ベースローテーション フライト、2ステップ、キャッチ	R2 要件が完了しました。E 不正確な場合のペナルティ0.30 2ステップの軌道
	ハイスロー、下で1ベース回転 フライト、キャッチ	有効ではありません： 飛行中は1回転のみ
	ローテーション中のハイスロー、キャッチ中 回転	有効ではありません： 飛行中は1回転のみ
	ハイスロー、一塁回転 飛行、二塁回転でキャッチ	有効ではありません 飛行中は1回転のみ
	最初の回転でハイスロー、1回転 飛行中、キャッチ	有効ではありません 飛行中は1回転のみ
	ハイスロー、ファーストベースローテーション、追加 ステップ、 二塁回転、キャッチ	有効ではありません： 中断 (2つの追加ステップ) 2つの基本回転の間、E 不正確な場合のペナルティ0.30 2ステップの軌道

5.3. ベースローテーション

体の2つの基本回転を実行する必要があります：

- 装置の飛行中
- で完全な360°回転毎
- 中断なし (2つのローテーション間の追加ステップ)
- 任意の軸の周り
- 床を通過するかどうかにかかわらず
- 体の回転軸の変更の有無にかかわらず

5.4. 体の回転の種類：2つの基本回転と追加の回転は、

次のグループの完全な360°各回転要素は、対応する表にリストされています。

- アクロバティック前の要素
- 垂直回転 (回転が360°以上で値が0.10のDBを含む)
- DBと360°以上の回転が0.20以上の値である (DBのテーブル# 9; 13)

5.4.1. シリーズ (# 2.2.7-2.2.8) の場合を除いて、DBの繰り返しは許可されません。分離して使用されるDBは許可されない場合があります  
RのDB基準として繰り返されます (基準は無効です)。R中に使用されたDBは、  
DE。

5.4.2. 単一のインパルスからの複数の回転を含む可能性のあるDBは、錯覚を除いて1回転としてカウントされます  
中間ステップで実行されます (# 5.9.3.1を参照)。

5.4.3. アクロバティック前の要素 (個別の演習 # 4.3.2を参照)

176ページ

5.4.4. 体操選手がアクロバティック前の要素の間に体の回転の軸または技術を変更した場合、最初の体の回転の段階は、アクロバティックな要素の分類を定義します。

例：側転のように横向きに終了するウォークオーバーフォワード=ウォークオーバーフォワード

例：胴体がアーチ型になっている横方向の回転、胸を転がして終わる=横方向の回転

5.4.5. アクロバティック前の要素はRで使用できます。これは、孤立した、連続した、または1つのR内で任意の順序で繰り返されます。

5.4.6. 前アクロバティック要素の各グループは、RまたはDEで1回使用できます。同じアクロバティックなグループRとDEの両方で使用することはできません。

5.4.7. 許可されたアクロバティックな要素のすべてのグループは、それらが条件として演習に含まれる場合があります。短い休止を除いて、飛行または逆立ち位置での固定なしで通過する際に実行されます (最大1秒) エレメント中に装置をキャッチするため。

5.4.8. 飛行または逆立ち位置 (1秒以上) での固定は、事前の許可されていない技術です。アクロバティックな要素。許可されていない手法で実行されたアクロバティックな要素は無効です。死刑0.30。

5.4.9. 垂直回転 (個別演習 # 4.3.6を参照)

5.4.10. 垂直回転はRで使用できます。これは、孤立した、連続した、または繰り返された5人の体操選手すべてに同じです。任意の順序で1つのR内。

5.5. 値：Rの基本値 (各回転に対して完全な360°で最小2基本回転) : 0.20

5.6. Rの基本値は、追加の基準を使用して増やすことができます。追加の基準は、飛行中および/または装置のキャッチ中の装置のスロー。

5.6.1. Rの値は、実行されたローテーションの最小数と5つすべての基準の数によって決まります。体操選手。

5.7. 装置の投擲および飛行中のRの追加基準の要約表

装置の飛行中	
シンボル	追加の基準R + 0.10または+0.20毎回
等	追加の完全な360°任意の軸の周りに体の回転スローで、飛行の下で装置または最終回転の任意のフェーズと調整されたキャッチ それぞれに回転中に身体回転軸またはレベル*の変化の変化 (R唯一の基準が有効です。軸の変更またはレベルの変更-両方ではありません) *2つのレベル: 1. フライト/スタンディングと2. フロア
シリーズ+0.20	正面または矢状面の周りの一連の3つ以上の同一の中断されない前アクロバティックな回転 飛行中の軸 (# 4.3.2)。以下のために (任意の方向に) 幻想と回し飛躍は # 5.9.3.1を参照してください

説明：装置の飛行中のRの追加基準

R要素	説明	価値
	ハイスロー、飛行中の3回転チェーン、R3をキャッチ	
	ハイスロー、飛行中の3ロール、キャッチ	R3 + 0.20 水平方向の一連の回転軸
	1回のベースローテーション中のハイスロー、2ローテーション飛行中、キャッチ	R3

177ページ

5.7.1. 追加のローテーションは、2つの基本ローテーションの後に評価され、追加の手順を実行しても有効になります。正しく実行されたすべての基準は、不正確な弾道およびその他の追加のEペナルティで有効になります。技術的な欠陥。



•体の正面または側面で行われた要素は、この基準には無効です  
トランクが後ろに曲がっていても

•**体操選手が体幹を床に向けて仰向けに寝ているとき、腕は行けません**  
**垂直線を超えて; したがって、そのような位置は「視野の外側」ではありません**

手の助けなしで

対象外:

- アームの回転での直接キャッチ ();
- 混合キャッチ ( );
- 手の甲に装置を投げる/捕まえる

説明: 装置の漁獲中のRの一般的な追加基準

R要素	説明	価値
	ハイスロー、下の2つの基本回転 飛行、外で3回転中にキャッチ 手を使わない視野	R3 + $0.3 + 0.10 + 0.10 + 0.10 = 0.60$

RGコード2022-2024 ページ178/225

## 179ページ

### 5.9. 装置の投擲およびキャッチ中のRの**特定の**追加基準の要約表

シンボル	投球の特定の基準 +毎回0.10	シンボル	漁獲量の特定の基準 +毎回0.10
	<p>でフープ () を通過する 中の体の全体または一部 投げる。 の少なくとも2つの大きなセグメント 体はフープを通過する必要があります 例: 頭+体幹; 腕+トランク; 胴体+脚など 床に跳ね返った後に投げます。 床に転がってから投げる</p>		<p>フープ () を通過する 捕獲中の体の全体または一部。 の少なくとも2つの大きなセグメント 体はフープを通過する必要があります 例: 頭+体幹; 腕+トランク; +足など  直接再投げ: すぐに、何もなしで 停止-すべての装置  体に直接リバウンド: なし 身体のどの部分から、停止して除きます 腕または手: すべての装置  (「リバウンド」基準は、次の場合は使用できません。 リバウンドは腕または手にあります。 このタイプのキャッチは) に有効です 床に跳ね返り、直接 検索: から直接取得されたpparatus フロア、実行時にのみ有効</p>

<p>その軸を中心に回転して投げる (フープ)</p>	<p>膝の高さ以下のリバウンド 装置を転がして直接キャッチ 体</p>	<p>無効：追加の基準 腕/手に引っ掛かった (関係なく 手のひらの位置)</p>	<p>いつ</p>
<p>2つのロック解除されたクラブのスロー ( ) : ・同時に ・非対称: ・「カスケード」 (ダブルまたはトリプル)</p>	<p>ロック解除された2つのクラブのキャッチ ( ) 同時に</p>	<p>ボールのキャッチ ( ) 片手で</p>	
<p>非対称スローが実行される場合があります 同時に片手または両手で。 中の2つのクラブの動き フライトは異なる形状である必要がありますまたは 振幅 (1スローよりも高い その他)、および別の平面または 方向。</p>	<p>片手でクラブ ( ) をキャッチ 2番目のクラブを開催 フープの直接キャッチ ( ) ローテーション 体の別の部分に</p>	<p>「手なし」の追加基準 腕の回転に有効</p>	<p>いいえ</p>
<p>カスケード」スロー (ダブルまたはトリプル) : 2つのクラブが両方とも空中にある必要があります カスケードスローの一部、関係なく 最初の回転の開始の</p>	<p>クラブの混合キャッチ ( )</p>	<p>無効な追加基準</p>	
<p>DB DB (値0.20以上) を 360°以上の回転。</p>	<p>DB DB (値0.20以上) でキャッチ 360°以上の回転。</p>		
<p>なしでDBを実行することは許可されていません 回転</p>	<p>なしでDBを実行することは許可されていません 回転</p>		

RGコード2022-2024-ページ179/225

180ページ

説明：カスケードのベースローテーション

カスケードスローとは、ある時点で両方が飛行している2つのクラブを次々にスローすることです。

一方のクラブのキャッチはベースローテーションの開始前であり、もう一方のクラブは終了時または最後の間にキャッチされます。  
Rのローテーション。または、2つのベースで中断がない限り、ベースのローテーション中に最初のクラブをキャッチすることができます。  
クラブのキャッチによるローテーション。

5.9.1. 体や床のさまざまな部分から停止することなく、直接再投げ/リバウンドします」 ( ) :

・再スロー/再バインドは、メインのアクションの一部であるR (の初期スローの一部R) ;キャッチする必要があります

- Rが有効になるための再スロー/リバウンド。
- 再スロー/リバウンド中に実行された基準は有効です
- 再スロー/リバウンド後の装置のキャッチ中の基準は、一部として評価されません

Rほとんどの場合、再スロー/再結合の高さが同じ高さではないので、  
最初のスローとして

5.9.1.1. リボンの「ブーメラン」は、Rの「再スロー」の基準には無効です。Rはと有効になりません  
「ブーメラン」は、任意のフェーズ (スローまたは再スロー) で実行されます。

5.9.2. 「体の別の部分でのフープの直接キャッチ ( ) :彼女の肘または首または脚などを使用して実行された場合。  
(彼女の腕ではなく)、この基準は「手の助けなしに」追加の基準と同様に有効になります

5.9.3. 回転数360°以上で値が0.20以上のDBは、1回につき最大1回使用できます。  
Rおよび回転の要素およびDBとして有効になります

・スローまたはスロー中に、回転が360°以上で値が0.20以上のDBを実行できます。

- 装置のキャッチ
- スロー中にDBが実行されたが、Rの終わりに装置が失われた場合、DBは引き続き有効です (R有効ではありません)
- ローテーションなしでDBを含めることはできません
- シリーズ (#2.2.7-2.2.8) の場合を除いて、DBの繰り返しは許可されません。分離して使用されるDBは許可されない場合があります。  
RのDB基準として繰り返されます (基準は無効です) 。R中に使用されたDBは、DE中に繰り返されない場合があります。

