

**FIGのRG CoP 2022-2024 英語版 (Jul. 27, 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)**

2021/9/14
シノハラ体育アカデミー USA

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

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2021-07-01

パート1-個々の演習

NS。	難易度 (D) 個々の演習	19
1.1。	コンテストとプログラム	7
2.2。	タイミング	7
3.3。	審判員構成：公式選手権およびその他の競技会	8
4.4。	最終スコアの計算	10
5.5。	スコアのお問い合わせ	10
6.6。	裁判官の会議	10
7。	床面積	11
8.8。	装置	12
9.9。	壊れた装置または天井に引っかかった装置	14
10.	体操のドレス	14
11.	音楽の伴奏の要件	16
12.	体操選手の規律	16
13.	コーチの規律	16
14.	時間、ライン、および責任ある裁判官によるPK戦	17
NS。	難易度 (D) 個々の演習	19
1.1。	難しさの概要	19
2.2。	体の難しさ (DB)	20
3.3。	基本および非基本的な装置の技術グループ	25
4.4。	回転を伴う動的要素 (R)	37
5.5。	装置の難しさ (DA)	50
6.6。	新しいオリジナルの装置要素	60
7。	難易度 (D)	60
8.8。	ジャンプ/リープ	61
9.9。	テーブルジャンプ/リープの難しさ	66
10.	バランス	73
11.	バランスの難しさの表	79
12.	回転	87
13.	回転の難しさの表	95
NS。	芸術 (A)	103
1.1。	芸術的なパネル審判員による評価	103
2.2。	芸術的な構造とパフォーマンス：構成の目的	103
3.3。	キャラクター	104
4.4。	ダンスステップの組み合わせ	105
5.5。	ボディエクスペリエーション	106
6.6。	動的な変更：コントラストの作成	107
7。	身体と装置の影響	107
8.8。	SE OF SPACE	108
9.9。	回結	108
10.	接続	108
11.	リズム	109
12.	個々の芸術的欠陥	110
NS。	実行 (E)	112
1.1。	実行パネルの審判員による評価	112
2.2。	技術的な欠陥	113
E。	附属書	117
1.1。	装置プログラム	117
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	118
3.3。	体の難しさ (DB)	119
4.4。	回転を伴う動的要素 (R)	122
5.5。	装置の難しさ (DA)	123
6.6。	難易度スコア (D) :	127
7。	芸術と実行	127
8.8。	技術的欠陥：ロープ	127

RGコード2022-2024-ページ3/225

4ページ

パート2-グループ演習

NS。	一般事項	130
1.1。	コンテストとプログラム	130
2.2。	体操選手の数	130
3.3。	タイミング	131
4.4。	陪審員	131
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)。	134
6.6。	裁判官の会議	134
7。	エントリ	134
8.8。	床面積	135
9.9。	装置	136
10.	壊れた装置または天井に引っかかった装置	138
11.	体操選手のドレス	139
12.	音楽の伴奏の要件	140
13.	体操選手の規律	140
14.	コーチの規律	141
15.	時間、ライン、および責任ある裁判官によるPK戦	142
	グループエクササイズ用	142
NS。	難易度 (D) グループ演習	144
1.1。	難易度の概要	145

2.2.	体の難しさ (DB)	146
3.3.	基本のおよび非基本的な装置の技術的要素	152
4.4.	交換の難しさ (DE)	162
5.5.	回転を伴う動的要素 (R)	172
6.6.	コラボレーションの難しさ (DC)	181
7.	難易度 (D)	195
NS.	ARTISTRY (A) グループ演習	197
1.1.	芸術的なパネル審査員による評価	197
2.2.	芸術的な構造とパフォーマンス：構成の目的	197
3.3.	キャラクター	198
4.4.	ダンスステップの組み合わせ	198
5.5.	ボディエクスペレクション	200
6.6.	動的な変更：コントラストの作成	200
7.	身体と装置の影響	201
8.8.	集会的な仕事	202
9.9.	フォーメーション	202
10.	コラボレーション	202
11.	UNITY	203
12.	接続	203
13.	リズム	203
14.	体の構造/上げられた位置	204
15.	開始位置と最終位置	205
16.	グループの芸術的欠陥	207
NS.	実行 (E) グループ演習	209
1.1.	実行パネルの審査員による評価	209
2.2.	技術的な欠陥	210
E.	附属書 グループ演習	215
1.1.	装置プログラム	215
2.2.	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	216
3.3.	体の難しさ (DB)	218
4.4.	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グループにも有効です。	221
5.5.	回転を伴う動的要素 (R)	221
6.6.	装置の難しさ (DA) :	222
7.	難易度スコア (D)	223
8.8.	芸術と実行	224
9.9.	技術的欠陥：ロープ	224

パート1

個々の運動

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：このドキュメントでは、物理的な人物に関連して使用される性別は、特定の規定がない限り、それどころか、すべての性別を含むものとして理解されます。

1.コンテストとプログラム

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。

個々の大会：

- 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つの最高スコアを追加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
- ボール
- 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7/225

8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**：技術規則のセクション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描かれ、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. **審査員のパネルの構成**

- 3.3.1. **難易度審査員のパネル（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. **芸術審査員のパネル（A）**：4人の審査員（A1、A2、A3、A4）
- 3.3.3. **執行裁判官のパネル（E）**：4人の裁判官（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。
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。
- 3.4.4. **最終Dスコア**：DBスコアとDAスコアの合計。

3.5. **Aパネル審査員の機能**

- 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8/225

9ページ

3.7. **タイムジャッジと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がありません
- 違反または控除のある適切な書面による記録に署名し、頭に提出します
ジャッジ
- 体操選手がエクササイズの終了時に器具を紛失し、公式に戻らない場合
彼女の音楽が終わったので床面積、タイムジャッジ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
- 境界を越えたり、床面積を離れたりする装置や本体の旗を立てます。
- 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：コーチがタイムおよび/またはライン控除のペナルティに疑問がある場合、彼女は責任ある裁判官に審査の要求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。

RGコード2022-2024—ページ9/225

10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。

陪審

ラインジャッジ1

ラインジャッジ2

3.9長官の機能

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滅。

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、すべての競技会で同一です。
(個人資格、オールラウンド、装置決勝)。

エクササイズ最終スコアは、Dスコア、Aスコア、Eスコアを加算して設定されます。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)。

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。コンテスト、および各コンテストの最後の授賞式。

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（セクション1）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)。

RGコード2022-2024-ページ10/225

11ページ

7.床面積

- 7.1. 公式の床面積13x 13 m (**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1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た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つの異なるラインの外側で同時に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

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器具が失われる
- エクササイズの終了と音楽の終了後、装置は公式の床面積を離れます
- 使用できない装置は、公式の床面積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器具（梁、照明、スコアボードなど）

RGコード2022-2024-ページ11/225

12ページ

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エクササイズを終了した場合、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
演習の）。

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. 各装置の基準および特性は、FIG装置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、承認されていない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、またはエクササイズの終了時および/またはランダム抽選の場合
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
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：

RGコード2022-2024-ページ12/225

13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して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、交換用のアパートを取ることになりました
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
責任あるジャッジの許可を得て、体操選手は最後にエクササイズ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13/225

14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**次のこと**を行うことができます。
- 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
交換用の装置で。
- 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. 運動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**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
- 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
 - テクニカル実行は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了（最後の動き）では**、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（いいえ連絡先）演習の最後に」

10.体操のドレス

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、骨盤/股部分はカバーする必要があります
素材と接続/装飾用の小さなレースエリアが許容されます
- 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
- 脚の上部の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、ベルトなど。

RGコード2022-2024-ページ14/225

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で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（カットやデコレーション）は自由ですが、バレエ「チュチュ」の見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、責任あるジャージ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、体操選手の安全を危険にさらしてはなりません。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
RGCOP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ような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15/225

16ページ

11.音楽の伴奏の要件

11.1. 音楽の前に音声信号が始まる場合があります

11.2. 各音楽は、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。

次の情報は、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。

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。
責任あるジャッジの許可を得た後、体操選手は競技場を出て再入場し、
競技場に呼ばれたら、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ばれた場合にのみ、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。 競技場でのウォーム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：電気の遮断、音響システム
 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16/225

17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

タイムジャッジによる罰則

- | | | |
|---|---|------|
| 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の場合 | 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 |

責任ある裁判官による罰則

- | | | |
|----|--|------|
| 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。
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について | 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 | 公式基準に適合し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 | 規則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とのコミュニケーション。 | 0.50 |

B.難しさ (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。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	
		体の難しさ	装置の難しさ
	装置に接続		
	技術的要素		
	DB		
	カウントされた最高の9		DA
	特別な要件		最小1、最大20
	体のグループの難しさ:	全身波:	(パフォーマンス順)
		W	
ジャンプ/飛躍	最小1	最小2	
バランス	最小1		
回転	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。
Rの数と値、運動中に実行されたWの認識を評価します。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。

20ページ

- 1.6. 最低限必要な数の難しさを逃したこと、および特別なこと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。
- 1.7. 難易度の実行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.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す
- 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。
オフィス
- 電子メールまたは郵便による全国連盟による
- 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
文章
- 英語で、要素の図面とビデオ付き
- 新しいDBは、リクエストを受信すると、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. 身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/飛躍
- バランス
- 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)

RGコード2022-2024-ページ20/225

21ページ

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/リープまたはピボットは、1つのジャンプ/リープ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 難易度表
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

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：TO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節が正しい状態にあります。

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。
- 閉リング位置。
- スタックポジション、
- NS。

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：正しくない体のセグメントごとに小さな偏差がある場合は0.10

2.3.2. 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

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。

不正な身体セグメントごとに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」が大きい

逸脱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？

天使たち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/または非基本的な装置の技術的要素。

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21/225

22ページ

次のように、ハイスローまたは「ブーメラン」の飛行中の**孤立したDB**は有効です。

•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ている限り、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。

•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。
DA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のみが実行されます有効。

2.4.2. 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**とシリーズの同一のピボット

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は、身体の問題の表（#9、11、13）からのものでなければなりません。

本々は複合難易度レベルを求むる難易度の他の要素が異なる形状である必要がある可能性があります

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. 複合体の難しさの2つのDBのそれぞれは、1つの基本で実行する必要があります
および/または非基本的な装置要素。

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。

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。

RGコード2022-2024-ページ22/225

23ページ

2.5.10. ジャンプ/リブと組み合わせた身体の問題は、次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/リブ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. 離陸または両足での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. リブ難易度 # 26 「テイクの変更を伴う2つまたは3つの連続したスプリットリブ-
オフフット」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の問題を組み合わせて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、または問題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
- 体幹の位置または脚の方向が変化した場合

ノート :

◦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が、
別のバランスは、トランクの位置または脚の方向を変更する必要があります。

◦「スローターン」のバランスは複合難易度の一部として使用できません

◦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にはなりません。

◦ダイナミックバランス (# 27、28、および # 30-34) 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。

例外 : バランス # 29 Fouette : この問題は、以下のように実行することができる最初の部分Aの
複合難易度、フットバランスの後、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。

2.5.12. 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

2.5.13. 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

•接続中にかかとのサポートやブライなし

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
- 接続中にかかとのサポートやブライなし

RGコード2022-2024-ページ23/225

24ページ

ノート:

- 回転難易度 #24 Fouette ピボットの後の場合、FouetteはCombinedDifficulty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なしで解放されます
- 回転の難易度 #26 イリュージョン自体が場合、複合難易度の一部としてイリュージョンを実行できます。そして、別のピボットとの接続は、ヒールサポートまたはブライなしで解放されて実行されます
- 扁平足で行われる回転困難 #27 ベンチェと #28 サクラが接続されている可能性があります。緩和のピボットとの複合難易度の**2番目の部分**として。接続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で、ブライや中断や開始なしで「スローターン」として扁平足で回転します。解放のピボットと扁平足の回転は異なる形状でなければなりません
- 体の他の部分 (#29-34) で行われる回転は、複合難易度の対象にはなりません。
- 複数の形状 (#10-TR、#18-GA、#20-GZ) を含むリープ (ピボット) の回転は対象外です。複合的な困難のために

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
- 装置の取り扱いが定義に従って実行されていない

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」のような体節の「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、ポイントコードの難易度表 (#11、13) またはそれらの変更 (異なる平面、異なる開始位置、腕の動き、など)、波が全身によって実行される場合:

- 全波前方に立っているか、床から通過している
- フルウェーブバックスタンディングまたはフロアへのパス
- サイドウェーブ
- 2本足または1本足のスパイラル波 (スパイラルターン)
- 床で行われる全波

2.7.2. 波とスパイラルターン (その値は表 (#11、13) に示されています) 体の難易度の上位9要素の全体的な計算に含まれています。

2.7.3. DB波の修正である全身波は、単独で実行することも、これを満たすために (追加の難易度値なしで) 他の難易度に接続されている要件。

2.7.4. 全身波が2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。

RGコード2022-2024-ページ24/225

25ページ

3.基本的小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を持っている要素。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、装置の難しさ-DAまたは難しさとダンスステップの間の接続要素組み合わせ。

3.3。要件：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）。

ペナルティ：基本的な装置要素の欠落ごとに0.30。

基本的な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）の跳ね返り
- 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。「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。

RGコード2022-2024-ページ25/225

26ページ

3.6。各装置に固有の基本的なものと非固有のものとの要約表

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	フープの軸周りの回転 指や体の一部の周り	軸を中心とした床の回転（最小）

1	フープの周りの回転 (最小) 手または体の一部の周り	
1	全体でフープを通過するか 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+胴体； 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、入り出さずに通過する
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する必要があります

例：体の上で右手から左手へ； トランク+脚； 腕+背中など

軸を中心とした床の回転 (最小)：

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それと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：**DBB**の任意のフェーズで実行できます：最初、最中、または
終わりに向かって

RGコード2022-2024-ページ26/225

27ページ

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	非基本的な装置技術 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"> •床でのボールのロール •床のボールで体を転がす •3ロールのシリーズ：小さな組み合わせ ロールズ •一連の (最小3) アシスト付きスモールロールオン 床または体に
2	円の付いたボールの8の字 腕の動き	<ul style="list-style-type: none"> •ボールの「フリップオーバー」動作 •周りの手の回転 ボール •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
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

両手で持ったボールの取り扱い、この装置では一般的ではありません。したがって、それを圧倒してはなりません

構成

ボールが手でサポートされているすべてのテクニカルグループの実行は、指が結合されている場合にのみ正しくなります。自然な方法で、ボールは前腕に触れません

スモールロール	ラージロール
体の少なくとも7つのセグメント渡さなければなりません	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以上
体の部分の例：手から肩； 肩から肩へ；足から膝までなど。	例：右手から左手へ 体： トランク+レッグ；腕+背中など
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つの連続した円はしなければなりません完了する	
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 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）： <ul style="list-style-type: none"> ● 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（飛行フェーズはありません）。 ● 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回転（最低/回転が必要）	
床でのボールのロール <ul style="list-style-type: none"> ● 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27/225

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 時間の遅れがあるクラブ 交差と非交差を交互に 手首/手は毎回、 終わり（小さな頭）	<ul style="list-style-type: none"> ● 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つのクラブの小さなスロー 360°回転とキャッチ付き： 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	ラージロールオーバー-最小2つのラージボディパーツ 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
1	両方の小さな円（最小1） クラブ、同時にまたは 交互に、 各手に1つのクラブ 端で保持（小さな頭）	<ul style="list-style-type: none"> ● 1つのクラブを持つ小さな円のシリーズ（最小3） ● 開催された両方のクラブの小さなサークル（最小1） 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。

構成で優勢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。

クラブの体や首、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。手はできるだけ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配置できます。
 - 垂直ミル-円の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-最小。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。

- スリーサークル (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・オウスパン)
- 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
- **クラブは片手に1つずつ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
- 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28/225

29ページ

3.6.4. リボン

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	非基本的な装置技術 グループ
2	<ul style="list-style-type: none"> • スパイラル (最小4~5ループ)、タイトおよび 空中または上で同じ高さ 床 (ゆか) およびまたは • 「剣士」 (最小4-5ループ) 	<ul style="list-style-type: none"> • リボンスティックの回転運動 手の周り • ラッピング (アンラッピング) • 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 (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)
2	ヘビ (最小4-5波)、タイト 空気中の同じ高さまたは 床に	<ul style="list-style-type: none"> • 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
1	「フーメラン」: リリース、フルバック の端を持ってスティック リボン、スティックのキャッチ	<ul style="list-style-type: none"> • 体の一部にリボンスティックを巻く • スティックのラージロールオーバーミニマム2ラージ 体の部分
1	「エチャッペ」: スティックの回転 飛行中	<ul style="list-style-type: none"> • 体の全部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/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ともに、によって形成されたスパイラルパターンに入ります。
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
腕/スティックまたはスモールスロー/エチャッペ。

- 空中/床でのスティックのリリース (スロー): 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引き戻し
床からスティック (空中の「フーメラン」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。
本体を通して (手から生地を解放せず) またはリボンを完全に解放します
すぐに引き戻す前に
- リボンの引き戻しのみを含む要素 (リリースなし) には含まれません
「フーメラン」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。

「エチャッペ」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。NS
飛行中のスティックの回転技術は、ハイスローで可能であり、
高さに応じてハイスロー (エチャッペではない) として評価されます。

30ページ

3.7. すべての装置に有効な非基本的な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、装置は自由に飛行します。
 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。
 スローの高さはどのポイントから
 測定？

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

。

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
- 体にリバウンドがある
- 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
- 360°回転の有無にかかわらず、一緒にロックされた2つのクラブを投げる場合

31ページ

例2：小投げ

例3：スローの高さ：スロー中に体が動いているときの高スローと小スロー

3.7.3。装置の飛行中のDB

ハイスローからの装置の飛行の下で実行されるDB

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での装置の伝達。
手または体の一部から別の手または体の一部へ
- 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する
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

RGコード2022-2024-ページ31/225

32ページ

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されています：

- 1.小さな表面で自由にバランスが取れている (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)
Tの足のオペアンプ

手のひらを開く：ボールで回転するDB中のみ

チェスト：他の人に圧迫されていない場合にのみボールを使用
ボディセグメント

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ひとつが
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ず
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
回転を伴うDB中の不安定なバランス

例と説明：Open Palm

正しい実行	ボールが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	ET - 0.1p。	ET - 0.1p。	ET - 0.1p。
有効	有効	行われていません	行われていません

RGコード2022-2024—ページ32/225

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

例

NS...

