

# International Pole Sports Federation

## Aerial Sports Championships *Aerial hoop Code of Points 2019-2020*



[www.polesports.org](http://www.polesports.org)

Copyright © 2019/2020 IPSF

この文書は IPSF の発行した英語版を（日本語へ）訳したもので、英語版が原本となります。  
英語版と日本語版に解釈の違い、不明瞭な説明や解釈の捉え方に違いがある場合は英語版が優先されます。

本書は、IPSF に認定された競技大会のみに使われるものとしします。  
IPSF の許可無く、本書の複製や使用を行うことは、違法行為となる場合があります。



# 目次

はじめに .....	4
テクニカルボーナス .....	5
シングルス - 個別ボーナスポイント(都度加点) .....	5
ダブルス - 個別ボーナスポイント(都度加点) .....	6
シングルス - 全体ボーナスポイント(1回限り加点) .....	6
追加ボーナスポイント(シングルのみ) : .....	7
ダブルス - 全体ボーナスポイント(1回限り加点) : .....	7
追加ボーナスポイント(ダブルスのみ) : .....	7
テクニカル減点 .....	8
シングルス / ダブルス - 個別減点(都度減点) .....	8
シングルス / ダブルス - 全体減点(1回限り減点) : .....	8
芸術性と振り付け .....	9
シングルス / ダブルス - 芸術性ボーナス : .....	9
シングルス / ダブルス - 振り付けボーナス : .....	10
シングルス / ダブルス - 個別減点(都度減点) : .....	10
シングルス / ダブルス - 全体減点(1回限り減点) : .....	10
コンパルソリー .....	11
カテゴリ分類 .....	12
コンパルソリー要求得点 .....	13
コンパルソリー最低必須項目の定義 .....	15
禁止エレメントとペナルティ : .....	16
ヘッドジャッジペナルティ : .....	17
COMPULSORY SCORE FORM .....	68
TECHNICAL BONUS FORM .....	71
用語解説 : .....	74
国内/地域大会 - エアリアルフールール&規定 .....	80
定義 .....	80
資格基準 .....	80
1. ディヴィジョン .....	80
2. カテゴリー .....	81
3. 年齢 .....	81
4. 選手選抜手順 .....	82
申請手続き .....	83
5. 初期手続き .....	83
6. 曲の選定 .....	84
7. スコアシート .....	84
登録手順 .....	84
8. 選手登録 .....	84
競技演技 .....	85
9. 演技時間 .....	85
10. 衣装 .....	85

11.	髪型とメイクアップ .....	87
12.	グリップ .....	88
13.	ステージ .....	88
14.	エアリアルフープ .....	88
15.	撮影 .....	88
<b>審査 .....</b>		<b>89</b>
16.	審査員と審査システム .....	89
17.	罰則 .....	90
18.	結果 .....	90
19.	賞 .....	90
20.	コーチ .....	91
21.	失格 .....	91
<b>医療およびドーピング規定 .....</b>		<b>92</b>
22.	ドーピングに関する罰則 .....	92
23.	競技における性転換 .....	92
<b>権利と責任 .....</b>		<b>92</b>
24.	選手の権利と責任 .....	92
25.	主催者の権利と責任 .....	93
<b>不服と抗議のシステム .....</b>		<b>94</b>
26.	スコア採点システム .....	94
<b>資格基準 .....</b>		<b>107</b>
1.	ディビジョン - エリート .....	107
2.	カテゴリー .....	107
4.	選手選抜手順 .....	107
<b>申請手順 .....</b>		<b>108</b>
5.	初期手続き .....	108
6.	曲の選定 .....	108
<b>登録手順 .....</b>		<b>108</b>
8.	選手登録 .....	108
<b>競技演技 .....</b>		<b>109</b>
10.	衣装 .....	109
<b>審査 .....</b>		<b>109</b>
16.	審査員と審査システム .....	109
19.	賞 .....	109
20.	コーチ .....	109

## はじめに

IPSF の採点システムは次の4つから構成される：テクニカルボーナス、テクニカル減点、芸術性と振付、コンパルソリーである。選手は、それぞれのルーティンにおいて、4つの分野から審査される。総合得点は、コンパルソリー点、テクニカルプレゼンテーションボーナス点、テクニカルプレゼンテーション減点、芸術と振り付け点を合わせたものとなる。その為、テクニカルプレゼンテーション減点において高得点を残すことで最高総合得点を得られるのである。よって、それぞれのルーティンにおいて、4つの分野すべてに精通していることが非常に大切である、一方で、IPSFの採点システムは、バランスの良さのみを強調するのではなく、より訓練された選手や、多才な選手にも得点が与えられる仕組みになっている。総合得点の最低点数は0点である。全ての選手はIPSFによって認可された2点吊りのエアリアルフープ器具を使用しなければならない。エアリアルフープの直径、高さ、その他特性に関しては、Rule&Regulations および Apparatus norms を参照のこと。また様々な定義については用語解説を参照。

### ディビジョン

- アマチュア
- プロフェッショナル
- エリート

### カテゴリー

- ノービス(男女混合)
- ジュニア(男女混合)
- シニア女子
- シニア男子
- マスター40+女子
- マスター40+男子
- ユースダブルス(男女混合)
- シニアダブルス(男女混合)

審査員が重視する項目は以下のとおり要約されている。選手が、さらに高得点を目指すためのルーティンが作れるよう、4つの分野ごとの詳細もあわせて、本書の中に述べてある。

### テクニカルボーナス

- 個別ボーナスポイントはボーナスエレメント/ムーブメントの実行ごとに都度与えられる
- 全体ボーナスポイントはルーティン全体を通しての難易度のレベルに対して与えられる

### テクニカル減点

- 個別減点は全ルーティンを通して減点対象となるムーブごとに都度減点される
- 全体減点は全ルーティンを通しての減点対象となる演技に対して1回限りで減点される

### 芸術性と振り付け点

- 芸術性の高さや振り付け内容に対して加点される
- 減点対象の演技に対して都度減点がされる

### コンパルソリー

- 選手の出場するディヴィジョンとカテゴリーによって決められた7つまたは9つのコンパルソリーエレメントを行わなければならない。詳細はコンパルソリーの項目に書かれているそれぞれのカテゴリー/ディヴィジョンの分類を参照のこと。

## ヘッドジャッジペナルティー

- ルール規則を破ったり、違反した場合はペナルティーが与えられる
- ヘッドジャッジペナルティーは、選手の演技前、演技中そして演技後でも与えられる

Rules and Regulations をよく読み、曲、髪型、化粧、衣装、グリップに関する規制を確認すること。

注意：Rules and Regulations や倫理基準に違反した選手は、罰則を科せられることがある。この罰則は選手の演技前、演技中、演技後に行われるだけでなく、必要な場合は大会開催後になされることもある。その場合は世界ランキングの変更となる場合がある。

## テクニカルボーナス

テクニカルプレゼンテーションボーナスは最大 25.0 である。これは、コンビネーション、ダイナミックムーブメント、フープトリックの開始と終了時のトランジション、ダブルスにおけるシンクロ / インターロック / バランスおよびペアでのフープトリックの難易度を審査するものである。審査員は、それぞれのトリックがスムーズかつ優雅に演技されているかどうかを確認する。このセクションは、次のカテゴリに分類される：

### シングルス - 個別ボーナスポイント(都度加点)

テクニカルボーナスフォームに記載することのできる個別ボーナスポイントの総合点は 14.0 を超えてはならない。

#### アクロバットキャッチ：AC (最大 1.0)

アクロバットキャッチとは、体を一瞬フープから完全に離し（つまり体のどの部分もフープに触れていない瞬間を作り）、再度フープをつかむ（再グリップ）ことを示す。アクロバットキャッチを行いながら、選手はフープを登ったり、下りたり、体の向きを変えたり、ポジションを変えたりすることができる。+0.5

#### スピンのコンビネーション：SP (最大 2.0)

あらゆるスピンの組み合わせを示す（スピンの定義を参照のこと）。スピンはそれぞれ 720° 回転させ（それぞれのスピンは体のポジションも変えなければならない）、また次のスピンへは直接移行しなければならない。それぞれのスピンの回転は、ポジションキープがとれたところからカウントする。+0.5

3つのスピンをコンビネーションさせる場合は 1.0 のボーナスとなる。その場合は3つそれぞれ正しいポジションで（それぞれの体のポジションも変えなければならない）720° 回転させ直接移行しなければならない。この場合のテクニカルコードは SP/SP となる。+1.0

#### フープ上でのダイナミックコンビネーション：DC (最大 4.0)

ダイナミックコンビネーションとは、力強い体のはずみを利用した二つの異なるダイナミックな動きを組み合わせたものを意味する。（用語解説のダイナミックムーブメントを参照）。

選手は、体全体もしくは少なくとも体の一部がフープから離れたところで、求心力を利用しダイナミックなエレメントを組みあわせる高いコントリビューションを見せなければならない（例：ロール、アクロバットキャッチ、ジャンプアウトなど）。このボーナス加点を得るには、二つのエレメント同士が間を空けずに素早く連続して行われなければならない。同じコンビネーションを繰り返す場合、最大 2 回までは採点対象となる。+0.5

#### ジャンプアウト/ジャンプオン：JO (最大 1.2)

ジャンプアウトとは、フープ上で開始し、体がフープから離れてフロアで終了するジャンプエレメントである。ジャンプオンとは、体がフープから離れた状態でフロアから開始し、フープ上で終了するジャンプエレメントである。スタートポジションからエンディングポジションまでの間、体はフープに触れてはならない。また、ジャンプはダイナミックなものでなければならない（ただフープを離してフロアに降りるようなものではない）。+0.2

#### ロール：R (最大 0.4)

ロールとは、アンダーバー上で力強い体のはずみを利用した、二つの回転のコンビネーションのことを示す。このボーナス加点を得るには、二つの回転の間を空けずに素早く連続して行われなければならない。それぞれの回転は床に触れることなく体が真っ逆さまに 360° の回転をしなければならない。同じロールの繰り返しは最大 2 回まで審査対象となる。

ロールは、前方回転、後方回転、側転方向のいずれかであること。+0.2

## ダブルス-個別ボーナスポイント(都度加点)

※注意：上記で説明したシングルのボーナスの規定は、全てダブルスにも適用される。  
テクニカルボーナスフォームに記入する個別ボーナスポイントの累計スコアは 12.0 を超えてはならない。

### シンクロ状態でのアクロバットキャッチ：AC/SYN（最大 1.0）

シンクロ状態でパートナー同士がアクロバットキャッチを行う。+0.5

### シンクロ状態でのスピンのコンビネーション：SP/SYN（最大 1.0）

両パートナーがシンクロ状態で二つのスピンを繋げて行うことでボーナスが得られる。全く同じスピンをシンクロして行うか、または左右対称のミラーイメージで行われなければならない。二人ともがそれぞれのスピンを 720° 回転させなければならない、またそれぞれのスピンの体のポジションが違うものでなければならない。（スピンの定義参照）+0.5

三つのスピンを繋げる場合は 1.0 のボーナスが得られる。同じスピンを行うか左右対称のミラーイメージでなければならない。それぞれのスピンは正しいポジションで 720° 回転させ、体のポジションも異ならなければならない。このボーナスのテクニカルコードは SP/SP/SYN となる。+1.0

### シンクロ状態でのジャンプアウト/ジャンプオン：JO/SYN（最大 1.2）

完全に両パートナーがシンクロしていなければならない。開始と終了のタイミングは同時でなければならない。+0.2

### シンクロ状態でのロール：R/SYN（最大 0.4）

完全に両パートナーがシンクロしていなければならない。+0.2

### フロアベースのパートナーキャッチ/スロー（フープからパートナーへ、パートナーからフープへ）：PGT（最大 0.8）

パートナーキャッチは、フープ上のポジションにいるパートナーがジャンプし、床にいるもう一方のパートナーの腕でキャッチされることを示す。パートナーズローは、両パートナーが床にいるところから、片方のパートナーがもう片方のパートナーをフープ上のポジションへ投げることを示す。+0.4

### フープベースのパートナーキャッチ/スロー（フープからパートナーへ、パートナーからフープへ）：HPGT（最大 0.6）

パートナーキャッチは、フープ上のポジションにいるパートナーがフープを離し、同じくフープ上にいるもう片方のパートナーによって床に触れることなくキャッチされることを示す。  
パートナーズローは、両パートナーがフープにいるところから、片方のパートナーがもう片方のパートナーを床に触れることなくフープ上の別のポジションへ投げることを示す。（スローの定義を参照）+0.6

### シンクロ状態でのフープ上でのダイナミックコンビネーション：DC/SYN（最大 2.0）

両パートナー共に完全なるシンクロでなければならない。+0.5

## シングルス-全体ボーナスポイント(1 回限り加点)

難易度(LOD)は、エレメントやエレメントの組み合わせの難易度を指す(LOD の定義も参照)。

注意: 得点は、ルーティン内のエレメントの難易度の平均によって決められる。

(0 = Simple, 0.5 = Moderate, 1.0 = Difficult, 1.5 = Very difficult and 2.0 = Extremely Difficult)

(0 = シンプル、0.5 = 普通、1.0 = 難しい、1.5 = とても難しい、2.0 = 非常に難しい)

### フレキシビリティエレメント（最大 2.0）

フレキシビリティとは、脚、背中、腰、肩の柔軟性を指す。高得点を得るには、流れやバランスの取れているルーティンの中で、伸びや広い可動域を持つエレメントやコンビネーション、繋ぎの動きを行わなければならない。

### フープトランジション（最大 2.0）

これは、エレメントの開始または終了時のトランジションにおけるフープの昇り降り、フロアからフープ、フープからフロアへの移動などを指す。高得点を得るには、選手は、スムーズな動きと、綺麗な体の姿勢を披露しなければならない。トランジションは、正確かつ優雅に行わなければならない。

### ストレングスエレメント（最大 2.0）

ストレングスとは、腕や体幹、脚の力強さを指す。高得点を得るには、上半身と体幹の力強さを占めずエレメントやコンビネーションを行わなければならない。フロントプランクのようなストレングスエレメントを 2 秒以上ホールドしコントロールするなどして披露する力強さには、高得点が与えられる。

### **バランスエレメント (最大 2.0)**

バランスエレメントとは、体の異なる部分でバランスを取るエレメントを指す。例えば、腹部、腰、背中、両肩、両脚など。2秒以上コントロールしてホールドするなどして披露するバランス力には高得点が与えられる。

### **ダイナミックムーブメント/コンビネーション (最大 2.0)**

ダイナミックムーブメント/コンビネーションとは、フープの周りを回転、力強いスイング力、瞬時のグリップチェンジ、ドロップ、などのダイナミックなエレメントを指し、体の高いコントロール力と高いアクロバットスキルを指す。高得点を得る為には、卓越した体のコントロール力をもって様々な難易度の高いダイナミックムーブの実行を披露しなければならない。

### **追加ボーナスポイント (シングルのみ) :**

シングルに置いては、以下の場合にボーナスポイントが加算される:

- エアリアルフープの3つの全てのレベルを使ってエレメントを実施した選手に加算されるボーナスである。: アンダーバー (吊っているフープの下方で行う)、フープの真ん中スペース (トップバーに触れない)、そしてトップバーである。詳しくは用語解説のエアリアルフープの3つのレベルを参照。+1.0

### **ダブルス-全体ボーナスポイント(1回限り加点):**

※ 注意: 上記で説明したシングルのボーナス規定は、全てダブルスにも適用される。それぞれのパートナーの LOD (難易度) の平均スコアがファイナルスコアとされる。

### **フレキシビリティエレメント (最大 2.0)**

それぞれの選手のフレキシビリティは、審査され平均化される。

### **ストレングスエレメント (最大 2.0)**

それぞれの選手のストレングスは、審査され平均化される。

### **フライングパートナーエレメント (最大 2.0)**

文書最後にある用語解説を参照。

### **フープトランジション(最大 2.0)**

それぞれの選手のトランジションは、審査され平均化される。

### **ダイナミックムーブメント/コンビネーション (最大 2.0)**

それぞれの選手のムーブメントは、審査され平均化される。

### **シンクロパラレル/インターロックバランスエレメント (最大 2.0)**

文書最後にある用語解説を参照。

### **追加ボーナスポイント(ダブルスのみ):**

ダブルスに置いては、以下の場合にボーナスポイントが加算される。

- パートナーがお互いに、フライとキャッチを等分に行う。このボーナスは、両選手のキャッチングおよびフライングにおける全てのムーブメントをベースに判断される。+1.0

## テクニカル減点

テクニカルディダクションでは、最大 25.00 点の減点が行われることがある。本セクションでは、実行する全てのエレメントの不完全な実行(コンパルソリーを含む)に対する原点に関するものである。審査員は、バランスを失う、落下、要求されたエレメントを失敗するなどの場合に、減点することが求められている。減点数は、減点対象となるエレメントの度合いによる。対象となるエレメントは、以下のとおり分類される:

### シングルス/ダブルス-個別減点(都度減点)

#### 落下

落下とは、意図しない形でフープからフロアへ落ちることを指す。落下は、フープ上であるかどうかに関わらず、またどのような姿勢からでも起こりうる。-3.0

#### エレメントにおけるシンクロ性の欠如(ダブルス)

上手くシンクロできていない、または調和の取れていない、タイミングの合っていないパートナーとのエレメントを指す。-0.5

#### 不完全な演技やボディライン

フープを使ったエレメントは、以下の要領に従わなければならない:

- **膝とつま先の直線性**-膝とつま先は、まっすぐになっていなければならない。膝頭からつま先までは直線でなければならない。足とつま先は、ポイントされてなければならない。つま先は力が入りすぎたり、緊張していたりしてはならない。不必要にフープにつま先でつかまってはならない。-0.2

- **綺麗なボディライン**-脚や腕は、正しい位置にあり、しっかりと伸ばし、足やつま先はポイントされてなければならない。指やつま先が緊張してはならず、空中歩行や振り付けの一部である場合を除いて足首を曲げてはならない

-0.2

- **伸び**-脚や腕、背中、首、手首、胴のラインはしっかりと伸びていなければならない。肩や背中、丸まっていたはならず、頭は高くキープし緊張してはならない-0.2

- **姿勢**-正しい体の姿勢を、ポール上にいるいないを問わず、常に保たねばならない。コントロールできていない動きをしてはならない-0.2

#### 不完全なエレメントの実施

不完全なエレメントの実施とはジャッジから見て、不完全なポジションや角度でエレメントを実施することで審査困難な場合を示す。また、不適切な身体の部分が見える形でのエレメントに実行に対しても減点される。-0.5

#### 不完全なトランジションやフープの昇り降り

不完全なトランジションとは、選手がエレメントを正しく開始または終了できないことを指す。例)いい加減な形で、優雅さや豪華さに欠けた演技の開始または終了。トランジションは、優雅でなければならない。-0.5

#### スリップまたはバランスを失うこと

スリップまたはバランスを失うこととは、フープ上、床上関わらず演技中に一時的に予期せずその調和されたコントロールを失うこと、または体全体および一部のポジションのコントロールを失うことである。これは一瞬のことであり、選手はすぐさま回復することができる。(落下についても参照のこと)-1.0