R要素	説明	価値
	最初のローテーション (DB) 中のハイスロー、飛行中の2つの基本回転、キャッチ	$R3 + DB$ $0.30 + 0.10 = 0.40$  <i>IDB有効</i>
	ハイスロー、下の2つの基本回転飛行、DBの3回転中にキャッチ	$R3 + DB$ $0.30 + 0.10 = 0.40$  <i>IDB有効</i>
	ハイスロー、下の最初の回転飛行、2回転中にキャッチ (DB)	<i>Rは無効です</i> 下の2つの基本回転がありません フライト  <i>IDB有効</i>
	最初のローテーション (DB) 中のハイスロー、飛行中の2回転目、キャッチ	<i>Rは無効です</i> 下の2つの基本回転がありません フライト <i>IDB有効</i>

RGコード2022-2024ページ180/225

181ページ

ハイスロー、下の最初の回転飛行、飛行中の2番目の回転 (DB)、飛行中の3番目の回転、キャッチ	<i>Rが無効です (# 5.9.3)</i>  <i>DBが無効です</i>
ハイスロー、姿勢ピボット2、720°下フライト、キャッチ	<i>Rが無効です： (# 5.4.1)</i> 飛行中に有効な1つのDB (# 2.7.1.1)

5.9.3.1。回転を伴う3つの同一のDBのシリーズ：Turning Leaps and Illusions (in any 方向) DB：シリーズのRの値は+0.20増加します (# 5.7を参照)

一連のターニンググループおよびまたはイリュージョンのみを、演習の1つのRで使用できます。次のように実行されます：

- ターニンググループ：最初のDBの間に装置を投げ、飛行中に2番目のDBを投げ、その間にキャッチします。  
3番目のDB (# 2.7.1.1を参照)。
- イリュージョン：最初のDB、飛行中の2番目のDBの前または最中に装置を投げ、キャッチする  
3番目のDB中または直後。

例/説明：Rで回転する一連の3つの同一のDB

R要素	説明	価値
ターニンググループ、ターニングのハイスロー飛行中を飛び越え、3番目にキャッチ飛躍する		$R3 + \text{シリーズ} + DB$ $0.30 + 0.20 + 0.10 = 0.6$  $3 DB$
ハイスロー、1回目の錯覚 (ステップ) 2回目3回目の錯覚 (ステップ) キャッチ錯覚		$R3 + \text{シリーズ} + DB$ $0.30 + 0.20 + 0.1 = 0.60$  $3 BD$
ハイスロー、1回目のイリュージョン2回目のイリュージョン3番目の幻想 (中間ステップなし)、キャッチ		$R3 + \text{シリーズ}$ $0.30 + 0.20 = 0.50$  $1 BD$

等。

5.10。Rは、次の場合は無効になります。

- \*\* 装置を少し投げて
- \*\* 飛行中の2つの完全なベースローテーションがありません
- \*\* グループ内の各体操選手によって実行されるすべてのローテーションは同一ではありません
- \*\* 不完全360°各基地回転用
- \*\* 2つの基本回転間の中断
- \*\* 装置の紛失
- \*\* 素材によるリボンのキャッチ (リボンスティックの代わりに)

- Rは2つのDBで実行され、1つはスローで、もう1つはキャッチで実行されました (シリーズを除く)
- ローテーションなしでDBを使用して実行されたR
- 飛行中に実行されたDB (シリーズを除く)
- 音楽終了後の装置のキャッチ
- 許可されていない手法で実行されたアクロバティックな要素
- 5人の体操選手/サブグループによる指示の要件は尊重されません

RGコード2022-2024 ページ181/225

ページ182

## 6. コラボレーションの難しさ (DC)

6.1. **定義**：グループエクササイズは、各体操選手が関係を結ぶ**共同作業**によって定義されます  
1つ以上の装置と1つ以上のパートナー

コラボレーションの難しさは、実行される体操選手間の調和のとれた調整を必要とします：

- 5人の体操選手全員が一緒に、またはサブグループ (カップル、トリオなど) にいる
- さまざまな移動、方向、フォーメーション
- パートナー (身体または装置) との直接接触の有無にかかわらず
- 回転の有無にかかわらず
- 1人または数人の体操選手を持ち上げることができる
- 装置または体操選手の可能なサポート付き

## 6.2. コラボレーションの種類

6.2.1. コラボレーションの種類は次のとおりです。

- 6.2.1.1. 装置のハイスローまたはロングスローなしのコラボレーション (CC)
- 6.2.1.2. 飛行中の装置のハイスローとダイナミックボディローテーションとのコラボレーション装置の (CR)
- 6.2.1.3. 複数の装置のスローとのコラボレーション ( )。
- 6.2.1.4. 複数の装置のキャッチとのコラボレーション ( )。
- 6.2.1.5. 体操選手のリフティングサポートとのコラボレーション (CL)

6.2.2. グループは、以下の要件を満たして、演習で実行するコラボレーションのタイプを決定する場合があります。

a :

- 最低3つのCC
- 3つのCRの最小

•少なくとも3つの分離 / (この要件の場合、分離された間の分佈 と  
孤立 グループによって決定されます。この要件では、CRと組み合わせることはできません)。

**ペナルティ**：6.2.2ごとに**必要なコラボレーション**が欠落しているごとに0.30ポイント

6.3. **要件**：最小9 (#6.2.2を参照)、最大18 DC、時系列で評価

6.3.1. グループ実行を超える場合18 DC、余分なDC限界を超えるがカウントされない (ノーペナルティ)

6.3.2. **参加**：コラボレーションは、5人全員が正常に完了した場合に有効です。

**体操選手**。コラボレーションの終わりは、体操選手が最終的にメインアクションを実行するときです  
彼女の装置をキャッチします (最後のスローまたは再スローからのキャッチがキャッチされました)。  
新しいコラボレーションは、前述のように以前のコラボレーションの難易度が完了したときのみ開始されます。

6.3.3. 5人の体操選手はすべて、役割が異なっても、コラボレーションアクションに参加 (関与) する必要があります。

- お互いに有効であるために：
- 直接接触して、
  - 接触せずに体操選手の上、下、および通過
  - 装置を使用して

## 183ページ

## 6.3.4. サブグループへの参加

- 6.3.4.1。 サブグループは同じDCを実行する必要があります。コラボレーションの最低値、1人で実行  
サブグループは、グループのコラボレーションの価値を決定します。
- 6.3.4.2。 「単一の」コラボレーションを形成するには、2つのサブグループをリンクする必要があります。接続はすることができます  
2つのサブグループ間の装置のスローまたはロールによって表されます。実行された最低値  
サブグループの1つが有効になります。
- 6.3.4.3。 同じタイプの2つのサブグループに分割された単一のコラボレーションを実行することが可能です  
主なコラボレーションの定義と一緒に満たす動き（回転、通過など）。の  
このような場合（同一の動き）、「リンク」は必要ありません。

## サブグループで実行されるコラボレーション

## 説明/例

3人の体操選手が1つのタイプのコラボレーションを実行し、同時に他の2人の体操選手が別のタイプのコラボレーションを実行する場合  
コラボレーション、これらのリンクされていない異なるサブグループは、5つすべてではないため、単一のコラボレーションとしては無効です。  
体操選手は1つの一般的なコラボレーションに参加します。

## 6.4. 装置（CC）のハイスローまたはロングスローのないコラボレーション

- 6.4.1。 定義：グループの5人の体操選手全員が、直接（体操選手の連絡先によって）またはおよび  
装置：小さな投げ、体の上または床の上で転がり、跳ね返り、跳ね返り、押し、スライドし、通過する  
装置等

注：このタイプのコラボレーションは、ハイスローまたはロングスローでは無効です

- 6.4.2。 CCの関係（複数可）は、一緒に又はサブグループで行われてもよいです。
- 6.4.3。 CCの基本値は0.30です。
- 6.4.4。 コラボレーションCCには、**身体との少なくとも3つの同一のアクション**で実行される関係が含まれます  
**連続して実行される関係または装置の関係：**
- 1人の体操選手が同じアクションを最低3回（**最低3アクション**）連続して実行します。
  - また
  - 複数の体操選手が同じアクションを連続して実行し、合計で最低3つのアクションを実行する

- 6.4.4.1。 次のコマンドで実行できる有効なアクション：

- 装置の配布
- 体操選手または器具のリフティング/サポートアクション
- ある体操選手から別の体操選手への装置の伝達
- 装置の返却/転送

- 6.4.4.2。 **CCではアクロバティック前の要素を使用できます。同じアクロバティックな要素グループは  
CCで1回、CRで1回使用されます。**

## ページ184

- 6.4.4.3。 このCCは、同じように実行されたときに追加の基準を使用することで増やすことができます。  
# 6.4.4に従って、メインアクションを実行する体操選手：各基準+ 0.10、1回につき1回  
CC

シンボル 各基準+ 0.10、CCごとに1回

視野外

手の助けなしで

説明：コラボレーションCCの追加基準

視野外

「視野外」と見なされるゾーンの例：

ノート：

- 体の正面または側面で実行された要素は、たとえ体幹が後ろに曲がっている
- 体操選手が体幹を床に向けて仰向けに寝ているとき、彼女の腕は垂直線；したがって、そのような位置は「視野の外側」ではありません

手の助けなしで

Ap paratusは、開始できる自律的な技術的動きを持っている必要があります。

- 体の別の部分からの衝動を伴う
- 手からの最初の衝動を伴うが、その後、装置は手なしで完全に自律的な動き

次のメインアクション中の「手の助けなし」には無効です。

- 腕の小さなスローインローテーションからの直接キャッチ ( ) ；
- スモールスローからのミックスキャッチ ( ) ；
- 手の甲にある装置の小さな投げキャッチ

6.4.4.4。 次のコマンドで実行できる追加の有効なアクション：

- パートナーまたはその装置の上、下、または通過
- 5つの装置すべてで形成およびイメージ化する相互に関連する装置を使用して構造を作成する  
CCでは1秒間明確に固定されていることが有効です。例外：5つすべてを含む1つの画像が必要器具と体操選手（3人以上）。エクササイズの開始位置と最終位置このタイプのDCとして機能しない場合があります
- これらのアクションは、基準によって増やすことはできません

RGコード2022-2024ページ184/225

185ページ

6.5。装置のハイ/ロング/ラージスローおよびダイナミックボディローテーションとのコラボレーション

装置の飛行 (CR)

6.5.1。CRでのスローとキャッチの要件：

- 6.5.1.1。 ハイスロー：体操選手の2つ以上の高さ
- 6.5.1.2。 ロングスロー：8メートルの距離
- 6.5.1.3。 ラージスロー：高くて長い

6.5.2。CRの定義：次の一連の要素を実行する1人以上の体操選手によって定義されます。「メインアクション」と呼ばれます。

1人または複数の体操選手による自分の器具のハイ/ロング/ラージスローとそれに続く

## 6.5.2.1。

6.5.2.2。 装置の飛行中の体の回転の動的要素で、  
装置、続いて

6.5.2.3。 身体の動的要素の後の自分自身またはパートナーの装置の即時キャッチ  
装置の視覚的制御を失った装置の飛行中の回転

6.5.3。 コラボレーションの終わりは、メインアクションを実行している体操選手が最終的に彼女を捕まえるときです  
装置（再投球からの最後の投球またはキャッチがキャッチされました）。