例：

小と大の任意の組み合わせの間で圧迫された装置
回転要素中のみのボディセグメント

小さいおよび/または大きい間でのみ有効なスクイーズ
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、不安定なバランスとしては有効ではありません。

例：無効

NS。

3.7.5.3。自由に吊り下げ/吊り下げられた装置：回転のあるDB要素の間のみ（絞った）

例

NS。

NS。

注：腕の追加サポートを備えた身体セグメント上に置かれた装置は、「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

RGコード2022-2024-ページ33/225

34ページ

例

NS。

3.7.6。不安定なバランス位置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：DB：

腕は明らかに正面、側面、上などに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

違う

の外側で他のクラブが保持し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

35ページ

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：

- ・「装置を保持している」とは、装置を片手または両手で、および/または体の一部または複数の部分（不安定な位置ではない）
- ・「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：両手で支えて後ろ向きにウォークオーバーし、両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をサポート）。

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な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

3.9。装置の技術要素は、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

装置要素は

彼らがいる場合は異なります

実行：

レベル3：腰足より下

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

例：体操選手が、右手からへの*Jete*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

36ページ

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）。

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。

例：体操選手がジャンプ中にボールを同じようにバウンドさせた場合、残高、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
演習の1つは、同じスパイラルを持つ別のピボット、2番目のピボット（パフォーマンス順）を実行します。
無効になります。

3.9.2。一連の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/リブおよびピボット中に同一の装置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

RGコード2022-2024-ページ36/225

37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)の前に行われ
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。体の回転の最低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、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. 最終回転後の装置のキャッチ、またはの任意のフェーズとの調整

最終回転。

- フープとボールに関する注意：装置は、キャッチが手なしで実行された場合、床でリバウンド
- リボンに関する注意：有効にするには、スティックをキャッチする必要があります

説明：要件

R要素	説明	有効
	ハイスロー、飛行中の2つのベースローテーション、キャッチ	R2
	ハイスロー、飛行中の2つのベースローテーション、2ステップ、キャッチ	R2 要件 完了しました。Eペナルティ 不正確な場合は0.30 2ステップの軌道
	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、キャッチ中のキャッチ回転	有効ではありません： 下の回転はありません フライト
	ハイスロー、飛行中の一塁回転、二塁回転でキャッチ	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
	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 (2つ 追加の手順) 2つのベースの間 回転、Eペナルティ 0.30 不正確な軌道のために 2ステップで

RGコード2022-2024-ページ37/225

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
- 床への通過の有無にかかわらず
- 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「」に対応するテーブルに列挙された回転要素。

- 前アクロバティックな要素
- 垂直回転
- 360°以上のDB回転 (DB表 # 9; 13を参照)

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)

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	開始位置： 立っている、ひざまずいている、座っているなど。
	フォワード	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。
		脚の動き： 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

実施例の可能なバリエーション：

RGコード2022-2024-ページ38/225

39ページ

- 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。
脚の動き： 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。
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： 頭上、片方の肩など。
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： 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： 頭上、片方の肩など。
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

ページ40

- 6 **チェストロール
フォワード** 開始位置： 立っている、ひざまずいている、横になっているなど。
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： 横になっている、ひざまずいている、スプリットを介してなど。
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
フォワード** 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
胸、
通り過ぎる
肩
キップ付き、
寝返り
後ろ)

実施例の可能なバリエーション：

41ページ

- 9 **フィッシュフロップ
後方** 開始位置： 立ったり、座ったりなど。
終了位置： 横になっている、ひざまずいている、スプリットを介してなど。
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

(上に転がる
背中、

滑り過ぎる
 キップ付き、戻る
 アーチローリング
 オーバー
 胸)

実施例の可能なバリエーション：

- 10 側面
 回転
 通過
 を通して
 橋、
 で終わる
 スプリットにキック
- 開始位置： ひざまずく、立つなど
- 終了位置： 立っている
- 脚の動き： バックバンドでスプリットしてスタンディング
- 例の可能なバリエーションの：

RGコード2022-2024-ページ41/225

42ページ

- 11 側面
 どの回転
 トランクアーチ
 戻る
- 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、胸など。
- サポートオプション： 1~2本の足で橋を通過する場合、または足を外した場合
 床（ゆか
- 終了位置： 立っている、ひざまずいている、横になっているなど。
- 脚の動き： 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 :	180度分割あり、180度分割なし
		技術 :	ストレート、片方の肩越しなど。
		終了位置 :	立ち、ひざまずき、スプリットなど。
		脚の動き :	曲がった膝、まっすぐな膝、足を連続して (ロール用)
13	どの回転 上げられた脚 (幻想のように DBではありません)	中間段階 :	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 サポート
		終了位置 :	トランクはさまざまな方向に曲がりたり持ち上げられたりして、床で終わります。 NS。
		脚の動き :	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)

RGコード2022-2024-ページ42/225

43ページ

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つのベースローテーションを満たすために必要です。

・「レベルの変更」という基準は、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、前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

4.3.4. **前アクロバティックな要素の各グループは、Rで一度使用することができ、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 :	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)

振り向き/スキップ/ホップ

- 2 **立っている :** 固定形状または動的な自由に選択された脚および/または胴体の位置
形
回転ステップまたは
1つで回転
足または2フィート
床 (ゆか)
- 3 **着席 :** トランク直立; 回転は立った状態または座った状態で開始できますが、常に終了します
床の位置。
側面ロール、または
合格せずに
スプリットを介して
自由に選択された脚の位置。
位置を分割します

RGコード2022-2024-ページ43/225

44ページ

- 4 **嘘 :** 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。自由に選択できる脚の位置
ラテラルロール

実施例の可能なバリエーション :

4.3.7. 垂直回転の各グループは、Rで1回使用でき、分離して、一連で使用できます。

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。

45ページ

4.6. 装置の飛行中のRの追加基準の要約表

装置の飛行中	
シンボル	追加基準R + 0.10または+0.20毎回
NS。	追加の 完全な360° の飛行の下で任意の軸の周りに体の回転 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 体の回転軸の変化または回転中のレベルの変化。 各Rで有効な基準は、軸の変更またはレベルの変更の1つだけです。 両方ではありません。
シリーズ+0.20	の周りの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のシリーズ 正面軸または矢状軸 (# 4.3.2)、 飛行中の錯覚

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、 キャッチ	R3
	ハイスロー、飛行中の3つのロール、キャッチ	R3 + 0.20 周りの一連の回転 横軸
	1回目のベースローテーション、2ローテーション中のハイスロー 飛行中、キャッチ	R3

4.6.1. 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、追加のローテーションでも有効になります。
手順：正しく実行されたすべての基準は、不正確な弾道に対する実行**ペナルティ**で有効になります
およびその他の技術的な障害。

説明	価値
ハイスロー、飛行中の3回転、 3つのステップ、キャッチ	R3 要件が完了しました。E 不正確な場合のペナルティ 0.50 3つの弾道 ステップ
ハイスロー、2ベースローテーションなし 中断とそれに続く2つのステップと3番目のステップ 回転、キャッチ	不正確な場合のR3 + Eペナルティ 0.30 2ステップの軌道
ハイスロー、2ベースローテーションなし 中断とそれに続く3つのステップと3番目のステップ 回転、キャッチ	不正確な場合のR3 + Eペナルティ 0.50 3つのステップの軌道
ハイスロー、2ステップ、2ステップ 回転、キャッチ	不正確な場合のR2 + Eペナルティ 0.30 2ステップの軌道
ハイスロー、1回転、2ステップ、 2回転、キャッチ	不正確な場合のR2 + Eペナルティ 0.30 2ステップの軌道 評価された追加のローテーション 2つの基本回転の後のみ

ページ46

4.6.2. 装置のキャッチ後に開始された回転は無効です

説明

ハイスロー、飛行中の2つのベースローテーション、キャッチ装置とそれに続く3回目の回転 R2

4.7. 装置の投擲およびキャッチ中のRの一般的な追加基準の要約表

シンボル	すべての装置の一般的な基準 +毎回0.10
視野外	
手の助けなしで	
ローテーション中にキャッチ:	
•両方の基準と一緒に実行した場合にのみ有効	と
足の下/足	

説明: Rの一般的な追加基準

視野外

例:

視野外の漁獲について:

- 後方曲げ位置または後方回転要素の場合: キャッチアームは垂直位置
- 両腕を曲げた状態で首の後ろで両手につかまったボールには無効
- 体の正面または側面で行われる要素は、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

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: 装置のキャッチ中の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つのベースローテーション、視野外の3回転中にキャッチ 手なしで	R3 + 0.3+ 0.10 + 0.10 + 0.10 = 0.60

RGコード2022-2024-ページ46/225

ページ47

4.8. 装置の投擲およびキャッチ中のRの一般的な追加基準の要約表

シンボル	スローの特定の基準 +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		でフープ () を通過する 捕獲中の体の全体または一部。NS 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
	例: 頭+体幹; 腕+胴体; 胴体+脚など		例: 頭+体幹; 腕+胴体; 胴体+脚など
	床に跳ね返った後に投げる		直接再投げ: すぐに、何もなしで 停止-すべての装置
	床を転がした後に投げる		

	<p>体に直接リバウンド: 何ものなし 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</p>
	<p>床に跳ね返り、直接検索: 床から直接回収されたバラタス、 一緒に実行した場合にのみ有効 フープ、ボール用</p>
その軸の周りの回転で投げる (フープ)	<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/手に引っかかった (関係なく 手のひらの位置)</p>
2つのロック解除されたクラブのスロー () :	<p>ロック解除された2つのクラブのキャッチ () 同時に</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 同時に • 非対称: • 「カスケード」 (ダブルまたはトリプル) 	<p>ボールのキャッチ () 片手で (体の追加サポートなしで、 秒針を含む)</p>
<p>非対称スローは 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 (1スロー高い 他より)、そして別の平面で または方向。</p>	<p>片手でクラブのキャッチ () 2番目のクラブを開催 回転中のフープ () の直接キャッチ アーム</p>
	<p>無効な追加基準</p>

RGコード2022-2024-ページ47/225

48ページ

	<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で、 最初の開始に関係なく 回転</p>	<p>クラブの混合キャッチ ()</p>
		<p>無効な追加基準</p>
DB	<p>DB (値0.20以上) を 回転360以上。</p>	<p>DB (値0.20以上) でキャッチ 回転360以上。</p>
	<p>DBの実行は許可されていません 回転なし</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>

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、最初のクラブはベースのローテーション中にキャッチされる可能性があります。
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、**直接再スロー/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が有効であるためには、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は無効になります
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つのクラブの投球:** この基準は、次のいずれかとして実行される投球に対して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 () : ひじや首を使って行う場合
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. 回転にDB 360°以上0.20以上の値には、最大使用することができるで一度
各Rは、回転およびDBの要素として有効になります。
- DB回転に360°以上0.20以上の値が実行されてもよいです
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の終わりで装置が失われた場合、DB
まだ有効です (Rは無効です)
 - DBローテーションを含めることはできません

RGコード2022-2024-ページ48/225

49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	$R3 + DB$ $0.30 + 0.10 = 0.40$ 1DB有効
	ハイスロー、下の2つのベースローテーション 飛行、DBの3回転中にキャッチ	$R3 + DB$ $0.30 + 0.10 = 0.40$ 1DB有効
	ハイスロー、下の最初の回転 飛行、2回転中のキャッチ (DB)	Rは無効です 2つのベースがありません 飛行中の回転 1DB有効
	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	Rは無効です 2つの基本回転がありません 飛行中 1DB有効
	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	Rが無効です (# 4.8.4) DBが無効です
	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	Rが無効です： (# 4.3.1) 飛行中に有効な1つのDB (# 2.4.1)

例外：回転を伴う3つの同一のDBのシリーズ：Turning Leaps and Illusions DB

一連のターニンググリップおよび/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。

次の方法：最初のDBの前または最中に装置を投げ、飛行中の2番目のDBを投げ、キャッチする
3番目のDB中または直後。Rの値はシリーズで+0.20増加します

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
	ハイスロー、最初の錯覚 (ステップ)、 2番目の錯覚 (ステップ)、 3番目の幻想の間にキャッチ	$R3 + \text{シリーズ} + DB$ $0.30 + 0.20 + 0.10 = 0.60$ 3 DB
	ハイスロー、最初の錯覚、2番目 錯覚、3番目の錯覚 (中間なし ステップ)、キャッチ	$R3 + \text{シリーズ}$ $0.30 + 0.20 = 0.50$ 1 DB

4.9. Rは、次の場合は無効になります。

- 装置を少し投げると
- 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
-

- 1つ以上のRでの垂直グループの繰り返し
- 1つ以上のRでの垂直グループの繰り返し
- Rは2つのDBで実行されました。1つはスローで、もう1つはキャッチで実行されます (シリーズを除く)
- 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

RGコード2022-2024-ページ49/225

50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。装置に対する特定の基準。

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。追加のDA要素は評価されません (ペナルティなし)。

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

5.4. DAは、ベースと基準の次の組み合わせで構成されます。
1つの装置ベース+最小2つの基準

5.5. ベースの値がDA値を決定します

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

5.6. 結合されたベース：2つのベースは、次の方法で結合できます。
一塁は二塁の開始とともに行われるので、ある瞬間に2つの異なるベースのオーバーラップ：2つのベースの1つには、オーバーラップの瞬間に加えて、2つの有効な基準が必要です。

5.7. 最高のベースの値+2番目に結合されたベースの追加の0.10が決定しますDAの値。

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

例：リボン

ベース	価値	ベース	価値	基準	DA値
スパイラル (によって開催された フアブリック)	0.30	大きなサウ	0.20		0.30 (最高ベース) + 0.10 (2塁) = 0.40

RGコード2022-2024-ページ50/225

51ページ

5.8. 1つの増基がすでに一部になっている (統合されている) 場合、2つの増基を組み合わせることはできません。
一塁

例：フープ

ベース	価値	ベース	価値	基準	DA値
回転	0.20	伝染:感染 手なし	0.20		0.20のみ: 組み合わせることはできません の回転のため フープ (手なし) トランスミッションの一部です 手なし

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	「剣士」	0.30		0.30のみ: 組み合わせることはできません スパイラルはの一部であるため 「剣士」

例：リボン

ベース	価値	ベース	価値	基準	DA値
大きな円	0.20	通過 使って	0.20		0.00 1つの基準のみ。の 添加、 大きな円は不可欠です 体操選手の通過に スルー (有効ではありません 2つのベースの組み合わせ)

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2塁ではなく、すべてが

- ベースの「スモールスロー」の可能性：
- 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
 - 360°回転の有無にかかわらず一緒にロックされた2つのクラブのスロー用

5.9. 要件：# 5.4を参照してください。

5.9.1. DAエレメントは、装置ベースに定義された要件がある場合に有効になります。
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を実行しようとして () しか
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、死刑執行ペナルティが適用されます。

RGコード2022-2024-ページ51/225

52ページ

5.9.2. 連続する同じベース：同じボディと装置の関係で実行される同じベース
2つ以上の連続した体の要素の場合/体の難しさは最初のDAのみを検証します

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ク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

5.9.3. すべての装置に有効なDAの基準の表：基準は、
テーブル; DAテーブル (# 5.11-5.14) に「N/A」と記載されている基準は、この基準が「利用不可」であることを示しています。
その基地のためにそして数えることができない

説明：DAの追加基準 (一般)

**視野外
例：**

視野外の漁獲について：

- 後屈位置または後進回転要素の場合：
キャッチアーム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つかまったボールには無効
- 体の正面または側面で実行された要素は無効です
トランクが後ろに曲がっていても、この基準では

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
- 手からの最初の衝撃がありますが、その後、装置は
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52/225

53ページ

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：

NS。

床に置く

最初から最後まで床の位置に横たわっている間に実行される装置要素

要素の：**完全なトランクが床の上に平らに置かれなければならない**、それが上向きまたは下向きされている場合に関係なく、か

側面上

例：

無効です
ポジション
に
床

NS。

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は次のようになります。

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を実行できません
- 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

RGコード2022-2024-ページ53/225

54ページ

5.9.4. 基準DBは、演習で最大9回使用でき、パフォーマンス順に評価されます。

5.9.5. 前アクロバティック要素がDBに接続されている場合（DAの有無にかかわらず）、この前アクロバティック要素は使用される「回転」基準に対して承認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
以下のためのDAの要素。

