

クラブチーム及び小学校団体対象

All Star Dance

ルールブック

1.0版 2018.10.04作成
1.1版 2019.05.10作成
1.1.1版 2019.06.14作成
1.2版 2019.10.24作成
1.3版 2021.04.30作成
1.4版 2022.04.25作成
1.4.1版 2022.10.14作成

【対象大会】

USA Japan All Star Challenge Competition（夏の大会）

USA Regionals（地区大会）

USA Nationals（全国選手権大会）

USA The Peak（選抜クラブチーム大会）





目 次

P.2 ルールブック・減点について

P.3 編成/部門/難度/人数区分

P.5～6 全部門共通競技規定・競技規定

P.8～12 演技規定

■Mini / Youth / Mix編成

P.8 Pom Prep部門

P.9 Pom部門・Hip Hop部門・Jazz部門・Spiritleading部門

■Junior / Senior / Open編成

P.10 Pom Prep部門 ※Junior編成のみ

P.11-12 Pom部門・Hip Hop部門・Jazz部門

Contemporary/Lyrical部門・Spiritleading部門

P.14 審査対象外部門
(Half-Time USA/Show-Time USA)

P.15～16 変更履歴

赤字：1.3版からの変更・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) 該当の大会及び更新時期は下記の通りです

該 当 大 会	更新時期(目安)
USA Japan All Star Challenge Competition（夏の大会）	毎年5月～6月頃予定
USA Regionals（地区大会）	毎年9月～10月頃予定
USA All Star Nationals（全国選手権大会）	
USA The Peak（選抜クラブチーム大会）	

※各大会シーズンの前にルールブックの更新をする予定です。毎年更新が入る予定ですので、出場の際は必ずご確認ください。

※更新時期はあくまでも目安となります。また1度更新された後も、変更・追記がある場合がございます。

更新・変更・追記に関しては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) 上記に加えて夏の大会のみ実施のPom Prep部門においては、「ダンステクニック・スキルの実施制限」が設けられている
記載内容から外れた実施に対して、1か所につき1点が減点される
※Regionals / The Peak / Nationals ではPom Prep部門の実施はございません
- 5) 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
- 6) 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/難度/人数区分

各大会毎に、出場資格、実施される編成/部門/難度/人数区分、及びチームの構成人数は異なります 必ず各大会の開催要項をご確認ください

1. チームの構成人数は以下の通り

- 1) 3名以上とする

※大会当日、競技部門にて構成人数を外れた人数で演技をした場合は表彰対象外扱いとなる(Dance部門は2名以下)

2. 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1年生以上**～小学4年生以下
- 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…………… **中学1年生以上**～高校3年以下
- 5) Open (オープン) 編成…………… 中学2年以上
- 6) Mix (ミックス) 編成…………… **小学1年以上** ※上限なし (Dance部門のみ)

※Mix編成は夏の大会のみ実施。Regionals/ The Peak /Nationalsでの実施はございません。

3. 部門について

部 門	部門の特徴	実 施 編 成					
		Mini	Youth	Junior	Senior	Open	※Mix
Pom Prep部門 ※夏の大会のみ実施	技術の習得段階にあるチームに向けた、ダンステクニック・スキルの実施制限を設けたPom部門。	●	●	●	-	-	●
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・ロッキング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。	●	●	●	●	●	●

4. 難度/人数区分について

- 1) All Star Danceの部門には難度別の適用はありませんが、夏の大会のみ実施されるPom Prep部門には、「ダンステクニック・スキルの実施制限」が設けられている
出場の際は、演技規定を確認し演技内容に注意すること

- 2) 大会によって、人数区分 (Small/Medium/Large) が適用される部門がある
詳細は各大会の開催要項を確認すること



競技規定

赤字：1.3版からの変更・追加

全部門共通競技規定

- 1) 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

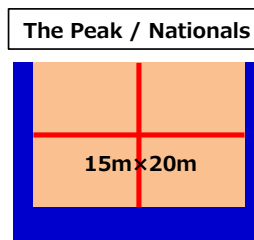
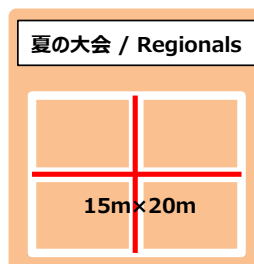
競技規定

