

学校団体対象

School&College Dance

ルールブック

1.0版 2018.10.04作成

【対象大会】

USA School&College Competition (夏の大会)

USA Regionals (地区大会)

USA Nationals (全国選手権大会)

USA

 unitedspiritassociation

A VARSITY BRAND

目次

P.1 ルールブック・減点について

P.2 編成/部門/難度/人数区分について

P.3~4 競技規定

P.5~9 演技規定

■ **中学校・高校編成**

P.5 Song/Pom部門・Song/Pom Dance部門 <高校編成>

P.6 Spiritleading部門

P.7 Hip Hop部門・Jazz部門

■ **大学編成**

P.8 Pom部門・Spiritleading部門

P.9 Hip Hop部門・Jazz部門

P.10 ダンステクニック・スキル 実施可能レベル一覧

※夏の大会に限り、下記部門に難度別(Novice/Intermediate/Advance)が

設定されますので、出場の際は必ずご確認ください

【Song/Pom部門・Song/Pom Dance部門・Pom部門】

P.11 審査対象外部部門 (Half-Time USA/Show-Time USA)

ルールブック・減点について

1. ルールブックについて

- 1) このルールブックは、学校団体対象 ダンス(SD)ルールブックです
- 2) 該当の大会及び更新時期は下記の通りです

| 該 当 大 会 | 更新時期(目安) |
|--|-------------|
| USA School&College Competition (夏の大会) | 毎年5月～6月頃予定 |
| USA Regionals (地区大会) | 毎年9月～10月頃予定 |
| USA School&College Nationals (全国選手権大会) | |

※各大会の前にルールブックの更新をする予定です。毎年更新が入る予定ですので、出場の際は必ずご確認ください。

※更新時期はあくまでも目安となります。また1度更新された後も、変更・追記がある場合がございます。

更新・変更・追記に関してはWebサイトにてご案内しますので、随時ご確認をお願い致します。

- 3) 各大会の詳細に関しては、必ず開催要項をご確認ください

2. 減点について

- 1) 競技規定及び演技規定から外れた項目に対して減点が課せられる
- 2) 演技規定は編成・部門により異なります(競技規定は全編成・部門共通)
- 3) 違反内容により減点される点数が異なります(詳細は減点チェックシートに記載)
- 4) 上記に加えて夏の大会に限り、Song/Pom部門、Song/Pom Dance部門、Pom部門においては、難度別(Novice/Intermediate/Advance)が適用される。難度別が適用された部門については、「ダンステクニク・スキル 実施レベル一覧」記載内容から外れた実施に対して、1か所につき1点が減点される
※USA Regionals/USA Nationals に於いては難度別の実施はございません
- 5) 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
- 6) 得点算出方法、減点の反映については各大会の開催要項を確認してください

編成/部門/難度/人数区分

各大会毎に、実施される編成/部門/難度/人数区分は異なります **必ず各大会の開催要項をご確認ください**

1. 編成について

- 1) 中学校編成・・・全員が同一学校の中学生であること
- 2) 高校編成・・・全員が同一学校の高校生であること ※中高一貫校で中高生が同じチームで出場する場合は高校編成にエントリーすること
- 3) 大学編成・・・全員が同一学校の大学生であること ※短期大学・専門学校は大学編成に含まれる

2. 部門について

| 部 門 | 難 度 | 部門の特徴 | 実 施 編 成 | | |
|------------------|--------------------------------------|--|----------|----|----|
| | | | 中学校 | 高校 | 大学 |
| | ※夏の大会のみ実施 | | | | |
| Song/Pom部門 | Novice Intermediate Advance(*) | 学校団体の応援活動から派生した演技。 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と正確性が求められる。 (*)中学校編成はAdvanceの実施はございません | ● | ● | - |
| Song/Pom Dance部門 | Novice Intermediate Advance | 学校団体の応援活動から派生した演技。 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と正確性、また曲に合わせたダンスワークが求められる。 | - | ● | - |
| Pom部門 | Novice Intermediate Advance | 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と正確性が求められる。 | - | - | ● |
| 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で構成された内容。 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の動きが求められる。 ジャンプなどのアスレチックな動作を加えることも可。 | ● | ● | ● |
| Jazz部門 | - | ジャズ・リリカル・モダンなど、トラディショナルな各ダンススタイルの技術的要素と正確性、独創性、コンビネーション、音楽性、しなやかさ、バランス力、姿勢、チームの統一感が求められる。 | ● ※新設 | ● | ● |
| Spiritleading部門 | - | ハーフタイム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が求められる。 | ● | ● | ● |

