

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（日体協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A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ライチャレレベル5・6位入賞者 または全道大会2種目経験小学生対象（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 *高校二部はここ	2025ライチャレレベル4・6位入賞者 または中学生対象 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年以内 ※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年以内 ※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。

下の注釈はレベル5以下適用

★DB/R/DAの高い投げについて立位1．5倍あれば加点とする。（レベル5まで）

★DBについて正確に美しく実施されているものについては-0.5差であっても高い価値にて加点とする（フォーム減点およびローテーションによる回転3/4回転不足について）

★R実施の際最後の回転についてレベル2・3は360° 回転すること。

(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については同じ動足で実施のこと ⑤パッセローテーション 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 出来栄え点で評価する 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パッセローテーション 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(間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全身での波動 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 度下のレベルに出ることは禁止 タイム: 1分~1分30秒

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（日体協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

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	・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	・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	・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） 各0.2 ・2つ以上の動きをつなげることにに対して 各0.1	・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	・最低2種類の腕の動きの 組み合わせで 3つ 各0.2	・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	・8秒以上 各0.3	・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
プレアクロバット要素 R Max 0.4	・2つ異なるプレアクロバット要素 各0.2	・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	・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	・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	・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） ・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 ・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

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	- ジャンプ/リープ 最低1個 0.1～ - バランス 最低1個 0.1～ - ローテーション 最低1個 0.1～ - 自由選択 最高3個 0.1～	・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	・ウェーブ（全身を使った波動） 各0.3 - 最高2個	・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	・最低2種類の腕の動きの組み合わせで 各0.2 3つ	・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	・ダンスステップ 各0.3 8秒以上	・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	・垂直軸とプレアクロバット要素での組み合わせ	・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	・プレアクロバット要素を伴った連係 (CR) 0.3 - 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	・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	・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ずる場合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という