

2026札幌ライラックチャレンジ レベル別規則（点数配分と計算方法）

*競技規則・・・2025年～2028年（公財）日本体操協会競技規則（日本協会HP確認事項を含む）

（1）手具個人レベル別ルール表

レベル	要素（1手具自由選択）		参加基準
チャンピオンの部 Sr	FIG Srルール適応		全道レベルの大会で3位以内入賞者（二種目） *中学生以上対象
チャンピオンの部 Jr	FIG Jrルール適応		
レベル	要素（1手具自由選択）	A(芸術)に関する適用規則	
8	DB Min3 Max8 R Max4 DA * 1~15個まで	ステップシリーズ Min2	2025ライチャレベル7・6位入賞者または中学生以上対象
7	DB Min3 Max6 R Max3 DA * 1~12個まで	ステップシリーズ Min2	2025ライチャレベル6・6位入賞者全道中体連出場経験対象（全道ジュニアCクラス程度）
6	DB Min3 Max6 R Max3 DA * 1~12個まで	ステップシリーズ Min2	2025ライチャレベル5・6位入賞者または全道大会種目経験小学校対象（全道ジュニアBクラス程度）
5	DB Min3 Max6 *DB難度は0.5までとする R Max3 DA * 1~10個まで	ステップシリーズ Min2 *高校2部はここ	2025ライチャレベル4・6位入賞者または高校2部（全道ジュニアCクラス程度）
4	DB Min3 Max5 *DB難度は0.4までとする R Max3 DA * 1~8個まで	ステップシリーズ Min2	2025ライチャレベル3・6位入賞者または小学生対象（全道ジュニアCクラス程度）
3	DB Min3 Max4 *DB難度は0.3までとする R Max2 *手具空中下で1回転で加点0.1 DA * 1~6個まで	ステップシリーズ Min2	競技歴1年未満～2年内 *小学高学年～中学生までが望ましい
2	DB Min3 Max4 *DB難度は0.2までとする R Max1 *手具空中下で1回転で加点0.1 DA * 1~5個まで	ステップシリーズ Min2	競技歴1年未満～2年内 *小学低学年～中学年までが望ましい

*高校2部の選手についてはレベル5以上です。

*今年度各全道大会において2種目以上で出場していた選手は、レベル6以上に出場すること

*今年度各全道大会において1種目で出場していた選手は、レベル4以上に出場することが望ましい

*過年度徒手レベル2入賞者は手具レベル4以上に出場すること（レベル3以下には出られません）

*レベル2・3・4・5については高体連二部ルールを採用する。

下の注記はレベル5以下適用

★DB/R/DAの高い投げについて立位1.5倍であれば加点

★DBについて正確に美しく実施されているものについて点数として加点とする（フォーム減点およびローテーションによる

★R実施の際最後の回転についてレベル2・3は360°回転

（2）徒手個人レベル別ルール表

レベル	規定要素	適用規則
2	①大ジャンプ P77 No21 (Lジャンプや後屈ジャンプではない) ②鹿ジャンプ P79 No27 (バックルや後屈ではない) *上記の2つについてはどちらかを右どちらかを左前足を変えること（例：右足前大ジャンプ 左足前鹿ジャンプ） ③アラベスクバランス P88 No9 *かかと支持在り (スケールや後屈ではない) ④横バランス P88 No7(手支持在り) *かかと支持在り *③④については同じ動定で実施のこと ⑤バセローテーション P97 No1 ⑥⑦ステップシリーズ Min2 ⑧⑨ 全身での波動 Min2 *異なる方向で実施すること 注！DB表記載されているP89 No17は不可 ⑩側転 ☆小学3・4年生☆	規定要素について出来得点で評価する 0.5 0.3 0.1 0点 タイム：1分～1分30秒
1	①鹿ジャンプ P79 No27 (バックルや後屈ではない) ②横バランス P88 No7 (手支持在り) *かかと支持あり ③バセローテーション P97 No1 ④ステップシリーズ Min1 ⑤6番ルルベバランス (2秒以上) ⑥垂直とび(倒をおかずに連続二回以上) ⑦ルルベ歩き (前のみ連続最低6歩以上) ⑧スキップ (最低4歩以上) ⑨側転 ⑩全てでの波動 注！DB表記載されているP89 No17は不可 理由：成長過程での骨に影響を及ぼすため推奨しない ⑤⑥⑦⑧はステップシリーズと兼ねることはできない ☆未就学児～小学1・2年生☆	同じ難度の繰り返しは無効とする *指定した難度以外は加点とならない *徒手レベルは指定された学年より上のレベルに出ることは可能だが次年度下のレベルに出することは禁止 タイム：1分～1分30秒