5.9.6. 前アクロバティック要素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は基準「ローテーション」に対して実行されます。アクロバティック前の要素は、同じでも異なっていなくてもRで使用されるもの：

- 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前アクロバティック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は有効ではありません。
- 追加のアクロバティックな要素が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）

5.10. 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ないベースまたは基準
- DA要素中の装置の喪失
- 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」基準として前アクロバティック要素を使用した3つ以上のDA
- 同じグループのブレアクロバティック要素が複数の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

55ページ

5.11.DAベースと基準の表

ベース	ベース シンボル	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 (また 開いた手のひら)		0.30	V	V	V	V	V	V	V
の一部分の周りのフープの回転 (最小1) 体 (手ではない)		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
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)		0.20	V	該当なし	該当なし	V	V	V	V
•体の任意の部分でのフープのスライド •スモールスロー/キャッチ: スロー、スラスト、プッシュ、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。
- 最初のインパルスは、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: いずれか結合されたベースとして一緒に。

また 両方ではありません

ベースの「ハイスローからのキャッチ」と「ボディのリバウンド」を組み合わせることができます

56ページ

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					玉	
								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 跳ねる、弾むより高い) 床から		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
の円運動を伴うボールの8の字 武器)		0.20	該当なし	該当なし	V	V	V	V	V
一部のボールの自由回転 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		0.20	V	該当なし	V	V	V	V	V

少なくとも2つの異なる体の部分 (手ではない) 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、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
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

ハイスローからのボールのキャッチに関連する1つのベースのみが単一の要素で有効です: いずれか結合されたベースとして一緒に。

また また しかし、

ベースの「ハイスローからのキャッチ」と「ボディのリバウンド」を組み合わせることができます

RGコード2022-2024-ページ56/225

57ページ

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		0.40	V	該当なし	V	V	V	V	V
2つのロック解除されたクラブ/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つのラージボディパーツ		0.30	V	V	V	V	V	V	V
1つまたは2つのクラブのフリーローテーション 体の一部または他のクラブの周り		0.20	V	V	V	V	V	V	V
パーツの1つまたは2つのクラブのロール 体や床に		0.20	V	V	V	V	V	V	V
からのクラブのリバウンド 床 (ゆか)		0.20	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、ブッシュ、 体にリバウンド		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の1つのクラブのキャッチ 手に持っている他のクラブと一緒に投げる		0.40	V	V	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57/225

ページ58

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
- カスケードで

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
基準は、少なくとも1つのクラブが高投球である限り、1回目または2回目のこん棒投で実行できます。

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

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 また また しかし、
結合ベースとして単一のキャッチに結合されます。

カスケードスローからの2つのクラブのキャッチは、1回のベース（キャッチ）です。

RGコード2022-2024 ページ58/225

ページ59

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					W	リボン
スパイラル/ 「剣士」(無効) ヘビ		0.30	V	V	V	V	V	V	
ブーメラン		0.30	V	V	V	V	V	V	
エチャッペキャッチ (小投げ)		0.20	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を超えています 大きな体の部分		0.20	V	V	該当なし	V	V	V	
体の全部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	
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)		0.20	V	V	該当なし	該当なし	V	V	
体の動きまたは回転を伴うDB 大または中程度の円		0.20	V	該当なし	該当なし	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	
パーツのリボンスティックのロール 体の		0.20	V	V	該当なし	V	V	V	
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	
ハイスロー		0.20	V	V	V	V	V	V	
床を滑ってハイスロー		0.30	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	

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滑らせる動き。
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（スライド動作中、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）。手または足で布/スティックをつかんだ直後に投げる必要があります。

RGコード2022-2024 ページ59/225

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、まだ競技会で行われていません
- 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。
図 (要素自体と、要素が存在する構成全体の別のビデオ)
競技中) および2つの言語 (英語とフランス語) の説明テキストと
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	1つ以上の解放 フラットに1つ以上
全身波 (W)	最小2	不足している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1
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60/225

8.ジャンプ/リープ

8.1.一般論

- 8.1.1. すべてのジャンプ/飛躍の難しさは、次の基本的な特性を備えている必要があります。
- 飛行中の定義された固定形状
 - 対応する形状を示す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)。

孤立

シリーズ

死刑執行ペナルティ

偏差バック
曲げ0.10

偏差バックバンド
0.50

偏差バック
曲げ0.10

8.4. 1フィートまたは2フィートからのジャンプ/ジャンプの離陸（表#9に別段の記載がない限り）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。
正しい形にするためには、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62/225

ページ63

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、ジャンプ/リープの基本値は、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ープ（例：リング付きのスタッグリープ）、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つの異なる画像ではなく、**固定され明確に定義された形状の画像**
と形。このようなジャンプまたはジャンプを評価する場合、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/ジャンプ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ープ」は、
複合難易度のもう1つの難易度。**

8.11. 「**ダイブリープ**」（トランクを前に曲げてロールで直接終了するリープ）は、**リープ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»トランクを後ろに曲げて前方に。

このジャンプは、ジャンプの難易度「猫足」フォワード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°

RGコード2022-2024 ページ63/225

64ページ

「Passe」でアーチフリーレッグでジャンプ

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」でアーチフリーレッグでジャンプ

胴体の後ろに曲がっている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」脚をリングに後方に切り替えて跳躍し、180°回転させます

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）

離陸脚によって行われるリングへの後方への脚の切り替え

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前に曲げて脚の上または脚の間で行います

「コサック」脚のさまざまな位置またはターンでジャンプします。

曲がった脚の足は骨盤の高さに近く、膝は近くにある必要があります
水平以上

「コサック」ジャンプジュコバ (ZK)

まっすぐな脚で、頭よりも足全体を高くして、横にジャンプします。

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°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。

片足または両足からの離陸を伴うスプリットリーブは、同じ身体の難易度と見なされます

ZRとAGをジャンプ

同じ脚での離着陸

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

RGコード2022-2024 ページ64/225

65ページ

スタッグリープ：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、腰を水平にして実行

片足または両足から離陸するスタッグリープは、同じ体の難易度と見なされます

スタッグ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。

スタッグリープ、リングで片足または両足から離陸

前脚が最大に曲がり、ヒップが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。正しい形にするためには、頭のどの部分にも触れる必要があります。

スタッグ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グリープは同じボディと見なされます
困難

スタッグリープ、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、ヒップが180°離れています。T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。

スタッグ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。

体幹を後ろに曲げた状態でのスタッグリープは、1フィートまたは2フィートからの離陸と見なされます
同じ体の難しさ

スプリットリープの切り替え

目に見える脚の切り替え後、180°の分割位置が最高点が必要です。
飛躍

「フエテ」

レッグスイッチは必要ありません。飛行中に180°回転して実行され、跳躍脚の縦軸と離陸足への着陸

「Entrelacé」

レッグスイッチが必要です。飛行中に180°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。離陸レッグパス水平方向に。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

RGコード2022-2024ページ65/225

66ページ

9. テーブルジャンプ/リープの難しさ ()

の種類	価値									
ジャンプ/飛躍	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	1.104	1.105	1.106				1.
2. «はさみ» 曲がって前方 足と1回転 360°飛行中	360° 1.201	1.202	1.203	1.204	1.205	1.206				1.

	360°						
3.垂直跳び ストレートレッグと 順番に	1.301	1.302	1.303	1.304	1.305	1.306	
	360°		720°				
4.垂直跳び 曲がった脚 (Passé) と 順番に	1.401	1.402	1.403	1.404	1.405	1.406	1.407
	360°		720°				
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	1.501	1.502	1.503	1.504	1.505	1.506	1.507
		180°	360°				
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	1.601	1.602	1.603	1.604	1.604	1.605	1.606
		180°	360°				
7.垂直跳び フリーレッグストレッチ 水平に戻る 180°とターンか 360°時のターン フライト	1.701	1.702	1.703	1.704	1.705	1.706	1.707
			180°	360°			

RGコード2022-2024ページ66/225

67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							
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	1.801	1.802	1.803	1.804	1.805	1.806	1.807
			180°	360°			
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 体幹の曲がり	1.901	1.902	1.903	1.904	1.905	1.906	1.907
		180°					
10.「猫足」 横向き	1.1001	1.1002	1.1003	1.1004	1.1005	1.1006	1.1007
11.「猫足」 後方またはと ターン (180°以上) 飛行中	1.1101	1.1102	1.1103	1.1104	1.1105	1.1106	1.1107
		180°					
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 水平	1.1201	1.1202	1.1203	1.1204	1.1205	1.1206	1.1207
13.「はさみ」の飛躍 脚のスイッチ付き 上に進む 水平	1.1301	1.1302	1.1303	1.1304	1.1305	1.1306	1.1307
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	1.1401	1.1402	1.1403	1.1404	1.1405	1.1406	1.1407
			180°				

RGコード2022-2024ページ67/225

ページ68

の種類 ジャンプ/飛躍	価値							
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60		
15.ハイクジャンプ 一緒に足または 離れて、離陸 片足またはから 両足	1.1501	1.1502	1.1503	1.1504	1.1505	1.1506		1.1
16. 「コサック」ジャンプ まっすくな足を前に 水平またはで ターンまたはトランク付き 前屈	1.1601	1.1602	1.1603	1.1604	1.1605	1.1606		1.1
		180°						
			180°					
17. 「コサック」ジャンプ まっすくな足を前に、 高い、足全体 頭より高い、 助けを借りて、また 振り向く	1.1701	1.1702	1.1703	1.1704	1.1705	1.1706		1.1
			180°					
18. 「コサック」ジャンプ まっすくな足を前に、 高い、足全体 頭より高い、 順番も	1.1801	1.1802	1.1803	1.1804	1.1805	1.1806		1.1
				180°				
19. 「コサック」ジャンプ ストレートレッグ サイドハイアアップ、全体 より足が高い 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	1.1901	1.1902	1.1903	1.1904	1.1905	1.1906		1.1
			180°	ZK 360°				
20. 「コサック」ジャンプ ストレートレッグ サイドハイアアップ、全体 より足が高い 頭、助けなしで、 順番も。	1.2001	1.2002	1.2003	1.2004	1.2005	1.2006		1.2
				180°				

RGコード2022-2024ページ68/225

ページ69

の種類 ジャンプ/飛躍	価値							
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60		
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	1.2101	1.2102	1.2103	1.2104	1.2105	1.2106		1.2
			180°					
22.両方でリング 脚もターン付き	1.2201	1.2202	1.2203	1.2204	1.2205	1.2206		1.2
				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	1.2301	1.2302	1.2303	1.2304	1.2305	1.2306		1.2
24. Zaripova (ZR) リープスプリットリープウィズ リング、離陸、 同じ上陸 足	1.2401	1.2402	1.2403	1.2404	1.2405	1.2406		1.2
					ZR			
25. Agiurgiuculese (AG) リーパーニング リングで飛躍を分割し、 離着陸 同じ足で (Jete en tournant)	1.2501	1.2502	1.2503	1.2504	1.2505	1.2506		1.2
						AG		
26.2つまたは3つ 連続分割 変化とともに飛躍 離陸足の。	1.2601	1.2602	1.2603	1.2604	1.2605	1.2606		1.2
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	1.2701	1.2702	1.2703	1.2704	1.2705	1.2706		1.2
				180°	180°		180°	

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	
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	1.2
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	1.2
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	1.2
31.スイッチ側の分割 飛躍、通過 曲がった脚も で通過 伸ばされた脚（ 90を回す）	1.3101	1.3102	1.3103	1.3104	1.3105	1.3106	1.2
32.スタッグリープ、テイク 1つまたは2つからオフ 足、リング付き、 バックバンドもあり トランクの	1.3201	1.3202	1.3203	1.3204	1.3205	1.3206	1.2
33. スタッグリープ、テイク 1つまたは2つからオフ のターンで足 体。 Bessonova (BS) ジャンプ、リング付き、 後ろに曲がった状態でも トランクの	1.3301	1.3302	1.3303	1.3304	1.3305	1.3306	1.2
34. スイッチスタッグ 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。	1.3401	1.3402	1.3403	1.3404	1.3405	1.3406	1.2

RGコード2022-2024 ページ70/225

71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	
35. スタッグの切り替え 飛躍、通過 ストレートレッグも リング付き、バック付き 体幹の曲がり	1.3501	1.3502	1.3503	1.3504	1.3505	1.3506	1.2
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	1.2
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	1.2
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	1.2
39. 「Revoltdade」180° 飛行中に曲がる	1.3901	1.3902	1.3903	1.3904	1.3905	1.3906	1.2

位置を要す
に押して
他の

40. 「Entrelacé」も リング付き	1.4001	1.4002	1.4003	1.4004	1.4005	1.4006	1.4
41. 「Entrelacé」と スプリットリーブ、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	1.4

RGコード2022-2024 ページ71/225

72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	1.4
43. クワガタを回す のスイッチで飛躍 曲がった脚、 リング、バックバンド付き トランクの	1.4301	1.4302	1.4303	1.4304	1.4305	1.4306	1.4
44. クワガタを回す のスイッチで飛躍 ストレートレッグも リング付き、バック付き 体幹の曲がり	1.4401	1.4402	1.4403	1.4404	1.4405	1.4406	1.4
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	1.4
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	1.4
47. 「バタフライ」ジャンプ	1.4701	1.4702	1.4703	1.4704	1.4705	1.4706	1.4

RGコード2022-2024 ページ72/225

73ページ

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：関連するつま先または扁平足
- 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：関連するつま先または扁平足

- .. 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、この形はまだ「定義済み」/認識可能と見なされており、実行のための技術的な障害で評価できます (# 2.3.1; 2.3.2)

例1

形状と偏差のバランス

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73/225

74ページ

例2

形状と偏差のバランス

ピクトグラム	偏差	死刑執行ペナルティ	有効
1	体のわずかなずれ セグメント (上肢)	0.10	DBは有効
2	体のわずかなずれ セグメント (上肢)	0.10	DBは有効
3	体のわずかなずれ セグメント (上肢と頭)	0.10 + 0.10	DBは有効
4	体のわずかなずれ セグメント (上肢)	0.10 + 0.30	DBは有効

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は有効
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 (脚と胴体) の間の体。固定位置でバランスが崩れた場合
 支持足の「揺れ」、解放時の足首の動き、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74/225

75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: 提示された形状中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。**
死刑: 0.30「シェイプが最低1秒間保持されない」。

説明

バランスDBの前後の装置またはフロアでのサポート:

体操選手がDBの準備のサポートとして手を下ろし、その後DBを実行した場合
 停止位置と正しい装置の取り扱い、DBは有効ですが、
 サポートとのバランスが適用されます。

体操選手が停止位置と正しい装置の取り扱いでバランスの難しさを実行した場合とその後
 彼女の手をサポートとして置きます、DBは有効ではありませんが、サポートとのバランスが失われるのは
 体操選手はバランスポジションのどの段階でも残ります (# 2.6)

- 10.2.4. 足のバランスは、関連する足または扁平足のつま先で行うことができます。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バランスを実行することはできません
同じ運動。

10.3. 伸ばしても曲げても、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. リングのある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が閉じたリングにある必要があります
ポジション。正しい形にするためには、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。

RGコード2022-2024-ページ75/225

ページ76

10.5. 体幹が後屈す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を使用しますが、他のバランスはトランク位置の変更を伴う必要があります
または脚の方向。

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修正された後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、遅いターン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「跳ね返ってはいけません」(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」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。

- ヒールサポートと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
- 各形状は明確なアクセント(**明確な位置**)で示されています。
- 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

RGコード2022-2024-ページ76/225

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つのフエットバランス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。分離された、または別のフエットバランスでこれらの形状のいずれかを繰り返します。

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、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、体を垂直にして水平に固定する必要があります

フリーレッグは水平前方に、トランクは水平位置に戻ります
体幹とフリーレッグは同じ水平線にあるか、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後方に、トランクは水平方向前方にあります
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

RGコード2022-2024-ページ77/225

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

助けを借りずにフロンツプリット、立っている状態から水平より下にトランクを後方に位置または床から
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

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

立ち位置または床を通過するすべての方向の全身波

すべての体節は、体の部分の連続的な収縮に参加する必要があります

大きなセグメントから始まり、

手の指（手）。

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、

他の身体の問題の価値を高めないでください

床からの全身波

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胴体の対称的な位置は、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78/225

79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.
2時代遅れ前面または サイド（水平 位置）または アッパーの曲がり 背中と肩	2.201	2.202	2.203	2.204	2.205	2.206		2.
3.フリーレッグ 水平前方 直線状または曲がっ30。 （位置「タイヤ- ブション」）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.
4. フロントスプリット	2.401	2.402	2.403	2.404	2.405	2.406		2.

