### クラブチーム及び小学校団体対象

# All Star Dance

## ルールブック

2020.07.09作成

## 【対象大会】

2020 Virtual Solo Contest FOR Senior Students 2020 Summer Cheerleading & Dance Virtual Team Contest





## 目次

- P.1 ルールブックについて
  <Team Contestのみ>全部門共通競技規定について
- P.2 競技規定
- P.3-5 演技規定

【対象】 2020 Virtual Solo Contest FOR Senior Students

P.3 ■Junior/Senior/Open編成
Pom部門・Hip Hop部門・Dance部門

## 【対象】 2020 Summer Cheerleading & Dance Virtual Team Contest

P.4 ■Mini/Youth/Mix編成

Pom部門·Spiritleading部門·Hip Hop部門·Jazz部門

P.5 ■Junior/Senior/Open編成

Pom部門·Spiritleading部門·Hip Hop部門 Jazz部門·Contemporary/Lyrical部門





#### ルールブックについて

- 1) このルールブックは、クラブチーム及び小学校団体対象ダンス(AD)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 2020 Virtual Solo Contest FOR Senior Students 2020 Cheerleading & Dance Virtual Team Contest

- ※1度掲された後も、変更・追記・更新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

#### <Team Contestのみ>全部門共通競技規定について

- 1) 選手は2m以上の間隔をとって定められた位置に立ち、その場で演技を行うこと
- 2) 演技中は常に選手同士の間隔を2m以上に保つこと
- 3) フォーメーションチェンジは不可
  - ※移動を伴うテクニック/スキルに関しては、テクニック/スキル実施終了後から8カウント以内に定められた位置に戻る事
- 4) スタンツや選手をリフトする技は禁止 (選手同士が接触してはいけません)
- 5) タンブリングは勢いをつけずに行うタンブリング(立位タンブリング)のみ可 走り込み、歩行からのタンブリングは禁止
- 6) 手具を複数の選手で共有することは禁止 (ポンポンや手具の交換など)
- 7) 大きな声でカウントやコールをかけることは禁止

#### 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) 振付・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
  - ⑤ 違法ダウンロードによる楽曲(音楽プロバイダーのサンプル楽曲含む)
- 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) 演技フロアについては各大会要項に準じる
- 2) 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
- 3) 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
- 4) 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)
- 5) 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

- 1) 演技時間については各大会要項に準じる
- 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

#### 4. 衣装・身だしなみ

- 1) 衣装・メイクアップは自由とするが、年齢に相応で全ての観客に対し適切であること 尚、ユニフォーム、コスチュームの着用は必須ではない(練習着やチームTシャツでの出場も可能)
- 2) 履物は自由とするが、靴下やタイツのみ、または床を傷つける恐れがあるものは禁止 ※Mini/Youth/Mix編成に於いても、履物は自由とする
- 3) 衣装の一部としてのアクセサリーは装着可。但し、肌や床を傷つける危険があるものは禁止
- 4) 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



【対象】 2020 Virtual Solo Contest FOR Senior Students

## 演技規定



## <演技規定> Junior/Senior/Open編成

Pom部門·Hip Hop部門·Dance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		
	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	
1.手具·道具	Hip Hop部門	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。	
	Dance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	
	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.セーフティ	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)		
3.個人で	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		
実施するもの	② 腰が頭を超える回転を含む技		
タンブリング&	J-ト       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		
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。	③ 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)		
		からも、腕立て伏せ姿勢で着地可 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	

 

 【 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



【対象】 2020 Summer Cheerleading & Dance Virtual Team Contest

## 演技規定



## <演技規定> Mini編成/Youth/Mix編成

Pom部門·Hip Hop部門·Jazz部門·Spiritleading部門

### 下記規定の他に、P.1 全部門共通競技規定を遵守すること

項目		内容		
	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		
1.手具·道具	Hip Hop部門 Jazz部門	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。		
	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		
	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、	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	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)		
2.セーフティ		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		
	但し、ジャンプ・空	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)		
	·	ディック、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、 <b>実施できるが推奨されない</b> 施可 (以下①~③を遵守しなければならない)		
		- 手での実施も可 た手に全体重をあずける動作は、セ−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)		
2 個 1 表		<ul><li>施可 (歩行・走り込み・飛び込みからは不可)</li></ul>		
3.個人で 実施するもの	② タンブリングは単発	② タンブリングは単発・コンビネーションともに実施可		
タンブリングは、	③ タンブリングをしてい	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		
マラファファは、 <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	ない Pom部門	<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		
遵守すること	Spiritleading部門	<禁止技>上記以外全て ※【補足】③参照		
	Hip Hop部門 Jazz部門	<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】 ロンダート、キップアップ、ストール、マカコ ※【補足】④参照		
		<禁止技>上記以外全て ※【補足】③参照		
【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 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、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		
	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)		



## <演技規定> Junior/Senior/Open編成

Pom部門·Spiritleading部門·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

### 下記規定の他に、P.1 全部門共通競技規定を遵守すること

項 目	内 容		
1.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	
	Hip Hop部門 Jazz部門 Contemporary/Lyrical部門	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。	
	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	
	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.セーフティ	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)		
3.個人で	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		
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。	③ 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)		
	④ 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		
【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	





主催:一般社団法人Cheer & Dance Education
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/