

クラブチーム及び小学校団体対象

# All Star Dance

## USA Nationals 2021 ルールブック

2021.01.15作成

Regionals 2021から内容の変更はございません

【対象大会】 USA Nationals 2021





# 目次

P.1 ルールブックについて  
減点について

P.2 編成/部門/人数区分について

P.3-4 全部門共通競技規定  
競技規定

P.5-7 演技規定

P.6 ■Mini/Youth/Mix編成

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

P.7 ■Junior/Senior/Open編成

Pom部門・Hip Hop部門・Jazz部門

Contemporary/Lyrical部門・Spiritleading部門

赤字：昨年からの変更・追加

## 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) 該当の大会は下記の通りです

該 当 大 会
USA Nationals 2021（全国選手権大会）

※1度掲載された後も、変更・追記・更新がある場合がございます  
変更・追記・更新に関しては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

## 減点について

- 1) 競技規定及び演技規定から外れた項目に対して減点が課せられる
- 2) 演技規定は編成・部門により異なります（競技規定は全編成・部門共通）
- 3) 違反内容により減点される点数が異なります（詳細は減点チェックシートに記載）
- 4) 違反の内容によっては、減点ではなく警告または審査の対象外となる場合もある
- 5) 得点算出方法、減点の反映については各大会の開催要項を確認してください

## 編成/部門/人数区分について

チームの構成人数は **大会会場、練習、移動の際の密集を避けるため、今年に限り以下の通り上限を設ける**

1) 3名以上**24名以下**とする

2) 審査対象外部門（Half-Time USA）も同様に、3名以上**24名以下**とする

※その他、出場資格、編成/部門/難度/人数区分については、必ず大会の開催要項をご確認ください

### 1. 編成について ※チームメンバーの最高年齢、かつ最低年齢にあわせて編成を選択すること

1) Mini（ミニ）編成…………… 小学4年以下

2) Youth（ユース）編成…………… **小学1年生以上**～小学6年以下

3) Junior（ジュニア）編成…………… **小学5年生以上**～中学3年以下

4) Senior（シニア）編成…………… **小学5年生以上**～高校3年以下

5) Open（オープン）編成…………… 中学2年以上

### 2. 部門について

部 門	部門の特徴	実 施 編 成				
		Mini	Youth	Junior	Senior	Open
Pom部門	同調性と視覚的効果、美しく正確なアームモーション、Pomを使用した技術、ダンスの技術的要素と正確性が求められる。 視覚的効果とは、立体的変化、グループワーク、フォーメーションチェンジ、異なる色のPomの使用など。	●	●	●	●	●
Hip Hop部門	ヒップホップ・ファンク・ロックンロールなどのストリートスタイルで構成された内容。 正確性、スタイル、独創性、ボディバランス、ボディコントロール、リズム、統一感、楽曲の演出を強調した動きが求められる。 ジャンプなどのアスレチックな動作を加えることも可。	●	●	●	●	●
Jazz部門	一体感のあるシャープでしなやかな動きと、ダンステクニカルスキルを含む内容。 ダンススタイルの技術的要素と正確性、独創性、コンビネーション、音楽性、しなやかさ、バランス力、姿勢、チームの統一感が求められる。	●	●	●	●	●
Contemporary/Lyrical部門	音楽のリリックやリズムの特徴を大切に、モダンやバレエの表現を用いて構成される内容。動きのコントロール、表現力、身体のコントラクションとリリース、チームの統一性が求められる。	-	-	-	●	●
Spiritleading部門	ハーフタイムのようにショーアップされた、スポーツエンターテインメント性のある内容が求められる。	●	●	●	●	●

### 3.人数区分について

1) Mini・Youth・Junior編成 Pom部門では、3つの人数区分に分かれる

【Small】3～8名    【Medium】9～14名    【Large】15名～**24名以下**

## 全部門共通競技規定

- 1) ソーシャルディスタンスを保った状態（※）で演技を行うこと
- 2) ソーシャルディスタンスを保った状態（※）でのフォーメーションチェンジは可
- 3) 選手同士の接触（スタンツ、リフト等）や至近距離での対面は不可
- 4) 手具または道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）
- 5) 演技中及び、演技の前後にカウントやコールをかけることは禁止  
（※）選手同士の間隔が2m程度が目安

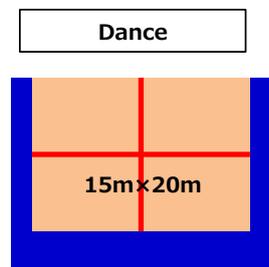
## 競技規定

### 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ン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、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) 奥行15m×幅20m以内とする
- 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 【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（Spiritleading部門のフロア置き道具などは除く）
- 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・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演技規定参照
- 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
- 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

## 5. 演技順の変更・演技の中断について

※演技順の変更...大会当日、演技開始前に演技順を変更すること

※演技の中断 ...「演技の開始」(音楽、または動作の開始)後に演技が止まること

- 1) 主催者は安全性や大会運営に支障があると判断した場合、演技順の変更および演技を中断する権利を持っている
- 2) 演技順の変更・演技の中断は原因によりそれぞれ下記の扱いとする。すべての判断は主催者が行う
  - ①不測の事態及び傷病によるトラブル
    - 音響機材や施設の不備等、チーム起因ではない不測の事態の発生、及び傷病者の発生などのトラブル
    - a. 予定時間に演技が開始できなかった場合...チームは演技順の変更の申請が可能
    - b. 演技が中断した、または妨げられた場合...チームは再演技の申請が可能  
再演技は予定の内容を1曲通して行うこと。ただし審査は主催者によって決定された演技中断以降の部分のみが対象となる。演技中断前の審査内容はすべて反映される原則、演技は開始からすべてのスキルを実施しなくてはならないが、すべてのスキルが行えなかった場合、そのチームの得点をどのように取り扱うかについては主催者によって決定される
  - ②チームの責任によるトラブル
    - 道具・衣装・音源の不備やチームの責任によるトラブル
    - a. 予定時間に演技が開始できなかった場合...棄権、もしくは減点が課せられた上でチームは演技順の変更の申請が可能
    - b. 演技が中断した、または妨げられた場合...棄権、もしくは減点が課せられた上でチームは再演技の申請が可能  
再演技の審査は1度審査した内容は破棄され、改めて1曲通しての審査となる
- 3) チーム代表者(音響担当者)は演技中に続行が不可能と判断した場合、音響席にある旗を揚げることで演技を中断する事ができるが、この場合は棄権とみなす。(ただし主催者の判断によりこの限りではない)
- 4) 全ての審査が完了しない場合(得点算出不可)は審査対象外となる



# 演技規定

## ＜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。シュシュパ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> &lt;有効技&gt;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>&lt;有効技&gt; 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>&lt;禁止技&gt; 上記以外全て ※【補足】③参照</p>
	Hip Hop部門	<p>&lt;有効技&gt; 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>&lt;禁止技&gt; 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>

## <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

◆MEMO◆



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 トミビル3 3F

TEL : 03-5216-5545 FAX : 03-5216-5546 URL : <https://www.usa-j.jp/>