2018
USA Regionals
USA All Star Nationals

-All Star Dance-

ルールブック

unitedspiritassociation

A VARSITY BRAND

目　次

P.1～4　　競技規定

P.5～15　演技規定

■Mini/Youth編成

P.5　Pom部門
P.6　Hip Hop部門 <Youth編成>
P.7　Spiritleading部門 <Youth編成>

■Junior編成

P.8　Pom部門
P.9　Hip Hop部門
P.10　Jazz部門
P.11　Spiritleading部門

■Senior/Open編成

P.12　Pom部門
P.13　Hip Hop部門
P.14　Jazz部門・Contemporary/Lyrical部門

P.16　　審査対象外部門ルール
（Half-Time USA/Show-Time USA）

USA Regionals 2018 ／USA All Star Nationals 2018

競技規定 -All Star Dance-

赤字：Regionals/Nationals 2017 からの変更

1．出場資格

◇ オールスターのチームであること（クラブチーム及び小学校団体のチーム）
◇ **2017年4月2日**時点の学年（年齢）で構成されたチーム（性別不問）であること
◇ チームメンバーの最高年齢で出場する編成を決定すること
　＜例＞ 全員が中学生以下の場合、Senior編成ではなくメンバーの最高年齢に合わせ、Junior編成を選択しなければならない
◇ リージョナルス（地区大会）を通して、競技部門は選手・補欠の区分に関係なく1人2チームまでのエントリーとする
◇ 1人が同一編成・同一部門の2チームにエントリーすることはできない（異なる編成であれば、同じ部門にエントリー可能）
　＜例＞ Junior編成 Pom部門 Small と、Junior編成 Pom部門 Medium には、エントリー不可
　　Youth編成 Pom部門 Small と、Junior編成 Pom部門 Small にはエントリー可
◇ 3名以上で構成されていること
◇ 1つの団体から同編成・同部門に2チーム以上がエントリーする場合は、必ず異なるチーム名をつけること

2．編成・部門・人数区分

「編成」とは　　・・・年齢や学年に応じたチーム構成のこと
「部門」とは　　・・・演技ジャンルのこと （Pom部門、Jazz部門など）
「人数区分」とは・・・人数に応じた区分のこと （Small、Largeなど）
　　※人数区分の有無は部門により異なる

＜例＞ Junior編成（→編成） Pom部門（→部門） Small（→人数区分）

＜編　成＞

※2017年夏より一部の名称を変更致しました（名称のみの変更、学年区分の変更はありません）
（旧Tiny編成→Mini編成、旧Elementary編成 →Youth編成）

Mini（ミニ）編成	全員が小学4年生以下
Youth（ユース）編成	全員が小学6年生以下
Junior（ジュニア）編成	全員が中学3年生以下
Senior（シニア）編成	全員が高校3年生以下
Open（オープン）編成	全員が中学3年生以上（上限年齢なし）

＜部　門＞

部　門	特 徴　※その他詳細は「演技規定」でご確認ください	実施編成・人数区分
Pom部門	Pomを使用した同調性・視覚的効果を含む内容	・Mini（S/M/L）／Youth（S/M/L）編成 ・Junior（S/M/L）／Senior／Open編成
Hip Hop部門	ヒップホップ・ファンク・ロッキングなどのストリートスタイル	・Youth編成 ・Junior／Senior／Open編成
Jazz部門	一体感のあるシャープでしなやかな動きと、 ダンステクニカルスキルを含む内容	・Junior／Senior／Open編成
Contemporary/Lyrical部門	音楽のリリックやリズムの特徴を大切にし、 モダンやバレエの表現を用いて構成される内容	・Senior/Open編成
Spiritleading部門	ハーフタイムショーのようにショーアップされた スポーツエンターテイメント性のある内容	・Youth編成 ・Junior/Senior/Open編成

◇ Contemporary/Lyrical部門は、2017年夏より新設された部門です（詳しくはルールブックをご参照ください）

＜ 人 数 区 分 ＞

◇ Mini/Youth/Junior編成　Pom部門では、3つの人数区分に分かれる
【Small】3～8名　【Medium】9～14名　【Large】15名以上

【部門・人数区分の統合】

◇ 各大会においてエントリー数の少ない部門は、それらを統合して**オープン部門**とする場合がある
審査は各部門の内容に準じて行い、オープン部門内で順位が決定する

◇ 人数区分が設定されている部門でも、各大会においてエントリー数が少ない場合は人数区分は適用されない

◇ 表彰は統合後の部門毎に行う

【部門・人数区分の分割】

◇ 各大会において一部の人数区分内にエントリーが集中した場合は、更に細分化した人数区分を適用する
【例】Mini編成　Pom部門 Small A（3～6名）/Mini編成　Pom部門 Small B（7～8名）など

◇ 人数区分が設定されていない部門についても、各大会においてエントリーが集中した場合は分割される
分割方法については、その部門のエントリー数及び人数によって決定する

◇ 表彰は分割後の部門毎に行う

3．演技内容

◇ 使用楽曲は事前に歌詞内容を確認し、大会参加指針に沿って、適切であるかを見極めること

◇ 大会当日に大会運営側から使用楽曲の歌詞内容について確認要請があった場合には、
その場で歌詞内容を確認できる資料（外国語の場合は、訳詞・原文の両方）を提出する必要がある
尚、訳詞内容のみならず、下品なスラングの入った楽曲の使用は禁止

◇ 音楽や振り付けは、スポーツシーンに合った内容で行われ、演技はすべての観客のために
適切かつエンターテイメント性に富んでなければならない

◇ 下記の内容に該当する場合は、減点チェックシート上の「演技内容」において減点となる場合がある
① 振り付けにおいて紛争や抗争をイメージさせる内容
② 人を威嚇するジェスチャー
③ 不快感を与える演出やメイクアップ

◇ 下記項目については編成・部門毎に内容が異なるため、必ず『演技規定』に沿って演技構成を行うこと
①人数　②衣装・コスチューム　③アクセサリー　④手具・小道具　⑤履物
⑥構成　⑦特徴　⑧タンブリング・スタンツ・ダンスリフ　⑨その他

4．演技フロア

◇ 奥行15m×幅20mとし、フロア枠（白枠）、縦横の中央にラインを引く（縦横はその上に赤ライン）

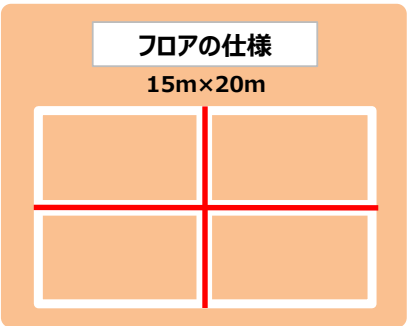
◇ 床の素材：　・地区大会は、各体育館の床に右記ラインをひく
・全国選手権大会は、スポーツコートを導入

