

ACRO

Japan National Rules

2015

カテゴリー

JPN 1 / JPN 2 / JPN 3

競技種目

女子ペア / 男子ペア / ミックスペア

女子グループ / 男子グループ

2015年8月17日 改訂版



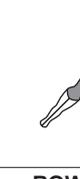
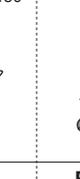
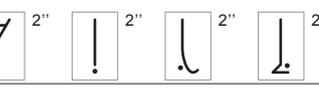
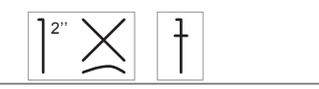
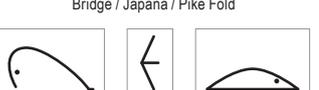
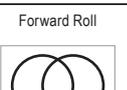
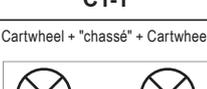
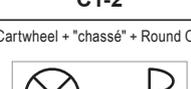
公益財団法人日本体操協会 アクロ委員会

Copyright © JGA Acrobatic Gymnastics Committee All Rights Reserved.

■ 規則

| | | |
|----------|--|---|
| 義務・構成・制限 | JPN 1 ・ JPN 2 ・ JPN 3 | <p>① 女子ペアでは、ベースの頭上にトップが乗る事は禁止とします。(例, JPN 2 / ROW II-4, ROW II-6, ROW III-6)</p> <p>② ペアまたグループ要素や個人要素が1つ欠ける毎に1.0の減点となります。採点基準は、採点規則 2015 を則ります。</p> <p>③ 各カテゴリーの年齢制限は右記の通りです。JPN 1 は7~14 才まで、JPN 2 は7~16 才まで、JPN 3 は9 才以上。 なお、選手が制限されている年齢よりも上だった場合、1.0 の減点となります。(誕生日に達していなくても大会開催年の1~12 月で繰り上げ計算)</p> <p>④ 各選手は、1カテゴリー (JPN 1, 2, 3) につき1 種目 (女子ペア, 男子ペア, 男女ペア etc.) のみの参加となります。</p> <p>⑤ 大会の中で、ペア又グループはパートナーを代えない限り、1 つ下のカテゴリーへ下げて参加する事は出来ません。</p> <p>⑥ 音楽 (曲) は、指定無し (歌が入っていないもの、ただしスキヤットなどは可) 2 分~2 分 30 秒で編集する事。</p> <p>⑦ 演技時間は、最低演技時間 2 分/最長演技時間を 2 分 30 秒とします。最長演技時間を越えた場合、1 秒につき 0.1 の減点となります。</p> <p>⑧ 選手は、レオタードの着用を義務とする。また髪は長い選手の髪型は、ひとつ結びにし、シニヨン (お団子) を作る事。</p> |
| | JPN 1 ・ JPN 2 | <p>ペアまたグループは、コンビ演技を実施する事。その上で下記の項目を満たしている事。</p> <p>① 組要素を ROW I, II, III, IV, V, VI から各1つ、全部で6つ実施する事。</p> <p>② 個人要素を A, B, C, D から各1つ、全部で4つ実施する事。</p> <p>③ ACRO Japan National Rules 2015 (以下、AJNR 2015) にて必須事項とされている項目と一致している事。 ※ 男子グループは参加不可。(JPN3のみとします)</p> |
| | JPN 1 | <p>① JPN2の個人要素 (A, B, C, D から各1つ、全部で4つ) が実施出来る場合は、JPN1の演技構成に JPN2の個人要素を組込むことが出来る。 ※ ただし、4つ全てを組込まない場合は不可。</p> |
| | JPN 3 | <p>ペアまたグループは、コンビ演技を実施する事。その上で下記の項目を満たしている事。</p> <p>① 組要素・バランス (a) ペア： バランス要素を、難度表 組要素・バランスの ROW I, II, III, IV から2~4つ (AJNR 2015 規定要素一覧要求項目と一致する様に) 実施する事。 (b) 女子グループ： バランス要素を、難度表 組要素・バランスの ROW I, II, III から2~4つ (AJNR 2015 規定要素一覧要求項目と一致する様に) 実施する事。 (c) 男子グループ： バランス要素を、難度表 組要素・バランスの ROW I, II から各1つ (AJNR 2015 規定要素一覧要求項目と一致する様に) 実施する事。</p> <p>② 組要素・ダイナミック (a) ペア, 女子グループ： ダイナミック要素を、難度表 組要素・ダイナミックの ROW I, II, III, IV から2~4つ (AJNR 2015 規定要素一覧要求項目と一致する様に) 実施する事。 (b) 男子グループ： ダイナミック要素を、難度表 組要素・ダイナミックの ROW I, II, III, IV から2~4つ (AJNR 2015 規定要素一覧要求項目と一致する様に) 実施する事。</p> <p>③ 個人要素 (a) ペア, グループ： バランス要素を、難度表 個人要素・バランスの3項目 (Flexibility 柔軟性, Balance バランス, Agility 機敏さ) から各1つ、全部で3つ実施する事。 ダイナミック要素を、難度表 個人要素・ダイナミックの項目から3つ実施する事。宙返りの要素は必須とします。</p> <p>④ AJNR 2015 にて必須とされている項目と一致している事。</p> |
| バリエーション | <p>① 水平姿勢 (ダイナミック=投げ技・キャッチ)：腹と背中のみ可。</p> <p>② 水平姿勢 (バランス=静止)：フロントエンジェルとバックエンジェルのみ可。</p> <p>③ 倒立：正面向きと後ろ向き及び全ての足のポジションが可。</p> <p>④ ストラドル (浮き腰)：両脚を曲げるのは禁止。他のバリエーションは可。</p> <p>⑤ 宙返り：1/4 回転から3つの姿勢 (抱え込み / 屈伸 / 伸身) は可。</p> <p>⑥ 女子グループ (JPN 2) は、図の中で、↓↓を示されているもの (P7 バランスの項目) は、トップのポジションを自由とします。</p> | |
| 演技申告書 | <p>① 日本体操協会アクロ委員会が指定する演技申告用紙を使用する事。</p> <p>② 申告した演技を実施する事。</p> <p>③ 個人要素：AJNR 2015 の定めるシンボルと一致するように記入する事。 組要素：AJNR 2015 の定める図と一致するように記入する事。</p> <p>④ シンボルまたは図を描いた下の欄に、その技の番号と難度点を記入する事。(例, F3-0.3)</p> <p>⑤ 技術点は、0.01 刻みで計算します。 (a) 組要素を6つ (男子グループのみ2つ) (b) 個人要素を4つ (1人あたり) 以上の合計点を算出します。</p> <p>⑥ 最終スコアは、Eスコア (Execution 完成度) + Aスコア (Artistic 芸術面) + Dスコア (Difficulty 難度点) の合計となります。</p> | |
| JPN 3 | <p>① 日本体操協会アクロ委員会が指定する演技申告用紙を使用する事。</p> <p>② Dスコアは、AJNR 2015 組要素 に則って算出します。</p> | |