そして助けなしで

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.
--	-------	-------	-------	-------	-------	-------	----

RGコード2022-2024ページ79/225

ページ80

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 助けなしで、トランク 下後方 から水平 立位	2.601	2.602	2.603	2.604	2.605	2.606	2.
7.フロントスプリット 助けなしで、トランク 下後方 から水平 床	2.701	2.702	2.703	2.704	2.705	2.706	2.
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.
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.
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	2.1
11.アラベスク：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	2.1
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	2.1

RGコード2022-2024ページ80/225

ページ81

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 水平以下	2.1301	2.1302	2.1303	2.1304	2.1305	2.1306	2.1
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	2.1401	2.1402	2.1403	2.1404	2.1405	2.1406	2.1

とトランク水平								
15.脚の肩、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	2.1
16.態度、またトランクが曲がっている後方	2.1601	2.1602	2.1603	2.1604	2.1605	2.1606	2.1607	2.1
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	2.1

RGコード2022-2024 ページ81/225

ページ82

の種類 バランス	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	2.1
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	体の他の異なる部分で実行されるバランス 2.1903 2.1904		2.1905	2.1906	2.1
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 水平以下 水平	2.2001	2.2002	2.2003	2.2004	2.2005	2.2006	2.1
21.膝の上で、 横にフリーレッグ、 より足が高い 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	2.1
22.膝の上で、 フリーレッグバックスプリット、 より足が高い 頭、有無にかかわらず ヘルプ	2.2201	2.2202	2.2203	2.2204	2.2205	2.2206	2.1

RGコード2022-2024 ページ82/225

ページ83

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	2.2301	2.2302	2.2303	2.2304	2.2305	2.2306	2.1

助けの有無にかかわらず

24. 横になっている トランクを持ち上げた床 (足はかもしれませんが に分離 肩幅)	2.2401	2.2402	2.2403	2.2404	2.2405	2.2406	2.1
25. カバエバ (KB) 胸に 助けて、また順番に	2.2501	2.2502	2.2503	2.2504	2.2505	2.2506	2.1
26. 胸に 助けなしでも 順番に	2.2601	2.2602	2.2603	2.2604	2.2605	2.2606	2.1
27. からの通過 お腹を 胸	2.2701	2.2702	2.2703	2.2704	2.2705	2.2706	2.1
28. 全身波 のすべての方向に 立ち位置 (前面、側面、背面) または からまたはへの受け渡し 床から 扁平足または解放	2.2801	2.2802	2.2803	2.2804	2.2805	2.2806	2.1

ダイナミックバランス

RGコード2022-2024ページ83/225

84ページ

の種類 バランス	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	2.1
30. Utyasheva (U.) 2つの形：から 助けを借りてバックスプリット フロントスプリットに の背中が曲がり トランク、で終わる 他の足。またと 180ターンのいずれかで 形	2.3001	2.3002	2.3003	2.3004	2.3005	2.3006	2.1
31. Utyasheva (U.) 3つの形：から 助けを借りてバックスプリット フロントスプリットに の背中が曲がり トランク、で終わる 他の足とリターン 最初の形に。 またと 回転、180° 形。	2.310	2.3102	2.3103	2.3104	2.3105	2.3106	2.1
32. カブラノバ (KP) 助けを借りてフロントスプリット、 トランクの半回転 バックスプリットに ヘルプ	2.3201	2.3202	2.3203	2.3204	2.3205	2.3206	2.1

価値

またはその逆

上の脚
水平
最小2
形+
最小1ターン

180°
180°任意に
形または
逆に

KP

またはその逆

85ページ

の種類	価値							
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60		
33.ギジコバ (GZ)。	2.3301	2.3302	2.3303	2.3304	2.3305	2.3306		2.1
助けを借りてフロントスプリット、フリーレグバス バックスプリットにヘルプとのバランスまたは							GZ	
34.ギジコバ (GZ) 、	2.3401	2.3402	2.3403	2.3404	2.3405	2.3406		2.1
フロントスプリットなしヘルプ、フリーレグ後ろに渡すなしのスプリットバランスヘルプ。							またはその逆 GZ	

ページ87

12.回転

12.1. 一般論

12.1.1. 回転の難しさには3つのタイプがあります：

- 1) サポートレグのつま先（リーフ）の回転
- 2) サポートレグの扁平足の回転
- 3) 体の他の部分の回転

説明

サポートレグのつま先（リーフ）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。ピボットがローリーフで実行された場合、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なります。ピボット「*Endehors*」（ピボットはサポートレ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

体の中程度の偏差
セグメント

体の大きなずれ
セグメント

死刑0.10

死刑0.30

死刑0.50

RGコード2022-2024-ページ87/225

ページ88

- 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。
- 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. 異なる回転: 回転数に関係なく、さまざまな形状の回転 (次の場合にも有効)
「Fouetté」ピボット
- 12.4. トランクを水平にした状態でのリリーフボックスブリットのピボットおよび扁平足ペンシュでの回転 (# 27)
異なる難しさです:
- 形状の最小基本回転: 360°
 - 扁平足または低リープで最初の360°回転で実行された難易度は、回転として評価されず
かかとの最終的な上昇に関係なく、扁平足のペンシュで。
 - 最初の360°回転がハイリープに到達したときに実行された難易度は、ピボットとして評価されます。
360°のベース回転が完了すると、いずれかの時点で、かかどが床に触れた場合、それ以上
回転はそのポイントからカウントされます。
- 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. 回転の難易度の値は、ベースより上で追加の回転ごとに0.10ずつ増加します。
360°のために:
- 基本値が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 (# 25)、Illusion forward / side (# 26)
 - 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、ベースより上で追加の回転ごとに0.20ずつ増加します。
360°の場合:
- 基本値が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 (# 25)、後ろ向きの錯覚 (# 26)
- 12.5.3. 回転の難易度の値は、ベースより上で追加の回転ごとに0.10ずつ増加します。
体の別の部分の回転の場合は180° # 31 (ASH)、# 32 (KN)
- 12.5.4. 回転難易度の値は、ベースより上に回転するたびに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. 追加のローテーションは、中断することなく実行する必要があります。中断の場合、値のみ
中断前にすでに実行されたローテーションのうち、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ているローテーション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O回転NL1値
ホップ (中断) の前にすでに実行されているものが有効になります。

RGコード2022-2024-ページ88/225

89ページ

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

12.6.1. 体操選手は、同じ装置の取り扱いと1つ以上のピボットを使用して、一連の同じピボットを実行します
一連の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
対応する実行ペナルティで有効になります。

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が閉じたリング位置にある必要があります。
正しい形にするためには、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、死刑執行ペナルティ (# 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
彼女の髪型 (「お団子」) を含む彼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した場合、
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89/225

90ページ

- 12.7. 体幹の後方への屈曲を伴うすべての回転困難では、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

- ヒールサポートに接続された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Fouetté内で (**連続的または交互に**) 組み合わせられますが、これらの形状のいずれも別のFouettéPivotで繰り返されます
- **2つのFouetté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*で中断 (ホップ) が発生した場合、
体操選手がローテーションを続けても、中断は有効です。

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プライなしで解放されます。

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。
- 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 #26イリュージョン自体とイリュージョンが
別のピボットとの接続は、かかとのサポートやプライなしで解放されます

- 12.11. 扁平足で行う回転困難 #27ベンチエと#28さくらは、次のように接続できます。

ピボットを使用した複合難易度の**2番目の部分**。接続はなしで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、プ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 (#33)、2回転ごとにスプリットで中断することなく後方に曲がる
(#34)、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 (#29-34) で行われた回転は、複合困難の対象にはなりません

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

RGコード2022-2024-ページ90/225

ページ91

- 12.15. 特定の回転困難のための技術

説明

「*Passé*」の前方または側面-同じ形状と見なされます

ピボットへの入り口とバッ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、または自由脚の内運動によって。

ピボットのベース360°

両足のスパイラルターン (「*トノー*」)

両足を 360° 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 360° 体操選手は、2つの体位を連続して実行する必要があります。

- 頭を後ろに動かした状態でのトランクのバックバンド、
- 体幹と頭が前に曲がる

回転中に、スパイラル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、側方または後方（アラベスク）；

態度

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ます。追加の動きをする（上下）

ピボットのベース 360°

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ます追加の動き（上下）。

ピボットのベース 360°

トルブニコワ（TR）。ピボット 180° がサイドスプリットから助けなしで通過、トランクが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（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° 以内で完成します。

1つの形状を 180° 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91/225

ページ92

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。

回転中に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ていません。

ピボットのベース 360°

フリーレッグは横に水平、上肩は後ろに曲がっている

回転中、フリーレッグは横向きの水平位置に保持する必要があり、何もしないでください追加の動き（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。回転の程度は、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（落下せず）

ピボットのベース 360°

フロントスプリット、トランクが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、トランクは床の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。

回転は、体操選手が必要なピボットの形状に達した後に評価されます。

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、トランクのバックバンドが位置から水平より下
床に (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。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。

体操選手が必要なピボットの形状に達した後、回転が評価されます。

ピボットのベース 180°

RGコード2022-2024 ページ92/225

ページ93

フエット：パスまたは脚を水平に伸ばした状態

高いテンポで1つの場所で一連の繰り返しターンを実行します。

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 $0-90^{\circ}$ 。別のものを使用して実行できます

作業脚が 45° で*rond de jambe en l'air*を通過するときのテクニック

より高い。作業脚が行くときにテクニッ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*の開位置を介して、これは回転する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

胴体/肩の位置でのブレイと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、横方向、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。体と自由な脚を同時に回転させることで実行される困難

フリーレッグの追加スイングなしのスプリット。ヘルプ付きのスプリットポジションは、

2つ以上の同一の提示されたピボット。

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、基本的な回転全体の間、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、前方または後方に曲げて分割して回転させる

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°

胃の回転、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°

回転 (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)

手で押し、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93/225

ページ95

13.回転の難しさの表 ()

の種類 回転	サポートレッグのつま先 (リーフ) の回転								
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60			
1.フリーレッグフォワード 任意の位置で 水平より下、 トランクが前に曲がっている	3.101	3.102	3.103	3.104	3.105	3.106			3.
2.フリーレッグ 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.
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.
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.
5.フリーレッグ 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.
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	180° EKB		3.

RGコード2022-2024 ページ95/225

ページ96

の種類 回転	価値								
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60			
7.フリーレッグ 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.
8.またはでサイドスプリット	3.801	3.802	3.803	3.804	3.805	3.806			3.

助けなしで

9。 またはでサイドスプリット	3.901	3.902	3.903	3.904	3.905	3.906	3.
助けなしで、トランク 水平。							
				180°	180°		
10。	3.1001	3.1002	3.1003	3.1004	3.1005	3.1006	3.1
トルブニコフ (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							1
11. アラベスク:	3.1101	3.1102	3.1103	3.1104	3.1105	3.1106	3.1
フリーレグ水平 トランク付き フォワードまたは 後方、で 水平							
12. バックスプリット	3.1201	3.1202	3.1203	3.1204	3.1205	3.1206	3.1
または助けなしで							

RGコード2022-2024 ページ96/225

ページ97

の種類 回転	価値						3
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
13。 で分割 または助けなしで、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
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
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
16. 脚の ショルダー	3.1601	3.1602	3.1603	3.1604	3.1605	3.1606	3
17. リングなし 助けて、また背中で 体幹の曲がり	3.1701	3.1702	3.1703	3.1704	3.1705	3.1706	3

RGコード2022-2024 ページ97/225

ページ98

の種類 回転	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。	3.1801	3.1802	3.1803	3.1804	3.1805	3.1806	3.1	KB 180°
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ピボット。								GA 180°
また クラマレンコ (KR) 。								KR 180°
無料のKBピボット 脚が30°曲がっている								
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 上の位置 床	3.1901	3.1902	3.1903	3.1904	3.1905	3.1906	3.1	KB 180°
また クラマレンコ (KR) 無料のKBピボット 脚が30°曲がっている								KR 180°
20.ギジコバ (GZ) 。 助けを借りてフロントスプリット の通路で フリーレグに 助けを借りてバックスプリット	3.2001	3.2002	3.2003	3.2004	3.2005	3.2006	3.2	

3

RGコード2022-2024ページ98/225

99ページ

の種類 回転	価値							
	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 フリーレグの上 助けの有無にかかわらず	3.2101	3.2102	3.2103	3.2104	3.2105	3.2106	3.2	
22. 「コサック」 無料 レッグサイド	3.2201	3.2202	3.2203	3.2204	3.2205	3.2206	3.2	
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	3.2	
24.フエテ： バスまたは脚付き 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 助けを借りて指示	3.2401	3.2402	3.2403	3.2404	3.2405	3.2406	3.2	
25.幻想： 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 水平以下	3.2501	3.2502	3.2503	3.2504	3.2505	3.2506	3.2	360° 360°

100ページ

の種類 回転	価値						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
支持脚の扁平足の回転							
26.ペンシェ : 体が曲がっている 水平以下、 バックスプリットの脚、 扁平足での回転	3.2601	3.2602	3.2603	3.2604	3.2605	3.2606	3.1
27.さくら (SK) ペンシェ : 体が曲がっている 水平または 以下、回転オン リング付き扁平足。	3.2701	3.2702	3.2703	3.2704	3.2705	3.2706	3.1
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	3.1
	RL						
	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	3.1
		360 °					
30.アシユラム (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	3.1
			灰				
			180 °				
31.カナエバ (KN) の回転 胸、足を分割 助けのない位置	3.3101	3.3102	3.3103	3.3104	3.3105	3.3106	3.1
				KN			
				180 °			

101ページ

の種類 回転	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	3.1
	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	3.1
		360 °					

C.アートリー (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、美学の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っている必要があります。
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、何が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;それは身体と装置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、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特徴を持つ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、演習の最初から最後までガイドとなるアイデアを作成します。
 - 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徴
難しさまたは難しさ自体
 - 動きの表現度
 - 動作の速度、特性、および強度の、装置と本体の両方との対比。
音楽のコントラストを反映する

104ページ

- 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ら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。
特定の音楽のスピードとスタイルなど。旅行の方向と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た芸術的コンポーネントは罰せられます。
- 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：
- 困難の前の準備運動
 - 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する装置要素の接続
 - 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、それぞれの特定のメリットに基づいて評価されます。したがって、それらには含まれていません
「動きの特徴」の評価。

105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、専用の身体と器具を使っ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には、
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、動きの速度と強さ、そして

旅行のモダリティは、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、すべての身体セグメント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を有効にするには、次の要件を満たして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実行すると、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始まります。

すべてのステップは、8秒間、明確に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が実行され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 : のスタイルや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
- 民俗舞踊のステップ
- 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「バッセ」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

動き、(実行中の歩行、足踏み、など)、床全体ではなく、一般的な動きで

装置の取り扱い。

RGコード2022-2024-ページ105/225

106ページ

4.4. ダンスステップの組み合わせは、次の場合には無効になります。

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中の前アクロバティックな要素

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. コンピネーション全体がフロアで行われます

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、彼女が負けた後

装置、彼女は定義を満たし、組み合わせは対応する技術で有効です

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つの組み合わせは、

16秒以内にそれぞれが # 4.3の要件を満たす2つの組み合わせがあります。の場合

16秒の期間には、1セットの要件のみが含まれます。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、
次の方法で、肩、胴体、胸郭、手、腕、脚、および顔）。
- 個性を伝えるしなやか、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、観客を彼女に引き込みます。
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106/225

ページ107

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、速度と強度の変化を使用して、
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
音楽のスピードとダイナミズムの変化。速度のコントラストが不足していると、単調で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、または非常にのために作成された動きの速度と強さのコントラスト
特定の効果（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つ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の結合は、視聴者が認識できる効果を生み出します。NS
このような効果の目的は、特定の音楽と特定の音楽との間の元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（つまり、他のすべての運動と区別できる独自の構成
音楽の特定のアレンジメントごとに作成された楽章間の関係）。
- 7.1.1. 単純な動きと複雑な動きの両方が、明確な意図を持って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
- 7.1.2.3. 予期しない装置との関係や動きを生み出す（「驚きの効果」
予測可能なものとは対照的に）
- 7.1.2.4. ダイナミックを作成または強調するために使用される体の動きおよび/または装置の動き

変更により、視聴者に目に見える効果が生まれます

- 7.1.2.5。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）、および装置の平面は、特定のアクセントを付けて使用する必要があります。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# 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。スローおよび/またはキャッチの同じテクニックの乱用は、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107/225

108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の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壊す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したり、芸術的なイメージの描写を数秒間停止したりすることは、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をサポートするか、効果を生み出さないもの。
- 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困難
 - 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す。NS一連の無関係な要素として構築された構成は罰せられます。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。

109ページ

11.リズム

- 11.1. 身体と器具の動きは、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。
音楽のフレーズ; 体と器具の両方の動きは、テンポベースを強調する必要があります
音楽。
- 11.2. アクセントとは別に行われる、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
 - テンポが変わり、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わりの前または音楽が終わった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。

110ページ

12.個々の芸術的欠陥

ペナルティ

0.30

0.50

1.00

演習の大部分：

演習の一部：

すべての演習に欠席

キャラクター
の
動き

・すべてではありませんが、ほとんどに存在します。
・一部の期間のみ欠落しているが、

・一部の接続に存在
・D要素中に欠落している

すべてではない、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 リズムとキャラクター
BODYおよびFACIAL 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 ・体節の部分的な参加 動きの中で	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 ・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	特定の本体および/または装置要素はありません の特定のアクセント/フレーズと調整 視覚的なインパクトを生み出す音楽		
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 中断		

RGコード2022-2024-ページ110/225

111ページ

	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	
	ペナルティ								
リズム	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					
音楽 音楽の動き の終わりに エクササイズ			間の調和の欠如 音楽と動き 演習の終わりに						
音楽の規範	規制に準拠していない音楽								
	4つ以上の音楽の紹介 秒								

RGコード2022-2024-ページ111/225

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、何が可能であり、何を期待するの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。
- 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、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**：完全な実行からの重大または重大な逸脱

注：実行障害は、障害が発生した要素ごとに毎回ペナルティを課す必要があります

- 1.6. **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。

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

RGコード2022-2024 ページ112/225

2.技術的な欠陥

ペナルティ	1.体の動きのテクニック		
	小さい0.10	ミディアム0.30	0.50以上大きい
一般論	不完全な動き または形状の振幅の欠如 波の		
	不完全な動き または形状の振幅の欠如 ブリアクロバットの 体の位置を調整する		