#### 固定治具やトラスに触れる行為

選手は、演技中固定治具やトラスに触れることを厳禁されている。これは後ろのバック幕やステージ裏の照明器具に触れること、使用可能エリアを踏み越えることなどを含む。選手が触れることを許されるのはフープとスリング/ロープ、フロアのみである。-1.0

### シングルス/ダブルス-全体減点(1回限り減点):

#### フープを回転させながら行わないこと(シングルスおよびダブルス)

演技中フープを少なくとも2回(推進力のある720°の回転×2度)回転させない選手は減点となる(フープの回転の定義を参照)。-2.0

#### シンクロ性の欠如(ダブルス)

ルーティンの最低70%でシンクロ性を持って演技しなければならない。そうでない場合は減点となる。フープ上および床上での演技を含む。-2.0

## 芸術性と振り付け

芸術性と振り付けでは、最大 20.0 点が与えられる。本セクションでは、選手の芸術的表現、演出、ステージ上での演技の採点について説明する。芸術性ボーナスは、選手の表情や選手自身の表現を審査員に対して見せること指す。審査員は、演技の中における選手の感情や表情を審査する。選手は自信に溢れ、魅力的であり、エンターテインメント性が豊かであると同時に、高いレベルの存在感をフープに登っているか否かを問わず、全ての分野において示さなければならない。衣装や曲、演技のそれぞれがお互いに反映しあっているなければならない。選手は、オリジナルの演技と独自のスタイルを創り出さなければならない。演技全体を通じて、スムーズかつ優雅に構成され、濃淡満ちた演技でなくてはならない。振り付けボーナスはフープに触れていない間の、フープの周りで行われる動き、ステージエリア、ステージ上の全ての動きによって定義される。審査員は選手の想像力豊かで流れのある、優雅なダンス力やアクロバティックな振付を審査する。

フープに触れていないフロアでの演技は、演技全体をとおして合計で 40 秒以内でなければならない。(ヘッドジャッジペナルティーを参照)

### シングルス/ダブルス-芸術性ボーナス:

創造度はフープ上であるか否かを問わず、演技全体を通じて審査される。

注意: 得点は、演技全体のマジョリティによって決められる

0 = 不足、ルーティン内においてほとんど見られない、ルーティンのうち 20%未満。

0.5 = 普通、あまり多くなく、ルーティンのうち 20~40%。

1.0 = 良い、まずまずの量があり、ルーティンのうち 40~60%。

1.5 = とても良い、十分な量があり、ルーティンのうち 60~80%。

2.0 = ルーティンのうち 80%以上。

### 演技のバランス(最大 2.0)

バランスは、選手が様々な要素をそれぞれ等分にバランスよく配分する能力のことを意味する。選手は、柔軟性、力強さ、スピン、ダイナミックコンビネーション、アクロバティックエレメント、ステージ演技およびトランジションなど異なる種類のトリックを混合した独自のルーティンを創り、全てをステージ上での演技と芸術性と共に振り付けに盛り込んだ上で、さらにフープを回転させなければならない。

### 自信(最大 2.0)

これは、選手が自身の演技に対して持つ自信を指す。選手は不安を包み隠し、自信満々な雰囲気を持ち、夢中になって演技し、観客の注目を集め、わくわくさせるものにしなければならない。

### フロー(最大 2.0)

フローは、スムーズかつ巧みな演技を見せる能力を指す。選手はフープから下りる移動、フープ間移動、フロアからフープへの移動、さらには立ち上がり、座ったりする動きを流れるようにこなさなければならない。連続性、トリック、トランジション、振り付け、器械体操ムーブ、さらにはアクロバティックな動きまで、全てスムーズで、巧みに、自然で、完璧に、そして優雅にこなさなければならない。トリックの導入と終了時には、次のエレメントへ完璧な移行を見せなければならない。つぎはぎのようなルーティンを見せることがあってはならない。トリックの後に拍手を待っている場合、その選手は評価を下げることになる。

### 解釈と演出(最大 2.0)

これは、曲の解釈や顔の表情、感情、振り付けによる選手の演出能力および演技の中におけるキャラクターやストーリーの創造能力を指す。選手は、光や影、完成、曲やエレメントの中にある感情を表現できる振り付けを創らなければならない。選手は、曲や顔の表情、衣装、体や表情の変化を全て関連付けなければならない。選手は、曲やメロディ、リズムに合わせた振り付けができることを示さなければならない。

### 全体を通じたオリジナル性(最大 2.0)

フープ上かどうかを問わず、トリックやコンビネーション、エレメントやオリジナルな動きおよびルーティン全体を通じた振り付けのオリジナル性と創造性を指す。選手は、トリックの独自の組み合わせや振り付けの新たなテーマを創らなければならない。審査員は、1つや2つの独自のトリックやコンビネーションだけではなく、ルーティン全体を通じたオリジナル性を審査している。

### エレメントのオリジナル性(最大 2.0)

これは、ルーティン全体を通じたフープ上でのトリック、エレメント、ムーブメントのオリジナル性と創造性を指す。同じエレメントやトリック、ムーブメントを繰り返すと評価を下げることになる(例えば、同じ登り方を繰り返したり、続けざまに繰り返したり、エレメント、トリック、ムーブメントがバラエティに欠けた構成の場合を指す)。

### **エレメントの開始と終了のトランジションのオリジナル性 (最大 2.0)**

これは、演技全体を通じたトリックの開始もしくは終了時のトランジションのオリジナル性を指す。選手は、エレメントの開始および終了時またはフープの昇降時の、独自のトランジションを創らなければならない。

### **ステージ上での存在感とカリスマ性(最大 2.0)**

選手は、観客の目線や注目を捉え魅了しなければならない。魅力とカリスマ性を持った、感動を与えるようコントロールされた演技を披露しなければならない

### **シングルス/ダブルス-振り付けボーナス:**

#### **振り付けのオリジナル性とルーティン全体の構成 (最大 2.0)**

これは、フープへまたはフープから降りる際の動きの創造性のレベルに対して審査する。振り付けは、創造されたダンスの芸術性、ムーブメントやステップ、パターンの工夫やアレンジ力を示す。審査員は、選手がどのように振付を構成しているか、つまりどのような繋ぎ合わせを行っているかを見る。

#### **フロアワークのオリジナル性 (最大 2.0)**

これは、選手がフープに触れていない間のフロア上で行うダンスステップとムーブメントのコンビネーション力のレベルに対して審査する。複雑なダンス振付、音楽性、創造性、流動性などであるがそれに限らない。選手は音楽のビートに合わせた動きを生み出し、それが選手のルーティンに反映され、観客をつかみ魅了するものでなければならない。

### **シングルス/ダブルス-個別減点(都度減点):**

#### **声を発することによる注意を逸らす行為**

話し声や合図/キューの発声、うめき声や叫び声、歓声、つぶやきなどで注意を逸らすことを指す。 -1.0

#### **衣装の不備**

これは、事故によって衣装の一部が取れたり、脱げたり、はだけたり、演技を阻害する状態になることを指す (衣装の装飾としてのストーン、ビーズ、羽飾りの一部が衣装から落ちてしまうことは例外とする)。これらは、故意の行為とは異なる。もし意図的に行ったとすると、IPSFの定める衣装脱衣禁止の規定に抵触し、即座に失格となる。

-1.0

#### **衣装や体、フープ、フロアなどで手を乾かす行為および髪や衣装を直す行為**

衣装や体、フープ、フロアなどで手を拭いたりする行為や、顔や首から髪の毛をとく行為、衣装を引っ張ったり直したりする行為を指す。 -1.0

#### **不明確な演技や曲の開始および終了 /音楽の開始前または終了後の演技開始と終了**

選手が、振り付けと曲の開始および終了を、合わせて編集することは非常に重要である。曲の開始と終了に合わせた、相応しい振り付けの開始と終了を作らなければならない。演技や曲に見合った、振り付けの開始と終了がなくてはならない。選手は、審査員から見える位置で、ステージ上の演技を開始しなければならない。曲の開始とともに演技を開始し、曲の終了とともに演技も終了しなければならない。 -1.0

### **シングルス/ダブルス-全体減点(1回限り減点):**

#### **考慮に欠けた衣装**

選手は、練習着のような姿ではなく競技に相応しい衣装で演技しなければならない。衣装のスタイルや裁断、デコレーションなどを注意深く考えなければならない。 -1.0

## コンパルソリー

全ての選手は、定められた数のコンパルソリーを演技しなければならない。2秒以上ホールドする、正しい開脚/体の角度など、最低限の要求事項を満たすことで+0.1~+1.0の得点が与えられる。選手は審査員がわかるようにコンパルソリーエレメントを明確に実行しなければならない。はっきりと認識できないコンパルソリーエレメントは、スコアが与えられない。+0.1のエレメントは、+1.0のものよりも簡単であることを指す。コンパルソリーエレメントに与えられている得点は、年齢別カテゴリおよびレベル別カテゴリによって異なる。審査員は常にコンパルソリーフォームに記載のエレメントコードに従って審査する(エレメントの名前に従ってではない)。また最初に実施されたエレメントのみを審査する。つまり、同じエレメントをやり直した場合、たとえやり直したエレメントが正しく規定を満たしていたとしても最初に実施したものだけを審査する。コンパルソリーエレメントは繰り返し行ってはならない(つまりコンパルソリーエレメントはひとつにつき一回限り実行可能)。もし同じエレメントを繰り返し実行した場合、そのエレメントはスコアが与えず、さらにスコアフォームの記入ミスによる減点と決められたコンパルソリー規定技が足りないとみなされ減点となる。また、コンパルソリーエレメントは特別の定めのない限り、必ず定位置(fix position)で行われなければならない。コンパルソリーエレメントは全てエアリアル上で行われなければならない。下記、カテゴリの分類を参照のこと；

### 【エリート】

シニア、マスター40+、ジュニア

11個のコンパルソリーエレメントを選択しなければならない:

- 4つのフレキシビリティエレメント
- 4つのストレングスエレメント
- 2つのバランスエレメント
- 1つの自由選択可能エレメント (Code of pointの中から選択可能)

### ノービス

9個のコンパルソリーエレメントを選択しなければならない:

- 3つのフレキシビリティエレメント
- 3つのストレングスエレメント
- 1つのバランスエレメント
- 2つの自由選択可能エレメント (Code of pointの中から選択可能)

### ダブルス - シニア/ユース

9個のコンパルソリーエレメントを選択しなければならない:

- 4つのシンクロパートナーエレメント、下記を含むこと:
  - 2つのシンクロパラレルエレメント
  - 2つのシンクロインターロッキングエレメント
- 2つのバランスパートナーエレメント
- 3つのフライングパートナーエレメント、以下を含むこと:
  - 1つの1パートナーコンタクトフライングエレメント
  - 1つの2パートナーコンタクトフライングエレメント
  - 1つの自由選択可能なフライングエレメント (Code of pointの中から選択可能)

### 【プロフェッショナル】\*

シニア、マスター40+

11個のコンパルソリーエレメントを選択しなければならない:

- 4つのフレキシビリティエレメント
- 4つのストレングスエレメント
- 2つのバランスエレメント
- 1つの自由選択可能エレメント (Code of pointの中から選択可能)

### ダブルス-シニア

9個のコンパルソリーエレメントを選択しなければならない:

- 4つのシンクロパートナーエレメント、下記を含むこと:
  - 2つのシンクロパラレルエレメント
  - 2つのシンクロインターロックエレメント
- 2つのバランスパートナーエレメント
- 3つのフライングパートナーエレメント、以下を含むこと:
  - 1つの1パートナーコンタクトフライングエレメント
  - 1つの2パートナーコンタクトフライングエレメント
  - 1つの自由選択可能なフライングエレメント (code of point の中から選択可能)

**\*注意: ノービス/ジュニア/ユースカテゴリーは無し**

### 【アマチュア】

シニア、マスター40+、ジュニア、ノービス

9個のコンパルソリーエレメントを選択しなければならない:

- 3つのフレキシビリティエレメント
- 3つのストレングスエレメント
- 1つのバランスエレメント
- 2つの自由選択可能エレメント (Code of point の中から選択可能)

### ダブルス-シニア、ユース

9個のコンパルソリーエレメントを選択しなければならない:

- 4つのシンクロパートナーエレメント 以下を含むこと:
  - 2つのシンクロパラレルエレメント
  - 2つのシンクロインターロッキングエレメント
- 2つのバランスパートナーエレメント
- 3つのフライングパートナーエレメント 以下を含むこと:
  - 1つの1パートナーコンタクトフライングエレメント
  - 1つの2パートナーコンタクトフライングエレメント
  - 1つの自由選択可能なフライングエレメント (Code of point の中から選択可能)

### カテゴリ分類

注意: 選手は、同じエレメントを、仮にスプリット角度や体の傾斜を変えたとしても2回選択しないものとする

シニア、マスター40+、ダブルスシニア:

エリートに出場する選手は、技術的評価が+0.5~+1.0のコンパルソリーエレメントを選択しなければならない

プロフェッショナルに出場する選手は、技術的評価が+0.3~+0.8のコンパルソリーエレメントを選択しなければならない。

アマチュアに出場する選手は、技術的評価が+0.1~+0.5のコンパルソリーエレメントを選択しなければならない。

ノービス、ジュニア、ダブルスユース:

エリートに出場する選手は、技術的評価が+0.3~+0.8のコンパルソリーエレメントを選択しなければならない。

アマチュアに出場する選手は、技術的評価が+0.1~+0.5のコンパルソリーエレメントを選択しなければならない。

注意: ノービス、ジュニア、ユースにはプロフェッショナルカテゴリーは存在しない

## コンパルソリー要求得点

**注意**：コンパルソリーの要求得点を守らない、もしくは決められた最大/最小要求得点の範囲でない場合は-3の減点となる-コンパルソリー減点項目参照のこと。

### エリートでのコンパルソリーの要求得点

シニア 7.7 点以上 11.0 点以下のコンパルソリーを選択・申請しなければならない  
マスター40+ 6.6 点以上 11.0 点以下のコンパルソリーを選択・申請しなければならない  
ダブルスシニア 6.0 点以上 9.0 点以下のコンパルソリーを選択・申請しなければならない  
ジュニア 5.5 点以上 8.8 点以下のコンパルソリーを選択・申請しなければならない  
ノービス 4.4 点以上 7.2 点以下のコンパルソリーを選択・申請しなければならない  
ダブルスユース 4.4 点以上 7.2 点以下のコンパルソリーを選択・申請しなければならない

### プロフェッショナルでのコンパルソリーの要求得点

シニア 5.5 点以上 8.8 点以下のコンパルソリーを選択・申請しなければならない  
マスター40+ 5.5 点以上 8.8 点以下のコンパルソリーを選択・申請しなければならない  
ダブルスシニア 4.4 点以上 7.2 点以下のコンパルソリーを選択・申請しなければならない

### アマチュアでのコンパルソリーの要求得点

**アマチュア (ダブルスを含む全てのカテゴリー)** 1.1 点以上 4.5 点以下のコンパルソリーエレメントを選択・申請しなければならない。

ディビジョン	カテゴリー	コンパルソリーの数	選択可能なコンパルソリーエレメント	トータル要求得点
アマチュア	全カテゴリー (ノービス、ジュニア、シニア、全てのダブルス)	9	+0.1 から +0.5	1.1 ~ 4.5
プロフェッショナル	シニア、マスター40+	11	+0.3 から +0.8	5.5 ~ 8.8
プロフェッショナル	ダブルスシニア	9	+0.3 から +0.8	4.4 ~ 7.2
エリート	ノービス、ダブルスユース	9	+0.3 から +0.8	4.4 ~ 7.2
エリート	ジュニア	11	+0.3 から +0.8	5.5 ~ 8.8
エリート	シニア	11	+0.5 から +1.0	7.7 ~ 11.0
エリート	マスター40+	11	+0.5 から +1.0	6.6 ~ 11.0
エリート	ダブルスシニア	9	+0.5 から +1.0	6.0 ~ 9.00

### コンパルソリー減点

以下に該当する選手は、減点されることがある：

- 選択したコンパルソリーエレメントを行わなかった場合、もしくはコンパルソリーエレメントとして認識されなかった場合。都度減点 -3.0
- コンパルソリーの要求得点を満たしていない場合。一回限り減点 -3.0
- コンパルソリーの要求得点を超過している場合。-3.0
- もし選択可能な範囲内ではないエレメントを行った場合は、コンパルソリーエレメントの不実行と認識される。1エレメントにつき -3.0
- スコアフォーム記載のエレメントコード (エレメントの名前ではない) 通りのエレメントとして認識されなかった場合。1エレメントにつき -3.0
- エレメントの名前とコード、テクニカルバリューが一致していない、記載誤りがある場合。一回限り減点 -1.0
- 定められた締切日までに申請様式を正しく記入しなかった場合。(Code of points 最終頁にある記入フォーム例を参照のこと) - これはスコアフォームの上部にある必須記入項目の記載ミスや、エレメントの名前の記載ミスも含む。一回限り減点 -1.0
- コンパルソリーフォームのサインが選手自身によってされてないもの、および IPSF の認可したコーチ以外の者 (親権者や未成年付添人等) によってサインがされた場合。一回限り減点 -1.0

- コンパルソリーフォームに記入した順番どおりにコンパルソリーエレメントを行わなかった場合\*。 都度減点 -1.0

※もし、ふたつの連続したエレメントの順序が入れ替わって実行された場合は、（たとえば、エレメント1の後にエレメント3を行い、その後エレメント2を行った場合）そのふたつのエレメントのスコアは0となり、順番間違えとして-1.0の減点となる。またこの-1.0の減点は入れ替りがある度に課せられる。もし、ひとつのエレメントが、連続している次のエレメントより後のエレメントと入れ替わって実行された場合は、エレメントが実行されなかったとみなし、-3.0の減点となる。

**以下の場合においては、コンパルソリーエレメントは認められない:**

- コンパルソリーエレメントをホールドできなかった場合:  
「基準」にて、最低要求条件として述べられているコンパルソリーエレメントに必要なポジションを2秒以上ホールドできなかった選手には、得点は与えられない。エレメントは審査員にはっきりわかる角度で行わなければならない。
- 開脚や体の角度を正しく演技できなかった場合:  
「基準」にて、最低要求条件として述べられているコンパルソリーエレメントに必要なスプリットや体の角度を正しく演技できなかった選手には、得点は与えられない。
- 要求得点を満たすことができなかった場合:  
「基準」にて、最低要求条件として述べられているコンパルソリーエレメントに必要な要求得点を満たすことができなかった選手には、得点は与えられない。
- 個々のエレメントをわかりやすく正確に演技できなかった場合:  
選手は個々のコンパルソリーエレメントをわかりやすく独立させて演技しなければならない。また、技の終わりと次の技の始まりの違いをはっきり示さないといけない。選手は二つのエレメントが別々のものであり、最初のエレメントに付随しているものでないとはっきり演技しなければならない。

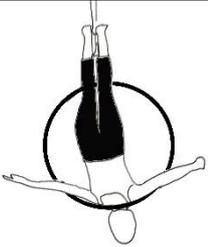
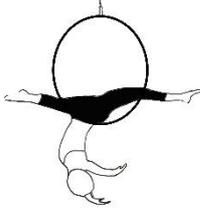
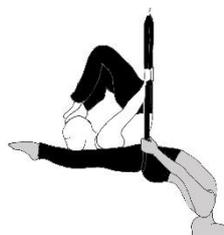
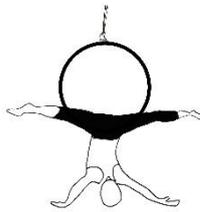
## コンパルソリー最低必須項目の定義