■ カテゴリー: JPN 1 ■ 競技種目: 女子ペア / 男子ペア / ミックスペア ■ 年齢制限: 14才まで

| | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|---|--|---|--|--|---|---|
| Collectives Elements | Balance | ROW I |  |  |  |  |  |  |
| | | No (V) | ROW I-1 (0.1) | ROW I-2 (0.1) | ROW I-3 (0.2) | ROW I-4 (0.2) | ROW I-5 (0.3) | ROW I-6 (0.3) |
| | | ROW II |  |  |  |  |  |  |
| | | No (V) | ROW II-1 (0.1) | ROW II-2 (0.1) | ROW II-3 (0.2) | ROW II-4 (0.2) | ROW II-5 (0.3) | ROW II-6 (0.3) |
| | | ROW III |  |  |  |  |  |  |
| | | No (V) | ROW III-1 (0.1) | ROW III-2 (0.1) | ROW III-3 (0.2) | ROW III-4 (0.2) | ROW III-5 (0.3) | ROW III-6 (0.3) |
| | Dynamic | ROW IV |  |  |  |  |  |  |
| | | No (V) | ROW IV-1 (0.1) | ROW IV-2 (0.1) | ROW IV-3 (0.2) | ROW IV-4 (0.2) | ROW IV-5 (0.3) | ROW IV-6 (0.3) |
| | | ROW V |  |  |  |  |  |  |
| | | No (V) | ROW V-1 (0.1) | ROW V-2 (0.1) | ROW V-3 (0.2) | ROW V-4 (0.2) | ROW V-5 (0.3) | ROW V-6 (0.3) |
| | | ROW VI |  |  |  |  |  |  |
| | | No (V) | ROW VI-1 (0.1) | ROW VI-2 (0.1) | ROW VI-3 (0.2) | ROW VI-4 (0.2) | ROW VI-5 (0.3) | ROW VI-6 (0.3) |
| | Individuals Elements | Holds | Wine Glass / Headstand / Chest balance / Elbowstand  | | Handstand to Split / Handstand 180° turn  | | Straddle  | |
| | | No | A1-1 | | A1-2 | | A1-3 | |
| | | Flexibility | Bridge / Japana / Pike Fold  | | Split / Handstand to Bridge  | | Forward Walkover / Valdez  | |
| | | No | B1-1 | | B1-2 | | B1-3 | |
| | | Agility | Forward Roll  | | 1 arm Cartwheel / Dive  | | Forward Roll to Handstand with straight legs  | |
| | No | C1-1 | | C1-2 | | C1-3 | | |
| | Tumbling Series | Cartwheel + "chassé" + Cartwheel  | | Cartwheel + "chassé" + Round Off  | | Round Off + 180° Jump + Cartwheel  | | |
| | No | D1-1 | | D1-2 | | D1-3 | | |

■ カテゴリー: JPN 2 ■ 競技種目: 女子ペア / 男子ペア / ミックスペア ■ 年齢制限: 16才まで

| | | | | | | | | |
|----------------------|-------------|---|--|--|---|---|--|-----------------|
| Collectives Elements | Balance | ROW I | | | | | | |
| | | No (V) | ROW I-1 (0.1) | ROW I-2 (0.1) | ROW I-3 (0.2) | ROW I-4 (0.2) | ROW I-5 (0.3) | ROW I-6 (0.3) |
| | | ROW II | | | | | | |
| | | No (V) | ROW II-1 (0.1) | ROW II-2 (0.1) | ROW II-3 (0.2) | ROW II-4 (0.2) | ROW II-5 (0.3) | ROW II-6 (0.3) |
| | | ROW III | | | | | | |
| | | No (V) | ROW III-1 (0.1) | ROW III-2 (0.1) | ROW III-3 (0.2) | ROW III-4 (0.2) | ROW III-5 (0.3) | ROW III-6 (0.3) |
| | Dynamic | ROW IV | | | | | 開始技 自由 (ROW V-2を除く) + | |
| | | No (V) | ROW IV-1 (0.1) | ROW IV-2 (0.1) | ROW IV-3 (0.2) | ROW IV-4 (0.2) | ROW IV-5 (0.3) | |
| | | ROW V | | | | | 開始技 自由 + | |
| | | No (V) | ROW V-1 (0.1) | ROW V-2 (0.1) | ROW V-3 (0.2) | ROW V-4 (0.2) | ROW V-5 (0.3) | |
| | | ROW VI | | | | | | |
| | | No (V) | ROW VI-1 (0.1) | ROW VI-2 (0.1) | ROW VI-3 (0.2) | ROW VI-4 (0.2) | ROW VI-5 (0.3) | ROW VI-6 (0.3) |
| Individuals Elements | Holds | A | Front Needle / Crocodile | | Handstand 360° turn | | Flic to Handstand / Straddle power to Handstand / Handstand to Straddle | |
| | No | A1-1 | | A1-2 | | A1-3 | | |
| | Flexibility | B | 1 Arm Back / 1 Arm Forward Walkover / 1 Arm Valdez | | 360° Jump to Split / Handstand to Split | | Handstand 360° turn to Sit / Forward Walkover or Elbow Forward Walkover to Split | |
| | No | B1-1 | | B1-2 | | B1-3 | | |
| Agility | C | Forward Roll to Straddle / Back Roll to Handstand | | Handstand Forward Roll to Handstand with straight legs / Chouchounova Jump | | Headspring to Japana / Flic to Knees / Handspring to Split | | |
| No | C1-1 | | C1-2 | | C1-3 | | | |
| Tumbling Series | D | Handspring / Flic / Aerial Wheel | | Handspring + Round Off / Round Off + Flic / Free Walkover | | Handspring + Round Off + Flic / Handspring + Handspring 1-2 / Round Off + 2 Flics | | |
| No | D1-1 | | D1-2 | | D1-3 | | | |

■ カテゴリー: JPN 3 ■ 競技種目: 女子ペア/男子ペア/ミックスペア ■ 年齢制限: 9才以上

| | | | |
|----------------------|---------|---|---|
| Collectives Elements | Balance | A | <p>バランス要素を、 難度表「■ ペア ■ 組要素・バランス」(※下記) から ROW I, II, III, IV から2~4つ選択して下さい。</p> <p>※ (女子ペア P12/男子ペア P14/ミックスペア P16)</p> |
| | Dynamic | B | <p>ダイナミック要素を、 難度表「■ ペア ■ 組要素・ダイナミック」(※下記) から ROW I, II, III, IV から2~4つ選択して下さい。</p> <p>※ (女子ペア P13/男子ペア P15/ミックスペア P17)</p> |
| Individuals Elements | | C | <p>個人要素を、 難度表「■ ペア, グループ ■ 個人要素・バランス」(P22) の 柔軟性 - Flexibility, バランス - Balance, 機敏さ - Agility からそれぞれ1つ選択して下さい。</p> |
| | | D | <p>個人要素を、 難度表「■ ペア, グループ ■ 個人要素・ダイナミック」(P22) から 3つ選択して下さい。 <u>その中で、宙返りの要素を必須とします。</u></p> |

