タンブリング採点ルール 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 タンブリングの得点の計算は？　こたえ

① Eスコア(20) + 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(10) + Dスコア − P
④ Eスコア + Dスコア + Tスコア − P

問2 主審の合図から、何秒以内に最初の技をはじめる？　こたえ

① 10秒　② 20秒
③ 30秒　④ 60秒

問3 フルツイスト（後方宙返り1回捻り）は、1つの演技で最大何回まで？　こたえ

① 3回　② 1回
③ 2回　④ 制限なし

問4 最後の種目が宙返りで終わらなかった。ペナルティは？　こたえ

① 0.2　② 0.4
③ 1.0　④ 2.0

問5 トラックの外側の線の外、またはランディングゾーンの外に着地した。ペナルティは？　こたえ

① 0.2　② 0.5
③ 0.6　④ 1.0

問6 着地したあと、ランディングゾーンからトラック側に足がふみ出た。ペナルティは？

こたえ

① なし　② 0.2
③ 0.5　④ 1.0

問7 予選1の2本の演技で、ダブルタックを2回使った。どうなる？

こたえ

① 問題ない　② 中断
③ 2回目のDスコアが入らない　④ 0.2のペナルティ

問8 ロンダートやバク転などの「接続種目」で、うでが体の横についていなかった。減点は？

こたえ

① 減点なし　② 0.1
③ 0.2　④ 0.3

問9 演技のスピードが落ちた。減点は？

こたえ

① 減点なし　② 0.1〜0.2
③ 0.5　④ 1.0

問10 トラックの中心線からずれていった。減点は？

こたえ

① 0.3　② 減点なし
③ 中断　④ 0.1

問11 肩の高さより低い、捻りのない後方1回宙返り。どう評価する？

こたえ

① 後方宙返りタック　② ウィップバックとみなす
③ 中断　④ 姿勢によって決める

問12 踏切板を使えるのは？

こたえ

① 全部の種目　② 最後の種目だけ
③ 最初の種目だけ　④ 使えない

問13 最後のフルツイスト。着地のときまでまだ捻っていた。減点は？

こたえ

① 減点なし　② 0.1

③ 0.2　④ 0.3

問14 演技中、トラック外側の線をこえて手がついた。どうなる？

こたえ

① 0.2のペナルティ　② 0.5減点

③ 問題ない　④ 中断

問15 5種目目のあと、中間にステップが入った。どうなる？

こたえ

① 0.1減点して続ける　② 中断。5種目目まで採点

③ 問題なく続けられる　④ 演技が無効になる



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