

茨城県トランポリン競技検定会

検定演技内容

<初級>

第1演技	10回ストレートジャンプ
第2演技	[1] 腰落ち→スイブルヒップス→立つ [2] 抱え跳び→閉脚跳び→開脚跳び
第3演技	[1] 腹落ち→立つ [2] 1/2 捻り→開脚跳び→1回捻り

<中級>

第1演技	10回ストレートジャンプ
第2演技	[1] 1/2 捻り腰落ち→スイブルヒップス→立つ [2] 腰落ち→ローラー→立つ
第3演技	[1] 腹落ち→腰落ち→立つ [2] 1/2 捻り腹落ち→立つ

※第3演技[1]は後方1回宙返り（抱え型・屈伸型）の基本技術です。

<上級>

第1演技	<ol style="list-style-type: none"> 1. 腰落ち 2. スイブルヒップス 3. 1/2 捻り立つ 4. 抱え跳び 5. 1/2 捻り腰落ち 6. 立つ 7. 閉脚跳び 8. 1/2 捻り 9. 開脚跳び 10. 1回捻り
------	---

※上級第1演技は茨城県チャレンジカップおよび茨城県トランポリン育成競技会大会での規定種目Aと同じ内容です。

【補足】

- 矢印「→」は連続で行うことを意味します。
- 10回ストレートジャンプは予備のジャンプを5回行い、6回目のジャンプから10回のジャンプを着地まで採点します。

(ストレートジャンプ 10 回のトータルタイムを計測し、点数と一緒に表示します。※今後このタイムも合格基準に加え、実施します。今回は表示のみになります。)

- [1]と[2]の間は止まらず予備ジャンプを行って下さい。
- 腹落ち、および 1/2 捻り腹落ちは抱え型・屈伸型・伸身型のいずれかで行って下さい。選択は自由です。曖昧な姿勢は減点対象となります。
- 上級は 1～10 を連続で行います。

検定方法

- 検定前に 3 回の練習をすることができます。
- 検定は 2 回まで行えるが、1 回目で合格した者は 1 回のみで、1 回目不合格の者だけが 2 回目の検定を受けられます。
- 検定の順番は当日、受付を締め切った後に発表します。

検定時の服装

- 試合着(女子:レオタード、男子:タンクトップと長パンツ)、または T シャツやロング T シャツ、短パン、ジャージ上下などなるべく身体にフィットし、運動に適した服装で行うこと。学校指定の体操服でも可。
- デニムなどの伸縮しにくい生地の服装やボタンなども含め金属やプラスチックなど固い素材の装飾物が付いた服装は禁止です。(ジャージなど運動服のジッパーなどは可)

採点方法

- 採点は日本体操協会トランポリン審判資格 4 級以上の審判 1 名と補助審判 1 名で行います。

■各演技で中断があった場合の点数は 0.0 点となり、その時点で不合格となります。

■10 回ストレートジャンプは 1 回のジャンプにつき 1.0 点、合計 10.0 満点からの減点方式で採点します。減点のポイントは下記項目が満たされていない場合、1 項目につき 0.1 点ずつ減点され、最大 0.5 点まで減点となります。

- ① 腰が伸びている
- ② 肘が曲がらず腕がまっすぐ伸びている
- ③ 指先が揃って伸びている

- ④ 膝が伸びている
- ⑤ 足首が伸びている
- ⑥ ジャンピングゾーン内で跳躍が行われている

■初級・中級の第2演技、第3演技は1種目につき1.0点、第2演技であれば6.0満点、第3演技は5.0満点からの減点方式で採点します。

■補足にも記載してある「腹落ち」はトランポリンのベッドに着床するまでに抱え型・屈伸型・伸身型のいずれかの姿勢が正しく行えていなければ減点対象となります。

■上記以外についての採点方法は日本体操協会の採点規則に則り採点します。

合格基準

■初級・中級は第1演技から第3演技の点数の合計が15.0点以上であれば合格となります。(第1演技10.0+第2演技6.0+第3演技5.0=21.0点満点)

■上級は7.0点以上で合格となります。

問い合わせ先

検定の内容について不明な点、ご質問等は茨城県トランポリン協会WEBサイトのお問い合わせページからご連絡下さい。

茨城県トランポリン協会WEBサイト <http://ibaraki-trampoline.com/>

2013年10月17日 制定
茨城県トランポリン協会