



ルールブック

パフォーマンスチア

一般社団法人日本スポーツチア&ダンス連盟

2023年6月27日

目次

- 第一章／競技規定 P.2~P.4
 - 部門定義
 - 1. 演技内容/スポーツマンシップ
 - 2. 音楽
 - 3. 演技フロア
 - 4. 演技時間/入退場
 - 5. 人数
 - 6. 衣装/ユニフォーム
 - 7. 手具/小道具
 - 8. 演技の中断
 - 9. 違反に関して

- 第二章／演技規定 P.5~P.8
 - 10. 安全規定
 - ・ Pom 部門
 - ・ Hip Hop 部門
 - ・ Jazz 部門

- 第三章／用語集 P.9~P.10
 - 11. 用語集

- 第四章／スコアシート P11~P.12
 - 12. スコアシート説明

※ 赤文字は、前年度からの改訂・追記内容

【ルールブックに関する問い合わせ】

ルールブック全般に関する問い合わせは、チーム名と連絡先を必ず明記のうえ、下記メールアドレス宛に連絡すること。

※ 映像による安全規定の問い合わせは下記メールアドレス宛にメール添付、もしくはリンク先 URL を記載の上連絡すること。

※ 確認には時間を要することがあるため、余裕をもって問い合わせること。

E-mail : technical@jfscheer.org 競技本部 技術運営部 宛

●第一章／競技規定

部門定義

※各部門の詳細については、スコアシートも合わせて参照のこと。

Pom

演技には、シャープ、クリーン、かつ正確な Pom モーションテクニックを取り入れること。

グループでの実施には、同調性、均一性、位置間隔が重要である。演技の振付には、以下のダイナミックな効果（音楽性、流れるような創造的な移動による視覚効果の演出、高低差、グループワーク、動きやスキルの複雑さ）が重要である。演技全体を通して Pom を使用することが求められる。ユニフォーム/コスチュームはカテゴリースタイルを反映したものでなければならない。

※演技全体を通して Pom の使用が認められない場合 **3点減点**

Hip Hop

演技には、グループ感とスタイルを含む、本格的なストリートスタイルの動きを取り入れること。

グループでの実施には、同調性、均一性、位置間隔が重要である。演技の振付には、以下のダイナミックな効果（音楽性、流れるような創造的な移動による視覚効果の演出、高低差、グループワーク、動きやスキルの複雑さ）が重要である。衣装やアクセサリはヒップホップカルチャーを反映した特徴的なものであること。

Jazz

演技には、トラディショナルまたはスタイルのあるダイナミックな動き、強さ、連続性、存在感、正確なテクニックを取り入れること。

グループでの実施には同調性、均一性、位置間隔が重要である。演技の振付には、以下のダイナミックな効果（音楽性、移動、動きやスキルの複雑さ）が重要である。演技全体の印象は、音楽性を活かすため動きのダイナミックさに変化をつけることを理解した上で、生き生きとエネルギーで感動を起こさせるものであること。ユニフォーム/コスチュームは、カテゴリースタイルを反映したものとする。

1. 演技内容/スポーツマンシップ

1. 全ての振り付け・音楽・衣装は年齢相応であること。

※違反の場合 **3点減点**

2. 下記の内容に該当する、構成や振付は禁止とする

※違反の場合 **3点減点**

- 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

3. 全てのチーム/参加者は、イベントを通してスポーツマンシップに則って行動すること。各チームのチーム責任者は、各選手、保護者およびその他の関係者がしかるべく行動するよう監督すること。

※違反の場合 **失格**

2. 音楽

1. 曲の歌詞は、全ての観客が聞くに相応しいものであること。

※違反の場合 **3点減点**

補足：大会当日に大会運営側に使用楽曲の歌詞内容に関して確認があった際は、歌詞内容を確認出来る資料の提出が求められる場合がある。（原文、外国語の場合は和訳も含める）

