全日本一輪車競技大会演技部門における技術ルールについて（2025.8.21改定）

■予選・本選共に以下の技術については演技内に取り入れる数を制限致します。

本選時のみ、実施する技術のリストを事前にご提出いただきます。（大会一週間前迄）

出場希望の団体及び選手は以下のルールを理解した上でエントリーを行い、競技の際も遵守すること。

部門	クラス	予選／本選		演技時間	スピン	スタンディング	アラベスク系
ペア演技	小学生	A	予選	1分30秒以内	予選：SP~P+1種類以上 本選：SP~P+2種類以上	2～4シーン	2シーンまで
		B	本選	2分15秒以内		2～5シーン	
	中学生以上	C	予選	1分45秒以内		2～4シーン	2シーンまで
		D	本選	2分45秒以内		3～6シーン	3シーンまで
ソロ演技 （アーティスティック）	小学生	E	予選	1分30秒以内		2～4シーン	2シーンまで
		F	本選	2分以内		2～5シーン	
	中学生以上	G	予選	1分30秒以内		2～4シーン	2シーンまで
		H	本選	2分30秒以内		3～6シーン	3シーンまで
	男子の部	I	予選	1分30秒以内		2～4シーン	2シーンまで
		J	本選	2分30秒以内		3～6シーン	

＊SP～Pはスピンピルエット

スピンについて	スピン・ピルエット・片足スピン・伸脚スピン・コンパス・目線スピン　等　※バックで行う場合は別にカウントする
	①本選時、スピンは3種類以上取り入れること。【B・D・F・H・J】→手をつないだりせず、1人で行うスピンが前提 ②①の内、スピンピルエット（スピンをしてからのピルエット）1回は必須（予選・本選共に）【表A~J共通】 ※ピルエットの直前のスピンは目線スピンでも可とする ※ペアの場合は2人同時に行うものが1回は必須【A~D】 ③ピルエットとは、スピンから足を静止させた状態で1回転以上回転する技術【表A~J共通】 （手の形は自由ですが、足が止まっていないものや1回転未満のものは認められない）
評価について	①～③を満たしていない場合はルール違反として順位点合計に1点が加算されます。 スピンは演技全体にバランスよく構成することが望ましい。 ※ピルエット以外の申請するスピンについてはそれぞれ「3回転以上」することが望ましい。

※ペア演技部門における「組技」について、2020年大会より規定と申請はございませんが、「ペア演技」としてある程度取り入れることが望ましい。

スタンディングについて	**フォークに立つ技全般（アラベスク系技術も含む）**
	①スタンディング技術は表内のシーン数で行うこと【表A~J共通】 **ペア本選時、相手と手を組まずに行うスタンディング技術（アラベスク系以外）を最低1シーン取り入れることが望ましい** **②ソロ演技（Ar)において高校生以上の選手はバックのスタンディング技術が1シーンは必須（予選本選いずれも）※トルピョン（ハイジ）は対象外** **※男子の部に出場する中学生以下の選手はバックグライディングでも可とするがその場合スタンディングの1シーンとみなす** シーンとは「スタンディング技術」において、一人または二人がフォークに立ってから、一人または二人がペダルに足を戻すまでのこと。 ただし、演技の始まりや音楽を効果的に使うために、タイヤを回転させずにその場で瞬時に立ち上がり降りる技は1シーンとは数えない。 二人が「※**時間差**」を利用してペダルに降りた場合は2シーンとは数えない（ミスでズレてしまった場合も同様） **※1シーン内で同一人物が2回立つことはできない** **※「時間差」とは原則として使用している音楽の4カウント以内に降りる場合**
評価について	**①～③を満たしていない場合はルール違反として順位点合計に審査員人数×1点が加算されます。**

スタンディング技術に関するシーンの数え方	例1）A・Bが同時にまたは別に立ち、A・Bが同時にまたは時間差で降りた・・・【1シーン】 例2）A・Bが同時にまたは別に立ち、Aだけが降りた。AがBを引っ張り続け別の技につなげBが降りた・・・【2シーン】 例3）引く（または押す）立ちグラでAが立っていた。補助していたBがあとから立ち、同時または時間差で技を行い降りた・・・【1シーン】

アラベスク系について	**フォークに立って進みながら片足を上げる技全般のこと** **（アラベスク・タワー・ダイヤ・ビールマン・Y字・I字・横キープ・前持ち・足掛け・・・等）**
	①ペア本選時、MAXの3シーン使用する場合、内1シーンは手を組まずに行うこと（注2）【D】※小学生大会はMAX2シーンの為、対象外 **②1シーンの中で足のポジション（形）を変えて別のポーズを取ることが出来る【表A~J共通】** **③一度使用したポジション（形）は再度使用することが出来ない** **(注2）どちらか一方がアラベスク系の技を行うでも可（助走から降りるまでを一人で行うこと）** **※「アラベスク（タワー）」「Y字（横キープ）」の様に「手持ち」「手放し」があるものはそれぞれ別のものとして使用可能とする**
評価について	**①～③を満たしていない場合はルール違反として順位点合計に審査員人数×1点が加算されます。**

途中で落車した場合	**スタンディング技術において技の途中で落車した場合は、落車前のシーンがそのまま続いていたものと考える**

アラベスク系技術　解説表

以下に主なアラベスク系技術について記載いたします。

ダイヤ

※上半身を倒し、手でつま先をつかみ、
頭・腰・ヒザ・つま先の四点でダイヤ形を取るポーズ

ビールマン（両手持ち）　クロスグラブビールマン（逆手持ち）

上半身を起こした状態でつま先を両手又は片手でつかみ足が頭の上まで上げるポーズ

※1)同じ形のため、別シーン
では使用できません

I字

上げている足と反対の手で掴み、
腰・足・背中が真っ直ぐに伸びているポーズ

Y字（手支え有）

横に上げている足（どの高さでも）
を手でつかむポーズ

横キープ

足を横に挙げた状態（どの角度でも）で
手で支えることなくキープするポーズ

タワー

後ろに上げている足の膝～足首の間をつかみ、
足を高く上げるポーズ

アラベスク（補助ハンドなし）

フォークに立った状態で上半身を倒し、
片足を真後ろに伸ばすポーズ

※1)・・・同じシーン内で「両手持ちビールマン」から続けて「クロスグラブビールマン」へ移行する（逆も可）事はできるが、一度別のポーズをしてから再度同じポーズは使用できない