

個人競技

1 一般事項

- 1 演技は、個性を生かした創作で諸要素をもって構成し、空間および演技面の利用、スピードの変化などを考慮し、迅速な動きで停止を含まず手具の操作や投げ受けの技術と熟練が必要である。

2 個人競技の採点

採点は次のように行われる。

1 自由演技の配点

(1) 構成点

A 技術的価値・多様性・音楽 ————— 最高5.00点

①構成の技術的価値

- a) 難度の数とレベル
- b) 徒手系の要素を伴って実施される難度
- c) 転回系の要素を伴って実施される難度
- d) 手具の基礎要素群の存在
- e) 各手具特有の徒手系要素の存在
- f) 各手具特有の技術的要求の存在
- g) 難度の演技全体への配分
- h) 難度要素の理論的連係
- i) 演技面全体の使用

②多様性

- a) 諸要素の選択 (徒手系要素と手具要素と転回系要素)
- b) ダイナミズム (力動感)
- c) 空間の使用

①音楽と動きの関係

INDIVIDUAL COMPETITION

1. Generalities

1. Performance must be composed having originality, use of space and exercise floor, change of speed and the technique and virtuous control of the apparatus with quick motion and a flow.

2. Individual Competition Judgment

The method of judgment is as follows.

1. Optional Exercise

(1) Composition Score

A. Technical Value, Variety, Music ————— Maximum 5.00 points

1) Technical Value in the Composition

- a) Level and number of difficulties
- b) Difficulty with the elements of free-exercise
- c) Difficulty with the tumbling elements
- d) Existence of Fundamental group of apparatus
- e) Existence of the characteristic element of free-exercise for each apparatus
- f) Existence of the characteristic requirement of technique for each apparatus
- g) Distribution of difficulties in the performance
- h) Theoretical connection of element
- i) Use of the whole floor area

2) Variety in the:

- a) Choice of elements (Elements of free-exercise, apparatus elements and tumbling elements)
- b) Dynamics
- c) Use of space

1) Balance between music and movements

- a) 動きと音楽の性格および構造
- b) 動きと音楽の強弱の変化
- ④独創性

(2) 実施点

B 実施 _____ 最高 5.00 点

- ①手具操作の技術
- ②徒手の動きの技術
- ③転回系の技術
- ④リズムカルな実施 (音楽と動き)
- ⑤熟練度
 - a) 欠点なしの卓抜な実施

(3) 最終得点

構成 _____ 最高 5.00 点
 実施点 _____ 最高 5.00 点

合計: 最高 10.00 点

3 演技時間

- 1 個人競技の演技時間は、1分～1分30秒とする。
- 2 個人競技を計時するためのストップウォッチは、競技者の動きの開始と同時にスタートし、競技者が完全に動きを止めたとき (各種のポーズ) に止められる。
 減点: 長すぎても短すぎても、1秒につき (主任審判より) — 0.10 点

4 難度の数とレベル

- 1 難度には以下の4つのレベルがある。

A 難度	B 難度	C 難度	D 難度
------	------	------	------

- 2 個人競技には以下の難度を含まなければならない。

- a) Characteristic and structure of movements and music
- b) Strength variety of movements and music
- 4) Originality

(2) Execution Score

B. Execution _____ Maximum 5.00 points

1. Technique of handling the apparatus
2. Technique of free-exercise
3. Tumbling technique
4. Rhythmical execution (music and movements)
5. Virtuosity
 - a) Perfect execution without any mistakes

(3) Final Score

Composition score _____ Maximum 5.00 point
 Execution score _____ Maximum 5.00 point

Total Maximum 10.00 point

3. Length of the Exercises

1. The length of each exercise is from 1min. to 1min. and 30sec.
2. The stopwatch is started as soon as the gymnast begins moving. Then, the stopwatch will be stopped as soon as the gymnast is totally motionless.
 Deduction: 0.10 point — for each second under or over the time allowed.

4. Number and Level of the Difficulties

1. There are four levels in the difficulties as follows:

Difficulties A, B, C, D

2. The composition of Individual exercise must include the following difficulties:

A難度	B難度	C難度	D難度
制限なし	3	1	制限なし

(1) 難度部分が不足する場合は、次のように減点する。

減点： A難度不足 _____ 減点なし
 B難度1個不足 _____ 0.10点
 C難度1個不足 _____ 0.30点
 要求された数以上のC部分は、自動的にB部分として有効である。

5 手具操作の難度のレベルを判断するための一般的目安

1 手具を投げ上げている間に、徒手系・転回系と組み合わせて実施し、手具を受け損じたときの難度は以下のように判断する。

(1) 投げ上げた手具を触れずに落とした場合は、難度として数えない。

(2) 投げ上げた手具を触れて落とした場合は、難度として数える。
 ただし、輪とこん棒のように2つの手具を落した場合は、いずれか一方の手具に触れていれば難度として数える。

2 手具に特徴的な諸要素は、通常それが徒手のB難度の要素と組み合わせて実施した場合はB難度、徒手のC難度の要素と組み合わせて実施した場合は、C難度として数える。

3 A難度

以下の要素は、徒手系や転回系の要素と組み合わせて実施した場合、A難度として数える。

(1) 手具を保持したまま、A難度の転回運動を実施した場合。

Difficulty A: No limit
Difficulty B: 3
Difficulty C: 1
Difficulty D: No limit

(1) In case of lack of difficulties, it's deduction is as follows:

Penalties: Lack of difficulty A——No deduction
 Lack of difficulty B——0.10
 Lack of difficulty C——0.30

Performing more C difficulties than required will automatically be counted as B difficulties.

5. General Standards in Judging the Level of Apparatus Handling Difficulties

1. The general standards, to judge the difficulties in case of loss of apparatus during the toss of apparatus with conjunction of free exercises and tumbling, are as follows:

(1) If a gymnast drops the apparatus without any contact, the difficulty is not counted.