インサイドの腕と脚とはフープに近いほうにある腕と脚のことである。また、アウトサイドの腕と脚とはフープに対して遠いほうにある腕と脚のことである

### ボディポジション:

- インサイドの脚/足先/腕/手 および アウトサイドの脚/足先/腕/手
- 前側、後側、後方、前方、上方、下方
- 逆さま姿勢、直立姿勢、水平姿勢

### レッグポジション:

	<b>スタッグ</b> 両膝 90° の角度に曲げた スプリットポジション (90° 以上の開脚)		<b>パイク</b> 両脚はストレートで閉じ、骨 盤の高さで上体の前に揃え る。
	<b>タック</b> 膝を胸部にむけて抱え込 み閉じる。		<b>リング</b> 頭頂部に触れる、または頭頂 部より上の位置に片方の脚を 後方に曲げる。
	<b>ペンシル</b> 両脚はストレートで閉じ る、体と両脚はストレ ートライン (腰が曲がっ てはならない)		<b>スプリット-フロントルスプリ ット/サイドスプリット</b> 両脚はストレートで開脚。前 方の脚は上体 (胴体と骨盤) の前に位置し、後方の脚は上 体 (胴体と骨盤) の後ろに位 置。両脚は決められた角度で のスプリットポジション。
	<b>ファンク</b> 両脚は後方に曲げ、足先 が頭頂部に向く。		<b>スプリット-ミドルスプリ ット/ボックススプリット</b> 両脚はストレートで開脚。両 脚は上体 (胴体/骨盤) からサ イドに伸びる位置。両脚は決 められた角度でのスプリット ポジション。
	<b>パッセ</b> 片脚は骨盤に対して 90° に曲げ、もう片脚はスト レートで伸ばす。		<b>ストラドル</b> 両脚は伸張、ストレートで開 脚。

## コンパルソリーエレメントのコード説明

F = フレキシビリティエレメント

S = ストレングスエレメント

B = バランスエレメント

SYN = シンクロパートナーエレメント

BLN = バランスパートナーエレメント

FLY = フライングパートナーエレメント

## 禁止エレメントとペナルティ:

- 腕が伸びた状態で、パートナーを直立姿勢で持ち上げるリフトとバランスエレメントは全て 禁止である。また、パートナーを肩の高さより上に持ち上げるリフトもすべて禁止である。
- フープを補助として利用し、リフティングの姿勢を支えることは禁止である。フープへのトランジション時に姿勢を固定しない場合のみ、認められる
- フープに触れることなくパートナーを空中に投げたり、キャッチすることは禁止である。
- フープに触れないフロアワークは、1回の演技あたり 40 秒以内でなければならない。
- ツイストするサルトや、ダブルサルトは、フープ上であってもなくても禁止である。
- ジャンプターンやピヴォット、ピルエットを含む、ある一点で 720°以上回転する動きは禁止 である。
- その他、末項の禁止事項 1 に載っている禁止ムーブメントは全て禁止である。

ペナルティ: 上記の違反があった場合、ヘッドジャッジより、違反ごとに-5 ずつペナルティが与えられ、難易度に関するボーナスは無効になる。

## ヘッドジャッジペナルティ:

選手は大会の間に以下の項目でヘッドジャッジによって減点を受ける場合がある。

クライテリア	制限事項	ペナルティ
フープに触れない時間が決められた最大時間を越えた場合	最大時間は 40 秒まで	-5
パートナーを空中に投げる行為	フープに触れずパートナーをキャッチしてはならない	-5 (都度減点)
腕が伸びた状態で、パートナーを持ち上げるリフトとバランスエレメント	腕が伸びた状態で、パートナーを直立姿勢で持ち上げてはならない	-5 (都度減点)
禁止ムーブメント	フープ上かどうかを問わず禁止	-5 (都度減点)
コンパルソリー/テクニカルフォーム提出期限に遅れて提出した場合	1 日から最大 5 日まで遅れて提出した場合	-1 (日数ごとに減点)
	5 日を経過後、大会開催の 48 時間前までに提出した場合	-5
	大会開催まで 48 時間を切って提出した場合	資格剥奪
音楽の提出期限を過ぎた場合	大会開催の 48 時間前までに提出した場合	-1 (日数ごとに減点)
	大会開催まで 48 時間を切って提出した場合	資格剥奪
音楽がルール規定に反する場合	ルール参照	-3
申し込みフォームに虚偽や不正確な情報を記載した場合	虚偽や不正確な情報の記載があるごとに	-5 (都度減点)
	年齢、ディヴィジョン、カテゴリーに関して虚偽の記載がある場合	資格剥奪
アナウンスで名前を呼ばれたのにステージ出るのが遅れた場合	60 秒以内にステージに現れた場合	-1
	1 分以内にステージに現れなかった場合	資格剥奪
演技時間	演技時間が 5 秒までの範囲で短いまたは長い場合	-3
	演技時間が 5 秒以上の範囲で短いまたは長い場合	-5
妨害行為	選手が演技中にステージ外からキューやサインを受けた場合	-1
	選手やコーチが審査員席や審査員控室に近づく行為や大会開催中の審査員の審査妨害にあたる全ての行為	-3
ステージ外から始めたりステージ外で終わる演技	演技をステージ外から始めたりステージ外で終わったりした場合	-1 (都度減点)
滑り止め	使用可能な滑り止めを直接フープにつけた場合	-5
	使用禁止された滑り止めを使用した場合	資格剥奪
ルール規定にそぐわないアクセサリの着用と小道具の使用	装飾品やアクセサリを着用した場合 (スタッドタイプイヤリング/無地のプラグイヤリングは装着可能)	-3
	演技中の小道具の使用や演技をアシストするような道具の使用	-5

規定されているルールにそぐわない不適切な振り付け、衣装、ヘアスタイル、メイクアップである場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>-髪の色が顔にかかっている</li> <li>-コスチュームがルール規定に反している</li> </ul>	-1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-宣伝用語やロゴ、宗教的な意味を含むもの、ネガティブな意味合いのあるもの</li> <li>-マスクの着用、体の一部にボディペイントをしている（脚なども）顔の半分以上フェイスペイントをしている</li> </ul>	-3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-性的意味合いを持つコスチューム（レザーやラテックスなどの生地を含む）</li> <li>-セクシーでエロティックな振り付けである、体の複数個所にボディペイントをしている。顔全体にフェイスペイントをしている</li> </ul>	-5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-体中にボディペイントをしている</li> <li>-過度にエロティックな振り付けやみだらな動きやしぐさを含む</li> </ul>	資格剥奪
トラックスーツ	-ルール規定に反しているトラックスーツ	-1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-トラックスーツを忘れていたり、着用しない場合</li> <li>-スコア結果の発表を待っている間、また表彰式でトラックスーツを着用しない場合</li> </ul>	-5
全体にわたるルール違反	<ul style="list-style-type: none"> <li>-節度を欠いたジェスチャー、罵り、不敬な言葉を個人または公に使用した場合</li> </ul>	-10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-しきりに他の選手に対して交戦をしかけたり、煽り立てる行為、また、大会参加者や観客に対して暴力行為を実行しようとした場合</li> <li>-ドラッグの使用（医療目的の服用は除く）、大会前や開催中にアルコールの摂取を行う場合</li> <li>-大会開催前、開催中、開催後に服を脱いで裸になる場合</li> <li>- Rules and Regulations を複数回違反した場合および深刻な重大違反を犯した場合</li> </ul>	資格剥奪
開会式およびメダル授賞式	-大会開催側の特別な許可を得ず、大会開会式およびメダル授賞式に出席しなかった場合。	-1
選手レジスター受付違反	-大会開催側の特別な許可を得ず、公式に決められた選手受付の日にレジスターをしなかった場合。	-1

### 演技中の事故、怪我

医学的な治療が必要とヘッドジャッジが判断した場合、演技中であってもただちに演技を中断する。もし選手が1分以内に再開することができるのであれば、中断した所からすぐに開始すること、またもしそれが不可能な場合は、中断した箇所より10秒前から再開することができる。

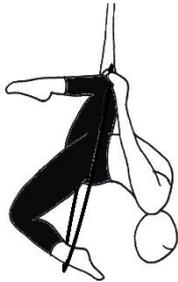
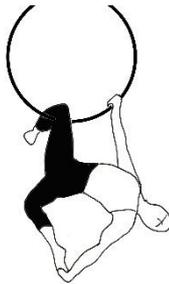
もし、選手が構成演技を行う事ができなかつた場合は、スコアは与えられず、棄権するものとみなす。それは、途中で演技を中断し、そこから再開することができなかつた場合も同様にスコアは与えられず、棄権するものとみなす。尚、演技のやり直しは1度限りである。

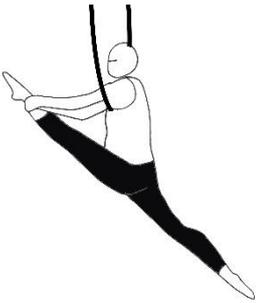
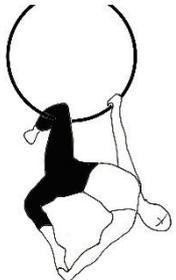
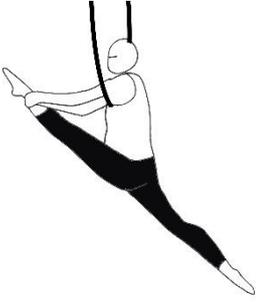
音響設備による不備を除いては、演技の初めからやり直すことは許されていない。Rules & Regulations を参照すること。

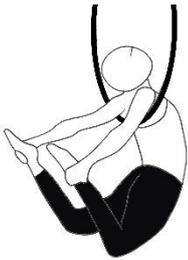
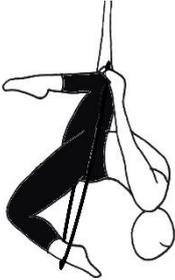
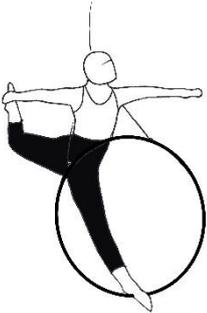


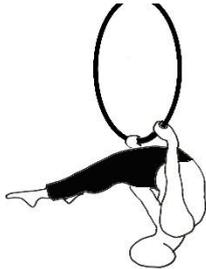
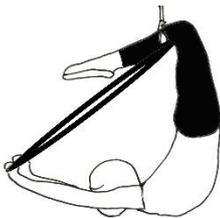
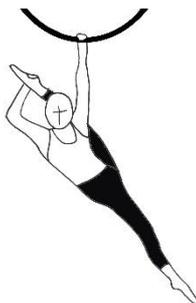
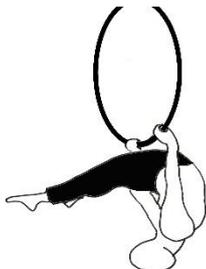
## COMPULSORY SINGLES

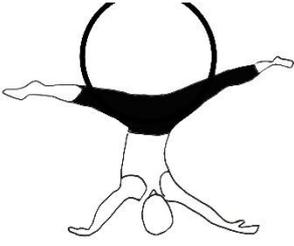
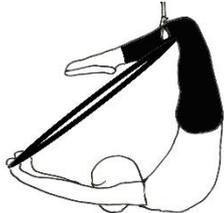
下記絵図はあくまで参考図であり、右側の必須規項目(Criteria)に従うこと。

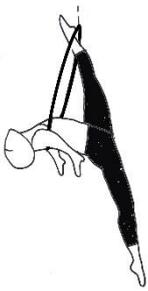
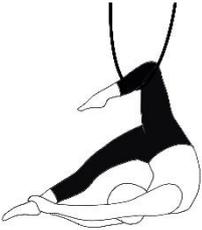
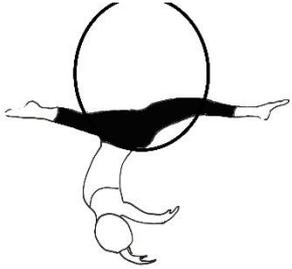
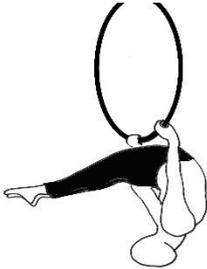
<b>FLEXIBILITY ELEMENTS</b>				
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F1	Angel bent leg		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の脛、足先と足首、反対側の手</li> <li>- アームポジション: フープをホールドしている腕はストレート、もう片方の腕はフープに触れなければ定位置は自由。</li> <li>- レッグポジション: フープに触れている上の脚はストレート、もう片方の脚を曲げる。</li> <li>- ボディポジション: 下向き</li> <li>- スプリット角度: 160° 以上</li> </ul>
F2	Back bend S 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、上部の脚の膝裏、後方の脚の脛または足首</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレートでトップバーをホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚は曲げフープに触る。上部の脚の膝裏はトップバーに掛け、後方の脚の脛または足首をアンダーバーに乗せる</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢、バックアーチ</li> <li>- スプリット角度: 160°以上</li> </ul>
F3	Delilah 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の膝裏、反対側の手</li> <li>- アームポジション: 両腕はストレート、片手でフープをホールド、もう片方の手は反対側の足先または足首をホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚を曲げる</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢、バックアーチ</li> <li>- スプリット角度: 160°以上</li> </ul>

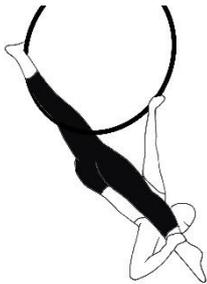
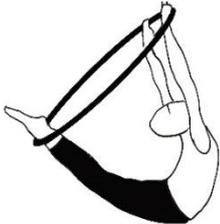
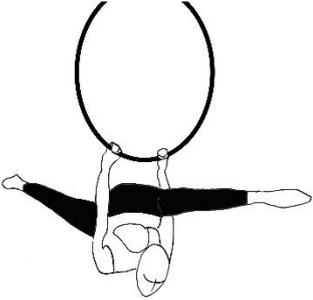
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F4	Underarm hold split 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両脇、胸部</li> <li>- アームポジション: 両手は前の脚の足首をホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚フロントスプリット、フープに触れてはならない。</li> <li>- ボディポジション: 上立姿勢</li> <li>- スプリット角度: 160°以上</li> </ul>
F5	Birds nest		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、両足首または両足先、脛 (任意)</li> <li>- アームポジション: 両腕はストレート、両手はアンダーバーに触れている</li> <li>- レッグポジション: 両脚はストレート (足先は任意)</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢でアンダーバーにぶら下がる、下向きのバックアーチ姿勢</li> </ul>
F6	Delilah 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の膝裏、反対側の手</li> <li>- アームポジション: 両腕はストレート、片手でフープをホールド、もう片方の手は反対側の足先または足首をホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚を曲げる</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢、バックアーチ</li> <li>- スプリット角度: 180°以上</li> </ul>
F7	Trapped split passe 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片脚、背中、片脇</li> <li>- アームポジション: 両手はフープに触れてはならない。同じ側の後方の脚の足首または脛をホールドしている腕はストレート、もう片方の腕は定位置自由。</li> <li>- レッグポジション: 前側の脚ストレート、後方の脚は曲げたスプリット姿勢</li> <li>- ボディポジション: 上立姿勢</li> <li>- スプリット角度: 160°以上</li> </ul>
F8	Underarm hold split 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両脇、胸部</li> <li>- アームポジション: 両手は前の脚の足首をホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリット、フープに触れてはならない</li> <li>- ボディポジション: 上立姿勢</li> <li>- スプリット角度: 180°以上</li> </ul>

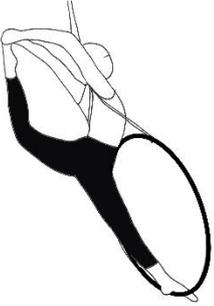
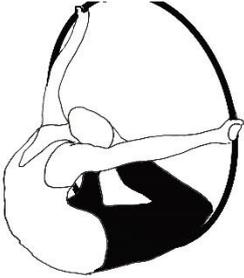
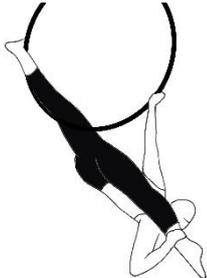
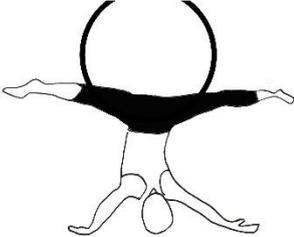
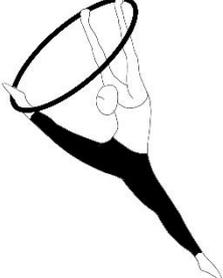
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
0F9	Yogini 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両二頭筋、両脇、両肩甲骨</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート、両脚の足首または脛をホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚は後ろ側へ曲げ、足首はお尻から離れる</li> <li>- ボディポジション: 上立姿勢、バークアーチ</li> </ul>
F10	Angel 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の脛、足先と足首、反対側の手</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート。片方の腕はフープをホールド、もう片方の腕は反対側の脚の足首または足先をホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリット</li> <li>- ボディポジション: 下向き</li> <li>- スプリット角度: 160° 以上</li> </ul>
F11	Back bend S 2		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、前側の脚の膝裏、後方の脚の脛または足首</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレートでトップバーをホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚は曲げフープに触れる。上部の脚の膝裏はトップバーに掛け、後方の脚の脛または足首をアンダーバーに乗せる</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢、バックアーチ</li> <li>- スプリット角度: 180°以上</li> </ul>
F12	Ballerina		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 前脚の足裏、胴体の前側</li> <li>- アームポジション: 両手はフープ、スリングに触れてはならない。片方の腕はストレートで同じ側の脚の足首または脛をホールド。もう片方の腕は定位置自由。</li> <li>- レッグポジション: 前の脚ストレート、後方の脚は曲げたスプリット姿勢</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢、アンダーバーに立つ</li> <li>- スプリット角度: 160°以上</li> </ul>

