

## 【 競技規定 】



ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP



JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer



JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring

(共通)

2022年

一般社団法人日本チアダンス協会

# 目次

1. 演技内容
2. 部門定義
3. 競技エリア
4. 競技時間
5. 音楽
6. 衣装
7. 安全規定
8. 競技の中断
9. 演技内容構成表について(Cheer Dance部門のみ)

**※下線は2021年度からの改訂・追記事項です**

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、  
競技規定発表後も内容の一部改正・追加事項等の変更が生じる可能性があります

## 【競技規定に関するお問い合わせ】

・競技規定に関するお問い合わせは、部門編成・代表者を明記の上、下記メールアドレス宛に連絡すること

・詳細な動き・内容に関しての質問は、動きを撮影した映像データを協会事務局宛にメールにて送付すること

一般社団法人日本チアダンス協会事務局宛

[MAIL: info@jcda.jp](mailto:info@jcda.jp)

送付先: 107-0052

東京都港区赤坂4-7-7 H&K赤坂レジデンス302

# 1 演技内容

- 全部門、家族が観る大会に相応しい演技内容(振り付け、音楽、衣装)を考慮し、構成すること。
- 競技者の年齢を考慮し、各年齢に見合った演技内容で構成すること。
- 詳細は別途部門毎に定めた「演技規定」を確認すること。
- 演技中及び、入退場時の発声(カウントをかける、チーム名をコールするなど)は禁止。

# 2 部門定義

## ● Pom部門/Pom Doubles部門

演技全体を通してPomを使用することが求められる。シンクロ性と視覚効果を含み、正確なPomのモーションやダンステクニックの要素が組み込まれているかどうか重要なポイントである。モーションにはシャープで、クリーンで、正確さが求められ、チームがシンクロし、“ひとつ”に見えることが大切である。構成にはレベルチェンジ、グルーブワーク、フォーメーションチェンジなどの視覚効果が重要である。

- Pom部門の演技構成にLine Danceの実施は必須ではありません。
- テクニカルスキルの難度に制限のあるPom Novice部門の実施は「JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer/Spring」に限ります。

## ● Hip Hop部門/Hip Hop Doubles部門

実施、スタイル、創造性、ボディアイソレーションやボディコントロールを強調した、ストリートスタイルの動きが取り入れられたルーティンであること。演技全体を通して、動きの一体感や音楽のビートやリズムを伝えることが求められる。ジャンプやジャンプバリエーション、ジャンプコンビネーション、ストールやフロアワークなどを取り入れることでHip Hopならではの効果を加えることができる。

## ● Jazz部門

スタイルに見合った動きとコンビネーション、フォーメーションチェンジ、グルーブワーク、ダンステクニック要素が組み込まれているルーティンであること。演技全体を通して、動きの連続性とチームの均一性が求められる。正しいダンステクニックの実施、身体の伸び(引き上げ)、ボディコントロール、ポールチェンジなどのバレエを基礎としたボディワークは非常に重要である。

## ● Cheer Dance部門

Pom、Hip Hop、Jazzの3つのカテゴリーをそれぞれ連続して20秒以上取り入れて構成すること。チームとしての正確さや均一性、一体感が重視され、各カテゴリーの特徴を活かした演技が求められる。視覚効果(フォーメーションチェンジ、グルーブワーク、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であること。

- Cheer Dance部門の演技構成にLine Danceの実施は必須ではありません。
- Line Danceを取り入れた演技はPom、Hip Hop、Jazzのいずれかのカテゴリー内で行った要素として評価されます。
- Pomカテゴリーにおいて演技全体を通して全員がPomを使用することを必須とします。

## ● トライアル部門

入賞表彰は行われませんが、審査員による演技評価とコメントシートが渡される。

競技部門へのエントリーを目指すチームが参加する。

過去の大会参加(競技部門・トライアル部門)に関わらず、全チームエントリー可。

各競技部門や編成の規定に沿った演技内容(競技時間や手具の使用、安全規定など)で構成すること。競技部門に無い編成でのエントリーは不可。

- Show Time

入賞表彰や審査員による評価は行われず、大会会場での演技発表を目的としたチームが参加する。

人数は3名以上で構成すること。

様々な年齢(編成)の混成チームもエントリー可能。

4歳以上であれば未就学児のエントリーが可能。(2022年4月2日～2023年4月1日)

各競技部門の規定に沿った演技内容(構成や手具の使用)で構成すること。競技部門にあるカテゴリーをミックスして構成することも可能。

例)PomとHip Hop、PomとJazzのカテゴリーミックス等

安全規定はPom部門Mini・Youth編成に則ること。※詳細は演技規定p10を参照のこと

競技時間は1分45秒～2分15秒以内。

### 3 競技エリア

- 原則として横20m × 奥行15mとし、フロアには縦と横にセンターラインが引かれる。  
(Pom Doubles部門、Hip Hop Doubles部門に関しては横12m×奥行12mとする。)
- 大会や使用会場によって競技エリアの広さやフロアの素材が変わることがある。
- 演技は競技エリア内で行い、途中入退場は不可。(全選手が競技エリア内で静止した状態から開始、終了すること。)
- 選手以外が競技エリアへ立ち入ることは不可。

