タンブリング採点ルール 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 タンブリングの1つの演技は、いくつの技でできている？　こたえ

① 2こ
② 6こ
③ 8こ
④ 10こ

問2 タンブリングは、どの方向に進む？　こたえ

① 行ったり来たりしてよい
② 一方向だけ
③ 方向は自由
④ 前にしか進めない

問3 タンブリングの最後の技は、どんな技でなければならない？　こたえ

① ロンダート
② バク転
③ なんでもよい
④ 宙返り

問4 最後の着地で、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 演技中にコーチが声で合図を出した。どうなる？　こたえ

① 問題ない
② 中断
③ 0.2減点
④ 0.6のペナルティ

問6 最後の着地のあと、どうする？　こたえ

① すぐに走ってもどる
② おじぎをしてから止まる
③ もう一回跳ぶ
④ 体をまっすぐにして3秒以上止まる

問7 演技で失敗してしまった。もう一回やり直せる？　こたえ

① 1回だけやり直せる
② 何回でもやり直せる
③ やり直せない
④ コーチが決めてよい

問8 タンブリングでシューズをはくとき、何色のもの？　こたえ

① 黒
② 赤
③ 好きな色
④ 白

問9 最後の着地のあと、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 0.3
③ 0.5
④ 1.0

問10 8つの技のあと、もう1つ技をしてしまった（9つ目）。減点は？　こたえ

① 減点なし
② 0.2
③ 0.5
④ 1.0

問11 最後の着地のあと、体がぐらぐらして3秒しっかり止まれなかった（手やひざはついていない）。減点は？　こたえ

① 減点なし
② 0.1〜0.3
③ 0.5
④ 1.0

問12 演技のとちゅう、3つ目の技でおしりがトラックについてしまった。どうなる？　こたえ

① 中断
② 0.5の減点
③ 1.0の減点
④ 問題ない

問13 最後の技は、どこに着地する？

こたえ

① ランディングエリア
② トラックの上
③ 助走路
④ どこでもよい

問14 演技のとちゅうで、スポッター（コーチ）にさわってしまった。どうなる？

こたえ

① 0.5減点
② 問題ない
③ 中断
④ やりなおし

問15 4つ目の技のあと、止まってしまった。どうなる？

こたえ

① 0.1減点
② 中断。4つ目まで採点
③ 問題ない
④ 演技が無効



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