3. 難度/人数区分について

- 1) 夏の大会に限り、Song/Pom部門、Song/Pom Dance部門、Pom部門において、ダンステクニック・スキルの難度制限(Novice/Intermediate/Advance)が適用される
出場の際は、演技規定の他に P.10 ダンステクニック・スキル 実施可能レベル一覧を参照すること
※中学校編成は(Novice/Intermediate)のみ実施
- 2) 大会によって、人数区分(Small/Medium/Large)が適用される部門がある
詳細は大会の開催要項を確認すること

USA

 **unitedspiritassociation**

A VARSITY BRAND

競技規定

赤字：2018 Regionals/Nationals からの変更・追加

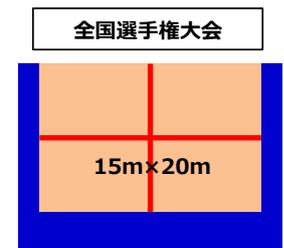
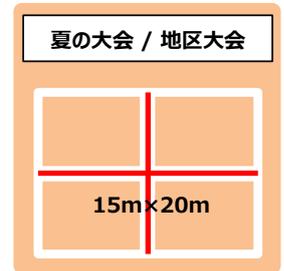
競技規定

1. 演技内容

- 1) 演技内容は大会参加指針に沿って、適切であるかを見極めること
- 2) 振り・演出・使用楽曲は、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ン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、構成や振付は禁止とする
 - 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
 - ④ 不適切な歌詞やスラングの入った楽曲
- 3) 使用楽曲は事前に歌詞内容・訳詞内容が適切であるか確認をすること
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
- 4) その他の演技内容については編成・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

2. 演技フロア

- 1) 奥行15m×幅20mとする(フロアの仕様については、下記及び右記図参照)
【夏の大会 / 地区大会】フロア枠(白枠)と縦横の中央に白、赤のラインを引く
【全国選手権大会】フロアはベージュのスポーツコート内とし、縦横の中央に赤のラインを引く
- 2) 床の素材:原則、各体育館の床(全国選手権大会に限りスポーツコートを導入)
- 3) 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
- 4) メンバー全員で演技フロアに入場し、演技中の出入りは禁止
- 5) 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)
- 6) 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



3. 演技時間・計測方法・入退場について

- 1) 演技時間は各演技規定参照
- 2) 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
- 3) 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し、また退場も速やかに行うこと

4. 衣装・身だしなみ

- 1) 衣装・メイクアップは、年齢に相応で全ての観客に対し適切であること
- 2) 短い丈のパンツ(一分丈)を衣装とする場合は、必ずタイツを着用すること
- 3) 男性は、シャツ(ノースリーブ可)を着用するか、前面のボタン・ファスナーをしめること
- 4) 中学校・高校チームは、直立(腕を下ろした)姿勢時に腹部まで覆われた衣装を着用すること
出場部門(全競技部門、審査対象外部部門も含む)に関わらず、このルールは適用される(大学チーム以外)
- 5) 上記の他に、Song/Pom部門、Song/Pom Dance部門は、衣装に規定があるので <演技規定> を参照すること
- 6) 履物は、Song/Pom部門に限り足裏全部を覆っているものを着用すること。その他の部門は自由とする
全ての部門で、靴下やタイツのみ、または床を傷つける恐れがある履物は禁止
- 7) 衣装の一部としてのアクセサリは装着可。但し、肌や床を傷つける危険があるものは禁止
- 8) 全ての衣装は安全でなければならない。演技中に脱げてしまう、落下するなどがないようにすること

