

# 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 つのカテゴリーで構成すること（各カテゴリー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" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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> </table> <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接触していること</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>					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									

※ 上記安全規定①～④の禁止事項を行った場合は 2 点減点

# 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（大学生編成・一般編成）－

編成	大学生 ・ 一般					
人数	5 名以上					
構成	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pom カテゴリーで構成すること（カテゴリー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> </ul>					
手具	● Pom 以外の手具の使用不可					
安全 規定	<p>① Pom の扱いについて</p> <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>・ 片手側転など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 を持ったまま行うことは可</li> </ul> <p>【有効：前／後転、ショルダーロール】 【禁止：馬とび、倒立、ダンスリフトの補助など】</p>					
	<p>② 着地について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 立位、逆さ姿勢、ジャンプ、ターンから、ひざ、腿、臀部、前面、背面、ジャズスプリット（ハードラー）ヤスプリット姿勢で着地をする片手もしくは片足でま</li> <li>ず体重を支え、衝撃を吸収すること</li> <li>・ 立位や膝立ち、前方へのジャンプから腕立て姿勢で手から着地することは有効（トウタッチからは禁止）</li> </ul>					
	<p>③ タンプリングについて</p> <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>・ タンプリングは実施を推奨しないが演技に取り入れる際は安全を考慮し、また以下禁止項目に注意すること</li> </ul> <p>【有効：前／後転、ショルダーロール、倒立、ヘッドスタンド（頭支持倒立）、ブリッジ、側転、前方／後方支持回転、ストール／フリーズ、ヘッドスピン、ウィンドミル、キップアップ、飛込み前転＊バイク姿勢、ラウンドオフ（ロンダード）、ヘッドスプリング＊手でのサポートあり、エアリアルカートウィール（側方宙返り）】 ※下線は空中で回転を伴うタンプリングのこと</p> <p>【禁止：前方／後方ハンドスプリング、前方／後方宙返り、サイドソミ（抱込み側宙）、レイアウト（伸身宙返り）、シュシュノバ、ヘッドスプリング＊手でのサポート無し、飛込み前転＊レイアウト姿勢】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 空中での回転を伴うタンプリングの連続技（2 つ以上続けて行うこと）は禁止</li> <li>・ タンプリングしている選手の上や下をタンプリングしながら通過、超えることは禁止</li> </ul>					
	<p>④ リフト、トリック、パートナーリングについて</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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> </table> <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接触していること</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 ※例外：補助選手は立位の状態の肩より下の高さであれば実施選手を離すことができるがうつ伏せの状態では不可</li> <li>・ スウィングを伴うリフトやトリックは、実施選手の体が完全な回転をせず、常に仰向けの位置で行うこと（うつ伏せ不可）</li> <li>・ リフトおよびトリックにおいて腰が頭を越える回転は、実施選手の肩が立位の補助選手の肩の高さを越えない限り可能</li> <li>・ リフトおよびトリックにおいて、実施選手がジャンプ、リープする、飛び移ることは可能</li> </ul> <p>※実施選手の腰の位置が立位の補助選手の腰の高さより上になる場合は、その技の間、補助選手の手／腕と、実施選手の手／腕／体が接触していること</p> <p>※腰の高さより下になる場合は、途中で実施選手の腰が立位の補助選手の肩の高さを越えないこと（うつ伏せや逆さの状態も不可）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ トスは、実施選手の腰が立位の補助選手の肩の位置を越えずに行ない、うつ伏せや逆さの状態の選手をトスすること、トスの間に実施選手が逆さの状態になることは禁止</li> <li>・ 実施選手と補助選手の接触が立位の選手の肩の高さを越え、なおかつ倒立姿勢をとる場合は、少なくとも 2 名の補助選手の手で実施選手の体を支えなければならない</li> <li>・ 手と手で倒立姿勢を支え合う動きは、少なくとも 2 名の補助選手を必要とし、実施選手の肩が立位の補助選手の肩の高さを越えない限り有効</li> </ul>	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
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					