## 6.5.4。 CRでの装置のスロー

6.5.4.1。 スロー体操選手の自機マークの初めのCR

6.5.4.2。 スロー装置は、パートナーや自分自身に直接実行することができます

6.5.4.3。 追加の基準を達成する目的で、ローテーション中にスローを実行することができます。  
スローで；ただし、# 6.5.2.2の基本定義を満たす必要があります（**飛行中の回転**）、  
スロー時の回転自体には追加の値はありません。

## 6.5.5。 CRでの装置のキャッチ

6.5.5.1。 彼女自身の装置または彼女のパートナーの装置の**キャッチ**は、直後に実行されます  
回転の動的要素

6.5.5.2。 すぐに回転の動的な要素の後に相手装置の漁獲量については：  
体操選手がローテーションを行っている間、装置はハイ/ロング/ラージスローから飛行している必要があります  
彼女がローテーションを完了した後はスローされません；それ以外の場合、コラボレーションは無効です。

6.5.5.3。 追加の基準を達成する目的で、漁獲量の一部としてローテーションを含めることができます。  
キャッチで；ただし、# 6.5.2.2の基本定義を満たす必要があります（**飛行中の回転**）  
キャッチの回転自体には追加の価値はありません。

6.5.5.4。 主なアクションを実行する体操選手による装置のキャッチは、**CRの終わり**を示します。  
どのタイプの新しいコラボレーションも、コラボレーションが終了するまで評価されません。

6.5.5.5。 **装置のリバウンドまたは装置のローは、装置の「キャッチ」である可能性があります（  
リバウンドまたはローがキャッチされている限り、キャッチに関する追加の基準を達成する目的。  
リバウンドまたはローのキャッチが完了すると、コラボレーションは終了します。**

6.5.6。 **CRの回転の動的要素：体の回転の種類**：次の任意のバージョンである可能性があります  
対応する表にリストされている回転要素のグループ：  
•アクロバティック前の要素  
•垂直回転（**回転が360°以上で値が0.10のDBを含む**）  
•**DBと360°以上の回転が0.20以上の値である（DBのテーブル#9; 13）**

RGコード2022-2024-ページ185/225

## 186ページ

6.5.7。 アクロバティックな要素の各グループは、**CRで一度だけ**使用でき、分離して、連続して、または  
1つのCR内で任意の順序で繰り返されます。

6.5.7.1。 アクロバティックな要素のグループが**別のCRで繰り返される場合**（分離または一連）  
（異なるバリエーションに関係なく）**このCRは無効になります。**

6.5.7.2。 アクロバティックな要素の各グループは、床で、  
パートナー/パートナー上。これらは異なる要素と見なされます。

6.5.7.3。 **同じアクロバティックな要素グループをCCで1回、CRで1回使用できます。**

6.5.8。 許可されたアクロバティックな要素のすべてのグループは、次の条件で演習に含めることができます  
それらは、**短いものを除いて**、飛行または逆立ち位置での固定なしで通過する際に実行されます  
**エレメント中に装置をキャッチするために一時停止（1秒以内）**します。

6.5.9。 飛行または逆立ち位置（**1秒以上**）での固定は、事前の許可されていない技術です。  
アクロバティックな要素。この場合、アクロバティック前の要素は無効です。  
**死刑0.30。**

RGコード2022-2024ページ186/225

187ページ

6.5.9.1. アクロバティック前の要素

番号	グループ	変化の機会の例	
1	ウォークオーバー 転送	開始位置： ミドルサポート： 終了位置： 脚の動き：	立っている、ひざまずいている、座っているなど。 片手、両手、ひじ、頭など。 立っている、ひざまずいている、座っているなど。 フロンツプリット、サイドスプリット、任意のフェーズと一緒に脚、脚 スイッチ、ロンド、猫足/拍手、サイクリングなど、 まっすぐまたは曲がった膝 <b>実施例の可能なバリエーション：</b>
2	ウォークオーバー 後方	開始位置： ミドルサポート： 終了位置： 脚の動き：	立っている、ひざまずいている、座っているなど。 片手、両手、ひじ、頭など。 立っている、ひざまずいている、座っているなど。 フロンツプリット、サイドスプリット、任意のフェーズと一緒に脚、脚 スイッチ、ロンド、猫足/拍手、サイクリングなど、 まっすぐまたは曲がった膝 <b>例の可能なバリエーションの：</b>

- 3 側転 開始位置： 立ったり、ひざまずいたりします。  
ミドルサポート： 片手、両手、ひじ、頭、胸、首、等  
終了位置： 立っている、ひざまずいている、座っているなど。  
脚の動き： サイドスプリット、任意のフェーズと一緒に脚、脚スイッチ、膝がまっすぐまたは曲がっている拍手など
- 4 ロールフォワード 開始位置： 立ったり、ひざまずいたりします。  
技術： 頭の上、片方の肩の上など。  
終了位置： 立っている、ひざまずいている、座っている、スプリットを通過するなど。  
脚の動き： 足を一緒に、連続して、分割するなど、まっすぐにまたは曲がった際
- 5 後方にロールバック 開始位置： 立っている、ひざまずいている、座っているなど。  
技術： 頭の上、片方の肩の上など。  
終了位置： 立っている、ひざまずいている、座っている、分割して、クワガタ位置など  
脚の動き： 足を一緒に、連続して、分割するなど、まっすぐにまたは曲がった際

RGコード2022-2024ページ187/225

ページ188

- 6 チェストロール転送 開始位置： 立っている、ひざまずいている、平らに横たわっているなど。  
終了位置： 立ち、ひざまずき、スプリットなど。  
脚の動き： 足を一緒に、連続して、分割するなど、まっすぐにまたは曲がった際  
実施例の可能なバリエーション：

- 7 チェストロール後方 開始位置： 立ったり、ひざまずいたりします。  
終了位置： 横になったり、ひざまずいたり、裂けたりするなど。  
脚の動き： 足を一緒に、連続して、分割するなど、まっすぐにまたは曲がった際  
例の可能なバリエーションの：

- 8 フィッシュフロップ転送 開始位置： 立ったり、ひざまずいたりします。  
終了位置： 座っているなど  
脚の動き： 足を一緒に、連続して、分割、サイクリングなどで、まっすぐまたは曲がった膝で  
(バックアーチローリング 胸に、通過する 肩付き キップ、ロールオーバー裏)  
実施例の可能なバリエーション：

RGコード2022-2024-ページ188/225

189ページ

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <p>9 フィッシュフロップ<br/>後方<br/><br/>(にロールバック<br/>戻って、通過<br/>オーバー<br/>肩付き<br/>キップ、バックアーチ<br/>ロールオーバー<br/>胸)</p> | <p>開始位置：<br/>終了位置：<br/>脚の動き：</p>                                  | <p>立っている、座っているなど。<br/>横になったり、ひざまずいたり、裂けたりするなど。<br/>足を一緒に、連続して、分割、サイクリングなどで、<br/>まっすぐまたは曲がった膝で<br/><b>実施例の可能なバリエーション：</b></p>   |
| <p>10横回転<br/>通過する<br/>橋、終わり<br/>キックで<br/>スプリット</p>  | <p>開始位置：<br/>終了位置：<br/>脚の動き：</p>                                  | <p>ひざまずく、立つなど<br/>立っている<br/>バックバンドで分割して立ちます<br/><b>例の可能なバリエーションの：</b></p>  |
| <p>11横回転<br/>アーチ型のトランク付き<br/>戻る</p>   | <p>開始位置：<br/>ミドルサポート：<br/>サポートオプション：<br/><br/>終了位置：<br/>脚の動き：</p> | <p>立ったり、ひざまずいたりします。<br/>片手、両手、ひじ、胸など。<br/>1〜2本の足で橋を通過するか、<br/>床から足を離す<br/>立っている、ひざまずいている、平らに横たわっているなど。<br/>足を一緒に、連続して、分割などで、<br/>まっすぐまたは曲がった膝<br/><b>実施例の可能なバリエーション：</b></p> |
| <p>12ダイブリープ</p>   | <p>フライト：<br/>技術：<br/>終了位置：<br/>脚の動き：</p>                          | <p>180度分割あり、180度分割なし<br/>ストレート、片方の肩越しなど。<br/>立ち、ひざまずき、スプリットなど。<br/>曲がった膝、まっすぐな膝、足を連続して、（<br/>ロール）など。</p>   |

## ページ190

13回転 上げられた脚 (のような 幻想ですが DB)	中間段階:	トランクが水平または下にある場合、ある場合とない場合 ハンドサポート
	終了位置:	トランクはさまざまな方向に曲がったり上がったりして、 床など
	脚の動き:	任意の段階で膝が曲がっている、またはまっすぐに 膝 (ただし、イリュージョンDBではありません)

**ダイブリープに関する注意:** このアクロバティックな要素はリープで構成されています (飛行フェーズが必要ですが、分割は必要ありません)  
必須) トランクを前に曲げた後、直接1回ロールします。飛行段階は回転要素の一部です。

## 6.5.9.2。 垂直回転

番号	グループ	変化の機会の例
1	フライト: ジャンプ/スキップ/ホップ 振り向く	飛行中の自由に選択された脚の位置 (まっすぐまたは曲がっている)
2	立っている: 2フィート 回転ステップまたは 1つの回転 足または2フィート フロア	固定形状または動的な自由に選択された脚および/または体幹の位置 形
3	立っている: 1フィート 1つで回転 床に足	固定形状または動的な自由に選択された脚および/または体幹の位置 形
4	着席: ラテラルロール、または 通過せずに スプリットを介して	トランク直立; 回転は立った状態でも座った状態でも開始できますが、常に終了します 床の位置に。  自由に選択された脚の位置。 位置を分割します

## ページ191

5	嘘: ラテラルロール	体は横方向に回転し、最初から床に横たわっています 回転の終わり。自由に選んだ脚の位置 日本語ページ 155
---	---------------	---

実施例の可能なバリエーション:

#### 6.5.10。CRの値: 0.10

6.5.10.1。CRの基本値は、追加の基準によって増やすことができます。

6.5.10.2。有効であるためには、主なアクションを実行する体操選手が追加の基準を実行する必要があります。コラボレーションごとに1回（スローのみまたはキャッチのみ）、時系列で与えられます。最終的な基準は、有効であるためにすべての回転する体操選手によって同じように実行されなければなりません。

- 実行すると、**同じ装置**（すなわち：2ボール）：
  - 同一の実行（すなわち、2つのボールが「手の助けなしに」同じように捕らえられる）
- **異なる装置**（つまり、1つのボールと1つのフープ）で実行した場合：
  - 異なる装置で実行された同一の基準（すなわち、ボールとフープは「なしで捕らえられる」手の助けを借りて）

RGコード2022-2024-ページ191/225

#### 6.5.11。CRの追加基準の表

シンボル	メインアクションを実行する各体操選手の基準 : + 0.10、CRごとに1回
CR2またはCR3メインアクションを実行する追加の体操選手ごとに	
ノート	メインアクションを実行する体操選手は、同じローテーションを実行する必要があります。 <b>同時にまたは急速に連続して</b> 、有効であり、各体操選手が 主な行動は装置を捕まえる必要があります
シンボル	CRのみの基準（主なアクションを実行する <b>体操選手</b> ）
シリーズ +0.20、	正面の周りの2つ以上の同一の途切れない前アクロバティックな要素または

