

**INTERNATIONAL FEDERATION OF
AESTHETIC GROUP GYMNASTICS**



IFAGG COMPETITION RULES

Junior and Women categories

付録

以下のルールの著作権は IFAGG にある

IFAGG による承諾なしにこの資料（全体的または部分的）を

使用及び変更することは禁止されている

Updated: 30.12.2022

Valid since: 1 January 2023

Valid until: 31 December 2023



付録 1: AGG テクニック

1. AGG の考え方
2. 基本の体操的技術
 - 2.1. バランスの特徴
 - 2.2. バランスの例外やテクニックの詳細
 - 2.3. バランスの例の表
 - 2.4. ジャンプ/リープの特徴
 - 2.5. ジャンプ/リープの例外やテクニックの詳細
 - 2.6. ジャンプ/リープの例の表
3. ボディームーブメントの基礎テクニックと特徴
4. バランスまたはジャンプ/リープのテクニカルバリュー技術的価値の得点を上げる基準

1. AGG の考え方

AGG とは、腰骨が基本的な動きの中心となるような様式化された身体全体の自然な運動である。身体の一部の動きが身体全体に反映する。

このスポーツにおける哲学は、合理的で自然な運動を伴った調和のとれたリズムカルでダイナミックな動きに見られる。調和のとれた動きとは、一つの動きから次の動きへと自然に流れ、まるでその前の動きから生み出されたような動きのことである。すべての動きは流れるように行わなければならない。実施は、大きさ、多様な強弱の変化、多様な速さを見せなければならない。

全てのムーブメントや組み合わせのムーブメントは、一つのボディーームーブメントまたはフォーメーションから次へと身体全体の動きの技術によって滑らかに実施されなければならない。総合的な動きの技術では、身体の一部の動きが身体全体に反映し、全てのボディーームーブメントシリーズは滑らかに連続性を強調し、そして一つの動きから次の動きへと自然に流れ、まるでその前の動きから生み出されたように実施されなければならない。

2. 基本の体操的技術

AGG テクニックの一部として、基本の体操的技術は明確に見えなくてはならない。以下の体操的技術が成り立ち、実施される：

- 良好かつ自然な姿勢で、きれいな肩と腰のライン
- 十分にターンアウトした脚
- 良好な伸張(脚、膝、足首、腕、手)
- ジャンプの踏切を含む、特にステップ、スキップ、ホップ中の良好な足さばき
- 正確なムーブメント
- 筋肉の使い方の多様性、緊張、緩和または強さ
- 良好な調整力、バランス、安定感、リズム

良好な技術とは、調整力、柔軟性、体力、スピード、持久力などの運動能力が関係している。運動能力があることで、選手の実施するすべてのムーブメントが健康で安全な方法により両側的な筋肉の動きや良好なバランスを保つことが可能となる。

2.1. バランスの特徴

全てのバランスは明確に実施されなければならない。バランスをする際、床上での支えを伴う時間は明確に示さなくてはならない。バランス中は、形が固定され明確であること

全てのバランスは明確に実施され、以下の特徴に従わなければならない：

- バランス中は形が固定され明確であること（“写真を撮るように”）
- 挙げている脚の高さが十分である
- バランス中または後における身体のコントロールが良好である

バランスはスタティック(静的)またはダイナミック(動的)に行える

スタティック(静的)バランスの特徴

- スタティックバランスは、片脚で、片膝または“コサック”ポジションにて実施することができる
- バランス中は、動脚の腿部が少なくとも 90° に挙げなければならない
- 片脚のみ曲げることができる

ダイナミックバランス (トゥラン、イリュージョン、ピボット)の特徴:

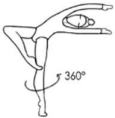
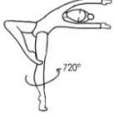
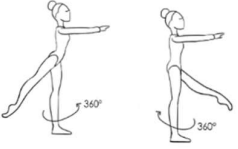
- トゥラン(スローターン/プロムナード) :
 - 360° 以上の回転で形を固定したまま最高4回までの踵支持にて伴う
 - トゥランは最初に形をしっかりと固定されてから回転を始めなければならない。
 - 脚の高さ、手での支持やボディームーブメントの形など、すべての基準はスタティックバランスと同じである。
- イリュージョン: 完全なる 360° の回転。腰のラインが完全にまっすぐに戻る。
- ピボット: かかとを床に降ろして(フラット)、または挙げて(ルルベ)にて実施することができる
 - 形が固定された、少なくとも 360° の完全な回転
 - ピボット中は両脚を曲げることができる