(2) If a gymnast drops the apparatus with contact, the difficulty is counted. Concerning Rings and Clubs, the difficulty is counted if the gymnast contacts one of the two.

2. As the fundamental element of the apparatus, if it is combined with a B difficulty, it would be a B, and if it is combined with a C difficulty, it becomes a C.

3. A difficulties

The following elements would be A difficulties when it is combined with free exercises or with tumbling elements.

(1) Executing an A tumbling with apparatus in hands.

- 010
- (2) A難度の転回運動を実施している間に、手具を1回操作した場合。ただし、手具のころがしは除く。
 - (3) 手具を投げあげている間に、何も実施せず手具を受けた場合。
 - (4) その他、A難度としての組み合わせの技術価値の場合。

4 B 難度

以下の要素は、徒手系や転回系の要素と組み合わせて実施した場合、B 難度として数える。

- (1) 手具を保持したまま、B 難度の転回運動を実施した場合。
- (2) A 難度の転回運動を実施している間に、手具を2回以上操作した場合。ただし、手具のころがしは除く。
- (3) 手具を投げあげている間に、A 難度の転回運動を実施した場合。
- (4) 手具を投げあげている間に、1つの徒手系または転回系を実施した場合。
- (5) その他、B 難度としての組み合わせの技術価値の高い場合。

5 C 難度

以下の要素は、徒手系や転回系の要素と組み合わせて実施した場合、C 難度として数える。

- (1) 手具を保持したまま、C 難度の転回運動を実施した場合。
- (2) B 難度の転回運動を実施している間に、手具を2回以上操作した場合。ただし、手具のころがしは除く。
- (3) 手具を投げあげている間に、B 難度の転回運動を実施した場合。
- (4) 手具を投げあげている間に、2つの徒手系や転回系を組み合わせて実施した場合。
- (5) その他、C 難度としての組み合わせの技術価値の高い場合。

6 D 難度

以下の要素は、徒手系や転回系の要素と組み合わせて実施した場合、D 難度として数える。

- (1) 手具を保持したまま、D 難度の転回運動を実施した場合。
- (2) C 難度の転回運動を実施している間に、手具を2回以上操作した場合。

- (2) One operation of the apparatus while doing an A tumbling. Rolling is not included as an operation.
- (3) Catching the apparatus without any elements while the apparatus is in the air.
- (4) Addition to the above, combinations of A values.

4. B difficulties

The following elements would be B difficulties when it is combined with free exercises or with tumbling elements.

- (1) Executing a B tumbling with apparatus in hands.
- (2) Two operations of the apparatus while doing an A tumbling. Rolling is not included as an operation.
- (3) Executing an A tumbling while the apparatus is in the air.
- (4) Executing one free exercise or a tumbling while the apparatus is in the air.
- (5) Addition to the above, combination of B values.

5. C difficulties

The following elements would be C difficulties when it is combined with free exercises or with tumbling elements.

- (1) Executing a C tumbling with apparatus in hands.
- (2) Two operations of the apparatus while doing a B tumbling. Rolling is not included as an operation.
- (3) Executing a B tumbling while the apparatus is in the air.
- (4) Executing a combination of 2 free exercises or tumbling while the apparatus is in the air.
- (5) Addition to the above, combination of C values.

6. D difficulties

The following elements would be D difficulties when it is combined with free exercises or with tumbling elements.

- (1) Executing a D tumbling with apparatus in hands.
- (2) Two or more operations of the apparatus while doing a C tumbling.

ただし、手具のころがしは除く。

- (3) 手具を投げ上げている間に、C難度の転回運動を実施した場合。
- (4) 手具を投げあげている間に、3つ以上の徒手系や転回系を組み合わせで実施した場合。
- (5) その他、D難度としての組み合わせの技術価値の高い場合。

6 転回系の構成

個人競技の場合は、前方・後方・側方系の転回運動を入れなければならない。

①前転・後転・横転・ブリッジは徒手系とし、転回系には含まない。

減点：転回運動の要素不足は1つにつき _____ 0.30点

7 手具の技術

1 演技中の手具

(1) 演技中の手具はいつも生かさなければならない。

減点：上記に反した場合 _____ 0.10点

2 手具操作における左手と右手の均衡

(1) 手具の操作は1つの調和のとれた構成として、片寄ることなく、左手と右手で操作されなければならない。

減点：上記に反した場合 _____ 0.20点

3 手具の投げ上げ回数

- (1) [棒] _____ 2回以上
- (2) [輪] _____ 2回以上
- (3) [なわ] _____ 2回以上
- (4) [こん棒] _____ 2回以上

減点：各手具の投げ上げが全くない場合 _____ 0.30点

：各手具の投げ上げが1回不足の場合 _____ 0.20点

4 手具の投げ上げの高さ

(1) 手具の投げ上げの高さは、競技者が投げたところから最低2m以上の高さとする。

(注：投げの不成立：低い投げは、投げではなく「手具の離し」となる。)

Rolling is not included as an operation.

- (3) Executing a D tumbling while the apparatus is in the air.
- (4) Executing a combination of 3 or more free exercises or tumbling while the apparatus is in the air.
- (5) Addition to the above, combination of D values.

6 Composition of 'Tumbling'

For individual exercises, forward, backward and sideward tumbling have to be put in.

①Forward roll, backward roll, side roll and bridge are considered as free exercises, not as a tumbling element.

Deduction: Each lack of fundamental tumbling — 0.30 point

7 Apparatus Technique

1. Apparatus in the performance

(1) The apparatus must always be moving.

Deduction: against the above _____0.10 point

2. Balance between right hand and left hand on the apparatus operation

(1) Apparatus must be operated equally by both hands, not just on one side, as a harmonized composition.

Deduction: against the above _____0.20 point

3. Number of times thrown

- (1) Stick _____ Two or more
- (2) Rings _____ Two or more
- (3) Rope _____ Two or more
- (4) Clubs _____ Two or more

Deduction: No throwing action _____0.30 point

: One lack of throwing action _____0.20 point

4. Height of throw

(1) The height of throw must be at least 2m from the point where the gymnast throws the apparatus.