5. 演技順の変更・演技の中断について

※演技順の変更…大会当日、演技開始前に演技順を変更すること

※演技の中断 …「演技の開始」(音楽、または動作の開始)後に演技が止まること

1) 主催者は安全性や大会運営に支障があると判断した場合、演技順の変更および演技を中断する権利を持っている

2) 演技順の変更・演技の中断は原因によりそれぞれ下記の扱いとする。**すべての判断は主催者が行う**

① 不測の事態及び傷病によるトラブル

音響機材や施設の不備等、チーム起因ではない不測の事態の発生、及び傷病者の発生などのトラブル

a. 予定時間に演技が開始できなかった場合…チームは演技順の変更の申請が可能

b. 演技が中断した、または妨げられた場合…チームは再演技の申請が可能

再演技は予定の内容を1曲通して行うこと。ただし審査は主催者によって決定された演技中断以降の部分のみが対象となる。演技中断前の審査内容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主催者によって決定される

② チームの責任によるトラブル

道具・衣装・音源の不備やチームの責任によるトラブル

a. 予定時間に演技が開始できなかった場合…棄権、もしくは**減点が課せられた上で**チームは演技順の変更の申請が可能

b. 演技が中断した、または妨げられた場合…棄権、もしくは**減点が課せられた上で**チームは再演技の申請が可能
再演技の審査は1度審査した内容は破棄され、改めて1曲通しての審査となる

3) チーム代表者(音響担当者)は演技中に続行が不可能と判断した場合、音響席にある旗を揚げることで演技を中断する事ができるが、この場合は棄権とみなす。(ただし主催者の判断によりこの限りではない)

4) 全ての審査が完了しない場合(得点算出不可)は審査対象外となる



演技規定

■中学校・高校編成

P.5 Song/Pom部門・Song/Pom Dance部門 <高校編成>

P.6 Spiritleading部門

P.7 Hip Hop部門・Jazz部門

■大学編成

P.8 Pom部門・Spiritleading部門

P.9 Hip Hop門・Jazz部門

<演技規定> ①中学校・高校編成 Song/Pom部門 ②高校編成 Song/Pom Dance部門

夏の大会に限り難度別が適用されますので、P.10 ダンステクニック・スキル 実施可能レベル一覧を必ずご確認ください

※中学校編成はSong/Pom部門のみの選択となる(Song/Pom Dance部門は実施なし)

| 項目 | 中学校・高校編成 Song/Pom部門 | 高校編成 Song/Pom Dance部門 |
|--|--|---|
| 演技時間 | 1分45秒以上 2分30秒 以内 | |
| 衣装 | チアユニフォームを着用すること ※パンツ不可 (必ず学校名・チーム名が記載されていること/素材不問) | チアユニフォームは不可 それ以外は自由とする |
| 履物 | 足裏全部を覆っている物を着用 (靴下やタイツのみ、床を傷つける危険があるものは不可) | 自由とする (靴下やタイツのみ、床を傷つける危険があるものは不可) |
| 手具・大道具 | Pomのみ使用可(男性は必ずしも持つ必要はない) / Pom以外の小道具・大道具は使用不可 | |
| | ・32カウント以上Pomを置いてはいけない 【補足】①参照 | ・全員がPomを持った演技は、45秒以上1分15秒以内とする 【補足】①参照 ・全員がPomを置き、音楽に合わせたダンスワークの演技を含むこと |
| ラインワーク | メンバー全員がフロアに対して横1列(ななめや縦1列は不可)で、 片手もしくは両手で隣と横につながったまま連続した16カウント以上・1回以上のキックを含むキックラインを行うこと (キックは全員同時でなくてもよい) ※【補足】②③参照 | |
| 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) ④ 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 ⑤ 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 個人で 実施するもの | 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、前方/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はずける動作は、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】④参照 | |
| 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 | ① 演技フロアに体の一部が触れている状態で、人に体重を預ける・寄りかかるなどは実施可 ② ダンスリフト(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)は実施不可 ③ 人に体重をかけて演技フロアから完全に離れる行為(馬とび・背中を転がる・人の上に乗るなど)は、 下記の条件を満たしている場合のみ実施可 a. 補助されず自力で行う事 b. フロアから離れた状態で、動きを止めない事(人にしがみついたまま、乗ったままの状態などは不可) c. 演技フロアに着地するまで体重をかけている相手と触れ続ける事 ※Pomを持った手に全体重をはずける動作は、セーフティ違反になるので注意 | |