1. 演技内容

- 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
- 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
 - 振り付けにおいて紛争や抗争をイメージさせる内容
 - 人を威嚇するジェスチャー
 - 不快感を与える演出やメイクアップ
 - 不適切な歌詞やスラングの入った楽曲
 - 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）
- 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
大会当日に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、
その場で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
- 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

- 奥行15m×幅20mとする（フロアの仕様については、下記及び右記図参照）
【夏の大会 / Regionals】フロア枠（白枠）と縦横の中央に白、赤のラインを引く
【The Peak / Nationals】フロアはページュのスポーツコート内とし、縦横の中央に赤のラインを引く
【映像審査】安全な場所で実施すること。フロア/センターのラインテープなどは必須ではない
- 床の素材：原則、各体育館の床（The Peak/Nationalsに限りスポーツコートを導入）
- 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
（Spiritleading部門のフロア置き道具などは除く）
【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
- 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
- 手具・大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）
- 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・入退場

- 演技時間は各編成毎に下記の通りです
【Mini / Youth編成 及び Pom Prep部門（Mix/Junior編成含む）】： 1分30秒以上 2分00秒以内
【Mix / Junior / Senior / Open編成（Pom Prep部門以外）】： 1分45秒以上 2分15秒以内
【Half Time USA/Show-Time USA】： 2分00秒以内
- 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
- チーム名が読み上げられたらメンバー全員で速やかにフロアに入場し、また退場も速やかに行うこと

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/Mix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) 演技中のマスクの着用は可能（必須ではない）

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

■Mini/Youth/Mix編成

P.8 Pom Prep部門

P.9 Pom部門・Hip Hop部門・Jazz部門・Spiritleading部門

■Junior/Senior/Open編成

P.10 Pom Prep部門

P.11-12 Pom部門・Hip Hop部門・Jazz部門
Contemporary/Lyrical部門 Spiritleading部門

<演技規定> Mini編成/Youth編成/Mix編成 ※Mix編成は夏の大会のみ実施 Pom Prep部門(夏の大会のみ実施)

この部門は技術の習得段階にあるチームに向けた、ダンステクニック・スキルの実施制限を設けるものとする

項 目	内 容	
1.手具・道具	演技時間の80%以上はメンバー全員でPomを使用すること / Pom以外の手具・小道具・大道具などは使用不可 【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・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.セーフティ	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 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 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) 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 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。シュシュノバのバリエーションは全て禁止)	
3.ダンステクニック/スキルの実施制限	① テクニック・スキルの連続実施は、下記同一項目内で2連続まで可(例：「ジャンプ＋リープ」「ターン＋ターン」など) ② 他項目との連続実施は不可 <<連続実施の定義>> 1つ目と2つ目のテクニック・スキルが1歩以内に行われている場合を連続とみなす。但し、2カウント以上カウントが空く場合は連続とは見なさない (いずれも着地は含めない)	
	項目	ターン ① ステーションナリターン(※【補足①】)及びピケターンは、1回転までとし、脚のポジションはパッセ・クッパ・ペンシル・アチチュードのみとする(例：ダブルピリエット不可) ② ステーションナリターン実施の際は、軸足は回転が完成するまで床の上にあること(アクセルターンは実施不可) ③ フェットターンの実施は不可 ④ シェネターンは4カウントまでを1回と計測する
		リープ ジャンプ ① プレバレーション/アプローチから実施が終わるまで回転動作が含まれないこと(例：カリブソなどは不可) ② 踏切りから体のポジション・向き・脚のポジションが変わらないこと(例：スイッチリープなどは不可)
		複合スキル ① 直立姿勢における1回転までの回転動作は実施可(例：フルターンジャンプ、ソデバスクなど) ② 回転からの Rond ジャンプは不可
		その他 ① キック全般は実施可(ラインワーク・キックラインでのキック連続実施は、下記の連続実施には含まれない) ② レッグホールドは実施可(持つ位置は不問・脚のポジションを変えることはできない 例：フロントからY字などは不可) ③ イリュージョンは実施可 ④ イタリアンフェットは1周まで実施可 ※実施回数は演技を通して1箇所までとする
4.個人で実施するもの	① 静止・歩行から実施可(走り込み・飛び込みからは不可/テクニックスキルとの連続実施は不可) ② タンブリングは単発・コンビネーションともに実施可 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 ※有効技は片手での実施も可 ※Pom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) <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 <禁止技> 上記以外全て ※【補足】②参照	
5.グループ/ペアで実施するもの	① 演技フロアに体の一部が触れている状態で、人に体重を預ける・寄りかかるなどは実施可 ② リフトの実施不可(他者を持ち上げる・下ろす、または他者に持ち上げられる・下ろされる動作) ③ 人に体重をかけて演技フロアから完全に離れる行為(背中を転がる・人の上に乗るなど)は、下記の条件を満たしている場合のみ実施可だが、 推奨されない a. 補助されず自力で行う事 b. フロアから離れた状態で、動きを止めない事(人にしがみついたまま、乗ったままの状態などは不可) c. 演技フロアに着地するまで体重をかけている相手と触れ続ける事 ※Pom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	