(Atten: Incomplete throw: A low throw is not considered as "Throw," but as "leaving of the apparatus")

競技者は、演技の開始前に必ず手具と接触していなければならない。

減点：上記に反した場合 _____ 0. 20点

(2) 演技中において

演技の途中において、ミスにより手具が身体と接触した場合。

①手具が身体に軽く触れただけの場合。

減点： _____ 0. 10点

②接触により手具の軌道が変更された場合。

減点： _____ 0. 20点

(3) 演技の終了時において

競技者は、演技の終了時に必ず手具と接触していなければならない。

①最後のポーズで手具に触れていない場合。ただし、手具は演技面内である。

減点： _____ 0. 20点

②演技終了時に演技面外の手具を取りに行かないで終了した場合。

減点： _____ 0. 30点

③競技者が演技面外にでた手具を取りに行き、終末動作を行わず
まま戻らず終了した場合。

減点： _____ 0. 50点

3 手具の破損と差し替え

(1) 演技の途中で手具が破損した場合、競技者の取るべき手段は以下の
とおりである。

①手具の差し替えを行った場合。

減点：当該主任審判員より _____ 0. 30点

②手具の差し替えを行った後、演技を続行した場合。

減点：「手具の破損」で「0. 10点」 + 「演技の中断」 + 当
該主任審判員より「手具の差し替え」としての減点がされる。

③演技を中断し途中で退場した場合。

減点：「手具の破損」で「0. 10点」 + 「演技内容・時間
の不足など」

Gymnast must have contact with the apparatus before starting
the exercise.

Deduction : _____ 0.20 point

(2) During the exercise

In case a gymnast contacts the apparatus due to a mistake.

1. When the apparatus touches the body slightly.

Deduction : _____ 0.10 point

2. When the apparatus orbit changes by the contact.

Deduction _____ 0.20 point

(3) At the end of the exercise

Gymnast must have contact with the apparatus at the end of the
exercise

1. When the gymnast does not have contact with the apparatus,
However, the apparatus is inside the exercise floor.

Deduction _____ 0.20 point

2. When the gymnast finishes the exercise without the apparatus
which is out of the floor.

Deduction _____ 0.30 point

3. When the gymnast goes outside of the floor to pick the
apparatus up then the exercise ends without a finish.

Deduction _____ 0.50 point

3. Damage or change of the apparatus

(1) When the apparatus breaks during the exercise, following
procedure shall be taken.

1. Change of the apparatus

Deduction by the head judge _____ 0.30 point

2. Gymnast keeps performing after the change of apparatus.

Deduction: 0.10 point for "damage of the apparatus"
+ "interruption of the exercise"
+ "change of the apparatus" by the head judge

3. Gymnast interrupts the exercise then leaves the floor
in the middle of the exercise.

Deduction: 0.10 point for "damage of the apparatus"
+ "lack of contents, time and etc."

④手具の差し替えを行わないで演技を続行した場合。

減点： _____ 0.30点
：更に、演技内容により減点される。

(2) 演技中に手具が壊れた場合、その演技をやり直すことはできない。

9 構成における多様性

1 要素の多様性

(1) 構成は、手具を用いての要素の多様性（難度要素および要素）からも、また、それと結びつけられた身体の動きの要素の多様性、およびその結果生まれる組み合わせの豊富さからも、常にバラエティに富んだ印象を与えるものでなければならない。

①手具の各基礎要素群の使用に多様性がやや欠けている場合。

減点： _____ 0.20点

②身体の動きの各基礎要素群の使用に多様性がやや欠けている場合。

減点： _____ 0.20点

③連係において多様性がやや欠けている場合。

減点： _____ 0.20点

④転回系の各要素において多様性がやや欠けている場合。

減点： _____ 0.20点

上記①～④項の要素の多様性が演技中全く見られない場合。

減点： _____ 0.30点

2 力動感（ダイナミズム）の多様性

(1) 構成における多様性とは、同時にまた力動感の変化によっても表されなくてはならない。競技者は、大きさがあり制御された動きを実施する能力や、手具操作における巧みさ、敏捷さ、あるいは転回系の変化を証明することが必要である。

①力動感の多様性がない場合。

減点： _____ 0.20点

3 空間使用の多様性

4. Gymnast keeps performing without changing the apparatus.

Deduction: _____ 0.30 point
: addition to this, deduction will take place for the content of the exercise.

(2) If the apparatus breaks during the exercise, gymnast cannot redo the performance.

9. Variety of the Composition

1. Variety of elements

(1) The composition must always give the impression of variety as a result of connecting elements of the apparatus and elements of the body movements.

1. Slight lack of variety of fundamental elements of the apparatus

Deduction _____ 0.20 point

2. Slight lack of variety of fundamental elements of the body movements

Deduction _____ 0.20 point

3. Slight lack of variety of combination

Deduction _____ 0.20 point

4. Slight lack of variety of each element of tumbling

Deduction _____ 0.20 point

None of the above varieties in the exercise.

Deduction _____ 0.30 point

2. Variety of Dynamics

(1) The variety of dynamics indicates that it should be expressed simultaneously or by various kinds of dynamics. Gymnast needs to show the ability of amplitude and controlled movement, virtuosity of apparatus, speed and various kinds of tumbling.