■ カテゴリー: JPN 1 ■ 競技種目: 女子グループ ■ 年齢制限: 14才まで

| | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|-------------|--------------------------------------|---|--------------------------------------|--|--|-------------------------------|--|
| Collectives Elements | Balance | ROW I | | | | | | | |
| | | No (V) | ROW I-1 (0.1) | ROW I-2 (0.1) | ROW I-3 (0.2) | ROW I-4 (0.2) | ROW I-5 (0.3) | ROW I-6 (0.3) | |
| | | ROW II | | | | | | | |
| | | No (V) | ROW II-1 (0.1) | ROW II-2 (0.1) | ROW II-3 (0.2) | ROW II-4 (0.2) | ROW II-5 (0.3) | ROW II-6 (0.3) | |
| | | ROW III | | | | | | | |
| | | No (V) | ROW III-1 (0.1) | ROW III-2 (0.1) | ROW III-3 (0.2) | ROW III-4 (0.2) | ROW III-5 (0.3) | ROW III-6 (0.3) | |
| | Dynamic | ROW IV | | | | | | | |
| | | No (V) | ROW IV-1 (0.1) | ROW IV-2 (0.1) | ROW IV-3 (0.2) | ROW IV-4 (0.2) | ROW IV-5 (0.3) | ROW IV-6 (0.3) | |
| | | ROW V | | | | | | | |
| | | No (V) | ROW V-1 (0.1) | ROW V-2 (0.1) | ROW V-3 (0.2) | ROW V-4 (0.2) | ROW V-5 (0.3) | ROW V-6 (0.3) | |
| | | ROW VI | | | | | | | |
| | | No (V) | ROW VI-1 (0.1) | ROW VI-2 (0.1) | ROW VI-3 (0.2) | ROW VI-4 (0.2) | ROW VI-5 (0.3) | ROW VI-6 (0.3) | |
| | Individuals Elements | Holds | A | Wine Glass / Headstand / Chest balance / Elbowstand | | Handstand to Split / Handstand 180° turn | | Straddle | |
| | | No | | A1-1 | | A1-2 | | A1-3 | |
| | | Flexibility | B | Bridge / Japana / Pike Fold | | Split / Handstand to Bridge | | Forward Walkover / Valdez | |
| | | No | | B1-1 | | B1-2 | | B1-3 | |
| | Agility | C | Forward Roll | | 1 arm Cartwheel / Dive | | Forward Roll to Handstand with straight legs | | |
| | No | | C1-1 | | C1-2 | | C1-3 | | |
| | Tumbling Series | D | Cartwheel + "chassé" + Cartwheel | | Cartwheel + "chassé" + Round Off | | Round Off + 180° Jump + Cartwheel | | |
| | No | | D1-1 | | D1-2 | | D1-3 | | |

■ カテゴリー: JPN 2 ■ 競技種目: 女子グループ ■ 年齢制限: 16才まで

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|-------------|---|--|--|---|---|---|-----------------|---|-----------------------------|-----|-----------------|-------------|--|
| Collectives Elements | Balance | ROW I | | 3" | | 3" | | 3" | | 3" | | 3" | | 3" Power | |
| | | No (V) | ROW I-1 (0.1) | | ROW I-2 (0.1) | | ROW I-3 (0.2) | | ROW I-4 (0.2) | | ROW I-5 (0.3) | | ROW I-6 (0.3) | | |
| | | ROW II | | 3" | | 3" | | 3" | | 3" | | 3" | | 3" | |
| | | No (V) | ROW II-1 (0.1) | | ROW II-2 (0.1) | | ROW II-3 (0.2) | | ROW II-4 (0.2) | | ROW II-5 (0.3) | | ROW II-5 (0.3) | | |
| | | ROW III | | 3" | | 3" | | 3" | | 3" | | 3" | | 3" | |
| | | No (V) | ROW III-1 (0.1) | | ROW III-2 (0.1) | | ROW III-3 (0.2) | | ROW III-4 (0.2) | | ROW III-5 (0.3) | | ROW III-6 (0.3) | | |
| | Dynamic | ROW IV | | 0/4-540° | | 2/4 | | 0/4-720° | | 2/4-180° | | 2/4 | | 2/4-360° | |
| | | No (V) | ROW IV-1 (0.1) | | ROW IV-2 (0.1) | | ROW IV-3 (0.2) | | ROW IV-4 (0.2) | | ROW IV-5 (0.3) | | ROW IV-6 (0.3) | | |
| | | ROW V | | 1/4 | | 1/4 | | 3/4 | | 3/4 | 開始技 自由 (ROW V-2を除く) + | | | 4/4 B | |
| | | No (V) | ROW V-1 (0.1) | | ROW V-2 (0.1) | | ROW V-3 (0.2) | | ROW V-4 (0.2) | | ROW V-5 (0.3) | | | | |
| | | ROW VI | | 3/4 | | 2/4 | | 0/4 | | 2/4 | 開始技 自由 + | | | 4/4 F | |
| | | No (V) | ROW VI-1 (0.1) | | ROW VI-2 (0.1) | | ROW VI-3 (0.2) | | ROW VI-4 (0.2) | | ROW VI-5 (0.3) | | | | |
| | Individuals Elements | Holds | A | Front Needle / Crocodile | | 2" | Handstand 360° turn | | 2" | Flic to Handstand / Straddle power to Handstand / Handstand to Straddle | | 2" | 2" | | |
| | | No | A1-1 | | A1-2 | | A1-3 | | | | | | | | |
| | | Flexibility | B | 1 Arm Back / 1 Arm Forward Walkover / 1 Arm Valdez | | 360° Jump to Split / Handstand to Split | | Handstand 360° turn to Sit / Handstand or Elbowstand to Split | | | | | | | |
| | | No | B1-1 | | B1-2 | | B1-3 | | | | | | | | |
| | Agility | C | Forward Roll to Straddle / Back Roll to Handstand | | Handstand Forward Roll to Handstand with straight legs / Chouchounova Jump | | Headspring to Japana / Flic to Knees / Handspring to Split | | | | | | | | |
| | No | C1-1 | | C1-2 | | C1-3 | | | | | | | | | |
| | Tumbling Series | D | Handspring / Flic / Aerial Wheel | | Handspring + Round Off / Round Off + Flic / Free Walkover | | Handspring + Round Off + Flic / Handspring + Handspring 1-2 / Round Off + 2 Flics | | | | | | | | |
| | No | D1-1 | | D1-2 | | D1-3 | | | | | | | | | |

