

## ＜演技規定＞ 大学編成

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（男性は必ずしも持つ必要はない） ※【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	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.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、 他の出場者を傷つい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>	
4.個人で 実施するもの  タンブリング &トリック  ダンススキルとしての タンブリングは、 <有効技>に限り 実施できるが 推奨されない。 実施する際は 右記を遵守すること	<p>タンブリングおよびトリック（個人で行う場合）</p> <p>&lt;有効技&gt; 前転・後転・ショルダーロール・側転・ヘッドスタンド・倒立・バックバンド（ブリッジ）・前方/後方転回 ストール/フリーズ・ヘッドスピン・ウィンドミル・キップアップ・ロンダード・ヘッドスプリング（手の支持あり）・側方宙返り <b>サイドソミ・プラニー・フロントエアリアル・フロントハンドスプリング</b></p> <p>&lt;禁止技&gt; 前方/後方倒立回転跳び（ハンドスプリング/バク転）・前方/後方宙返り・レイアウト（伸身宙返り） シュシュノバ・ヘッドスプリング（支持の手なし）・飛び込み前転（すべての姿勢）・トウピッチでの後方宙返り</p> <p>① 手の支持のない空中技は禁止（例外：他のタンブリングに連続しない場合に限り、手の支持ありのヘッドスプリング/側宙の実施可）</p> <p>② ポンや手具等を両手で持っている状態での側宙、<b>サイドソミ、プラニー、フロントエアリアル</b>は実施不可 ポンや手具等は片手のみで持つこと</p> <p>③ 腰が頭の高さを超える回転を伴うタンブリング技の連続技は、3つまでとする。 例：3回連続の手の支持ありのヘッドスプリングは実施可。4回連続は不可。</p> <p>④ 腰が頭を超える体勢での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</p> <p>⑤ 膝、腿、背中、肩、座位、うつぶせ、頭で、空中から演技フロアへ着地する場合、衝撃を抑えるため、 片手、または片足に先に体重が乗るように実施すること</p> <p>⑥ 脚が体の前方にあるジャンプの状態から、脚を後方に動かして演技フロアに腕立て伏せ姿勢で着地することは不可 シュシュノバのバリエーションは全て禁止</p>	

【 補 足 】 ① Pom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)