	(例: 天びんでは、 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(それぞれ 時間)、間違っただけを含む 足/リリースおよび/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 NS、 体幹の非対称位置、 NS..		
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
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 中程度の形状が正しくない 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 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	
	小さいと間違っただけ 偏差 小さいと間違っただけ 偏差		大きな形で間違っただけ 偏差 大きな形で間違っただけ 偏差
バランス			
回転 (各ペナルティ 1回適用 1回転あたりBD)	小さいと間違っただけ 偏差 かかとの不本意なサポート ピボット中 ホップ		大きな形で間違っただけ 偏差
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)	

RGコード2022-2024 ページ113/225

114ページ

2.装置を使用したテクニック

ペナルティ	小さい0.10	ミディアム0.30	0.50以上大きい
一般論			の紛失と回収 移動せずに装置
の喪失 装置			の紛失と回収 1~2ステップ後の装置: 0.70
(の損失のために の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 取得するために取る 最も遠いクラブ)			の紛失と回収 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

不正確な軌道とキャッチイン
1ステップまたは調整での飛行
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

不正確な軌道と
3つ以上で飛行中にキャッチ
保存する手順 (シヤッセ)
装置

技術

の不本意な助けを借りてキャッチ
一方 (例外
ボール: ビジュアルの外側でキャッチ
分野)

不本意な誤ったキャッチ
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。

RGコード2022-2024 ページ114/225

115ページ

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:
作業面の変更、
振動、不規則な回転
縦軸

(毎回)

投げた後にキャッチ:
前腕との接触

投げた後にキャッチ:
腕との接触

基本的なテクニック

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

フープを通過する:
フープに引っかかった足

**静的装置 (個々の運動の難易度 # 3.8)

ボール

誤った取り扱い:

前腕にボールを当てる
(「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

基本的なテクニック

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

誤った取り扱い:

不規則な動き、腕も

繋ぎの間の動きが離れて、中断
サークル等 (毎回)

基本的なテクニック

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115/225

ページ116

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:

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)

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

基本的なテクニック

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
真ん中の間違った接続
パターン間、スナップ
リボン (毎回)

影響を最小限に抑えた小さな結び目
取り扱いについて

中/大結び目: 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)

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116/225

ページ117

E.付録

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117/225

ページ118

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

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。個々の体操選手のためのプログラム：

ジュニア個人体操選手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。

(新体操器具プログラム-ジュニア)：

-フープ
-ボール
-クラブ
-リボン

2.1.2. 各エクササイズの高さは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. 上級審査員の要請により、体操選手の入場前にすべての器具をチェックすることができます
競技場で、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。

不適合装置の使用の場合：**ペナルティ**：1.00ポイント

2.2. ジュニア個人エクササイズの高難度要件：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**高難度コンポーネント**があります。

- Rを含む体の高難度 (DB)
- 装置の高難度 (DA)

2.2.2. **高難度の要件**

高難度のコンポーネント

体の高難度 装置に接続 技術的要素		装置の高難度	
DB		DA	
カウントされた最高の7		最小1、最大15 (パフォーマンス順)	
特別な要件			
体のグループの高難度:		全身	
ジャンプ/飛躍	最小1	波: W	
バランス	最小1	最小2	
回転	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118/225

119ページ

2.3. 高難度ジャッジは、高難度が有効かどうかに関係なく、パフォーマンスの順に高難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-判定する (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たボールとリボンのエクササイズ
非利き手; Rの数と値を評価し、Wの認識を実行します。
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. 高難度の実行順序は制限されていません。ただし、高難度の調整は尊重する必要があります
高難度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. 最低限必要な数の高難度を逃したこと、および特別なことを遵守しなかったことに対する罰則
高難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.体の高難度 (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。より多くのDBがある場合
追加の高難度が無効である必要があります (**ペナルティなし**)

3.2. シニア個人DBのすべての一般的な基準は、例外を除いてジュニア個人にも有効です。

次の：

- 3.2.1. 1つの複合体の難易度が許可されます。
- 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：

- 3.3.1.1. 各ジュニアエクササイズには、各基本装置の最小数も必要です
要素 (# 3.6; 3.7個別の演習)
- 3.3.1.2. 二つのDBボールエクササイズでは、使用して行われなければならない**非利き手**の中に
基本的または非基本的な装置の技術的要素
- 3.3.1.3. 二つのDBリボン運動では、使用して行われなければならない**非利き手**の中に
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119/225

120ページ

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 基本的な装置の技術 グループ	非基本的な装置技術 グループ
2	全部または一部を渡す 開いたロープを通して体 前方、後方、または 側; また: • 2つ以上に折りたたまれたロープ • ロープの2回転	•回転 (最小1)、ロープを折りたたむ 2つ (片手または両手で) •回転 (最小3)、ロープを折りたたむ 3つまたは4つ •周りの自由回転 (最小1) 体の一部
2	•一方の端の解放とキャッチ ロープの有無にかかわらず 回転 (例: Echappé) •の自由端の回転 ロープ、1人が持っているロープ 終了 (例: スパイラル)	•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 •ミルズ (ロープオープン、 真ん中、2つ以上に折りたたまれています) クラブ3.3.4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 •シリーズ (最小3) ; ロープターニング 前方、後方、または 側。	•ラッピングまたはアンラッピング 体の一部 •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片方の手で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、ミルの動きなどの要素、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、彼らは圧倒してはなりません
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: 全身が入り出る、または通過せずに通過する、または
逆に。

Echappéは2つのアクションを持つムーブメントです:

- 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

- **A DB**は、いずれかのリリースやキャッチが（両方ではない）の間に行わ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なし。スローが大きい場合や
小さな。

スパイラルバリエーション：

- 「Echappé」のようにリリースした後、片方の端を複数（2つ以上）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（の動きから、一方の端によって保持された開いて伸ばされたロープ
オープンロープ、キャッチ、床からなど）1つのスパイラルローテーション（2つ以上）に渡されます
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中に実行されます

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120/225

121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、パーツ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
位置

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

背中にオープンロープが配置されています

122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および装置のキャッチ

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。

4.2.3. **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	スローの特定の基準 +毎回0.10	シンボル	漁獲量の特定の基準 +毎回0.10
	とロープを通過する 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+胴体; 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プ		それぞれに一端があるロープのキャッチ 手
	オープンでストレッチのハイスロー 真ん中のロープ		ロープの混合キャッチ 無効な追加基準

ページ123

5.装置の難しさ (DA)

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

5.2. **要件** : 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)。

5.3. 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。

； ；；

RGコード2022-2024ページ123/225

125ページ

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							□ 特定の基	
								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)		0.4	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
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	該当なし	V	V	V	V	V	V	
エチャツベ		0.3	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	
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	
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	
オープンロープのミル		0.2	V	該当なし	V	V	V	V	V	V	
ロープの大きなロール、											

「リール」、最低2つの大きな体の部分	0.2	v	v	該当なし	v	v	v	v
床からのロープの跳ね返り	0.2	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
スモールスロー/キャッチ	0.2	v	v	v	v	v	v	v
ハイスロー	0.2	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
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
ハイスロー後にキャッチ	0.3	v	v	v	v	v	v	v

RGコード2022-2024-ページ125/225

126ページ

シンボル

説明：ロープの基地

これらのベースを結合ベースとして実行することはできません。DA要素のベースとして使用できるのは1つだけです

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、クロスとを実行することが可能です
交差していない腕またはすべて交差した腕

RGコード2022-2024-ページ126/225

ページ127

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	不足している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!
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

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と エクササイズの短い停止 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 ジャンプやホップ中 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 中断してそれ 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128/225

129ページ

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.コンテストとプログラム

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）。
附属書のグループ）：

- 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. グループ決勝の一般的な競争と資格、チームのランキング：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：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（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.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）

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）。

ページ131

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：

・**ペナルティ**：許可されていない「予備の体操選手の使用」に対して0.50ポイント
 ・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

2.2.3. 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。

2.2.4. 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。

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（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、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：技術規則のセクション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. **難易度審査員のパネル (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. **芸術審査員のパネル (A)**：4人の審査員 (A1、A2、A3、A4)
- 4.1.3.3. **執行裁判官のパネル (E)**：4人の裁判官 (E1、E2、E3、E4)

RGコード2022-2024 ページ131/225

ページ132

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。

- 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パネル審査員の機能

- 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. タイムジャッジと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 (1または2)** は次のこと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を終了時に器具を紛失し、公式フロアに戻らない場合
彼女の音楽が終了したため、タイムジャッジは体操選手が取得した瞬間を計算します
最後の楽章としての彼女の装置。

RGコード2022-2024 ページ132/225

133ページ

- 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
- 境界を越えたり、床面積を離れたりする装置や本体の旗を立てます。
- 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。

陪審

ラインジャッジ1

ラインジャッジ2

RGコード2022-2024 ページ133/225

ページ134

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ず
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ペナルティは、責任あるジャッジである
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、すべての競技会で同一です。

(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)。

エクササイズの最終スコアは、Dスコア、Aスコア、Eスコアを加算して設定されます。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、ジャッジの指示および/または会議に全期間出席する必要があります
コンテストの、そして各コンテストの終わりに授賞式。

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）。

RGコード2022-2024 ページ134/225

135ページ

8. 床面積

8.1。公式の床面積13x13 m（**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標準（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**：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

8.4.2。同じラインの外で同時に2つ以上の装置を失う：2つのクラブは

同じラインの外で同時に一緒に失われた/2つ以上の装置と一緒にロックされて

同時に公式フロアエリアを離れます。

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つの異なるライン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。の外側にある2つ以上の**ロックされた装置**（同じまたは異なる装置）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

ページ136

8.4.5。公式フロアエリア外の2つ以上の装置（同じまたは異なる装置）の同時損失
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器具が失われる
- エクササイズの終了と音楽の終了後、装置は公式の床面積を離れます
- 使用できない装置は、公式の床面積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器具（梁、照明、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。体操選手が公式フロアエリア外でエクササイズを終了した場合、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。各装置の基準および特性は、FIG装置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
競技場で、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。

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。

137ページ

ジャッジの目の前のラインは、体操選手がいる公式フロアエリアのラインと同様に開いたままです。
入力。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
装置は許可されません。

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は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：上の写真のように、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。

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返されます
または他の人：

ペナルティ：装置の不正検索に対して0.50ポイント

RGコード2022-2024 ページ137/225

ページ138

9.3. 使用できない装置（例：リボンの結び目）

9.3.1. エクササイズの開始前に、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
リボンで）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. 運動中に交換用の器具が壊れた場合、グループ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、グループはローテーションの最後に演習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
 - 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**）、次の手順でエクササイズを続けます。
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罰せられることはなく、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138/225

139ページ

- 10.7. グループ体操選手が**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
 - 必要な難易度要素を見逃した場合に適用されるペナルティがまったく実行されない
 - 芸術性は0.00を与えます
 - テクニカル実行は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了（最後の動き）**では、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は（胴体から胸まで）裏地を付ける必要があります、骨盤/股部分は素材で覆われている必要があります
接続/装飾用の小さなレースエリアは許容されます
- 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
- 脚の上部の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を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ある必要があります（同じ素材、スタイル、デザイン、色）。しかし、レオタードが模様入りの素材でできている場合は、カットによる若干の違いが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
- 脚を覆う生地長さとは、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で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)は無料ですが、バレエ「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:**責任あるジャッ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てしまった場合。

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、体操選手の安全を危険にさらしてはなりません。
レオタードを発光ダイオード(LED)で装飾することは許可されていません
- 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139/225

140ページ

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ような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 ん許可された。

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。髪は装飾は、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始まる場合があります

12.2. 各音楽は、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。

次の情報は、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、音楽の歪みや中断など)、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、ルーチンに再び入り、ルーチンを再開することができます。

競技場に呼ば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

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)または遅延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)

ページ141

13.2. 競技場でのウォーム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、スタート順で後のポジションで競います。
正しいV2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」の過失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（または代表団の他のメンバー）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

ページ142

15. グループの時間、ライン、および責任ある判断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

タイムジャッジによる罰則

1	の時間に追加または欠落している秒（完全な秒の場合でカウント）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の場合	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

責任ある裁判官による罰則

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。 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について	0.50
6	グループ体操選手の服装が規定を確認していない（1回） 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	公式基準に適合しないヘアスタイルの場合（1回）	0.30
9	公式基準に適合し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の場合（1回）	0.30
11	規則に準拠していない包帯またはサポートピース（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え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 間違えた順序で実行された運動の	0.50
15	グループの公式フロアエリアへの入場は、規則を確認していません	0.50
16	運動中に互いに口頭でコミュニケーションをとるグループ体操選手の場合	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」について	0.50
19	グループの体操選手またはジャッジとのコーチとのコミュニケーション。	0.50

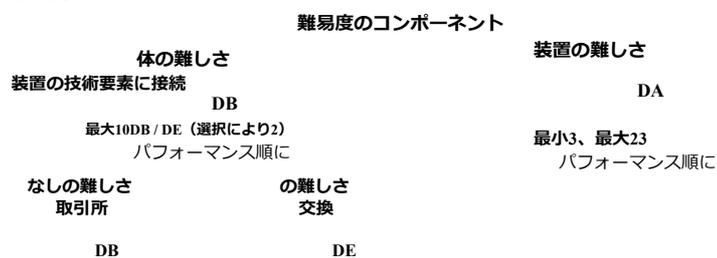
RGコード2022-2024 ページ142/225

RGコード2022-2024 ページ143/225

ページ145

B.難しさ (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
美的および技術的熟練。
- 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. グループエクササイズ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：



最小4		最小4	コラボレーションの難しさ	
特別な要件			DC	
体のグループの難しさ:		全身		
ジャンプ/飛躍	最小1	波:	最小3	
バランス	最小1	W	最大23	
回転	最小1	最小2		
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) および必要な基本的な装置の技術要素の存在。
審査員はすべての要素を記号表記で記録します。
- 1.7. 難易度の実行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、および特別なこと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
- 1.9. 難易度の実行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。
- 1.10. 最低限必要な数の難しさと必要な基本的な装置を逃した場合の罰則
要素は、まったく試行されていないときに適用されます。

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、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) のジャッジによる**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)。

RGコード2022-2024 ページ146/225

ページ147

	説明
グループ演習に7つのDBと3つのDEがある場合 (合計：10の難しさ)、ペナルティはありますか 4未満のDEが実行されましたか？	はい、4 DE未満の場合は全体的なペナルティ0.30 (#2.2.2) があります 実行され、パフォーマンスの順序で最大6DBのみが実行可能 評価されます。
グループは9実行できるDB + 0 DEをして、 4 DE未満の場合は0.30ペナルティ？	カウントされる難易度の最大数は10で、 最低4つのDBと4つのDE (および選択により2つ)。 グループが0DEを実行し、0.30のペナルティが少ない場合でも 4よりDE # 2.2.2当たり、6を超えることができないDB当たり # 2.2.1の原則。
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 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。	
2.2.5. DBは、実行されてもよいです。 <ul style="list-style-type: none"> • 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 	
2.2.6. 身体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： <ul style="list-style-type: none"> • 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) のジャッジによるペナルティ：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、罰せられますか？	# 2.2.6は、それぞれから少なくとも1つの要素を指定します 体のグループの難しさが存在する必要があり、 5人の体操選手全員が同時に実行。それらの サブグループで実行することはできません。ペナルティ0.30の場合 この要件は満たされていません
2.2.6.4. 他の可能なDB (最大3つまで) も実行できます。 <ul style="list-style-type: none"> • 同時に • 急速な継承 • サブグループ内 • Rで • DEで 	

RGコード2022-2024 ページ147/225

ページ148

- 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の同時演奏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：「ターンのあるジエテ」
- 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」）

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（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
- シリーズ内の各ジャンプ/リープまたはピボットは、1つのジャンプ/リープ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 最小1秒間のバランス、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
有効なDB形状を識別するための正しい位置。

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;
- スタッグポジション、
- NS。

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**：0.10で有効です。不正なボディごとにわずかな偏差があります。
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
ボディセグメント

RGコード2022-2024 ページ148/225

149ページ

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」が大きい
逸脱は**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」なしでテーブルで利用可能で、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？	天使たちは単なるガイドラインです。裁判官は考えることを学びます 小、中、大の控除の条件
---------------------------------------	--

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、最中、または最後に実行されます。**

2.7.1.1. 次のように、ハイスローまたは「ブーメラン」の飛行中の**孤立したDB**は有効です。

- 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ている限り、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。

- 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のみが実行されます有効。

2.7.2. 装置の技術要素が2つのDBの間に同じように実行される場合、パフォーマンスの2番目のDB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

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）。

RGコード2022-2024-ページ149/225

150ページ

2.8.1. 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、またはからのものである可能性があります同じグループのボディ要素ですが、**形状が異なる**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た場合、最初の2つの問題は組み合わせ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. 複合体の難しさの2つのDBのそれぞれは、1つの基本および/または非基本的な装置要素。

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、複合体の難易度で同じ2つのDBを同じように実行する必要があります。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限りに一緒に加え、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単独で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/リープと組み合わせた身体の問題は、次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/リープ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. 離陸または両足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. 跳躍の難しさ #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跳躍」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の問題を組み合わせる必要があります。

