

ジュニア 男女混合シングル部門

## 規定演技 2018～【上級編】

この規定演技は「ジュニア規定演技」の難易度及び強度を上げて、ユース1の演技にスムーズにつながる内容としました。最初のポーズおよび最後の 16 カウントのつなぎ動作からポーズまでは個人の持つ能力に合わせて自由創作とします。

■演技の長さ:8×18 カウント

■音楽の早さ(目安):150BPM

■必須の課題動作と注意点

1. 倒立(倒立前転が好ましい)=倒立では手首、肩、腰、足首が一直線になるようにする。一度静止してから前転することが望ましい
2. スプリット・スルー(パンケーキ)=脚を開く際に膝が曲がらないようにする。つま先が上に向かないようにする。上半身が前に移動しないようその場で実施する (D)
3. エアー・ジャックとタック・ジャンプの連結=高く跳び、空中位の脚のポジションを明確にとる。タイミング良く腕を使い、2つのジャンプが途切れないようにする (C)
4. スプリット=腹部を締めて膝、つま先を伸ばす。後ろ足の付け根を床に着ける (D)
5. ヘリコプター=大きく脚を回旋する。肩で床を押して跳ねる(A)
6. 1/1 ターン・トゥ・バーティカル・スプリット=軸足のつま先を正面に向け、重心を引き上げて拇指球で1回転する。バーティカル・スプリットでは軸脚と振り上げ脚までが垂直の状態を保つ (D)
7. ストラドル・サポート・1/2ターン=身体を手のみで保持しながら、回転するときには手は付き変える。膝の向きは真上よりやや外で肩を上げない (B)
8. プッシュ・アップ=肘を伸ばす際に肩甲骨を開くように意識して行う。腹部をふくみ、ダウン・ポジションでは肩、肘、腰、足首が一直線になる。腕を伸ばす際には体幹から上げる(A)
9. スプリット・リープ=片脚で床を強く蹴り、高く跳ぶ。空中では背中を伸ばし肩を下げる。途切れることなく片脚で連続して蹴る (C)
10. バランス=I字で静止する (D)