※上記安全規定①～④の禁止事項を行った場合は 2 点減点

# 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

### － Cheer Dance 部門 －

編成	Mini ・ Youth ・ 中学生 ・ 高校生 ・ 大学生 ・ 一般						
人数	5 名以上						
構成	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pom/Hip Hop/Jazz/Line Dance の 4 つの 카테고리をそれぞれ連続して 20 秒以上取り入れて構成すること（各カテゴリの定義は競技規定を参照のこと）</li> <li>● Line Dance は 20 秒以上取り入れなくても良い</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も良い）</li> <li>● 4 本のハイキックは自由だがパ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 または他の手具の使用自由（衣装の一部や手に持つタイプのもの）						
安全規定	① Pom または手具の扱いについて						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ Pom または手具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 または手具を持っていないければ、もう片方の手に Pom または手具を持つことは可（例：片手側転など）</li> <li><b>【有効：前／後転、ショルダーロール】</b></li> <li><b>【禁止：馬とび、倒立、側転、ダンスリフトの補助など】</b></li> </ul>						
	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>						
安全規定	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> <li><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></li> <li><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></li> <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" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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> </table> <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接触していること</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の腰の高さの範囲までで行うこと</li> </ul>		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
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						

※ 上記安全規定①～④の禁止事項を行った場合は 2 点減点

# 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

### － Hip HOP 部門 －

編成	高校生 ・ 大学生 ・ 一般						
人数	5 名以上						
構成	● Hip Hop カテゴリーで構成すること（カテゴリーの定義は競技規定を参照のこと）						
手具	● Pom 以外の手具の使用自由（衣装の一部や手に持つタイプのもの）						
安全 規定	① 手具の扱いについて ・手具を持ったまま手に全体重をかけることは禁止 ・フロアとの接地面に手具を持っていないければ、もう片方の手に手具を持つことは可（例：片手側転など） 【有効：前／後転、ショルダーロール】 【禁止：馬とび、倒立、側転、ダンスリフトの補助など】						
	② 着地について ・立位、逆さ姿勢、ジャンプ、ターンから、ひざ、腿、臀部、前面、背面、ジャズスプリット（ハードラー）やスプリット姿勢で着地をする際は片手もしくは片足でまず体重を支え、衝撃を吸収すること ・立位や膝立ち、前方へのジャンプから腕立て姿勢で手から着地することは有効（トウタッチからは禁止）						
	③ タンプリングについて ・タンプリングとは他の選手との接触及び補助無しで個人が行うアクロバット技をさし、フロア上から始まりフロア上に着地する ・実施を推奨しないが演技に取り入れる際は禁止項目に注意すること 【有効：前／後転、ショルダーロール、倒立、ヘッドスタンド（頭支持倒立）、ブリッジ、側転、前方／後方支持回転、ストール／フリーズ、ヘッドスピンの、ウィンドミル、キップアップ、飛び込み前転＊バイク姿勢、ラウンドオフ（ロンダード）、ヘッドスプリング＊手でのサポートあり、エアリアルカートウィール（側宙宙返り）、前方／後方ハンドスプリング】 ※下線は空中で回転を伴うタンプリングのこと 【禁止：前方／後方宙返り、サイドソミ（抱込み側宙）、レイアウト（伸身宙返り）、ジュシュバ、ヘッドスプリング＊手でのサポート無し、飛び込み前転＊レイアウト姿勢】 ・腰が頭を越える回転を伴う空中のタンプリング技は、逆さの状態を通る際に少なくとも片手でサポートを行うこと ※例外：エアリアルカートウィール（側宙）、ラウンドオフ、飛び込み前転＊バイク姿勢は実施可 ・空中での回転を伴うタンプリングは 2 つまで連続して行って良い ※例：ラウンドオフ（ロンダード）→後方ハンドスプリング→後方ハンドスプリングは禁止 ：ラウンドオフ（ロンダード）→後方ハンドスプリング→キップアップは実施可 ・タンプリングしている選手の上や下をタンプリングしながら通過、越えることは禁止						
	④ リフト、トリック、パートナーリングについて <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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> </table> ・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接触していること ・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 ※例外：補助選手は立位の状態の肩より下の高さであれば実施選手を離すことができるがうつ伏せの状態では不可 ・スウィングを伴うリフトやトリックは、実施選手の体が完全な回転をせず、常に仰向けの位置で行うこと（うつ伏せ不可） ・リフトおよびトリックにおいて腰が頭を越える回転は、実施選手の肩が立位の補助選手の肩の高さを越えない限り可能 ・リフトおよびトリックにおいて、実施選手がジャンプ、リープする、飛び移ることは可能 ※実施選手の腰の位置が立位の補助選手の腰の高さより上になる場合は、その技の間、補助選手の手／腕と、実施選手の手／腕／体が接触していること ※腰の高さより下になる場合は、途中で実施選手の腰が立位の補助選手の肩の高さを越えないこと（うつ伏せや逆さの状態も不可） ・トスは、実施選手の腰が立位の補助選手の肩の位置を越えずに行かない、うつ伏せや逆さの状態の選手をトスすること、トスの間に実施選手が逆さの状態になることは禁止 ・実施選手と補助選手の接触が立位の選手の肩の高さを越え、なおかつ倒立姿勢をとる場合は、少なくとも 2 名の補助選手の手で実施選手の体を支えなければならない ・手と手で倒立姿勢を支え合う動きは、少なくとも 2 名の補助選手を必要とし、実施選手の肩が立位の補助選手の肩の高さを越えない限り有効		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
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						