【補足】①Pomの使用時間

1名でもPomをおいた場合は、Pom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Pomを持っているとみなす)

②ラインワーク・キックライン(隊形)

横一列に入りきらない場合(20名以上)に限り、2列になるまたは曲線になることは認める
(円・V等の隊形でのラインワークは規定の動きとしては認めない)

③ラインワーク・キックライン(カウント)

メンバー全員がつながっていない(1人でも隣と離れた)間はカウントされないものとする
<例> 欠場者が空いておりつながっていない、つながった状態から再度組み直す、など

④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、ロンダート、側方宙返り、ヘッドスプリングなど

<演技規定> 中学校編成・高校編成 Spiritleading部門

| 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 | 自由とする ※【補足】①参照 |
| セーフティ全般 | <p>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</p> <p>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・コルセットなどをする際は適切な素材でカバーすること</p> <p>③ 手に全体重をあげける動作は、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)</p> <p>④ 自立する大道具に体重を乗せる事は可。それ以外の小道具、大道具に完全に体重を乗せる事は不可</p> <p>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</p> <p>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)</p> |
| タンブリング 個人で 実施するもの | <p>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)</p> <p>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)</p> <p>② タンブリングは単発・コンビネーションともに実施可</p> <p>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</p> <p><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、前方/後方転回 ロンダート、キップアップ、ストール、ウインドミル</p> <p>※有効技については【補足】②参照 ※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げける動作は、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)</p> <p><禁止技> 上記以外全て ※【補足】③参照</p> |
| 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 | <p>① 演技フロアに体の一部が触れている状態で、人に体重を預ける・寄りかかるなどは実施可</p> <p>② ダンスリフト(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)は実施不可</p> <p>③ 人に体重をかけて演技フロアから完全に離れる行為(馬とび・背中を転がる・人の上に乗るなど)は、下記の条件を満たしている場合のみ実施可</p> <p>a. 補助されず自力で行う事</p> <p>b. フロアから離れた状態で、動きを止めない事(人にしがみついたまま、乗ったままの状態などは不可)</p> <p>c. 演技フロアに着地するまで体重をかけている相手と触れ続ける事</p> <p>※手具を持った手に全体重をあげける動作は、セーフティ違反になるので注意</p> |

【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・ラバーハンドともいう)
【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)
【ウインドミル】 背中と胸を使って回転し、体の周りをV字にした脚を旋回させる技

③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、ヘッドスプリングなど

※中学校編成 Jazz部門 新設(通年実施)

| 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 手に全体重をあげる動作は、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) ④ 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 ⑤ 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 個人で実施するもの | 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、前方/後方転回 ロンダート、キップアップ、ストール、ウインドミル、マカコ、スワイプス、トーマスフレア ※有効技については【補足】①参照 ※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げる動作は、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 |
| 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 | ① 演技フロアに体の一部が触れている状態で、人に体重を預ける・寄りかかるなどは実施可 ② ダンスリフト(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)は実施不可 ③ 人に体重をかけて演技フロアから完全に離れる行為(馬とび・背中を転がる・人の上に乗るなど)は、下記の条件を満たしている場合のみ実施可 a. 補助されず自力で行う事 b. フロアから離れた状態で、動きを止めない事(人にしがみついたまま、乗ったままの状態などは不可) c. 演技フロアに着地するまで体重をかけている相手と触れ続ける事 |

【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・ラバーハンドともいう)
【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)
【ウインドミル】 背中と胸を使って回転し、体の周りをV字にした脚を旋回させる技
【マカコ】 しゃがんだ状態から片手で行う、後方転回(アラビアンともいう)
【スワイプス】 手を付くと同時に下半身をひねり、腰が宙に浮いた状態で旋回する技
【トーマスフレア】両手で全身を支えながら両足を大きく開き、体を宙に浮かせながら旋回させる技