2. 違法なダウンロードによる曲の使用不可。

※違反の場合 **3点減点**

3. 演技フロア

42 フィート×42 フィート（約 12.8m×12.8m）

※ 演技フロアの外に踏み出すことによる減点はない。

4. 演技時間/入退場

チーム：[Mini/Youth 編成] **2分以内**（1分30秒以上推奨）

※5秒以上超過の場合 **3点減点**

[Junior/Senior/Open 編成] **2分15秒以内**（1分45秒以上推奨）

ダブルス：**1分30秒以内**（1分15秒以上推奨）

※ 演技時間計測のタイミングは、振りの動き出しまたは音楽の始まりで開始し、最後の振りの動きまたは音楽の終わりで終了とする。

※ 入退場は速やかに行うこと。

5. 人数

チーム人数は大会によって、人数区分が適用される部門がある。詳細は各大会の大会要項を確認すること。

※規定人数を超過の場合 **失格**

※最低人数を下回った場合 **表彰対象外**

6. 衣装/ユニフォーム

全ての衣装は安全かつ、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。

補足：丈の短い衣装を着用の場合は下にタイツも着用することが望ましい。

補足：男性は、シャツ（ノースリーブ可）を着用するか、前面のボタン・ファスナーをしめることが望ましい。

1. シューズは各部門の演技内容及び衣装に見合ったものを両足に着用し、摩擦や怪我の防止など安全面を充分考慮すること。裸足、靴下だけの着用や床を傷つける靴の着用は禁止。 ※違反の場合 **3点減点**
2. 衣装の一部としてアクセサリを着用することは可。競技中に外れる、また体を傷つける恐れのある金属製などのアクセサリの着用禁止。 ※違反の場合 **3点減点**

7. 手具/小道具

小道具とは、振り付けの一部として使用されるもので、衣装に付いていないものすべてを指す。

補足：Pom 部門ではポンは衣装の一部としてみなされる。

1. ポン定義:手で操作できる球状または房状のもの。肌等を傷つけない安全な素材であること。 ※違反の場合 **3点減点**
2. 手に持つ、または自立型小道具は全てのカテゴリーで使用不可。 ※違反の場合 **3点減点**
補足：衣装の一部を小道具として使用可であり、体からはずして捨てることも可。
3. 各チームは演技フロアに汚れを残さないこと。 ※違反の場合 **3点減点**
(例：スプレーやパウダー、オイルなどの付着、残留)
4. 火や有毒ガス、動物など危険を伴う物の使用は厳重に禁止される。 ※違反の場合 **失格**
5. 椅子、スツール、ベンチ、ボックス、階段、踏み台、梯子、バー、シート等、支えなしで立つような大型の自立型小道具は全ての部門において使用禁止。競技者の体重を支えるようなアイテムは全て自立型小道具と見なされ禁止。 ※違反の場合 **3点減点**

8. 演技の中断

※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い、再演技が許可された場合でも、スケジュールのどこで演技するかを決めるのは主催者である。再演技は1回のみとする。

① 不測の事態によるトラブル

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り、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演技を実施しなくてはならないが、すべての演技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 傷害によるトラブル

演技前または演技中に怪我人が発生した場合のトラブル

怪我による演技の中断を求めることができるのは1)主催者 2)チーム責任者 3)怪我をした本人

- a. 予定時間に演技が開始できない場合…棄権もしくは演技順の変更が可能かどうかは主催者が判断する
- b. 演技が中断した、または妨げられた場合…棄権もしくは再演技が可能

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り、演技中断前の審査内容はすべて反映される。原則、演技は開始から全ての演技を実施しなくてはならないが、全ての演技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。怪我をした選手は、第1に主催者側またはチームの医療関係者の承諾、第2にチーム責任者または保護者からの承諾がなくては演技に戻ることはできない。

③ 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

演技の中断を求めることができるのは1)主催者 2)チーム責任者

- 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**3点減点**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. 演技が中断した場合…棄権、もしくは**3点減点**が課せられた上で演技中断直後であれば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

9. 違反に関して

1. ルールブック「競技規定」に記載されている事項に違反した場合は、各項目に明記された減点及び表彰対象外または失格の対象となる。
2. ルールブック「演技規定」10.安全規定に定められた内容に違反したチームは、1項目につき1点の減点が課せられる。

●第二章／演技規定

10. 安全規定

以下に記載する規定に違反した場合、1項目につき1点の減点が課せられる。

★Pom 部門

A. 個人で行う技について

タンブリング及びストリートスタイルの空中技は以下の制限内で実施可であるが必須ではない。

1. インバーティド・スキル

- a. 空中で行わない技は実施可。(例：三点倒立)
- b. 手の支えを伴う空中で行うインバーティド・スキルは、ポン及び/もしくは衣装の一部（例えば振り付けに使用するもの）を持った状態での実施は不可。
- c. 手の支えを伴う空中で行うインバーティド・スキルで、逆さ直立の状態、もしくは肩から逆さになる状態で着地するものは、ポン及び/もしくは衣装の一部（例えば振り付けに使用するもの）を持っていない限り実施可。