2026札幌ライラックチャレンジ（案）

レベル別規則（点数配分と計算方法）

* 競技規則・・・2025年～2028年（公財）日本体操協会競技規則（日本協HP確認事項を含む）

（3）団体レベル別ルール表（Ch・Jrは1手具で自由選択/Srは1手具・2手具で自由選択）

レベル	規定要素	適用規則	参加基準
レベル5 Sr	DB Max9 DB Min4 Max5 DE Min4 Max5 R Max1 DA Min9 Max14 CC Min3 : CR Min3 C [✓] / C [✗] Min3	2025年～2028年日本体操協会競技規則・採点規則Srルール：高体連ルール一部参照	高校生以上
レベル4 Jr	DB Max6 DB Min3 DE Min3 R Max1 DA Min6 Max10 CC Min2 : CR Min2 C [✓] / C [✗] Min2	2025年～2028年日本体操協会競技規則・採点規則Jrルール	小中学生
レベル3 Ch	DB Max6 DB Min3 DE Min1 R Max1 DA Min4 Max8 CC Min2 : CR Min1 C [✓] / C [✗] Min1 *CLについては禁止	2025年～2028年日本体操協会競技規則・採点規則Jrルール:一部適応	小学1～5年生まで *一人でも小学6年がいる場合はJrへ

（4）徒手団体（Ch・Jr）

レベル2 Jr	別紙参照	別紙参照
レベル1 Ch	別紙参照	別紙参照

2025市民スポーツ大会・2026ライラックチャレンジ チャイルド徒手団体

〈人数〉 4~8人

年齢 幼児~小学6年生まで

〈主旨〉 全身を使った正しいフォームの習得を目指す

■点数配分

タイム：1'20~2'00

要素/配分	技術的価値 (D) 各身体難度 0.3MAX	注意及び関連事項
身体難度 DB 3~6難度	<ul style="list-style-type: none"> 鹿ジャンプP79 No27 最低1個 0.2 横バランスP88 No7 最低1個 0.2 (手支持あり・かかとの支持在り) パッセローテーションP97 No1 最低1個 0.1~0.3 各0.1~ 0.3 自由選択 最高3個 	<ul style="list-style-type: none"> 難度は同時または早い連続で次々と 自由選択の難度は異なるタイプと価値にて実施してもよい
ボディムーブメント BM Max 2.0	<ul style="list-style-type: none"> ウェーブ (全身を使った波動) スイング (全身を使った振動) コントラクション (みぞおちの収縮) ベンディング (背骨の屈曲) ツイスト (ひねり) リーン (傾斜) リラックス (脱力) <p>各0.2</p> <p>• 2つ以上の動きをつなげることに対して 各0.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> 全て単独での加点 各1回 • 2つ以上の動きをつなげる 最高3回 難度は同時または早い連続で次々と サブグループではなく全員で行う
アームムーブメント Arm Max 0.6	<ul style="list-style-type: none"> 最低2種類の腕の動きの 組み合わせで 3つ 各0.2 	<ul style="list-style-type: none"> 腕の動きとは腕の波動、振り、回旋や8の字など移動中、立位、座位で使用可。 手首だけの動きは腕の動きではない
ダンスステップ コンビネーション S 最高2つ	<ul style="list-style-type: none"> 8秒以上 各0.3 	<ul style="list-style-type: none"> ダンスステップシリーズにはプレアクロバット要素・DBはいれないこと アームムーブメントと合わせて行ってもいい 全員で行う事
プレアクロバット要 素 R Max 0.4	<ul style="list-style-type: none"> 2つ異なるプレアクロバット要素 各0.2 	<ul style="list-style-type: none"> 全員で同種類のものを同時に実施または素早い連続による実施 単独で実施
連係C 最低2個 最高10個	<ul style="list-style-type: none"> プレアクロバット要素を伴った連係 (CR) 0.3 最高2個 回転を伴わない連係 (C) 最低2個 0.2 	<ul style="list-style-type: none"> CR連係はパートナーの上、下、中をくぐりぬける事 C連係はチーム全員が関わっていること
注意点	<ul style="list-style-type: none"> 身体難度及び連係について不足は減点する (多いものはカウントしない) DB難度のカウントは実施順にカウントする フォーメーションは最低6個実施すること フレアクロバットはCRで使ったものはリスクでは使用不可 (各グループから1回のみ使用・シリーズは可) フレアクロバット要素グループから同じ要素を実施した場合は2回目以降は無効 CLは禁止。 人の上を歩く場合1歩までとする。 (2歩以上は禁止) 	

