

# ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2016

第 16 回全日本チアダンス選手権大会・第 14 回全日本学生チアダンス選手権大会

## 演技規定

－ Pom 部門（Mini 編成・Youth 編成・中学生編成・高校生編成）－

編成	Mini / Youth / 中学生 Small	Mini / Youth / 中学生 Large	高校生 Small	高校生 Medium	高校生 Large					
人数	5～12 名	13 名以上	5～10 名	11～17 名	18 名以上					
構成	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pom / Line Dance の 2 つの 카테고리で構成すること（各カテゴリの定義は競技規定を参照のこと）</li> <li>● 演技の 8 割は Pom を使用し、手具としての視覚的効果を取り入れること</li> <li>● Line Dance の構成は以下の規定の通り行うこと</li> </ul> <p><b>【Line Dance 規定】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 選手が 16 カウントつながった状態で全員同時に 4 本以上のハイキックを行うこと（キックは連続して行わなくて良い）</li> <li>● 4 本のハイキックは自由だがバッセやレッグホールド、フロア正面に対して後向きまたは後方で行うキックは不可</li> <li>● 16 カウントは選手が肩を組むまたは腰に手を添えた状態で（片手のみでも可）、横 1 列もしくはフロアに入りきらない場合、前後 2 列で行うこと（※左右 2 列、曲線、斜め、縦、怪我などによる選手の欠場で間隔が空いたままつながらずに行った場合は 16 カウントに含まれないので注意）</li> <li>● 4 本のキックの本数不足、16 カウント不足はそれぞれ 2 点の減点</li> <li>● 上記の条件を満たしていれば、3 列になる、列が離れるなどの構成やキックのパリエーションを取り入れることは自由</li> </ul>									
手具	● Pom 以外の手具の使用不可									
安全 規定	① Pom の扱いについて									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・Pom を持ったまま手に全体重をかけることは禁止</li> <li>・フロアとの接地面に Pom を持っていなければ、もう片方の手に Pom を持つことは可（例：片手側転など）</li> </ul> <p><b>【有効：前／後転、ショルダーロール】</b></p> <p><b>【禁止：馬とび、倒立、側転、ダンスリフトの補助など】</b></p>									
	② 着地について									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャンプやリープから着地をする際は片足もしくは両足の裏でまず大半の体重を支えて行うこと</li> <li>・膝や臀部、手からの着地は禁止</li> </ul>									
③ タンプリングについて										
<ul style="list-style-type: none"> <li>・タンプリングとは跳躍や回転を伴うアクロバット技をさし、他の選手との接触及び補助なしで個人が行いフロア上から始まりフロア上に着地する</li> <li>・タンプリングは片手または両手の肘から先がフロアに接し、体重を支持出来るものに限る（有効なものは以下を確認）</li> <li>・タンプリングは実施を推奨しないが演技に取り入れる際は安全を考慮すること（禁止なものは以下を確認）</li> </ul> <p><b>【有効：前／後転、ショルダーロール、側転、片手側転、前方支持回転、後方支持回転】</b></p> <p><b>【禁止：飛び込み前転、前方／後方ハンドスプリング、側方宙返りなど上記有効技以外全て】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・タンプリングを 2 つ以上連続で行うことは禁止</li> <li>・助走を付けた（走り込む、飛び込む、ホップ）、空中で回転を伴うタンプリングは禁止</li> </ul>										
④ リフト、トリック、パートナーリングについて										
<table border="1"> <tbody> <tr> <td>リフト</td> <td>単一の選手が、1 名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される</td> </tr> <tr> <td>トリック</td> <td>単一の選手が、1 名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される</td> </tr> <tr> <td>パートナーリング</td> <td>2 名または複数の選手がサポートし合う動きで、持ち上げる動きを含まない</td> </tr> </tbody> </table>					リフト	単一の選手が、1 名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される	トリック	単一の選手が、1 名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される	パートナーリング	2 名または複数の選手がサポートし合う動きで、持ち上げる動きを含まない
リフト	単一の選手が、1 名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される									
トリック	単一の選手が、1 名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される									
パートナーリング	2 名または複数の選手がサポートし合う動きで、持ち上げる動きを含まない									
<ul style="list-style-type: none"> <li>・リフトおよびトリックにおいて、補助選手は継続してフロアに直接触れていること</li> <li>・少なくとも 1 名の補助選手は、リフト、トリック、パートナーリングの技の間、常に継続して、実施選手の手／腕／体と自身の手／腕／体が接触しなければならない</li> <li>・実施選手の腰が立位の補助選手の頭の高さを超えない範囲で行い、実施選手の姿勢がうつ伏せや逆さになってはいけない</li> <li>・リフトやパートナーリングにおいて実施選手が回転したり途中で離れてはいけない</li> <li>・リフト、トリック、パートナーリングにおいて、実施選手が補助選手に足で乗り、全体重をかけることは禁止</li> <li>・トリックやパートナーリングにおいて完全に体重を預ける動きは身体の接触が立位の状態で腰の高さの範囲までで行うこと</li> </ul>										

※ 上記安全規定①～④の禁止事項を行った場合は 2 点減点