1. Lack of variety of dynamics

Deduction _____ 0.20 point

3. Variety of Use of Space

- (1) さまざまな方向の使用（前方、後方、側方、斜め方向）。
- (2) さまざまな軌道の使用。
- (3) さまざまな空間レベルの使用：低い位置、中間の位置、高い位置。
- (4) 演技面でのさまざまな移動：歩き、駆け足、ジャンプ、ターン、ピボット、リズムカルなステップ、転回系、連続または非連続の移動。

上記の(1)～(4)項の空間使用に多様性がない場合。

減点： _____ 0.10点

10 独創性

独創的な構成とは、新しさの追求であり、技術の創造ということである。それ故に独創性は、構成の 評価の重要な一部となる。

- (1) 独創的な構成とは、以下の事柄などが求められる。
 - ①新しい要素（身体の動きの難度要素、手具の難度要素、転回系の難度またはそれらの関係の要素）。
 - ②競技者と手具の関係における新しさ。
 - ③すでにある要素の新しい実施方法や新しい方法による組み合わせ。
- (2) この新しさの探究、演技を個性的なものにしようという追求は、新体操の美的な性格を尊重しつつ行われるべきものである。

11 熟練度

熟練度とは、手具を扱う技術と身体の動きの技術とが、完璧にかつ同時にコントロールされていることをいう。

- (1) Use of the different directions. (forward, backward, side and diagonal)
- (2) Use of different orbit.
- (3) Use of the different level of space. (low, middle and high positions)
- (4) Various transitions on the exercise floor: walk, run, jump, turn, pivot, rhythmical step, tumbling, and sequent or non-sequent steps.

Lack of variety mentioned above (1) to (4).

Deduction _____ 0.10 point

10 Originality

"Original composition" means in pursuit of newness and the creation of technique. Therefore, originality is an important part of evaluating the composition.

- (1) The original composition needs following:
 1. Novel elements (difficulties of the body movements, difficulties of apparatus and difficulties of tumbling or elements of those combinations)
 2. Novel relationship between gymnast and apparatus.
 3. Novel ways of executing the existent elements or combination.
- (2) Search of novelness and creating a performance reflecting your individuality must be done by respecting the artistic nature of Rhythmic Gymnastics.

11. Virtuosity

Virtuosity means that the technique of the apparatus as well as the technique of the body movement are controlled completely and simultaneously.

棒の演技

1 棒の技術

1 諸要素群

(1) 基礎要素群

- ①プロペラ回旋 (風車)
- ②ころがし
- ③投げ上げ
- ④棒を用いた転回系

(2) その他の要素群

- ①振り
- ②回旋
- ③滑らし

以上の諸要素は、以下のことを考慮に入れて実施することができる。

- ①手の持ち換えを伴う、伴わない。
- ②さまざまな方向で行う。
- ③移動する場合、しない場合。
- ④片足または両足支持、片手または両手使用。

2 棒の操作

棒の操作は、動きを変更するような場合でも止めてはならず、棒自体の重さから来る慣性を利用して動かされ続けなければならない。

棒のプロペラ回旋および振りを実施する間は、腕の延長のように扱わなければならない。棒の操作には身体の動きが伴わなければならない。

3 棒の持ち方

大きな広がりを持つ動き (例えば、振り・プロペラ回旋など) の間には、通常、棒の先端あるいは中央 (中心) の部分を指で軽くにぎるようにしなければならない。また、棒を広げた手の上にのせたりすることも、一時的に可能である。

STICK

1. Technique of the Stick

1 Elements

(1) Fundamental elements

1. Mills
2. Rolling
3. Throwing
4. Tumbling with stick

(2) Other elements

1. Swings
2. Circles
3. Sliding

The above elements should be done considering the following clauses.

1. With or without tosses
2. Different directions
3. With or without transition
4. Support on one or both legs, using one or two hands.

2 Handling of the stick

When the stick is handled, a gymnast may not stop the apparatus even if the movement changes. The stick must be in movement using its momentum.

When the gymnast executes mills or swings, the apparatus must be like the extension of the arm. The handling of the stick must always be accompanied by the body movement.

3. Holding of the stick

During a big movement (ex. swings, mills, etc.), normally the gymnast must hold the end or the center of the stick lightly with his fingers. But the gymnast can grip the stick in hand momentary.

2 構成に要求されるもの

1 プロペラ回旋

(1) プロペラ回旋は2回以上入れなければならない。

2 ころがし

(1) ころがしは1回以上、長さは1m以上入れなければならない。

3 投げ上げ

(1) 投げ上げの最低条件

①投げ上げは、2回以上入れなければならない。

(2) 投げ上げの高さ

①投げ上げの高さは、競技者が投げたところから最低2m以上の高さとする。

4 転回系の要素

(1) 前方・後方・側方系の転回系を入れなければならない。

(2) 転回系を実施しているときに、棒が生かされなければならない。

5 諸要素

(1) 徒手の要素と組み合わせられた、各種の異なった方向でのプロペラ回旋。

(2) さまざまな種類の投げ。(水平投げ・縦投げ・水平および縦のプロペラ回旋投げ、片手、両手投げ。

(3) さまざまな回旋(小、中、大)(それぞれ手首、前腕、腕を使って行う)。

(4) リズミカルな棒のまわし。

(5) 多様な持ち方。

(6) さまざまなころがし。

(注：棒を投げる場合には、必ず体が動いていなければならない。演技全体を通じて、棒が常に体と調和を保って動いているということが、棒の演技には不可欠である。)

2. Composition Requirements

1. Mills

(1) Mills must be executed more than twice.

2. Rolling

(1) Rolling must be executed more than once and at least 1m in length.

3. Throwing

(1) Minimum requirement

①Throwing must be executed more than twice

(2) Height

①The height of Throw must be more than 2 m from the point where the gymnast throws the apparatus.

4. Tumbling

(1) Forward, backward or sideward tumbling must be executed.

(2) The stick must be alive during a tumbling.

5. Other elements

(1) Different directions of mills combined with the free exercise.

(2) Various kinds of throws (Horizontal, vertical, horizontal or vertical mills, one or two handed throws)

(3) Various kinds of Mills (small, middle, large) using the wrist, forearm or arm)

(4) Rhythmically spinning stick

(5) Various ways of holding the stick

(6) Various Rolls

(Atten: When a gymnast throws the stick, his body must be moving. The most essential element is that the stick must always have a harmony with the body.)