## 4 競技時間

部門	編成	競技時間
Pom部門	Mini/Youth 編成	1分45秒～2分00秒以内
Pom部門	Junior/Senior/Open/中学生/高校生/大学生 編成	1分45秒～2分15秒以内
Pom Novice部門	Mini/Youth/中学生/高校生 編成	1分45秒～2分00秒以内
Pom Doubles部門	Open編成	1分30秒以内
Hip Hop部門	Youth編成	1分45秒～2分00秒以内
Hip Hop部門	Junior/Senior/Open/中学生/高校生/大学生 編成	1分45秒～2分15秒以内
Hip Hop Doubles部門	Open編成	1分30秒以内
Jazz部門	Youth編成	1分45秒～2分00秒以内
Jazz部門	Junior/Senior/Open/中学生/高校生/大学生 編成	1分45秒～2分15秒以内
Cheer Dance部門	全編成	2分00秒～2分15秒以内
Show Time	全編成	1分45秒～2分15秒以内

- 上記競技時間を違反の場合は**2点減点**とする。
- 競技時間の測定のタイミングは音楽又は動き(音楽よりも先に動き始めた場合に限る)の始まりから、音楽又は動きの終わりまでとする。
- 入退場の時間は競技時間に含まないが合わせて30秒以内で速やかに行うこと。
- ±5秒の誤差は減点対象とならない。(但し演技は必ず競技時間規定内で作成すること。)
- 演技が無音(音の無い状態)で行われる場合は音源にも無音の状態を入れて作成すること。
- トライアル部門は構成する部門編成の競技時間に準ずる。

## 5 音楽

- 演技に使用する音楽は家族が観る大会に相応しく、歌詞の内容にも注意すること。
- 音楽に関しては事前に使用曲申請書を提出すること。(全部門)
- 大会当日に審査員より、歌詞内容や入手方法について確認要請があった場合、音響担当者はすみやかに各資料を提示できるように準備しておくこと。
- 下記、禁止事項に違反の場合は**2点減点**とする。

禁止事項
✓ 海外の楽曲など不適切な歌詞が入った音源や、違法にダウンロードされた音源は使用禁止

## 6 衣装

- 全部門衣装は原則的に自由とするが、競技者の年齢や演技内容、各部門の特性を活かせるものが望ましい。
- 競技者としての品位(清潔感、メイク髪型などの身だしなみ、着用の仕方)を損なうものは避け、家族が観る大会に相応しい衣装を正しく着用すること。
- 衣装に関しての減点は行われませんが、審査員の判断のもとスコアシートの点数に反映される。
- チョーカーやヘアアクセサリーなど衣装の一部としてのアクセサリー着用は可。
- 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。
- 下記、禁止事項に違反の場合は**2点減点**とする。

### アクセサリー・シューズの禁止事項

- |  |
|--|
| ✓ 競技中に外れる、また体を傷付ける恐れのある <b>金属製</b> などのアクセサリーの着用禁止。(指輪・ピアス・プレスレット・ネックレス・ボディピアスなどはテープや他の方法で覆い隠して着用することも禁止) |
| ✓ 裸足、靴下のみでの着用や床を傷付ける靴(ヒールのあるもの)の着用は禁止。   |

## 7 安全規定

- 全ての演技は選手の年齢やスキルを考慮した上で構成し、演技にあたっては安全で怪我の無いよう充分に注意すること。
- 怪我等の事情で、体の一部が固定されている場合や、硬い素材でできたギブス等の装具を装着している選手は、演技内容に充分気を付けること。
- 上記選手は、自身や他の選手を傷つけたり怪我を負わせることが無いよう、患部を適切な素材で覆うこと。
- 安全規定の詳細は部門や編成ごとに異なるため、必ず詳細を「演技規定」で確認すること。

## 8 競技の中断

- 選手の怪我や音楽の不備などにより審査員が競技の続行が危険、もしくは不可能と判断した場合、競技を中断させることがある。
- 競技の再開や再演技のタイミングはチームに確認のうえ、審査員の判断により行われる。
- 競技の再開は演技の最初から1曲通して行われるが、審査は中断された以降を対象とし、それまでの審査及び減点は再演技前のものが反映される。

## 9 演技内容構成表について (Cheer Dance部門のみ)

- 審査員がカテゴリーを正確にジャッジするために、事前に演技内容構成表を提出するものとする。
- カテゴリーごとに演技構成の順を追って、演技秒数を記入すること。  
記入例:Pom 45秒⇒Hip Hop40秒⇒Jazz45秒 《Total2分10秒》
- 演技構成に必要なPom、Hip Hop、Jazz以外のカテゴリーの記入は不可。
- 演技構成上、無音(音の無い状態)で演技を行う場合はその秒数も含めること。
- Total Timeは必ず競技時間規定以内とすること。
- 提出の方法等については大会要項を参照すること。