ダブルミニ採点ルール テスト

中級（中学生むけ）・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　**ダブルミニの得点の計算は？**　こたえ [　]

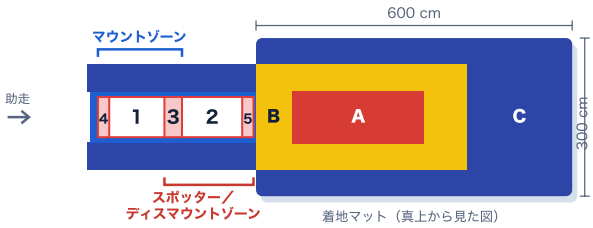
① Eスコア + Hスコア + Dスコア + Tスコア − P

② Eスコア(10) + Dスコア − P

③ Eスコア(20) + Dスコア − P

④ Eスコア + D

問2　**ディスマウントでゾーンBに着地した。ペナルティは？**　こたえ [　]



① なし　　② 0.2

③ 0.6　　④ 1.0

問3　**ディスマウントでゾーンCに着地した。ペナルティは？**　こたえ [　]

（問2 の図を見てください）

① 0.2　　② 0.5

③ 0.6　　④ 1.0

問4　**ゾーンAに着地したあと、ゾーンBにふれた。ペナルティは？**　こたえ [　]

（問2 の図を見てください）

① なし　　② 0.2

③ 0.6　　④ 1.0

問5 演技中、体の一部がダブルミニのパッド（スプリングの上）にふれた。足はベッドの上。どうなる？ こたえ

① 主審から0.2のペナルティ　② 中断になる
③ 減点なし　④ 主審から1.0のペナルティ

問6 2つのうち1つの種目だけが有効だった。Eスコアの最大は？ こたえ

① 8点　② 10点
③ 16点　④ 20点

問7 マウント種目として、捻りのないストレートジャンプをした。どうなる？ こたえ

① 中断　② 0.1点のDスコア
③ 問題なし　④ 0.2のペナルティ

問8 スポッター種目としてストレートジャンプをした。どうなる？ こたえ

① 種目とみなされないだけ　② 中断
③ 0.1点のDスコア　④ 問題ない

問9 主審の合図から、何秒以内に最初の技をする？ こたえ

① 10秒　② 20秒
③ 45秒　④ 60秒

問10 スポッター種目の着床で、足はベッドの上だが、体の一部がパッドにふれた。どうなる？ こたえ

① 主審から0.2のペナルティ　② 中断になる
③ 減点なし　④ E審判から0.5の減点

問11 マウントの前のストレートジャンプで、両足が同時に着かなかった。どうなる？ こたえ

① 問題ない　② 中断
③ 0点　④ 0.2のペナルティ

問12 ディスマウントのあと、片手をマットについた（両足はゾーンの中）。減点は？

こたえ

① 0.2　② 0.5

③ 0.6　④ 1.0

問13 ダブルミニで開きに達しなかった。減点は？

こたえ

① 減点なし　② 0.1

③ 0.2　④ 0.3

問14 マウント種目が正しい位置から行われなかった。どうなる？

こたえ

① 0.6のペナルティ　② その種目だけ0点

③ 演技が無効　④ 減点なし

問15 静止を忘れて3秒以内にランディングエリアから出た（体は安定していた）。減点は？

こたえ

① 減点なし　② 0.1

③ 0.3　④ 1.0



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