

項目	内容
演技時間	1分45秒以上 2分30秒 以内
手具・大道具	自立する手具・Pom・大道具は使用不可 衣装の一部(ネックレス、ジャケット、帽子などのアイテム)の使用は可。取り外すことも可
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 怪我等の事情で、硬く曲がらない・表面に凹凸があるギブス・コルセットなどを着る際は適切な素材でカバーすること ③ 手に全体重をはずける動作は、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	<p><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。></p> <p>① 逆さま状態になる技 a. 空中に浮かない技は実施可 b. 空中に浮く技で、手の支持があり、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</p> <p>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. 手の支持がなく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</p> <p>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</p> <p>④ 腰以下の高さからに限り、肩、背中、座位の姿勢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、頭での着地は不可)</p> <p>⑤ どのようなジャンプからも、腕立て伏せ姿勢で着地可</p>
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	<p><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。></p> <p>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</p> <p>② 頭の高さより上でリフト・パートナーリングを行う場合、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持するダンサーのみに支えられている場合、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</p> <p>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、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</p> <p>④ 倒立・逆さまの姿勢は、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)</p> <p>演技フロアへのディスマウント/着地について (リリース技は補助してもよいが、必須ではない)</p> <p>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</p> <p>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、着地は足からすること c. トスされた後に逆さま姿勢を通過してはならない</p>