2. 腰が頭を超える回転技

- a. 手の支えを伴う場合は、体を支える手に何かを持った状態での実施は不可。
(例外：前転又は後転は実施可)
- b. 空中で行わない技は実施可。
- c. 手の支えを伴う空中技は、腰が頭を超える回転技2連続まで実施可。
- d. 手の支えを伴わない空中技は、以下の全ての基準を満たす場合、実施可。
 - i. 捻り技は1回まで実施可。
 - ii. 手の支えがなく腰が頭を超える回転を含む空中技とつなげて実施してはならない。
 - iii. 2連続まで実施可。

3. 腰が頭を超える回転技で、同時に選手同士がお互いの体の上下を通過する技は実施不可。

4. 手、または足以外の体の部位からの着地は不可。

例外：ヒップ・レベルを上回らない空中からであれば、肩、背中、座位での着地は実施可。

5. 体を支える手にポン及び/もしくは衣装の一部を持った状態で、体の前方から後方に両脚を振り、回してジャンプから腕立て伏せのポジションでの着地は実施不可。

B. ペアやグループで実施するものについて

リフト及びパートナーリングは、以下の制限内で実施可であるが必須ではない。

1. 実施選手の技の高さがショルダー・レベルを超える場合は、少なくとも一人のサポート選手が演技フロアに完全に接地し続けなければならない。

2. 頭の高さを超える技を行う場合は、その技全体を通して少なくとも一人のサポート選手が一人の実施選手に触れ続けていなければならない。

例外：一人の実施選手が一人のサポート選手に支持されリリースされる（実施選手がサポート選手の支えから完全に離れる）場合は、いかなる高さであっても、以下の条件下のみで実施可。

- a. 実施選手がリリース後、逆さ（個人のウエスト・腰・足が頭・肩よりも高くなるポジション）になってはならない。
- b. 実施選手は、一人または複数のサポート選手によりキャッチされるか、着地をサポートされなくてはならない。
- c. 実施選手はうつ伏せのポジションで受け止められてはならない。
- d. いかなるサポート選手も、技の実施を通してサポート、キャッチ、リリースをする際は手に何も持たずに行わなくてはならない。

3. 実施選手の腰が頭を超える回転技は、実施選手が演技フロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまで、少なくとも1名のサポート選手とのコンタクトが保たれなければならない。

4. 逆立ちのポジションは以下の条件下で実施可。
 - a. 実施選手が演技フロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまで、少なくとも1名のサポート選手とのコンタクトが保たれること。
 - b. 逆立ちのポジションの選手の肩の高さが、チームの平均的な肩の高さを超える場合、少なくとも一名の（実施選手の体重を同時に支えていない）スポッターをつけること。
補足：サポート選手が三人いる場合、スポッターは不要。

C. ペアやグループで行うフロアへの着地について
アシストは必須ではない。

1. 実施選手がジャンプ・リープ・ステップ・プッシュオフでサポート選手から飛び降りる場合は以下の条件下で実施可。
 - a. リリースの最高到達点において、実施選手の腰の高さがサポート選手の頭の高さを超えてはならない
 - b. リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さのポジションを通過してはならない。
2. サポート選手が実施選手をトスする（サポート選手が実施選手から手を離す）場合は以下の条件で実施可。
 - a. トスの最高到達点において実施選手の腰の高さがサポート選手の頭の高さを超えてはならない。
 - b. リリース時、実施選手は仰向け及び逆さのポジションになってはならない。
 - c. リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さのポジションを通過してはならない。