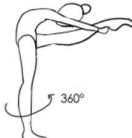
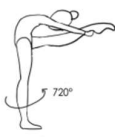
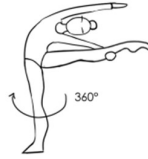
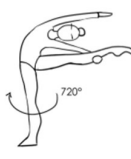
もし、全ての選手によって必須の回転要素が実施されなかった場合、その要素はバランスとしてカウントされない。

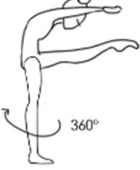
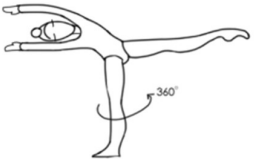
2.2. バランスの例外やテクニックの詳細

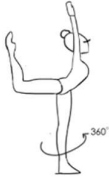
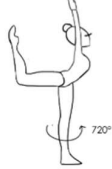
- 支持ありの動脚 90° とボディームーブメント: レベル A のバランス
- 支持ありの動脚 135° 、後方:
 - 脚と同じ手の支持で動脚 135° (パンシェのバランステクニック) : レベル A のバランス
 - 脚と反対の手または両手での支持で動脚 135° : レベル B のバランス:
反対の手で支持することで、背中上部と下部を使ったボディームーブメントテクニックが必要になる。そのため、得点がレベル B のバランスとなり、これは脚を曲げたリングバランスとパンシェバランスの形でも B となる。(例の表を参照)
- イリュージョンのバランス: 後方のイリュージョンは前方イリュージョンより難易度が高いためレベル B からの得点となる。前方も後方のイリュージョンも、開脚度によって、バランスのレベルが 0.1 上がる。(例の表を参照)

2.3 バランスの例の表（例はあくまでも例示であり、バランス全てではない）

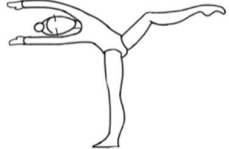
形	A レベル： 0.10 点	B-レベル： 0.20 点	C-レベル： 0.30 点
1. パッセピボット	パッセピボットで 360° の回 転 	パッセピボットで 360° の回 転 + BM 	パッセピボットで 720° の 回転 + BM 
			
			
		パッセピボットで 720° の回 転 = 	
2. 開脚度が 90° 以下のピボット、上がっている足どの方向でも	開脚度が 90° 以下で 360° の回転 	開脚度が 90° 以下で 360° の 回転 + BM 	開脚度が 90° 以下で 720° の回転 + BM 

		開脚度が 90° 以下で 720° の回転	
			
3. 支持あり、動脚は 90° - 前方、側方、後方	支持あり、動脚は $90^\circ + \text{BM}$	支持あり、動脚は $90^\circ + \text{BM} + 360^\circ$ の回転	支持あり、動脚は $90^\circ + \text{BM} + 720^\circ$ の回転
			
			
			
	支持あり、動脚は $90^\circ + 360^\circ$ の回転		
			

			
			
4. 支持なし、動脚は90° - 前方、側方、後方	支持なし、動脚は90°	支持なし、動脚は90° + BM	支持なし、動脚は90° + BM + 360° の回転
			
			
			
			

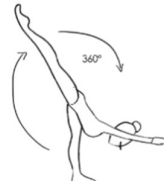
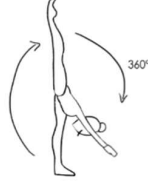
			
			
		支持なし、動脚は $90^\circ + 360^\circ$ の回転	支持なし、動脚は $90^\circ + 720^\circ$ の回転
			
5. 支持あり、最低 135° の動脚 - 前方, 側方	支持あり、 135° の動脚	支持あり、動脚は $135^\circ + \text{BM}/360^\circ$ の回転	支持あり、動脚は $135^\circ + \text{BM} + 360^\circ$ の回転/ルルベ
			
			

			
			
			支持あり、動脚は $135^{\circ} + 720^{\circ}$ の回転
			
			
		支持あり、動脚は 180°	支持あり、動脚は $180^{\circ} + \text{BM}/360^{\circ}$ の回転/ルルベ
			

			
			