■ カテゴリー: JPN 3 ■ 競技種目: 女子グループ ■ 年齢制限: 9才以上

| | | | |
|----------------------|---------|---|---|
| Collectives Elements | Balance | A | <p>バランス要素を、 難度表「■ 女子グループ ■ 組要素・バランス」(P18) の ROW I, II, III から 2~4つ選択して下さい。</p> |
| | Dynamic | B | <p>ダイナミック要素を、 難度表「■ 女子グループ ■ 組要素・ダイナミック」(P19) の ROW I, II, III, IV から 2~4つ選択して下さい。</p> |
| Individuals Elements | | C | <p>個人要素を、 難度表「■ ペア, グループ ■ 個人要素・バランス」(P22) の 柔軟性 - Flexibility, バランス - Balance, 機敏さ - Agility からそれぞれ1つ選択して下さい。</p> |
| | | D | <p>個人要素を、 難度表「■ ペア, グループ ■ 個人要素・ダイナミック」(P22) から 3つ選択して下さい。 <u>その中で、宙返りの要素を必須とします。</u></p> |

■ カテゴリー: JPN 3 ■ 競技種目: 男子グループ ■ 年齢制限: 9才以上

| | | | |
|----------------------|---------|---|--|
| Collectives Elements | Balance | A | <p>バランス要素を、 難度表「■ 男子グループ ■ 組要素・バランス」(P20) の ROW I, II からそれぞれ1つ選択して下さい。</p> |
| | Dynamic | B | <p>ダイナミック要素を、 難度表「■ 男子グループ ■ 組要素・ダイナミック」(P21) の ROW I, II, III, IV からそれぞれ2~4つ選択して下さい。</p> |
| Individuals Elements | | C | <p>個人要素を、 難度表「■ ペア, グループ ■ 個人要素・バランス」(P22) から 柔軟性 - Flexibility, バランス - Balance, 機敏さ - Agility からそれぞれ1つ選択して下さい。</p> |
| | | D | <p>個人要素を、 難度表「■ ペア, グループ ■ 個人要素・ダイナミック」(P22) から 3つ選択して下さい。 <u>その中で、宙返りの要素を必須とします。</u></p> |

ACRO

Japan National Rules

難度表

2015

組要素／個人要素

2015年7月3日 改訂版



公益財団法人日本体操協会 アクロ委員会

Copyright © JGA Acrobatic Gymnastics Committee All Rights Reserved.



難度点換算表

| Value | Difficulty |
|-------|------------|
| 0.0 | 9.0 |
| 0.1 | 9.1 |
| 0.2 | 9.2 |
| 0.3 | 9.3 |
| 0.4 | 9.4 |
| 0.5 | 9.5 |
| 0.6 | 9.6 |
| 0.7 | 9.7 |
| 0.8 | 9.8 |
| 0.9 | 9.9 |
| 1.0 | 10.0 |



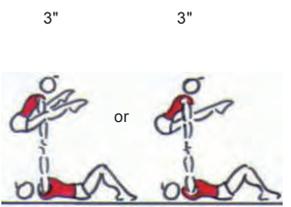
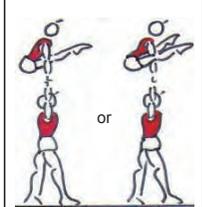
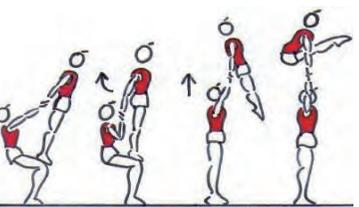
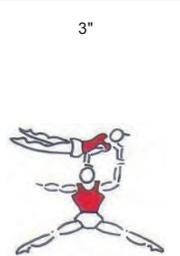
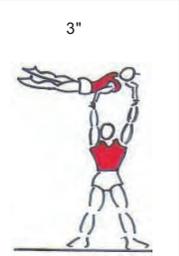
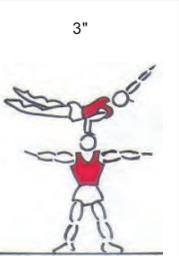
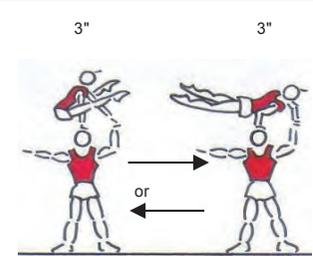
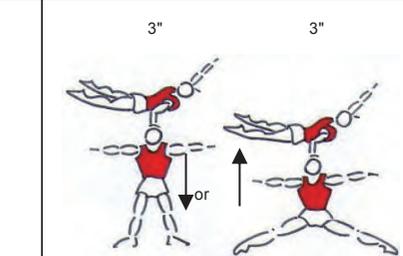
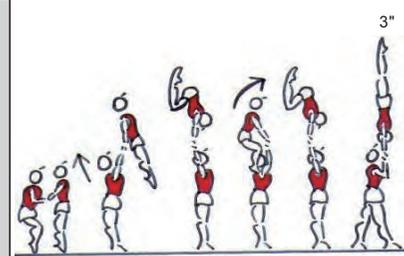
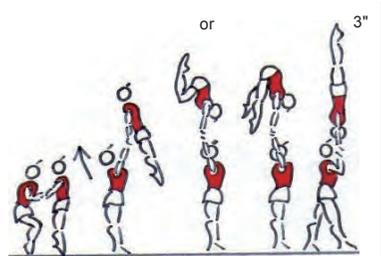
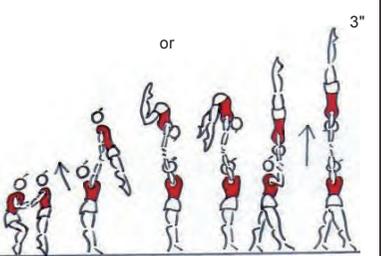
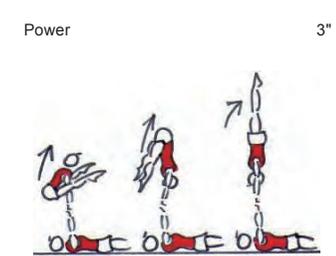
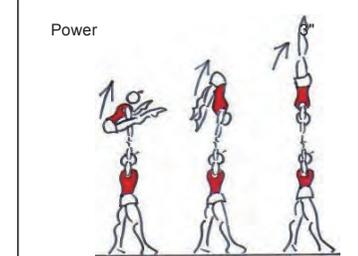
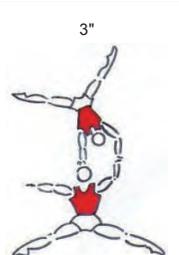
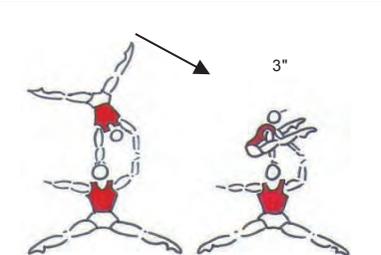
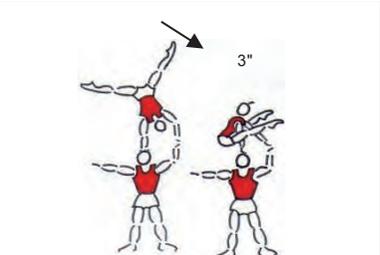
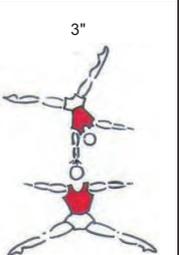
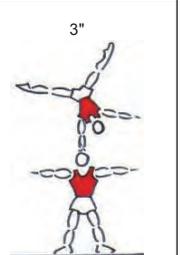
難度表 ■ 女子ペア ■ 組要素・バランス