★Hip Hop 部門

A. 個人で行う技について

タンプリング及びストリートスタイルの空中技は、以下の制限内で実施可であるが必須ではない。

1. インバーティド・スキル
 - a. 空中で行わないインバーティド・スキルは実施可。（例：三点倒立）
 - b. 手の支えを伴う空中技で逆さになる技は、体を支える手に衣装の一部（例えば振り付けに使用するもの）を持った状態での実施は不可。
 - c. 手の支えを伴う空中で行うインバーティド・スキルで、逆さ直立の状態、もしくは肩から逆さになる状態で着地するものは、体を支える手に衣装の一部（例えば振り付けに使用するもの）を持っていない限り実施可。
2. 腰が頭を超える回転技
 - a. 手の支えを伴う場合は、体を支える手に何かを持った状態での実施は不可。
（例外：前転又は後転は実施可）
 - b. 空中で行わない技は実施可。
 - c. 手の支えを伴う空中技は、腰が頭を超える回転技2連続まで実施可。
 - d. 手の支えを伴わない空中技は、以下の全ての基準を満たす場合、実施可。
 - i. 捻り技は1回まで実施可。
 - ii. 手の支えがなく腰が頭を超える回転を含む空中技とつなげて実施してはならない。
 - iii. 2連続まで実施可。
3. 腰が頭を超える回転技で、同時に選手同士がお互いの体の上下を通過する技は実施不可。
4. 手、または足以外の体の部位からの着地は不可。
例外：ヒップ・レベルを上回らない空中からであれば、肩、背中、座位での着地は実施可。
5. 体を支える手に衣装の一部（例えば振り付けに使用するもの）を持った状態で、体の前方から後方に両脚を振り、回してジャンプから腕立て伏せのポジションでの着地は実施不可。

B. ペアやグループで実施するものについて

リフト及びパートナリングは、以下の制限内で実施可であるが必須ではない。

1. 実施選手の技の高さがショルダー・レベルを超える場合は、少なくとも一人のサポート選手が演技フロアに完全に接地し続けなければならない。
2. 頭の高さを超える技を行う場合は、その技全体を通して少なくとも一人のサポート選手が一人の

実施選手に触れ続けていなければならない。

例外：一人の実施選手が一人のサポート選手に支持されリリースされる（実施選手がサポート選手の支えから完全に離れる）場合は、いかなる高さであっても、以下の条件下のみで実施可。

- a. 実施選手はリリース後、逆さ（個人のウエスト・腰・足が頭・肩よりも高くなるポジション）を通過してはならない。
 - b. 実施選手は、一人または複数のサポート選手により受け止められるか、着地をサポートされなくてはならない。
 - c. 実施選手はうつ伏せのポジションで受け止められてはならない。
 - d. いかなるサポート選手も、技の実施を通してサポート、キャッチ、リリースをする際は手に何も持たずに行わなくてはならない。
3. 実施選手の腰が頭を超える回転技は、実施選手が演技フロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまで、少なくとも1名のサポート選手とのコンタクトが保たれること。
4. 逆立ちのポジションは以下の条件下で実施可。
- a. 実施選手が演技フロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまで、少なくとも1名のサポート選手とのコンタクトが保たれること。
 - b. 逆立ちのポジションの選手の肩の高さが、チームの平均的な肩の高さを超える場合、少なくとも一名の（実施選手の体重を同時に支えていない）スポッターをつけること。
- 補足：サポート選手が三人いる場合、スポッターは不要。

C. ペアやグループで行うフロアへの着地について

アシストは必須ではない。

1. 実施選手がジャンプ・リープ・ステップ・プッシュオフでサポート選手から飛び降りる場合は以下の条件下で実施可。
 - a. リリースの最高到達点において、少なくとも実施選手の体の一部が頭の高さ以下であること。
 - b. リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さのポジションを通過してはならない。
2. サポート選手が実施選手をトスする（サポート選手が実施選手から手を離す）場合は以下の条件で実施可。
 - a. トスの最高到達点において、少なくとも実施選手の体の一部が頭の高さ以下であること。
 - b. リリース時に実施選手が仰向けまたは逆さの状態の場合、実施選手は片足もしくは両足で着地しなければならない。
 - c. リリース後、実施選手は逆さのポジションを通過してはならない。

★Jazz 部門

A. 個人で行う技について

タンブリング及びストリートスタイルの空中技は、以下の制限内で実施可であるが必須ではない。

1. インバーティド・スキル
 - a. 空中で行わないインバーティド・スキルは実施可。（例：三点倒立）
 - b. 手の支えを伴う空中で逆さになる技は、体を支える手に衣装の一部（例えば振り付けに使用するもの）を持った状態での実施は不可。
 - c. 手の支えを伴う空中技で行うインバーティド・スキルで、逆さ直立の状態、もしくは肩から逆さになる状態で着地するものは、体を支える手に衣装の一部（例えば振り付けに使用するもの）を持っていない限り実施可。
2. 腰が頭を超える回転技
 - a. 腰が頭を超える回転技で手の支えを伴う場合は、体を支える手に何かを持った状態での実施は不可。（例外：前転又は後転は実施可）
 - b. 空中で行わない技は実施可。
 - c. 手の支えを伴う空中技は、腰が頭を超える回転技2連続まで実施可。
 - d. 手の支えを伴わない空中技は、以下の全ての基準を満たす場合、実施可。
 - i. 捻り技は1回まで実施可。