輪の演技

1 輪の技術

1 諸要素群

(1) 基礎要素群

- ①まわし (手・身体)
- ②ころがし
- ③投げ上げ
- ④輪を用いた転回系

(2) 他の要素群

- ①振り
- ②回旋
- ③左右別々の動き

以上の諸要素は、以下のことを考慮に入れて実施することができる。

- ①2つの輪を同時に操作する。連続して操作する。
- ②連続して操作する。
- ③さまざまな方向で行う。さまざまな面で行う。
- ④移動をする場合、しない場合。
- ⑤片足または両足支持、片手または両手使用。

2 輪の操作

輪の操作は、面を変更するような場合でも止めてはならず、輪自体の重さから来る慣性を利用して動かされ続けなければならない。

輪のまわし、および振りを実施する間は、輪は腕の延長のように扱わなければならない。輪の操作には身体の動きが伴わなければならない。

3 輪の持ち方

輪に特徴的な諸要素の実施のためには、輪に自在に動くよう軽く持たなければならない。また、一時的に握りしめることも可能である。

Rings

1. Technique of the Rings

1 Elements

(1) Fundamental elements

1. Rotations (hands and body)
2. Rolling
3. Throwing
4. Tumbling with rings

(2) Other elements

1. Swings
2. Circles
3. Different movement between right and left

The above elements should be done considering the following clauses.

1. Handling two rings at the same time or sequentially at the same time.
2. Handling the apparatus sequentially (one by one).
3. In different directions and different faces of the ring.
4. With or without transition
5. Support on one or both legs, using one or two hands.

2. Handling of the Rings

When the rings are handled, a *gymnast* may not stop the apparatus even if the faces of the rings change. The rings must be in movement using its momentum.

When the *gymnast* executes rotations or swings, the apparatus must be like the extension of the arm. The handling of the rings must always be accompanied by the body movement.

3. Holding of the Rings

To execute the specific fundamental of rings, *gymnast* should hold the rings lightly to handle them easily. It is also possible to momentary hold them tight.

2 構成に要求されるもの

- 1 まわし(手・身体)
 - (1) 2回以上のまわしを2回入れなければならない。
- 2 ころがし
 - (1) ころがしは1回以上、長さは1 m以上入れなければならない。
- 3 投げ上げ
 - (1) 投げ上げの最低条件
 - ①投げ上げは、2回以上入れなければならない。
 - (2) 投げ上げの高さ
 - ①投げ上げの高さは、競技者が投げたところから最低2 m以上の高さとする。
- 4 転回系の要素
 - (1) 前方・後方・側方系の転回系を入れなければならない。
 - (2) 転回系を実施しているときに、輪が生かされなければならない。
- 5 諸要素
 - (1) さまざまな種類のまわし。
 - (2) さまざまな種類の投げ上げ。
 - (3) 面の変化を伴った振り、回旋など。
 - (4) 左右別々の動き。
 - (5) 多様な持ち方。
 - (6) さまざまな種類のころがし。

(注: 輪を一つのみ投げる場合には、他の輪も必ず動いていなければならない。演技全体を通じて2つの輪が常に体と調和を保って動いているということが、輪の演技には不可欠である)

2. Composition Requirement

1. Rotations (hand, body)
 - (1) Rotation must be executed more than twice.
2. Rolling
 - (1) Rolling must be executed more than once and at least 1m in length.
3. Throwing
 - (1) Minimum requirement
 - ① Throwing must be executed more than twice
 - (2) Height
 - ① The height of throw must be more than 2 m from the point where the gymnast throws the apparatus.
4. Tumbling
 - (1) Forward, backward or sideward tumbling must be executed.
 - (2) Rings must be alive during a tumbling.
5. Other elements
 - (1) Various kinds of rotation
 - (2) Various kinds of throws
 - (3) Various kinds of swings and circles
 - (4) Different movements between the right and the left
 - (5) Various ways of holding the stick
 - (6) Various Rolls

(Note: When a gymnast throws only one ring, the other ring must be moving. The essential element is that both rings must always have a harmony with the body.)

なわの演技

1 なわの技術

1 諸要素群

(1) 基礎要素群

- ①さまざまな種類の連続とび
- ②投げ上げ
- ③なわを用いた転回系

(2) 他の要素群

- ①振り
- ②回旋

以上の諸要素は、以下のことを考慮に入れて実施することができる。

- ①なわをひろげて、または折って用いる。
- ②片手持ち、または両手持ちで行う。
- ③手の持ち換えを伴う、伴わない。
- ④さまざまな方向で行う。さまざまな面で行う。
- ⑤移動をする場合、しない場合。
- ⑥片足または両足支持、さまざまな方向になわを回転させながら行う。

2 なわの操作

なわは常に明確な形状が保たれた状態でなければならない。動きは連続性を持ったものであること。すなわち、なわはいつも動いており、張りがなく不活発な感じを表さないよう十分なはずみがついていなければならない。動きの大きさはリズムと関係を持つ（早いリズム＝制限された動き、遅いリズム＝ゆったりした動き）。

3 なわの持ち方

なわの特徴的な諸要素を実施するためには、なわは、自在に動くよう軽く持たなければならない。また、なわを一時的に身体に巻きついたり両腕に張った状態にすることも可能である。

2 構成に要求されるもの

1 さまざまな種類の連続とび

Rope

1. Technique of the Rope

1 Elements

(1) Fundamental elements

1. Various kinds of sequent jumps
2. Throwing
3. Tumbling with rope

(2) Other elements

1. Swings
2. Circles

The above elements should be done considering the following clauses.

1. With rope stretched out or bent
2. With one or both hands
3. With or without toss
4. In different directions and different faces of the rope.
5. With or without transition
6. Support one or both legs, circling the rope in different directions.

2. Handling the Rope

Rope must always have a certain shape. Its movement must be continuously. Meaning that the rope must always be moving and needs enough momentum. The Dynamics of the movement is connected with rhythm. (Fast rhythm = restricted movement, slow rhythm = slow movement)

3. Holding the Rope

To execute the specific fundamental of rope, gymnast should hold the rope lightly to handle them easily. It is also possible to have the rope wrapped around the body or to strain it over the arms.