| | | | | | | | | |
|---------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--|
| ROW I | | | | | | | | |
| No (V) | ROW I-1 (-) | ROW I-2 (0.1) | ROW I-3 (0.1) | ROW I-4 (0.1) | ROW I-5 (0.2) | | | |
| ROW II | | | | | | | | |
| No (V) | ROW II-1 (-) | ROW II-2 (0.1) | ROW II-3 (0.1) | ROW II-4 (0.2) | | | | |
| ROW III | | | | | | | | |
| No (V) | ROW III-1 (-) | ROW III-2 (-) | ROW III-3 (0.1) | ROW III-4 (0.2) | ROW III-5 (0.2) | ROW III-6 (0.3) | ROW III-7 (0.3) | |
| ROW IV | | | | | | | | |
| No (V) | ROW IV-1 (-) | ROW IV-2 (-) | ROW IV-3 (0.1) | ROW IV-4 (0.2) | ROW IV-5 (0.2) | | | |

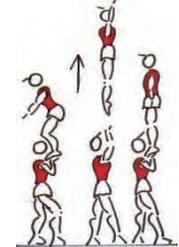
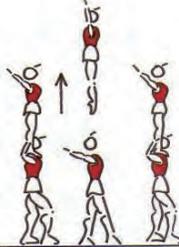
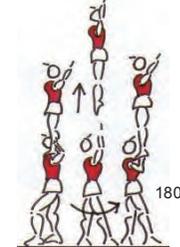
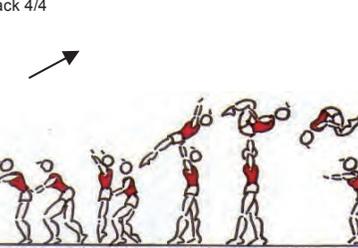
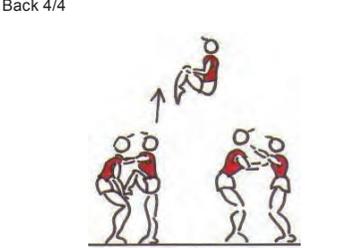
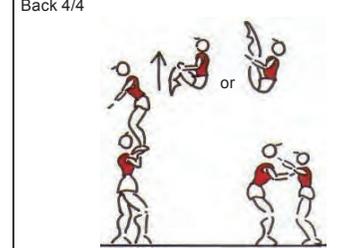
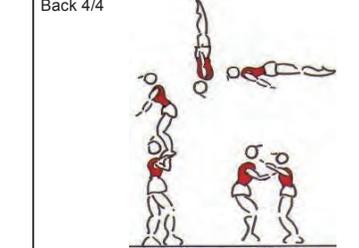
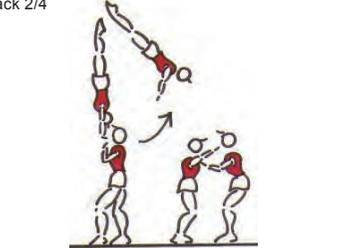
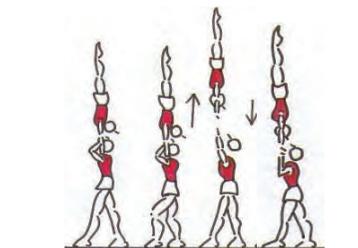
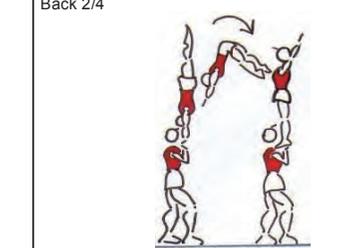
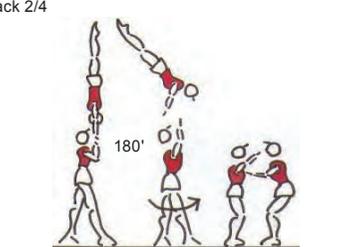
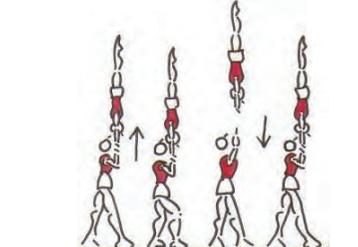
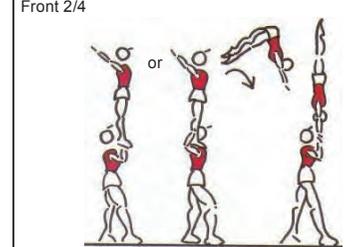
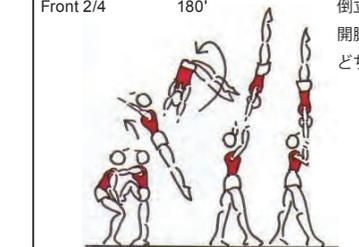
難度表 ■ 女子ペア ■ 組要素・ダイナミック

| | | | | | | |
|---------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------------|--|
| ROW I | | | | | | |
| No (V) | ROW I-1 (-) | ROW I-2 (0.1) | ROW I-3 (0.2) | | | |
| ROW II | Back 4/4 | Back 1/4 | Back 4/4 | Back 4/4 | | |
| No (V) | ROW II-1 (0.1) | ROW II-2 (0.2) | ROW II-3 (0.2) | ROW II-4 (0.3) | | |
| ROW III | Front 1/4 | 2/4 | Front 1/4 | 2/4 180° | 倒立姿勢は 開脚/閉脚 どちらも可 | |
| No (V) | ROW III-1 (0.1) | ROW III-2 (0.2) | ROW III-3 (0.2) | ROW III-3 (0.3) | ROW III-4 (0.3) | |
| ROW IV | Back 4/4 | Back 4/4 | Back 4/4 | | | |
| No (V) | ROW IV-1 (0.2) | ROW IV-2 (0.2) | ROW IV-3 (0.3) | | | |

