

(注) 以下に記載した技は一例であり、すべてを網羅してはいません。USAは下記のスキルリストを提示することで、難度点を獲得するためにルーティーンに組み入れなくてはいけない具体的なスキルを定義する意図はありません。USAでは、チームのスキルに合わせて、部門ごとに設定された制限の中で高いレベルの技にチャレンジしつつ、安全かつ創造性(CREATIVITY)の高いCHOREOGRAPHYを奨励しています。"DIFFICULTY"ジャッジによってスキルは評価され、演技全体に基づいたDIFFICULTYスコアが採点されます。

#### ※斜体/イタリック体の定義は以下参照

ベースック: チームにとって難度レベルが低いまたは容易に達成できると考えられるスキルレベル(部門の制限によって難度レベルは異なる)

アドバンス: チームにとって難度レベルが高いまたは達成が難しいと考えられるスキルレベル(部門の制限によって難度レベルは異なる)

最大難度(Maxed-Out): 部門制限内で最高難度と考えられる技、かつ/または、難度の高いトランジション

### ジャンプ (Jumps)

0-2 points シングルジャンプを実施している

2-3 points チーム人数の75%のメンバーでスキルバリエーションがないダブル・アドバンス・シンクロジャンプを実施している

3-4 points チーム人数の75%のメンバーでスキルバリエーションがあるダブル・アドバンス・シンクロジャンプを実施している、または、

チーム人数の75%のメンバーでスキルバリエーションがないトリプル・アドバンス・シンクロジャンプを実施している

4-5 points チーム人数の75%のメンバーでスキルバリエーションがあるトリプル・アドバンス・シンクロジャンプを実施している、または、

チーム人数の75%のメンバーでスキルバリエーションがないトリプル・アドバンス・シンクロジャンプを実施し、

さらに他にアドバンス・シンクロジャンプを実施している

※チーム人数の75%またはシンクロでスキルが行われていない場合、一つ下のポイントレンジに下がる

シンクロ=同時に同じスキルを行っている

EX. ベースックジャンプ: ストレートジャンプ、タックジャンプ、Xジャンプ、ハーキー etc

EX. アドバンスジャンプ: トータッチ、パイク、フロント/サイドハードラー、アラウンドザワールド、バリエーションのある複数ジャンプの連続技 etc

### タンブリング(Tumbling)

0-2 points 部門制限内のベースックタンブリングを実施している

2-3 points チーム人数の75%のメンバーが部門制限内のベースック・シンクロタンブリングを実施している

3-4 points チーム人数の75%のメンバーが部門制限内のアドバンス・シンクロタンブリングを実施している

4-5 points チーム人数の75%のメンバーが部門制限内で最大難度(Maxed-Out)のシンクロタンブリングを実施している

※チーム人数の75%またはシンクロでスキルが行われていない場合、一つ下のポイントレンジに下がる

シンクロ=同時に同じスキルを行っている、または、8カウント以内に始まるロールオフで実施している

EX. ベースックタンブリング: 前/後転、側転、ロンダート etc

EX. アドバンスタンブリング: Novice: ウォークオーバー、立位バック転、ロンダート・バック転 etc

Advance: 連続バック転、タックフリップ、レイアウト、フル etc

複数スキルの連続技、ジャンプとタンブリングのコンビネーション、立位/走り込み両方に難度バリエーションがある etc

### スタンツ(Stunts)

0-2 points 部門制限内のベースック技/レベルのスタンツを実施している

2-3 points チームの75%のメンバーが、部門制限内のベースック技/レベルのシンクロスタンツを実施している

3-4 points チームの75%のメンバーが、部門制限内のアドバンス技/レベルのシンクロスタンツを実施している

4-5 points チームの75%のメンバーが、部門制限内で多種類の最大難度(Maxed-Out)技/レベルのシンクロスタンツを実施している

※チームの75%またはシンクロでスキルが行われていない場合、一つ下のポイントレンジに下がる

シンクロ=同時に同じスキルを行っている、または、8カウント以内に始まるロールオフで実施している

EX. ベースックスタンツ: ブレッplevel以下のスタンツ、乗せ方/降ろし方のバリエーションがほとんどない

EX. アドバンスタンツ: Novice: エクステンションスタンツ、片足ブレッplevelスタンツのバリエーション etc.

Advance: 片足エクステンションスタンツ、リリースかつ/またはツイストからエクステンション、ティックトックバリエーション etc

必要最少人数のベースで上げているスタンツ、複数のトランジッショーン、スタンツの乗せ方/降ろし方のバリエーション、

"CO-ED(男女混成)スタイル"スタンツ etc

### ピラミッド(Pyramids)

0-2 points 部門制限内のベースックピラミッドを1つ実施している

2-3 points 部門制限内のベースックピラミッドを2つ実施している

3-4 points 部門制限内で最大難度(Maxed-Out)のピラミッドを1つ実施している

4-5 points 部門制限内のベースックピラミッドを1つと最大難度(Maxed-Out)のピラミッドを1つ実施している

EX. ベースックピラミッド: 複雑なトランジッショーンやピラミッドの種類が少ない、スタンツの乗せ方/降ろし方にバリエーションがほとんどない

EX. 最大難度(Max-Out)ピラミッド: 複数の複雑なトランジッショーン、多種のピラミッド、かつ上げ方や降ろし方にバリエーションが含まれたピラミッド

上記に記載されていないスキルやスキルコンビネーションが実施された場合、USAでは他のスキルと比較検討し、難度点を決定できるものとします。

### 【2016-17シーズンからの変更点】

- ・ジャンプ/タンブリング/スタンツのPointレンジ条件が変更になりました
- ・各難度レベルごとのアドバンスタンブリングの例が追記されました
- ・ベースックスタンツの定義が追記されました
- ・各難度レベルごとのアドバンスタンツの例が追記されました
- ・最大難度(Max-Out)ピラミッドの定義が追記されました