

中国四国地区トランポリン競技選手権 競技規則 (2026年版)

1. 共通規則

- 年齢基準 競技会が行われる年の12月31日現在の年齢(または学年)とする。
- 膝落ちの禁止 膝落ちを行った場合は「中断」とし、前の種目までを有効とする。
- ペナルティ
 - ・演技終了時、各クラスごとに定める要求種目を一つでも満たさなかった場合は、決定点から1.0点を減ずる。
 - ・PC クラスの演技は、規定演技と同等とみなし、構成 表と違う種目を行った時点で「中断」とする。
 - ・1種目あたりの難度点上限を定めているものは、上限を超えた種目を行った時点で中断とする。
 - ・演技終了時点で定められた難度点上限を超えている場合は、上限値を難度点とする。
- その他 定めのない規則は、日本体操協会トランポリン競技規則に準ずる。

2. クラス別競技規則

【Aクラス(男女)】

- 年齢基準 年齢制限なし
- 得点 第1自由演技(Ro1)と第2自由演技(Ro2)の合計
- 第1自由演技
 - ① 採点・・・演技点(E)+移動点(H)+高さ点(T)の合計
 - ② 10種類の異なる種目で構成すること
 - ③ 要求種目
 - (1) 360°以上の回転を伴う種目を前方・後方とも1種目以上行うこと
- 第2自由演技
 - ① 採点・・・演技点(E)+移動点(H)+高さ点(T)+難度点(D)の合計
 - ② 難度点の上限を定めない

【Bクラス(男女)】

- 年齢基準 年齢制限なし
- 得点 第1自由演技(Ro1)と第2自由演技(Ro2)の合計
- 第1自由演技
 - ① 採点・・・演技点(E)+移動点(H)+高さ点(T)+難度点(D)の合計
 - ② 演技終了時の難度点の上限を 3.0点 とする(2.5点から変更)
 - ③ 要求種目
 - (1) 腹落ち及び背落ちを伴う種目をそれぞれ1種目以上行うこと
 - (2) 360°以上の回転を伴う種目を1種目以上行うこと(270°から変更)
 - (3) 一つの種目で(1)(2)の要求種目を満たすことができる
- 第2自由演技
 - ① 採点・・・演技点(E)+移動点(H)+高さ点(T)+難度点(D)の合計
 - ② 10種目終えた時点の難度点上限を4.5点とする(4.0点から変更)

【PBクラス（男女）】（2026年から新設）

- 年齢基準 年齢制限なし
- 得点 規定演技(Ro1)と自由演技(Ro2)の合計
- 規定演技
 - ① 採点…演技点(E)+移動点(H)+高さ点(T)の合計
 - ② 規定演技と異なる種目を行った時点で中断とする
 - ③ 演技構成…規定演技構成表参照
- 自由演技
 - ① 採点…演技点(E)+移動点(H)+高さ点(T)+難度点(D)の合計
 - ② 1種目あたり難度点上限を0.6点までとする
 - ③ 10種目終えた時点の難度点上限を3.5点とする

【Cクラス（男女）】

- 年齢基準 小学生以下
- 得点 規定演技(Ro1)と自由演技(Ro2)の合計
- 規定演技
 - ① 採点…演技点(E)+移動点(H)+高さ点(T)の合計
 - ② 規定演技と異なる種目を行った時点で中断とする
 - ③ 演技構成（規定演技構成表参照）
- 自由演技
 - ① 採点…演技点(E)+移動点(H)+高さ点(T)+難度点(D)の合計
 - ② 1種目あたり難度点上限を0.6点までとする
 - ③ 10種目終えた時点の難度点上限を2.5点とする(2.0点から変更)

【PCクラス（男女）】（2023年から）

- 年齢基準 小学3年生以下
- 得点 自由演技を2回(同じ構成)行い、高い得点を採用する
- 第1演技
 - ① 採点…演技点(E)+移動点(H)+難度点(D)の合計
 - ② 提出した構成通り実施すること
 - ③ 10種目終えた時点の難度点上限を 1.5点 とする(0.9点から変更)
 - ④ 1種目あたり難度点上限を0.3点までとする
 - ⑤ 要求種目
 - (1) 捻りを伴うドロップ系種目を1種目以上行うこと
 - (2) 背または腹で着床する種目を1種目以上行うこと
 - (3) 1/2 ピルエットまたは 1/1 ピルエットを行うこと
 - (4) 一つの種目で(1)(2)を満たすことはできない
- 第2演技
 - ① 第1演技と同じ構成を行うこと

【 Mクラス (男女) 】

- 年齢基準 30歳以上
- 得点 第1自由演技(Ro1)と第2自由演技(Ro2)の合計
- 第1自由演技
 - ① 採点・・・演技点(E)+移動点(H)+高さ点(T)+難度点(D)の合計
 - ② 種目、難度点の制限はしない
- 第2自由演技
 - ① 採点・・・演技点(E)+移動点(H)+高さ点(T)+難度点(D)の合計
 - ② 種目、難度点の制限はしない

○ 規定演技構成表

○ 参考のため難度を表記していますが、規定演技の採点に難度点が加算されることはありません。

【 PBクラス 規定演技 】

	種目	姿勢	難度点
1	バックドロップ		0.1
2	後方3/4宙返り		0.3
3	ストラドルジャンプ		0.1
4	フルシート		0.2
5	1/2シート		0.1
6	スタンド		0.1
7	1/2フロントドロップ		0.2
8	スタンド		0.1
9	タックジャンプ		0.1
10	前宙	○	0.5

計 1.8

*表記のない種目の姿勢はフリーとする

【 Cクラス 規定演技 】

	種目	姿勢	難度点
1	フルシート		0.2
2	1/2シート		0.1
3	1/2スタンド		0.1
4	ストラドルジャンプ		0.1
5	1/2フロントドロップ		0.2
6	スタンド		0.1
7	パイクジャンプ		0.1
8	シートドロップ		0.1
9	1/1シートドロップ		0.2
10	スタンド		0.1

計 1.3

*表記のない種目の姿勢はフリーとする