2. Composition Requirement

1. Various kinds of sequent jumps

- (1) 下記の①～③までの「さまざまな種類の連続とび（2回以上）」を各1回ずつ入れなければならない。ただし、転回系のなわとびは除く。
 - ①その場での2回以上の連続前回しとび
(例：前回しの2重とびや3重とびを2回以上行う。)
 - ②その場での2回以上の連続後ろ回しとび
(例：後ろ回しの2重とびや3重とびを2回以上行う。)
 - ③移動を伴う2回以上の連続とび
(例：移動しながら回転とびを2回以上行う。)
(注：①と②を組み合わせた場合は2回分として数える。)
(例：前回しの3重とびを2回以上、続けて後ろ回しの3重とびを2回以上行った場合。)

2 投げ上げ

- (1) 投げ上げの最低条件
 - ①投げ上げは2回以上入れなければならない。
- (2) 投げの高さ
 - ①投げの高さは、競技者が投げたところから最低2 m以上の高さとする。

3 転回系の要素

- (1) 前方・後方・側方系の転回系を入れなければならない。
- (2) 転回系を実施しているときに、なわが生かさなければならない。

4 諸要素

- (1) 前回し、または後ろ回しなど、さまざまな種類の連続とび。
- (2) さまざまな方向で実施されるさまざまな種類の動き（振り、回旋、8の字運動）。
- (3) さまざまな種類の投げ上げ。
- (4) なわのスピードの変化。
- (5) なわの持ち方の変化（ひろげたなわ、折ったなわ、片手持ち、両手持ち、先端を持つ、中央を持つなど。

(注：なわを折った状態での操作は、この手具の特徴的なものであるが、それに片寄せた状態の演技ではいけない。なわをひろげた状態の演技が重要である。片手持ちでの要素の実施には左手と右手は平均して使わなければならない。)

You must include each one of the following sequent jumps.
(Excluding acrobatic elements.)

- 1. Two or more consecutive forward jumps on the spot.
(Ex. two or more of forward double jumps or triple jump)
- 2. Two or more consecutive backward jumps on the spot.
(Ex. two or more of backward double jumps or triple jump)
- 3. Two or more consecutive jumps with transition.
(Ex. two or more of sequence jumps with transition)
(Note: Combination of ① and ② will be counted as twice)
(Ex. two or more forward triple jumps, soon after that, two or more backward triple jumps)

2. Throwing

- (1) Minimum requirement
 - ①Throwing must be executed more than twice
- (2) Height of Throwing
 - ①The height of throw must be more than 2 m from the point where the gymnast throws the apparatus.

3. Tumbling

- (1) Forward, Backward or sideward tumbling must be executed.
- (2) Rope must be alive during a tumbling.

4. Other elements

- (1) Various kinds of jump series such as forward and backward jumps.
- (2) Various kinds of movement which are executed in different directions. (Swings, Circles, Snakes)
- (3) Various kinds of Throws
- (4) Change of speed
- (5) Various ways of handling the rope. (Opened rope, bended rope, one handed, both handed, holding the end, holding the center, etc.)

(Note: Although handling the bended rope is a characteristic feature of this apparatus, performance must have variety. It is also important to perform with opened rope. Both hands must be used equally when the elements of one handed hold are executed.

こん棒の演技

1 こん棒の技術

1 諸要素群

(1) 基礎要素群

- ①プロペラ回旋 (風車)
- ②ころがし
- ③投げ上げ
- ④こん棒を用いた転回系

(2) 他の要素群

- ①振り
- ②回旋
- ③左右別々の動き
- ④小円

以上の諸要素は、以下のことを考慮に入れて実施することができる。

- ①2本のこん棒を同時に操作する。連続して操作する。

②さまざまな方向で行う。

③移動をする場合、しない場合。

④片足または両足支持。

2 こん棒の操作

こん棒の操作は、動きを変更するような場合でも止めてはならず、こん棒自体の重さから来る慣性を利用して動かされなければならない。

こん棒の小円、プロペラ回旋、および振りを実施する間は、こん棒は手首の動きによって動かされる。その他の動きの間は、こん棒は腕の延長のように扱わなければならない。また首を長い時間持って演技してはならない。

3 こん棒の持ち方

大きな広がりを持つ動き (例えば、振り・プロペラ回旋など) の間には、通常、こん棒の頭の部分を指で軽く握るようしなければならない。

プロペラ回旋、小円、こん棒の振りなどの間には、こん棒の頭の部分が手のくぼみの中で自由に回るように、指で軽く握るようしなければならない。

Clubs

1. Technique of the clubs

1 Elements

(1) Fundamental elements

1. Mills
2. Rolling
3. Throwing
4. Tumbling with clubs

(2) Other elements

1. Swings
2. Circles
3. Different movement between right and left
4. Small circles

The above elements should be done considering the following clauses.

1. Handling two rings at the same time or sequentially at the same time.
2. In different directions.
3. With or Without transitions.
4. Support one or both legs.

2 Handling the clubs

When the clubs are handled, a gymnast may not stop the apparatus even if the movement changes. The clubs must be in movement using its momentum.

When the gymnast excuses small circles, mills or swings, the apparatus will be in action through the wrist. On other movements, the apparatus must be like the extension of the arm. Gymnast may not perform element by holding the neck of the club for a long time.

3. Holding of the clubs

During a big movement (swings, mills, etc.), normally the gymnast must hold the head of the club lightly with the fingers. During mills, small circles and swings, gymnast must hold the head of the club lightly so that the clubs can move freely inside the hands.

