トランポリン採点ルール テスト

中級（中学生むけ）・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　**トランポリン個人競技の得点の計算式はどれ？**　こたえ [　]

① Eスコア + Dスコア − P

② Eスコア + Hスコア + Dスコア + Tスコア − P

③ Eスコア + Hスコア + Sスコア + Dスコア − P

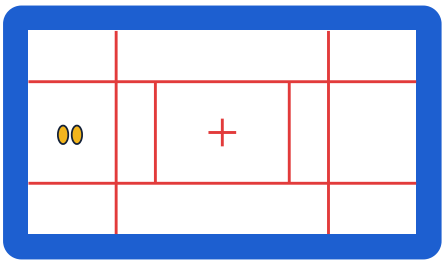
④ Eスコア × 2 + Dスコア

問2　**個人競技のEスコア（演技点）の満点は？**　こたえ [　]

① 10点　　② 20点

③ 30点　　④ 上限なし

問3　**黄色い足あとの位置に着いた。2026年11月1日からのルールで、この種目の移動減点は？**　こたえ [　]

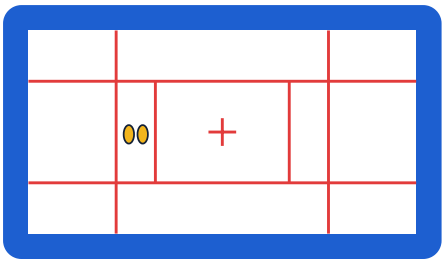


① 0.0　　② 0.1

③ 0.2　　④ 0.3

問4 黄色い足あとの位置に着いた。この種目の移動減点は？

こたえ



① 0.0　② 0.1

③ 0.3　④ 0.5

問5 せなか・おなか・おしりで着く種目の移動は、体のどこの位置で判定する？

こたえ

① 頭　② 手

③ 股関節（こし）　④ 足

問6 着地のあと、しっかり静止する前に審判のほうを向いた。減点は？

こたえ

① 0.1　② 0.2

③ 0.5　④ 減点なし

問7 着地で一歩ステップした。減点は？

こたえ

① 0.1　② 0.2

③ 0.3　④ 0.5

問8 10種目をこえて11本目を跳んでしまった。どうなる？

こたえ

① 減点なし　② 主審から0.6のペナルティ

③ E審判から1.0の減点　④ 失格

問9 主審の合図から、61秒以上たってから最初の技をした。ペナルティは？

こたえ

① 0.2　② 0.4

③ 0.6　④ なし

問10 合図から181秒以上たっても演技を始めなかった。どうなる？　こたえ

① 0.6のペナルティ　② DNS（演技をしなかった扱い）

③ 0.2のペナルティ　④ 問題ない

問11 タックの宙返り。身体が開ききった（脚と上半身が171°〜190°になった）のは、図の★の位置だった。開きの減点は？　こたえ



時計の位置＝回転の位置（12時＝体が真上）

① 減点なし　② 0.1

③ 0.2　④ 0.3

問12 タックやパイクの技で、最後まで開かなかった。減点は？　こたえ

① 0.1　② 0.2

③ 0.3　④ 0.5

問13 「ストレート（のび型）」とみなされるのは、上体と太ももの角度がどうなっているとき？　こたえ

① 45°以内　② 90°より開いている

③ 135°より開いている　④ 180°ちょうど

問14 ストラドルジャンプで、足の開きが90°より小さかった。どう判断する？　こたえ

① ストラドルジャンプのまま　② パイクジャンプと判断する

③ 中断になる　④ 0.3減点

問15 宙返りの着地のときまで、まだ捻っていた。減点は？　こたえ

① 0.1　② 0.2

③ 0.3　④ 減点なし

問16 フルツイストで、ひじが体からはなれ、うでも45°以上開いた。うでの減点は合計いくつ？

こたえ

① 0.1　② 0.2
③ 0.3　④ 減点なし

問17 パイクの技で、つま先がのびておらず、足もそろっていなかった（ひざはOK）。脚の減点は？

こたえ

① 0.1　② 0.2
③ 0.3　④ 減点なし

問18 「ダブルバック・パイク」（８００<）のDスコアは？

こたえ

① 1.1　② 1.2
③ 1.3　④ 1.4

問19 「ルディ」（前方宙返り1・1/2捻り、４３/）のDスコアは？

こたえ

① 0.6　② 0.7
③ 0.8　④ 0.9

問20 個人競技の得点を計算しよう。E 16.8／H 9.4／D 14.2／T 16.43／P 0.2。合計は？

こたえ

① 56.43　② 56.63
③ 56.83　④ 57.03



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