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、ヘッドスプリングなど

Pom部門は夏の大会に限り難度別が適用されますので、P.10 ダンステクニック・スキル 実施可能レベル一覧を必ずご確認ください

| 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 | Pom部門 | 演技の80%以上はメンバー全員でPomを使用すること(男性は必ずしも持つ必要はない) ※【補足】①参照 Pom以外の小道具・大道具は使用不可 |
| | Spiritleading部門 | 自由とする ※【補足】②参照 |
| 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 ③ 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) ④ 【Spiritleading部門のみ】自立する大道具に体重を乗せる事は可。それ以外の小道具、大道具に完全に体重を乗せる事は不可 | |
| タンブリング & トリック 個人で実施するもの | <p>ダンススキルとしてのタンブリングは、<有効技>に限り実施できるが推奨されない。実施する際は以下①～⑦を遵守すること</p> <p>タンブリングおよびトリック(個人で行う場合) <有効技> 前転・後転・ショルダーロール・側転・ヘッドスタンド・倒立・バックベンド(ブリッジ)・前方/後方転回 ストール/フリーズ・ヘッドスピン・ウィンドミル・キップアップ・ロンダード・ヘッドスプリング(手の支持あり)・側方宙返り</p> <p><禁止技> フロントエアリアル・前方/後方倒立回転跳び(ハンスプリング/バク転)・前方/後方宙返り・サイドソミ・レイアウト(伸身宙返り)・シュシュノバ・ヘッドスプリング(支持の手なし) 飛び込み前転(すべての姿勢)・パートナーと組んだ状態での連続した側転・トウピッチでの後方宙返り</p> <p>① 手の支持のない空中技は禁止(例外:他のタンブリングに連続しない場合に限り、手の支持ありのヘッドスプリング/側宙の実施可) ② ポンや手具等を両手で持っている状態での側宙は実施不可。ポンや手具等は片手のみで持つこと ③ 腰が頭の高さを超える回転を伴うタンブリング技の連続技は、3つまでとする。 例:3回連続の手の支持ありのヘッドスプリングは実施可。4回連続は不可。 ④ 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 ⑤ 膝、腿、背中、肩、座位、うつぶせ、頭で、空中から演技フロアへ着地する場合、衝撃を抑えるため、片手、または片足に先に体重が乗るように実施すること ⑥ 脚が体の前方にあるジャンプの状態から、脚を後方に動かして演技フロアに腕立て伏せ姿勢で着地することは不可 シュシュノバのバリエーションは全て禁止 ⑦ 空中に浮き、回転しない技で、逆さま姿勢になるものにおいて、直立/屈んだ状態から首、頭、背、肩、手で着地するものについて後方に進入することは不可。キップアップの動きは、すべて背と肩がフロアに触れている状態から入らなければならない。 (注意:このルールはラバーバンド/ブロンコ、キップアップや、後方にジャンプしてヘッドスタンド/倒立状態のストールに入る技に適用される)</p> | |
| 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 | <p><ダンスリフト・パートナーリングは、以下①～⑦に沿った動作でなければならない></p> <p>① 体重を主に支えているサポートダンサーは、リフトやパートナーリングを行っている間は演技フロア上に直接触れていること (例外:キックラインリフトは実施可 ※腕で横につながった状態で宙に浮く) ② エレベーター、サイスタンド、肩車、チェアシットは実施可。エクステンション、また他のチアスタントは実施不可。 ③ スウィングするリフトやトリックは、実施するダンサーの体が完全な回転をせず、常に仰向けの姿を保っていれば可。(うつぶせ姿勢は不可) ④ 動作を行うダンサーの腰が頭を超える回転は、以下の場合に実施可 サポートダンサーは、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垂直姿勢に戻るまでの間、支え続けること ⑤ 動作を行うダンサーが倒立姿勢の場合は、以下の場合に実施可 a. 倒立するダンサーの肩の位置が、サポートダンサーの直立姿勢の肩の高さ以下であること b. 体重を主に支えるダンサーは、倒立するダンサーが倒立状態を終えて床につくまでもしくは頭を上にした垂直姿勢に戻るまでの間、支え続けること リリース(離す・離れる・放つ)動作について ⑥ サポートダンサーから、ジャンプ/リフト/ステップなどで離れる動作は、以下の場合に実施可 a. 離れた後の最高点において、実施するダンサーの腰が、直立姿勢での頭の高さを超えてはならない b. 離れた後、うつ伏せ/逆さま姿勢を通過してはならない c. トウピッチでの後方宙返りは実施不可 ⑦ トスする動作は以下の場合に実施可 a. トス後の最高点において、トスされるダンサーの腰が、直立姿勢での頭の高さを超えてはならない 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. トス後に、うつ伏せ/逆さま姿勢になってはいけない d. トウピッチでの後方宙返りは実施不可</p> | |

