

★チーム部門(学生選手権)

チャレンジ競技

❖ 競技概要

チームは3～15人の男女で構成して演技を行う部門。

チーム部門(学生選手権)	
構成人数	3～15名(男女を問わず)
競技エリア	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。
必修動作	<p>❖以下3つの「必修動作」を各4回連続で実施</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>※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回組み込んでも可) ※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</p>
エレメントの実施	<p>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。 ※チャレンジ競技「ベース・エレメントとバリエーション例」一覧に記載されていないベースエレメントは、「エレメント」の実施個数としてはカウントしない。 ※「ベース・エレメントとバリエーション例」一覧に記載されていないバリエーションの実施も可。</p>
エレメント実施規制	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
リフト	<p>0～1回 ※放り投げ動作/2人以上の高さは禁止</p>
禁止動作	<p>【腰や背中 of 過度な柔軟性を見せるもの】 【2秒を超える倒立】 【1回転を超える宙返り】 【ひねりを伴う宙返り】</p> 
審判	<p>審査は、JAF認定審判員による判定。主任はB級以上。 最小審判員数:5名(主任1名、実施2名、芸術2名 難度なし)</p>