6. 支持なし、最低 135° の動脚 - 前方、 側方		支持なし、動脚は 135°	支持なし、動脚は 135° + BM/360° の回転/ルルベ
			
			
			

			支持なし、動脚は 180°
			
			
7. 支持あり、最低 135° の動脚 - 後方	動脚は 135°、脚と 同じ手 で支持	動脚は 135°、脚と 同じ手 で支 持 +360° の回転	動脚は 135°、脚と 同じ手 で支 持 +720° の回転
			
			
		動脚は 180°、脚と 同じ手 で支 持	動脚は 180°、脚と 同じ手 で支 持 +360° の回転/ルルベ
			

		動脚は 135° 、脚と 反対 の手/ 両手 で支持	動脚は 135° 、脚と 反対 の手/ 両手 で支持 +360° の回転/ルルベ
			
			
			動脚は 180° 、脚と 反対 の手/ 両手 で支持 
8. 支持なし、最低 135° の動脚 - 後方		支持なし、動脚は 135°	支持なし、動脚は 135° + 360° の回転/ルルベ
			
			
			

			支持なし、動脚は 180°
			
			
9. 前方と後方のイリュージョンで最低 360° の回転。回転中、床面に手をついてはならない。	開脚度が 135° 以上で、最低 360° の回転の 前方 のイリュージョン	開脚度が 180° 以上で、最低 360° の回転の 前方 のイリュージョン	
			
		開脚度が 135° 以上で、 後方 のイリュージョン	開脚度が 180° 以上で、 後方 のイリュージョン
			

2.4. ジャンプとリープの特徴

ジャンプまたはリープは、以下の特徴に従わなければならない：

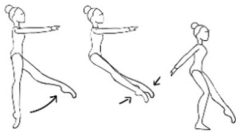
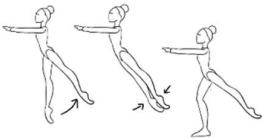
- 跳躍中に形が固定され明確である
- 回転を伴うジャンプまたはリープ中に形が固定され明確である
- 跳躍中の形に大きさがある
- ジャンプ、リープ中またはその後において、身体のコントロールが良好である
- 着地は軽くて穏やかである

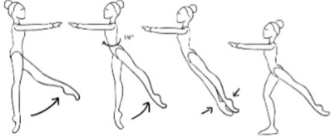
2.5. ジャンプとリープの例外やテクニックの詳細

- 回転の基準：形で 180° または踏切から着地まで 360° の回転。ジャンプのテクニックによって回転の基準が異なる可能性がある。

- **ガブリオール**: 脚が揃うタイミングで、両脚が 45° 以上あがっていなければならない。
- **コサックジャンプ**: 両脚前方で実施する場合、両膝を揃えなければならない。揃っていない場合、EXE のミスとなる。
- **開脚**の形: 動脚 180° の開脚ジャンプの場合、前足は 90° まであげなければならない。ジャンプのテクニック（両脚からの踏切）の場合、少しの低さは許される。
- **鹿**の形: 最低 135° の開脚度が必要である。正しく最低開脚度で実施した場合、AV-B の左右均等のジャンプとしてカウントされる。全てのレベルの鹿ジャンプまたはリープの前足は 90° でなければならない。ジャンプに後方のベンディング、回転、アントールナンが含まれる場合、前足は少し低くても許される。
- **開脚切り替えのリープ**:
 - 切り替え脚の動きは、跳躍の最終的な形とは関係なく、腰のラインよりも前で開始しなければならない。（鹿/開脚, +BM）。
 - 開脚切り替えのジャンプまたはリープは、要素のレベルをあげる。

2.6. ジャンプ/リープの例の表（例はあくまで例示であり、ジャンプ/リープ全てではない）

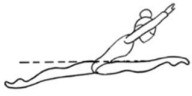
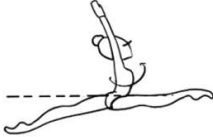
	Aレベル 0.10 点	Bレベル 0.20 点	Cレベル 0.30 点
1. 開脚度のないジャンプ	開脚度のないジャンプ+回転	開脚度のないジャンプ+回転+BM	
			