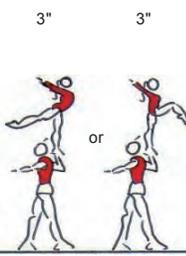
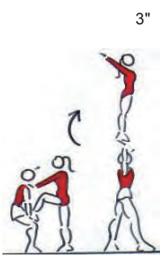
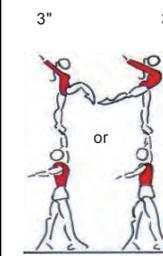
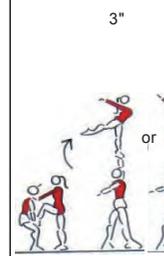
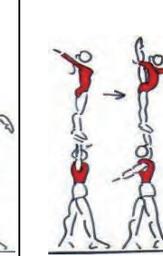
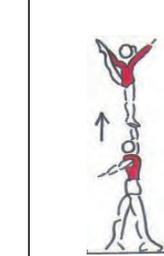
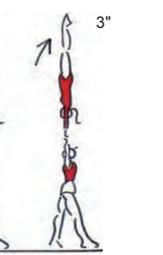
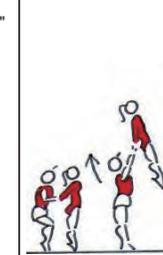
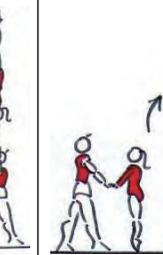
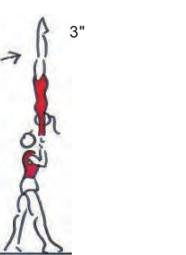
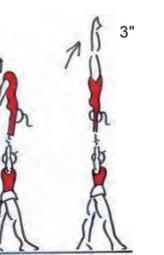
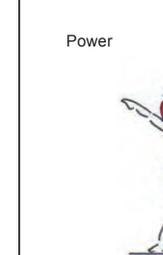
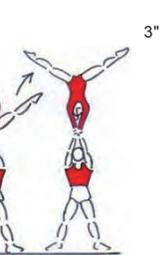
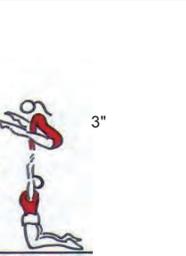
難度表 ■ 男子ペア ■ 組要素・バランス

| | | | | | | | | | |
|---------|---|---|--|--|---|---|---|--|-----------------|
| ROW I |  | |  |  |  | | | | |
| | No (V) | ROW I-1 (-) | | ROW I-2 (0.1) | ROW I-3 (0.1) | ROW I-4 (0.2) | | | |
| ROW II |  |  |  |  |  |  | |  | |
| | No (V) | ROW II-1 (-) | ROW II-2 (0.1) | ROW II-3 (0.1) | ROW II-4 (0.2) | ROW II-5 (0.2) | ROW II-6 (0.2) | ROW II-7 (0.3) | |
| ROW III |  | |  | |  | |  |  | |
| | No (V) | ROW III-1 (-) | | ROW III-2 (0.1) | | ROW III-3 (0.2) | | ROW III-4 (0.2) | ROW III-5 (0.3) |
| ROW IV |  |  | |  | |  |  | | |
| | No (V) | ROW IV-1 (-) | ROW IV-2 (0.1) | | ROW IV-3 (0.2) | | ROW IV-4 (0.3) | ROW IV-5 (0.3) | |

難度表 ■ 男子ペア ■ 組要素・ダイナミック

| | | | | | | | |
|---------|---|---|---|--|--|--------------------|--|
| ROW I |  |  |  |  |  | | |
| No (V) | ROW I-1 (0.1) | ROW I-2 (0.1) | ROW I-3 (0.1) | ROW I-4 (0.2) | ROW I-5 (0.2) | | |
| ROW II | Back 4/4  | Back 4/4  | Back 4/4  | Back 4/4  | | | |
| No (V) | ROW II-1 (0.1) | ROW II-2 (0.1) | ROW II-3 (0.1) | ROW II-4 (0.2) | | 着地サポートは、義務づけられています | |
| ROW III | Back 2/4  |  | Front 2/4  | Back 2/4  | | | |
| No (V) | ROW III-1 (-) | ROW III-2 (0.1) | ROW III-3 (0.2) | ROW III-4 (0.3) | | | |
| ROW IV | Back 2/4  |  | Front 2/4  | Front 2/4  | 180' | 倒立姿勢は開脚/閉脚どちらも可 | |
| No (V) | ROW IV-1 (-) | ROW IV-2 (0.1) | ROW IV-3 (0.2) | ROW IV-4 (0.3) | | | |

難度表 ■ ミックスペア ■ 組要素・バランス

| | | | | | | | | | |
|---------|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| ROW I |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| | No (V) | ROW I-1 (-) | ROW I-2 (0.1) | ROW I-3 (0.1) | ROW I-4 (0.2) | ROW I-5 (0.2) | ROW I-6 (0.3) | ROW I-7 (0.3) | ROW I-8 (0.3) |
| ROW II |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| | No (V) | ROW II-1 (-) | ROW II-2 (0.1) | ROW II-3 (0.1) | ROW II-4 (0.2) | ROW II-5 (0.3) | | | |
| ROW III |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| | No (V) | ROW III-1 (-) | ROW III-2 (0.1) | ROW III-3 (0.2) | ROW III-4 (0.3) | | | | |
| ROW IV |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| | No (V) | ROW IV-1 (0.1) | ROW IV-2 (0.1) | ROW IV-3 (0.1) | ROW IV-4 (0.2) | ROW IV-5 (0.2) | | | |

難度表 ■ ミックスペア ■ 組要素・ダイナミック

| | | | | | |
|---------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|
| ROW I | | | | | |
| | No (V) | ROW I-1 (-) | ROW I-2 (-) | ROW I-3 (0.1) | ROW I-4 (0.1) |
| ROW II | Front 1/4 | Front 2/4 | Back 2/4 | Back 2/4 | |
| | No (V) | ROW II-1 (-) | ROW II-2 (0.1) | ROW II-3 (0.2) | ROW II-4 (0.2) |
| ROW III | Back 4/4 | Front 4/4 | Back 4/4 | | |
| | No (V) | ROW III-1 (-) | ROW III-2 (-) | ROW III-3 (0.1) | |
| ROW IV | Back 3/4 | Front 3/4 | Front 5/4 | Back 5/4 | |
| | No (V) | ROW IV-1 (-) | ROW IV-2 (-) | ROW IV-3 (0.2) | ROW IV-4 (0.2) |



難度表 ■ 女子グループ ■ 組要素・バランス

| | | | | | | | |
|---------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--|
| ROW I | | | | | | | |
| No (V) | ROW I-1 (-) | ROW I-2 (-) | ROW I-3 (0.1) | ROW I-4 (0.1) | ROW I-5 (0.3) | ROW I-6 (0.3) | |
| ROW II | | | | | | | |
| No (V) | ROW II-1 (0.2) | ROW II-2 (0.2) | ROW II-3 (0.2) | ROW II-4 (0.3) | ROW II-5 (0.3) | ROW II-6 (0.3) | |
| ROW III | | | | | | | |
| No (V) | ROW III-1 (-) | ROW III-2 (0.1) | ROW III-3 (0.2) | ROW III-4 (0.3) | ROW III-5 (0.3) | ROW III-6 (0.3) | |

