

2013年～ チャレンジ競技 ルール概要

※年齢は大会開催年度12月31日現在

	ジュニア・トリオ部門	ジュニア・チーム部門	ジュニア&ユース・チーム部門
年齢	10才以下		16才以下
構成人数	3名(男女を問わない)	4～15名(男女を問わず)	
競技エリア	7m x 7m	10m x 10m	
演技時間	1分10秒～1分35秒		
服装規定	動作がわかりやすい身体にフィットしたレオタード/ユニタードを着用し、白のソックスおよび白のフィットネスシューズを着用。タイツの着用も可。	動作がわかりやすい身体にフィットしたスポーツウェアを着用し、シューズは原則フィットネスシューズを使用。競技レオタードでなくても可。ただし、他のスポーツ競技の服装(バレエの衣装、競泳水着など)の着用は不可。	
必修エレメント/ 必修動作	<ul style="list-style-type: none"> ♣以下4つの「必修エレメント」を実施 1. プッシュ・アップ 2. ストラドル・サポート 3. エアー・ターン 4. スプリット・スルー ※コンビネーションなしで単独で実施のこと	<ul style="list-style-type: none"> ♣以下3つの「必修動作」を各4回連続で実施 1. ハイレッグキック: 足先を腰の高さ以上まで上げて4回連続で実施 2. プッシュ・アップ: 両脚を伸ばしたまま4回連続で実施 3. ジャンピングジャック: 4回連続で実施 ※実施する順番や、使用回数は自由。(例: 4回連続のジャンピングジャックを演技に2回組み込んで可) ※チーム全員が同じタイミングで4回連続して実施すること。ただし、個々の身体の向きや移動は自由。 ※必修動作実施時の腕や脚の動きは、回数にこだわらず自由に变化させてかまわない	
エレメントの実施 「チャレンジ競技用【基本】 ベース・エレメント一覧」	エレメントを実施する場合は、特定のグループに偏ることなく選ぶことを推奨		
	「必修エレメント」を含め6個まで実施可	0～4個まで可	0～6個まで可
エレメント実施規制	<ul style="list-style-type: none"> ・グループBは1回転まで可。ただしストラドル・V・サポート、V・サポートは回転不可 ・グループCは回転不可。ただしエアー・ターン、タック・ジャンプは1回転まで可。 ・グループCからのスプリット着地、プッシュ・アップ着地は不可 ・1アームでの着地は不可 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループBは1回転まで可 ・グループCは半回転まで可。ただしエアー・ターン、 タック・ジャンプは1回転半まで可 ・グループCからのスプリット着地は1回のみ可 ・グループCからのプッシュ・アップ着地は1回のみ可 ・1アームでの着地は1回のみ可 	
リフト	不可		0～1回(放り投げ動作/2人以上の高さは禁止)
ポイント	一部の選手の技能が優れていても、全体評価にはつながらない。選手全員の技能や構成人数を生かしたチームワークのよい演技が評価される。必修動作は確実に実施すること。		
評価方法	芸術: 10点満点 実施: 10点満点 の合計得点で競う		

	Div. 3 シングル部門	Div. 2 シングル部門	Div. 1 シングル部門
年齢	45 才以上 (男女混合)	30～44 才 (男女混合)	17～29 才 (男女混合)
競技エリア	7m x 7m		
演技時間	1 分 10 秒～1 分 35 秒		
服装規定	動作がわかりやすい身体にフィットしたスポーツウェアを着用し、シューズは原則フィットネスシューズを使用。競技レオタードでなくても可。 ただし、他のスポーツ競技の服装(バレエの衣装、競泳水着など)は不可。		
エレメントの実施 「チャレンジ競技用【基本】 ベース・エレメント一覧」	最低 3 個～最大 6 個のエレメント実施	最低 4 個～最大 8 個のエレメント実施	最低 4 個～最大 10 個のエレメント実施
フロアエレメント	4 個まで可	5 個まで可	5 個まで可
グループ C から PU または はスプリットで着地	1 個のみ可	合計 2 個まで可	各 2 個ずつまで可
ポイント	エレメントについては上記以外の規制はないが、確実に実施できるエレメントを選択して完成度の高い演技を目指すこと。		
評価方法	芸術 : 10 点満点 実施 : 10 点満点 の合計得点で競う		