	開脚度のないジャンプ+BM		
			
2. ガブリオール	ガブリオール - 前方、側方、後方	ガブリオール+BM	ガブリオール+BM+回転
			
			
			

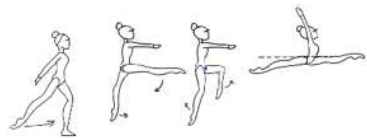
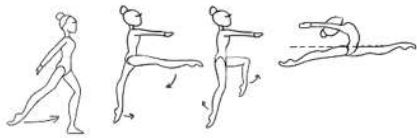
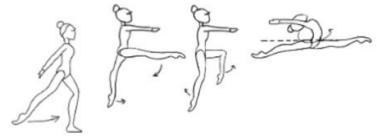
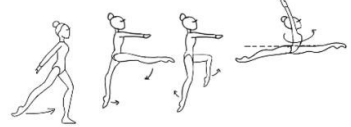
3. 動脚 90° のジャンプ/リープ - 前方、側方、後方		ガブリエール+回転	
			
	動脚 90°	動脚 90° + BM	動脚 90° + BM + 回転
			
			
			
			
			
		動脚 90° + 回転	
			
			

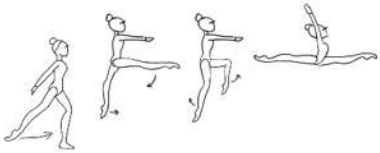
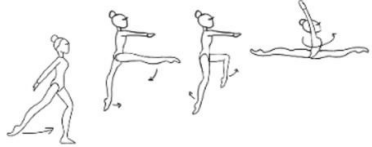
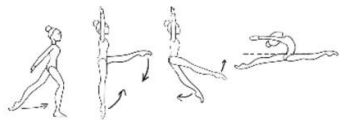
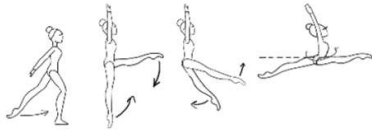
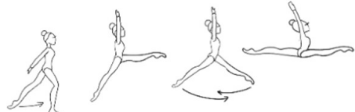
4. パイクジャンプ/リープ	パイクジャンプ	パイクジャンプ+BM	パイクジャンプ+BM+アントールナン
			
		パイクジャンプ+アントールナン/ 回転	パイクジャンプ+BM+回転
			
5. 鹿ジャンプ/リープ、最低 135° の開脚度	鹿の形（前の膝が水平）	鹿の形+BM（前の膝が水平）	鹿の形+ボ BM+回転（前の膝が水平）
			
			
			
		鹿の形+回転（前の膝が水平）	鹿の形+BM+アントールナン （前の膝が水平）
			

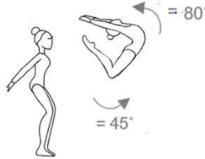
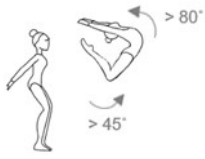
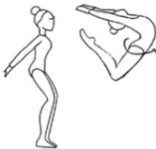
		鹿の形+アントールナン（前の膝が水平）	
			
	鹿の形+BM（前の膝が水平以下）	鹿の形+ボディームーブメント+回転（前の膝が水平以下）	
			
			
	鹿の形+回転(前の膝が水平以下)	鹿の形+BM+アントールナン（前の膝が水平以下）	
			
	鹿の形+アントールナン(前の膝が水平以下)		
			
		鹿の形+伸脚での開脚切り替え	鹿の形+伸脚での開脚切り替え+BM
			

			鹿の形+伸脚での開脚切り替え+回転
			
			鹿の形+伸脚での開脚切り替え+アントールナン
			
6. コサックジャンプ/リープ	コサックの形	コサックの形+BM	コサックの形+BM+回転
			
			
			コサックの形+BM+アントールナン
			
		コサックの形+回転	動脚 180° のコサックの形+ボディムーブメント
			

		コサックの形+アントールナン	
			
7. キャットジャンプ/リール、180°の開脚	キャットリールの形	キャットリールの形+BM/回転/アントールナン	キャットリールの形+BM+回転/アントールナン
			