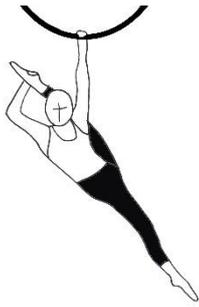
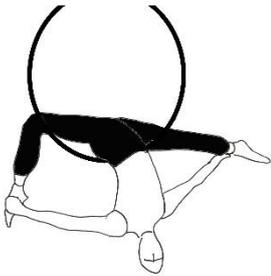
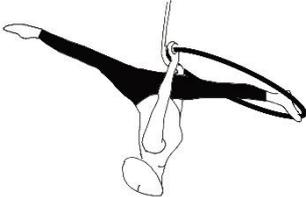
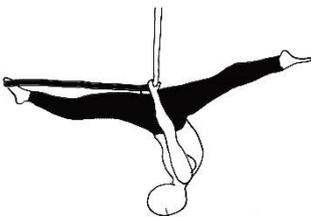
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F13	Mexican straddle 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手</li> <li>- アームポジション: 前の腕ストレート、片方の腕は両脚の間にあり、曲げてよい</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのストラドル姿勢、両脚の足首と足先は腰の下方に位置</li> <li>- ボディポジション: 逆さま、バックアーチ</li> </ul>
F14	Scarab backwards 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、両膝裏</li> <li>- アームポジション: 両腕は頭部より上の位置でアンダーバーをホールド。両腕は曲げてよい、手の位置は肩幅（最高距離）</li> <li>- レッグポジション: 両脚は曲げトップバーに掛ける</li> <li>- ボディポジション: 逆さま、バックアーチ、フープが体の後方に位置する姿勢</li> </ul>
F15	Back balance split 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: トップバーに片脚の足先/かかと、アンダーバーに背中上部、両脇（任意）</li> <li>- アームポジション: 両手はフープに触れてはならない、定位置は自由</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリット</li> <li>- ボディポジション: 上向けのバックアーチ、背中でバランスをとる</li> <li>- スプリット角度: 160° 以上</li> </ul>
F16	Diagonal split 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片手</li> <li>- アームポジション: 片腕ストレートフープをホールド、肩の後ろに反対側の脚を乗せる。もう片方の腕は曲げ、反対側の足首を頭の上にホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートの対角位スプリット</li> <li>- ボディポジション: 上立姿勢</li> <li>- スプリット角度: 160° 以上</li> </ul>
F17	Mexican straddle 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート、片方の腕は両脚の間にある</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのストラドル姿勢、両脚の足首と足先は腰の下方に位置</li> <li>- ボディポジション: 逆さま、バックアーチ</li> </ul>

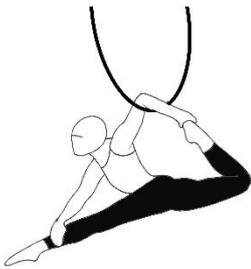
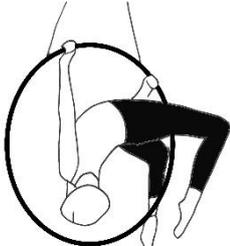
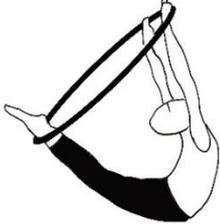
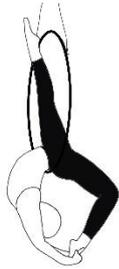
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F18	Star on the bar 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両脚と背中下部</li> <li>- アームポジション: 両腕はフープに触れてはならない、定位置は自由</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのボックススプリット姿勢</li> <li>- ボディポジション: 逆さま</li> <li>- スプリット角度: 160° 以上</li> </ul>
F19	Scarab backwards 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、両膝裏</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート、頭部の上でアンダーバーをホールド、手の位置は肩幅 (最大距離)</li> <li>- レッグポジション: 両脚は曲げトップバーに掛ける</li> <li>- ボディポジション: 逆さま、バックアーチ、フープが体の後方に位置する姿勢</li> </ul>
F20	Trapped split passe 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片脚、背中、片脇</li> <li>- アームポジション: 両手はフープに触れてはならない。片方の手は同じ側の後方の脚の足首または脛をホールド。もう片方の腕は定位置自由。</li> <li>- レッグポジション: 前側の脚ストレートのスプリット姿勢、後方の脚は曲げる</li> <li>- ボディポジション: 上立姿勢</li> <li>- スプリット角度: 180°以上</li> </ul>
F21	Angel 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の脛、足先と足首、反対側の手</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート。片方の腕はフープをホールド、もう片方の腕は反対側の脚の足首または足先をホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリット姿勢</li> <li>- ボディポジション: 下向き</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>

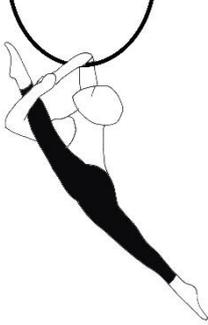
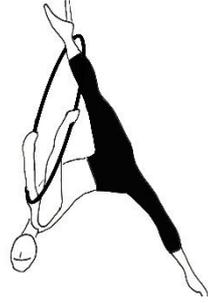
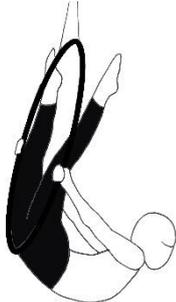
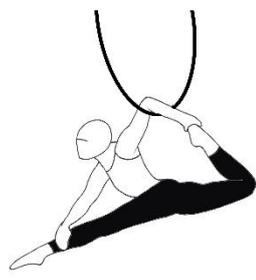
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F22	Back balance split 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: トップバーに片脚の足先/かかと、アンダーバーに背中上部、両脇 (任意)</li> <li>- アームポジション: 両手はフープに触れてはならない、定位置は自由</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリット姿勢</li> <li>- ボディポジション: 上向けのバックアーチ、背中でバランスをとる</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>
F23	Cocoon 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 前側の脚の膝裏</li> <li>- アームポジション: 両腕は頭部の上にストレート、後方の脚の足先/足首をホールド</li> <li>- レッグポジション: 後方の脚は頭部より上の位置でストレート</li> <li>- ボディポジション: 逆さま、バックアーチ</li> </ul>
F24	Gazelle		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両脚、片側のお尻、背中下部</li> <li>- アームポジション: 両腕はフープに触れてはならない、定位置は自由。片手で前側の脚をホールドしてもよい (任意)</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレート、フロントスプリット姿勢</li> <li>- ボディポジション: 逆さま</li> <li>- スプリット角度: 160° 以上</li> </ul>
F25	Mexican legs closed		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート、片方の腕は両脚の間にある</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートで閉じる、両脚の足首と足先は腰より下方に位置</li> <li>- ボディポジション: 逆さま、バックアーチ</li> </ul>

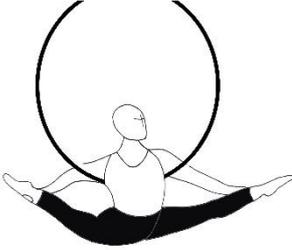
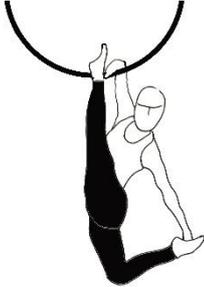
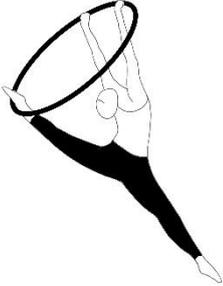
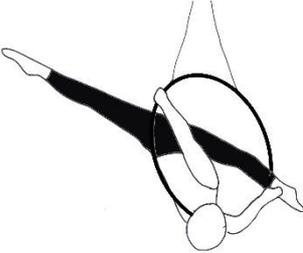
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F26	Reverse angel 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の足先、片方の脚、太腿の後ろ (任意)、反対側の手</li> <li>- アームポジション: 片腕ストレートでフープにホールド、もう片方の腕は曲げ、反対側の脚の足首を頭の上でホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレート、スプリット姿勢。下の脚は肩の後ろ</li> <li>- ボディポジション: 逆さま</li> <li>- スプリット角度: 160° 以上</li> </ul>
F27	Swallow 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、両脛</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレートでトップバーをホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートでアンダーバーをホールド</li> <li>- ボディポジション: 上立姿勢、バックアーチ</li> </ul>
F28	Choke hold 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、両腕、上部の脚の足首、胸部 (任意)</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート、フープを内側からホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリット、上部の脚のかかどでトップバーをホールド。もう片方の脚は身体の後方へ伸ばす</li> <li>- ボディポジション: 逆さま、フープが体の前側に位置する</li> <li>- スプリット角度: 160° 以上</li> </ul>
F29	Jigsaw 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート、脚を乗せられている腕は少し湾曲してもよいが曲がっていない</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリット。前の脚は身体の後ろ、同じ側の腕にもたれる、床に対して平行。もう片方の脚は後方へ向く。</li> <li>- ボディポジション: 胴体は下向き、腰は下げてアンダーバーから離れている</li> <li>- スプリット角度: 160° 以上</li> </ul>

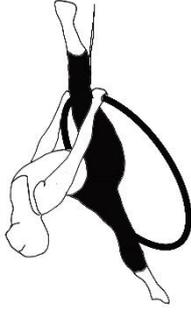
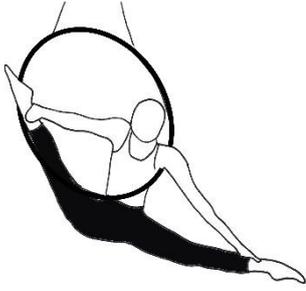
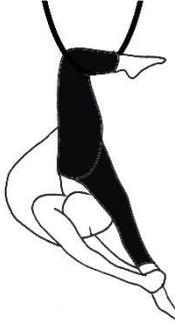
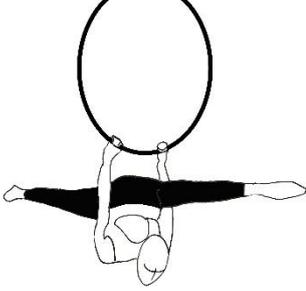
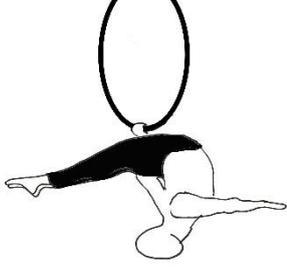
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F30	Needle		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 前の脚の足裏、背中</li> <li>- アームポジション: 両腕は頭の上で後ろの脚の足先をホールド。腕を曲げてよい。</li> <li>- レッグポジション: 前の脚ストレートのスプリット姿勢。後ろの脚はリングポジション</li> <li>- ボディポジション: 上立姿勢、アンダーバーに立つ、バックアーチ</li> </ul>
F31	O Bend		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手はトップバーをホールド、両太腿はアンダーバーに乗せる</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート、トップバーをホールド</li> <li>- レッグポジション: 両膝は曲げ、両足先が頭部または肩に触れる。両太腿はアンダーバーの上に乗せる</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢、バックアーチリングポジション</li> </ul>
F32	Reverse angel 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の足先、片方の脚、太腿の後ろ (任意)、反対側の手</li> <li>- アームポジション: 片腕ストレートでフープをホールド、もう片方の腕は曲げ、反対側の脚の足首を頭の上でホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレート、スプリット姿勢。下の脚は肩の後ろ</li> <li>- ボディポジション: 逆さま</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>
F33	Star on the bar 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両脚と背中下部</li> <li>- アームポジション: フープに触れてはならない、定位置は自由</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのボックススプリット</li> <li>- ボディポジション: 逆さま</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>
F34	Swallow split 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、後側の脚の脛</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート、トップバーをホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリット、後ろ側の脛でアンダーバーをホールド</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢、バックアーチ</li> <li>- スプリット角度: 160° 以上</li> </ul>

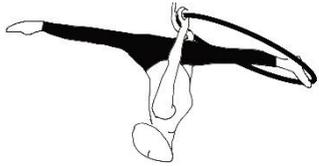
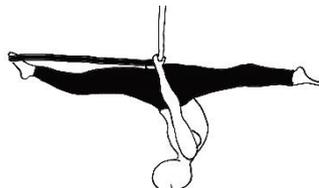
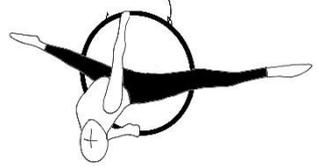
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F35	Diagonal split 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片手</li> <li>- アームポジション: 片腕はストレートでフープをホールド、肩の後ろに反対側の脚を乗せる。もう片方の腕は曲げ、反対側の足首を頭の上でホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートの対角位スプリット</li> <li>- ボディポジション: 上立姿勢</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>
F36	Extreme Gazelle		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両脚、片方のお尻、背中下部</li> <li>- アームポジション: 片方の手は同じ側の脚の脛、足首または足先をホールド、もう片方の手は前側の足の足首をホールド、両手はフープに触れてはならない。両腕ストレート</li> <li>- レッグポジション: 前の脚はストレートで水平、後ろの脚の膝は曲げる</li> <li>- ボディポジション: 逆さま</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>
F37	Flying Russian back 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、片足</li> <li>- アームポジション: 両腕はストレートでトップバーをホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚はストレートの真っ直ぐなフロントスプリット。前の脚は水平でなければならない、また前の脚の足先はアンダーバーをホールド。</li> <li>- ボディポジション: 逆さま</li> <li>- スプリット角度: 160° 以上</li> </ul>
F38	Flying Russian front 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、片足</li> <li>- アームポジション: 両腕はストレートでトップバーをホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚はストレートの真っ直ぐなフロントスプリット。後ろ側の脚は水平でなければならない、後ろ脚の足先はアンダーバーをホールド。</li> <li>- ボディポジション: 逆さま</li> <li>- スプリット角度: 160° 以上</li> </ul>

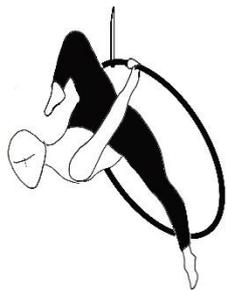
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F39	Hanging elbow half split 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の肘裏</li> <li>- アームポジション: 片方の肘は後方に曲げフープに掛け反対側の足首または足先をホールド。もう片方の腕は前の脚のふくらはぎまたは足首をホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚はフロントスプリット、前の脚はストレート、後ろの脚は曲げる</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢</li> <li>- スプリット角度: 160° 以上</li> </ul>
F40	Mexican Fang		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート、片方の腕は両脚の間にある</li> <li>- レッグポジション: 両脚を後ろに曲げたファンング姿勢、両足先は肩との同じ高さまたはそれより下の位置。両太腿はフープの下方</li> <li>- ボディポジション: 逆さま、バックアーチ</li> </ul>
F41	Swallow 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、両足先または足首（脛と足首の境目）、脛（任意）</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレートでトップバーをホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートでアンダーバーをホールド</li> <li>- ボディポジション: 上立姿勢、バックアーチ</li> </ul>
F42	Back balance ring 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 背中下部はアンダーバーに、片足先/足首/かかとはトップバーをホールド</li> <li>- アームポジション: 両腕は後方の脚の足先を頭部の上にホールド、両腕を曲げてよい</li> <li>- レッグポジション: 片脚はストレートでトップバーに触れる、もう片方の脚は後方へ曲げる</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢、背中でバランスをとる</li> <li>- スプリット角度: 160° 以上</li> </ul>

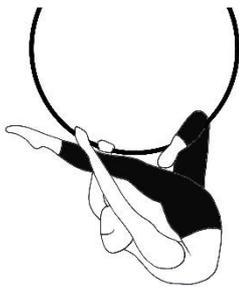
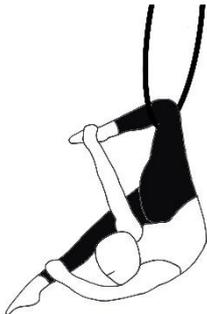
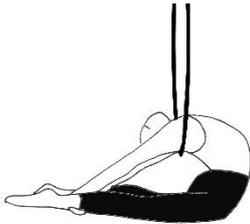
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F43	Bird of Paradise upright 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片肘裏</li> <li>- アームポジション: 両腕曲げ、両手を握る。片腕は肘裏でフープをホールド。もう片方の腕はフープに触れず、外側から同じ側の脚をホールド、腕の後部と前腕は同じ側の脚に触る。肩と脚のコンタクトは任意。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートの対角位スプリット</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>
F44	Choke hold 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、両腕、上部の脚の足首、胸部 (任意)</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート、フープを内側からホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリット、上部の脚のかかたでトップバーをホールド。もう片方の脚は体の後方へ伸ばす</li> <li>- ボディポジション: 逆さま、フープは体の前側に位置する</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>
F45	Front Bird Nest		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、腰、両脛、両太腿 (任意)、両足先 (任意)</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート、膝の高さでフープのサイドバーをホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのストラドルポジション</li> <li>- ボディポジション: バークアーチ、頭は腰の高さより上部に位置する</li> </ul>
F46	Hanging elbow half split 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の肘裏</li> <li>- アームポジション: 片方の肘は後方へ曲げフープに掛け反対側の足首または足先をホールド。もう片方の腕は前の脚のふくらはぎまたは足首をホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚はフロントスプリット。前の脚はストレート、後ろの脚は曲げる</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F47	Eagle Oversplit		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両脇、両二頭筋、両肩甲骨</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート、脚の脛、ふくらはぎまたは足首をホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリット</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢</li> <li>- スプリット角度: 190° 以上</li> </ul>
F48	Elbow hang amazon split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の肘裏、前の脚の太腿、胴体の横側、背中、首の後ろ、片方の肩後部</li> <li>- アームポジション: 両腕は曲げ、頭部の上で両手を握る</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートの対角位スプリット</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>
F49	Hanging elbow half split 3		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の肘裏</li> <li>- アームポジション: 片方の肘は曲げフープに掛け反対側の脛、足首または足先をホールド。もう片方の腕はストレートで後ろ脚の足首または足先を体の後ろでホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚はフロントスプリット、前の脚はストレート、後ろの脚は後方に曲げる</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>
F50	Swallow split 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、片足首（足首と脛の境目）または足先、脛（任意）</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート、トッパーをホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリット。後方の足首/足先/脛はアンダーバーをホールド</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢、バックアーチ</li> <li>- スプリット角度: 160° 以上</li> </ul>
F51	Shoulder balance split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、片腕、背中、お尻、片肩、首（任意）</li> <li>- アームポジション: 両腕曲げてよい。片腕は背中の後ろでフープをホールド、もう片方の腕はフープの外から反対側の脚の足首をホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリット</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>

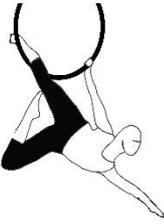
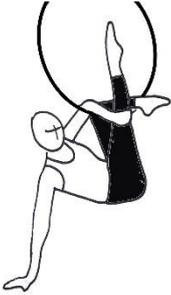
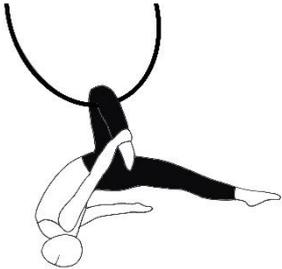
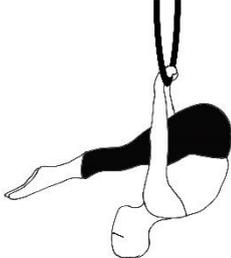
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F52	Vertical split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両脚、両手</li> <li>- アームポジション: 両腕はストレートでトップバーをホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリットでフープに触れる。前側の脚はトップバーに、後方の脚はアンダーバーに触れる。</li> <li>- ボディポジション: バックアーチ</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>
F53	Capezio split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 内側の腕の脇、背中、後方の脚、外側の腕の手 (任意)</li> <li>- アームポジション: 内側の腕はストレートで前の脚の足首または脛をホールド。外側の腕はストレートで後方の脚の足首または脛をホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのスプリット姿勢</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢、バックアーチ</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>
F54	Cocoon 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 前側の脚の膝裏</li> <li>- アームポジション: 両腕はストレート、頭部の上で後方の脚の足先または足首をホールド</li> <li>- レッグポジション: スプリット姿勢、後方の脚ストレート</li> <li>- ボディポジション: 逆さま、バックアーチ</li> <li>- スプリット角度: 160° 以上</li> </ul>
F55	Jigsaw 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート、脚を乗せている腕は少し湾曲してもよいが曲がってはならない</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリット。前の脚は身体の後ろ、同じ側の腕にもたれる、水平姿勢。もう片方の脚は後方へ向く。</li> <li>- ボディポジション: 胴体は水平姿勢</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>
F56	Mexican legs closed one hand		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片手</li> <li>- アームポジション: 片腕はストレートで両脚の間からフープをホールド。もう片方の腕の定位置は自由。</li> <li>- レッグポジション: 両脚はストレートで閉じる。両脚の足首と足先は腰より下方に位置</li> <li>- ボディポジション: 逆さま、バックアーチ</li> </ul>