※リフト (CL) とは立位の状態の肩よりも高く持ち上げることをいう

禁止事項：-0.5 Dより減点

2025市民スポーツ大会・2026ライラックチャレンジ ジュニア徒手団体

〈人数〉 4~8人

年齢 幼児~中学生まで

〈主旨〉 全身を使った正しいフォームの習得を目指す

■点数配分

要素/配分	技術的価値 (D)	注意及び関連事項
身体難度 DB 3~6難度	<ul style="list-style-type: none"> ジャンプ/リープ 最低1個 バランス 最低1個 ローテーション 最低1個 自由選択 最高3個 	<ul style="list-style-type: none"> 難度は同時または早い連続で次々と、サブグループではなく全員で行う 自由選択の難度は異なるタイプと価値にて実施してもよい
ウェーブ W Max0.6	<ul style="list-style-type: none"> ウェーブ (全身を使った波動) 各0.3 最高2個 	<ul style="list-style-type: none"> 全て単独での加点。各1回 難度は同時または早い連続で次々と、サブグループではなく全員で行う 一つは立位で、もう一つは自由選択
アームムーブメント Arm Max 0.6	<ul style="list-style-type: none"> 最低2種類の腕の動きの組み合わせで 各0.2 3つ 	<ul style="list-style-type: none"> 腕の動きとは腕の波動、振り、回旋、8の字など移動中、立位、座位で使用可。 手首だけの動きは腕の動きではない
ダンスステップ コンビネーション S 最高4つ	<ul style="list-style-type: none"> ダンスステップ 各0.3 8秒以上 	<ul style="list-style-type: none"> ダンスステップシリーズにはプレアクロバット要素・DBはいれないこと アームムーブメントと合わせて行ってもよい 全員で行う事
回転を伴う プレアクロバット R Max 0.4	<ul style="list-style-type: none"> 垂直軸とプレアクロバット要素での組み合わせ 	<ul style="list-style-type: none"> 全員で同種類のものを同時・同方向に実施 回転軸の変更で0.1加点 (例：シェネ2回+前転1回=R3Z 0.4点) シリーズで2~3回転 (4回転は禁止)
連係 C 6~10個	<ul style="list-style-type: none"> プレアクロバット要素を伴った連係 (CR) 最低2個 回転を伴わない連係 (C) 最低4個 0.2 リフティング (CL) 最高1個 0.2 	<ul style="list-style-type: none"> CR連係はパートナーの上、下、中をくぐりぬける事 C連係はチーム全員が関わっていること
注意点	<ul style="list-style-type: none"> 身体難度及び連係について不足は減点する (多いものはカウントしない) DB難度のカウントは実施順にカウントする フォーメーションは最低6個実施すること プレアクロバット要素グループから同じ要素を実施した場合は2回目以降は無効 (シリーズは可) CLで人を持ち上げて移動や引きする場合2歩までは良い 人の上を歩く場合1歩までとする。 (2歩以上は禁止) 	

※リフト (CL)とは立位の状態の肩よりも高く持ち上げることをいう