8. 開脚ジャンプ/リール	開脚度 135°	開脚度 135° + BM	開脚度 135° + BM + 回転
			
			
		開脚度 135° + 回転	開脚度 135° + BM + アントールナン
			
		開脚度 135° + アントールナン	
			
		開脚 180°	開脚 180° + BM
			

		
		
		開脚 180° + 回転
		
		開脚 180° + アントールナン
		
開脚度 135° の屈曲での開脚切り替え	開脚度 135° の屈曲での開脚切り替え + BM	開脚度 135° の屈曲での開脚切り替え + BM + 回転
		
	開脚度 135° の屈曲での開脚切り替え + 回転/アントールナン	開脚度 135° の屈曲での開脚切り替え + BM + アントールナン
		

	開脚度 180° の 屈曲 での開脚切り替え	開脚度 180° の 屈曲 での開脚切り替え+BM/回転/アントールナン
		
		
		
	開脚度 135° 伸脚 での開脚切り替え	開脚度 135° 伸脚 での開脚切り替え+BM/回転/アントールナン
		
		
		
		開脚度 180° 伸脚 での開脚切り替え
		

9. リングジャンプ/リープ	側方開脚、開脚度 135°	側方開脚、開脚度 135° +BM/回 転/アントールナン	側方開脚、開脚度 135° +BM+回 転/アントールナン
			
		側方開脚、開脚度 180°	側方開脚、開脚度 180° +BM/回 転/アントールナン
			
9. リングジャンプ/リープ		リングジャンプ(=膝の屈曲 45° / 後屈 80°)	リングジャンプ(膝の屈曲 45° 以 上/後屈 80°)
			
			リングの形+回転
			
			リングの形+アントールナン
			

3. ボディームーブメントの基本技術と特徴

3.1. トータルボディーウェーブ

3.1.1 前方へのボディーウェーブ(基本型)

ウェーブは身体をややリラックスした状態から開始し、腰骨は徐々にやや後方へ傾ける。腰が前方および上方に傾き、背骨は波の形に動かすウェーブは腰骨から始まり身体全体を通じて波のような動きに見える。ウェーブは身体 伸張とともに終わる。

特徴:

- 動きのリラクゼーションと加速(息を吐き出しながら)
- 腰骨全体を前方と上方へ傾ける
- 身体全体を通じてウェーブが押し寄せ(息を吸いながら)、伸張とともに終わる

3.1.2 後方へのボディーウェーブ(基本型)

腰骨を後方へ傾けウェーブを開始し、首が後方に倒れ胸が前方に動いている間、身体を上方に伸ばす。腰骨を前方に押し出ししながら、波の形のように背骨を丸め続け上方にあがる。頭は最後に起こす。ウェーブが身体全体を通じて反映され、伸張とともに終わる。

特徴:

- 動きのリラクゼーションと加速(息を吸いながら)
- 腰骨全体を後方へ傾ける
- 身体全体を通じてウェーブが押し寄せ(息を吐き出しながら)、伸張とともに終わる

3.1.3 側方へのボディーウェーブ(基本型)

身体をややリラックスした状態で体重は片脚に乗る。ウェーブは片側の腰の位置が上に持ち上がるまで続ける。この 体重移動は片脚から反対側の脚へと移る。同時に上体と頭部の均衡はリラックスした状態で反対側にある。ウェーブをしながら背骨と上体を通じて波のような形で上方に起こす。頭は最後に起こす。ウェーブが身体全体を通じて反映され、伸張とともに終わる。

特徴:

- 動きのリラクゼーションと加速(息を吐き出しながら)
- 腰骨を側方へ押す
- 身体全体を通じてウェーブが押し寄せ(息を吸いながら)、伸張とともに終わる

3.2. トータルボディースウィング(基本型)

スウィングは、以下の三部分から成る:

- 筋肉の伸縮を伴う加速(息を吸いながら)
- 上体をリラックスさせているときのスウィング運動(息を吐き出しながら)
- 伸張を伴うコントロールされた姿勢での終末(息を吐き出しながら)

スウィングで重要なことは、伸張と解放、力強さと軽快さといった交互動作である。ボディースウィングは、前方で終えることもできるし、左右や水平方向でも行うことができる。

3.3. ベンディング

ベンディングは、例えば前方、側方、後方など異なる方向にて行うことができる。

基本的なベンディングの特徴:

