

<演技規定> 中学校・高校編成

Song/Pom部門・Song/Pom Dance部門・Hip Hop部門・Jazz部門・Spiritleading部門

※Song/Pom Dance部門は高校編成のみ実施（中学校編成の実施はありません）

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 | Song/Pom部門 | Pomのみ使用可（男性は必ずしも持つ必要はない） / Pom以外の手具・小道具・大道具は使用不可 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） |
| | Song/Pom Dance部門 | Pomのみ使用可（男性は必ずしも持つ必要はない） / Pom以外の手具・小道具・大道具は使用不可 全員がPomを持った演技は、45秒以上1分15秒以内とする（【補足】①参照） 全員がPomを置き、音楽に合わせたダンスワークの演技を含むこと |
| | 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 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.ラインダンス | 【該当】 Song/Pom部門 Song/Pom Dance部門 | 実施不可 ※選手同士の接触は禁止 |
| 4.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> <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 タンブリング | <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、実施できるが推奨されない <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>※ 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）</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> | |
| | Song/Pom部門 Song/Pom Dance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、前方/後方転回</p> <p><禁止技> 上記以外全て ※【補足】②参照</p> |
| | 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、前方/後方転回 ロンダート、キップアップ、ストール、ウインドミル</p> <p><禁止技> 上記以外全て ※【補足】②参照</p> |
| | Hip Hop部門 Jazz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、前方/後方転回 ロンダート、キップアップ、ストール、ウインドミル、マカコ、スワイプス、トーマスフレア</p> <p><禁止技> 上記以外全て ※【補足】②参照</p> |

【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・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タンブリング禁止技

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、ヘッドスプリングなど