- サポートレッグ、ヒールサポート、プライ、または問題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
- 体幹の位置または脚の方向が変化した場合

ノート:

- o 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。
ただし、別のバランスは、トランクの位置または脚の方向を変更する必要があります。
- o 「スローターン」のバランスは複合難易度の一部として使用できません
- o 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にはなりません。
- o ダイナミックバランス (#27、28、および #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
難易度、フエット天びんの後、別の天びんと接続が解放された場合
かかとのサポートやプライなし。

2.8.13. バランス (最初) と回転 (2番目) を組み合わせる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、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

2.8.14. 回転 (最初) とバランス (2番目) を組み合わせる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
- 接続中にかかとのサポートやプライなし

2.8.15. 回転と回転を組み合わせる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
- 接続中にかかとのサポートやプライなし

ノート:

- o 回転難易度 #25フエットは、フエットの後の場合、複合難易度の一部として実行できます。
ピボット、別のピボットとの接続は、かかとのサポートやプライなしで解放されます
- o 回転の難易度 #26イリュージョン自体が場合、複合難易度の一部としてイリュージョンを実行できます。
そして、別のピボットとの接続は、ヒールサポートまたはプライなしで解放されて実行されます
- o 扁平足で行われる回転の難しさ #27ベンチエと #28サクラは、
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。接続する必要があります
サポートレッグを変更したり、問題の間に余分なステップを加えたりせずに、プライや
「スローターン」として扁平足の中断または回転の開始。リープでのピボットと扁平足での回転
異なる形状でなければなりません
- o 体の他の部分 (#29-34) で行われる回転は、複合難易度の対象にはなりません。
- o 複数の形状 (#10-TR、#18-GA、#20-GZ) を含むリープ (ピボット) の回転はそうではありません
複合難易度の対象

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
 - 装置の取り扱いが定義に従って実行されていない
- 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脱構築です。頭から、「電流」のような体節の「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。この要件が満たされていない場合、**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、ポイントコードの難易度表 (# 11; 13) **またはその変更 (異なる平面、異なる開始位置、腕の動きなど)**、ただし、波は全身で行われます：
- 全波前方に立っているか、床から通過している
 - フルウェーブバックスタンディングまたはフロアへのパス
 - サイドウェーブ
 - 2本足または1本足のスパイラル波 (スパイラルターン)
 - 床で行われる全波
- 2.10.4. 波とスパイラルターン (その値は表 (# 11, 13) に示されています) は、最大の全体的な計算。体の難しさの最高の6つの要素
- 2.10.5. **DB**波の修正である全身波は、分離して実行することも、接続して実行することもできます。この要件を満たすためのその他の難易度 (追加の難易度値なし)。
- 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。**

3.基本的および非基本的な装置の技術的要素

- 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。
- 3.1.2. 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. グループエクササイズには、すべての基本的な装置の技術的要素は必要ありません。

ページ153

- 3.2.2. 各グループのエクササイズには、指定された基本的な装置の最小数が必要です

5.4. 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技術的要素 (# 3.6を参照)
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実行の直後ロール。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、図8 +1の1つの基本的な装置の技術要素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。

ペナルティ: 指定された基本的な装置の技術的な欠落ごとに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。

3.2.2.1. 基本的な装置の技術的な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); 交換なしの難しさ (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) の跳ね返り
- 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」の場合スロー」はDBまたはDA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」その結果、装置が失われ、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」は有効です。有効ではありません。

3.6. 基本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	フープの軸周りの回転 指や体の一部の周り	軸を中心とした床の回転 (最小1)
-	フープの周りの回転 (最小1) 手または体の一部の周り	

- とフープを通過する
全体または

体の一部 (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+胴体; 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する必要があります
例: 体の上で右手から左手へ; トランク+脚; 腕+背中など

軸を中心とした床の回転 (最小):
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。**DBD**の任意のフェーズで実行できます。最初は、最中または終わりに向かって

RGコード2022-2024 ページ154/225

ページ155

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 最小2つの大きなボディ セグメント	<ul style="list-style-type: none"> • 床の上のボールのロール • 床のボールの上の体のロール • 3ロールのシリーズ: 小さなロールの組み合わせ • シリーズ (min.3) のアシスト付きスモールロール 床または体に
2	円の付いたボールの8の字 腕の動き	<ul style="list-style-type: none"> • ボールの「裏返し」の動き • ボールの周りの手の回転 • 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
-	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: •小さなバウンスのシリーズ (最小3) (膝下) 床から •1回の高いバウンス (膝レベル 以上) 床から	

説明

両手で持ったボールの取り扱い、この装置では一般的ではありません。したがって、それは圧倒してはなりません
構図

ボールが手でサポートされているすべてのテクニカルグループの実行は、指が結合されている場合にのみ正しくなります。
自然な方法で、ボールは前腕に触れません

スモールロール	ラージロール
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	二つの大きなセグメントの最小ボディ渡さなければなりません 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
でなければならない高いスロー（ない小さなスロー/推力から身体追加サポートなし）、秒針を含む ボールの周りの手の回転（最低/回転が必要）： * 手の指を合わせた状態での、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（飛行フェーズはありません）。 * 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わかりません	

RGコード2022-2024 ページ155/225

156ページ

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°回転するクラブと 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
-	2つの非対称の動き クラブ	ラージロールオーバー-最小2つのラージボディパーツ 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
-	両方の小さな円（最小1） クラブ、同時にまたは 交互に、それぞれに1つのクラブ 端を持った手（小さい頭）	*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

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。構成で優勢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。クラブの体や首、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1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。手はできるだけ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配置できます。
 - 垂直ミル-円の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-最小。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
- クラブは片手に1つずつ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
- 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

3.6.4. リボン

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	<ul style="list-style-type: none"> 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 <p>およびまたは</p> <ul style="list-style-type: none"> 「剣士」 (最小4-5ループ) 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 体の一部の周りのリボンの動き スティックがのさまざまな部分によって保持されているときに作成されます 身体中の身体 (手、首、膝、肘) 動きや回転の難しさ (「スローターン」) リボンのメディアムサークル
2	<ul style="list-style-type: none"> ヘビ (最小4-5波)、タイト 空気中の同じ高さ または床に 	<ul style="list-style-type: none"> スティックの周りの床のスパイラル 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
-	<ul style="list-style-type: none"> 「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 	<ul style="list-style-type: none"> 体の全部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
-	<ul style="list-style-type: none"> 「エチャッペ」：スティックの回転 飛行中 	

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、ただしこのキャッチ
次の動きや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ともに、によって形成されたスパイラルパターンに入ります。
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；フル
腕の後ろスティックまたはスモールスロー/エチャッペ。

- 空中/床でのスティックのリリース (スロー)：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引き戻し
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。
本体を通して (手から生地を解放せずに) またはリボンを完全に解放します
すぐに引き戻す前に
- リボンの引き戻しのみを含む要素 (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。

「エチャッペ」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。NS
飛行中のスティックの回転技術は、ハイスローで可能であり、
高さに応じて (エチャッペではなく) ハイスローとして評価されます。

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、装置は自由に飛行します。
 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

。

RGコード2022-2024 ページ158/225

159ページ

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：体の近く、2以下
 立っている体操選手の高さ：

- 空中に投げる/突き出す/押す
- 体にリバウンドがある
- 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
- 360°回転の有無にかかわらず、一緒にロックされた2つのクラブを投げる場合

例2：小投げ

例3：スローの高さ：スロー中に体が動いているときの高スローと小スロー

3.7.3. アバラタスの飛行中のDB

ハイスローからの装置の飛行の下で実行されるDB

RGコード2022-2024ページ159/225

160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での装置の伝達。
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する
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

3.8. 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
（個別演習 # 3.7.5を参照）

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（不安定な位置ではない）
- ・「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：両手で支えて後ろ向きにウォークオーバーし、両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。この方法で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160/225

ページ161

3.10. 装置の技術要素は、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：腰足より下

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

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）が評価されます。（ペナルティなし）。

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次のとおりです。
「異なる」装置要素とは見なされません。

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の技術
DBを検証するには、バランスのどのフェーズ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、次のことが可能です。
実行される追加の装置要素。

例：体操選手がジャンプ中に同じボールのバウンスを実行した後、
残高中は、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、次に別の場所で実行する場合
部
演習の1つは、同じスパイラルを持つ別のピボット、2番目のピボット（
パフォーマンスオーダー）は無効になります。

RGコード2022-2024 ページ161/225

ページ162

一連の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/リープ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.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：

- 自分の器具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の定義

基本値

投げ
独自の装置
パートナーへ

受信
独自の装置
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場合にのみ有効です。

長い、又はLのARGEは（NO「ブーメラン」）スロー。高くも長くもない交換は無効です。

4.1.2. スローの種類：

高さ/距離は、装置が解放されたポイントから測定されます。

4.1.2.1. ハイスローは、必要な高さ（2つ以上の高さ）によって決まります。
体操選手）。

RGコード2022-2024 ページ162/225

立位 (2つ以上の高さの
例 : ハイスロー :
体操選手)

例 : ひざまずきからのハイスロー
ひざまずく位置での装置の高スローを伴う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

RGコード2022-2024 ページ163/225

8メートルの地層の例 (高さに関係なく)

NS。

8メートルの距離のない地層の例

NS。

RGコード2022-2024 ページ164/225

ページ165

- 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お互いに交換します。

説明/例

5人の体操選手が器具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:

いいえ、*DE*は無効です。
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。

DEは有効ですか？**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内：

- 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内：

- 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**：各サブグループが有効であるためには同じ装置を持っている必要があります
(例：**サブグループ1**：3リボン、**サブグループ2**：2ボール)

RGコード2022-2024 ページ165/225

ページ166

説明/例

5頭の体操選手は、サブグループ内の装置を投げます： 最初のサブグループ：8メートルの距離を持つ2人の体操選手 身長が低い（体操選手の身長が2未満） その後、2番目のサブグループ：3人の体操選手がパフォーマンスを行います ハイスローの交換。 DEは有効ですか？	はい、DEは有効です。 別の交換を行うことが可能です 装置のスローの高さ 5人の体操選手が一緒にまたは実行 連続したサブグループ
--	---

説明：体操選手間の装置の交換

ボール	ボールが両手でつかまれた場合（体操選手の数に関係なく）、 交換は毎回実行 ペナルティ が適用されて有効になります
クラブ	•交換の難易度は、1つのクラブのスローと2つのクラブのスローで有効です。 •2つのロックされたクラブのスローは、1つのクラブのスローと見なされます。
リボン	•リボンを投げて交換する場合は、装置のスペースが完全に空いている場合にのみ有効です。 任意の期間（「ブーメラン」なし） •リボンを交換する場合、体操選手は通常、次の終わりまでに器具をキャッチする必要があります。 スティック。ただし、ゾーン内の素材によってリボンを意図的にキャッチすることは許可されています 約50cm。このキャッチが次のために正当化されるという条件で、添付ファイルから 動きまたは最終ポーズ

4.2. 要件：**4.2.1. 最小4、最大6 DE（パフォーマンス順に評価）がカウントされます****4.2.1.1. 要件-最小4 DEが満たされていない場合：**

最初のサブグループ（D）のジャッジによる**ペナルティ**：0.30ポイント。
グループが**6つを超えるDE要素**を実行する場合、制限を超える追加のDEは
評価されました。（**ペナルティなし**）

4.2.1.2. 任意の値の孤立した体の難易度（DB）は、スロー時またはアンダーのいずれかで実行できます。

**フライト、またはDEのキャッチで。DB及びDEは双方評価され、あろう
DBとDEの総数に登録：**

- DE中に複合難易度を実行することはできません
- Exchange中に複数のDBが実行される場合、最初のDBのみが実行されます。

評価DBとの合計数にカウントDB。DEが有効になります。

RGコード2022-2024 ページ166/225

ページ167

4.2.1.3. DEで実行されるDBは、5人の体操選手全員が同じBDを実行した場合にのみ有効です。

説明/例

体の難しさ：

DB

任意の値

任意の値のDBは、各DEの最大1回のDE値に追加されます。
スロー中、フライト中、またはキャッチ中に実行されます

DB また DB また DB

回転または床上の位置によって定義されるDBは、DBとしてのみカウントできます。

4.2.1.4. 交換なしの体の難易度として実行されたDBは、交換の難易度で繰り返すことはできません。
繰り返すは無効になり（ペナルティなし）、DBの総数にカウントされます。

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高または長投とキャッチ）：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加する場合があります。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（例：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（例：3つのリボンがキャッチされている同じように「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：スロー中、飛行中、または最中に5人の体操選手全員が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次のとおりです。
DEの値は考慮されません。

4.3.5. 同じ基準を同じように繰り返して実行することはできません。同じ基準を繰り返してください。

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。

RGコード2022-2024 ページ167/225

4.4. 飛行中のスロー中の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

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

例：

視野外の漁獲について：

- 後屈位置または後進回転要素の場合：
キャッチアーム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つかまったボールには無効
- 体の正面または側面で実行された要素は、たとえ
胴体が後ろに曲がっている

RGコード2022-2024-ページ168/225

0.10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

0.10回転

- 交換機の投擲中およびまたはキャッチ中、また装置の飛行中：

0.9各回転をなすことができる回数

・漁獲中の回転基準は、基準の1つと一緒に実行された場合にのみ有効です。

および/または

・この基準は、ローテーションを含むDBには無効です。

0.10脚の下/脚

脚/脚の下で行われる困難な身体と装置の関係で投げたり、捕まえたりします。

例：

0.10床の位置

最初から最後まで床に横になって投げたりキャッチしたりする

要素の：フルランクは床の上に平らに横たわなければならないにかかわらず、それがアップまたはダウンしているかに直面している場合
サイド

例：

RGコード2022-2024 ページ169/225

170ページ

4.5. 装置のスロー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	スローの特定の基準	シンボル	漁獲量の特定の基準
	+毎回0.10		+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。</p> <p>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</p> <p>例：頭+体幹; 腕+胴体; 胴体+脚など</p> <p>床に跳ね返った後に投げます。</p> <p>床を転がした後に投げる</p>		<p>でフープ () を通過する 捕獲中の体の全体または一部。</p> <p>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</p> <p>例：頭+体幹; 腕+胴体; トランク +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>体に直接リバウンド：何もなし 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</p> <p>床に跳ね返り、直接 検案：から直接取得されたpparatus フロア、実行された場合にのみ有効 フープ、ボールと一緒に</p>

<p>その軸の周りの回転で投げる (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/手に引っかかった (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"> • 同時に • 非対称 : • 「カスケード」 (ダブルまたはトリプル) 	<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>片手でクラブのキャッチ () 2番目のクラブを開催</p> <p>回転中のフープ () の直接キャッチ アーム</p> <p>無効な追加基準</p>
<p>カスケード」スロー (ダブルまたはトリプル) : 2つのクラブは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に関係なく 最初のローテーションの開始の</p>	<p>クラブの混合キャッチ ()</p> <p>無効な追加基準</p>

RGコード2022-2024 ページ170/225

171ページ

- 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。
- 4.5.2. ロックされていない2つのクラブの投球：この基準は、次のいずれかとして実行される投球に対して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、交換されるクラブにのみ与えられます。
相棒。
ロック解除された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」

5.2.3.2. グループ体操選手が同時にまたは連続してサークル形成を行う場合、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：異なる方向

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**A**が**R**を終了し、サブグループ**B**の体操選手が**R**を開始します。この要件が満たされない場合、**R**は無効です。

例3：サブグループで実行される**R**

NS。

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です。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

最初のローテーションまたは最初のローテーション中（# 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 $\frac{1}{2}$ 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つの回転間の追加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

5.2.4.3. 最終回転後の装置のキャッチ、または最終回転の任意のフェーズとの調整。

リボンに関する**注意**：有効にするには、スティック（生地ではなく）をキャッチする必要があります

RGコード2022-2024ページ173/225

説明：要件

R要素	説明	有効
	ハイスロー、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、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 <i>0.30</i> 2ステップの軌道

回転中、キャッチベース回転	飛翔中の回転のみ :
ローテーション中のハイスロー、キャッチ中のキャッチ回転	有効ではありません : 飛行中の回転のみ
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 飛行中の回転のみ
最初のローテーションでハイスロー、ローテーション飛行中、キャッチ	有効ではありません 飛行中の回転のみ
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 (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
- 床への通過の有無にかかわらず
- 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、

以下の完全な360°の各回転要素のグループは、対応する表にリストされています。

- 前アクロバティックな要素
- 垂直回転
- 360°以上のDB回転 (DB表 # 9; 13を参照)

5.4.1. 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、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)。

5.4.2. アクロバティック前の要素 (個別の演習 # 4.3.2を参照)

5.4.3. 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、前アクロバティックな要素の分類を定義します。

例 : 側転のように横方向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

5.4.4. 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、一連の、または
1つのR内で任意の順序で繰り返されます。R 5頭の体操によって実行される異なる回転を含みます
は無効です (ペナルティなし)。

RGコード2022-2024 ページ174/225

175ページ

5.4.5. 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、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。**

5.4.6. 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。

5.4.7. 垂直回転 (個別演習 # 4.3.6を参照)

5.4.8. 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。
1つのR内で任意の順序で。

5.5. 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

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定されます。
体操選手。

5.7. 装置の飛行中のRの追加基準の要約表

シンボル	装置の飛行中 追加基準 R + 0.10または+0.20毎回
------	-----------------------------------

NS。 追加の**完全な360°**装置の飛行の下で任意の軸の周りに体の回転
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