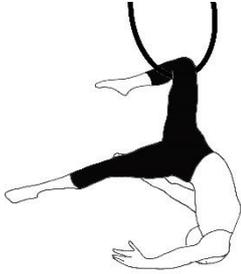
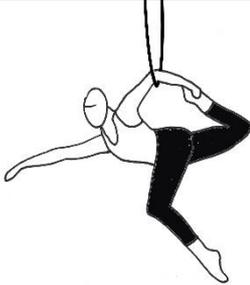
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F57	Horizontal front split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両脚、両手</li> <li>- アームポジション: 両腕はストレート。片手はトップバーをホールド、もう片方の手はアンダーバーをホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリット。両脚共にフープに触れている。脚は水平姿勢</li> <li>- ボディポジション: バックアーチ</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>
F58	Flying Russian back 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、片足</li> <li>- アームポジション: 両腕はストレートでトップバーをホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリット。前の脚は水平、前の脚の足先はアンダーバーをホールド。</li> <li>- ボディポジション: 逆さま</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>
F59	Flying Russian front 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、片足</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレートでトップバーをホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリット、後ろ側の脚は水平、後方の足先はアンダーバーをホールド。</li> <li>- ボディポジション: 逆さま</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>
F60	Horizontal box split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両脚、両手</li> <li>- アームポジション: 両腕はストレート、片手はトップバーをホールド、もう片方の手はアンダーバーをホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚はストレートで水平姿勢のボックススプリット。両脚はフープに触れる。</li> <li>- ボディポジション: バックアーチ姿勢</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>

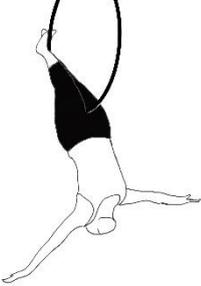
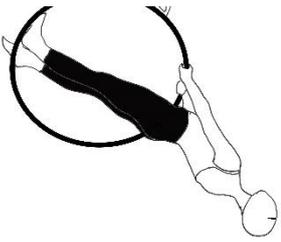
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F61	Back balance split		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 背中下部はアンダーバーに、片足先/足首/かかとはトップバーに触れる</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート、後方の脚の脛/足首を頭部の上でホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリット</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢、背中でバランスをとる</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>
F62	Scorpio Split		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両脚、両手</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレートトップバーをホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚フロントスプリット、フープに触る。前の脚ストレート、後方の脚は曲げ足先は頭部に触る。前の脚はアンダーバーに触り、後方の脚はトップバーに触り</li> <li>- ボディポジション: バックアーチ</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>
F63	Chest stand back bend		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、足先、胸部、首 (任意)、あごの横 (任意)</li> <li>- アームポジション: 片腕はサイドバーをホールド、もう片方の腕は頭部の前でアンダーバーをホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚は後方へ曲げ、片方の足先は頭部の上部でサイドバーに触り、もう片方の足先は頭部の前でアンダーバーに触る</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢、片方の腕以外の身体はフープの中側、バックアーチ</li> </ul>
F64	Foot hang split		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片足、片足首 (任意)</li> <li>- アームポジション: 定位置自由、両手はフープに触れてはならない。片手または両手で下方の脚の足首または足先をホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのスプリット姿勢、下方の脚は同じ側の肩の後ろに触る。</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>

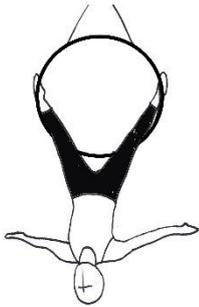
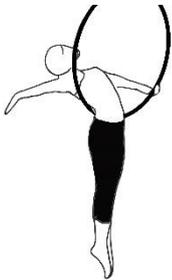
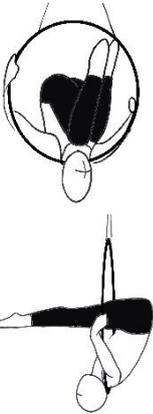
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F65	Knee hook rainbow marchenko		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片脚の膝裏、もう片方の脚の脛、膝 (任意)、両手</li> <li>- アームポジション: 両腕を曲げてよい。両手は頭部より上かつ脚より上でフープをホールド</li> <li>- レッグポジション: 片脚曲げ、もう片方の脚は頭部の上</li> <li>- ボディポジション: 下向き姿勢、バークアーチ</li> </ul>
F66	Single Hox Cocoon		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片脚の膝裏</li> <li>- アームポジション: 両手はそれぞれ反対側の脚をホールド。両腕ストレート。曲げている脚をもっている手は足首/足先をホールド、ストレートの脚を持っている手は脛をホールド</li> <li>- レッグポジション: 片脚曲げ、もう片方の脚はストレート</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢、ねじれバークアーチ</li> </ul>
F67	Yogini 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両脇 (任意)、両肩甲骨</li> <li>- アームポジション: 頭部の上でストレート、両脚の足首または脛をホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚は後ろにストレートに伸ばし、水平姿勢。</li> <li>- ボディポジション: 上立姿勢、バークアーチ</li> </ul>

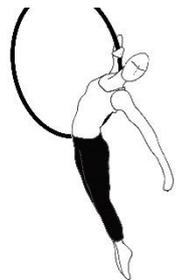
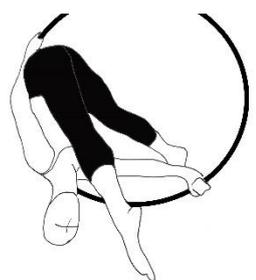
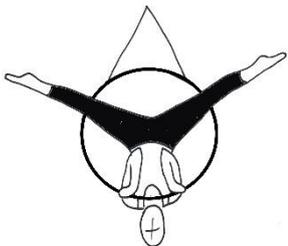
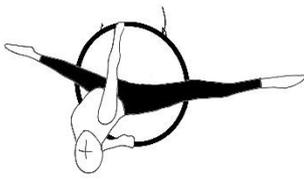
## STRENGTH ELEMENTS

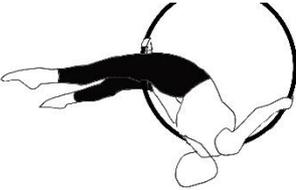
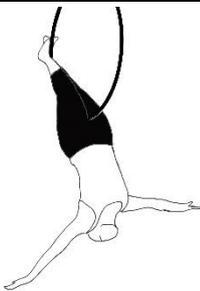
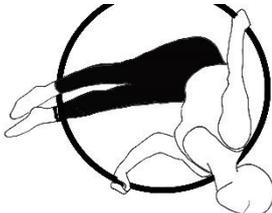
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S1	Arabesque		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片手と同じ側の脚</li> <li>- アームポジション: 片方の腕はストレートでフープをホールド。もう片方の腕はフープに触れてはならない、定位置は自由。</li> <li>- レッグポジション: フープに触れている脚はストレート、足先はフレックスでもよい(任意)。もう片方の脚は曲げてパッセ。</li> <li>- ボディポジション: 下向き、垂直またはダイアゴナル姿勢</li> </ul>
S2	Basic invert		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、両太腿</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレート</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢、全身が真っ直ぐでなければならない</li> </ul>
S3	Elbow hold hang		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の肘裏、片方の膝裏、もう片方の脚の膝/ふくらはぎ(任意)</li> <li>- アームポジション: 肘裏をフープにかけている方で反対側の脚をホールド。もう片方の腕は定位置自由。</li> <li>- レッグポジション: 片方の脚は曲げてフープに触る。もう片方の脚はストレートでフープに対して 90°</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢</li> </ul>
S4	Knee hang		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の膝裏</li> <li>- アームポジション: 両腕は定位置自由、フープに触れてはならない。片手は上部の脚をホールド。</li> <li>- レッグポジション: 片脚は曲げて膝裏でフープをホールド。後方の脚は水平。</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢</li> </ul>
S5	Pike Hang		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手</li> <li>- アームポジション: 両腕はストレートでアンダーバーをホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚はストレートで閉じたパイクポジション、両腕の間に位置する</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢</li> </ul>

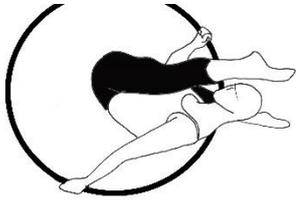
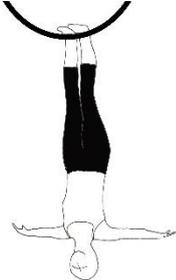
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S6	Single point flag		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、両肩甲骨、背中上部</li> <li>- アームポジション: 両腕はストレート、片方の腕は垂直位置でトップバーをホールド、もう片方の腕は水平位置でサイドバーをホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚はストレート、閉じたペンシルポジション</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢</li> </ul>
S7	Candelstick		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、両脚</li> <li>- アームポジション: 両腕はストレートでフープをホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレート、足首をクロスさせ両脚の間のフープをホールド。足先はフレックスでもよい (任意)</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢</li> </ul>
S8	Single leg hang		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の膝裏</li> <li>- アームポジション: 両腕はフープと両脚に触れてはならない、定位置は自由</li> <li>- レッグポジション: 片脚は曲げ、膝裏でフープをホールド。もう片方の脚はフープに触れてはならない、定位置は自由。</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢</li> </ul>
S9	Elbow hang		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の肘裏</li> <li>- アームポジション: 肘をかけている手で反対側の脚の足首または足先をホールド。もう片方の腕は定位置自由。</li> <li>- レッグポジション: 両脚を曲げる</li> <li>- ボディポジション: 下向き</li> </ul>
S10	Single Yogini		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の脇</li> <li>- アームポジション: 脇でフープをホールドしている片方の腕はストレートで同じ側の脚の足先または足首をホールド。もう片方の腕はフープに触れてはならない、定位置は自由。</li> <li>- レッグポジション: 片脚は曲げ、腕でホールドされる、もう片方の脚はフープに触れてはならない、定位置は自由。</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢</li> </ul>

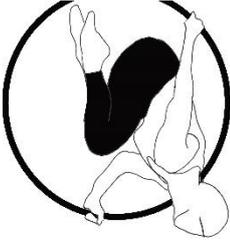
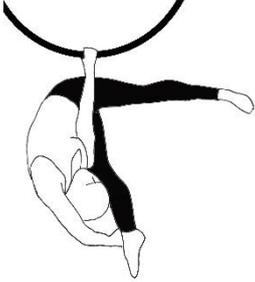
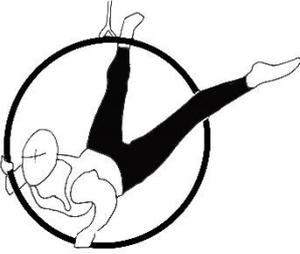
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S11	Underarm pike		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両脇、胸部</li> <li>- アームポジション: 両手は両ふくらはぎまたは足首をホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚はパイクポジション、フープに触れてはならない、腰より上の位置でなければならない</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢</li> </ul>
S12	Candelstick no hands 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両脚</li> <li>- アームポジション: 定位置自由、フープに触れてはならない。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレート、両足首をクロスさせ両脚の間のフープをホールド。足先はフレックスでもよい (任意)</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢</li> </ul>
S13	Eagle		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両脇、背中上部、二頭筋 (任意)</li> <li>- アームポジション: 両腕はストレート、両脇でフープをホールド、フープは背中の後部に位置する</li> <li>- レッグポジション: 両脚はフープに触れてはならない、定位置は自由。</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢</li> </ul>
S14	One arm pike		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片手</li> <li>- アームポジション: 片腕はストレートでフープをホールド、もう片方の腕は両脚を抱える。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートで閉じたパイクポジション</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢</li> </ul>
S15	Side stand		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、両太腿内側、両足先</li> <li>- アームポジション: 両腕はストレート、サイドからフープをホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレート、サイドのフープに足をのせて横向きに立つ姿勢。足先はフレックスでもよい (任意)</li> <li>- ボディポジション: 真っすぐなストレート、上向き</li> </ul>

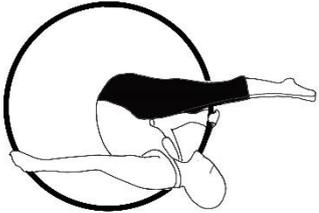
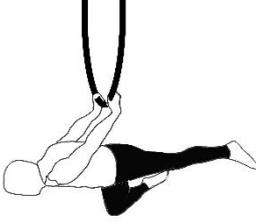
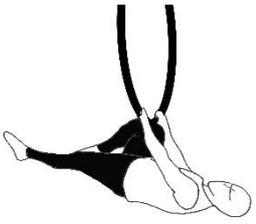
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S16	Ankle hang		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両脚、足先</li> <li>- アームポジション: 定位置自由、フープに触れてはならない。</li> <li>- レッグポジション: 両脚はストレート。足先はサイドバーの後ろから掛ける。</li> <li>- ボディポジション: 逆さま、胴体はフープと同じ方向に向く。身体はフープの前に位置</li> </ul>
S17	Elbow hold straddle		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片肘裏</li> <li>- アームポジション: 片腕の肘は曲げフープにかけホールド、もう片方の腕はフープに触れてはならない、定位置は自由。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのストラドルポジション、片足先または両足先は肩より上部に位置しなければならない</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢</li> </ul>
S18	Front Amazon		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片手、背中、片方の脇</li> <li>- アームポジション: 両腕はストレート、内側の腕は脇でフープをホールド、外側の腕は体の前にストレートに伸ばし手でフープをホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚はフープに触れてはならない、定位置は自由。</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢</li> </ul>
S19	Shoulder stand tuck / pike		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両肩、両腕、両手と首 (任意)</li> <li>- アームポジション: フープのサイドバーをホールド</li> <li>- レッグポジション: フープに触れず、両脚曲げたタックポジションまたは両足ストレートのパイクポジション。タックポジションの場合、胸部は太腿につける。パイクポジションの場合、両脚ストレート、水平姿勢または水平のより下へ位置する。</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢</li> </ul>

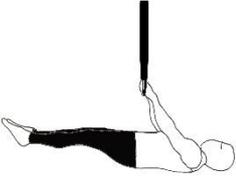
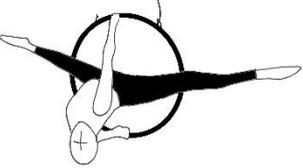
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S20	Walking man		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両脚</li> <li>- アームポジション: フープに触れてはならない、定位置は自由。</li> <li>- レッグポジション: 両脚は足先以外はストレート。フープは両脚の間に位置し、片脚ずつ両側のフープをホールド。</li> <li>- ボディポジション: 逆さま</li> </ul>
S21	Elbow hang amazon 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片肘裏、首のサイド(任意)、胴体側面(任意)、背中(任意)</li> <li>- アームポジション: 上部の腕は曲げ、肘裏でタブ近くのフープをホールド(スリングを触れてもよい)。もう片方の腕はフープに触れてはならない、定位置は自由。</li> <li>- レッグポジション: 両足ストレートで閉じる</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢</li> </ul>
S22	Inverted straddle		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、背中と片方の肩、首(任意)</li> <li>- アームポジション: 片方の腕は垂直方向で背中の後ろでフープをホールド。もう片方の腕は水平方向で体の前のフープをホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのストラドルポジション</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢</li> </ul>
S23	Handstand straddle		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、両脚、胸部(任意)</li> <li>- アームポジション: 両腕は胸の前で曲げる</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのストラドルポジション、フープのサイドバーに触る。</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢</li> </ul>
S24	Horizontal straddle 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両脚、両手</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート。片方の手はトップバーをホールド、もう片方の手はアンダーバーをホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのストラドルポジション、フープに触る。</li> <li>- ボディポジション: 水平姿勢のバックアーチ</li> </ul>

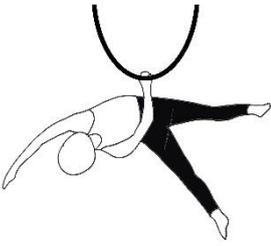
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S25	Meathook		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手</li> <li>- アームポジション: 両腕はストレートでフープをホールド。片方の腕は胴体と両脚の間で押し付けられる。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートの片側パイクポジション、脚は片腕にかかる</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢</li> </ul>
S26	Mexican stand		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、片方の肩、首(任意)、片方の腕(任意)</li> <li>- アームポジション: 片方の腕は肩から腕をフープに添わせ背中の後ろで両脚の間からフープをホールド。もう片方の腕は体の前でフープをホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのストラドルポジション、両足先と足首は背中の後ろでフープをホールドしている手より下方になければならない。</li> <li>- ボディポジション: 逆さまバックアーチ</li> </ul>
S27	Candelstick no hands 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両脚</li> <li>- アームポジション: 定位置自由、フープに触れてはならない。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレート、足首をクロスさせ両脚の間のフープをホールド。</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢</li> </ul>
S28	Reverse meathook		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手</li> <li>- アームポジション: 両手でフープをホールド。片腕は背中後部で曲げ、もう片方の腕はストレート</li> <li>- レッグポジション: フープに触れず定位置は自由。</li> <li>- ボディポジション: 背中が片腕にもたれる上半身は水平姿勢。</li> </ul>
S29	Shoulder press pike		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、片方の肩、首(任意)、両足首/脚</li> <li>- アームポジション: 片方の腕はストレートで背中の後ろでフープをホールド。もう片方の腕は曲げ、体の前でフープをホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートで閉じたパイクポジション(水平方向)</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢</li> </ul>

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S30	Shoulder stand stag		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 首 (任意)、両肩、両腕、両手 (任意)</li> <li>- アームポジション: 両腕は横に伸ばしストレートまたフープをホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚曲げのスタッグ姿勢、フープに触れてはならない。</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢</li> </ul>
S31	Heel hang tuck		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両かかと</li> <li>- アームポジション: 両脚を抱える</li> <li>- レッグポジション: 両脚曲げのタックポジション</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢</li> </ul>
S32	Icarus straddle		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、片方の肩</li> <li>- アームポジション: 上の腕は曲げフープをホールド。下の腕はストレートで背中後ろでフープをホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両足ストレートのストラドルポジション、水平姿勢</li> <li>- ボディポジション: フープの内側、サイドのフープに肩をもたれ、お尻が頭より上部に位置する逆さま姿勢</li> </ul>
S33	Feet hang		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両足先</li> <li>- アームポジション: 両腕の定位置は自由</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートで閉じる。両足先はフレックスでフープにかける</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢、完全に真っすぐなストレートでなければならない (腰も含めて)、または頭部が腰の真下に位置する上半身後方バックアーチ姿勢</li> </ul>
S34	Feet hang pike		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両足先</li> <li>- アームポジション: 両腕は両脚に触る。</li> <li>- レッグポジション: 両脚はストレートのパイクポジション、足先でフープをホールド。</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢、パイクポジション、足先だけでフープをホールド。</li> </ul>

