

【演技規定】

人数	・ 5名以上とし、男女問わない	
演技エリア	・ 横約 19m×奥行約 14m の範囲で演技するものとする	
演技時間	・ 1分 45秒～2分 30秒 ※入退場を含まない	
演技内容 (演技規定)	CHALLENGE 部門	[Pom] ・ [Jazz] ・ [Hip Hop] のうちどれか ・ 大会演技規定（協会 HP 参照）に則り、家族が見るチアダンスのイベントに相応しい内容で構成すること ・ Pom の構成には必ずしも Line Dance が入らなくても良い
		[Pom Mix] ・ Pom と Jazz または Hip Hop 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、会場にあった元気で明るい演技が望ましい
	ENJOY 部門	・ Pom/Pom MIX/Jazz/Hip Hop など原則自由とするが、会場にあった元気で明るい演技や曲が望ましい
禁止事項 (安全規定)	両部門、大会演技規定に含まれる安全規定を（協会 HP より参照）必ず守ること <u>タンプリングやダンスリフト、空中からの着地方法などは制限があるため、チームの演技内容（部門）や編成（年齢）によって異なる安全規定を必ず守ること</u>	
衣装・手具	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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（ヒールタイプ）やダンスタイツだけ、裸足で演技をすることは不可 ・ 演技中に外れる、また、体を傷つける恐れのあるアクセサリーの着用は禁止 (例：輪のイヤリング、ボディピアスなど) ・ [Pom] [Pom Mix]では必ず手具として Pom を使用すること ・ [Jazz] [Hip Hop]では Pom 以外の手具の使用可 ・ 手具は手に持つタイプのものに限り、床を傷付けたり準備に時間のかかる大道具の使用は不可 	

- Pom とは クリーンでタイトなストレートモーションを中心としたダンス
正確で力強いアームモーション、ダンス技術、正確なテクニカルスキルが求められ、チームの一体感、同調性、均一性を重視する
視覚的効果(フォーメーションチェンジ、グループワーク、連続性、立体的な変化)を取り入れた創造性溢れる振付構成が求められる
- Hip Hop とは 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、ボディコントロール、ステップワークが求められチームの一体感、同調性、均一性が重視される
視覚的効果 (フォーメーションチェンジ、グループワーク、連続性、立体的な変化) を取り入れた音楽を生かしたダイナミックで創造性溢れる振付構成が求められる
- Jazz とは 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
しなやかさ、ボディコントロール、バランス、ダンス技術、正確なテクニカルスキルが求められ、一体感、同調性、均一性が重視される
視覚的効果 (フォーメーションチェンジ、グループワーク、連続性、立体的な変化)を取り入れた創造性のある振付構成、独創性のある音楽の解釈が求められる
- Line Dance とは 肩を組むまたは腰に手を添えるなど選手がつながって行うキックのコンビネーション
美しいライン (隊列)、姿勢、正確なキックの技術バリエーションが求められ、チームの一体感、同調性、均一性が重視される
横 1 列もしくは前後 2 列のライン (隊列) を組み、選手が 16 カウント以上つながり、少なくとも 4 本以上のキックを行うこと