◇ 演技に無関係なアイテムの演技フロアへの持ち込みは禁止（Spiritleading部門のフロア置き道具などは除く）
【例】チームのぬいぐるみ、手具として使用しない小道具など

◇ メンバー全員で演技フロアに入場し、演技中の出入りは不可

◇ 手具・大道具は全て演技フロア内に設置すること
（使い終わった手具を投げ、演技フロア外に出るのは構わない）

◇ 演技者以外のフロアへの立ち入り及び演技者以外が演技に関わる行為は禁止
【例】演技者以外の手具・大道具の設置補助や選手への指示出しなど



５．演技時間

◇ **Mini編成・Youth編成**は、**1分30秒以上　2分00秒以内**　とする
Junior編成・Senior編成・Open編成は、**1分45秒以上　2分30秒以内**　とする

◇ 計測方法は、音楽または動作の開始をもって開始し、音楽・動作の両方の完了をもって終了とする

◇ チーム名が読み上げられたら、メンバー全員で速やかにフロアに入場すること

◇ フロアへの入場・退場は、合わせて30秒以内に速やかに行うこと

６．演技のトラブル・中断

◇ 大会運営側は怪我の発生等、安全性に問題があると判断した場合、
または大会運営に支障があると判断した場合、演技を中断する権利を持っている

① 怪我が原因で演技を中断した場合、改めて1曲通して再演技できるが、審査は演技中断以降の部分のみが対象となる

② 演技前、演技中に運営側の問題（音響機材や施設の不備・故障など）や不測の事態で演技が妨げられた場合、
改めて1曲通して再演技できるが、審査は演技中断以降の部分のみが対象となる

③ 演技前、演技中にチーム側の問題（道具の不備やチームの責任によるトラブル）が発生した場合、
チームは演技を続ける必要がある。場合によっては、チームは再演技の申請ができるが、
「演技順の変更の申し出」として減点３点が課せられ、１曲通しての審査となる

④ 演技中に衣装等のトラブルが発生した際は、減点３点が課せられる場合がある
トラブルが著しいと大会運営側が判断した場合は、演技を中断する
不備の部分の改善が確認できた場合、改めて１曲通して再演技できるが、審査は演技中断以降の部分のみが対象となる

◇ 再審査が演技中断以降のみの場合も、演技は予定の内容を１曲通して行うこと(怪我の影響部分は除く)
審査は、ジャッジによって決定された演技中断箇所から再開する
演技中断までに発生した減点はすべて反映される
原則、演技は開始からすべてのスキルを実施しなくてはならないが、すべてのスキルが行えなかった場合、
そのチームの得点をどのように取り扱うかについては、大会運営側の判断によって決定される

◇ チーム代表者（音響担当者）は、音響席にある旗を揚げることで自ら演技を中断し棄権できる（※審査対象外扱い）

◇ すべての再演技の判断（実施の有無・タイミングなど）は、大会運営側が行う

◇ いかなる理由であっても、全ての演技が行えなかった場合は審査対象外となる

７．審　査

地区大会/Regionals

◇ １００点満点のスコアシートを使用し、審査員の平均点がチームの得点となる

◇ 減点がある場合は平均点から引いた点数が得点となる

全国選手権大会/Nationals

◇ 審査は6名で行い、最高点・最低点をカットした4名の平均点を得点とする

◇ 減点がある場合は平均点から引いた点数が得点となる

◇ 演技順は、原則として編成・部門・人数区分毎にRegionalsの得点の低い方から始まるが、この限りではない

Regionals/Nationals 共通

＜減　点＞

◇ 競技規定及び演技規定に反した項目に対して、１か所につき３点が減点される

◇ 減点項目は、編成・部門によって異なる（減点内容は、ホームページより「減点チェックシート」をご確認ください）

◇ 違反の内容によっては、減点ではなく警告または審査の対象外となる場合もある

＜順　位＞

◇ 順位は各大会において、各編成・部門・人数区分毎にチームの得点（減点後）をもって決定する

◇ オープン部門については、各編成・オープン部門内で順位が決定する（審査は各部門の内容に準じて行われる）

8．表　彰

地区大会/Regionals

＜評　価＞

◇ Regionalsに限り、競技部門を対象に、チームの得点に基づき以下の通り評価を行う（3区分）
評価の記したリボンを登録メンバー（選手・補欠）分お渡しする

チームの得点	区分
83.00 〜100.00	Superior
68.00 〜 82.99	Excellent
〜 67.99	Outstanding

◇ 再エントリーについては、演技に対する評価リボンの配布はありません

◇ 審査対象外部門（Half-Time USAのみ）は、公認インストラクターによるコメントシートをお渡しする（得点は出ません）
また、スピリットにあふれるチーム・会場を盛り上げたチームは「グッドスピリットチーム」として表彰する

＜入賞・特別賞＞

◇ 表彰式は各地区大会毎に行う（2部制の場合は、それぞれ1部・2部の演技終了後）

◇ 各地区大会において各編成・部門毎（人数区分のある部門に関しては人数区分毎）に、
得点の高い順に上位3位までを入賞とする

◇ 出場チームが3チーム未満の場合は、その出場数分が表彰される

◇ 入賞以外に特別賞（ベストインプレッション賞・チアアップ賞）を設けるものとする
特別賞の数は、大会・各編成・部門のエントリー数によって変動する

◇ DVD審査・再エントリーに関しては、入賞・特別賞の表彰はありません
審査内容・全国選手権大会進出など結果のお知らせについては、郵送・またはメールにて行うものとする