【補 足】

- ①ステーションナリターン 軸足が床の表面に固定されて動かないピリエットターン (シェネ、ピケなどはステーションナリターンに含まれない)
- ②タンブリング 有効技以外の全てのアクロバティック・体操的な技
 禁止技について <例> 倒立、立ちブリッジ、頭支持倒立、前方/後方転回、飛び込み前転、ロンダード、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

＜演技規定＞ Mini編成 / Youth編成 / Mix編成 ※Mix編成は夏の大会のみ実施

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

項 目	内 容	
1.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／ Pom以外の手具・小道具・大道具などは使用不可 【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)
	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) 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 演技中に使用する全ての手具・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
2.セーフティ	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 ② 怪我等の事情で、硬く曲がらない・表面に凹凸があるギプス・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、硬いギプス(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 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) 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 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。シュシュノバのパリエーションは全て禁止)	
3.個人で実施するもの 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 実施の際は右記①～③を 遵守すること	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、 実施できるが必須ではない ＜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) ※ 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) ① 静止・歩行から実施可(走り込み・飛び込みからは不可 ※例外ロンダート/テクニックスキルとの連続実施は不可) ② タンブリングは単発・タンブリング同士のコンビネーションは実施可 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	
	Pom部門 Jazz部門 Spiritleading部門	＜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 ＜禁止技＞ 上記以外全て ※【補足】①参照
	Hip Hop部門	＜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】②参照 ＜禁止技＞ 上記以外全て ※【補足】①参照
4.グループ/ペアで実施するもの リフト & パートナーリング	① 演技フロアに体の一部が触れている状態で、人に体重を預ける・寄りかかるなどは実施可 ② リフトの実施不可(他者を持ち上げる・下ろす、または他者に持ち上げられる・下ろされる動作) ③ 人に体重をかけて演技フロアから完全に離れる行為(背中を転がる・人の上に乗るなど)は、下記の条件を満たしている場合のみ実施可だが、 推奨されない a. 補助されず自力で行う事 b. フロアから離れた状態で、動きを止めない事(人にしがみついたまま、乗ったままの状態などは不可) c. 演技フロアに着地するまで体重をかけている相手と触れ続ける事 ※Pom・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	

【補 足】	①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
	②有効技についての 解説	【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) 【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(フリーズ) 【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)

<演技規定> Junior編成 Pom Prep部門(夏の大会のみ実施)