【補足】 ① Pomの使用時間 1名でもPomをおいた場合は、Pom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Pomを持っているとみなす)

② 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

| 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 | <p>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</p> <p>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・コルセットなどをする際は適切な素材でカバーすること</p> <p>③ 手に全体重をあげる動作は、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)</p> |
| タンブリング & トリック 個人で実施するもの | <p>ダンススキルとしてのタンブリングは、<有効技>に限り実施できるが推奨されない。実施する際は以下①～⑦を遵守すること</p> <p>タンブリングおよびトリック(個人で行う場合)</p> <p><有効技> 前転・後転・ショルダーロール・側転・ヘッドスタンド・倒立・バックベンド(ブリッジ)・前方/後方転回 ストール/フリーズ・ヘッドスピン・ウィンドミル・キップアップ・ロンダード・ヘッドスプリング(手の支持あり)・側方宙返り</p> <p><禁止技> フロントエアリアル・前方/後方倒立回転跳び(ハンドスプリング/バク転)・前方/後方宙返り・サイドソミ・レイアウト(伸身宙返り)・シュシュノバ・ヘッドスプリング(支持の手なし) 飛び込み前転(すべての姿勢)・パートナーと組んだ状態での連続した側転・トウピッチでの後方宙返り</p> <p>① 手の支持のない空中技は禁止(例外:他のタンブリングに連続しない場合に限り、手の支持ありのヘッドスプリング/側宙の実施可)</p> <p>② 手具等を両手で持っている状態での側宙は実施不可。手具等は片手のみで持つこと</p> <p>③ 腰が頭の高さを超える回転を伴うタンブリング技の連続技は、3つまでとする。 例:3回連続の手の支持ありのヘッドスプリングは実施可。4回連続は不可。</p> <p>④ 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>⑤ 膝、腿、背中、肩、座位、うつぶせ、頭で、空中から演技フロアへ着地する場合、衝撃を抑えるため、片手、または片足に先に体重が乗るように実施すること</p> <p>⑥ 脚が体の前方にあるジャンプの状態から、脚を後方に動かして演技フロアに腕立て伏せ姿勢で着地することは不可 シュシュノバのバリエーションは全て禁止</p> <p>⑦ 空中に浮き、回転しない技で、逆さま姿勢になるものにおいて、直立/屈んだ状態から首、頭、背、肩、手で着地するものについて 後方に進入することは不可。キップアップの動きは、すべて背と肩がフロアに触れている状態から入らなければならない。 (注意:このルールはラバーバンド/ブロンコ、キップアップや、後方にジャンプしてヘッドスタンド/倒立状態のストールに入る技に適用される)</p> |
| 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 | <p><ダンスリフト・パートナーリングは、以下①～⑦に沿った動作でなければならない></p> <p>① 体重を主に支えているサポートダンサーは、リフトやパートナーリングを行っている間は演技フロア上に直接触れていること (例外:キックラインリフトは実施可 ※腕で横につながった状態で宙に浮く)</p> <p>② エレベーター、サイスタンド、肩車、チェアシットは実施可。エクステンション、また他のチアスタントは実施不可。</p> <p>③ スウィングするリフトやトリックは、実施するダンサーの体が完全な回転をせず、常に仰向けの姿を保っていれば可。(うつぶせ姿勢は不可)</p> <p>④ 動作を行うダンサーの腰が頭を超える回転は、以下の場合に実施可 サポートダンサーは、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垂直姿勢に戻るまでの間、支え続けること</p> <p>⑤ 動作を行うダンサーが倒立姿勢の場合は、以下の場合に実施可 a. 倒立するダンサーの肩の位置が、サポートダンサーの直立姿勢の肩の高さ以下であること b. 体重を主に支えるダンサーは、倒立するダンサーが倒立状態を終えて床につくまでもしくは頭を上にした垂直姿勢に戻るまでの間、支え続けること</p> <p><u>リリース(離す・離れる・放つ)動作について</u></p> <p>⑥ サポートダンサーから、ジャンプ/リフト/ステップなどで離れる動作は、以下の場合に実施可 a. 離れた後の最高点において、実施するダンサーの腰が、直立姿勢での頭の高さを超えてはならない b. 離れた後、うつ伏せ/逆さま姿勢を通過してはならない c. トウピッチでの後方宙返りは実施不可</p> <p>⑦ トスする動作は以下の場合に実施可 a. トス後の最高点において、トスされるダンサーの腰が、直立姿勢での頭の高さを超えてはならない 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. トス後に、うつ伏せ/逆さま姿勢になってはいけない d. トウピッチでの後方宙返りは実施不可</p> |

