ダブルミニ採点ルール テスト

初級（小学生むけ）・15問

2026年11月1日からのルール



点数 / 15

なまえ　　クラブ・学校　　日にち

① ～ ④ の中から、正しいものを1つえらんで、「こたえ」のわくに番号を書きましょう。

問1 ダブルミニの1つの演技は、いくつの技？　こたえ

① 2こ　② 3こ

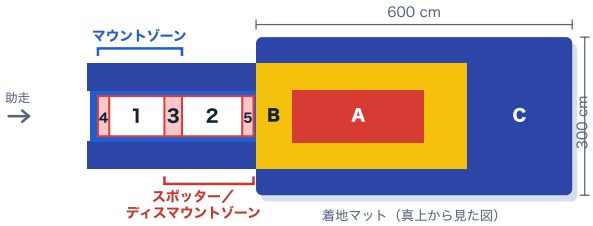
③ 8こ　④ 10こ

問2 ダブルミニの2つ目（最後）の技を、なんという？　こたえ

① マウント　② スポッター

③ アウトバウンス　④ ディスマウント

問3 ディスマウントのあと、どこに着地する？　こたえ



着地マット（真上から見た図）

① ダブルミニのベッド　② ランディングエリア

③ 床　④ スポッターマット

問4 着地のあと、手をマットについてしまった。減点は？　こたえ

① 減点なし　② 0.1

③ 0.5　④ 1.0

問5 着地のあと、ひざをついてたおれた。減点は？　こたえ

① 0.1　② 0.3

③ 0.5　④ 1.0

問6 ダブルミニのベッドには、最大何回着いてよい？ こたえ

① 1回　② 2回

③ 3回　④ 4回

問7 ディスマウントの着地のあと、たおれそうになって、スポッターに支えてもらった。減点は？ こたえ

① 減点なし　② 0.5

③ 0.6　④ 1.0

問8 ディスマウントの着地のあと、体がぐらぐらして3秒しっかり止まれなかった（手やおしりはついていない）。減点は？ こたえ

① 減点なし　② 0.1〜0.3

③ 0.5　④ 1.0

問9 試合で演技をするとき、時計やピアスをつけていてよい？ こたえ

① つけてはいけない　② つけていてよい

③ 時計だけならよい　④ ピアスだけならよい

問10 長い髪の毛は、演技のときどうする？ こたえ

① そのままおろしておく　② うしろに長くたらす

③ 頭の近くでとめる　④ きまりはない

問11 演技中、観客の大きな拍手が気になって失敗した。やり直しはできる？ こたえ

① すぐできる　② あとでできる

③ できない　④ コーチが決める

問12 助走のとちゅうでタイミングが合わず、技をしないで止まった。どうなる？ こたえ

① 0点になる　② もう一度スタートできる

③ 中断になる　④ 0.6のペナルティ

問13 マウントのあと、ひざからベッドに着いてしまった。どうなる？

こたえ

① 0.5の減点
② 中断
③ 1.0の減点
④ 問題ない

問14 ディスマウントで、マットに足から着地できず、おなかから落ちた。ディスマウントの技はどうなる？

こたえ

① 0.5の減点だけ
② 1.0の減点だけ
③ 問題ない
④ 技として認められない

問15 演技のとちゅうで、スポッターマットにさわった。どうなる？

こたえ

① 0.2のペナルティ
② 問題ない
③ 中断
④ 0.5減点



おつかれさまでした！ 答え合わせは「こたえ」の紙でしましょう。

2026年11月1日以降のルールによる学習用テストです。日本体操協会の公式教材ではありません。大会での判定は、採点規則の原本と審判団の判断にしたがってください。© 2026 特定非営利活動法人 江戸崎スポーツクラブ