

<演技規定> Junior編成 Pom Prep部門(夏の大会のみ実施)

この部門は技術の習得段階にあるチームに向けた、ダンステクニック・スキルの実施制限を設けるものとする

項目	内容	
1.演技時間	1分30秒以上 2分00秒 以内	
2.手具・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】④参照 /Pom以外の小道具・大道具は使用不可	
3.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 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.ダンステクニック/スキルの実施制限	① テクニック・スキルの連続実施は、下記同一項目内に限り3連続まで実施可(例:「ジャンプ+ジャンプ+リープ」など) ② 他項目との組み合わせは2項目・2連続まで実施可(例:「ターン+ジャンプ」「リープ+複合スキル」など) <<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を連続実施とみなす。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。 (いずれも着地は含めない)	
	項目	ターン ① ステーションナリーターン(※【補足②】)及びピケターンは2回転までとし、脚のポジションはパッセ・クッパ・ペンシル・セカンド(アラセゴン)・アチチュードのみとする ② ステーションナリーターン実施の際は、軸足は回転が完成するまで床の上にあること(アクセルターンは実施不可) ③ シェネターンは4カウントまでを1回と計測する ④ フェッターターンは3周まで可。但しシングルターンで構成されていること ※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) ⑤ フェッテターンは同一項目・他項目ともに連続実施は不可
		リープ・ジャンプ ① プレバレーション/アプローチから実施が終わるまで回転動作が含まれないこと(例:カリブソなどは不可) ② 踏切りから体のポジション・向き・脚のポジションが変わらないこと(例:スイッチリプなどは不可)
		複合スキル ① 直立姿勢における1回転までの回転動作は実施可(例:フルターンジャンプ、ソデバスクなど) ② 回転からのロンドジャンプは不可
		その他 ① キック全般は実施可(ラインワーク・キックラインでのキック連続実施は、下記の連続実施には含まれない) ② レッグホールドは実施可(持つ位置は不問・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) ③ イリュージョンは実施可 ④ 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
5.個人で実施するもの タンプリング & 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プ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 逆さま姿勢になる場合は、少なくとも1つの手のサポートを必要とする/空中に浮く技は実施不可 ② 空中に浮かない技で、腰が頭を超える回転を含むものは2連続まで実施可(空中に浮く技は手の支持の有無に関わらず実施不可) ③ 腰が頭を超える体勢での回転を含むタンプ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すること ⑤ 脚が体の前方にあるジャンプの状態から、足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	
6.ペア/グループで実施するもの リフト & パートナリング	<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 動作を行うダンサーは、演技フロア上に直接触れているダンサーから支えられなければならない ② 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 ③ 動作を行うダンサーの腰は、頭のレベルの高さを超えてはならない ④ 動作を行うダンサーは、演技フロアから持ち上げられた状態で、腰が頭を超える回転をすることは不可 ⑤ 動作を行うダンサーは、演技フロアから持ち上げられた状態で、逆さま姿勢になってはいけない ⑥ 動作を行うダンサーは、リリースされてはならない	

- 【補足】①Pomの使用時間 1名でもPomをおいた場合は、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ステーションナリーターン 軸足が床の表面に固定されて動かないピルエットターン(シエネ、ピケなどはステーションナリーターンに含まれない)

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

項目	内容	
1.演技時間	1分45秒以上 2分30秒 以内	
2.手具・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 ※【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 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
3.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 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 手に全体重をあげずける動作は、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.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タイルスキル ※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、右記を遵守すること。	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. 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	
	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	
	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)	
	⑤ どのようなジャンプからも、腕立て伏せ姿勢で着地可 Pomや手具を持った状態で、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事は不可	
5.ペア/グループで実施するもの リフト & パートナリング ※ダンスリフト・パートナリングは実施できるが必須ではない。実施する場合は右記を遵守すること。	① 肩の高さより下でリフト・パートナ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、 空中にいる間は逆さま状態を通過してはならない 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状態でキャッチされてはならない d. 支持するダンサーは、支持/キャッチ/リリースを補う為、実施の最中は手に何も持たない状態であること	
	③ リフト・パートナリングでの、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	
	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)	
6.ペア・グループでの演技フロアへのディスマウント ※リリース技は補助してもよいが、必須ではない	① 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	
	② 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、肩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、うつ伏せ/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、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

<演技規定> Junior/Senior/Open編成 Hip Hop部門 Jazz部門 Contemporary/Lyrical部門

※Junior編成ではContemporary/Lyrical部門の実施はございません

項目	内容
1.演技時間	1分45秒以上 2分30秒 以内
2.手具・道具	Pom・手具・小道具・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。※ステッキ・傘・扇子などは使用不可 衣装の一部は取り外して使用し、捨てることも可能だが、 選手を床から持ち上げるために使用することは不可。
3.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 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.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タイルスキル ※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、右記を遵守すること。	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. 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 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 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） ⑤ どのようなジャンプからも、腕立て伏せ姿勢で着地可
5.ペア/グループで実施するもの リフト & パートナリング ※ダンスリフト・パートナリングは実施できるが必須ではない。実施する場合は右記を遵守すること。	① 肩の高さより下でリフト・パートナ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、 空中にいる間は逆さま状態を通過してはならない 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. 支持するダンサーは支持/キャッチ/リリースを補う為、実施の最中は何も持たない状態であること ③ リフト・パートナリングでの、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 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）
6.ペア・グループでの演技フロアへのディスマウント ※リリース技は補助してもよいが、必須ではない	① 支えているダンサーから、ジャンプ/リブ/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体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 ② 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体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