＜全国選手権大会 進出基準＞

◇ 全国選手権大会進出については、入賞・特別賞の受賞と関係なく、チームの得点が**75点以上**であることが条件となる

◇ 進出を判定する得点は、チームの平均点（**減点前の得点**）である
但し、演技構成において問題があると主催者が判断した場合はこの限りではありません

◇ 全国選手権大会進出チームの発表は、各大会の入賞・特別賞の表彰の後に、アナウンスにて行う

全国選手権大会/Nationals

＜入賞・特別賞＞

◇ 表彰式は各日行うものとする

◇ 各編成・部門毎（人数区分のある部門に関しては人数区分毎）に得点の高い順に入賞が決定
※入賞枠は部門によって異なる（出場数により決定）

◇ 入賞以外に特別賞を設けるものとする

◇ 海外大会への出場推薦枠を設ける

◇ 「ディヴィジョン チャンピオン」は、各日毎に以下の通り選出する

3月24日（土）
・Mini Dance チャンピオン
・Youth Dance チャンピオン

3月25日（日）
・Junior Dance チャンピオン
・Senior Dance チャンピオン
・Open Dance チャンピオン

◇ その他、詳しい表彰内容については3月以降に決定・案内する

以上

演技規定

■Mini/Youth編成
P.5 Pom部門
P.6 Hip Hop部門 ＜Youth編成＞
P.7 Spiritleading部門 ＜Youth編成＞

■Junior編成
P.8 Pom部門
P.9 Hip Hop部門
P.10 Jazz部門
P.11 Spiritleading部門

■Senior/Open編成
P.12 Pom部門
P.13 Hip Hop部門
P.14 Jazz部門・Contemporary/Lyrical部門

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
アクセサリー	衣装としてのアクセサリーは認める （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・グループワーク・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・その他アクセサリー・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・ホップなど勢い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 （人に完全に体重を乗せ、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

USA Regionals 2018
USA All Star Nationals 2018

＜演技規定＞ Youth編成　Hip Hop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
アクセサリー	衣装としてのアクセサリーは認める （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	装着するもの、手に持つ小道具は使用可（Pom、大道具は不可） 演技中の着脱も可
構　　成	正確性・スタイル・独創性・ボディバランス・ボディコントロール・リズム・統一感・楽曲の演出を強調した ストリートスタイルの動き（ジャンプなどのアスレチックな動作を加えることも可）
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 手具・衣装・その他アクセサリー・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・ホップなど勢いをつけてからは不可 ※例外：ロンダート） 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、 ロンダート、キップアップ、ストール ※有効技は片手での実施も可 ※手具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 （人に完全に体重を乗せ、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 】①有効技についての解説

【キップアップ】 仰向けから膝を曲げ、少し後ろに転んでから脚の反動で立ち上がる技（跳ね起き）
【ストール】 両手・片手で体を支えつつ、動きを停止するヒップホップ技（フリーズ）

②タンブリング禁止技・・・

有効技以外の全てのアクロバティック・体操的な技
＜例＞ 前方・後方倒立回転跳び、前方・後方宙返り、飛び込み前転、側方宙返り、
ウィンドミル、ヘッドスピン、ヘッドスプリングなど

USA Regionals 2018
USA All Star Nationals 2018

＜演技規定＞ Youth編成　Spiritleading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
アクセサリー	衣装としてのアクセサリーは認める （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	自由とする（大道具の使用も可） ※【補足】①参照
構　　成	ハーフタイムショーのようにショーアップされたスポーツエンターテイメント性のある内容 ※ダンステクニックを必要とする部門ではありません
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 手具・衣装・その他アクセサリー・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・ホップなど勢い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 ※手具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 （人に完全に体重を乗せ、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 】

①手具・大道具の設置・・・	演技中に使用する全ての手具・大道具は、選手自身でフロア内に運び入れ・設置・撤去できるものでなければならない
②タンブリング禁止技・・・	有効技以外の全てのアクロバティック・体操的な技 ＜例＞ ロンダート、前方・後方倒立回転跳び、前方・後方宙返り、飛び込み前転、側方宙返り、ヘッドスプリング（手の支えのないもの）など

USA Regionals 2018
USA All Star Nationals 2018

＜演技規定＞ Junior編成　Pom部門

項　目	内　容
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
アクセサリー	衣装としてのアクセサリーは認める （肌や床を傷つける危険があるものは不可）
履　物	自由とする （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・グループワーク・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・その他アクセサリー・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）
個人で 実施するもの タンブリング & エアリアル ストリートスキル	**＜ダンススキルとしてのタンブリングは実施できるが、必須ではない。実施する場合は、以下①～④を遵守すること。＞** ① 腰が頭を超える回転を含む技 a. 空中に浮かない技は実施可 b. 空中に浮く技で手の支持があるものは、2連続まで実施可 （連続実施の際は、どちらの技も手の支持が必要） c. 空中に浮く技で手の支持がないものは実施不可 （例外：フロントエアリアル※【補足】②参照・側方宙返りのみ実施可。但し連続実施は不可） ② 腰が頭を超える体勢での回転を含むタンブリングをしている同士が、お互いの上・下を、通過・超えることは禁止 ③ 膝、腿、背中、肩、座位、うつ伏せ、頭で演技フロアへドロップする場合、少なくとも片手、または片足に先に体重が乗るように実施すること ④ 脚が体の前方にあるジャンプから、脚を後方に動かして腕立て伏せ姿勢でフロアに着地することは不可
ダンスリフト パートナーリング グループ/ペアで 実施するもの	**＜ダンスリフト・パートナーリングは実施できるが、必須ではない。実施する場合は、以下①～⑥を遵守すること。＞** ① 肩の高さより下でリフト・パートナーリングを行っている場合は、支えているダンサーは演技フロアに直接触れ続けなくてもよい ② 頭の高さより上でリフト・パートナリングを行う場合、最低一人は常に動作を行うダンサーとお互いが触れている状態にすること 例外 ： 動作を行うダンサーが一人の支えるダンサーのみに支持されている場合、以下の条件を満たしていれば、いかなる高さから離してもよい a. 離れた後に逆さまになってはいけない b. 離れた後は最低1名以上に支えられて演技フロアへ着地すること c. 離れた後にうつ伏せでキャッチされてはならない d. 支えるダンサーは、リフト・パートナリングの実施している間はポンを持ってはならない ③ リフト・パートナーリングでの、腰が頭を超える体勢での回転は、以下の場合に実施可 a. 動作を行うダンサーが演技フロアに戻るまで、もしくは頭を上にした直立姿勢に戻るまでの間、 動作を行うダンサーと少なくとも1名の支持するダンサーとのコンタクトが保たれること ④ 倒立姿勢は、以下の場合に実施可 a. 動作を行うダンサーが演技フロアに戻るまで、もしくは頭を上にした直立姿勢に戻るまでの間、 動作を行うダンサーと支持するダンサーのコンタクトが保たれること b. 倒立するダンサーの肩が、直立姿勢での肩の高さを超えるときは、支えるダンサーとは別に、少なくとも1名が追加スポッターとして加わること （支持するダンサーが3名いる場合は追加は不要） 演技フロアへのディスマウント/着地について ⑤ 支えているダンサーから、ジャンプ/リープ/ステップ/プッシュオフなどで離れる動作は以下全てを満たす場合に実施可 a. 離れた後の最高点において、実施するダンサーの腰が頭の高さ以下であること b. 離れた後、うつ伏せ/逆さま姿勢を通過してはならない ⑥ トスする動作は以下の場合に実施可 a. トスの最高点において、トスされるダンサーの腰が頭の高さ以下であること b. 仰向け/逆さま姿勢の状態からトスされてはいけない c. トスされた後に逆さま姿勢を通過してはならない

