

## <演技規定> Junior/Senior/Open編成

Pom部門・Hip Hop部門・Jazz部門・Contemporary/Lyrical部門・Spiritleading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.3 競技規定を遵守すること

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
	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
3.セーフティ	<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 但し、硬いギブス(石膏やグラスファイバーなどの添木など)や、ウォーキングブーツを装着している出場者は、他の出場者を傷つけたり怪我等を負わせる可能性のある振付けに参加することは不可</p> <p>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）</p>	
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、手の支持がないものは実施不可	
	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. 空中に浮く腰が頭を超える回転技との連続は、2回まで実施可	
	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 腰が頭を超える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 Pomや手具を持った状態で、空中に浮く技から腕立て伏せ姿勢で演技フロアへ着地することは不可	

- 【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・道具の設置 演技中に使用する全ての手具・小道具・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