この部門は技術の習得段階にあるチームに向けた、ダンステクニック・スキルの実施制限を設けるものとする

項 目	内 容	
1.手具・道具	演技の80%以上はメンバー全員でPomを使用すること / Pom以外の小道具・大道具は使用不可 【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)	
2.セーフティ	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 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 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)	
3.ダンステクニック/スキルの実施制限	① テクニック・スキルの連続実施は、下記同一項目内に限り3連続まで実施可(例：「ジャンプ+ジャンプ+リブ」など) ② 他項目との組み合わせは2項目・2連続まで実施可(例：「ターン+ジャンプ」「リブ+複合スキル」など) <<連続実施の定義>> 1つ目と2つ目のテクニック・スキルが1歩以内に行われている場合を連続実施とみなす。但し、2カウント以上カウントが空く場合は連続とは見なさない。 (いずれも着地は含めない)	
	項 目	ターン ① ステーションナリターン(※【補足①】)及びピケターンは2回転までとし、脚のポジションはバッセ・クッペ・ベンシル・セカンド(アラセゴン)・アチチュドのみとする ② ステーションナリターン実施の際は、軸足は回転が完成するまで床の上にあること(アクセルターンは実施不可) ③ シェネターンは4カウントまでを1回と計測する ④ フェッターターンは3周まで可。但しシングルターンで構成されていること ※プレバレーション動作は含めず、動かす脚(ロンデ)が2番ポジションに開いたところから計測する ⑤ フェッターターンは同一項目・他項目ともに連続実施は不可
		リブ・ジャンプ ① プレバレーション/アプローチから実施が終わるまで回転動作が含まれないこと(例：カリブソなどは不可) ② 踏切りから体のポジション・向き・脚のポジションが変わらないこと(例：スイッチリブなどは不可)
		複合スキル ① 直立姿勢における1回転までの回転動作は実施可(例：フルターンジャンプ、ソデバスクなど) ② 回転からのロンドジャンプは不可
		その他 ① キック全般は実施可(ラインワーク・キックラインでのキック連続実施は、下記の連続実施には含まれない) ② レッグホールドは実施可(持つ位置は不問・脚のポジションを変えることはできない 例：フロントからY字などは不可) ③ イリュージョンは実施可 ④ イタリアンフェッターは2周まで実施可 ※実施回数は演技を通して1箇所までとする
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、以下①～⑤を遵守すること。> ① 逆さま姿勢になる場合は、少なくとも1つの手のサポートを必要とする/空中に浮く技は実施不可 ② 空中に浮かない技で、腰が頭を超える回転を含むものは2連続まで実施可(空中に浮く技は手の支持の有無に関わらず実施不可) ③ 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 ④ 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すること ⑤ 脚が体の前方にあるジャンプの状態から、足を後方に動かして腕立て伏せ姿勢でフロアに着地することは不可	
5.ペア/グループで実施するもの リフト & パートナリング	<ダンスリフト・パートナーリングは実施できるが、推奨されない。実施する場合は、以下①～⑥を遵守すること。> ① 動作を行うダンサーは、演技フロア上に直接触れているダンサーから支えられなければならない ② 最低1名は、常に動作を行うダンサーとお互いが触れている状態にすること ③ 動作を行うダンサーの腰は、頭のレベルの高さを超えてはならない ④ 動作を行うダンサーは、演技フロアから持ち上げられた状態で、腰が頭を超える回転をすることは不可 ⑤ 動作を行うダンサーは、演技フロアから持ち上げられた状態で、逆さま姿勢になってはいけない ⑥ 動作を行うダンサーは、リリースされてはならない	

【補足】①ステーションナリターン 軸足が床の表面に固定されて動かないピレットターン(シェネ、ピケなどはステーションナリターンに含まれない)

<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

項 目	内 容	
1.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 / Pom以外の小道具・大道具は使用不可 【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)
	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。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 演技中に使用する全ての手具・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
2.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>	
3.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。	<p>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</p>	
	<p>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</p>	
	<p>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)</p>	
	<p>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</p>	
	<p>⑤ Pomや手具、衣装の一部を持った状態で、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</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

