

## JCDA Cheer Dance Festival in SPRING

### 【演技規定】

人数	3名以上とし、男女問わない
演技エリア	約横 19m × 奥行 14m の範囲で演技するものとする
演技時間	1分45秒以上2分30秒以内（入退場は含まない） 演技開始のタイミングは、フロア上に選手が揃った状態で音楽を開始する （板付きのみ曲先行は出来ません、演技終了後は速やかに退場）
演技内容	<b>【POM】</b> シャープなアームモーションを中心としたポンダンスの動き(注1)を入れること （その際、ポンポンを使用することが望ましい） 原則として自由とするが、会場に見合った元気で明るい演技が望ましい
	<b>【POM MIX】</b> シャープなアームモーションを中心としたポンダンスの動きとジャズまたはヒップホップの動きを各20秒以上取り入れた構成にすること 原則として自由とするが、会場に見合った元気で明るい演技が望ましい
	<b>【JAZZ】</b> バレエを基礎とする、しなやかで流れるような動きを中心としたダンス ボディコントロールやバランス、正確なダンスワーク・テクニックを取り入れた同調性あふれるダンスが求められる
	<b>【HIP HOP】</b> ストリートスタイル（HIP HOP/FUNK/LOCKING など）の動きとリズムを取り入れたダンス リズム、ボディアイソレーションやコントロール、ステップワークなどを取り入れた同調性あふれるダンスが求められる
禁止事項	ジャンプやリープなどから手や臀部で着地するなど危険を伴う行為は禁止 人を持ち上げる、飛ばすなどの行為は禁止 ダンスリフトはウェストなどをしっかりとサポートし、持ち上げる人の腰が持ち上げる人の立位の頭の高さを超えない範囲で行うこと 側転、ハンドスプリング、バク転などのタンプリング（アクロバット）は禁止
衣装	衣装は原則自由とするが、演技内容に見合ったものが好ましい 演技者としての品位（清潔感、着用の仕方、身だしなみ等）を損なうようなものは避けること
	シューズ（底の柔らかいジャズシューズやダンスシューズ、スニーカーなど）を必ず着用すること 床を傷つける靴（ヒールのあるシューズなど）は禁止とする
	演技中に外れる、又体を傷つける恐れのあるアクセサリー（例：輪のイヤリング、ボディピアス等）の着用を禁止とする

(注1)：ポンダンスとは

- ・強くシャープなアームモーションを取り入れた動き
- ・正確なアームポジション、チームとしての均一性、一体感が求められる
- ・高低差、視覚的効果を取り入れた動きが望ましい