かわらぬ  
数字  
体操選手の  
矢状軸、飛行中に行われる錯覚 (任意の方向)

**シンボル** 装置の投擲または捕獲中の一般基準 : + 0.10、CRごとに1回  
の主なアクションを実行する体操選手の視野の外  
コラボレーション  
体操選手の手の助けを借りずに、  
コラボレーション  
コラボレーションの主なアクションを実行する体操選手の脚の下  
でキャッチ大きなローリング最小2つの本体セグメント上、体操 (s) のために行います  
コラボレーションの主なアクション

**ノート** 主なアクションを実行する体操選手がの実行でパートナーによってサポートされている場合  
スローまたはキャッチ基準を使用する場合、両方の体操選手は、基準を有効にするために基準を実行する必要があります。

説明/例 : CRごとに1回

CR2	0.30
CR2	0.40
CR2	0.40
CR2	0.30
CR2	0.30

RGコード2022-2024ページ192/225

ページ193

**シンボル** 装置の飛行中の一般基準 : + 0.10、CRごとに1回  
1つまたは複数の装置および/または体操選手の上、下、または通過を1回  
障害物を通過する :  
障害物が装置の場合 :  
•器具は、少なくとも固定された状態で立っている体操選手の膝の高さまで上げる必要があります  
位置、または  
•床を自由に移動する装置  
障害物が体操選手の場合 :  
•最低2人の体操選手の体の部分の構造を渡す  
•最低1人の体操選手を中心を通過する (例 : 立っている、ひざまずいている、横になっている)  
障害物の下を通過する :  
障害物が装置の場合 :  
•最低2人の体操選手が保持する1つ以上の装置  
• (飛行中の装置の下を通過する場合は無効)

障害物が体操選手の場合:  
 最低2人の体操選手の体の部分の構築

- 持ち上げられた体操選手
- 飛行中の体操選手

通過：器具または体操選手

シンボル

装置の飛行中の特定の基準：+ 0.30、CRごとに1回

飛行中にパートナーの装置を通過する（装置はパートナーによって保持されておらず、通りすがりの体操選手によって）そして別の体操選手によって飛行中に捕らえられた

RGコード2022-2024 ページ193/225

ページ194

6.6. ハイ/ロング/ラージとのコラボレーションは複数の装置をスローします（ ）。

6.6.1. 定義：同時ハイスロー（体操選手の2つ以上の高さ）または  
 1人の体操選手がパートナーに投げた2つ以上の器具のロングスロー（最低8m）  
 彼女自身）、次のいずれかの方法で実行されます。

- 6.6.1.1. 互いに反対方向に投げられた2つの装置
  - 6.6.1.1.1. 反対方向：各装置は、  
他の
- 6.6.1.2. 同じ方向または反対方向に投げられた3つ以上の装置；投げられる可能性があります  
少なくとも3つの装置がある限り、結合された構造
- 6.6.1.3. スローされなければならない装置の数と同じ体操のために  
有効であるために：
  - 最低2台の装置
  - 2つのロック解除されたクラブ+1つの追加の装置（2つのロック解除されたクラブは1と見なされます装置）。例：2つのロック解除されたクラブ
  - 1つのクラブ+1つの追加の装置（2種類の装置を使用したエクササイズ）
  - 2つのクラブと一緒にロックされている+1つの追加の装置（2つのクラブと一緒にロックされている1つの装置と見なされます）。例：
  - 一緒にロックされた2つのクラブ（1つの装置）+一緒にロックされた2つのクラブ（1つの装置）は反対方向に投げた場合に有効です。例：

- クラブは互いに接続され、単一の構造として投げるすることができます  
(2つのロックされたクラブの各ペアは1つの装置と見なされます)。例：

6.6.2。値：スローを実行する体操選手の数に関係なく、1回与えられます

6.6.2.1。 **孤立したコラボレーション** : 値0.30 : 5人の体操選手全員が  
パートナーの投球でパートナーを支援すること、およびまたは装置を捕まえることを含む装置。

- 同じ方向または反対方向に投げられた3つ以上の装置：投げられる可能性があります  
少なくとも3つの装置がある限り、結合された構造で

6.6.2.2。 **値：CRと組み合わせ0.30** : 複数の装置のスローをすることにより行われます

CRでメインアクションを実行する体操選手： の値に加えて与えられます  
CR。これが1つのコラボレーションになります。

RGコード2022-2024-ページ194/225

195ページ

- 互いに反対方向に投げられた2つの装置：ロックされていると無効  
装置
- 同じ方向または反対方向に投げられた3つ以上の装置：投げられる可能性があります  
少なくとも3つの装置がある限り、結合された構造で

6.6.2.3。 **複数の装置を使用したスローとのコラボレーションの基本値** : 追加の基準で増加： することができます

シンボル	の追加基準	+スローで0.10
	視覚外部1 /複数の装置のスローフィールド	
	手を使わずに1つまたは複数の装置を投げる	
	脚の下に1つまたは複数の装置を投げる	

6.7。複数の装置のキャッチとのコラボレーション ( )。

6.7.1。定義：ハイスローからの複数の装置のキャッチ、同時または急速な連続  
(体操選手の身長が2以上) または2つ以上の器具のロングスロー (最低8m) を受け取った  
彼女のパートナーから (彼女自身からではなく)。

6.7.1.1。 同じ装置と一緒に投げることはできません また捕まえられる ( )。

6.7.2。値：キャッチを実行する体操選手の数に関係なく、1回与えられます

6.7.2.1。 **孤立したコラボレーション ( )** : 値0.30 : 5人の体操選手全員が  
パートナーのキャッチでパートナーを支援すること、およびまたは装置を投げることを含む装置。

- 異なるパートナーから同時にキャッチされた2つの装置：体操選手は2つをキャッチする必要があります  
複数の装置の単一の構造ではなく、別々のユニット。2つのユニットは2つのシングルにすることができます  
装置、接続されたクラブの2つの別個のセット、2つの別個の構造、または任意の組み合わせ  
これらの。

6.7.2.2。 **CRと組み合わせる ( )** : 値0.30 : 複数装置のキャッチを行った場合  
主作用行う体操によってCRを：値の値に加えて、与えられCR。  
これが1つのコラボレーションになります。

- 異なるパートナーから同時にキャッチされた2つの装置：ロックされていると無効  
装置

6.7.2.3。 複数の装置をキャッチするコラボレーションの基本値 ( ) 増やすことができます追加の基準で。

シンボル の追加基準 +キャッチで0.10

キャッチ視覚外部1/複数の装置の分野

手を使わずに1つまたは複数の装置をキャッチ

脚の下の1つまたは複数の装置のキャッチ

RGコード2022-2024-ページ195/225

ページ196

複合コラボレーション

説明/例

CR2	0.30	1コラボレーション
+ CR2	0.10 + 0.30 + 0.20	1コラボレーション
+ CR2	0.20 + 0.30 + 0.20 一度与えられたスローの基準	1コラボレーション
CR2 +	0.10 + 0.10 + 0.20 + 0.30 投球またはキャッチの基準	1コラボレーション

6.8。 / エクササイズで最大3回CRと組み合わせることができます。追加の結合されたコラボレーション評価されません (追加のCR +複数スロー/キャッチ= 0.00)。

6.9. 体操選手のリフティング/サポート (CL) とのコラボレーション

6.9.1。 リフティング/サポートはオプションです (必須ではありません)、実行されるグループ演習での特定のタイプのコラボレーション体操選手を持ち上げて保持することによって。

6.9.2。 リフティング (CL) は、宇宙で「支えられた」体操選手のさまざまな位置で上に持ち上げて実行できます立った状態のパートナーの肩の高さ。

注：体操選手がパートナーのサポートを受けてローテーションを行う場合、肩の高さより下で実行されます立った状態のパートナーの場合、これはリフティングとのコラボレーション (CL) とは見なされません。

6.9.3。 体操選手は、持ち上げた状態で持ち上げる、または「運ぶ」ことができます。起き上がる。体操選手は、持ち上げるどの段階でも、投げたり、押したり、引きずったり、押したりすることはできません。

6.9.4。 値：持ち上げられた体操選手の数に関係なく、1回与えられます

6.9.4.1。 孤立したコラボレーション (CL) : 値0.20 : 5人の体操選手全員が関与している場合パートナーの育成や体操選手の持ち上げ/サポートを含む、体操選手の持ち上げ/サポート

## ページ197

6.10. コラボレーションは、次のいずれの障害もなく、5人の体操選手全員が実行した場合に有効です。

- 5人の体操選手全員がコラボレーションアクションに参加していません
- 1つまたは2つのクラブを含む装置の紛失
- 手や器具のサポートによるバランスの喪失、または体操選手の転倒
- 体操選手の衝突
- 装置の衝突
- 不動の体操選手または器具のない器具/体操選手、それぞれ**4秒以上**
- 4秒以上持ち上げた姿勢の体操選手
- 禁止されている要素
- 許可されていないテクニックを使用したアクロバティックな要素（例：飛行を伴うロール）
- DCはその定義に従って実行されません**

### 説明：コラボレーションの難しさ

コラボレーションの難しさは結び目で有効ですか  
リボン？

ボールが

メインアクション中に両手で捕まった？

# 6.9を参照してください。コラボレーションの難易度は、難易度が高い場合に有効になります  
要件が満たされています。死刑が適用されます。

フープの場合、コラボレーションの難易度は有効ですか  
との不本意な接触で誤って捕らえられる  
体？

コラボレーションの難しさは、次の場合に有効ですか？

主なアクション-体操選手が装置をキャッチします

2つ以上のステップで飛行中ですか？

6.11. コラボレーションで禁止されている要素

- 床に触れずに1人または複数のパートナーに寄りかかることによる行動または位置、  
**4秒以上維持**
- 体操選手を床の上に**4秒以上**運ぶかドラッグする
- ウォーキング-2人以上のサポート付き-1人または複数の体操選手をグループ化
- 床の側面または正面の分割、位置に停止
- 片手または両手または前腕で、他の床との接触なしに、  
ウォークオーバー/側転および垂直位置で停止します。
- 飛行で実行される回転要素
- ピラミッドの形成

## ページ198

7.難易度スコア (D) : D-Judgesは困難を評価するには、部分的なスコアと控除を適用します  
日本語ページ 161

それぞれ可能なペナルティ:

### 7.3. 最初のDサブグループ審査員 (DB)

困難	最小	ペナルティ 0.30
Exchangeなしの問題 (DB) パフォーマンスの順序で	最小4	<ul style="list-style-type: none"> <li>•実行されたDBが4未満</li> <li>•各ボディグループの難易度は1未満 ( (、 ) ) : 行方不明ごとのペナルティ ボディグループ</li> <li>•各ボディグループからの1つの難しさ 同時にまたは非常に迅速に実行 5人全員による継承 (サブグループではない) 体操選手</li> </ul>
Exchange (DE) の問題: パフォーマンスの順序で	最小4	4未満のDEが実行されました
全身波 (W)	最小2	欠落しているWごとのペナルティ