USA

 unitedspiritassociation

A VARSITY BRAND

◀夏の大会のみ実施▶

ダンステクニック・スキル 実施可能レベル一覧

参照部門 : Song/Pom部門
Song/Pom Dance部門
Pom部門

※地区大会(USA Regionals)及び全国選手権大会(USA Nationals)
では難度別の実施はございません

ダンステクニック・スキル 実施可能レベル一覧

該当部門： 中学校編成・高校編成 Song/Pom部門 ・ 高校編成 Song/Pom Dance部門 ・ 大学編成 Pom部門
 ※該当部門に出場の際は、チームのレベルに合った難度を選択し、内容を遵守して構成すること

- ◆競技規定・演技規定に加えて、ダンステクニック・スキルは記載レベル以下の構成とすること（必須項目ではない）
- ◆記載内容から外れた実施に対しては、1か所につき1点が減点される

① Novice <ノビス/初級>

| 項目 | 内容 |
|---|--|
| ターン | ・シェネターン(4カウントまでを1回と計測) ・シングルピルエット(パッセ・クッペ・ペンシルポジションのみ) ・シングルピケターン(パッセ・クッペポジションのみ) |
| ジャンプ/リープ | ・踏切りの際に体の面を切り替えないジャンプ/リープ ・体に対して前方向に進み、脚のポジションが変わらないリープ(例:セカンドリープ・スイッチリープなどは不可) |
| 複合スキル | ・ソデバスク |
| タンブリング | ・前転 ・後転 ・ショルダーロール |
| その他の行為 | ・バックバンド ・キック全般 ・レッグホールド(フロント/サイド/アラベスクのみ可) ※レッグホールドは持つ手が足と同じ側の片手である事、また、脚のポジションを変えることはできない(例:フロントからY字などは不可) |
| テクニック・スキルの連続について 1) 同一項目内のテクニック・スキルの《連続実施》は、2連続まで可(例:「ジャンプ+ジャンプ」「ジャンプ+リープ」など) ※ラインワーク・キックラインでのキック連続実施については、上記の連続実施制限に含まれない 2) 他項目との組み合わせの連続実施は不可(ターンからのリープや、ターンからのソデバスクなどの連続実施は禁止) | |

② Intermediate <インターミディエイト/中級> Noviceレベルに加えて下記が実施可能

| 項目 | 内容 |
|--|--|
| ターン | ・シングルピルエット/シングルピケターン(脚のポジションは不問) ・ダブルピルエット(パッセ・クッペ・ペンシルポジションのみ、実施後は両足を床につけること) ・ダブルピケターン(パッセ・クッペポジションのみ) ・フェッテターンは3周まで実施可(シングルターンで構成されていること。また、脚のポジションの変更は不可) ※動かす脚(ロンデ)が2番ポジションに開いたところから計測する(プレバレーションや着地/完了は含めない) ※実施回数は演技を通して1箇所までとする |
| ジャンプ/リープ | ・踏切りの際に体の面が切り替わるジャンプ/リープ(例:バックジュッテ) ・セカンドリープ ※スイッチリープ・回転から始まるその他のリープ・ジャンプはAdvanceより実施可 |
| 複合スキル | ・回転からの Rond Jump(立位の体勢で着地すること) |
| タンブリング | ・側転 ・チェストロールダウン ・倒立 ・頭支持倒立 |
| その他の行為 | ・レッグホールド(両手・逆手可/スコーピオンなど。また、脚のポジションを変えることも可能) ・イリュージョン ※レッグホールドターンはAdvanceより実施可 ・イタリアンフェッテは2周まで実施可 ※実施回数は演技を通して1箇所までとする |
| テクニック・スキルの連続について 1) 同一項目内のテクニック・スキルの《連続実施》は、2連続まで可(例:「ジャンプ+ジャンプ」「ジャンプ+リープ」など) ※フェッテターン・イタリアンフェッテは、同一項目・他項目ともに《連続実施》は不可 ※ラインワーク・キックラインでのキック連続実施については、上記の連続実施制限に含まれない 2) シングルピルエットに限り、ターン以外の項目との《連続実施》を認める(例:シングルピルエット+ジュッテ、シングルピルエット+フロントキックなど) | |