※上記安全規定①～④の禁止事項を行った場合は 2 点減点

# 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

－ Jazz 部門 －

編成	高校生 ・ 大学生 ・ 一般						
人数	5 名以上						
構成	● Jazz カテゴリーで構成すること（カテゴリーの定義は競技規定を参照のこと）						
手具	● Pom 以外の手具の使用自由（衣装の一部や手に持つタイプのもの）						
安全規定	<p>① 手具の扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手具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手具を持っていないければ、もう片方の手に手具を持つことは可（例：片手側転など）</li> </ul> <p>【有効：前／後転、ショルダーロール】</p> <p>【禁止：馬とび、倒立、側転、ダンスリフトの補助など】</p>						
	<p>② 着地について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・立位、逆さ姿勢、ジャンプ、ターンから、ひざ、腿、臀部、前面、背面、ジャズスプリット（ハードラー）やスプリット姿勢で着地をする際は片手もしくは片足でまず体重を支え、衝撃を吸収すること</li> <li>・立位や膝立ち、前方へのジャンプから腕立て姿勢で手から着地することは有効（トウタッチからは禁止）</li> </ul>						
	<p>③ タンプリングについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・タンプリングとは他の選手との接触及び補助無しで個人が行うアクロバット技をさし、フロア上から始まりフロア上に着地する</li> <li>・実施を推奨しないが演技に取り入れる際は禁止項目に注意すること</li> </ul> <p>【有効：前／後転、ショルダーロール、倒立、ヘッドスタンド（頭支持倒立）、ブリッジ、側転、前方／後方支持回転、ストール／フリーズ、ヘッドスピン、ウインドミル、キップアップ、飛込み前転＊バイク姿勢、ラウンドオフ（ロンダード）、ヘッドスプリング＊手でのサポートあり、エアリアルカートウィール（側方宙返り）】 ※下線は空中で回転を伴うタンプリングのこと</p> <p>【禁止：前方／後方ハンドスプリング、前方／後方宙返り、サイドソミ（抱込み側宙）、レイアウト（伸身宙返り）、シュシュノバ、ヘッドスプリング＊手でのサポート無し、飛込み前転＊レイアウト姿勢】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・空中での回転を伴うタンプリングの連続技（2 つ以上続けて行うこと）は禁止</li> <li>・タンプリングしている選手の上や下をタンプリングしながら通過、超えることは禁止</li> </ul>						
	<p>④ リフト、トリック、パートナーリングについて</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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、持ち上げる動きを含まない</td> </tr> </table> <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接触していること</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> </ul> <p>※例外：補助選手は立位の状態の肩より下の高さであれば実施選手を離すことができるがうつ伏せの状態では不可</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スウィングを伴うリフトやトリックは、実施選手の体が完全な回転をせず、常に仰向けの位置で行うこと（うつ伏せ不可）</li> <li>・リフトおよびトリックにおいて腰が頭を越える回転は、実施選手の肩が立位の補助選手の肩の高さを越えない限り可能</li> <li>・リフトおよびトリックにおいて、実施選手がジャンプ、リープする、飛び移ることは可能</li> </ul> <p>※実施選手の腰の位置が立位の補助選手の腰の高さより上になる場合は、その技の間、補助選手の手／腕と、実施選手の手／腕／体が接触していること</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※腰の高さより下になる場合は、途中で実施選手の腰が立位の補助選手の肩の高さを越えないこと（うつ伏せや逆さの状態も不可）</li> <li>・トスは、実施選手の腰が立位の補助選手の肩の位置を越えずに行ない、うつ伏せや逆さの状態の選手をトスすること、トスの間に実施選手が逆さの状態になることは禁止</li> <li>・実施選手と補助選手の接触が立位の選手の肩の高さを越え、なおかつ倒立姿勢をとる場合は、少なくとも 2 名の補助選手の手で実施選手の体を支えなければならない</li> <li>・手と手で倒立姿勢を支え合う動きは、少なくとも 2 名の補助選手を必要とし、実施選手の肩が立位の補助選手の肩の高さを越えない限り有効</li> </ul>		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
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、持ち上げる動きを含まない						

※上記安全規定①～④の禁止事項を行った場合は 2 点減点