### 7.4. 2番目のDサブグループジャッジ (DA)

困難	最小/最大	ペナルティ 0.30
コラボレーションCC	最小3	欠落しているCCごとのペナルティ
コラボレーションCR	最小3	欠落しているCRごとのペナルティ
コラボレーション /	最小3	行方不明ごとのペナルティ /
特定の基本的な装置 要素	それぞれの最小2	行方不明ごとのペナルティ  各特定のペナルティ 基本的な装置要素 同時にまたはで実行されない 急速な継承

RGコード2022-2024-ページ198/225

## B.芸術 (A)

## グループ演習

### 1.アーティスティックパネルジャッジによる評価

- 1.1. 芸術 (A) パネルの審査員は、の基準から構成と芸術的パフォーマンスを評価します  
美的完成度。
- 1.2. Aの-judgesは、運動の難しさに関係していません。陪審員は、

要素の難易度に関係なく、同じ大きさのエラー。

- 1.3. Aパネルのジャッジは、現代の新体操を常に最新の状態に保つ必要があり、何を知っている必要があります  
コンポジションの最新のパフォーマンスの期待値は、標準がどのようになっているのかを知っている必要があります  
スポーツが進化するにつれて変化します。この文脈では、彼らはまた、何が可能で、何が合理的であるのかを知っている必要があります  
何が例外で、何が特別なのかを期待してください。
- 1.4. **最終Aスコア**：芸術的控除の合計が**10.00ポイント**から差し引かれます

## 2.芸術的な構造とパフォーマンス：構成の目的

- 2.1. 新体操は、特定の音楽の選択を中心に構築された独自の作曲によって定義されます。特定の音楽はすべての動きの選択をガイドし、作曲のすべてのコンポーネントは作成されますお互いの調和のとれた関係。
- 2.2. 音楽は、動きのベース、テーマ、構造を確立することにより、振り付けを刺激します  
構成;身体や器具の要素の背景ではありません。
- 2.3. 音楽を選択するには、次のことを考慮する必要があります。
- 音楽のキャラクターは、年齢、技術レベル、芸術的品質を考慮して選択する必要があります  
体操選手の、そして倫理的規範
  - 音楽は、体操選手が最高のパフォーマンスを発揮できるようにする必要があります
  - 音楽は可能な限り最高の実行をサポートする必要があります
- 2.4. 新体操の非典型的な音楽的性格の音は禁止されています（例：サイレン、車エンジンなど）
- 2.5. 体操選手の最初の動きの前に、**最大4秒**の音楽の紹介が許容されます。  
**4秒を超える音楽の紹介は罰せられます。**

RGコード2022-2024ページ199/225

## ページ200

- 2.6. 構成構造と芸術的パフォーマンスが明確かつ完全に行われると、芸術的卓越性が達成されます。  
次のコンポーネントを開発して、最初から次のガイドアイデア（**演習の「ストーリー」**）を作成します。  
終わり：
- ダンスステップと接続する動きに見られる動きのスタイルの特徴
    - 難しさの間または難しさ自体
  - 動きの表現度
  - 動きの**テンポ**、性格、強さの対比は、装置と身体の両方で行われます。
    - 音楽のコントラストを反映する
  - 特定の身体と装置の動き、および特定の構造の戦略的な配置
    - インパクトや効果を生み出すための特定の音楽のアクセントやフレーズに関する共同作業：独特で望ましい
    - 閲覧者のために生産視覚的印象（すなわち：ビジュアルを作成することを目的とした瞬間、パフォーマンスの記憶に残る「瞬間」）
  - 意図的かつ戦略的に行われる動きや困難の間のつながり
    - ある動きを別の動きに流動的で調和のとれた方法でリンクするように振り付け
  - 5人の体操選手の間で作成された身体と器具の関係の多様性
    - フォーメーション、共同作業の編成、および実行されるコラボレーションの種類
- 2.7. 評価
- \*\* 芸術的要素が完全に優先され、全体を通して完全に実現されている場合、パネルティは適用されません
  - \*\* 最初から最後まで全体の構成。

- “ 赤い文字は、または非論理的な開きを伴った芸術的なコンテキストにはペナルティが課せられます。毎回。

### 3.キャラクター

- 3.1。ムーブメントは、グループ独自のキャラクターの解釈を強調する明確に定義されたスタイルを持っています  
音楽の; その動きのスタイルや性格は、エクササイズ的最初から最後まで発達します。
- 3.2。この識別可能な文字は、すべての体と装置の動きによって認識されます  
以下を含む運動：
- 困難の前の準備の動き
  - 困難間の過渡的な動き
  - DB中および/またはDBからの退出中
  - CC中
  - 実体波
  - DB、DE、R、DCをリンクする様式化された接続ステップ
  - スロー中/ DE / DC中の装置の飛行中
  - 漁獲中
  - 回転要素中
  - レベルの変更
  - リズムとキャラクターを強調した装置要素の接続
- 3.3。音楽の性格の変化は、動きの性格の変化に反映されるべきです。  
これらの変更は調和して組み合わせる必要があります。
- 3.4。ダンスステップの組み合わせは、独自のメリットに基づいて評価されます。したがって、それらは含まれていません  
「動きの性格」の評価において。

RGコード2022-2024-ページ200/225

## 201ページ

### 4.ダンスステップの組み合わせ

- 4.1。ダンスステップの組み合わせは、身体と装置を専用にした特定の一連の動きです。  
音楽の文体的な解釈を表現する：したがって、**ダンスステップの組み合わせは  
ムーブメントで定義されたキャラクター**。これは、に応じて演出されている**文字、リズム、テンポと  
音楽のアクセント**。

体の部分の様式化された動き、動きの**テンポ**と強さ、そして選択

旅行のモダリティのいくつかは、それらが演奏される特定の音楽に合わせて慎重に選択する必要があります。

ムーブメントの構築は、特定の音楽に合うように、すべての体の部分を含めることを目的とすべきです。

頭、肩、手、腕、腰、脚、足などを含みます。

- 4.2。各コンポジションには、**最低2つのダンスステップの組み合わせが必要です**。
- 4.3。各ダンスステップの組み合わせは、有効であるために次の要件で実行する必要があります。不在  
各ダンスステップの組み合わせで次の要件のいずれかを使用すると、組み合わせが無効になり、  
ペナルティが適用されます（# 16を参照）：

- “ **装置が動いている状態**での最小持続時間：最初のダンスから開始  
動き、すべてのステップは、完全な8秒間の間、明確に目に見える必要があります。
- “ 必要な最低8秒間は、大きなスローとアクロバティックな要素がない場合があります  
実行されます。作曲のために8秒未満で実行されるキャラクターの一連のステップ  
構造または動きの特徴を妨げるCC要素の存在に対しては、  
ダンスステップの組み合わせとして有効です。
- “ **定義された文字**：

限定：

- 古典舞踊のステップ
- 社交ダンスのステップ
- フォークダンスのステップ
- モダンダンスのステップ
- 等

4.3.2。ダンスステップの組み合わせには、振り付けの目的で特に使用されるさまざまなものを含める必要があります  
キャラクターと効果の。「猫足」ジャンプ、「バセ」バランスなど、ベースとなるBD  
伝統舞踊と0.10の値が含まれる場合があります。

” **リズムと調和した動き**

- ” **すべての体操選手による旅行の2つのモダリティ**：旅行のモダリティ（彼女が移動するモード  
床面積の周りを移動/移動する）は、特定のスタイルと調和して、多様で多様である必要があります  
床を横切る一般的な動きではなく、音楽と動きの特徴（  
ウォーキング、ステップング、ランニング）装置の取り扱い。

RGコード2022-2024ページ201/225

## 202ページ

4.4。ダンスステップの組み合わせは、次の場合は無効になります。

- ” # 4.3.1に従って実行されたダンスの8秒未満-# 4.3.2
- ” 静的装置
- ” S中の大スロー
- ” S中のアクロバティック前の要素
- ” S中のR
- ” 連続8秒間の装置の喪失
- ” 片手または両手または装置のサポートによるバランスの喪失
- ” 8秒間の体操選手の転倒によるバランスの完全な喪失
- ” コンピネーション全体がフロアで実行されます

### 説明

グループが# 4.3のすべての要件を満たす8秒間を完了し、グループのメンバーが  
装置、グループは定義を満たし、ダンスステップの組み合わせは対応するものと有効です  
死刑。

グループが16秒間ダンスステップを実行する場合：2つある限り、2つの組み合わせを検証できます。  
16秒以内にそれぞれが# 4.3の要件を満たす組み合わせ。16秒の持続時間の場合  
要件のセットは1つだけで、これは1つのダンスステップの組み合わせです。

## 5.体の表現

5.1。グループは、構造化されたルーチンを、  
体操選手

5.2。身体の表現は、動きの美しさと優雅さを備えた力と力の結合です

5.3。美しさとフィネスは、さまざまな体節（頭、  
肩、胴体、胸郭、手、腕、脚、および顔）は次のようになります。  
•キャラクターを伝えるしなやか、プラスチック、および/または微妙な動き  
•アクセントの強調  
•動きの特徴の強さ

5.3.1。体操選手の体格や身長に関係なく、体節の動きは  
最大の範囲、幅、および拡張で実行されます。

5.3.2。体操選手は、音楽と表現力豊かでエネルギーが溢れ、観客を魅了します。  
彼女のパフォーマンス。

5.3.3。身体の強さや表情が発達していない、または発達していないパフォーマンス  
識別可能（つまり、音楽と作曲の発達した解釈を表現する能力が限られている）

およびまたは表現力として5人の体操選手全員の間でエネルギーの強度のバランスが取れていないユニットにはペナルティが課せられます。

RGコード2022-2024ページ202/225

## 203ページ

### 6.動的な変更：コントラストの作成

- 6.1. 特定の曲を中心に構成された楽曲は、**テンポ**と強度の変化を使用して構築されます  
指針となるアイデアを作成し、視聴者に認識される視覚効果を作成します。
- 6.2. グループの動きの**テンポ**と強さ、およびそれらの装置の動きは、  
音楽のスピードとダイナミズムの変化を反映します。**テンポ**のコントラストが不足していると、単調になる可能性があります  
そして視聴者の興味の喪失。
- 6.3. 音楽の変化と調和した、またはのために作成された動きの**テンポ**と強さのコントラスト  
非常に特殊な効果（短い戦略的な一時停止を含む）は、演習全体を通して存在します。
- 6.4. **テンポと動きの強さのコントラストにより、ダイナミックな変化を生み出すことができます。**  
**体操選手またはいくつか。**
- 6.4.1. 少なくとも1つの動的な変更は、5人の体操選手全員が一緒に作成する必要があります
- 6.4.2. 残りの必須/最小動的変更は、以下に応じて1〜5人の体操選手によって作成される場合があります  
このコントラストの瞬間が視覚的に認識できる限り、音楽と振り付け  
審判。
- 6.4.3. 3つ以上の動的な変更は、音楽と  
振り付けはこれらのコントラストをサポートします。
- 6.5. 5つすべてによって作成された1つの動的変更を含む、3つ未満の動的変更を含むコンポジション  
体操選手と一緒に、罰せられます（表#16を参照）。