項 目	内 容	
4.ペア/グループで実施するもの リフト & パートナリング ※ダンスリフト・パートナリングは実施できるが推奨されない実施する場合は右記を遵守すること。	① 肩の高さ以下での実施される場合、支えているダンサーは演技フロアに直接触れ続けなくてもよい	
	② 頭の高さより上での技の実施の場合、最低1名は、常に動作を行うダンサーとお互いが触れている状態にすることは、以下の条件が満たされていなければならない a. リリース前の技が実施するダンサーと支持するダンサーそれぞれ一人ずつで行われる場合 b. リリース時実施するダンサーが逆さまの状態でないこと、またリリース後、空中にいる間腰の高さが頭より高い状態を通過してはならない c. 実施するダンサーは1名以上の支持するダンサーによってフロアへの着地をキャッチ又はアシストされなければならない。 その際うつ伏せのポジションは不可 d. 支持するダンサーは支持/キャッチ/リリースを補うため、実施の最中は手に何も持たない状態であること	
	③ 実施するダンサーによる腰が頭を超える回転は、動作を行うダンサーが演技フロアもしくは頭を上にした直立姿勢に戻るまでの間、動作を行うダンサーと少なくとも1名の支持するダンサーとのコンタクトが保たれること	
	④ 倒立・逆さまの姿勢は、以下の場合に実施可 a. 動作を行うダンサーが演技フロアに戻るまで、もしくは頭を上にした直立姿勢に戻るまでの間、動作を行うダンサーと支持するダンサーのコンタクトが保たれること b. 倒立するダンサーの肩が、直立姿勢での肩の高さを超えるときは、支えるダンサーとは別に、少なくとも1名が追加スポッターとして加わること (支持するダンサーが3名いる場合は追加は不要)	
5.ペア・グループでの演技フロアへのディスマウント ※リリース技は補助してもよいが、必須ではない	① 支えているダンサーから、ジャンプ/リブ/ステップ/プッシュオフなどで離れる動作は以下を満たす場合に実施可	
	Pom部門 Spiritleading部門	a. 離れた後の最高点において、実施するダンサーの腰が、頭の高さ以下であること b. 離れた後、うつ伏せ/逆さま姿勢を通過してはならない
	Hip Hop部門 Jazz部門 Contemporary/Lyrical部門	a. 離れた後の最高点において、少なくとも動作を行うダンサーの体の一部が頭の高さ以下であること b. 離れた後、うつ伏せ/逆さま姿勢を通過してはならない
	② トスする動作は以下の場合に実施可	
	Pom部門 Spiritleading部門	a. トスの最高点において、トスされるダンサーの腰が、肩の高さ以下であること b. 仰向け/逆さま姿勢の状態からトスされてはいけない c. トスされた後に、うつ伏せ/逆さま姿勢を通過してはならない
	Hip Hop部門 Jazz部門 Contemporary/Lyrical部門	a. トスの最高点において、少なくともトスされるダンサーの体の一部が頭の高さ以下であること b. 仰向け/逆さま姿勢の状態からトスされてもよいが、着地は足からすること c. トスされた後に逆さま姿勢を通過してはならない



審査対象外部部門

- Half-Time USA
- Show-Time USA

審査対象外部部門

1. 出場について

- 1) 出場の際は大会参加指針及び大会参加同意内容を理解し参加するものとする
- 2) Half-Time USA (夏の大会、地区大会) では、クラブチームの団体はクラブチーム実施日にエントリーしてください
- 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

2. ルールについて

- 1) 審査対象外部部門は下記の通り2分される
 ① Half-Time USA (夏の大会、地区大会で実施) / ② Show-Time USA (全国選手権大会で実施)
- 2) 上記①、②いずれも、演技内容全般については競技規定 (P5-6) に準ずるものとする
- 3) 審査対象外部部門の演技規定については、以下参照

3. 演技規定

< 演技規定 > ① Half-Time USA (夏の大会、地区大会で実施)

地区大会、及び夏の大会で実施される審査対象外部部門 Half-Time USAでは、年齢に関わらず下記に従って実施すること

項 目	内 容
1.手具・道具	自由とするが、演技中に使用する全ての手具・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
2.構 成	自由とする (但し、以下タンブリング・スタンツ・ダンスリフトの内容は遵守すること)
3.セーフティ	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 ② 怪我等の事情で、硬く曲がらない・表面に凹凸があるギプス・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、硬いギプス(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 ③ 手に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) ④ 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 ⑤ 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 ⑥ 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。シュシュノバのバリエーションは全て禁止)
4.個人で実施するもの タンブリング <有効技>に限り 実施可だが 必須ではない 実施の際は 右記を遵守すること	① 静止・歩行から実施可 (走り込み・飛び込みからは不可 ※例外ロングダート /テクニックスキルの連続実施は不可) ② タンブリングは単発・コンビネーションともに実施可 ③ タンブリング中の人の上や下を、タンブリングしながら通過するのは禁止 <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、ロングダート、ストール、キップアップ、マカコ ※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げる動作は実施不可 (前転・後転は持ったまま実施可) <禁止技> 上記以外全て ※【補足】①参照
5.グループ/ペアで実施するもの リフト パートナーリング	① 演技フロアに体の一部が触れている状態で、人に体重を預ける・寄りかかるなどは実施可 ② リフトの実施不可 (他者を持ち上げる・下ろす、または他者に持ち上げられる・下ろされる動作) ③ 人に体重をかけて演技フロアから完全に離れる行為 (背中を転がる・人の上に乗るなど) は、下記の条件を満たしている場合のみ実施可だが、 <u>推奨されない</u> a. 補助されず自力で行う b. フロアから離れた状態で、動きを止めない事 (人にしがみついたまま、乗ったままの状態などは不可) c. 演技フロアに着地するまで体重をかけている相手と触れ続ける事 ※Pom・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