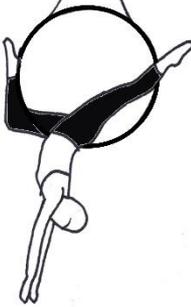
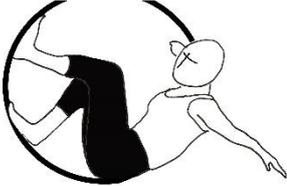
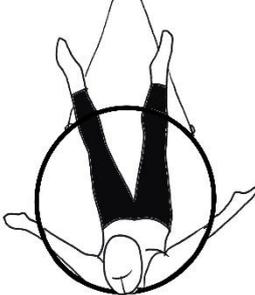
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S35	Meathook single arm		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片手</li> <li>- アームポジション: フープをホールドしている腕はストレート、胴体と両脚の間で押し付けられる姿勢。もう片方の腕はフープに触れてはならない、定位置は自由</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートの片側のパイクポジション、片方の腕にもたれる</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢</li> </ul>
S36	Shoulder press tuck		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、片方の肩、首 (任意)</li> <li>- アームポジション: 片腕はストレートで背中の後ろでフープをホールド。もう片方の腕は曲げ、体の前でフープをホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚を曲げたタックポジション</li> <li>- ボディポジション: 逆さま</li> </ul>
S37	Side straddle meat hook		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片手</li> <li>- アームポジション: 内側の腕はストレート、胴体と片方または両脚の間で押し付けられフープをホールドしている。外側の腕は反対側の脚の足先/足首をホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚はストレート、身体のサイドでのストラドルポジション</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢</li> </ul>
S38	Crocodile		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、片脚 (任意)</li> <li>- アームポジション: 両腕は曲げ、身体を支えている下の腕はアンダーバーをホールド、肘/上腕は胴体にもたれ、上部の腕はフープのサイドをホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのストラドルポジション、フープに触れてはならない</li> <li>- ボディポジション: 胴体は水平姿勢、足先は頭の位置より上部に位置する</li> </ul>

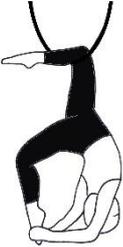
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S39	Elbow hang amazon 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片肘裏、首のサイド、胴体側面と背中</li> <li>- アームポジション: 上部の腕は曲げ、肘裏でフープをホールド (タブとスリングを触れてはならない)。もう片方の腕はフープに触れてはならない、定位置は自由。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートで閉じる</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢</li> </ul>
S40	Icarus pike		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手、片方の肩、両脚</li> <li>- アームポジション: 上の腕は曲げフープをホールド。下方の腕はストレートで背中後ろでフープをホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートで閉じたパイクポジション、床と平行</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢、頭部と脚以外はフープの内側、片方の肩をサイドのフープにもたれる。</li> </ul>
S41	Back horizontal plank passe		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手</li> <li>- アームポジション: 両腕はストレートでフープをホールド</li> <li>- レッグポジション: 片脚はストレート、もう片方の脚はパッセ</li> <li>- ボディポジション: 下向き、ストレートの脚と胴体は床と平行</li> </ul>
S42	Front Horizontal plank passe		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手</li> <li>- アームポジション: 両腕はストレートでフープをホールド</li> <li>- レッグポジション: 片脚はストレート、もう片方の脚はパッセ</li> <li>- ボディポジション: 上向き、ストレートの脚と胴体は床と平行</li> </ul>
S43	Back horizontal plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手</li> <li>- アームポジション: 両腕はストレートでフープをホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレート</li> <li>- ボディポジション: 下向き、両脚と胴体は床と平行な直線</li> </ul>

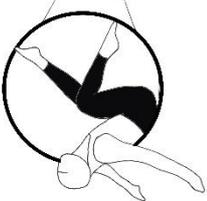
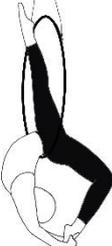
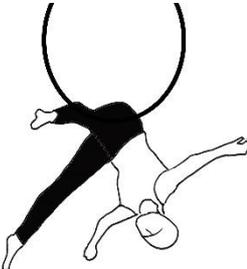
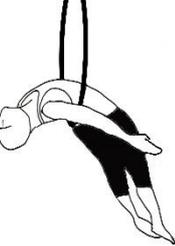
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S44	Foot hang		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の足先、足首 (任意)</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート、定位置自由</li> <li>- レッグポジション: 片方の脚はストレート、足先フレックスでフープをホールド。もう片方の脚は曲げれば定位置自由、足先はアンダーバーよりの下方の位置。</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢、頭部は腰の真下の位置、バックアーチしてもよい</li> </ul>
S45	Front horizontal plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手</li> <li>- アームポジション: 両腕はストレートでフープをホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚はストレートで閉じる</li> <li>- ボディポジション: 上向き、胴体と両脚は水平な直線</li> </ul>
S46	Heel hang		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両かかと/足首</li> <li>- アームポジション: 定位置自由、フープと両脚に触れてはならない。</li> <li>- レッグポジション: 両脚は曲げる。</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢、頭部は腰の真下の位置、バックアーチしてもよい</li> </ul>
S47	Horizontal straddle 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両手</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート。片方の手はトップバーをホールド、もう片方の手はアンダーバーをホールド。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのストラドルポジション。</li> <li>- ボディポジション: 胴体は水平姿勢、バックアーチ</li> </ul>
S48	Neck hang		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 首、うなじ</li> <li>- アームポジション: フープに触れてはならない、定位置は自由</li> <li>- レッグポジション: 両脚はストレートで閉じる</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢</li> </ul>

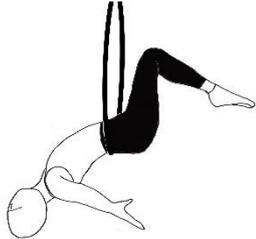
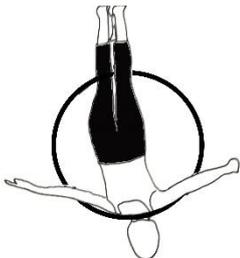
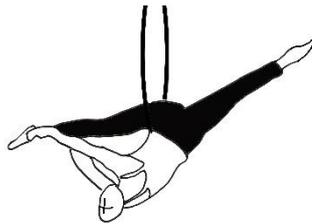
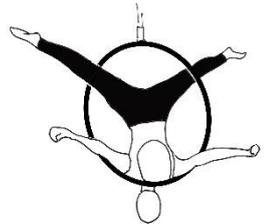
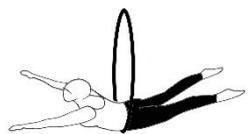
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S49	Reverse meathook one hand		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片手</li> <li>- アームポジション: 片腕は曲げ背中 of 後ろでフープをホールド。もう片方の腕は定位置自由。</li> <li>- レッグポジション: 両脚共フープに触れず定位置は自由。</li> <li>- ボディポジション: 背中が身体 of 後ろにある腕にもたれる</li> </ul>

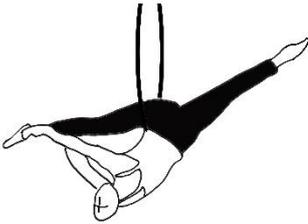
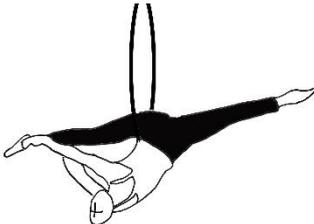
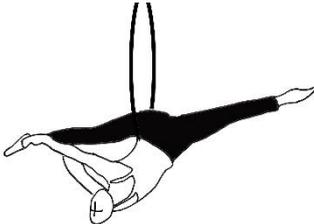
## BALANCE BASED ELEMENTS

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
B1	Balance gazelle		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 前の脚、後方の脚のふくらはぎまたは脛(任意), 片方の臀部、背中下部/お尻(任意)</li> <li>- アームポジション: フープに触れてはならない、定位置は自由</li> <li>- レッグポジション: 前の脚を曲げフープにかける。後方の脚はストレート。</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢</li> </ul>
B2	Man in the moon		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 背中、両足先、片方の肩、首のサイド</li> <li>- アームポジション: 両腕はフープに触れてはならない、定位置は自由</li> <li>- レッグポジション: 両脚は曲げ、両足先はフープの内側をホールド</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢、両腕以外はすべてフープの内側に位置</li> </ul>
B3	Back balance one leg		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 背中下部がアンダーバーに、片方の足先または足首がトップバーにコンタクト</li> <li>- アームポジション: フープに触れてはならない、定位置は自由</li> <li>- レッグポジション: 片脚はストレートでトップバーをホールド(足先はポイント)。もう片方の脚はフープに触れず定位置は自由</li> <li>- ボディポジション: 逆さま、背中でバランスをとる</li> </ul>
B4	Chest stand no hands		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 胸部、両上腕、両脚の後ろ側、両肩(任意)</li> <li>- アームポジション: 両腕ストレート、アンダーバーにコンタクト。両手はフープに触れてはならない。</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレート、トップバーに(スリングにも)コンタクト。足先はスリングにかけてはならない。</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢、バックアーチ。</li> </ul>

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
B5	Iron Fanny		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両太腿内側</li> <li>- アームポジション: フープに触れてはならない、定位置は自由</li> <li>- レッグポジション: ストレートで閉じた、ペンシルポジション</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢、両脚の間にアンダーバーが位置する</li> </ul>
B6	Man in the moon straight legs		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 背中、両足首、片方の肩、首のサイド</li> <li>- アームポジション: フープに触れてはならない、定位置は自由</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートでクロスさせる、両足首はフープをホールド</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢</li> </ul>
B7	Back balance stag		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 背中下部がアンダーバーにコンタクト</li> <li>- アームポジション: フープに触れてはならない、定位置は自由</li> <li>- レッグポジション: 両脚曲げてスタッグポジション</li> <li>- ボディポジション: 逆さま、背中下部でバランスをとる</li> </ul>
B8	Cocoon		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 前の脚の膝裏</li> <li>- アームポジション: 両腕は頭部の上で後方の脚の足先をホールド。腕は曲げてよい。</li> <li>- レッグポジション: 両脚を曲げる。後方の脚はリングポジション。</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢、バックアーチ。</li> </ul>
B9	Hip tuck balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の臀部</li> <li>- アームポジション: フープに触れてはならない、定位置は自由</li> <li>- レッグポジション: タックポジション</li> <li>- ボディポジション: 逆さま、アンダーバー上で片方の臀部でバランスをとる姿勢</li> </ul>

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
B10	Inverted man in the moon		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 背中、両足先、片方の肩、首のサイド、お尻 (任意)</li> <li>- アームポジション: 両腕はフープに触れてはならない、定位置は自由</li> <li>- レッグポジション: 両脚は曲げ、両足先はフープの内側をホールド</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢、両腕と頭部以外はすべてフープの内側に位置</li> </ul>
B11	Seated balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両太腿上部の後部側</li> <li>- アームポジション: フープには触れず定位置は自由</li> <li>- レッグポジション: 両脚を曲げて閉じる</li> <li>- ボディポジション: 上位姿勢、アンダーバーの上に座りバランスをとる姿勢</li> </ul>
B12	Back balance ring 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 背中下部がアンダーバーにコンタクト、片方の足先/足首/かかとがトップバーをホールド。</li> <li>- アームポジション: 両腕は頭部の上に後方の脚の足先をホールド。腕を曲げてよい。</li> <li>- レッグポジション: 片方の脚はストレートでトップバーを触る。もう片方の脚は後ろへ曲げる。</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢、背中でバランスをとる。</li> </ul>
B13	Hip straddle balance		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の臀部</li> <li>- アームポジション: フープに触れてはならない、定位置は自由</li> <li>- レッグポジション: ストラドルポジション</li> <li>- ボディポジション: 逆さま、アンダーバー上で片方の臀部でバランスをとる</li> </ul>
B14	Back balance extended		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 背中下部がアンダーバーにコンタクト</li> <li>- アームポジション: フープに触れてはならない、定位置は自由</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートで閉じる、アンダーバーの下に位置する。</li> <li>- ボディポジション: 背中上部はバックアーチ、背中下部でバランスをとる</li> </ul>

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
B15	Back balance bent legs		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 背中下部がアンダーバーにコンタクト</li> <li>- アームポジション: フープに触れてはならない、定位置は自由</li> <li>- レッグポジション: 両膝は曲げて閉じる。足先の高さはアンダーバーより上に位置する</li> <li>- ボディポジション: 逆さま、背中でバランスをとる</li> </ul>
B16	Shoulder stand pencil		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 首 (任意)、両肩、両脚、両腕 (任意)、手はフープに触れてはならない。</li> <li>- アームポジション: ストレートで左右に伸ばす</li> <li>- レッグポジション: 両脚はストレートで閉じたペンシルポジション。両脚の間にトップバーが位置する。</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢、完全にストレート</li> </ul>
B17	Hip split balance 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の臀部</li> <li>- アームポジション: 少なくとも片手は前の脚の足首または足先をホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリット、前の脚は床と平行、20° 以上の傾斜があってはならない</li> <li>- ボディポジション: 胴体は水平姿勢、20° 以上の傾斜があってはならない。片方の臀部でバランスをとる。</li> <li>- スプリット角度: 160° 以上</li> </ul>
B18	Shoulder stand straddle		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 首 (任意)、両肩、両腕 (任意)、手はフープに触れてはならない。</li> <li>- アームポジション: ストレートで左右に伸ばす。</li> <li>- レッグポジション: 両脚はフープに触れてはならない、ストラドルポジション</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢</li> </ul>
B19	Aeroplane no hands		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 骨盤</li> <li>- アームポジション: フープに触れてはならない、定位置は自由</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレート、アンダーバーより高い位置になければならない</li> <li>- ボディポジション: 骨盤でバランスをとる水平姿勢</li> </ul>

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
B20	Hip split balance 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の臀部</li> <li>- アームポジション: 少なくとも片方の手で前の脚の足首または足先をホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリット、前の脚は床と平行。</li> <li>- ボディポジション: 胴体は水平姿勢、片方の臀部でバランスをとる。</li> <li>- スプリット角度: 160° 以上</li> </ul>
B21	Stag in the moon		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 両足先、両膝（上部の脚の膝は任意）、片方の肩、胸部。</li> <li>- アームポジション: ストレートで左右に伸ばす</li> <li>- レッグポジション: 両脚はスタッグポジション。両膝（上部の脚の膝は任意）と足先はフープにもたれる。</li> <li>- ボディポジション: 逆さま姿勢。両腕、頭部、上部の脚の膝（任意）以外はすべてフープの内側に位置。</li> </ul>
B22	Hip split balance 3 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の臀部</li> <li>- アームポジション: 少なくとも片方の手で前の脚の足首または足先をホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリット、床と平行。</li> <li>- ボディポジション: 胴体は水平姿勢、20°以上の傾斜があってはならない。片方の臀部でバランスをとる。</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>
B23	Hip split balance 4		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ホールドポジション: 2 秒以上ホールド</li> <li>- コンタクトポジション: 片方の臀部</li> <li>- アームポジション: 少なくとも片方の手で前の脚の足首または足先をホールド</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレートのフロントスプリット、床と平行。</li> <li>- ボディポジション: 胴体は水平姿勢、片方の臀部でバランスをとる。</li> <li>- スプリット角度: 180° 以上</li> </ul>

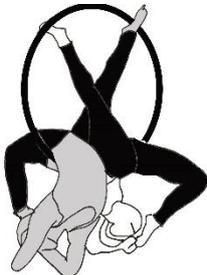
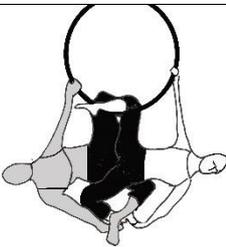
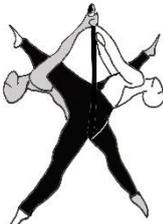
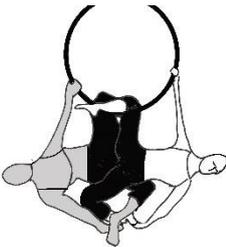


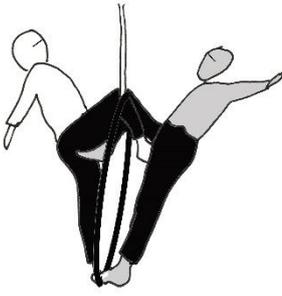
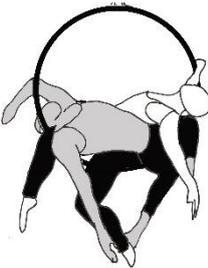
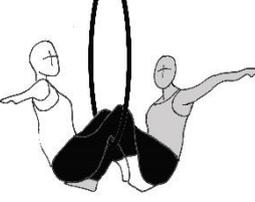
## COMPULSORY DOUBLES

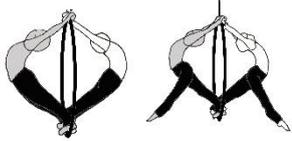
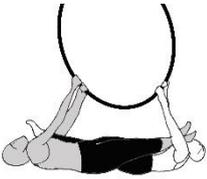
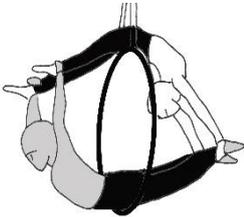
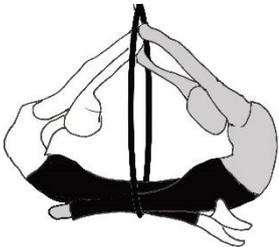
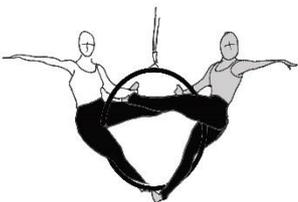
下記絵図はあくまで参考図であり、右側の必須規項目(Criteria)に従うこと。

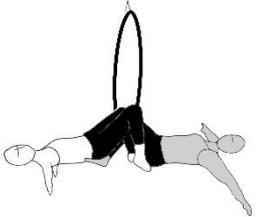
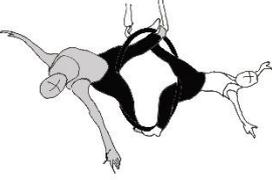
SYNCHRONISED PARALLEL ELEMENTS				
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SYN1	Different direction to the hoop または Horizontal position または Vertical to the hoop または Mirror image		0.1/ 1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- シングルコンパルソリーエレメントのフレキシビリティエレメント、ストレングエレメントまたはバランスベースエレメントから選択すること。ミラーイメージ (Mirror image) の場合を除いては二人が同じエレメントを行わなければならない。</li> <li>- お互い同士が平行でなければならない</li> <li>- ミラーイメージ (Mirror Image) の場合でそれぞれ異なるエレメントで平行対象エレメントとする場合、テクニカルバリューは点数の低い方のエレメントの点数となる</li> <li>- 必ずコンパルソリーフォームにはエレメントコードも記載すること。(例えば SYN1/F8, SYN1/S30 のように記載) また選択した個別エレメントの名前のみを記載すること。</li> </ul>