体の回転軸の変化または回転中のレベルの変化 (各Rでは1つの基準のみが
有効: 軸の変更またはレベルの変更-両方ではありません)

シリーズ+0.20 前頭軸または矢状軸の周りの一連の3つ以上の同一のアクロバティック前の回転、
飛行中の幻想

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、キャッチ	R3
	ハイスロー、飛行中の3ロール、キャッチ	R3 + 0.20 水平を中心とした一連の回転 軸
	1回目のベースローテーション、2ローテーション中のハイスロー 飛行中、キャッチ	R3

RGコード2022-2024 ページ175/225

ページ176

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、不正確な弾道と追加のEペナルティで有効になります
技術的な欠陥。

説明	R3
ハイスロー、飛行中の3回転、3回転 ステップ、キャッチ	要件が完了しました。Eペナルティ 3の不正確な軌道の場合は0.50 ステップ
ハイスロー、2ベースローテーションなし 中断に続いて2つのステップと3番目のステップ 回転、キャッチ	不正確な場合のR3 + Eペナルティ 0.30 2ステップの軌道
ハイスロー、2ベースローテーションなし 中断に続いて3つのステップと3番目のステップ 回転、キャッチ	不正確な場合のR3 + Eペナルティ 0.50 3ステップの軌道
ハイスロー、2ステップ、2回転、 キャッチ	不正確な場合のR2 + Eペナルティ 0.30 2ステップの軌道
ハイスロー、1回転、2ステップ、2 回転、キャッチ	不正確な場合のR2 + Eペナルティ 0.30 2ステップの軌道 追加のローテーションのみが評価されました 2ベースローテーション後

5.7.2。装置のキャッチ後に開始された回転は無効です

説明

ハイスロー、飛行中の2つのベースローテーション、キャッチ 装置の3番目の回転が続く	R2
--	----

177ページ

5.8. 装置の投擲およびキャッチ中のRの一般的な追加基準の要約表
 シンボル すべての装置の一般的な基準
+毎回0.10

視野外

手の助けなしで

ローテーション中にキャッチ：

- ・両方の基準と一緒に実行した場合にのみ有効

と

足の下/足

説明：Rの一般的な追加基準

視野外

例：

視野外の漁獲について：

- ・後屈位置または後進回転要素の場合：
キャッチアーム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つかまったボールには無効
- ・体の正面または側面で実行された要素は無効です
トランクが後ろに曲がっていても、この基準では

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：装置のキャッチ中の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つのベースローテーション、 ビジュアルの外側の3番目の回転中にキャッチ 手を使わないフィールド	R3 + 0.3+ 0.10 + 0.10 + 0.10 = 0.60

178ページ

5.9. 装置の投擲およびキャッチ中のRの一般的な追加基準の要約表

シンボル	スローの特定の基準 +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。</p> <p>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</p> <p>例：頭+体幹; 腕+胴体; 胴体+脚など</p> <p>床に跳ね返った後に投げます。 床を転がした後に投げる</p>		<p>でフープ () を通過する 捕獲中の体の全体または一部。</p> <p>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</p> <p>例：頭+体幹; 腕+胴体; トランク +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>体に直接リバウンド：何もなし 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</p> <p>床に跳ね返り、直接 検索：から直接取得されたpparatus フロア、実行された場合にのみ有効 フープ、ボールと一緒に 装置を転がして直接キャッチ 体</p> <p>無効：追加の基準 いて 腕/手に引っかかった (関係なく 手のひらの位置)</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>片手でクラブのキャッチ () 2番目のクラブを開催</p> <p>回転中のフープ () の直接キャッチ アーム</p> <p>無効な追加基準</p> <p>クラブの混合キャッチ ()</p> <p>無効な追加基準</p>
	<p>その軸の周りの回転で投げる (フープ)</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"> 同時に 非対称: 「カスケード」(ダブルまたはトリプル) <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>カスケード」スロー (ダブルまたはトリプル) : 2つのクラブは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に関係なく 最初のローテーションの開始の</p>		

179ページ

BD	DB (値0.20以上) を 360°以上の回転。	BD	DB (値0.20以上) でキャッチ 360°以上の回転。
	なしでDBを実行することは許可されていません 回転		なしでDBを実行することは許可されていません 回転

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、最初のクラブはベースのローテーション中にキャッチされる可能性があります。
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、直接再スロー/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、値0.20以上のDBは、1回につき最大1回まで使用できます。
Rおよび回転の要素およびDBとして有効になります

- 回転が360°以上で値がm.20以上のDBは、スロー中に実行される場合があります。
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

RGコード2022-2024 ページ179/225

R要素	説明	説明	価値
	説明：Rで回転するDB		
	高い最初の回転中に投 (DB)、 飛行中の2つの基本回転、キャッチ		$R3 + DB$ $0.30 + 0.10 = 0.40$
	高投げ、下に2つのベース回転 飛行、DBの3回転中にキャッチ		IDB有効 $R3 + DB$ $0.30 + 0.10 = 0.40$
	高投げ、下の最初の回転 飛行、2回転中にキャッチ (DB)		IDB有効 Rは無効です 下の2つの基本回転がありません フライト
	高い最初の回転中に投 (DB)、 飛行中の2回転目、キャッチ		IDB有効 Rは無効です 下の2つの基本回転がありません フライト
	高投げ、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		IDB有効 Rが無効です (# 5.9.3) DBが無効です

高投げ、姿勢ピボット720度の下で
フライト、キャッチRが無効です: (#5.4.1)
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：回転跳躍と錯覚DB：

一連の回転する跳躍および/または幻想のみが、演習の1つのRで使用され、実行されます。
次の方法で：最初のDBの前または最中に装置を投げ、飛行中の2番目のDB、および
3番目のDB中または直後にキャッチします。
Rの値はシリーズで+0.20増加します

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
	高投げ、1 ^{回目} の錯覚（ステップ）2 ^{回目} の錯覚（ステップ）3 ^{回目} の錯覚中にキャッチ	R3 + シリーズ + DB 0.30 + 0.20 + 0.1 = 0.60 3 BD
	高投げ、1 ^{回目} の錯覚2 ^{回目} の錯覚の第三錯覚（中間ステップなし）、キャッチ	R3 + シリーズ 0.30 + 0.20 = 0.50 1 BD

5.10。Rは、次の場合は無効になります。

- 装置を少し投げると
- 飛行中の2つの完全な基本回転がありません
- 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
- 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）
- 飛行中に行われたDB（シリーズを除く）
- 音楽終了後の装置のキャッチ
- 許可されていない技術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180/225

ページ181

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、フォーメーションで
- 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人または複数の体操選手を持ち上げる可能性がある
- 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のないコラボレーション (CC)
- 6.2.1.2。の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 (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、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できます。

3 CCの最小値。実行されたCCが3未満：

ペナルティ：欠落しているCCごとに0.30ポイント

6.2.3。コラボレーションの各カテゴリは、単独で実行されたか、組み合わせられて実行されたかにかかわらず、1つとしてカウントされます。
コラボレーション。

例：分離：CR (1コラボレーション)

例：組み合わせ：+ CR (2つのコラボレーション)

6.3. 要件：最小3、最大23 DC、時系列で評価

6.3.1. DC 3未満：2番目のサブグループ (D) のジャッジによる**ペナルティ**：0.30ポイント

6.3.2. グループが行うが23以上の場合はDC、余分なDC制限を超えてはカウントされません (**ノーペナルティ**)

6.3.3. **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。

6.3.4. 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、および通過する
- 装置を使用して

RGコード2022-2024-ページ181/225

ページ182
6.3.5. サブグループへの参加

6.3.5.1. サブグループは同じDCを実行する必要があります。1つのサブグループによって実行されるコラボレーションの最低値、グループのコラボレーションの価値を決定します。

6.3.5.2. 「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。最小値
サブグループの1つによって実行されたものが有効になります。

6.3.5.3. 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。
メイン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、**身体との最低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回続けて実行します。
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. 次の方法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送
- 装置の返却/転送

- 6.5.2.3. 身体の動的要素の後、自分自身またはパートナーの装置を即座にキャッチします
装置の飛行中の回転と装置の視覚的制御の喪失
- 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たときです
装置（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）。
- 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. スローは、追加の基準を達成する目的で、ローテーション中に実行される場合があります。
スロー;ただし、# 6.5.2.2の基本定義が満たされている必要があります（**飛行中の回転**）、
スロー時のローテーション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. 上の追加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;ただし、# 6.5.2.2の基本定義が満たされている必要があります（**飛行中の回転**）、
キャッチの回転自体には追加の値はありません。
- 6.5.5.4. メイン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の終了を示します**。
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。
- 6.5.6. **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：
•前アクロバティックな要素
•垂直回転
•DB 360°以上の回転を有する（参照DBのテーブル# 9; 13）
- 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。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CR**（異なるバリエーションに関係なく）**では、このCRは無効になります**。
- 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。
- 6.5.8. 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。

RGコード2022-2024 ページ184/225

185ページ

- 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。

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 フォワード	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、 Rond、猫足/拍手、サイクリングなど、 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：			

- 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。
脚の動き： 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た膝
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、NS。
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： 頭上、片方の肩など。
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膝

RGコード2022-2024 ページ185/225

ページ186

- 5 **後方にロール** 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： 頭上、片方の肩など。
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膝
- 6 **チェストロール
フォワード** 開始位置： 立っている、ひざまずいている、横になっているなど。
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： 横になっている、ひざまずいている、スプリットを介してなど。
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膝
例の可能なバリエーションの：
- 8 **フィッシュフロップ
フォワード** 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
実施例の可能なバリエーション：

(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
後ろ)

RGコード2022-2024-ページ186/225

ページ187

- 9 **フィッシュフロップ**
後方

(上に転がる
戻って、通過
オーバー
肩付き
キップ、バックアーチ
ロールオーバー
胸)
- 開始位置： 立ったり、座ったりなど。
終了位置： 横になっている、ひざまずいている、スプリットを介してなど。
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
実施例の可能なバリエーション：
- 10 **横回転**
通過する
橋、終わり
キックで
スプリット
- 開始位置： ひざまずく、立つなど
終了位置： 立っている
脚の動き： バックバンドでスプリットしてスタンディング
例の可能なバリエーションの：
- 11 **横回転**
アーチ型のトランク付き
戻る
- 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、胸など。
サポートオプション： 1~2本の足で橋を通過するか、床から足を離す
終了位置： 立っている、ひざまずいている、横になっているなど。
脚の動き： 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：

ページ188

12ダイブリープ	フライト:	180度分割あり、180度分割なし
	技術:	ストレート、片方の肩越しなど。
	終了位置:	立ち、ひざまずき、スプリットなど。
	脚の動き:	曲がった膝、まっすぐな膝、足を連続して、(ロール) など。
13回転 上げられた脚 (のように 幻想ではなく 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:	トランクが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つのロールを行います。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: 回転ステップまたは 1つで回転 足または2フィート 床 (ゆか)	固定形状または動的な自由に選択された脚および/または胴体の位置 形
3	着席: 側面ロール、または 合格せずに スプリットを介して	トランク直立; 回転は立った状態または座った状態で開始できますが、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

189ページ

4	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。自由に選択できる脚の位置 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。追加の基準が実行される場合があります。装置の投擲中、飛行中、および/または装置。

6.5.10.2. 有効であるためには、メイン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回与えられます。(スローのみまたはキャッチのみ) 時系列で。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。

•で実行すると、**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」同一に捕らえられる)

•**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)

6.5.11. CRの追加基準の表

シンボル	CRのみの基準 (メインアクションを実行する1人の体操選手)
シリーズ+0.20	正面または前部の周りの2つ以上の同一の中断されていない前アクロバティックな要素 矢状軸、飛行中に行われる錯覚

RGコード2022-2024 ページ189/225

ページ190

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、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、有効であるために同一のローテーションを実行する必要があります そして、メインアクションを実行する各体操選手は、装置をキャッチする必要があります

シンボル 装置のスローまたはキャッチ中の一般的な基準 : + 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

体操選手の手の手助けを借りずに、
コラボレーション

足の下/足

ロールでキャッチ

ローテーションでのダイレクトキャッチ (フープ)

注：メインアクションを実行する体操選手がスローまたはキャッチの実行でパートナーによってサポートされている場合基準を使用すると、両方の体操選手が基準を実行して有効にする必要があります。

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

- 通過：障害物（体操選手または器具）は、少なくとも膝の高さまで上げる必要があります
固定位置に立っている体操選手。装置の場合、レベルを上げる必要はありません。
渡されたものは床を自由に横切って移動しています
- 下を通過する：障害物（体操選手または装置）は、最低2人で形成する必要があります
体操選手；飛行中の装置の下を通過するには無効です
- 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、通り過ぎ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

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190/225

ページ191

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投げます ()

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（最小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、反対方向に180°投げられます。
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つの装置
- 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つのクラブが一緒にロックされている+1つの追加の装置（2つのクラブが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スローに関与している場合
 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. CRとの組み合わせ：値0.2：複数の装置のスローがによって実行される場合

CRでメインアクションを実行する体操選手：の値 値に加えて与えられます
 CR

- 2つの装置が互いに反対方向に投げられた：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
 RGコード2022-2024 ページ191/225

192ページ

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	+投球時に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 (2つ以上の高さの高さ) からの複数の装置の同時キャッチ
 体操選手) または/パートナーから受け取った2つ以上の器具のロングスロー (最低8m)
 彼女自身)。

6.7.1.1. 同じ装置と一緒に投げることはできません 捕まえられることも ()

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捕捉された2つの装置：ロックされていると無効
 装置

6.7.2.2. CRと組み合わせる：値0.2 () : 複数の装置のキャッチがによって実行される場合
 主動作実行体操CRは：値の値に加えて、与えられCR
 次のいずれかの方法で実行した場合：

- 異なるパートナーから同時に捕捉された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 () で増やすことができます
 追加の基準。

シンボル	の追加基準	+キャッチで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	
	1つまたは複数の装置を1回転で直接キャッチ (フープ)	

6.7.3. 複合コラボレーション :

6.7.3.1体の回転の動的要素 (CR) とのコラボレーションは、

スローとのコラボレーション () またはキャッチ X 複数の装置の両方ではなく、
6.2.3に注意してください。

RGコード2022-2024 ページ192/225

ページ193

6.7.3.2 CRが複数の装置のスローと組み合わせられた場合、基準は複数の装置に対してのみ与えられます
最終的に孤立したスローではなく、スローします。

6.7.3.3 CRが複数の装置の漁獲量と組み合わせられた場合、基準は複数の装置に対してのみ与えられます。
最終的に孤立したキャッチではなく、キャッチします。

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	0.30 + 0.20	2つのコラボレーション
+ CR2	0.40 + 0.20 一度与えられた投球の基準	2つのコラボレーション
CR2 +	0.30 + 0.40	2つのコラボレーション
+ CR2 +	また、両方ではない	2つのコラボレーション

6.8. 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

6.8.1. リフティング/サポートは、リフティングとホールドによって実行されるグループエクササイズにおける特定のタイプのコラボレーションです。
上げられたレベルの体操選手。

6.8.2. リフティング (CL) は、「サポートされている」体操選手のさまざまな位置で、上に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。

6.8.3. 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。

上げられます。体操選手は、持ち上げるどの段階でも、投げたり、押ししたり、引きずったり、押ししたりすることはできません。

6.8.4. 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

6.8.4.1. 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
パートナーを育てたり、持ち上げたり支えたりすることを含む、体操選手の持ち上げ/支え

RGコード2022-2024 ページ193/225

ページ194

6.9. 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行った場合に有効です。

- 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るわけではありません
- 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)
- 彼女がローテーションを完了した後、装置はパートナーに投げられます (装置はローテーション中に飛行中)

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、難易度が次の場合に有効になります

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?

要件が満たされています。死刑が適用されます。

コラボレーションの難易度は、次の場合に有効ですか?

主なアクション-体操選手が器具をキャッチします

2つ以上のステップで飛行中ですか?