- 明確で十分にコントロールされた形
- 両肩はまっすぐに保ち、上体全体を通して平らなベンディングを見せなければならない
- 背骨を丸めた形を見せる

3.4. ツイスティング

特徴:

- 両肩と腰骨の方向の差異が明瞭でなくてはならない(両肩と腰骨の差異の角度が最低 75°)
- 明確で十分にコントロールされた形や方向

3.5. コントラクション

コントラクションにおいては、上体の部分的な筋肉を活発に収縮させ、その他の部位はその収縮に自然に反応する。

腹部のコントラクション(基本型): 腹部の収縮は、腰骨を前方に傾け、胸は内に引き寄せ、両肩は前方に巻き込んで背中を丸めあげる。

側部のコントラクション(基本型): 体側部の収縮は、同じ方向の肩と腰骨を互いに引き寄せる。 背骨をコントラクション(基本型)

特徴:

- 活発な筋運動(腹部、側部、後部の筋肉)は明確に身体の中心に向かう
- その他の部位はその収縮に自然に反応する

3.6. リーン/ランジ

ランジでは、身体全体の傾斜を見せなければならない、しかしながらリーンでは上体(腰骨から上部)のみ、体と脚の間の角度(最低 45°)を形成する。リーンとランジは、片手または両手による支持ありにて、行うことができ、また筋肉コントロールと背骨のまっすぐなラインが明瞭でなくてはならない。

特徴:

- 明確で十分にコントロールされた形と明瞭なまっすぐに伸びた背骨のライン
- 身体の良い筋肉コントロールと姿勢

3.7. リラクゼーション

リラクゼーションは十分にコントロールされた体勢から開始する(呼吸を伴うわずかな伸張)。リラクゼーションの動きの最中には(息を吐き出す)、腰を前方へ傾け、背中を丸め、首は自然な動きを伴いながら、両肩は力を抜きリラックスさせる。リラクゼーションは伸張へまたはなめらかに次の動きへと繋がる。

特徴:

- 身体の弛緩
- 腰の傾き

3.8. ボディームーブメントの多様性

ボディームーブメントは以下の様々な動きを伴うこともでき、異なる種類の腕の動き、脚の動き、方向や高さの異なるスキップ、ステップまたはホップ中に組み合わせる

ツイスティングを伴うリーンのようにお互いを組み合わせることもできる。 同時に複数のボディームーブメントを行っても、1つのボディームーブメントしかカウントされない

3.9. ボディームーブメントシリーズ

ボディームーブメントシリーズでは、異なる2つまたはそれ以上の複数のボディームーブメントが中断なく、共に滑らかなつながりをもって行われる。動きの滑らかさは、自然な呼吸と論理的な身体全体の動き方を支える:それぞれの動きは、身体の中から外へ、そして外から中へと自然な動きを尊重する。

ボディームーブメントシリーズでは、全ての種類のボディームーブメントを用いることができる(さまざまな基本の ボディームーブメントや前転などのようなブレイクロバットムーブメントを含む)。

4. バランスまたはジャンプ/リープのテクニカルバリュー技術的価値の得点を上げる基準

バランスとジャンプまたはリープの技術的価値を A レベルから B レベルまたは C レベルに引き上げるには、ボディームーブメントの大きさなどについて以下の基準が適用される：

ボディームーブメント	バランスの例	ジャンプまたはリープの例
ベンディング(前)：背中が丸くなり、胸と背中の上部が腰に向かって前かがみになる。		
注意：ピボットでは、上がっている脚が 90° 未満、伸脚でも屈曲でも上げることができる。		
ベンディング(後ろ)：胸骨が体の垂直線から後方（最低 80° ）に曲がっていること。背中全体が曲がってはいけない（背中の上部で十分）。上がっている脚が後ろにある場合、頭頂部は腰と肩のラインは一致する。		
ベンディング(横)： 反対側の肩（右に曲げる場合は左肩、またはその逆）は、腰と同じ垂直線上にあること。（例：右に曲げるときは、左肩が右の腰と一直線上にあること）。片膝立ちで行う場合も同様。		
最低 45° のリーン： 上半身は 45° の適切な角度を形成しなければならない。身体のコントロールは良好でなければならない、ベンディングにならないように実施しなければならない。		
上半身のツイスティング：肩は腰のラインに対して 75° 以上捻らなければならない。		