

<演技規定> Mini編成/Youth編成/Mix編成 ※Mix編成は夏の大会のみ実施 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以外の手具・小道具・大道具などは使用不可	
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 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。シュシュノパのバリエーションは全て禁止)	
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、下記同一項目内で2連続まで可 (例：「ジャンプ+リープ」「ターン+ターン」など) ② 他項目との連続実施は不可 <<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 ステーションリーターン (※【補足】②) 及びピケターンは、1回転までとし、脚のポジションはパッセ・クッパ・ペンシル・アチチュードのみとする (例：ダブルピレット不可) ② ステーション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 フェッターンの実施は不可 ④ シェネターンは4カウントまでを1回と計測する
		リープ・ジャンプ ① プレパレーション/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 イタリアンフェッタは1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	① 静止・歩行から実施可 (走り込み・飛び込みからは不可) ② タンプリングは単発・コンビネーションともに実施可 ③ タンプリングをしている選手の上や下を、タンプ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 ※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】③参照	
6.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 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 人に体重をかけて演技フロアから完全に離れる行為 (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あずける動作は、セーフティ違反になるので注意	

【補足】	①Pomの使用時間について...	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ステーションリーターンとは...	軸足が床の表面に固定されて動かないピレットターン (シエネ、ピケなどはステーションリーターンに含まれない)
	③タンプ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> 倒立、立ちブリッジ、頭支持倒立、前方/後方転回、飛び込み前転、ロングド、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

<演技規定> Mini編成/Youth編成 ※Mix編成は夏の大会のみ実施 Pom部門 Spiritleading部門

項目	Mini編成/Youth編成	Mix編成
1.演技時間	1分30秒以上 2分00秒 以内	1分45秒以上 2分30秒 以内
2.手具・道具	Pom部門	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以外の手具・小道具・大道具などは使用不可
	Spiritleading部門	自由とする(大道具の使用も可) ※【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 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 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。シュシュパのリエーションは全て禁止)	
4.個人で実施するもの タンプリングは、 <有効技>に限り 実施できるが推奨されない 実施の際は右記①~③を 遵守すること	① 静止・歩行から実施可 (走り込み・飛び込みからは不可) ② タンプリングは単発・コンビネーションともに実施可 ③ タンプリングをしている選手の上や下を、タンプ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・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】③参照	
5.グループ/ペアで実施するもの リフト& パートナリング	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 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 人に体重をかけて演技フロアから完全に離れる行為(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・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	

【補足】 ① Pomの使用時間について...	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 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
③ タンプ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

<演技規定> Mini/Youth/Mix編成 ※Mix編成は夏の大会のみ実施 Hip Hop部門 Jazz部門

項目	Mini/Youth編成	Mix編成
1.演技時間	1分30秒以上 2分00秒 以内	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 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 立位・逆さの体勢やターンから、膝・腿・座位・うつむせ・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）	
4.個人で実施するもの	① 静止・歩行から実施可（走り込み・飛び込みからは不可 ※例外：ロングアート） ② タンプリングは単発・コンビネーションともに実施可 ③ タンプリングをしている選手の上や下を、タンプ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 【Hip Hop部門のみ実施可】 ロングアート、キップアップ、ストール、マカコ ※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	
5.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 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 人に体重をかけて演技フロアから完全に離れる行為（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 ※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	

【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）
 【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）

②タンプリング禁止技 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