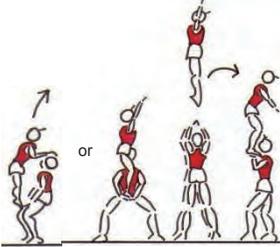
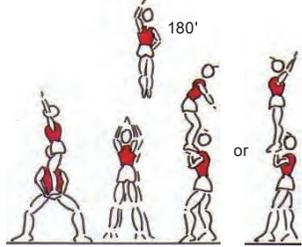
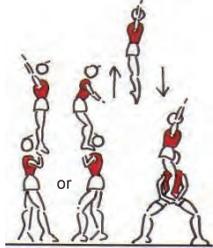
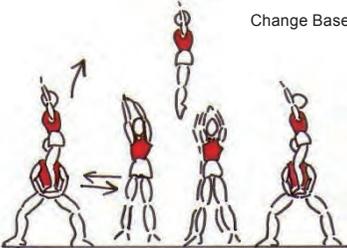
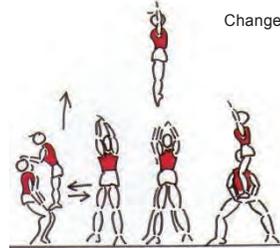
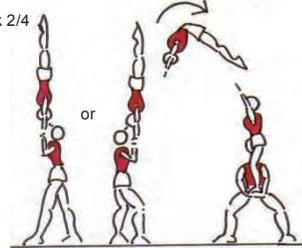
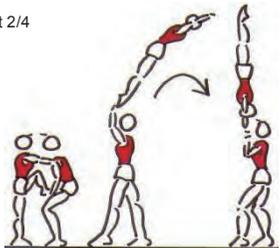
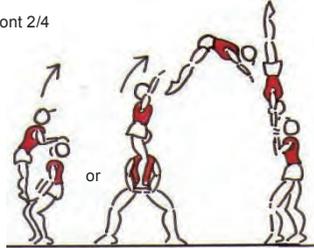
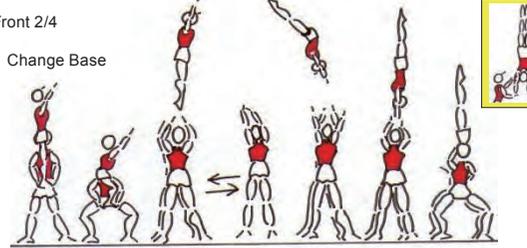
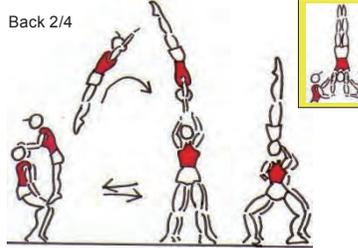
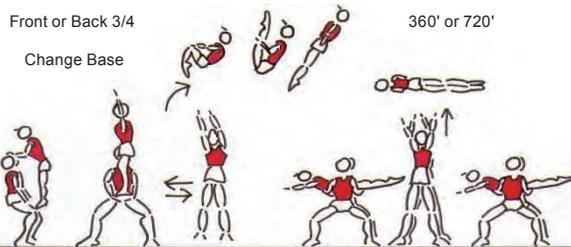
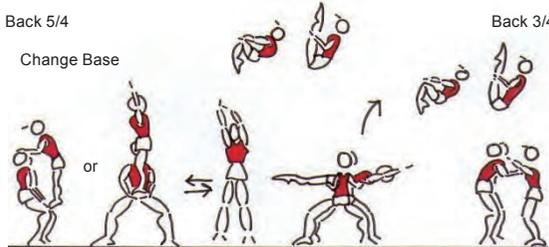
難度表 ■ 女子グループ ■ 組要素・ダイナミック

| | | | | | |
|---------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| ROW I | | | | | |
| No (V) | ROW I-1 (-) | ROW I-2 (0.1) | ROW I-3 (0.1) | ROW I-4 (0.1) | ROW I-5 (0.2) |
| ROW II | | | | | |
| No (V) | ROW II-1 (-) | ROW II-2 (0.1) | ROW II-3 (0.2) | ROW II-4 (0.2) | |
| ROW III | | | | | |
| No (V) | ROW III-1 (-) | ROW III-2 (0.2) | ROW III-3 (0.2) | ROW III-4 (0.3) | |
| ROW IV | | | | | |
| No (V) | ROW IV-1 (0.1) | ROW IV-2 (0.1) | ROW IV-3 (0.2) | ROW IV-4 (0.3) | ROW IV-5 (0.3) |

難度表 ■ 男子グループ ■ 組要素・バランス

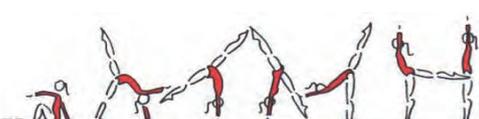
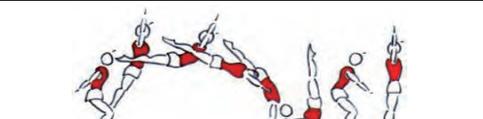
| | | | | | | | | | | |
|--------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------|-------------|----------|
| ROW I | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | | | |
| No (V) | ROW I-1 (-) | ROW I-2 (-) | ROW I-3 (-) | ROW I-4 (-) | ROW I-5 (-) | ROW I-6 (-) | ROW I-7 (-) | | | |
| ROW II | 3" or | 3" | 3" | 3" Power | 3" 3" or | | 3" 3" or | | | |
| No (V) | ROW II-1 (0.1) | ROW II-2 (0.2) | ROW II-3 (0.2) | ROW II-4 (0.4) | ROW II-5 (0.5) | ROW II-5 (0.5) | ROW II-6 (0.5) | | | |
| TOP | | | | | | | | | | |
| No (V) | 1 (-) | 2 (-) | 3 (-) | 4 (-) | 5 (0.1) | 6 (0.1) | 7 (0.1) | 8 (0.1) | 9 (0.1) | 10 (0.2) |
| TOP | | Power | | Power | | Power | | | 最上段で演技する者の形 | |
| No (V) | 11 (0.2) | 12 (0.2) | 13 (0.2) | 14 (0.3) | 15 (0.3) | 16 (0.4) | 17 (0.5) | 18 (0.5) | | |