## SYNCHRONISED INTERLOCKING ELEMENTS

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SYN2	Interlocked strenght/ flexibility/ balance element of choice		0.1/ 1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 秒以上ホールド</li> <li>- シングルコンパルソリーエレメントのフレキシビリティエレメント、ストレッチエレメント、またはバランススペースエレメントから選択すること。ミラーイメージの場合でも、二人が同じエレメントを行わなければならない。</li> <li>- 少なくとも体の一部が目に見えてインターロッキングされていなければならない。（足先だけや手だけはインターロッキングとは見なさない）</li> <li>- 必ずコンパルソリーフォームにはエレメントコードも記載すること（例えば、SYN2/F8 または SYN2/S30 のように記載）。また選択した個別エレメントの名前のみを記載すること</li> </ul>
SYN3	Delilah Interlocked 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 秒以上ホールド</li> <li>- お互いが Delilah 1 エレメントを行う（シングルコンパルソリーエレメント F3 を参照）。お互いでインターロッキング</li> <li>- お互いがミラーイメージで対象でなければならない</li> </ul>
SYN4	Double X- position		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 秒以上ホールド</li> <li>- お互いが向き合う、両脚を開脚して座るシートポジション</li> <li>- お互いの片脚は相手の肩に乗せる</li> <li>- 両脚はストレートまたは曲げる</li> <li>- お互いがミラーイメージで対象でなければならない</li> </ul>
SYN5	Leaning on each other position 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 秒以上ホールド</li> <li>- お互いの下に互いに座るシートポジション、片脚または両脚にもたれ合う</li> <li>- 頭部と胴体はそれぞれフープに対して反対側に位置する</li> <li>- お互いがミラーイメージで対象でなければならない</li> <li>- 両手はお互いフープをホールド</li> </ul>
SYN6	Delilah Interlocked 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 秒以上ホールド</li> <li>- お互いが Delilah 2 エレメントを行う（シングルコンパルソリーエレメント F6 を参照）。お互いでインターロッキング</li> <li>- お互いがミラーイメージで対象でなければならない</li> </ul>

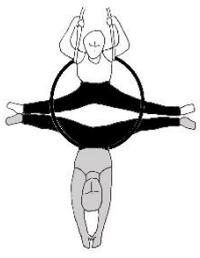
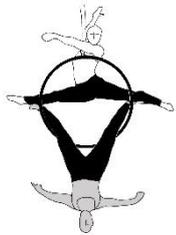
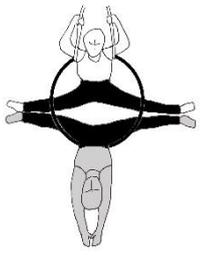
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SYN7	Interlocked upright balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- お互いが向き合い、アンダーバーに片脚で立つ姿勢</li> <li>- もう片方の脚はトップバーにかけ、お互いの脚をインターロック</li> <li>- アームポジション：定位置は自由</li> <li>- お互いがミラーイメージで対象でなければならない</li> </ul>
SYN8	Tuck balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートするパートナーはアンダーバーに座るシートポジション、両手でフープをホールド。</li> <li>- バランスパートナーは逆さまのタックポジション、サポートパートナーの背中に乗る姿勢。両手はフープをホールド。</li> <li>- お互いが反対側を向く、ミラーイメージで対象でなければならない。</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド。</li> </ul>
SYN9	Leaning on each other position 2		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- お互いの下に互いに座るシートポジション、お互いの脚/両脚にもたれ合う</li> <li>- 頭部と胴体はフープに対してお互い反対側にある</li> <li>- お互いがミラーイメージで対象でなければならない</li> <li>- 両手はフープに触れてはならない</li> </ul>
SYN10	Standing facing away		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- お互いアンダーバーの上に片脚で立ち反対方向を向き、上半身はインターロッキング</li> <li>- もう片方の脚は上げ、フープには触れずパートナー同士でホールド</li> <li>- お互いがミラーイメージで対象でなければならない</li> </ul>
SYN11	Knee crook balance		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- お互いが向き合い、フープ上でお互いの膝裏をホールド</li> <li>- 足先は相手の下でインターロッキング</li> <li>- 両手/腕はフープに触れてはならない</li> <li>- お互いがミラーイメージで対象でなければならない</li> </ul>

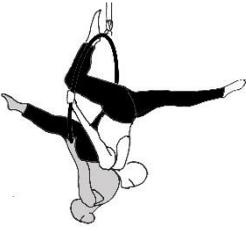
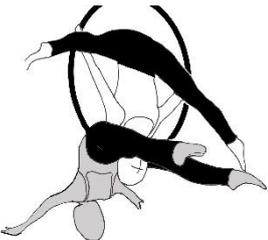
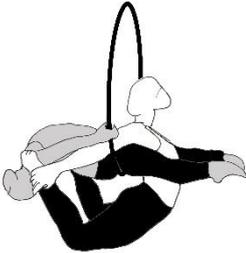
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SYN12	OM- circle		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- お互いが反対方向を向き、片脚または両脚でフープに立つ</li> <li>- ボディポジション: 両腕と両脚がストレートのバックアーチ</li> <li>- お互いがミラーイメージで対象でなければならない</li> </ul>
SYN13	Hands only horizontal		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- お互いがアンダーバーを両手のみでホールド、相手の身体の上に両脚をインターロッキング</li> <li>- ボディポジション: 上向き姿勢、完全にストレートで水平姿勢</li> <li>- お互いがミラーイメージで対象でなければならない</li> </ul>
SYN14	Circle position		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- 上側のパートナーはバックアーチ、下側のパートナーの足首/足先をホールド。</li> <li>- 下側のパートナーはバックアーチ、上側のパートナーの足首/足先をホールド。</li> <li>- 両脚と両腕はストレート</li> <li>- お互いが反対方向を向くミラーイメージで対象でなければならない</li> </ul>
SYN15	Double back bend		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- お互いが反対側を向き、アンダーバーの上で両太腿を乗せてホールド。</li> <li>- ボディポジション: バックアーチ</li> <li>- 両脚と両腕はストレート</li> <li>- お互いがミラーイメージで対象でなければならない</li> </ul>
SYN16	V- triangle vertical		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- お互いが同じ方向を向き、互いの両脚の間にフープが位置する。下側の脚はストレートでアンダーバーをホールド。上側の脚はストレートで相手の脚をホールドし合う。どちらのパートナーも上側の脚をそれぞれ片方の手/腕でホールド。</li> <li>- ボディポジションは垂直姿勢、両手/両腕はフープに触れてはならない</li> <li>- お互いがミラーイメージで対象でなければならない</li> </ul>

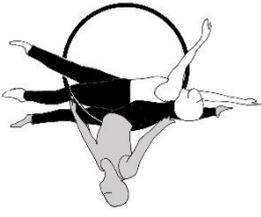
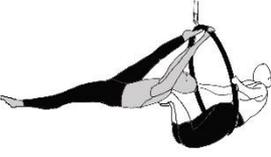
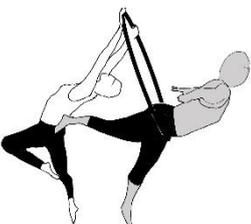
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SYN17	Knee crook horizontal		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- お互いが上向き、互いの膝裏をフープにかけホールド。</li> <li>- 足先は相手の体の下でインターロッキング</li> <li>- 両手はフープに触れてはならない</li> <li>- お互いがミラーイメージで対象でなければならない</li> <li>- 胴体は水平姿勢</li> </ul>
SYN18	V- triangle horizontal		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- お互いが同じ方向を向き、互いの両脚の間にフープが位置する。下側の脚はストレートでアンダーバーをホールド。上側の脚はストレートで互いにインターロッキング、トップバーをホールド。</li> <li>- ボディポジション：上半身は水平姿勢、両手はフープに触れてはならない</li> <li>- お互いがミラーイメージで対象でなければならない</li> </ul>

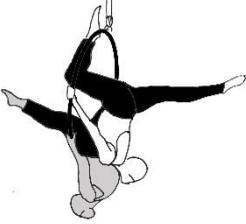
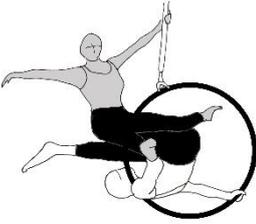
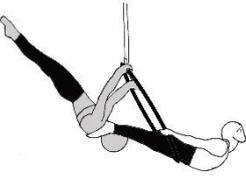
## BALANCE BASED PARTNER ELEMENTS

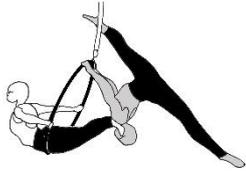
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN1	Balance in standing position		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- 下側のパートナーはフープに座り、両腕と両脚ストレート</li> <li>- 上側のパートナーは下側のパートナーの足先の上に立つ</li> <li>- お互いが向き合う</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN2	Balance in sitting position		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートするパートナーはシートポジション、両手でフープをホールド（両腕は完全にストレート）、両膝裏でフープをホールド。</li> <li>- バランスをとるパートナーは手/腕はフープに触れないでサポートパートナーの上に横たわる水平姿勢。</li> <li>- 片方のパートナーのみがフープをホールド</li> </ul>
BLN3	Standing balance		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートするパートナーはエアロプレーン姿勢、両脚は水平姿勢、両腕はストレート。</li> <li>- バランスをとるパートナーはサポートパートナーの背中下部の上で、片足または両足で立つ上位姿勢。フープまたはスリングをホールド。</li> </ul>
BLN4	Scarab split 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーは Scarab backwards 姿勢、バランスパートナーの片足先をホールド。両腕はストレート。</li> <li>- バランスパートナーは両手と片方のかかと/足首でトッパーをホールドし上向き、両脚はフロントスプリット。スプリット角度は160°以上</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN5	Underarm scarab balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートするパートナーは膝裏をフープにかけた逆さま姿勢</li> <li>- バランスパートナーはサポートパートナーの足先を両脇下でホールドぶら下がる上位姿勢。</li> <li>- お互いの両手をホールドし合う</li> <li>- 片方のパートナーのみがフープをホールド。</li> </ul>
BLN6	Underarm horizontal balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーはトッパーの上に座り、両手はフープまたはスリングをホールド。</li> <li>- バランスパートナーは上側のパートナーの足先を両脇下でホールド、両足先はフープをホールド。両腕の定位置は自由、両手は相手をホールドしてよい</li> <li>- バランスパートナーの体は完全にストレートの水平姿勢</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>

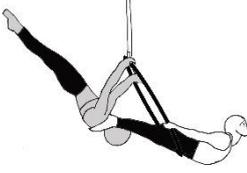
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN7	Double box split 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーは Star on the bar 1 姿勢（シングルコンパルソリーF18 参照）</li> <li>- バランスパートナーはミドルスプリット上位姿勢、サポートパートナーの両脚の上でバランスをとる。両腕はフープまたはスリングをホールド。</li> <li>- 両パートナー共にスプリット角度は 160° 以上</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN8	Double front split		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーは逆さまのフロントスプリット姿勢でフープにぶら下がる。</li> <li>- バランスパートナーはサポートパートナーの両脚の上で、上位フロントスプリット姿勢</li> <li>- 両パートナー共にスプリット角度は 160° 以上</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN9	Ankle hang split balance		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーは Ankle hang 姿勢（シングルコンパルソリーS16 参照）、足先は任意</li> <li>- バランスパートナーはサポートパートナーの足裏上でのスプリット姿勢であれば選択可能（ミドルスプリットまたはフロントスプリット）。両脇はフープまたはスリングをホールドしてよい。スプリット角度は 160° 以上</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN10	Double box split 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーは Star on the bar 2 姿勢（シングルコンパルソリーF34 参照）</li> <li>- バランスパートナーはミドルスプリット上位姿勢、サポートパートナーの両脚の上でバランスをとる。両腕はフープまたはスリングをホールド。</li> <li>- 両パートナー共にスプリット角度は 180° 以上</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN11	Scarab split 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーは Scarab backwards 姿勢、バランスパートナーの片足先をホールド。両腕はストレート。</li> <li>- バランスパートナーは両手と片方のかかと/足首でトップバーをホールドし上向き、両脚はフロントスプリット。スプリット角度は 180° 以上</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN12	Star on the bar choke hold 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートされるパートナーはサポートパートナーの上で逆さまの Choke hold 1 (シングルコンパルソリーF29 参照) 姿勢、両脚はフロントスプリットポジション、曲げるまたはストレート。スプリット角度は 160° 以上。</li> <li>- サポートパートナーは Star on the bar 1 (シングルコンパルソリーF18 参照) 姿勢。スプリット角度は 160° 以上</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN13	Walking man split balance		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーは 逆さまの Walking man 姿勢 (シングルコンパルソリーS20 参照)</li> <li>- バランスパートナーはサポートパートナーの足裏上でのスプリット姿勢であれば選択可能 (ミドルスプリットまたはフロントスプリット)。両脇はフープまたはスリングをホールドしてよい。スプリット角度は 160° 以上</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN14	Back balance inverted straddle		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーはバックバランス姿勢、両手はフープに触れてはならない</li> <li>- バランスパートナーはサポートパートナーの両脚上で行う逆さまのショルダースタンド姿勢。両脚はストラドル、両手はフープをホールド。</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN15	Back balance yogini		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーはバックバランス、両脚はストレートで開脚、全身が水平姿勢。両手はフープをホールドするアーチバック</li> <li>- バランスパートナーはサポートパートナーの両脚の上でヨギーニ姿勢、両脇でホールドし、自分の両足先または足首を両手でホールド。両腕はストレートでフープに触れている</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN16	Fang on legs 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーはバックバランス姿勢、両脚は床と水平、両手はフープをホールド</li> <li>- バランスパートナーはサポートパートナーの両脚の上でファンク姿勢、両手はフープをホールド、足先は頭部または両肩につける</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>

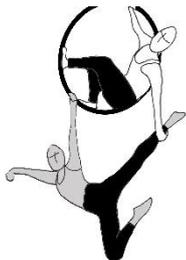
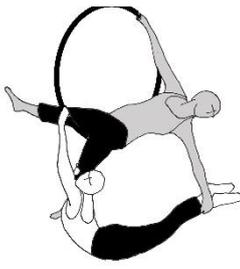
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN17	Split lay support		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーはアンダーバー上での逆さまのフロントスプリットまたはボックススプリット</li> <li>- バランスパートナーはサポートパートナーの両脚に全身を寝かせる水平姿勢。両手はフープに触れてはならない。</li> <li>- スプリット角度は180°以上</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN18	Supported Russian split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーはエアロプレーン姿勢、両膝を曲げる</li> <li>- バランスパートナーはサポートパートナーの足裏の上に両肩を寄せ、上向き姿勢。片足先と両手はトッパーをホールド。もう片方の脚は開脚しフロントスプリット。スプリット角度は180°以上。</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN19	Supported vertical split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーはアンダーバーに両膝をかけぶら下がる逆さま姿勢。</li> <li>- バランスパートナーはトッパーをホールドし、サポートパートナーの両手の上に片脚を乗せた姿勢。もう片方の脚は開脚し上向きのスプリット姿勢。スプリット角度は180°以上。胸部はサポートパートナーの両脚に触れる。</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN20	Aeroplane pushing away		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーはエアロプレーン姿勢、両腕の定位置は自由だが、フープに触れてはならない。バランスパートナーの背中に片足をあて、相手を押し離す。</li> <li>- バランスパートナーはフープと反対方向を向き、両手でフープをホールド。両手はストレート、両脚の定位置は自由。</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド。</li> </ul>
BLN21	Aeroplane russian split 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーは両手でフープをホールドするエアロプレーン姿勢、両脚はアンダーバーより高い位置にななければならない</li> <li>- バランスパートナーはロシアンスプリット姿勢で上向き、両手でトッパーをホールド。両腕はストレート。前の脚の足先は足先はサポートパートナーの背中または首にあてる。前の脚は水平、もう片方の脚は後方に開脚する。スプリット角度は180°以上。</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN22	Scarab split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーは Scarab backwards 姿勢、バランスパートナーの片足先をホールド。両腕はストレート。</li> <li>- バランスパートナーは両手と片方のかかとでトッパーをホールドし上向き、両脚はフロントスプリット。スプリット角度は 180° 以上</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN23	Star on the bar choke hold 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートされるパートナーはサポートパートナーの上で逆さまの Choke hold 2 (シングルコンパルソリーF44 参照) 姿勢、両脚はフロントスプリットポジション、曲げるまたはストレート。スプリット角度は 180° 以上。</li> <li>- サポートパートナーは Star on the bar 2 (シングルコンパルソリーF34 参照) 姿勢。スプリット角度は 180° 以上</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN24	Icarus straddle support		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーは Icarus straddle 姿勢 (シングルコンパルソリーS32 参照)</li> <li>- バランスパートナーはサポートパートナーの両脚の上に座る上位ストラドル姿勢、片手のみでスリングまたはフープをホールドしてもよい</li> <li>- レッグポジション: 両脚ストレート、両パートナー共にストラドル</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN25	Aeroplane plank 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーは両手でフープをホールドするエアロプレーン姿勢で両脚はアンダーバーより高い位置にななければならない</li> <li>- バランスパートナーは両手でトッパーをホールド、サポートパートナーの両足裏に両肩にをあてた Front horizontal plank 姿勢 (シングルコンパルソリーS45 参照)、体は水平姿勢、傾斜は床と平行から 45° 以内でなければならない。</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN26	Aeroplane russian split 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーは両手でフープをホールドするエアロプレーン姿勢、両脚はアンダーバーより高い位置にななければならない</li> <li>- バランスパートナーはロシアンスプリット姿勢、両手でトッパーをホールド。両腕はストレート、両脚は水平姿勢。前の脚の足先はサポートパートナーの背中または首にあてる。もう片方の後方の脚は後方に開脚する。スプリット角度は 180° 以上。</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>