- ii. 手の支えがなく腰が頭を超える回転を含む空中技とつなげて実施してはならない。
 - iii. 2連続まで実施可。
3. 腰が頭を超える回転技で、同時に選手同士がお互いの体の上下を通過する技は実施不可。
 4. 手、または足以外の体の部位からの着地は不可。
例外：ヒップ・レベルを上回らない空中からであれば、肩、背中、座位での着地は実施可。
 5. 体を支える手に衣装の一部（例えば振り付けに使用するもの）を持った状態で、体の前方から後方に両脚を振り、回してジャンプから腕立て伏せのポジションでの着地は実施不可。

B. ペアやグループで実施するものについて

リフト及びパートナリングは、以下の制限内で実施可であるが必須ではない。

1. 実施選手の技の高さがショルダー・レベルを超える場合は、少なくとも一人のサポート選手が演技フロアに完全に接地し続けなければならない。
2. 頭の高さを超える技を行う場合は、その技全体を通して少なくとも一人のサポート選手が一人の実施選手に触れ続けていなければならない。
例外：一人の実施選手が一人のサポート選手に支持されリリースされる（実施選手がサポート選手の支えから完全に離れる）場合は、いかなる高さであっても、以下の条件下のみで実施可。
 - a. 実施選手はリリース後、逆さ（個人のウエスト・腰・足が頭・肩よりも高くなるポジション）を通過してはならない。
 - b. 実施選手は、一人または複数のサポート選手により受け止められるか、着地をサポートされなくてはならない。
 - c. 実施選手はうつ伏せのポジションで受け止められてはならない。
 - d. いかなるサポート選手も、技の実施を通してサポート、キャッチ、リリースをする際は手に何も持たずに行わなくてはならない。
3. 実施選手の腰が頭を超える回転技は、実施選手が演技フロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまで、少なくとも1名のサポート選手とのコンタクトが保たれること。
4. 逆立ちのポジションは以下の条件下で実施可。
 - a. 実施選手が演技フロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまで、少なくとも1名のサポート選手とのコンタクトが保たれること。
 - b. 逆立ちのポジションの選手の肩の高さが、チームの平均的な肩の高さを超える場合、少なくとも一名の（実施選手の体重を同時に支えていない）スポッターをつけること。
補足：サポート選手が三人いる場合、スポッターは不要。

C. ペアやグループで行うフロアへの着地について

アシストは必須ではない。

1. 実施選手がジャンプ・リープ・ステップ・ブッシュオフでサポート選手から飛び降りる場合は以下の条件下で実施可。
 - a. リリースの最高到達点において、少なくとも実施選手の体の一部が頭の高さ以下であること
 - b. リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さのポジションを通過してはならない。
2. サポート選手が実施選手をトスする（サポート選手が実施選手から手を離す）場合は以下の条件で実施可。
 - a. トスの最高到達点において、少なくとも実施選手の体の一部が頭の高さ以下であること。
 - b. リリース時に実施選手が仰向けまたは逆さの状態の場合、実施選手は片足もしくは両足で着地しなければならない。
 - c. リリース後、実施選手は逆さのポジションを通過してはならない。

●第三章

11. 用語集

Aerial Cartwheel : エアリアル・カートウイール **【側宙】**

空中で行うタンブリング技で、手を演技フロアにつかずに行う側転。

Airborne: エアポーン **【空中(技)】**

演技者が演技フロアもしくは他者に接さずに行う技、またはその状態。

Airborne Hip Over Head Rotation: エアポーン・ヒップ・オーバー・ヘッド・ローテーション

【腰が頭を超える回転を含む空中技】

腰が頭を越えて連続的に回転し、演技フロアに接していない瞬間がある動き。(例：ロンダートや後方倒立回転飛び)

Axis Rotation: アクシス・ローテーション

垂直軸もしくは、水平軸で回転する動き。

Category: カテゴリー

ルーティンのスタイルを表すもの。(例：Pom、HipHop、Jazz)

Connected/Consecutive Skills: コネクティド・コンセクティブ・スキルズ **【連続技】**

個人がステップや停止、ブレイクを間に挟まずに技を行うこと。(例：ダブル・ピルエットやダブル・トータッチ)