難度表 ■ 男子グループ ■ 組要素・ダイナミック

| | | | | | |
|---------|---|--|---|--|--|
| ROW I |  |  |  |  | |
| No (V) | ROW I-1 (-) | ROW I-2 (-) | ROW I-3 (0.1) | ROW I-4 (0.1) | |
| ROW II |  |  |  |  | |
| No (V) | ROW II-1 (-) | ROW II-2 (0.1) | ROW II-3 (0.2) | ROW II-4 (0.2) | |
| ROW III |  |  |  |  | |
| No (V) | ROW III-1 (-) | ROW III-2 (0.1) | ROW III-3 (0.1) | ROW III-4 (0.2) | |
| ROW IV |  |  |  | <p>着地サポートは、義務づけられています</p> | |
| No (V) | ROW IV-1 (0.1) | ROW IV-2 (0.1) | ROW IV-3 (0.3) | | |

難度表 ■ ペア, グループ ■ 個人要素・バランス

ペア及びグループは、表の項目（柔軟性 Flexibility, バランス Balance, 機敏さ Agility）から、それぞれ1つずつ選び、合わせて3つの個人要素を選択してください。

| Flexibility | Balance (Static 2") | Agility |
|---|---|---|
|  AG Flex 1 |  AG Bal 1 |  AG Agility 1 |
|  AG Flex 2 |  AG Bal 2 |  AG Agility 2 |
|  AG Flex 3 |  AG Bal 3 |  AG Agility 3 |
|  AG Flex 4 |  AG Bal 4 |  AG Agility 4 |
|  AG Flex 5 |  AG Bal 5 |  AG Agility 5 |
|  AG Flex 6 |  AG Bal 6 |  AG Agility 6 |

難度表 ■ ペア, グループ ■ 個人要素・ダイナミック

ペア及びグループは、表から、3つの個人要素を選択してください。
その中で、宙返りの要素を必須とします。

| | | |
|---|---|---|
|  AG Dyn 1 |  AG Dyn 2 |  AG Dyn 3 |
|  AG Dyn 4a / AG Dyn 4b |  AG Dyn 5 |  AG Dyn 6 |

1. Stand

| | | | | | | | |
|--------------|--|---------------|--|------------|--|--------|--|
| basic stand | | chair | | free chair | | lunge | |
| | | | | | | | |
| feet astride | | front support | | bridge | | tripod | |
| | | | | | | | |
| free tripod | | half needle | | | | | |
| | | | | | | | |

2. Arabesque

| | | | | | | | |
|--------------|--|----------------|--|------------|--|------------------|--|
| arabesque | | attitude | | wine glass | | wine glass split | |
| | | | | | | | |
| back bend | | deep back bend | | back scale | | eye | |
| | | | | | | | |
| needle stand | | front needle | | | | | |
| | | | | | | | |

3. Split

| | | | |
|----------------|--|---------------------|--|
| box/side split | | straight/side split | |
| | | | |



4. Sit

| | | | | | | | |
|--------------|--|--------------|--|-----------|--|----------------|--|
| leg straight | | feet astride | | Japana | | stand on knees | |
| | | | | | | | |
| sit on knees | | 1 knee | | knee arch | | | |
| | | | | | | | |

5. Lying

| | | | | | | | |
|------------|--|-------|--|-------------|--|-------------|--|
| back | | front | | right angel | | front angel | |
| | | | | | | | |
| back angel | | | | | | | |
| | | | | | | | |

6. Head

| | | | |
|------------|--|--------------|--|
| head stand | | head support | |
| | | | |

7. Shoulder/chest

| | | | | | |
|----------------|--|-------------|--|-------|--|
| shoulder stand | | chest stand | | big C | |
| | | | | | |

8. Arm

| | | | | | | | |
|---------------|--|------------|--|----------|--|------------|--|
| half arm | | half 1 arm | | long arm | | long 1 arm | |
| | | | | | | | |
| hands knotted | | Y support | | free | | | |
| | | | | | | | |

9. Handstand

| | | | | | | | |
|------------------|--|-----------------|--|---------------|--|-----------------|--|
| 2 hands straight | | 1 hand straight | | hands knotted | | 2 hands mexican | |
| | | | | | | | |
| 1 hand mexican | | 2 split | | 2 disloc | | 2 flag | |
| | | | | | | | |
| planche | | 2 crocodile | | 2 straddle | | lever | |
| | | | | | | | |
| russian lever | | | | | | | |
| | | | | | | | |

10. Jump

| | | | | | | | |
|-------------|--|----------|--|------------------|--|-------------|--|
| side | | split | | split change leg | | ring 1 foot | |
| | | | | | | | |
| ring 2 feet | | straight | | 180° | | 360° | |
| | | | | | | | |
| 540° | | 720° | | straddle | | | |
| | | | | | | | |

11. Swing

| | |
|----------------|--|
| cannonball/... | |
| | |

12. Roll

| | | | | | | | |
|---------|--|------|--|------|--|-------------------|--|
| forward | | back | | side | | dive/swallow roll | |
| | | | | | | | |



13. Wheel

| | | | | | | | |
|------------|--|------------------|--|---------------------------------|--|------------------|--|
| cartwheel | | 1 arm cartwheel | | aerial wheel | | back walkover | |
| | | | | | | | |
| 1 arm back | | forward walkover | | free walkover | | Russian walkover | |
| | | | | | | | |
| Valdez | | kip to stand | | Forward Walkover to Split | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | Elbow Forward Walkover to Split | | | |
| | | | | | | | |

14. Spring

| | | | | | | | |
|----------------|--|-----------------|--|------------|--|-----------|--|
| handspring | | flic | | headspring | | round off | |
| | | | | | | | |
| handspring 1-2 | | fly spring 2 -2 | | | | | |
| | | | | | | | |

15. Salto's

| | | | | | | | |
|------------|--|------------------|--|---------------|--|-----------------|--|
| whip | | back | | double back | | triple back | |
| | | | | | | | |
| pike back | | double piked | | straight back | | double straight | |
| | | | | | | | |
| 180° | | full in back out | | front | | double front | |
| | | | | | | | |
| pike front | | staight front | | side | | barani | |
| | | | | | | | |

16. Spin

| | | | | | | | |
|------|--|----------|--|-------------|--|------|--|
| 180° | | 360° | | 540° | | 720° | |
| | | | | | | | |
| 900° | | sit spin | | needle spin | | | |
| | | | | | | | |

17. Log rolls

| 180° | | 360° | |
|------|--|------|--|
| | | | |

18. Pitch

| 2 hand pitch | | pair pitch | | basket (2) | | platform (3) | |
|--------------|--|-----------------|--|------------|--|--------------|--|
| | | | | | | | |
| lap pitch | | pitch over head | | boost | | | |
| | | | | | | | |

19. Catch

| arms | | arms (group) | | wrap front | | wrap back | |
|-------------|--|--------------|--|------------|--|-----------|--|
| | | | | | | | |
| on shoulder | | in hand | | | | | |
| | | | | | | | |

20. Miscellaneous

| steps | | Diamidov | | Butterfly | | flairs | |
|--------|--|----------|--|-----------|--|--------|--|
| | | | | | | | |
| cut to | | cut back | | | | | |
| | | | | | | | |