### 7.身体および装置への影響

- 7.1. 特定の要素と特定のアクセントを組み合わせることで、視聴者が認識できる効果が生まれます。the  
このような効果の目的は、特定の音楽と特定の音楽との本来の関係に貢献することです。  
グループによって開発されたムーブメント（ユニークな構成、  
音楽の特定の編曲ごとに作成された動きの関係）。
- 単純な動きと複雑な動きの両方が、明確な意図で実行されたときに効果を生み出すことができます。  
視覚的なイメージで音楽の特定の瞬間を強調することです。
  - 以下は、非常に調整されたときに効果を作成する方法の**可能性**ですが、これに限定されません。  
音楽の特定のアクセント/フレーズ：
- 7.1.1. **DB、DE、DC、R**は、強く、明確で、最もよく一致する特定の音楽アクセントに配置されます  
難易度のエネルギーと強度
- 7.1.2. 最もユニークな要素は、音楽の最も興味深いアクセントやフレーズに配置されます  
音楽と動きの関係を強調するために最大の影響力を持っています
- 7.1.3. 予期しない装置との関係や動きを作り出す（「驚きの効果」  
予測可能なものとは対照的）
- 7.1.3.1. ミュージカルと調和した視覚的イメージを作成する身体および/または装置の構造  
合図；構造は、固定画像の場合は静的である場合もあれば、  
日本語ページ 166

## ページ204

7.1.3.2. 音楽のハイライトと独自のタイミングで行われる集会的な作品の特定の編成

7.1.3.3. サブグループで作成された身体関係：体操選手の身体セグメント（脚、腕）は振り付けの目的で相互接続されている、およびまたはそれらの体が主題的でダイナミックであるキャラクターとグループのアイデンティティの両方を強化する相互関係相互に関連する動きの

7.1.3.4. 困難間の振り付けのつながり

7.1.3.5. 装置要素のさまざまな軌道と方向（例：非常に高い、正面、側面、低など）だけでなく、装置の平面は、特定の独自の装置要素を区別するための音楽のアクセントまたはフレーズ仕方

7.2. 2体およびまたは音楽付きの装置効果のない作曲は罰せられます（表 # 16を参照）。

7.2.1. 動的な変化は本質的に独自の効果を生み出し、個別に評価されます。したがって、この特定の要件を満たすために利用できません。

## 8.共同作業

## 8.1. 共同作業の組織

- グループエクササイズの典型的な特徴は、各体操選手が同種の体操に参加することです。協力の精神でグループの仕事。
- 各構成は、集合作業においてさまざまなタイプの組織を持つ必要があります。

## 集合作業の種類

1. 同期：同じ振幅、速度、ダイナミズムで同じ動きを同時に実行し、等
2. 「合唱」の実行：（5人の体操選手またはサブグループによる）異なる動きの同時実行異なる振幅または速度または方向
3. 急速な継承または「大砲」：5人の体操選手（またはサブグループ）による次々の処刑。ムーブメント前の体操選手またはサブグループによる同じ動きの直後またはその間に始まります。
4. コントラスト：5人の体操選手（またはサブグループ）による実行と、スピード（低速-高速）または強度（カ-ソット）または水平（立ち床）または方向または動き（一時停止-続行）

- 一方集合作業の様々なタイプのいずれかで編成することができる難易度成分（DB、DE、W、基本的な装置要素、R、DC）、各タイプの組織の1つの要件集会的な作品は芸術的要素に存在しなければなりません：ダンスステップ、ダイナミックチェンジ、接続難易度/フォーメーション間の移行など。

- Artisticコンポーネントに存在する4つの組織構造のそれぞれのうち1つ未満がペナルティを受けます。

## 9.フォーメーション

9.1. フォーメーションは、次のさまざまな方法で作成する必要があります。

- フロアエリアのさまざまなエリアの配置：中央、コーナー、対角線、線
- デザイン：円、全方向の線、三角形など。
- 振幅：デザインのサイズ/深さ（ワイド、クローズなど）

9.2. そのような多様性を欠く地層は、設計およびまたは振幅の不十分な多様性に対して罰せられますフォーメーション（広いフォーメーションと閉じたフォーメーションの間の不均衡）、または同じフォーメーションが2つ以上の難しさを続けて同じ場所。

## ページ205

すべての芸術的要素の調和のとれた関係を一緒に作成することの目標は、統一されたものを作成することです。最初から最後まででの身体表現による動きの連続性は、調和と回結。1つまたは複数の重大な技術的障害。これにより、構成の統一性が損なわれます。体操選手に作曲のパフォーマンスを停止するか、芸術的なイメージの描写を停止するように強制する数秒は、演習の最後に全体的なペナルティとして1回ペナルティが課せられます。

## 11.接続

- 11.1. 接続は、2つの動きまたは困難の間の「リンク」です。
- 11.2. すべての動きは、それらの間に論理的で意図的な関係を持たなければなりません。  
動き/要素は、識別可能な理由で次の要素に移ります。
- 11.3. 動きの間のこれらのリンクはまた、構成の特徴を強化する機会を提供します。
- 11.4. 要素は、長時間の準備や不必要な停止なしにスムーズかつ論理的に結合されます。  
コンポジションのキャラクターや効果を生み出さないキャラクターをサポートしていません。
- 11.5. 明確な目的なしに一緒に配置された要素は、一連の無関係なアクションになります、  
これは、ストーリーの完全な展開と、構成の独自のアイデンティティの両方を禁止します。  
このような接続は次のように定義されます。
- 明確な関係なしに相互に関連する問題
  - ある動きまたは難易度から、突然、非論理的、または長期にわたる別の動きへの移行
  - フロア上の位置を変更せずに実行されたフォーメーション間の遷移
- 振り付けの関連性
- 11.6. 調和と流動性を生み出すには、十分に発達した接続および/または接続手順が必要です。a  
一連の無関係な要素として構築された構成にはペナルティが課せられます。非論理的なつながりは  
1.00ポイントまで毎回0.10のペナルティが課せられます。

## 12.リズム

- 12.1. グループの動きと装置は、音楽のアクセントと正確に相関している必要があります  
と音楽のフレーズ。グループと装置の両方の動きは、テンポベースを強調する必要があります  
音楽の。
- 12.2. アクセントとは別に実行される、または確立されたテンポから切り離された動き  
音楽によって**毎回0.10、最大2.00ポイントのペナルティが課せられます。**
- 例：
- アクセントの前後で動きが視覚的に強調されている場合
  - 音楽の明確なアクセントが「通過」し、動きによって強調されていない場合
  - 動きが意図せずに音楽フレーズの背後にある場合
  - テンポが変化し、グループがゆっくりとした動きの真っ只中にあり、反映できない場合  
速度の変化（リズムから外れる）
- 12.3. 作曲の終わりは、音楽の終わりと正確に相関している必要があります。グループが完了したとき  
その運動と音楽の終了前または音楽の終了後の最終的なポーズを想定し、これ  
運動の終わりに音楽と動きの間の調和の欠如は罰せられます。

RGコード2022-2024 ページ205/225

## ページ206

### 13.体の構造/上げられた位置

- 13.1. ルーチンの最初または最後に、要素またはポーズを使用することができます。  
体操選手は、他の体操選手および/または装置のサポートを受けて、床から持ち上げられます。  
それ：
- \*\* 要素ごとに**最大1人の体操選手が床から持ち上げられます**
  - \*\* 体操選手は最大で床から持ち上げられます。4秒：
    - o **開始位置：最大。4秒**まで、第1体操の最初の移動から  
上げられた体操選手が床に到着
    - o

**終了位置** 最後の体操選手が床を離れてから最後の動きまで4秒

- “ 上げられた体操選手は、持ち上げたり、上げた位置に登ったりすることができますが、空中に投げたり、ジャンプしたりすることはできませんまたは上げた位置から落ちる
  - “ 上げられた体操選手は、逆立ち、肘スタンド、または首スタンドのバリエーションを実行できません。他のこれより、位置や動きは自由です
  - “ すべてのサポート体操選手は、足、膝、または背中を地面に置く必要があり、いかなるバリエーションもできません
- 橋の
- 13.2. 4秒以上保持された、および/または要件/定義を満たさない構造は罰せられる。

**例1：許可された位置**

**例2：許可された位置**

RGコード2022-2024-ページ206/225

---

ページ207

**例3：不正な位置**

**14.装置および体操選手に連絡する**

- 14.1. **エクササイズを開始時に**、1人または数人の体操選手が装置なしでいることが許可されています。そのような演習の断片は**4秒**より長くすることはできません。
- 14.2. 装置と体操選手が同時に動き始めない場合は、さまざまな動きが続く必要があります  
内迅速互いに**4秒の最大値**は、1つまたはいくつかの静的体操装置を回避します。

14.3. エクササイズ中、1人または数人の体操選手が4秒以上装置なしではられない場合があります。の  
このような場合、この構成上の誤りは罰せられます。

14.4. エクササイズの終わりに、各体操選手は1つまたは複数の装置を持っているか接触している可能性があります。の  
この場合、1人または数人の体操選手が最終的な位置に装置を持っていない可能性があります。

RGコード2022-2024-ページ207/225

ページ208

15. グループの芸術的欠陥

	0.30	0.50	1.00
ペナルティ			
キャラクターの動き	演習の大部分： ・すべてではありませんが、ほとんどの接続に存在します ・すべてではないが一部のDでのみ欠落要素	演習の一部： ・一部の接続に存在 ・D要素中に欠落	ダンスにのみ存在 手順（接続なしまたは要素）
ダンスのステップ	演習では未開発：	不足している1つのダンスステップの組み合わせ リズムとキャラクター 演習を開発していません：	2つのダンスステップ リズムとの組み合わせ とキャラクター
ボディエクスペリション	・体節の部分的な参加 動きと、または ・エネルギーの強度の不均衡 表現力豊かなユニットとしての5人の体操選手全員	・身体の不十分な参加 セグメントおよび、または ・すべての中でエネルギーの強度の欠如 表現力豊かなユニットとしての5人の体操選手	
動的な変化	2実行された動的変更 と調整された2つ未満の特定の要素 作成する音楽の特定のアクセント/フレーズ 視覚的なインパクト、以下を通じて達成： ・本体および/または装置の構造を作成します 音楽の手がかりと調和した視覚的イメージ ・共同作業 ・サブグループで作成された関係 ・難しさの間の振り付けのつながり	1動的変更が実行されました 特定の要素と調整された特定の要素はありません を作成する音楽のアクセント/フレーズ 視覚的インパクト、以下を通じて達成： ・本体および/または装置の構造 ・共同作業 ・サブグループで作成された関係 ・間の振り付けのつながり 難しさ	動的な変更なし 実行
身体/装置の効果	4つの組織の各タイプの1つが欠落しています 集合作業の構造（各タイプのペナルティ 行方不明）：1。同期、2。大砲、3。 コントラスト、4。合唱		
集会的な仕事			