【 補　足 】①Pomの使用時間　1名でもPomをおいた場合は、手具を持っていない時間としてカウントする
（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フロントエアリアル　前方転回(Front Walkover)を手の支持無しで行うものを指す

USA Regionals 2018
USA All Star Nationals 2018

＜演技規定＞ Junior編成　Hip Hop部門

項　目	内　容
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
アクセサリー	衣装としてのアクセサリーは認める（肌や床を傷つける危険があるものは不可）
履　物	自由とする（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	装着するもの、手に持つ小道具は使用可（Pom、大道具は不可） 演技中の着脱も可
構　成	正確性・スタイル・独創性・ボディバランス・ボディコントロール・リズム・統一感・楽曲の演出を強調した ストリートスタイルの動き（ジャンプなどのアスレチックな動作を加えることも可）
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 手具・衣装・その他アクセサリー・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）
個人で 実施するもの タンブリング & エアリアル ストリートスキル	**＜ダンススキルとしてのタンブリングは実施できるが、必須ではない。実施する場合は、以下①～⑤を遵守すること。＞** ① 逆さま状態になる技（腰が頭を超える回転は含まないもの） a. 空中に浮かない技は実施可 b. 手の支持がある空中に浮く技で、垂直逆さま、もしくは肩から逆さまになる状態で着地するものは実施可 ② 腰が頭を超える回転を含む技 a. 空中に浮かない技は実施可 b. 空中に浮く技で手の支持があるものは、2連続まで実施可 （連続実施の際は、どちらの技も手の支持が必要） c. 空中に浮く技で手の支持が無いものは、以下ⅰ・ⅱの両方を満たす場合は実施可 ⅰ.ひねりは最大1回転(360度)まで ⅱ.手の支持の有無に関わらず、空中で腰が頭を超える回転を含む技との連続実施は不可 ③ 腰が頭を超える体勢での回転を含むタンブリングをしている同士が、お互いの上・下を、通過・超えることは禁止 ④ 腰以下の高さからに限り、肩、背中、座位で演技フロアへ直接ドロップすることができる （膝、腿、うつ伏せ、頭では不可） ⑤ 全てのジャンプから、フロア上に腕立て伏せ姿勢での着地が実施可
グループ/ペアで 実施するもの ダンスリフト パートナーリング	**＜ダンスリフト・パートナーリングは実施できるが、必須ではない。実施する場合は、以下①～⑥を遵守すること。＞** ① 肩の高さより下でリフト・パートナーリングを行っている場合は、支えているダンサーは演技フロアに直接触れ続けなくてもよい ② 頭の高さより上でリフト・パートナリングを行う場合、最低1名は常に動作を行うダンサーとお互いが触れている状態にすること 例外 ： 動作を行うダンサーが一人の支えるダンサーのみに支持されている場合、以下の条件を満たしていれば、いかなる高さから離してもよい a. 離れた後に逆さまになってはいけない b. 離れた後は最低1名以上に支えられて演技フロアへ着地すること c. 離れた後にうつ伏せでキャッチされてはならない ③ リフト・パートナーリングでの、腰が頭を超える体勢での回転は、以下の場合に実施可 a. 動作を行うダンサーが演技フロアに戻るまで、もしくは頭を上にした直立姿勢に戻るまでの間、 動作を行うダンサーと少なくとも1名の支持するダンサーとのコンタクトが保たれること ④ 倒立姿勢は、以下の場合に実施可 a. 動作を行うダンサーが演技フロアに戻るまで、もしくは頭を上にした直立姿勢に戻るまでの間、 動作を行うダンサーと支持するダンサーのコンタクトが保たれること b. 倒立するダンサーの肩が、直立姿勢での肩の高さを超えるときは、支えるダンサーとは別に、少なくとも1名が追加スポッターとして加わること （支持するダンサーが3名いる場合は追加は不要） 演技フロアへのディスマウント/着地について ⑤ 支えているダンサーから、ジャンプ/リープ/ステップ/プッシュオフなどで離れる動作は以下全てを満たす場合に実施可 a. 離れた後の最高点において、少なくとも動作を行うダンサーの一部が頭の高さ以下であること b. 離れた後、うつ伏せ/逆さま姿勢を通過してはならない ⑥ トスする動作は以下の場合に実施可 a. トスの最高点において、少なくともトスされるダンサーの一部が頭の高さ以下であること b. 仰向け/逆さま姿勢の状態からトスされてもよいが、着地は足からしなければならない c. トスされた後に逆さま姿勢を通過してはならない