【補足】①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 (伸身含)、飛び込み前転、側方宙返り、ヘッドスプリングなど

< 演技規定 > ② Show-Time USA (全国選手権大会で実施)

全国選手権大会で実施される審査対象外部部門 Show-Time USAに限り、競技部門に則った演技規定とする
 メンバーの年齢や演技構成に関しては、ルールブックP3の全ての編成・部門が該当する

All Star Dance 【クラブチーム及び小学校団体対象 ダンス】

バージョン	ページ	該当項目	内容
1.0 (2018/10/04) から 1.1 (2019/05/10) への 変更	P.3	競技規定 1.演技内容	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）
	P.5-7/11	Mini/Youth/Mix編成 審査対象外部部門タンブリング	①静止・歩行から実施可（走り込み・飛び込み・ ホッチなど勢をつけて からは不可）
	P5・8	Pom Prep部門 ダンステクニック・スキルの実施制限	[項目] ターン：① 脚のポジションにアチチュードを追加 [項目] その他 ①キック全般 ③イリュージョン ④イタリアンフエッテは1周（Mini/Youth/Mix編成）/2周（Jr.編成）まで実施可 ※実施回数は演技を通して1箇所までとする を追加
1.1 (2019/05/10) から 1.1.1 (2019/06/14) への 変更	P5・8	Pom Prep部門 ダンステクニック・スキルの実施制限	[項目] その他：赤字部分追加 ①キック全般は 実施可 （ラインワーク・キックラインでのキック連続実施は、 下記の連続実施には含まれない） ②レッグホールドは 実施可 （持つ位置は不問・脚のポジションを変えることはできない 例：フロントからY字などは不可） ③イリュージョンは 実施可
バージョン	ページ	該当項目	内容
1.1.1 (2019/6/14) から 1.2 (2019/10/24) への 変更	P.1	ルールブックについて 減点について	ルールブックについて2）・減点について4） にThe Peakを追加
	P.2	1.編成について	5) Open（オープン）編成…… 中学2年以上 に変更
	P.2	1.編成について	6) Mix（ミックス）編成 開催無しの大大会に The Peakを追加
	P.3	競技規定 2.演技フロア	1）、2）にThe Peakを追加
	P5・8	テクニック・スキルの連続実施の定義	（いづれも着地を含めない） 追記
	P5・8	リブ・ジャンプ	② 踏切り から体のポジション・向き・脚のポジションが変わらないこと（踏込みを踏切りに変更）
	P7・10	Hip Hop部門・Jazz部門 手具・道具	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。 赤字部分 追記
	P9・10	Junior/Senior/Open 5.ペア/グループで実施するもの	② 例外：動作を行うダンサーが一人の支持するダンサーのみに支えられている場合、 以下の条件を満たしていれば、いかなる高さから離してもよい a. 離れた後、 空中にいる間は逆さま状態を通過してはならない d. 支持するダンサーは 支持/キャッチ/リリースを補う為、実施の最中は何も持たない状態であること
	P.9	Junior/Senior/Open編成 Pom部門・Spiritleading部門 6.ペア・グループでの演技フロアへの デスマウント	② a.トスの最高点において、トスされるダンサーの一部が、頭の高さ以下であること → a. トスの最高点において、 トスされるダンサーの腰が、肩の高さ以下であること に変更
	P.11	1.出場について	2) Half-Time USA（夏の大会、地区大会）では、クラブチームの団体は クラブチーム実施日にエントリーしてください
バージョン	ページ	該当項目	内容
1.2 (2019/10/24) から 1.3 (2021/04/30) への 変更	P.3	1.チームの構成人数について	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、以下の通り上限を設ける 1) 3名以上 24名以下 とする
		2. 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 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
	P.5	全部門共通競技規定	1) 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
		競技規定 2. 演技フロア	【映像審査】安全な場所で実施すること。フロア/センターのラインテープなどは必須ではない
		競技規定 3. 演技時間・計測方法・入退場	【Mix / Junior / Senior / Open編成（Pom Prep部門以外）】：1分45秒以上2分15秒以内
	P.6	競技規定 4. 衣装・身だしなみ	5) 演技中のマスクの着用は可能（必須ではない）

