トランポリン採点ルール テスト

上級（審判をめざす人むけ）・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 **個人競技のEスコア。6人のE審判の減点のうち、どれを使う？**

こたえ

① 小さい順に並べたまん中の2つの合計

② 6人の平均

③ 最高と最低をのぞいた4人の平均

④ いちばん大きい減点

問2 **E審判の1人が減点を入力できなかった。その分はどうする？**

こたえ

① 0.0とする

② 0.5とする

③ 他のE審判の平均値を入れる

④ 主審が自分の評価を入れる

問3 **シンクロで演技が中断と判定される、着床の時間差は？**

こたえ

① 0.100秒以上

② 0.200秒以上

③ 0.400秒以上

④ 1.000秒以上

問4 **後方の複数宙返り。D審判が姿勢を判断するのはどの範囲？**

こたえ

① 離床から着地まで全部

② 離床後上体90°から、着地前残り180°まで

③ 離床後135°から、着地前残り90°まで

④ 2回目の宙返りだけ

問5 **D審判が捻りを数えるとき、着床時の足の向きが何°以上なら「1/2捻り」とみなす？**

こたえ

① 45°

② 90°

③ 135°

④ 180°

問6 シニア女子が1080°以上の宙返り（3回宙返り）を4種目入れた。演技ボーナスは？ こたえ

① なし
② +0.3
③ +0.6
④ +1.2

問7 シニア男子の3回宙返りボーナスは、何種目をこえた分から？ こたえ

① 2種目
② 3種目
③ 5種目
④ 6種目

問8 跳躍時間の計測が17.196秒だった。Tスコアは？ こたえ

① 17.19
② 17.196
③ 17.20
④ 17.2

問9 インクワイアリ（得点の問い合わせ）ができるのはどの得点？ こたえ

① Eスコアだけ
② Dスコアだけ
③ 全部の得点
④ Tスコア・Hスコア・Sスコア

問10 口頭でインクワイアリをしたあと、書面で確認するのはいつまで？ こたえ

① 1分以内
② 10分以内
③ 4分以内
④ そのラウンドの終了まで

問11 トランポリン個人の決勝で同点。タイ・ブレイクの順番は？ こたえ

① Dスコア → Eスコア → Tスコア
② Tスコア → Hスコア → Dスコア
③ Eスコア → Dスコア → Hスコア
④ Hスコア → Tスコア → Dスコア

問12 **1回宙返り。E審判が評価するのはどの範囲？**

こたえ

① 跳躍開始から着地まで全部
② 離床後90°から着地前残り180°まで
③ 跳躍開始から着地前残り90°まで
④ 空中のいちばん高いところだけ

問13 **着床後、ベッドの弾性を使わずに次の種目をした。その前の種目は？**

こたえ

① カウントしない
② Dスコアだけ入る
③ Eスコアだけ入る
④ カウントする

問14 **トランポリン個人の審判団は合計何人？**

こたえ

① 6人（E6）
② 7人（CJP1・E5・D1）
③ 9人（CJP1・E6・D2）
④ 11人（CJP1・E6・D2・H2）

問15 **計測機器を使わない大会で、Hスコアを評価するのは？**

こたえ

① 主審1名
② E5とE6の2名
③ D7とD8の2名
④ E1〜E6の6名

問16 **同じ捻り数・同じ回転数の複数宙返り（630°以上）で、捻りを入れる位置がちがう。くり返しになる？**

こたえ

① くり返しになる
② 姿勢がちがえばならない
③ くり返しにならない
④ D審判がその都度決める

問17 **フルツイストをこえる捻りで、捻りを止めるためにうでを開いてよい最大角度は？**

こたえ

① 30°
② 45°
③ 90°
④ 135°

問18 トランポリンAG1（11〜12歳）の1種目あたりのDスコアの上限は？

こたえ

① 1.7
② 2.1
③ 2.2
④ 上限なし

問19 ジュニア・年齢別の第1演技で特別要求が1つ欠けていた。ペナルティは？

こたえ

① 0.6（主審から）
② 1.0（E審判から）
③ 失格
④ 2.0（D審判から）

問20 7本目をベッドに足で着床したあと、体の一部がフレームパッドにふれた。採点は？

こたえ

① 中断。7本目はカウントしない
② 中断にならない
③ 0.5減点だけ
④ 中断。7本目はカウントする



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