Contact (Groups or Pairs): コンタクト (グループ又はペアで実施)

身体的接触がある状態・状況。毛髪や衣服の接触はコンタクトとみなされない。

Division: ディヴィジョン

それぞれの競技グループの構成を表すもの。(例：Junior、Senior)

Drop: ドロップ

空中にいる個人が、手や足以外の体のパーツで着地する動き。

Elevated: エレベイトイド

個人が演技フロア上で低い位置から高い位置に移動する動き。

Head Level: ヘッド・レベル **【頭の高さ】**

膝を伸ばして垂直に立っている状態での選手の頭頂部の高さをさす。

補足：空間を測るための大体の高さであり、膝を曲げた状態や逆さまの状態に変化するものではない。

Height of the Skill: スキル (技) の高さ

スキルが実施される場所(高さ)の位置。

Hip Level: ヒップ・レベル **【腰の高さ】**

膝を伸ばして垂直に立っている状態での演技者の腰の高さをさす。

補足：空間を測るための大体の高さであり、膝を曲げた状態や逆さまの状態に変化するものではない。

Hip Over Head Rotation: ヒップ・オーバー・ヘッド・ローテーション **【腰が頭を超える回転技】**

連続性のある動きによる、個人の腰が自身の頭を越えて回転するタンブリング技。(例：後方支持回転や側転)

Hip Over Head Rotation (Groups or Pairs): ヒップ・オーバー・ヘッド・ローテーション

【腰が頭を超える回転技】 (グループ又はペアで実施)

連続性のある動きによる、個人の腰が自身の頭を越えて回転するリフト又はパートナーリング技。

Inversion/Inverted: インバージョン **【逆さ】**

個人のウエスト/腰/両足が、頭や肩よりも高い位置にある状態。

Inverted Skills: インバーテッド・スキルズ

個人のウエスト・腰が、自身の頭・肩より高い位置に来る状態で静止、ストール、もしくははずみをつける技。

Lift (Groups or Pairs): リフト (グループ又はペアで実施)

1名が、1名もしくは複数名によって演技フロアから持ち上げられ、下される技。ダンスリフトは「パフォーミング・アスリート」(持ち上げられる人)と「サポーティング・アスリート」(持ち上げる人)によって構成される。

Partnering (Pairs): パートナリング (ペアで実施)

演技者2名が互いを支え合う力を使って行う技。パートナリングは、技を「補助する」(Supporting)技術と「行う」(Executing)技術の両方を含む。

Performing Athlete: パフォーミング・アスリート 【実施選手】

グループ又はペアの一部として技を行う際、他の選手から補助をされる、または他の選手と触れ続ける人。

Perpendicular Inversion: パーペンディキュラー・インバージョン

個人の頭・首・肩が、演技フロアから90度の一直線になる様、逆さになるポジション。

Prone: プローン 【うつ伏せ】

体の前面が床に、背面が天井に向いている。

Prop: プロップ 【手具】

衣装／ユニフォームの一部、もしくは衣装／ユニフォームではないもので、振付けにおいて(演技内で)使うもの。

補足：Pom部門においてPomは衣装の一部とみなされる。

Shoulder Inversion: ショルダー・インバージョン 【肩の位置での逆さ状態】

演技者の肩／上背の辺りがフロアに接しており、演技者の腰や臀部、足が頭や肩よりも高い位置にある状態。

Shoulder Level: ショルダー・レベル 【肩の高さ】

膝を伸ばして垂直に立っている状態での演技者の肩の高さ及びその平均の高さをさす。

補足：空間を測るための大体の高さであり、膝を曲げた状態や逆さまの状態に変化するものではない。

Supine: スーパイン 【仰向け】

個人の背中がフロアに面し、体の全面が上を向いているポジション。

Supporting Athlete: サポーティング・アスリート 【サポート選手】

グループ又はペアの一部として技を行う際、実施選手を支持、もしくは接触し続ける人。

Toss: トス

サポート選手が実施選手から手を離す行為。トスが実施される際は、実施選手の足は演技フロアからも離れる事になる。

Vertical Inversion (Groups or Pairs): パーティカル・インバージョン (グループ又はペアで実施)