の設計および/または振幅の不十分な多様性  
 フォーメーション (ワイドとクロースの不均衡  
 フォーメーション) および、または

同じフォーメーションが同じ場所で維持されます  
 連続して2つ以上の難しさのために

RGコード2022-2024-ページ208/225

ページ209

団結	作曲の統一性/調和性/継続性は深刻な技術的中断により破損									
接続	ペナルティ									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	
リズム	ペナルティ									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	
音楽	ペナルティ		0.30	0.50			0.70		1.00	
音楽-終わりの動き エクササイズ	間の調和の欠如 での音楽と動き 演習の終わり									
音楽規範	に準拠していない音楽 規制/ミュージカル 4以上の紹介 秒									
ボディ構造/ 上げられた位置	で4秒以上 隆起した建設および/または 無許可の建設									
体操選手と連絡する および装置	1人または数人の体操選手は より多くの装置なし 4秒以上 (構成上の誤り)			1つまたは複数の装置が と接触していない スタートまたはファイナルの体操選手 ポーズ						

RGコード2022-2024-ページ209/225

ページ210

C. 実行 (E)

グループ演習

1. 実行パネルジャッジによる評価

- 1.1. 実行 (E) パネルの審査員は、要素が美的および技術的に完璧に実行されることを要求します。
- 1.2. グループ体操選手は、完全に実行できる要素のみを運動に含めることが期待されています  
安全性と高度な技術的熟練。その期待からのすべての逸脱は、  
E-裁判官。
- 1.3. E-裁判官は、運動の難しさに関係していません。陪審員は、  
要素または接続の難易度に関係なく、同じ大きさのエラー。
- 1.4. Eパネルのジャッジは、現代の新体操を常に最新の状態に保つ必要があり、常に知っている必要があります

要素の最新進化するにこれ期待値は必ずあるため、それを標準ど、何が可能な、何が合理的を解る必要があり、必要があり、何が例外で、何が特別なかを期待してください。

1.5. 正しいパフォーマンスからのすべての逸脱は技術的なエラーと見なされ、それに応じて次のように評価する必要があります。

裁判官。小、中、または大のエラーの控除額は、次の程度によって決定されます。

正しいパフォーマンスからの逸脱。以下の控除は、目に見えるすべての技術に適用されます

期待される完璧なパフォーマンスからの逸脱：

- ・**小さなエラー-0.10**：完全な実行からのわずかなまたはわずかな逸脱
- ・**中程度のエラー-0.30**：完全な実行からの明確なまたは重大な逸脱
- ・**大きなエラー-0.50以上**：完全な実行からの大きなまたは重大な逸脱

注：実行障害は、毎回、障害のある要素ごとにペナルティを課す必要があります

1.6. **最終的なESコア**：技術的控除の合計が**10.00ポイント**から差し引かれます。

### 説明

青いボックス内のペナルティは連続しています。これは、このラインからの1つのペナルティが技術的な障害に対して取られる可能性があることを意味します。

RGコード2022-2024-ページ210/225

ページ211

## 2.技術的な欠陥

### 3.体の動きのテクニック

記載されているすべての罰則は、**全体的な**（関係なく、体操選手の数の障害で、それぞれの時間を与えられていますペナルティ）、**太字で特に指定されていない限り**（これらの過失は各体操選手に与えられます）

ペナルティ	小さい0.10	ミディアム0.30	0.50以上大きい
<b>一般論</b>	不完全な動き または振幅が <b>不十分</b> 波の形		
<b>基本的なテクニック</b>	不完全な動き または形状の振幅の欠如 ブレイクロバットの 体の位置を調整する (例：残高では、 扁平足または別の回転で 体の一部など)		
	ボディセグメントが正しく保持されていません 体の動きの間 <b>それぞれ</b> <b>時間</b> 、間違っただものを含む 足/解放および/または膝の位置、 曲がった肘、隆起または非対称 肩、間違っただ位置 R中のボディセグメントなど。	バランスの喪失：追加 旅行中の動き	サポートとのバランスの喪失 片手または両手または 装置

秋とのバランスの完全な喪失：  
0.70 (各体操選手)

ジャンプ/飛躍	ヘビーランディング	誤った着陸：アーチ型に見えるの最終段階で戻る着陸	
	小さいと間違った形偏差	中程度の形状が正しくない偏差	大きな形で間違った形偏差
	小さいと間違った形偏差	中程度の形状が正しくない偏差	大きな形で間違った形偏差
バランス		形状は保持されていません 最低1秒	
		体の軸が 垂直で1で終わる 不本意なステップ	
ローテーション (各ペナルティ 1回適用 1回転あたりBD)	小さいと間違った形偏差	中程度の形状が正しくない偏差	大きな形で間違った形偏差
	かかとの不随意サポート ピボット中	体の軸が 垂直で1で終わる 不本意なステップ	
アクロバティック前 要素と からの要素 垂直回転 グループ	ホップ		
	ヘビーランディング	不正なテクニック アクロバティックな要素の	
		逆立ちで歩く 位置 (2つ以上のサポート 変更)	

RGコード2022-2024-ページ211/225

ページ212

同期	同期の欠如 個々の動きの間 とグループのそれ
フォーメーション	内の不正確な線 形成

4.装置を使用した技術

ペナルティ	小さい0.10	ミディアム0.30	0.50以上大きい
衝突	間の衝突 体操選手/装置 (+すべての結果)		
一般論			の損失と取得 移動せずに装置 (各体操選手)
の喪失 装置			の損失と取得 1~2ステップ後の装置： 0.70 (各体操選手)
(の損失のために 2つのクラブ 継承； 裁判官は 1回ペナルティ 合計に基づく ステップ数 取得する 最も速いクラブ)			の損失と取得 3回以上経過した後の装置 ステップ：1.00 (各体操選手)
			装置の紛失 床面積外 (距離に関係なく)： 1.00 (各体操選手)
			装置の紛失 残らない 床面積と使用 交換装置：1.00 (各体操選手)
			装置の紛失、 との接触はありません の終わりにある装置 演習：1.00 (それぞれ 体操選手)
	不正確な軌道 飛行中にキャッチ 1ステップで	不正確な軌道 飛行中にキャッチ 2ステップで	不正確な軌道 飛行中にキャッチ 3つ以上のステップで



**基本的なテクニック** 不本意な誤ったキヤッチ  
 形成されたパターンの変更  
 リボンで：  
 ヘビ、スパイラルが不十分にタイト、  
 同じ高さ、振幅ではなく、  
 など **(毎回)**

RGコード2022-2024-ページ213/225

**ページ214**

誤った取り扱い：  
 不正確な通過または  
 トランスミッション、リボンスティック  
 思わず途中で開催、  
 間の誤った接続  
 パターン、リボンのスナップ  
**(毎回)**

との不本意な接触  
 体

不本意なラッピング  
 体またはその一部または周囲  
 中断することなくスティック

不本意なラッピング  
 体の周りまたはその一部  
 またはスティックの周り  
 中断

影響を最小限に抑えた小さな結び目  
 取り扱いについて

ミディアム/ラージノット：インパクト  
 取り扱いについて

リボンの端はそのままです  
 の間に思わず床  
 パターンのパフォーマンス、スロー、  
 échappésなど  
**(最大1メートル)**

リボンの一部は  
 の間に思わず床  
 パターンのパフォーマンス、スロー、  
 échappésなど  
**(1メートル以上)**

## ページ215

**説明と例：体の難しさの逸脱**

各ペナルティは、障害ごとに個別に適用されます。体の難易度に2つの間違った形がある場合、ペナルティ識別可能な形状からの偏差ごとに取得されます。

**TF：**

体の中程度の偏差	<b>0.30 + 0.30</b>
セグメント（上肢と胴体）	

**例****説明：バランスが固定されておらず、非自発的なステップ**

バランス中に次のミスが発生した場合：

- 形状が最低1秒間保持されない。
- 体の軸が垂直ではなく、1つの不随意のステップで終了します。

ペナルティは0.30+ 0.30です（体操選手の数とは関係ありません）

**説明：リボンの結び目（青いボックス）**

リボンに小さな結び目ができて、数回動かすと中/大の結び目になりますが、1つだけです。結び目のペナルティが取られます（より高いペナルティ）。

RGコード2022-2024 ページ215/225

## ページ216

**D.付属書****グループ演習**

## 1.装置プログラム

シニア：2つの演習

ジュニア：2つの演習

RGコード2022-2024ページ216/225

---

217ページ

## 2.ジュニアのための技術プログラム-グループエクササイズ

2.1. 一般性：シニアグループのすべての一般性基準は、ジュニアグループに有効です。

2.1.1. **グループ体操選手のためのプログラム**：ジュニアグループ体操選手のためのプログラムは通常2で構成されています  
エクササイズ：新体操器具プログラム：5つの同一の器具で2つのエクササイズ

2.1.2. 各エクササイズの長さは2'15"から2'30"です。

2.1.3. ジュニア用の各装置の基準と特性は、FIG装置の基準に指定されています。

2.1.3.1. ジュニア体操選手はシニアリボンと競うことができます。

2.1.4. 上級審査員の要請により、すべての装置は入場前にチェックすることができます。  
 競技場の体操選手または運動の終わりおよびまたはランダム抽選が行われる場合があります  
 装置制御用。未承認の装置と競合することを許可されているグループはありません。

2.2. ジュニアグループエクササイズの高難度要件：体操選手は、自分が持っている要素のみを含める必要があります  
 安全に、高度な美的および技術的熟練度で実行できます。

2.2.1. グループの高難度には2つの要素があります。

2.2.1.1. 体の難しさ (DB) は以下で構成されています：

- 交換なしの難しさ (DB)
- 交換の難しさ (DE)
- 回転を伴う動的要素 (R)

2.2.1.2. 装置の高難度 (DA) は次のもので構成されます。

- コラボレーションの難しさ (DC)

2.2.2. グループ演習にのみ固有の高難度のコンポーネント：

- 体操選手間の装置の交換 (DE)
- 体操選手と装置間のコラボレーション (DC)

RGコード2022-2024+ページ217/225

218ページ

2.3. 高難度の要件

高難度のコンポーネント

体の難しさ (DB) 最大DB / DE 8 (選択により2) パフォーマンス順に		装置の難しさ (DC) パフォーマンス順に	
なしの難しさ 取引所	高難度 交換	コラボレーションの難しさ (DC)	
DB	DE	最小6 最大15	
最小3	最小3		
特別な要件			
体のグループの難しさ：		全身 波 (W)	
ジャンプ/飛躍	最小1	最小2	
バランス	最小1		
ローテーション	最小1		
回転を伴う動的要素 (R)			
最大1			

2.4. 難易度ジャッジは、難易度に関係なく、パフォーマンスの順に難易度を特定して記録します。  
有効かどうか：

・最初のサブグループD-ジャッジ (DB) : 難易度の数と技術的価値を評価します。

Exchange (DB)、Exchange (DE) の問題、動的要素の数と技術的価値  
ローテーション (R) とWの認識を使用します。ジャッジはすべての要素を記号表記で記録します。

・2番目のサブグループD-ジャッジ (DA) : 難易度の数と技術的価値を評価します  
コラボレーション (DC) と必要な基本的な装置の技術的要素の存在と  
必要最小限のタイプのコラボレーション。審査員はすべての要素を記号表記で記録します。