USA Regionals 2018
USA All Star Nationals 2018

＜演技規定＞ Junior編成　Jazz部門

項　目	内　容
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
アクセサリー	衣装としてのアクセサリーは認める（肌や床を傷つける危険があるものは不可）
履　物	自由とする（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	装着するもの、手に持つ小道具は使用可（Pom、大道具は不可） 演技中の着脱も可
構　成	一体感のあるシャープでしなやかな動きと、ダンステクニカルスキルを含む内容
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 手具・衣装・その他アクセサリー・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）
個人で 実施するもの タンブリング & エアリアル ストリートスキル	**＜ダンススキルとしてのタンブリングは実施できるが、必須ではない。実施する場合は、以下①～④を遵守すること。＞** ① 逆さま状態になる技 a. 空中に浮かない技は実施可 （例：頭支持倒立） b. 手の支持があり、空中に浮く技で、垂直逆さま、もしくは肩から逆さまになる状態で着地するものは実施可 ② 腰が頭を超える回転を含む技 a. 空中に浮かない技は実施可 b .空中に浮く技で手の支持があるものは、2連続まで実施可 （連続実施の際は、どちらの技も手の支持が必要） c. 空中に浮く技で手の支持がないものは実施不可 （例外：フロントエアリアル※【補足】②参照・側方宙返りのみ実施可。但し連続実施は不可） ③ 腰が頭を超える体勢での回転を含むタンブリングをしている同士が、お互いの上・下を、通過・超えることは禁止 ④ 膝、腿、背中、肩、座位、うつ伏せ、頭で演技フロアへドロップする場合、少なくとも片手、または片足に先に体重が乗るように実施すること ⑤ 全てのジャンプから、フロア上に腕立て伏せ姿勢での着地が実施可
グループ/ペアで 実施するもの ダンスリフト パートナーリング	**＜ダンスリフト・パートナーリングは実施できるが、必須ではない。実施する場合は、以下①～⑥を遵守すること。＞** ① 肩の高さより下でリフト・パートナーリングを行っている場合は、支えているダンサーは演技フロアに直接触れ続けなくてもよい ② 頭の高さより上でリフト・パートナリングを行う場合、最低1名は常に動作を行うダンサーとお互いが触れている状態にすること 例外 ： 動作を行うダンサーが一人の支えるダンサーのみに支持されている場合、以下の条件を満たしていれば、いかなる高さから離してもよい a. 離れた後に逆さまになってはいけない b. 離れた後は最低1名以上に支えられて演技フロアへ着地すること c. 離れた後にうつ伏せでキャッチされてはならない ③ リフト・パートナーリングでの、腰が頭を超える体勢での回転は、以下の場合に実施可 a. 動作を行うダンサーが演技フロアに戻るまで、もしくは頭を上にした直立姿勢に戻るまでの間、 動作を行うダンサーと少なくとも1名の支持するダンサーとのコンタクトが保たれること ④ 倒立姿勢は、以下の場合に実施可 a. 動作を行うダンサーが演技フロアに戻るまで、もしくは頭を上にした直立姿勢に戻るまでの間、 動作を行うダンサーと支持するダンサーのコンタクトが保たれること b. 倒立するダンサーの肩が、直立姿勢での肩の高さを超えるときは、支えるダンサーとは別に、少なくとも1名が追加スポッターとして加わること （支持するダンサーが3名いる場合は追加は不要） 演技フロアへのディスマウント/着地について ⑤ 支えているダンサーから、ジャンプ/リープ/ステップ/プッシュオフなどで離れる動作は以下全てを満たす場合に実施可 a. 離れた後の最高点において、動作を行うダンサーの一部が頭の高さ以下であること b. 離れた後、うつ伏せ/逆さま姿勢を通過してはならない ⑥ トスする動作は以下の場合に実施可 a. トスの最高点において、トスされるダンサーの一部が頭の高さ以下であること b. 仰向け/逆さま姿勢の状態からトスされてもよいが、着地は足からしなければならない c. トスされた後に逆さま姿勢を通過してはならない

【 補　足 】①フロントエアリアル　前方転回(Front Walkover)を手の支持無しで行うものを指す

USA Regionals 2018
USA All Star Nationals 2018

＜演技規定＞ Junior編成　Spiritleading部門

項　目	内　容
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
アクセサリー	衣装としてのアクセサリーは認める （肌や床を傷つける危険があるものは不可）
履　物	自由とする （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	自由とする　※【補足】①参照
構　成	ハーフタイムショーのようにショーアップされたスポーツエンターテイメント性のある内容 ※ダンステクニックを必要とする部門ではありません
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 手具・衣装・その他アクセサリー・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）
個人で 実施するもの タンブリング & エアリアル ストリートスキル	**＜ダンススキルとしてのタンブリングは実施できるが、必須ではない。実施する場合は、以下①～④を遵守すること。＞** ① 腰が頭を超える回転を含む技 a. 空中に浮かない技は実施可 b. 空中に浮く技で手の支持があるものは、2連続まで実施可 （連続実施の際は、どちらの技も手の支持が必要） c. 空中に浮く技で手の支持がないものは実施不可 （例外：フロントエアリアル※【補足】②参照・側方宙返りのみ実施可。但し連続実施は不可） ② 腰が頭を超える体勢での回転を含むタンブリングをしている同士が、お互いの上・下を、通過・超えることは禁止 ③ 膝、腿、背中、肩、座位、うつ伏せ、頭で演技フロアへドロップする場合、少なくとも片手、または片足に先に体重が乗るように実施すること ④ 脚が体の前方にあるジャンプから、脚を後方に動かして腕立て伏せ姿勢でフロアに着地することは不可
ダンスリフト パートナーリング グループ/ペアで 実施するもの	**＜ダンスリフト・パートナーリングは実施できるが、必須ではない。実施する場合は、以下①～⑥を遵守すること。＞** ① 肩の高さより下でリフト・パートナーリングを行っている場合は、支えているダンサーは演技フロアに直接触れ続けなくてもよい ② 頭の高さより上でリフト・パートナリングを行う場合、最低一人は常に動作を行うダンサーとお互いが触れている状態にすること 例外 ： 動作を行うダンサーが一人の支えるダンサーのみに支持されている場合、以下の条件を満たしていれば、いかなる高さから離してもよい a. 離れた後に逆さまになってはいけない b. 離れた後は最低1名以上に支えられて演技フロアへ着地すること c. 離れた後にうつ伏せでキャッチされてはならない d. 支えるダンサーは、リフト・パートナリングの実施している間は手具を持ってはならない ③ リフト・パートナーリングでの、腰が頭を超える体勢での回転は、以下の場合に実施可 a. 動作を行うダンサーが演技フロアに戻るまで、もしくは頭を上にした直立姿勢に戻るまでの間、 動作を行うダンサーと少なくとも1名の支持するダンサーとのコンタクトが保たれること ④ 倒立姿勢は、以下の場合に実施可 a. 動作を行うダンサーが演技フロアに戻るまで、もしくは頭を上にした直立姿勢に戻るまでの間、 動作を行うダンサーと支持するダンサーのコンタクトが保たれること b. 倒立するダンサーの肩が、直立姿勢での肩の高さを超えるときは、支えるダンサーとは別に、少なくとも1名が追加スポッターとして加わること （支持するダンサーが3名いる場合は追加は不要） 演技フロアへのディスマウント/着地について ⑤ 支えているダンサーから、ジャンプ/リープ/ステップ/プッシュオフなどで離れる動作は以下全てを満たす場合に実施可 a. 離れた後の最高点において、実施するダンサーの腰が頭の高さ以下であること b. 離れた後、うつ伏せ/逆さま姿勢を通過してはならない ⑥ トスする動作は以下の場合に実施可 a. トスの最高点において、トスされるダンサーの腰が頭の高さ以下であること b. 仰向け/逆さま姿勢の状態からトスされてはいけない c. トスされた後に逆さま姿勢を通過してはならない