ない。また、こん棒の首の部分や太い部分を持ったり、広げた手の上のせたりすることも、一時的には可能である。

2 構成に要求されるもの

1 プロペラ回旋 (風車)

(1) プロペラ回旋は2回転以上を2回以上入れなければならない。

2 ころがし

(1) ころがしは1回以上、長さは50cm以上を入れなければならない。

3 投げ上げ

(1) 投げ上げの最低条件

①投げ上げは2回以上入れなければならない。

(2) 投げの高さ

①投げの高さは、競技者が投げたところから最低2m以上の高さとする。

4 転回系の要素

(1) 前方・後方・側方系の転回系を入れなければならない。

(2) 転回系を実施しているときに、こん棒が生かされなければならない。

5 諸要素

(1) 徒手の要素と組み合わせられた、各種の異なった方向、および面でのプロペラ回旋。

(2) さまざまな種類の投げ (1本投げ、2本同時投げ、2本連続投げ)。

(3) さまざまな回旋 (小、中、大) (それぞれ手首、前腕、腕を使って行う)。

(4) 左右別々の動き。

(5) 多様な持ち方。

(6) さまざまなころがし。

(注: こん棒を一本のみ投げる場合には、他のこん棒も必ず動いていなければならない。演技全体を通じて、2本のこん棒が常に体と調和を保って動いていることが、こん棒の演技には不可欠である。)

It is also possible for the gymnast to momentarily hold the head of clubs or the thick part of clubs.

2. Composition Requirement

1. Mills

(1) Mills must be executed more than twice

2. Rolling

(1) Rolling must be executed more than once and at least 50cm in length.

3. Throwing

(1) Minimum requirement

① Throwing must be executed more than twice

(2) Height of Throwing

① The height of throw must be more than 2 m from the point where the gymnast throws the apparatus.

4. Tumbling

(1) Forward, backward or sideward tumbling must be executed.

(2) Clubs must be alive during a tumbling.

5. Other elements

(1) Execution of mills combined with free exercises, in different directions and in different faces of the clubs.

(2) Various kinds of throws (Throwing one club, throwing both clubs at the same time, throwing two clubs sequentially)

(3) Various kinds of rotations (small, middle, large) using the wrist, forearm or arm)

(4) Different movement between right and left

(5) Various ways of handling the clubs

(6) Various rolls

(Note: When a gymnast throws only one ring, the other club must be moving. The essential element is that both clubs must always have a harmony with the body.)

個人競技の欠点表

1 構成の基礎要素群の欠点表

減点	0. 10点	0. 20点	0. 30点以上	
基礎要素群	棒		プロペラ回旋1回不足 プロペラ回旋が全くない (2回不足) (0.30)	
			ころがしが全くない (1m以上、1回不足) (0.30)	
		投げ上げ1回不足	投げ上げが全くない (2回不足) (0.30)	
	輪		まわし1回不足	まわしが全くない (2回不足) (0.30)
			ころがしが全くない (1m以上、1回不足) (0.30)	
		投げ上げ1回不足	投げ上げが全くない (2回不足) (0.30)	
	なわ	さまざまな種類の連続とびが1回不足	さまざまな種類の連続とびが2回不足	さまざまな種類の連続とびが全くない (3回不足) (0.30)
			投げ上げ1回不足	投げ上げが全くない (2回不足) (0.30)
	こん棒		プロペラ回旋1回不足	プロペラ回旋が全くない (2回不足) (0.30)
			ころがしが全くない (50cm以上、1回不足)	

List of Faults for Individual Exercise

1. Composition Faults of Fundamental Elements

Penalties	0.10	0.20	0.30 and more	
FUNDAMENTAL ELEMENTS	STICK		Absence of 1 Mill Absence of 2 Mills (0.30)	
			Absence of 1 Roll (1m or more in height) (0.30)	
			Absence of 1 Throw Absence of 2 Throws (0.30)	
	RINGS		Absence of 1 Rotation Absence of 2 Rotations (0.30)	
			Absence of 1 Roll (1m or more in height) (0.30)	
			Absence of 1 Throw Absence of 2 Throws (0.30)	
	ROPE	Absence of 1 element of Various kinds of Sequent jumps	Absence of 2 elements of Various kinds of Sequent jumps	Absence of 3 elements of Various kinds of Sequent jumps
			Absence of 1 Throw	Absence of 2 Throws (0.30)
	CLUBS		Absence of 1 Mill Absence of 2 Mills (0.30)	
				Absence of 1 Roll (50cm or more in height)

			足) (0.30) 投げ上げ1回不足 投げ上げが全くない (2回不足) (0.30)
転回系	転回系のとき手具が生かされていない	転回系の要素の1つが不十分な場合	転回系の要素の1つが欠如している場合 (前・後・助) (0.30)

			(0.30) Absence of 1 Throw Absence of 2 Throws (0.30)
TUMBLING	Lack of apparatus movement during tumbling elements	Incompleteness in one of the elements of Tumbling	Absence of an element of Tumbling (Forward, Backward and sideward) (0.30)

2 構成の欠点表

減点	0. 10点	0. 20点	0. 30点以上
難 度	B難度不足		C難度不足 (0.30)
転回系	転回系のとき手具が生かされていない	転回系の要素の1つが不十分な場合	転回系の要素の1つが欠如している場合 (前・後・助) (0.30)
左手・右手の要素		右手と左手の用い方に均衡を欠く	右手または左手の難度の欠如 (0.30)
投げ上げ回数		投げ上げ1回不足	投げ上げが全くない (0.30)
要素の選択・多様性・独自性		基礎要素群の1つが不十分な場合	基礎要素群の1つが欠如している場合 (0.30)
		転回運動以外の要素群の1つが不十分な場合	各要素群の取り入れが平均していない場合 (0.30)