実施選手のウエスト・腰が、自身の頭・肩より高い位置に来る状態で体重を直接サポート選手に預け、静止、ストール(フリーズ)、もしくははずみをつける技。

●第四章／スコアシート

12. スコアシート説明

★Pom 部門／Hip Hop 部門／Jazz 部門 全編成共通

【TECHNICAL EXECUTION テクニックの実施 30 点】

Category Style Execution カテゴリー固有のスタイルの実施 10 点

Pom：ボンモーションのテクニックの質、位置、コントロール、正確で強い動きの完成度

Hip Hop：グループと本物のヒップホップとしての質、ストリートスタイル

Jazz：動きの連続性とスタイルの質、引き上げ、存在感、身のこなし

Movement Technique Execution 動きの技術の実施 10 点

強さ、迫力、位置、コントロール、存在感のある動き、動きの専念度

Skill Technique Execution スキルの技術の実施 10 点

正確な位置、身体の配置、コントロール、引き上げ、バランス、強さ、動きの完成度を伴う適切なスキルレベルを実施する能力

【GROUP EXECUTION グループでの実施 30 点】

Synchronization/Timing with Music 同調性／音楽とのタイミング 10 点

チームメンバー同士、音楽と動きのタイミングの正確さ

Uniformity of Movement 動きの均一性 10 点

動きが各個人で同じであること、クリア、クリーン、正確さ

Spacing 位置間隔 10 点

競技フロアにおけるルーティン中や移動中の各個人の正確な位置と距離間

【CHOREOGRAPHY 振付 30 点】

Musicality 音楽性 10 点

音楽のアクセント、リズム、テンポ、フレーズ、歌詞、スタイルを活かした創造性、個性的且つ独創性のある動き

Routine Staging/Visual Effects ルーティンステージング／視覚効果 10 点

多様なフォーメーションの活用とスムーズな移動、グループワーク、パートナーワーク、フロアワーク、リフト高低差、対称など視覚的インパクトのあるステージング

Complexity of Movement 動きの複雑性 10 点

テンポ、体重移動、方向転換、接続性、連続性、動きの複雑さ等の動きの難度 正しい技術の実施に基づいたスキルの難度

【OVERALL EFFECT 全体効果 10 点】

Communication/Projection/Audience Appeal & Appropriateness コミュニケーション／表現／観客へのアピールと適正さ 10 点

心からのショウマンシップ、観客へのアピールを持ったダイナミックなルーティンを表現する能力、演技を高めるための年齢に適した音楽・衣装・振付

★Doubles Pom 部門／Doubles Hip Hop 部門 全編成共通

【TECHNICAL EXECUTION テクニックの実施 40 点】

Execution of Category Specific Style カテゴリー固有のスタイルの実施 10 点

Pom：モーションのテクニック、コントロール、高さ、位置、完成度、正確性と強さ

Hip Hop：グループと本物のヒップホップとしての質、ストリートスタイル

Execution of Technical Skills and Movement Used Within Category

カテゴリー内で使われるテクニックスキルと動きの実施 10点

キック、リープ、ジャンプ、ターン、フロアワーク、フリーズ、パートナーワーク、リフトなど

Execution of Overall Movement 動き全体の実施 10点

身体の配置、位置、バランス、コントロール、動きの完成度、伸びと柔軟性

Execution of Quality of Movement 動きの質の実施 10点

強さ、迫力、存在感のある動きと動きの専念度

【EXECUTION AS A PAIR ペアでの実施 10点】

Synchronization 同調性 10点

動きと音楽とのタイミング、二人の同調性と均一性

【CHOREOGRAPHY 振付 30点】

Complexity of Movement 動きの複雑性 10点

テンポ、体重移動、方向転換、接続性、連続性、動きの複雑さ等の動きの難度

Difficulty of Skills スキルの難度 10点

テクニク、パートナーワーク、リフトなどの動きの難度

Musicality 音楽性 10点

音楽のアクセント、リズム、テンポ、フレーズ、歌詞、スタイルを活かした創造性、個性的且つ独創性のある動き

Routine Staging/Visual Effects ルーティンステージング/視覚効果 10点

フロアスペース、移動、パートナーワーク、グループワーク、高低差、対称などの活用

ペア同士の流れのスムーズなルーティン

【OVERALL EFFECT 全体効果 10点】

Communication/Projection/Audience Appeal & Appropriateness コミュニケーション/表現/観客へのアピールと適正さ 10点

心からのショウマンシップ、観客へのアピールを持ったダイナミックなルーティンを表現する能力、演技を高めるための年齢に適した音楽・衣装・振付