【 補　足 】①手具・大道具の設置 演技中に使用する全ての手具・大道具は、選手自身でフロア内に運び入れ・設置・撤去できるものでなければならない

②フロントエアリアル　前方転回(Front Walkover)を手の支持無しで行うものを指す

USA Regionals 2018
USA All Star Nationals 2018

＜演技規定＞ Senior編成/Open編成　Pom部門

項　目	内　容
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
アクセサリー	衣装としてのアクセサリーは認める （肌や床を傷つける危険があるものは不可）
履　物	自由とする （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・グループワーク・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・その他アクセサリー・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）
個人で 実施するもの タンブリング & エアリアル ストリートスキル	**＜ダンススキルとしてのタンブリングは実施できるが、必須ではない。実施する場合は、以下①～④を遵守すること。＞** ① 腰が頭を超える回転を含む技 a. 空中に浮かない技は実施可 b. 空中に浮く技で手の支持がある場合は、2連続まで実施可 c. 空中に浮く技で手の支持がないものは以下の全てを満たす場合は実施可 ⅰ.ひねりは最大1回転(360度)まで ⅱ.手の支持がない、空中で腰が頭を超える回転技との連続実施は不可 ⅲ.手の支持がある、腰が頭を超える回転技との連続は2回まで実施可 ② 腰が頭を超える体勢での回転を含むタンブリングをしている同士が、お互いの上・下を、通過・超えることは禁止 ③ 腰以下の高さからに限り、肩、背中、座位で演技フロアへ直接ドロップすることができる （膝、腿、うつ伏せ、頭では不可） ④ 脚が体の前方にあるジャンプから、脚を後方に動かして腕立て伏せ姿勢でフロアに着地することは不可
グループ/ペアで 実施するもの ダンスリフト パートナーリング	**＜ダンスリフト・パートナーリングは実施できるが、必須ではない。実施する場合は、以下①～⑥を遵守すること。＞** ① 肩の高さより下でリフト・パートナーリングを行っている場合は、支えているダンサーは演技フロアに直接触れ続けなくてもよい ② 頭の高さより上でリフト・パートナリングを行う場合、最低一人は常に動作を行うダンサーとお互いが触れている状態にすること 例外 ： 動作を行うダンサーが一人の支えるダンサーのみに支持されている場合、以下の条件を満たしていれば、いかなる高さから離してもよい a. 離れた後に逆さまになってはいけない b. 離れた後は最低1名以上に支えられて演技フロアへ着地すること c. 離れた後にうつ伏せでキャッチされてはならない d. 支えるダンサーは、リフト・パートナリングを実施している間はポンを持ってはならない ③ リフト・パートナーリングでの、腰が頭を超える体勢での回転は、以下の場合に実施可 a. 動作を行うダンサーが演技フロアに戻るまで、もしくは頭を上にした直立姿勢に戻るまでの間、 動作を行うダンサーと少なくとも1名の支持するダンサーとのコンタクトが保たれること ④ 倒立姿勢は、以下の場合に実施可 a. 動作を行うダンサーが演技フロアに戻るまで、もしくは頭を上にした直立姿勢に戻るまでの間、 動作を行うダンサーと支持するダンサーのコンタクトが保たれること b. 倒立するダンサーの肩が、直立姿勢での肩の高さを超えるときは、支えるダンサーとは別に、少なくとも1名が追加スポッターとして加わること （支持するダンサーが3名いる場合は追加は不要） 演技フロアへのディスマウント/着地について ⑤ 支えているダンサーから、ジャンプ/リープ/ステップ/プッシュオフなどで離れる動作は以下全てを満たす場合に実施可 a. 離れた後の最高点において、少なくとも動作を行うダンサーの一部が頭の高さ以下であること b. 離れた後、うつ伏せ/逆さま姿勢を通過してはならない ⑥ トスする動作は以下の場合に実施可 a. トスの最高点において、少なくともトスされるダンサーの一部が頭の高さ以下であること b. 仰向け/逆さま姿勢の状態からトスされてはいけない c. トスされた後に逆さま姿勢を通過してはならない

【 補　足 】①Pomの使用時間　1名でもPomをおいた場合は、手具を持っていない時間としてカウントする
（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）

USA Regionals 2018
USA All Star Nationals 2018

＜演技規定＞ Senior編成/Open編成　Hip Hop部門

項　目	内　容
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
アクセサリー	衣装としてのアクセサリーは認める（肌や床を傷つける危険があるものは不可）
履　物	自由とする（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	装着するもの、手に持つ小道具は使用可（Pom、大道具は不可） 演技中の着脱も可
構　成	正確性・スタイル・独創性・ボディバランス・ボディコントロール・リズム・統一感・楽曲の演出を強調した ストリートスタイルの動き（ジャンプなどのアスレチックな動作を加えることも可）
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 手具・衣装・その他アクセサリー・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）
個人で 実施するもの タンブリング & エアリアル ストリートスキル	**＜ダンススキルとしてのタンブリングは実施できるが、必須ではない。実施する場合は、以下①～⑤を遵守すること。＞** ① 逆さま状態になる技（腰が頭を超える回転は含まないもの） a. 空中に浮かない技は実施可 b. 手の支持がある空中に浮く技で、垂直逆さま、もしくは肩から逆さまになる状態で着地するものは実施可 ② 腰が頭を超える回転を含む技 a. 空中に浮かない技は実施可 b. 空中に浮く技で手の支持がある場合は、2連続まで実施可 c. 空中に浮く技で手の支持がないものは、以下の全てを満たす場合は実施可 ⅰ .ひねりは最大1回転(360度)まで ⅱ .手の支持がない、空中で腰が頭を超える回転技との連続実施は不可 ⅲ 手の支持がある、.腰が頭を超える回転技との連続は2回まで ③ 腰が頭を超える体勢での回転を含むタンブリングをしている同士が、お互いの上・下を、通過・超えることは禁止 ④ 腰以下の高さからに限り、肩、背中、座位で演技フロアへ直接ドロップすることができる （膝、腿、うつ伏せ、頭では不可） ⑤ 全てのジャンプから、フロア上に腕立て伏せ姿勢での着地が実施可
グループ/ペアで 実施するもの ダンスリフト パートナーリング	**＜ダンスリフト・パートナーリングは実施できるが、必須ではない。実施する場合は、以下①～⑥を遵守すること。＞** ① 肩の高さより下でリフト・パートナーリングを行っている場合は、支えているダンサーは演技フロアに直接触れ続けなくてもよい ② 頭の高さより上でリフト・パートナリングを行う場合、最低1名は常に動作を行うダンサーとお互いが触れている状態にすること 例外 ： 動作を行うダンサーが一人の支えるダンサーのみに支持されている場合、以下の条件を満たしていれば、いかなる高さから離してもよい a. 離れた後に逆さまになってはいけない b. 離れた後は最低1名以上に支えられて演技フロアへ着地すること c. 離れた後にうつ伏せでキャッチされてはならない ③ リフト・パートナーリングでの、腰が頭を超える体勢での回転は、以下の場合に実施可 a. 動作を行うダンサーが演技フロアに戻るまで、もしくは頭を上にした直立姿勢に戻るまでの間、 動作を行うダンサーと少なくとも1名の支持するダンサーとのコンタクトが保たれること ④ 倒立姿勢は、以下の場合に実施可 a. 動作を行うダンサーが演技フロアに戻るまで、もしくは頭を上にした直立姿勢に戻るまでの間、 動作を行うダンサーと支持するダンサーのコンタクトが保たれること b. 倒立するダンサーの肩が、直立姿勢での肩の高さを超えるときは、支えるダンサーとは別に、少なくとも1名が追加スポッターとして加わること （支持するダンサーが3名いる場合は追加は不要） <u>演技フロアへのディスマウント/着地について</u> ⑤ 支えているダンサーから、ジャンプ/リープ/ステップ/プッシュオフなどで離れる動作は以下全てを満たす場合に実施可 a. 離れた後の最高点において、少なくとも動作を行うダンサーの一部が頭の高さ以下であること b. 離れた後、うつ伏せ/逆さま姿勢を通過してはならない ⑥ トスする動作は以下の場合に実施可 a. トスの最高点において、少なくともトスされるダンサーの一部が頭の高さ以下であること b. 仰向け/逆さま姿勢の状態からトスされてもよいが、着地は足からしなければならない c. トスされた後に逆さま姿勢を通過してはならない