2. Composition Faults

Penalties	0.10	0.20	0.30 and more
Difficulties	Absence of B difficulty		Absence of C difficulty (0.30)
Tumbling	Lack of apparatus movement during tumbling elements	Incompleteness in one of the elements of Tumbling	Absence of an element of Tumbling (Forward, Backward and sideward) (0.30)
Right-Hand / Left-Hand Element		Lack of balance between right and left hand use	Absence of a difficulty of right or left hand use (0.30)
The number of Throwing		Absence of 1 Throw	Absence of Throws
		Incompleteness in one of the fundamental elements	Absence of a fundamental element (0.30)
Choice of elements / Variety / Originality		Incompleteness of one of the Fundamental elements other than	Each fundamental element is not equally included (0.30)

		諸要素群の選択に多様性がやや欠けている場合	要素の多様性が演技中全く見られない場合 (0.30)
	身体および手具の美的でない要素がある場合	力動感(ダイナミズム)の多様性がない場合	
		独創性が足りない場合	演技全体を通じて独創性が見られない場合 (0.30)
手具の静止・固定	手具の静止	手具の静止が長びいた場合	手具の静止が非常に長びいた場合 (0.30)
	手具の固定		
演技面の使用		演技面の使用がやや片寄っている場合	演技面の使用が全く片寄っている場合 (0.30)
		方向性に多様性がない場合	
		移動の仕方に多様性がない場合	
演技開始のポーズ		演技開始のポーズで手具に触れていない場合	
伴奏音楽	伴奏音楽の3秒以上の停止		声による伴奏音楽 (0.30)
			伴奏音楽のない場合 (0.30)
演技時間	演技時間の過不足は1秒につき	長すぎる序奏(イントロ)11秒以上の場合	
服装		規定外の服装の場合	

		Tumbling	
		Lack of variety in choosing each of the elements	Absence of variety of elements in the exercise (0.30)
	Unaesthetic body movement or handling of the apparatus	Absence of Variety in dynamics	
		Lack of originality	Absence of originality in the whole exercise (0.30)
Stillness or Fixing of Apparatus		Stillness of apparatus	Prolonged stillness
		Fixing of apparatus	Complete stillness
Use of the Floor Area		Partial use of the floor area	Using only one side of the floor area (0.30)
		Lack of variety in directions	
		Lack of variety in the method of transition	
Starting Position		Starting position without contact with the apparatus	
Music		Interruption of the music for 3 or more seconds	Vocal accompaniment (0.30)
			No music (0.30)
Length of the Exercise	Each second under or over the time allowed	More than 11 seconds of introduction	
Dress of Gymnasts		Dressed in non-standard clothes	

手具		規格外の手具の使用の場合 (0.30)
----	--	---------------------

3 実施の欠点表

(注: 実施の欠点はそのつど減点される。)

減点	0. 10点	0. 20点	0. 30点以上
棒	ころがしの長さが少し短い (1 m未満の場合)	ころがしの長さが短い (50 cm以下の場合)	
	投げの高さが少し低い		
輪	ころがしの長さが少し短い (1 m未満の場合)	ころがしの長さが短い (50 cm以下の場合)	
	投げの高さが少し低い		
なわ	投げの高さが少し低い		
こん棒	ころがしの長さが少し短い (50 cm未満の場合)	ころがしの長さが短い (25 cm以下の場合)	
	投げの高さが少し低い		
手具の技術	1、2歩移動して取る	3、4歩移動して取る	5歩以上、大きく移動して取る (0.30)
	手具が身体に軽く触れただけの場合	接触により手具の軌道が変更された	手具を破損し手具の差し替えを行わず演技を続行した (0.30)
	手具の破損		手具の差し替え (交換) (0.30)
手具の	手具の落下 (1つ		

Apparatus		Use of non-standard apparatus (0.30)
-----------	--	--------------------------------------

3. Execution Faults

(Note: Execution faults are to be deducted for each time.)

Penalties	0.10	0.20	0.30 and more
Stick	Shortage of rolling distance. (Less than 1m)	Shortage of rolling distance. (Less than 50cm)	
	Low on the throw.		
Rings	Shortage of rolling distance. (Less than 1m)	Shortage of rolling distance. (Less than 50cm)	
	Low on the throw.		
Rope	Low on the throw.		
Clubs	Shortage of rolling distance. (Less than 50cm)	Shortage of rolling distance. (Less than 25cm)	
	Low on the throw.		
Technique of the Apparatus	Loss and retrieval after 1-2 steps	Loss and retrieval after 3-4 steps	Loss and retrieval after 5 steps or more (0.30)
	Slight contact with the apparatus.	Orbit change due to the contact.	Gymnast keeps performing the broken apparatus. (0.30)
	Broken apparatus		Replacement of apparatus (0.30)
Loss of App	For each loss of ap		

落下	につき)		
	手具を落とし、移動せずすぐ取る		
演技の終了時		最後のポーズで手具に触れていない(演技面内)	演技面外の手具を取りに行かないで終了した(0.30)
			演技面外の手具を取りに行き終末動作を行わずそのまま戻らず終了した。(0.50)
演技の中断は、1秒につき0.10点の減点とする。			

個人競技の転回系の難度表 (団体競技
難度表参照)

1 転回系の難度の条件

- ①手具を保持して実施した難度を基準とする。
- ②手具を投げ上げている間に基準の難度を実施した場合1ランク上にあがる。
- ③手具を2回以上操作しながら基準の難度を実施した場合1ランク上にあがる。

aratus	paratus		
	Loss and immediate retrieval without steps		
At the end of the exercise		Lack of contact with the apparatus at the final pose (within the floor area)	Gymnast ending his exercises without retrieving the apparatus, which is outside the floor area. (0.30)
			Both apparatus and gymnast leaving the floor area and ending the exercise outside the floor area (0.50)
0.10 deduction for each second the exercise is interrupted.			

Difficulty List of Tumbling for Individual Exercise
(See Difficulty List for Group exercise)

1. Conditions for the difficulties for tumbling

- ① The criteria is based on the difficulties executed with apparatus
- ② If the gymnast executes the difficulty when the apparatus is thrown, its difficulty would be one rank up.
- ③ If the gymnast executes the difficulty when the apparatus is handled twice or more, its difficulty would be one rank up.