

2026 AJG 女子ルール

- ・大会の級を5級からエリートに分け、選手はこのうち1つのクラスにエントリーできる。
- ・級は年齢に関与せずに参加できる。
- ・5級、6級の表彰については年齢、参加人数に応じて6歳以下～2年生・3年生～4年生・5年生以上の3部門又はそれ以上になる場合もあります。但し開催年によって参加者に変動がある為、エントリー終了後年齢の区切り方を検討し、抽選後に発表する。
- ・団体は各所属の個人総合上位3名の合計得点とする。

男女5級 ※5級は男女同じルールとなります

対象は小学校6年生までとする

本連盟改定ルールを適用・花丸加点適用

マット・鉄棒は終末技も含めて5技以上とする(1技不足ごとに0.3減点)

マット・鉄棒の同一要素は2回まで認める

難度表にない技も技として認める

CR・特別要求はなしとする

その他については 2025 年版採点規則に準拠する

採点は 10.00 から行う(実施減点・要素不足減点)

花丸(加点内容)

各 0.1 最大 0.3 得点に加算する

① 始めと終わりの挨拶が大きい ② 着地が止まる ③ 姿勢欠点のない演技

マット

ゆかフロア横向きで実施(距離 12m) ※対角線は不可

演技時間1分前後(タイム減点なし)

女子は音楽有無自由

5要素(CR・特別要求なし)

とび箱

横向き(100 cm前後)→高さ・向きは固定とする。

1回の跳躍を実施(1回目の跳躍が0点の場合のみ2回目を実施できる)

難度表にない技も認める(開脚跳び・閉脚跳び・ヘッド転回)

鉄棒

高さ 150 cmを目安とする(高さ変更無し)→必要であれば追加マットで対応

5要素(CR・特別要求なし)

6級

本連盟改定ルールを適用・花丸加点適用

段違い平行棒・平均台・ゆかの同一要素は2回まで認める

段違い平行棒・平均台・ゆかは終末技も含めて、6技以上とする(1技不足ごとに0.3減点)

段違い平行棒・平均台の終末技は難度表に記載されている技のみ認める

(記載されていない技を終末技で行った場合一要求の減点-0.5)

構成は A 難度中心、B、C も認めるが A 難度としてみる。難度表にないものは全て A 難度とみる。

着地マット20cm可(ゆかは不可)平均台の下に20cmマットの追加 可

その他については [2025年版採点規則](#)に準拠する

採点は 10.00 から行う(実施減点・要求減点各 0.5)

花丸(加点内容)

各 0.1 最大 0.3 得点に加算する

① 挨拶が大きい ② 着地が止まる ③ 姿勢欠点のない演技

跳馬(110 cm)

2 回の跳躍を実施。良い方が有効点となる

難度表にない技はヘッド転回のみ認める

段違い平行棒

要求

1 低棒から高棒へ移動する(技なしでもよい)

2 け上がり

3 グループ2の技(け上がり倒立45° 以上は認める)

4 終末技(難度表に記載の技のみ認める)

平均台

要求 ※演技時間1分15秒以内

1 180 度の開脚(前後/左右)または左右開脚屈伸を伴う1つの跳躍技

2 180 度以上の片足立ちでのターン

3 前方/側方と後方のアクロバット系要素

4 終末技(難度表に記載の技のみ認める)

ゆか

要素 ※演技時間1分30秒以内

1 180 度の開脚(前後/左右)または左右開脚屈伸を伴う1つの跳躍技

2 ターン(グループ 3)

3 前方/側方と後方のアクロバット系要素

4 宙返りを含むアクロライン

7級

全日本ジュニア体操競技東西/決勝大会女子 C クラスルール

8級

全日本ジュニア体操競技東西/決勝大会 B クラスルール(変更規則 II 一部変更)

一部変更規則 (1)跳馬 第2空中局面で1回以上のひねりを伴う前方宙返りまたは 後方宙返りは無効とする。

器械種目寸度(マットの高さ 20 cmで床面からの高さ)

(1)跳馬 1m25 cm

(2)段違い平行棒 低棒 1m75 cm・高棒2m55 cm・棒間間隔最大 1m81 cm

(3)平均台 1m25 cm

9級(ベスト3で団体順位を決定)

全日本ジュニア A クラスルール(変更規則 I・A クラス規則)(花丸適用)情報最新号

10級(ベスト3で団体順位を決定)

日本体操協会 2025 年版採点規則 変更 I 情報最新号

エリート(ベスト3で団体順位を決定)

日本体操協会 2025 年版採点規則 情報最新号