USA Regionals 2018
USA All Star Nationals 2018

＜演技規定＞ Senior編成/Open編成　Jazz部門・Contemporary/Lyrical部門

項　目	内　容	
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	
アクセサリー	衣装としてのアクセサリーは認める（肌や床を傷つける危険があるものは不可）	
履　物	自由とする（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	装着するもの、手に持つ小道具は使用可（Pom、大道具は不可） 演技中の着脱も可	
構　成	Jazz部門	一体感のあるシャープでしなやかな動きと、ダンステクニカルスキルを含む内容
	Contemporary/Lyrical部門	音楽のリリックやリズムの特徴を大切にし、モダンやバレエの表現を用いて構成される内容
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 手具・衣装・その他アクセサリー・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）	
個人で 実施するもの タンブリング & エアリアル ストリートスキル	**＜ダンススキルとしてのタンブリングは<u>実施できるが、必須ではない</u>。実施する場合は、以下①～④を遵守すること。＞** ① 逆さま状態になる技 a. 空中に浮かない技は実施可（例：ヘッドスタンド/頭支持倒立） b. 手の支持ありの空中に浮く技で、垂直逆さまもしくは肩から逆さまになる状態で着地するものは実施可 ② 腰が頭を超える回転を含む技 a. 空中に浮かない技は実施可 b. 空中に浮く技で手の支持がある場合は、2連続まで実施可 c. 空中に浮く技で手の支持がないものは以下の全てを満たす場合は実施可 ⅰ.ひねりは最大1回転(360度)まで ⅱ.手の支持がない、空中で腰が頭を超える回転技との連続実施は不可 ⅲ.手の支持がある、腰が頭を超える回転技との連続は2回まで ③ 腰が頭を超える体勢での回転を含むタンブリングをしている同士が、お互いの上・下を、通過・超えることは禁止 ④ 腰以下の高さからに限り、肩、背中、座位で演技フロアへ直接ドロップすることができる （膝、腿、うつ伏せ、頭では不可） ⑤ 全てのジャンプから、フロア上に腕立て伏せ姿勢での着地が実施可	
グループ/ペアで 実施するもの ダンスリフト パートナーリング	**＜ダンスリフト・パートナーリングは<u>実施できるが、必須ではない</u>。実施する場合は、以下①～⑥を遵守すること。＞** ① 肩の高さより下でリフト・パートナーリングを行っている場合は、支えているダンサーは演技フロアに直接触れ続けなくてもよい ② 頭の高さより上でリフト・パートナリングを行う場合、最低1名は常に動作を行うダンサーとお互いが触れている状態にすること 例外 ： 動作を行うダンサーが一人の支えるダンサーのみに支持されている場合、以下の条件を満たしていれば、いかなる高さから離してもよい a. 離れた後に逆さまになってはいけない b. 離れた後は最低1名以上に支えられて演技フロアへ着地すること c. 離れた後にうつ伏せでキャッチされてはならない ③ リフト・パートナーリングでの、腰が頭を超える体勢での回転は、以下の場合に実施可 a. 動作を行うダンサーが演技フロアに戻るまで、もしくは頭を上にした直立姿勢に戻るまでの間、 動作を行うダンサーと少なくとも1名の支持するダンサーとのコンタクトが保たれること ④ 倒立姿勢は、以下の場合に実施可 a. 動作を行うダンサーが演技フロアに戻るまで、もしくは頭を上にした直立姿勢に戻るまでの間、 動作を行うダンサーと支持するダンサーのコンタクトが保たれること b. 倒立するダンサーの肩が、直立姿勢での肩の高さを超えるときは、支えるダンサーとは別に、少なくとも1名が追加スポッターとして加わること （支持するダンサーが3名いる場合は追加は不要） <u>演技フロアへのディスマウント/着地について</u> ⑤ 支えているダンサーから、ジャンプ/リープ/ステップ/プッシュオフなどで離れる動作は以下全てを満たす場合に実施可 a. 離れた後の最高点において、少なくとも動作を行うダンサーの一部が頭の高さ以下であること b. 離れた後、うつ伏せ/逆さま姿勢を通過してはならない ⑥ トスする動作は以下の場合に実施可 a. トスの最高点において、少なくともトスされるダンサーの一部が頭の高さ以下であること b. 仰向け/逆さま姿勢の状態からトスされてもよいが、着地は足からしなければならない c. トスされた後に逆さま姿勢を通過してはならない	

