

＜演技規定＞ Mini編成/Youth編成

Pom部門・Hip Hop部門・Jazz部門・Spiritleading部門

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30秒以上 2分00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
	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
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> <p>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</p> <p>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。シュシュバのバリエーションは全て禁止）</p>	
4.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、<u>実施できるが推奨されない</u> <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 style="margin-left: 20px;">※ 有効技は片手での実施も可</p> <p style="margin-left: 20px;">※ 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）</p> <p>① 静止・歩行から実施可（走り込み・飛び込みからは不可）</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>	
	Pom部門 Jazz部門 Spiritleading部門	<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</p> <p><禁止技> 上記以外全て ※【補足】③参照</p>
	Hip Hop部門	<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、キップアップ、ストール、マカコ ※【補足】④参照</p> <p><禁止技> 上記以外全て ※【補足】③参照</p>

【 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・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
④有効技についての解説	<p>【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）</p> <p>【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（フリース）</p> <p>【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）</p>