トランポリン採点ルール テスト

初級（小学生むけ）・20問

2026年11月1日からのルール



点数 / 20

なまえ　　クラブ・学校　　日にち

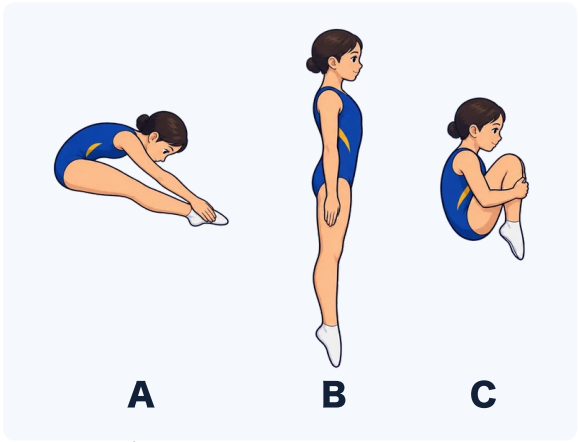
①～④の中から、正しいものを1つえらんで、「こたえ」のわくに番号を書きましょう。

問1 トランポリンの1つの演技は、いくつの技でできている？　こたえ

① 8こ　② 10こ

③ 2こ　④ 5こ

問2 下の絵で、「タック（かかえ型）」はどれ？　こたえ



問2・問3の絵

① A　② B

③ C　④ どれでもない

問3 上の絵で、「パイク（えび型）」はどれ？　こたえ

① A　② B

③ C　④ どれでもない

問4 **Eスコア（演技点）は、なにを見る点？**

こたえ

① 技のむずかしさ
② 技のきれいさ（姿勢やコントロール）
③ 跳んでいる時間
④ ベッドのまん中で跳べたか

問5 **Dスコアは、なにを表す点？**

こたえ

① 技のきれいさ
② 跳んでいる時間
③ 技のむずかしさ（難度）
④ ペナルティ

問6 **Tスコアは、なにを表す点？**

こたえ

① ベッドのまん中で跳べたか
② 技のむずかしさ
③ 技のきれいさ
④ 跳んでいる時間（跳躍時間）

問7 **Hスコアは、なにを見る点？**

こたえ

① ベッドのまん中で跳べているか
② 服装
③ 跳んでいる時間
④ 技のむずかしさ

問8 **演技の最後に着地したら、どうする？**

こたえ

① すぐにおじぎをする
② もう一回宙返りをする
③ まっすぐ立って、やく3秒止まる
④ すぐにベッドからおりる

問9 **10本目のあとに、まっすぐジャンプ（アウトバウンス）は何回してよい？**

こたえ

① してはいけない
② 1回だけ
③ 3回まで
④ 何回でもよい

問10 着地したあと、手をベッドについてしまった。減点はいくつ？ こたえ

① 0.1
② 0.5
③ 1.0
④ 減点なし

問11 着地したあと、ひざやおしりをついてたおれてしまった。減点はいくつ？ こたえ

① 0.1
② 0.3
③ 0.5
④ 1.0

問12 最後の着地のあと、ベッドの外へ落ちてしまった。減点はいくつ？ こたえ

① 0.2
② 0.5
③ 1.0
④ 減点なし

問13 演技のとちゅうで、まっすぐのジャンプ（ストレートジャンプ）を入れたら？ こたえ

① 0.1減点されるだけ
② 演技が「中断」になり、そこで終わり
③ 問題ない
④ もう一度やりなおせる

問14 4本目で、両足ではなく片足でベッドに着いた。どうなる？ こたえ

① 問題ない
② 0.1減点
③ 中断。4本目は数えない
④ 4本目まで数える

問15 演技中に、スポッターマット（横から入れるマット）にさわってしまった。どうなる？ こたえ

① 演技が中断になる
② 0.1減点
③ 問題ない
④ もう一度やりなおせる

問16 演技のとちゅうで、コーチが声をかけて合図をした。どうなる？ こたえ

① 問題ない
② 0.1の減点
③ 0.6のペナルティ
④ 演技が中断になる

問17 同じ技を1つの演技で2回やったら？

こたえ

① 2回とも点が入る

② 2回目の難度点（D）が入らない

③ 失格になる

④ 演技が中断になる

問18 技の中で、うではどうしておくのがよい？

こたえ

① 大きく広げる

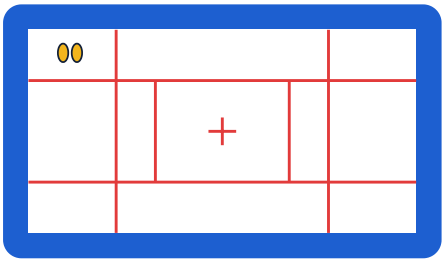
② 頭の上にあげる

③ ぶらぶらさせる

④ 体にくっつけて、まっすぐのばす

問19 黄色い足あとの位置に着いた。移動減点はいくつ？

こたえ

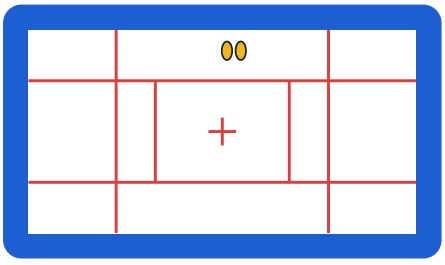


① 0.0　② 0.1

③ 0.3　④ 0.5

問20 黄色い足あとの位置に着いた。移動減点はいくつ？

こたえ



① 0.0　② 0.1

③ 0.3　④ 0.5



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