③ Advance <アドバンス/上級> ※中学校編成 Song/Pom部門 は対象外

| 項目 | 内容 |
|-------------------------|--|
| ターン | ・フェッテターンの実施は演技を通して2箇所までとする(実施カウント数/脚のポジションなどは不問) |
| 上記以外、ダンステクニック・スキルの制限はなし | |

<<< テクニック・スキルの連続実施の定義 >>>

- 1つ目と2つ目のテクニック・スキルが1歩以内に行われている場合(着地は含めない)
 但し、2カウント以上カウントが空く場合は連続とは見なさない

USA

 unitedspiritassociation

A VARSITY BRAND

審査対象外部部門

- Half-Time USA
- Show-Time USA

審査対象外部部門

1. 出場について

- 審査対象外部部門であっても、**出場の際は大会参加指針及び大会参加同意内容を理解し参加するものとする**
- 審査対象外部部門は、クラブチーム対象・学校団体対象いずれの大会にも出場する事ができる
但し、ルールは学校団体はSchool&College Danceのルールブックを参照すること
- 各大会の詳細に関しては、必ず開催要項をご確認ください

2. ルールについて

- 審査対象外部部門は下記の通り2分される
① Half-Time USA (夏の大会、地区大会で実施) / ② Show-Time USA (全国選手権大会で実施)
- 上記①、②いずれも、**演技内容全般については競技規定(P.3-4)に準ずるものとする**
- 審査対象外部部門の演技規定については、以下参照

3. 演技規定

<演技規定> ① Half-Time USA (夏の大会、地区大会で実施)

地区大会、及び夏の大会で実施される審査対象外部部門 Half-Time USAでは、年齢に関わらず下記に従って実施すること

| 項目 | 内容 |
|--|---|
| 演技時間 | 2分00秒以内 |
| 手具・大道具 | 自由とする ※【補足】①参照 |
| 構成 | 自由とする (但し、以下タンブリング・スタッツ・ダンスリフトの内容は遵守すること) |
| セーフティ | <ol style="list-style-type: none"> 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 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・コルセットをする際は適切な素材でカバーすること 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) 自立する大道具に体重を乗せる事は可。それ以外の小道具、大道具に完全に体重を乗せる事は不可 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 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 個人で 実施するもの | <p>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)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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) タンブリングは単発・コンビネーションともに実施可 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 <p><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、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)</p> <p><禁止技> 上記以外全て ※【補足】②参照</p> |
| 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 | <ol style="list-style-type: none"> 演技フロアに体の一部が触れている状態で、人に体重を預ける・寄りかかるなどは実施可 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) 人に体重をかけて演技フロアから完全に離れる行為(馬とび・背中を転がる・人の上に乗るなど)は、下記の条件を満たしている場合のみ実施可 <ol style="list-style-type: none"> 補助されず自力で行う事 フロアから離れた状態で、動きを止めない事(人にしがみついたまま、乗ったままの状態などは不可) 演技フロアに着地するまで体重をかけている相手と触れ続ける事 <p>※Pom・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</p> |

【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> 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

<演技規定> ② Show-Time USA (全国選手権大会で実施)

全国選手権大会で実施される審査対象外部部門 Show-Time USAに限り、競技部門に則った演技規定とする
メンバーの年齢や演技構成に関しては、ルールブックP.2の全ての編成・部門が該当する

◆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/>