バージョン	ページ	該当項目	内容
1.2 (2019/10/24) から 1.3 (2021/04/30) への 変更	P.8.9.10.11 P.14	演技規定 セーフティー	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.8.9.14	Mini / Youth / Mix 編成 Hhahr-Time USA 演技規定 個人で実施するもの タンプリング	① 静止・歩行から実施可（走り込み・飛び込みからは不可 ※例外ロングダート /テクニックスキルの 連続実施は不可）
	P.8.9.14	Mini / Youth / Mix 編成 Hhahr-Time USA 演技規定 グループ/ペアで実施するもの	③ 人に体重をかけて演技フロアから完全に離れる行為（背中を転がる・人の上に乗るなど）は、 下記の条件を満たしている場合のみ実施可だが、推奨されない
	P.10.12	Junior/Senior/Open編成 ペア/グループで実施するもの	※ダンスリフト・パートナーリングは実施できるが推奨されない
	P.11	Junior / Senior / Open編成 3.個人で実施するもの タンプリング & エアリアルストリート スタイルスキル	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 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
			⑤ Pomや手具、衣装の一部を持った状態で、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
	P.12	Junior / Senior / Open編成 4.ペア/グループで実施するもの リフト & パートナリング	② 頭の高さより上での技の実施の場合、最低1名は、常に動作を行うダンサーとお互いが触れている 状態にすることは、以下の条件が満たされていなければならない a.リリース前の技が実施するダンサーと支持するダンサーそれぞれ一人ずつで行われる場合 b.リリース時実施するダンサーが逆さまの状態でないこと、またリリース後、空中にいる間腰の高さが 頭より高い状態を通過してはならない c.実施するダンサーは1名以上の支持するダンサーによってフロアへの着地をキャッチ又はアシスト されなければならない。その際うつ伏せのポジションは不可 d.支持するダンサーは支持/キャッチ/リリースを補うため、実施の最中は手に何も持たない 状態であること
バージョン	ページ	該当項目	内容
1.3 (2021/04/30) から 1.4 (2022/10/14) への 変更	P.3	1.チームの構成人数について	チームの構成人数は以下の通り 1) 3名以上24名以下とする ※大会当日、競技部門にて構成人数を外れた人数で演技をした場合は表彰対象外扱いとなる (Dance部門は2名以下)
	P.3	2.編成について	1) Mini (ミニ) 編成・・・小学1年以上～小学4年以下に変更
	P.3	2.編成について	4) Senior (シニア) 編成・・・中学1年以上～高校3年以下に変更
	P.3	2.編成について	6) Mix (ミックス) 編成・・・小学1年以上※上限なし
	P.5	3. 演技時間・計測方法・入退場	1) Show-Time USA 2分00秒以内
	P.8.9.14	Mini / Youth / Mix 編成 Hhahr-Time USA 演技規定 個人で実施するもの タンプリング	① 静止・歩行から実施可（走り込み・飛び込みからは不可 ※例外ロングダート /テクニックスキルの との連続実施は不可）
	P.10	Junior編成 Pom Prep部門 ダンステクニク・スキルの実施制限	[項目] ターン ④ フェットーターンは3周まで可。但しシングルターンで構成されていること ※プレバレーション動作は含めず、動かす脚（ロンデ）が2番ポジションに開いたところから計測 する

◆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：<http://www.usa-j.jp/>