

# 種目表

## 個人A・団体

次にあげた38種目を使用すること

＜38種目とは（公財）日本体操協会トランポリン段階練習表（普及版）

30番までの種目をさす。No.1・No.27・No.29を除き、腰落ちー腰落ち、腹落ちー腹落ち、ひざ落ちーひざ落ち、よつんばい落ちーよつんばい落ちを加えたもの。＞

- |                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| 1. 1/2ひねり跳び（ハーフ・ピルエット） | 20. 腰落ちーよつんばい落ち              |
| 2. 腰落ち                 | 21. よつんばい落ちー腰落ち              |
| 3. 腰落ちー立つ              | 22. 腰落ちー1/2ひねりよつんばい落ち        |
| 4. 膝落ち                 | 23. 閉脚跳び                     |
| 5. 腰落ちー腰落ち             | 24. 腰落ちー1/2ひねり腹落ち            |
| 6. 膝落ちー立つ              | 25. 1/2ひねり腰落ち                |
| 7. 膝落ちー膝落ち             | 26. 一回ひねり跳び（ピルエット）           |
| 8. 腰落ちー膝落ち             | 27. 腰落ちー腹落ち                  |
| 9. 膝落ちー1/2ひねり腰落ち       | 28. 膝落ちー腹落ち                  |
| 10. 腰落ちー1/2ひねり膝落ち      | 29. 腹落ち                      |
| 11. 膝落ちー腰落ち            | 30. 腹落ちー立つ                   |
| 12. 抱え跳び               | 31. 腹落ちー腹落ち                  |
| 13. よつんばい落ち            | 32. 腹落ちー腰落ち                  |
| 14. よつんばい落ちー立つ         | 33. 腰落ちー1/2ひねり立つ             |
| 15. よつんばい落ちーよつんばい落ち    | 34. 腰落ちー1/2ひねり腰落ち（スイブル・ヒップス） |
| 16. よつんばい落ちー1/2ひねり腰落ち  | 35. 1/2ひねり腹落ち                |
| 17. 開脚跳び               | 36. 腹落ちー1/2よこまわり腹落ち（ターンテーブル） |
| 18. よつんばい落ちー腹落ち        | 37. 腰落ちー一回ひねり腰落ち（ローラー）       |
| 19. 腹落ちー膝落ち            | 38. 一回ひねり腰落ち                 |

◎ ツウ・バウンス・・・ツウサイン（指でVサイン）と {ツウ・バウンス} の発声が必要。  
どちらか一つでは認められない。

◎ 種目の無効の判断

ピルエット・・・横向き 両足の向きが270度以内、450度以上にならなければOKとする。  
片足だけでも行き過ぎたり足りなければアウト。

スイブルヒップス・・・横周りはアウト

ターン・テーブル・・・縦回りはアウト

ローラー・・・捻り不足 片方のお尻のみの着地はアウト。手のつく位置は片方に両手でもOKとする。

## 個人の部B

- ・（公財）日本体操協会トランポリン・シャトル競技38種目の1～34までの種目で行う。  
（ツウバウンスあり）
- ・他、（公財）日本体操協会トランポリン・シャトル競技・競技規則に則り行う。