USA Regionals 2018
USA All Star Nationals 2018

＜演技規定＞ Senior編成/Open編成　Spiritleading部門

項　目	内　容
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
アクセサリー	衣装としてのアクセサリーは認める （肌や床を傷つける危険があるものは不可）
履　物	自由とする （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	自由とする　※【補足】①参照
構　成	ハーフタイムショーのようにショーアップされたスポーツエンターテイメント性のある内容 ※ダンステクニックを必要とする部門ではありません
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 手具・衣装・その他アクセサリー・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）
個人で 実施するもの タンブリング & エアリアル ストリートスキル	**＜ダンススキルとしてのタンブリングは実施できるが、必須ではない。実施する場合は、以下①～④を遵守すること。＞** ① 腰が頭を超える回転を含む技 a. 空中に浮かない技は実施可 b. 空中に浮く技で手の支持がある場合は連続して2回まで実施可 c. 空中に浮く技で手の支持がないものは以下の全てを満たす場合は実施可 ⅰ.ひねりは最大1回転(360度)まで ⅱ.手の支持がない、空中で腰が頭を超える回転技との連続実施は不可 ⅲ.手の支持がある、腰が頭を超える回転技との連続は2回まで実施可 ② 腰が頭を超える体勢での回転を含むタンブリングをしている同士が、お互いの上・下を、通過・超えることは禁止 ③ 腰以下の高さからに限り、肩、背中、座位で演技フロアへ直接ドロップすることができる （膝、腿、うつ伏せ、頭では不可） ④ 脚が体の前方にあるジャンプから、脚を後方に動かして腕立て伏せ姿勢でフロアに着地することは不可
グループ/ペアで 実施するもの ダンスリフト パートナーリング	**＜ダンスリフト・パートナーリングは実施できるが、必須ではない。実施する場合は、以下①～⑥を遵守すること。＞** ① 肩の高さより下でリフト・パートナーリングを行っている場合は、支えているダンサーは演技フロアに直接触れ続けなくてもよい ② 頭の高さより上でリフト・パートナリングを行う場合、最低一人は常に動作を行うダンサーとお互いが触れている状態にすること 例外 ： 動作を行うダンサーが一人の支えるダンサーのみに支持されている場合、以下の条件を満たしていれば、いかなる高さから離してもよい a. 離れた後に逆さまになってはいけない b. 離れた後は最低1名以上に支えられて演技フロアへ着地すること c. 離れた後にうつ伏せでキャッチされてはならない d. 支えるダンサーは、リフト・パートナリングを実施している間は手具を持ってはならない ③ リフト・パートナーリングでの、腰が頭を超える体勢での回転は、以下の場合に実施可 a. 動作を行うダンサーが演技フロアに戻るまで、もしくは頭を上にした直立姿勢に戻るまでの間、 動作を行うダンサーと少なくとも1名の支持するダンサーとのコンタクトが保たれること ④ 倒立姿勢は、以下の場合に実施可 a. 動作を行うダンサーが演技フロアに戻るまで、もしくは頭を上にした直立姿勢に戻るまでの間、 動作を行うダンサーと支持するダンサーのコンタクトが保たれること b. 倒立するダンサーの肩が、直立姿勢での肩の高さを超えるときは、支えるダンサーとは別に、少なくとも1名が追加スポッターとして加わること （支持するダンサーが3名いる場合は追加は不要） 演技フロアへのディスマウント/着地について ⑤ 支えているダンサーから、ジャンプ/リープ/ステップ/プッシュオフなどで離れる動作は以下全てを満たす場合に実施可 a. 離れた後の最高点において、少なくとも動作を行うダンサーの一部が頭の高さ以下であること b. 離れた後、うつ伏せ/逆さま姿勢を通過してはならない ⑥ トスする動作は以下の場合に実施可 a. トスの最高点において、少なくともトスされるダンサーの一部が頭の高さ以下であること b. 仰向け/逆さま姿勢の状態からトスされてはいけない c. トスされた後に逆さま姿勢を通過してはならない

【 補　足 】①手具・大道具の設置 演技中に使用する全ての手具・大道具は、選手自身でフロア内に運び入れ・設置・撤去できるものでなければならない

審査対象外部門

- Half-Time USA
- Show-Time USA

◆クラブチーム対象◆ 審査対象外部門(Half-Time USA/Show-Time USA) ルール

大会参加指針を理解した内容とし、安全面においては競技部門に準ずるものとする

● **出場対象**
・3名以上で構成されているチーム(年齢・性別不問)
・人数の上限はないが演技フロア内で安全に演技が行える範囲内であること
・審査対象外部門へのエントリーは、リージョナルスからナショナルズを通して1人1回限りとする

● **演技時間**
・【Half-Time USA】2分00秒以内／【Show-Time USA(Nationals)】2分30秒以内
・チーム名が読み上げられたら、メンバー全員で速やかにフロアに入場すること
・フロアへの入場・退場は、各30秒以内に速やかに行うこと

● **演技内容**
・使用楽曲は事前に歌詞内容を確認し、大会参加指針に沿って、適切であるかを見極めること
※大会当日に大会運営側から使用楽曲の歌詞内容について確認要請があった場合には、
その場で歌詞内容を確認できる資料(外国語の場合は、訳詞・原文の両方)を提出して頂きます。
尚、訳詞内容のみならず、下品なスラングの入った楽曲の使用は禁止です。
・音楽や振り付けは、全ての観客のために適切かつエンターテイメント性に富んでいなければならない

● **演技フロア**
・奥行15m×幅20mとし、縦横の中央にラインを引く(白枠、縦横はその上に赤ライン)
・演技に無関係なアイテムの演技フロアへの持ち込みは禁止(チームのぬいぐるみ、手具として使用しない小道具など)
・メンバー全員で演技フロアに入場し、演技中の出入りは不可
・全ての手具の設置は演技フロア内で行うこと(但し、使い終わった手具を投げ、演技フロア外に出るのは構わない)
・演技者以外のフロアへの立ち入り及び演技者以外が演技に関わる行為は禁止
(演技者以外の手具・大道具の設置補助や選手への指示出し等)

項　目	内　容
衣　装 アクセサリー	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
履　物	小学生以下のメンバーは足裏全部を覆っている物を着用すること ／ 中学生以上のメンバーは自由とする (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)
道　具	自由とするが、演技中に使用する全ての手具・大道具は出場者自身でフロア内に運び入れ・設置・撤去できるものでなければならない
構　成	自由とする (但し、以下タンブリング・スタンツ・ダンスリフトの内容は遵守すること)
セーフティ	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 手具・衣装・その他アクセサリー・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・コルセットをする際は適切な素材でカバーすること ④ 手に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・ホップなど勢いをつけてからは不可 ※例外:ロンダート) 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 タンブリング中の人の上や下を、タンブリングしながら通過するのは禁止 **＜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、ロンダード、ストール、キップアップ ※有効技は片手での実施も可 ※手具を持った手に全体重をあずける動作は実施不可(前転・後転は持ったまま実施可) **＜禁止技＞** 上記以外全て ※【補足】①参照
スタンツ リフト	① スタンツの実施不可 (人に完全に体重を乗せ、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①】 タンブリング禁止技・・・・・・・・ 有効技以外の全てのアクロバティック・体操的な技
＜例＞ 前方・後方倒立回転跳び、前方・後方宙返り(伸身含)、飛び込み前転、側方宙返り、ヘッドスプリングなど

◆MEMO◆

主催：United Spirit Association, Japan
〒101-0003　東京都千代田区一ツ橋2-6-8　トミービル3　3F
TEL：03-5216-5545　　FAX：03-5216-5546　　URL：http://www.usa-j.jp/