2.5. 難易度のパフォーマンスの順序は制限されていません。ただし、難易度の調整は  
困難は接続することで論理的に配置されるべきであるという振り付けの原則を尊重する  
音楽のキャラクターと調和した要素と動き。

2.6. 最低限必要な数の難しさを逃したこと、および特別なものを遵守しなかったことに対する罰則  
難易度要素がまったく試行されない場合、要件が適用されます

RGコード2022-2024 ページ218/225

ページ219

3.体の難しさ (DB)

3.1. 要件：最大。演習でパフォーマンス順に8DB / DEがカウントされます。ある場合  
必要以上のDB追加の問題は無効です (ペナルティなし)

3.2. 以下を除いて、シニアグループDBのすべての一般的な基準はジュニアグループにも有効です。

3.2.1. 複合体の難易度は許可されていません。

3.2.2. 扁平足またはリリースでスローターンを1回だけ実行できます。

3.2.3. 技術委員会は、ジュニア体操選手に膝の上のDBを推奨していません。

3.3. 基本的または非基本的な装置の技術的要素

3.3.1. 要件：

各ジュニアグループのエクササイズには、指定された基本の最小数も必要です  
5人の体操選手全員が行う装置の技術的要素 (シニアグループ # 3.6を参照)。

3.3.2. ジュニアグループのエクササイズのためのFIG競技会のプログラムは、ロープを使用します

3.3.3. ロープに固有の基本的および非基本的な技術グループの要約表

必須

#あたり エクササイズ	特定の基本および基本 装置技術グループ	非基本的な装置の技術グループ
2	全部または一部で合格 開いたロープを介して体 前方、後方、または 側; また:	<ul style="list-style-type: none"> <li>•回転 (最小1)、ロープを2つに折りたたむ (1つまたは 両手)</li> <li>•回転 (最小3)、ロープを3つまたは4つに折りたたむ</li> <li>•体の一部の周りを自由に回転 (最小1)</li> </ul>
..	2つ以上に折りたたまれたロープ	•体の一部を介しての回転 (最小1)、
..		•体を開いたロープの回転 (最小1)、

2	ロープの2回転 ・一方の端を解放してキャッチします ロープの有無にかかわらず ローテーション (例: Echappé)  ・の自由端の回転 ロープ、一方の端で保持されているロープ (例: スパイラル)	途中または終わりまでに開催  ・ミルズ (ロープが開いている、中央に保持されている、折りたたまれている 2つ以上) クラブ3.3.4を参照
-	を通過するスキップ/ホップ ロープ	・一部のラップまたはアンラップ 体  ・ロープを2つに折りたたんだスパイラル
-	・シリーズ (最小3) : ロープターニング 前方、後方、または 側。  オープンロープを1本でキャッチ サポートなしでそれぞれの手で終了します 体の別の部分に	

RGコード2022-2024-ページ219/225

220ページ

説明

ロープは開いたままにして、2、3、または4回 (1または2の手で) 折りたたむことができますが、基本的なテクニックは開いたときです  
 ジャンプ/ジャンプおよびスキップ/ホップの間、ロープは片方の手で片方の端で保持されます。これらはすべてで実行する必要があります。  
 方向: 前方、後方、方向転換など。

ラッピング、リバウンド、ミルの動きなどの要素、および折りたたまれたまたは  
 結び目のあるロープは、この装置の典型ではありません。したがって、それらは構成を圧倒してはなりません。

- ・体の少なくとも2つの大きなセグメント (例: 頭+胴体;腕+胴体;  
 トランク+足、等) が通過しなければなりません。

- ・通過は次のようになります: 全身が出入りする、または通過せずに通過する、またはその逆  
 その逆。

Echappéは2つのアクションを備えたムーブメントです:

- ・ロープの一方の端の解放
- ・半回転後、手または体の他の部分でロープの端をつかみます

ロープの

- ・A DBIは、いずれかのリリースやキャッチが (両方ではない) の間に実行された場合に有効ですDB

スロー後のオープンロープのキャッチは、片方の手で片方の端を使わずに実行する必要があります  
 足、膝、または体の他の部分のサポート。スローは高くても小さくてもかまいません。

スパイラルバリエーション:

- ・「Echappé」のようにリリースした後、ロープの一方の端を複数 (2回以上) らせん状に回転させます  
 手や体の別の部分で端をキャッチします

- ・前の動き (開いた動き) から、一方の端で保持された開いて伸ばされたロープ  
 ロープ、キャッチ、床からなど) 片方の端をらせん状に回転 (2回転以上) させます  
 ロープ、手または体の他の部分でキャッチします。

- ・A DBIは、リリースまたはキャッチまたは複数の螺旋回転 (2以上) のいずれかがある場合に有効です。  
 DB中に実行

ラッピング

- ・DB中に「ラップ」または「アンラップ」することが可能です。これらのアクションは異なると見なされます  
 装置の取り扱い

RGコード2022-2024ページ220/225

---

## 221ページ

### 3.3.4。ロープの不安定なバランスポジションは同じと見なされます

#### 説明

後ろで半分バランスをとって開いているか折りたたまれているか、部品に吊り下げられている/ぶら下がっている回転を伴うDB中の体の動きは同じ不安定なバランスと見なされます  
ポジション

例1

例2

無効な不安定なバランス位置：

バランス中に首にぶら下がっているロープ

オープンロープは背中に配置されています

ページ222

4.交換の難しさ：シニアグループDEの一般的な基準はジュニアにも有効ですグループ。

4.1。パフォーマンス順に最大2つのDE要素を、2つの端を結合して実行できます。追加両端が結合されたDE要素はDEには無効です。

ロープの投擲およびキャッチ中のDEの追加の特定基準の要約表 (ジュニア専用) :

シンボル	投球の特定の基準 +毎回0.10	シンボル	漁獲量の特定の基準 +毎回0.10
	<p><b>でロープを通過する</b> スロー中の体の全体または一部。 の少なくとも2つの大きなセグメント 体はロープを通過する必要があります <b>例</b>：頭+体幹; 腕+トランク; 胴体+脚など</p>		
	開いたロープと伸ばされたロープのハイスロー 最後まで開催		それぞれに一端があるロープのキャッチ 手
	開いたロープと伸ばされたロープのハイスロー 真ん中で開催		ロープの混合キャッチ 無効な追加基準

5.回転を伴う動的要素 (R)

5.1。定義：ハイスロー、2つ以上の動的要素と回転の組み合わせ  
装置のキャッチ

5.2。要件：

5.2.1。最大1 Rエクササイズでは評価されます。

5.2.2。シニアグループRのすべての一般的な基準は、ジュニアグループにも有効です。

5.2.3。ロープのキャッチは、次の方法で実行できます。ただし、Rは1つだけの場合は無効です  
終わりがとらえられます。

- 体のどの部分も支えていない片方の手
- 混合キャッチ
- 一緒に結ばれたロープの端

RGコード2022-2024-ページ222/225

ページ223

5.2.4。回転を伴う動的要素 (R) :ロープの基準 (ジュニアに固有) :

シンボル	投球の特定の基準 +毎回0.10	シンボル	漁獲量の特定の基準 +毎回0.10

でローブを通過する  
 中の体の全体または一部  
 投げる。  
 の少なくとも2つの大きなセグメント  
 体は通過する必要があります  
 ロープ  
**例**：頭+体幹; 腕+  
 トランク;  
 胴体+脚など

オープンでストレッチのハイスロー 最後まで握ったローブ	一端がでローブのキャッチ それぞれの手
オープンでストレッチのハイスロー 真ん中のローブ	ローブの混合キャッチ 無効な追加基準

**6.装置の難しさ (DA) :**

- 6.1. シニアグループDAのすべての一般的な基準は、以下を除いてジュニアグループにも有効です。
- 6.2. **要件**：最小**6**、最大**15**コラボレーション (DC) との難しさは、評価さに年代順
- 6.3. グループは、要件に応じて、演習で実行するコラボレーションのタイプを決定する場合があります  
 最低**2** CC、**2** CRの**最小値**と、**2**つ また  
**ペナルティ**：6.3ごとに**必要なコラボレーション**が欠落しているごとに0.30ポイント
- 6.3.1. グループ実行が18を超える場合にはDC、余分なDC限界を超えるがカウントされない (**ノーペナルティ**)
- 6.3.2. また エクササイズで最大2回CRと組み合わせることができます。追加の組み合わせ  
コラボレーションは評価されません。
- 6.3.3. **パフォーマンス順に最大5つのCR要素を、2つの端を結合して実行できます。**  
端と一緒に結ばれている追加のCR要素はCRには無効です。

RGコード2022-2024-ページ223/225

**ページ224**

**7. DIFFCULTYスコア (D) :** ザ・D-Judgesは困難を評価する、部分的なスコアを適用し、可能差し引きます  
 それぞれのペナルティ:

**7.1. 最初のサブグループD-ジャッジ (DB)**

困難	最小/最大	ペナルティ0.30
交換なしの難しさ (DB)	最小3	<ul style="list-style-type: none"> <li>•実行されたDBが3つ未満</li> <li>•各ボディからの難易度は1未満                      グループ ( , , ) : それぞれのペナルティ                      ボディグループがありません</li> <li>•各ボディグループからの1つの難しさ</li> </ul>

**懸念な継承(は非常に実行  
サブグループ) 5人の体操選手全員による**

Exchangeの問題 (DE) : パフォーマンスの順序で	最小3	3未満のDEが実行されました
全身波 (W) 「スローターン」 バランス	最小2 解放で最大1 または扁平足で	欠落しているWごとのペナルティ 1つ以上の「スローターン」 バランス

**7.2. 2番目のDサブグループジャッジ (DA)**

難易度DC	最小/最大	ペナルティ0.30
コラボレーションCC	最小2	欠落しているCCごとのペナルティ
コラボレーションCR	最小2	欠落しているCRごとのペナルティ
コラボレーション /	最小2	行方不明ごとのペナルティ /
指定された基本 装置の技術的要素	それぞれの最小2	行方不明ごとのペナルティ

**8.芸術と実行**

芸術性のすべての規範とシニアグループのエクササイズの実行のすべての規範は、ジュニアグループのエクササイズにも有効です

RGコード2022-2024ページ224/225

ページ225

**9.技術的欠陥：ロープ**

記載されているすべてのペナルティは、障害のある体操選手の数に関係なく、毎回与えられます (全体的なペナルティ)

ペナルティ	ロープ		
	小さい0.10	ミディアム0.30	0.50以上大きい
<b>基本的なテクニック</b>	誤った取り扱い：振幅、 形状、作業面、または ロープが両端で保持されていない (毎回) ロープの一端が失われる 運動の短い停止	足がロープに引っかかった ジャンプまたはホップ中  不本意なラッピング 体や部分の周り 中断することなくその 演習で	不本意なラッピング 体の周りまたはの一部 中断して エクササイズ  中断のある結び目 エクササイズ
	で中断することなく結び目 エクササイズ		

RGコード2022-2024-ページ225/225