

USA Regionals 2018
USA All Star Nationals 2018

<演技規定> Mini編成/Youth編成 Pom部門

項 目	内 容
演技時間	1分30秒以上 2分00秒 以内
衣 装	自由とするが、年齢に相応で全ての観客に対し適切な衣装とメイクを心がけること
アクセサリ	衣装としてのアクセサリは認める（肌や床を傷つける危険があるものは不可）
履 物	足裏全部を覆っている物を着用（靴下やタイツのみは禁止・床を傷つける危険があるものは不可）
手具・大道具	演技時間の80%以上はメンバー全員でPomを使用すること ※【補足】①参照 / Pom以外の小道具・大道具は使用不可
構 成	同調性と視覚的効果、美しく正確なアームモーション、Pomを使用した技術、ダンスの技術的要素が求められる（視覚的効果とは：立体的変化・グルーブワーク・フォーメーションチェンジ・異なる色のPomの使用など）
セーフティ全般	① 安全性を考慮していない危険な行為、フロアを傷つける恐れのある行為は禁止 ② Pom・衣装・その他アクセサリ・装飾品は演技中に落下しないように配慮しなければならない ③ 怪我等の事情で、硬く曲がらない・表面に凹凸があるギプス・コルセットなどをする際は適切な素材でカバーすること ④ 手に全体重をあずける動作は、何も持っていない状態で実施しなければならない（例外：前転・後転） ⑤ 立位・逆さの体勢やターンから、膝・腿・座位・うつぶせ・仰向け・スプリットポジションの姿勢になる場合は、少なくとも片手または片足に先に体重が乗るように行うこと ⑥ ジャンプ・空中から演技フロアへ着地する場合は、少なくとも片足に先に体重が乗るように行うこと 但し、ジャンプ・空中に浮いた際の手の位置が腰レベルより下の場合に限り、手（片手含む）からの着地が可能。後方への進入は不可。（ダブルシフトは実施可。シュシュノバのバリエーションは全て禁止）
タンブリング	タンブリング（アクロバティック、体操的な技。フロア上から始まりフロア上で終わる個人で行えるもの）は、実施できるが推奨されない <有効技>に限り実施可（以下①～③を遵守しなければならない） ① 静止・歩行から実施可（走り込み・飛び込み・ホップなど勢をつけてからは不可） ② タンブリングは単発・コンビネーションともに実施可 ③ タンブリングをしている選手の上や下を、タンブリングしながら通過・越えることは禁止 <有効技> 前転、後転、ショルダーロール、側転、チェストロールダウン、倒立、頭支持倒立、立ちブリッジ、前/後方転回 ※有効技は片手での実施も可 ※Pomを持った手に全体重をあずける動作は、セーフティ違反になるので注意（前転・後転は持ったまま実施可） <禁止技> 上記以外全て ※【補足】②参照
スタンツ ダンスリフト	① スタンツの実施不可（人に完全に体重を寄せ、両足が床から離れる動作） ② ダンスリフトの実施不可（他者を持ち上げる・下ろす、または他者に持ち上げられる・下ろされる動作） ③ 人に体重を預ける・寄りかかるなどは実施可 人の上を通過する行為（背中を転がる・馬とびなど）は、補助されず自力で行う場合に限り実施可能

【補 足】 ①Pomの使用時間について... 1名でもPomをおいた場合は、手具を持っていない時間・カウントとして数えられる（但し、片方だけ置き、片方は使用している場合は手具を持っているとみなす）

②タンブリング禁止技について... 有効技以外の全てのアクロバティック・体操的な技
<例> 飛び込み前転、ロンダード、前方・後方倒立回転跳び、前方・後方宙返り、側方宙返り、ヘッドスプリングなど