6.10. 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立場、**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つ以上のサポート付き-1人または複数の体操選手がグループ化された状態
- 床の側面または正面の分割、その位置での停止
- 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

RGコード2022-2024 ページ194/225

195ページ

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
それぞれ可能なペナルティ:

7.1. 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
交換なしの難しさ (DB)	最小4	•実行されたDBが4未満
パフォーマンス順に		•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
		•各ボディグループからの難易度は1つではありません 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

Exchange (DE) の問題 :	最小4	4未満のDEが実行されました
パフォーマンス順に		
全身波 (W)	最小2	不足しているWごとのペナルティ

7.2. 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
装置の難易度 (DA) :	最小3; 最大23	3未満のDCが行われ
コラボレーションの難しさ (DC)	最小3	実行されたCCが3未満 : ペナルティ 欠落している各CC
コラボレーションCC		行方不明ごとのペナルティ
指定された基本的な装置 要素	それぞれの最小2	同時にまたは非常に実行されない 急速な継承

RGコード2022-2024 ページ195/225

ページ197

C.アトリー (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導き、作曲のすべてのコンポーネントはで作成されます
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; それは身体と装置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、車エンジン等）

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。

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、演習の最初から最後までガイドとなるアイデアを作成します。

- ・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
困難の間または困難自体の間
- ・動きの表現度
- ・動作の速度、特性、および強度の、装置と本体の両方との対比。
音楽のコントラストを反映する

RGコード2022-2024 ページ197/225

ページ198

- ・特定の身体と器具の動き、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られた
- ・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タイプ

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、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。
- ・ 未開発または一部のフェーズでのみ開発された芸術的コンポーネントは罰せられます。
- ・ 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罰せられます
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、エクササイズの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：

- ・困難の前の準備運動
- ・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をリンクする定型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する装置要素の接続

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、それぞれの特定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」の評価において。

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、専用の身体と器具を使っ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には、
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、動きの速度と強さ、そして選択
旅行のモダリティは、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、すべての身体セグメント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。

RGコード2022-2024-ページ198/225

ページ199**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を有効にするには、次の要件を満たして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実行すると、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、大きなスローや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。構成のために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**：

4.3.1. **動きの定義された特徴**：動きのスタイルまたはテーマを反映するが、そうではないステップ
限定：

- 古典舞踊のステップ
- 社交ダンスのステップ
- 民俗舞踊のステップ
- 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、「パセ」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
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、ステッピング、ランニング）装置の取り扱い。

4.4. ダンスステップの組み合わせは、次の場合には無効になります。

- .. #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な要素
- .. 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
- .. コンビネーション全体がフロアで行われます

RGコード2022-2024-ページ199/225

ページ200

説明

グループが# 4.3のすべての要件を満たす8秒を完了し、グループのメンバーが失った後装置、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。持続時間が16秒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、の集成的な表現度に基づいて芸術的なパフォーマンスに変換します。
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、
次の方法で、肩、胴体、胸郭、手、腕、脚、および顔）。
 - 個性を伝えるしなやか、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なつなかりを持っており、聴衆を魅了します。
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
ユニットは罰せられます。

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、速度と強度の変化を使用して構築します
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. グループの動きの速度と強さ、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。速度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速度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。

RGコード2022-2024 ページ200/225

201ページ

- 6.4. 動的な変化は、動きの速度と強さのコントラストによって作成できます
1人または数人の体操選手による。
 - 6.4.1. 5人の体操選手全員と一緒に最低1つの動的変更を作成する必要があります
 - 6.4.2. 残りの必須/最小2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
ジャッジ。
 - 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の結合は、視聴者が認識できる効果を生み出します。NS
 このような効果の目的は、特定の音楽と特定の音楽との間の元の関係に貢献することでグループによって開発されたムーブメント (独自の構成、音楽の特定のアレンジメントごとに作成された楽章間の関係)。
- 単純な動きと複雑な動きの両方が、明確な意図を持って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：
 - 7.1.1。DE、DC、Rは、強くてクリアで、
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
(予測可能なものとは対照的な「驚きの効果」)
 - 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、の不可欠な部分の場合には動的である場合もあります。
DC
 - 7.1.3.2。音楽のハイライトと独自のタイミングでまとめられた作品の特定の組織
 - 7.1.3.3。サブグループで作成された体の関係：体操選手の体節 (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観的で動的である
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、特定の状態で利用する必要があります
各装置要素を一意に区別するための音楽のアクセントまたはフレーズ
仕方

RGコード2022-2024 ページ201/225

202ページ

7.2。2体および/または音楽を伴う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. 共同作業の構成

- グループエクササイズの特徴は、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。

説明 共同作業の種類

- 1.同期：同時実行の同じ同じ振幅の動き、速さ、
ダイナミズムなど
- 2.「合唱」の実行：異なる動きの同時実行 (5人の体操選手または
サブグループ) 振幅または速度または方向が異なる
- 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) による次々の実行。NS
動きは、前の体操選手または
サブグループ。
- 4.コントラスト：スピード (低速-高速) または強度によるコントラストとは対照的に、5人の体操選手 (またはサブグループ) による実行
(力を入れて-そと) またはレベル (立っている床) または方向または動き (一時停止-続行)

- さまざまな種類の集合作業は、難易度のコンポーネント (DB、DE、W、
基本的な装置要素、R、DC) または芸術的コンポーネント (ダンスステップ、動的変化、
接続) 各タイプの集合作業の最低2つ。

- 4つの組織構造のそれぞれのうち2つ未満が罰せられます。

9.フォーメーション

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。
- 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、
- 振幅：デザインのサイズ深さ（ワイド、クローズなど）。

10.コラボレーション

- さまざまなタイプのコラボレーションと、各タイプのコラボレーション内のさまざまな種類の組織は次のとおりです。
「コラボレーションの種類」（コラボレーションの難しさ# 6.2.1）のセクションで説明されています。
- 各タイプのコラボレーションが少なくとも2つ必要です。**
不足しているタイプのコラボレーションは罰せられます。

RGコード2022-2024 ページ202/225

203ページ

11.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、統一されたものを作成することです。アイデア。最初から最後まででの身体表現による動きの連続性は、調和と団結。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、エクササイズ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。

12.接続

- 12.1. 接続は、2つの動きまたは困難の間の「リンク」です。
- 12.2. 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動き/要素に渡されます。
- 12.3. 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。
- 12.4. 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。
- 12.5. 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困難
 - 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
- 12.6. 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。NS
一連の無関係な要素として構築された構成は罰せられます。**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。**

13.リズム

- 13.1. 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。
- 13.2. アクセントとは別に行われる、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 (リズムが外れる)

13.3. 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ポーズを想定し、これエクササイズの最後に音楽と動きの調和が取れていないと罰せられます。

RGコード2022-2024 ページ203/225

ページ204

14.体の構造/上げられた位置

14.1. ルーチンの開始時または終了時に、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: 最大** 体操選手が床を離れてから最後の動きまで**4秒**最後の体操選手の
- .. 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はできますが、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、首スタンドのバリエーションを実行することはできません。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、どのようなバリエーションでもかまいません橋の

14.2. 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204/225

15.開始位置と最終位置

- 15.1. **エクササイズ開始時に**、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。そのようなエクササイズの断片は**4秒**より長くすることはできません。
- 15.2. 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
1つまたは複数の静的な体操選手/装置を回避するために、**最大4秒**以内に互いに急速に相互に作用します。
- 15.3. **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保持または接触する場合があります。この場合、1人または数人の体操選手が最終位置に器具を持っていない可能性があります。
- 15.4. 1つまたは複数の装置が体操選手と接触していない（構成障害）ペナルティ

RGコード2022-2024 ページ205/225

ページ206

FIGは、そのOcialを発表できることを誇りに思います。
FIGをサポートするだけでなく、パートナー
財政的にも現物でも、理解している
体操との重要性
開発を促進するためのFIGの努力-
そのすべての分野のメント。

私たちのオフィシャルパートナーは私たちを作るのを助けます
世界選手権と世界
世界体操祭は大成功を収め、
メンバーのFedeを常にサポートしています-
配給。

彼らの献身に感謝し、
体操の世界に戻るように頼む
企業を支援することによる恩恵

それは体操の精神を前進させます。

FIGのオフィシャルパートナー

ページ207

16.グループの芸術的欠陥

	0.30	0.50	
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 ・すべてではなく一部のDでのみ欠落要素	演習の一部： ・一部の接続に存在 ・D要素中に欠落している	すべての演習
ダンスのステップ	演習では未開発：	リズムとの1つのダンスステップの組み合わせがありません とキャラクター 演習を開発していません：	2つのダンス、リズムとの縦キャラクター
ボディエクスペリション	・身体セグメントの部分的な参加動きと、または ・すべての中で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 2実行された動的変更	・体の不十分な参加セグメントおよび、または ・5つ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体操選手 1動的変更が実行されました	動的な変更が実行された
動的な変化	特定の要素と調整された2つ未満の特定の要素ビジュアルを作成する音楽のアクセント/フレーズ影響、達成：	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：	
身体/アバルタス効果	・視覚を生み出す身体および/または装置の構造音楽の手がかりと調和した画像 ・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	・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 ・間の振り付け接続 難しさ	
集会的な仕事	4つの組織の各タイプのうち2つ未満集合作業の構造		

フォーメーション	<ul style="list-style-type: none"> 設計およびまたは振幅の不十分な多様性 フォーメーションの(ワイドとの間の不均衡 閉じたフォーメーション) 同じフォーメーションが同じで維持されます 2つ以上の難しさを続けて配置する
コラボレーション	4種類未満のコラボレーション: 最低2種類 各
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壊れた

RGコード2022-2024-ページ207/225

ページ208

接続	ペナルティ	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.9
リズム	ペナルティ	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.9
		1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.9
音楽 音楽: 終わりの動き エクササイズ	ペナルティ	0.30				0.50		0.70		
音楽規範	に準拠していない音楽 規制/ミュージカル 4つ以上の紹介 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									
開始位置と最終位置	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208/225

ページ209

D.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達。その期待からのすべての逸脱は、によって差し引かれます
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。

- 1.5. 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、大のエラーの控除額は、次の程度によって決まります。
 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**：完全な実行からの重大または重大な逸脱

注：実行障害は、障害が発生した要素ごとに毎回ペナルティを課す必要があります

- 1.6. **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。

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欠陥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209/225

ページ210

2.技術的な欠陥

4.体の動きのテクニック

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
一般論	不完全な動き または形状の振幅の欠如 波の		
基本的なテクニック	不完全な動き または形状の振幅の欠如 ブレイククロバットの 体の位置を調整する (例：天びんでは、 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（ それぞれ 時間 ）、間違っただものを含む 足/リリースおよび/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。	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）
	バランスの喪失：追加 移動せずに移動	バランスの喪失：追加 旅行中の動き	
	ヘビーランディング	誤った着陸：アーチ型に見える	

ジャンプ/飛躍		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
バランス	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
		形状は保持されていません 最低1秒	
回転 (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
	かかとの不本意なサポート 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	
	ホップ		

RGコード2022-2024 ページ210/225

ページ211

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)
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	

5.装置を使用したテクニック

ペナルティ	小さい0.10	ミディアム0.30	0.50以上大きい
衝突	間の衝突 体操選手/装置 (+すべての結果)		
一般論			の紛失と回収 移動せずに装置 (各体操選手)
の喪失 装置			の紛失と回収 1~2ステップ後の装置: 0.70 (各体操選手)
(の損失のために の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 取得するために取る 最も遠いクラブ)			の紛失と回収 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 最後の装置 エクササイズ: 1.00 (それぞれ 体操選手)

技術	不正確な軌道 飛行中にキャッチ	不正確な軌道 飛行中にキャッチ	不正確な軌道 飛行中にキャッチ
(不正確な場合の軌道)	1ステップで または位置を調整する 装置を保存する	2ステップで 装置を保存する	3つ以上のステップで (chassé)を保存するには 装置

RGコード2022-2024-ページ211/225

ページ212

2つ以上 体操選手： 裁判官は 1回ペナルティ に基づく の最大数 取られた手順)	の不本意な助けを借りてキャッチ 一方 (ボールの例外：キャッチ 視野外)	不本意な誤ったキャッチ 体との接触
		静的装置**
		コラボレーション中 1つまたはの目に見える不動 より多くのためのいくつかの装置 4秒未満（関係なく 体操選手の数)

**静的装置（グループエクササイズの難易度 # 3.9)

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、装置を紛失から救うために、1人または複数の体操選手が走るか、意図した方向を変える必要があります。

ペナルティ	小さい0.10	ミディアム0.30	0.50以上大きい
		フープ	
	誤った取り扱いまたはキャッチ： 作業面の変更、 振動、不規則な回転 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	

RGコード2022-2024-ページ212/225

ページ213

ボール

誤った取り扱い：
前腕にボールを当てる
(「つかんだ」)または目に見えて絞られた
指で **(毎回)**

基本的なテクニック
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

誤った取り扱い：
不規則な動き、腕も
製粉所のように速く離れて、中断
小さい間の動きの
サークル等 **(毎回)**

基本的なテクニック
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
精度の欠如
作業面で
非対称時のクラブの
動き

リボン

基本的なテクニック
不本意な誤ったキャッチ
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)**

との不本意な接触
体

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
思わず途中で開催され、
間の誤った接続
パターン、リボンのスナップ
(毎回)
影響を最小限に抑えた小さな結び目
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)

不本意なラッピング
体またはその一部または周囲
スティック

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)

中/大結び目：インパクト
取り扱いについて

RGコード2022-2024 ページ213/225

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：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、数回転かすと中/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214/225

ページ215

E.付録

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215/225

ページ216

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プログラムは通常、2つのエクササイズで構成されています。

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、またはエクササイズの終了時および/またはランダム抽選は装置制御のために実施。不適合装置の使用の場合 : **ペナルティ** : 1.00ポイント

2.2. **ジュニアグループエクササイズの難易度要件** : 体操選手は、次の要素のみを含める必要があります
彼らは安全にそして高度な美的および技術的熟練をもって実行することができます。

2.2.1. **グループの難易度**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 :

- o 交換なしの難しさ (**DB**)
- o 交換の難しさ (**DE**)
- o 回転を伴う動的要素 (**R**)

2.2.1.2. 装置の難易度 (**DA**) は次のもので構成されます。

- o コラボレーションの難しさ (**DC**)

2.2.2. **グループエクササイズ**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)**
- 体操選手と装置の間の**コラボレーション (DC)**

2.3. 難易度の要件

難易度のコンポーネント		
体の難しさ		装置の難しさ
装置の技術要素に接続		
DB		DC
最大DB / DE 8 (選択により2)		最小3、最大18
パフォーマンス順に		パフォーマンス順に
なしの難しさ	の難しさ	
取引所	交換	コラボレーションの難しさ
DB	DE	DC
最小3	最小3	最小3 最大18
特別な要件		
体のグループの難しさ:	全身	
	波:	
ジャンプ/飛躍	最小1	W
バランス	最小1	最小2
回転	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) :** 問題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
回転 (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) および必要な基本的な装置の技術要素の存在。
審査員はすべての要素を記号表記で記録します。

2.5. 難易度の実行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、および特別なこと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

ページ218

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、指定されたファウンダメンタル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コンペティションのプログラムはロープを使用します

3.3.3. 基本および非基本技術グループの要約表

ロープに固有

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	全部または一部を渡す 開いたロープを通して体 前方、後方、または 側; または .. 2つ以上に折りたたまれたロープ .. ロープの2回転	•回転 (最小1)、ロープを2つに折りたたむ (1つまたは 両手) •回転 (最小3)、ロープは3つまたは4つに折りたたまれています •体の一部の周りの自由回転 (最小1) •伸ばされた開いたロープの回転 (最小1)、 途中または最後まで開催
2	•一方の端の解放とキャッチ ロープの有無にかかわらず 回転 (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)	•ミルズ (ロープを開いて、中央で保持し、折りたたむ 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218/225

ページ219

説明

ロープは開いたままにして、2、3、または4回 (1つまたは2つの手で) 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
ロープは、ジャンプ/ジャンプおよびスキップ/ホップ中に片方の手で保持されます。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、ターンありなど。

ラッピング、リバウンド、ミルムーブメントなどの要素、および折りたたまれたムーブメントまたは
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: 全身が入り出る、または通過せずに通過する、またはその逆
逆もまた同様です。

Echappéは2つのアクションを持つムーブメントです:

- 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を支えます。スローは大き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つ以上）らせん状に回転させます
手や体の別の部分で端をつかむ
- 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させます（2回以上）
ロープ、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中に実行されます

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219/225

220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、パーツ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
位置

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

背中にオープンロープが配置されています

RGコード2022-2024 ページ220/225

ページ221

4.交換の難しさ :

シニアグループ**DE**の一般的な基準は、ジュニアグループにも有効です。

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	スローの特定の基準 +毎回0.10	シンボル	漁獲量の特定の基準 +毎回0.10
	とロープを通過する 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+胴体; 胴体+脚など		
	開いたストレッチロープのハイスローが開催されました 終わりまで		それぞれに一端があるロープのキャッチ 手
	開いたストレッチロープのハイスローが開催されました 真ん中		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および
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。

RGコード2022-2024 ページ221/225

ページ222

5.2.3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	スローの特定の基準 +毎回0.10	シンボル	漁獲量の特定の基準 +毎回0.10
	とロープを通過する 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		
	開いたストレッチロープのハイスロー 最後まで開催		一端が それぞれの手
	開いたストレッチ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

6.装置の難しさ (DA) :

6.1ジュニアグループ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3、コラボレーションと最大18難易度 (DC) 、評価に
年代順6.2.1 DCが3未満 : 2番目のサブグループ (D) のジャッジによるペナルティ : 各0.30ポイント
CCがありません6.2.2グループを行う18以上ならばDC、余分なDC限界を超えるがカウントされません。
(ペナルティなし)

RGコード2022-2024 ページ222/225

ページ223

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"> •実行されたDBが3つ未満 •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 •各ボディグループからの難易度は1つではありません 同時にまたは非常に実行されます 急速な継承 (サブグループ) 5人の体操選手全員による
Exchangeの問題 (DE) :	最小3	3未満のDEが実行されました
パフォーマンス順に		
全身波 (W)	最小2	不足しているWごとのペナルティ
「スローターン」 バランス	解放で最大1	1つ以上の「スローターン」 バランス
	または扁平足で	

7.2 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
装置の難易度 (DA) :		
コラボレーションの難しさ (DC)	最小3、最大18	3未満のDCが行われ
コラボレーションCC		実行されたCCが3未満: ペナルティ 欠落している各CC
	最小3	
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

RGコード2022-2024 ページ223/225

ページ224

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

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)

ロープ

ペナルティ	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 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と エクササイズの短い停止	足がロープに引っかかった ジャンプやホップ中	
		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 中断してそれ エクササイズ
	中断することなく結び目 エクササイズ		中断のある結び目 エクササイズ