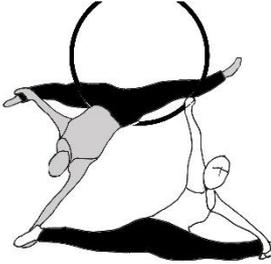
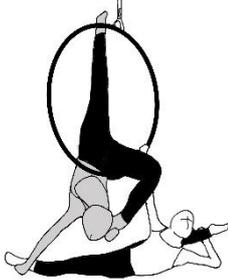
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN27	Aeroplane supported split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーは両手でフープをホールドするエアロプレーン姿勢。</li> <li>- バランスパートナーは逆さまでサポートパートナーの両足裏上に両肩で立ち、空中でのフロントスプリット姿勢。足先がスリングやフープに触れてはならない。フープに触れてよいのは両手のみである。スプリット角度は180°以上</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN28	Fang on legs 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーはバックバランス姿勢、両脚は床と平行、両手はフープをホールド</li> <li>- バランスパートナーはサポートパートナーの両脚の上でファンク姿勢、両手はフープをホールド、足先は頭部または両肩につける</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN29	Pencil balance		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーは両手でフープをホールドするバックバランス姿勢</li> <li>- バランスパートナーはサポートパートナーの両脚の上で逆さまのショルダースタンド、両手はフープをホールド、両脚はフープに平行のペンシルポジション</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN30	Star on the bar fang 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートされるパートナーはサポートパートナーの胸部の上にファンクポジションで乗り、足先を自分の両肩または頭部につける。両手以外はフープに触れてはならない</li> <li>- サポートパートナーは Star on the bar 1 (シングルコンパルソリーF18 参照) 姿勢、スプリット角度は160°以上。</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN31	Aeroplane plank passe		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーは両手でフープをホールドするエアロプレーン姿勢、両脚はアンダーバーより高い位置にななければならない</li> <li>- バランスパートナーは両手でトップバーをホールド、サポートパートナーの両足裏に両肩を乗せる Front horizontal plank passe 姿勢 (シングルコンパルソリーS42 参照)。体は水平姿勢</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN32	Star on the bar fang 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートされるパートナーはサポートパートナーの胸部の上にファンクポジションで乗り、足先を自分の両肩または頭部につける。両手以外はフープに触れてはならない</li> <li>- サポートパートナーは Star on the bar 2 (シングルコンパルソリーF34 参照) 姿勢、スプリット角度は 180° 以上。</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN33	Aeroplane plank 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- サポートパートナーは両手でフープをホールドするエアロプレーン姿勢で両脚はアンダーバーより高い位置になければならない</li> <li>- バランスパートナーは両手でトップバーをホールド、サポートパートナーの両足裏を両肩にあてた Front horizontal plank 姿勢 (シングルコンパルソリーS45 参照)。身体は床と平行姿勢。</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
BLN34	Laying on the clouds		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- 上側のパートナーは上向き水平姿勢でトップバーの上に横たわる、両腕の定位置は自由だが、フープやスリングに触れてはならない</li> <li>- 下側のパートナーは両脚ストレートの逆さま垂直姿勢、足先はフレックス。片脚はサポートパートナーの背中に、もう片方の脚は両太腿の間に位置する。両腕や両手はフープに触れてはならない</li> </ul>

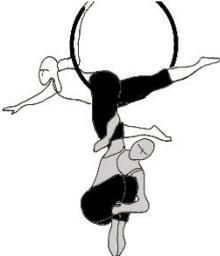
## FLYING PARTNER ELEMENTS – BOTH PARTNERS MUST HAVE CONTACT WITH THE HOOP

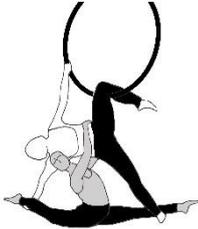
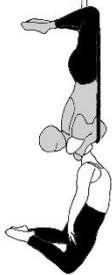
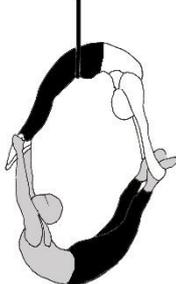
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY1	Climber with contact		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーはトップバーを両手でホールド、片足膝裏をアンダーバーにかけホールド。</li> <li>- フライイングパートナーは片手でフープをホールド、片脚はキャッチングパートナーの脚の上にかける、定位置は自由</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
FLY2	Man in the moon upright hold		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーは Man in the moon 姿勢（シングルコンパルソリー-B2 参照）で片手でフープをホールド。もう片方の手はフライイングパートナーの片脚をホールド。</li> <li>- フライイングパートナーは片手でフープをホールド、片脚はキャッチングパートナーにホールドされる。ボディポジションは上位姿勢であれば自由</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
FLY3	Aeroplane horizontal hold		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーは両脚がアンダーバーより高いエアロプレーン姿勢、片脚は曲げる</li> <li>- フライイングパートナーは水平姿勢、片手でフープをホールドしキャッチングパートナーの曲げた脚に片足先をかける。</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
FLY4	Layback hold		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーはアンダーバーに座り後方へもたれる、片手でフープをホールド、もう片方の手はフライイングパートナーの両脚をホールド。</li> <li>- フライイングパートナーの定位置は自由、片手はフープをホールド、もう片方の手は相手の片脚または両脚をホールド</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
FLY5	Trapped split passe split 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーはアンダーバーに Trapped Split passe 1 姿勢（シングルコンパルソリー-F7 参照）</li> <li>- フライイングパートナーは上位姿勢の水平フロントスプリット。片手でフープをホールド、もう片方の手は前の脚をホールド。後方の脚は相手の腕と脚で作ったリングに乗せる。スプリット角度は 160° 以上。</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY6	Double Gazelle 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーは Gazelle 姿勢（シングルコンパルソリーF25 参照）、片手で前の脚をホールド。もう片方の手はフライングパートナーの足先または足首をホールド。</li> <li>- フライングパートナーは上位姿勢、片手でフープをホールドし片足先はキャッチングパートナーにホールドされる。フライングパートナーは水平スプリット姿勢で、前の脚をホールド。</li> <li>- 両パートナー共にスプリット角度は 160° 以上</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
FLY7	Inverted walk		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーはトップバーに座り、片手でスリングをホールド。</li> <li>- フライングパートナーは逆さま姿勢、片脚は相手の太腿の間に位置する、もう片方の脚はフープを押し離す。両手はフープに触れてはならない。</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
FLY8	Man in the moon inverted hold		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーは Man in the moon 姿勢（シングルコンパルソリーB2 参照）、片手でフープをホールド（任意）。もう片方の手はフライングパートナーの片手をホールド。</li> <li>- フライングパートナーは片手でフープをホールド、もう片方の手はキャッチングパートナーの手をホールド。ボディポジションは逆さま姿勢、定位置自由。</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
FLY9	Underarm fly		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーはフープのトップバーに座り後方にもたれるバックアーチ。両手はフープやスリングに触れてはならない</li> <li>- フライングパートナーは上位姿勢、両脇で相手の両足先をホールドぶら下がる。片脚はフープに乗せ、もう片方の脚は後方にストレートで伸ばすフロントスプリット。フープに触れていいのは片足先のみである</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
FLY10	Trapped split passe split 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーはアンダーバーで Trapped Split passe 2 姿勢（シングルコンパルソリーF20 を参照）</li> <li>- フライングパートナーは上位姿勢、水平フロントスプリット姿勢。片手でフープをホールド、もう片方の手で前の脚をホールド。後方の脚はパートナーの創るリングに乗せる。</li> <li>- スプリットの角度は 180° 以上。</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY11	Double Gazelle 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーはスプリット角度 180° 以上の Gazelle 姿勢、片手で前の脚をホールド。もう片方の手はフライングパートナーの足先または足首をホールド。</li> <li>- フライングパートナーは片手でフープをホールドし片足先はキャッチングパートナーにホールドされる。フライングパートナーは水平スプリット姿勢で、前の脚をホールド。</li> <li>- 両パートナー共にスプリット角度は 180° 以上</li> <li>- 両パートナー共にフープをホールド</li> </ul>
FLY12	Back bend support split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーは Back balance ring 2 姿勢（シングルコンパルソリーB12 参照）、片手で片方の足先をホールド。もう片方の手はフライングパートナーの片足先または足首をホールド。</li> <li>- フライングパートナーは片手でアンダーバーをホールド、片足先はキャッチングパートナーにホールドされる。フライングパートナーは水平スプリット姿勢であれば自由。スプリット角度は 160° 以上</li> </ul>

## FLYING PARTNER ELEMENTS – ONLY ONE PARTNER HAS CONTACT WITH THE HOOP

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY13	Sitting invert		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーはシートポジション、両手でトップバーをホールド、両膝裏はアンダーバーにかける。</li> <li>- フライングパートナーはキャッチングパートナーをホールド、逆さま姿勢であれば自由。</li> <li>- 片方のパートナーのみがフープをホールド</li> </ul>
FLY14	Mermaid knee hold		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーは下向きでフープにもたれる。両脚はフープに対して同じ側にあり、片脚は曲げ、もう片脚はストレート。胴体は反対側に位置。片手でフープをホールドする水平姿勢。</li> <li>- フライングパートナーはキャッチングパートナーの膝をホールドする上位姿勢であれば自由</li> <li>- 片方のパートナーのみがフープをホールド</li> </ul>
FLY15	Climber horizontal		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーはトップバーを片手でホールド。反対側の脇はサイドバー、片脚の膝裏はアンダーバーをホールド。</li> <li>- フライングパートナーは片手でキャッチングパートナーの片足先をホールド、両太腿でもう片方の足先をホールド。ボディポジションは水平姿勢。</li> <li>- 片方のパートナーのみがフープをホールド</li> </ul>
FLY16	Back arch invert		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーはフープに座りバックアーチ、両手はフープをホールド</li> <li>- フライングパートナーは逆さま姿勢であれば自由、キャッチングパートナーのフレックスの足先にぶらさがる。</li> <li>- 片方のパートナーのみがフープをホールド</li> </ul>
FLY17	Star on the bar invert		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーは Star on the bar 1 姿勢 (シングルコンパルソリーF18 参照)、両手で相手をホールド。スプリット角度は 160° 以上</li> <li>- フライングパートナーは逆さま姿勢でボックススプリット、サポートパートナーの両手をホールド。</li> <li>- 片方のパートナーのみがフープをホールド</li> </ul>
FLY18	Thigh hold inverted split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーはフープに座りフライングパートナーの片足先を両太腿でホールド。</li> <li>- フライングパートナーは逆さまの垂直スプリット姿勢であれば自由、スプリットの角度は 160° 以上</li> <li>- 片方のパートナーのみがフープをホールド</li> </ul>

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY19	Knee hook fly		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーは逆さま姿勢でスリングに両膝をかけ、フライングパートナーのウエストをホールド</li> <li>- フライングパートナーの定位置は自由</li> <li>- 片方のパートナーのみがフープをホールド</li> </ul>
FLY20	Delilah split fly		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーは Delilah 姿勢、フライングパートナーの両脚をそれぞれホールドする手は選択可能（どちらでもよい）</li> <li>- フライングパートナーはキャッチングパートナーの片足と片手の上で上位フロントスプリット姿勢、スプリット角度は 180° 以上</li> <li>- 片方のパートナーのみがフープをホールド</li> </ul>
FLY21	Knee hook neck hold		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーは逆さまでスリングに両膝をかけ、フライングパートナーの首/両脇をホールド。</li> <li>- フライングパートナーは垂直上位姿勢、相手の両腕で首/両脇をホールドされる、両脚と両腕の定位置は自由</li> <li>- 片方のパートナーのみがフープをホールド</li> </ul>
FLY22	Knee hold meathook		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーは逆さま姿勢でスリングに両膝をかけ、フライングパートナーを片手でホールド。もう片方の手はアンダーバーを押し離す。</li> <li>- フライングパートナーはキャッチングパートナーの片手をホールドし、Meathook または Reverse Meathook 姿勢（コンパルソリーシング S25 または S28 を参照）</li> <li>- 片方のパートナーのみがフープをホールド</li> </ul>
FLY23	Flying circle		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーはアンダーバー上でバックバランス姿勢、フライングパートナーの両足先または両足首を両手でホールド。</li> <li>- フライングパートナーは両手でキャッチングパートナーの両足先または両足首をホールド。お互いが違う方向を向く</li> <li>- 片方のパートナーのみがフープをホールド</li> </ul>
FLY24	Double back bend fly		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2秒以上ホールド</li> <li>- キャッチングパートナーは Back balance one leg 姿勢（シングルコンパルソリーB3 参照）。片手は相手の片足首をホールド、もう片方の手は相手の片手をホールド。</li> <li>- フライングパートナーは上位バックアーチ姿勢、相手の片足首と片手をホールド</li> <li>- 片方のパートナーのみがフープをホールド</li> </ul>

## Compulsory Score Form

ここではどのようにコンパルソリーフォームを記載するかを明記：記載ミスがあるごとに都度-1の減点となる。  
注意：フォームは必ずMicrosoft Wordへ黒字でタイプすること、IPSFによって公式に認められたコンパルソリーフォームを提出、それ以外のフォームを使用した場合は-1の減点となる。

### Athletes:

シングルでの出場の場合は、その選手のフルネームを記載。もしダブルスで出場の場合は、両選手のフルネームを記載。

### Country/Region:

選手の国または選手の出生国の国名または地域を記載。世界大会では選手はその国の名前のみを記載すること。国内大会およびオープン大会の場合は、選手は地域/地方/国名も記載しなければならない。

### Division:

次のうち、選手がどのディビジョンで出場するかを記載：Amateur, Professional, Elite.  
ディビジョンの分類についてはRule&Regulationを参照のこと。

### Category:

次のうち、選手がどのカテゴリーで出場するのかを記載：  
Senior, Master40+, Doubles, Junior, or Novice, および Male, Female, Men, Women or Mixed,  
例) Senior Men, Novice Mixed, Senior Doubles.

### Date:

Dateの箇所にはスコアフォームを提出した日付を記入する。もし新しいフォームを再提出する際は、その新しいフォーム提出日を記入すること。

### Federation:

Federationの箇所には選手が所属するIPSFの認める各国の協会の名前を記載する。もし協会がまだ設立されていない場合は、空白にすること。

### Element No:

エレメントNo.とは、選手がルーティーンの中で行わなければならない規定技の順番を表す。ElementNo.1=ルーティーンの中で最初に実行する規定技  
ElementNo.2=ルーティーンの中で二番目に実行する規定技

### Element Code No:

エレメントコードNo.とは、選手が行う規定技のエレメントコードを表す。必ず、ルーティーンの中で実行する規定技の順番に記入しなければならない(score forms 見本参照).  
ダブルス：コードNo.SYN1はシングル規定技のどのムーブを選択したかも併せて記入が必要、  
(例) SYN1/F28  
審査員は書かれているエレメントコードNo.を実行技として審査を行う。これは、エレメントネームが誤って記入されている場合も同様である。

### Element Name:

エレメントネームとは、規定技の名前である。必ず、Code of points 規定のエレメントコードNo.の名前を記入しなければならない。もし、エレメントコードNo.とエレメントネームが違っている場合は、エレメントコードNo.の技を選手の実行する技であるとみなし審査され、記載誤りとしてペナルティー減点が選手に与えられる。

### Technical Value:

テクニカルバリューとは、それぞれの規定技に決められている点数を表す。選手は必ず自分の実行する規定技の点数を正確に記入しなければならない。  
※ダブルス：コードNo.SYN1に関してはシングル規定技のテクニカルバリューが点数として与えられる。(例) SYN1/F28 = 1.0

**Athlete(s) Signature:** フォームには必ず選手自身によって名前のサインが記載されてなければならない

**Coaches Signature:** IPSFの認可の降りたコーチがいる場合、そのコーチの名前をここに記載。ノービス、ジュニアの選手の場合で、もしIPSFの認可の降りたコーチがいない選手の場合は、親または保護者のサインが必要。

コンパルソリーシングルスコアシートの書き方の例



## COMPULSORY FORM

演技内で行われる順番通りに記載すること。必ず黒字で記入すること。

選手の名前: (name)

日付: 32 December 2032

国/地域: Hungary

協会名: HPSF

ディビジョン: Elite

カテゴリー: Senior Women

審査員名前:

Element No	Element Code No	Element Name	Technical Value	Score (Judge only)	Notes (Judge only)
1	S45	Front Horizontal plank	1.0		
2	S26	Mexican stand	0.5		
3	F52	Vertical split	0.8		
4	S30	Shoulder stand stag	0.6		
5	F58	Flying Russian back 2	0.9		
6	F49	Hanging elbow half split 3	0.8		
7	S32	Icarus straddle	0.7		
8	F50	Swallow split 2	0.8		
9	S44	Feet hang	1.0		
10	B22	Hip split balance 3	0.9		
11	B19	Aeroplane no hands	0.8		
Compulsory form not filled in correctly 記入不備					
Wrong order of sequence 実行順番ミス					
トータルスコア					

選手署名: (Name)

コーチ署名: IPSF 認定コーチの名前を記載。18 歳以下の選手は両親またはガーディアンのみ署名必要。

コンパルソリーダブルスコアシートの書き方の例



## COMPULSORY FORM

演技内で行われる順番通りに記載すること。必ず黒字で記入すること。

選手名: (name) + (name)

日付: 32 December 2032

国(地域): Hungary

協会名: HPSF

ディビジョン: Elite

カテゴリー:  
Doubles senior (mixed)

審査員名前:

Element No	Element Code No	Element Name	Technical Value	Score (Judge only)	Notes (Judge only)
1	FLY11	Double Gazelle 2	0.8		
2	FLY17	Knee hook fly	0.6		
3	SYN1/ B17	Hip split balance 1	0.7		
4	BLN29	Pencil balance	0.8		
5	BLN24	Icarus straddle support	0.8		
6	FLY23	Flying circle	0.9		
7	SYN17	Knee crook horizontal	0.9		
8	SYN1/ F36	Extreme Gazelle	0.7		
9	SYN16	V-triangle vertical	0.8		
Compulsory form not filled in correctly 記入不備					
Wrong order of sequence 実行順番ミス					
トータルスコア					

選手署名: (Name) + (Name)

コーチ署名: IPSF 認定コーチの名前を記載。18 歳以下の選手は両親またはガーディアンのみ署名必要。

## Technical Bonus Form

ここではどのようにテクニカルボーナスフォームを記載するかを明記：記載ミスがあるごとに都度-1の減点となる。  
。注意：フォームは必ずMicrosoft Wordへ黒字でタイプすること、IPSFによって公式に認められたテクニカルボーナスフォームを提出、それ以外のフォームを使用した場合は-1の減点となる。

### Athletes:

シングルでの出場の場合は、その選手のフルネームを記載。もしダブルスで出場の場合は、両選手のフルネームを記載。

### Country/Region:

選手の国または選手の出生国の国名または地域を記載。世界大会では選手はその国の名前のみを記載すること。国内大会およびオープン大会の場合は、選手は地域/地方/国名も記載しなければならない。

### Division:

次のうち、選手がどのディビジョンで出場するかを記載：Amateur, Professional, Elite  
ディビジョンの分類についてはRule&Regulationを参照のこと。

### Category:

次のうち、選手がどのカテゴリーで出場するのかを記載:

Senior, Master40+, Doubles, Junior, or Novice, および Male, Female, Men, Women or Mixed,  
例) Senior Men, Novice Mixed, Senior Doubles.

### Date:

Dateの箇所にはスコアフォームを提出した日付を記入する。もし新しいフォームを再提出する際は その新しいフォーム提出日を記入すること。

### Federation:

Federationの箇所には選手が所属するIPSFの認める各国の協会の名前を記載する。もし協会がまだ設立されていない場合は、空白にすること。

### Order:

選手が選んだルーティーンの中で行うテクニカルボーナスのことである。

Order No. 1=ルーティーンの中で最初に実行するテクニカルボーナス  
Order No. 2=ルーティーンの中で二番目に実行するテクニカルボーナス

### Bonus Code:

選手はCode of pointsに定められているテクニカルボーナスに関連するボーナスコードを記載しなければならない。ルーティーンの中で実行する順番に正しく記入しなければならない。もし選手が二つ以上のテクニカルボーナスをコンビネーションさせて実行する場合は、同じ枠内にコードを記入する。もしテクニカルボーナスを長く繋ぎ、一つの枠内に記入ができない場合は複数枠を利用してよい。コンビネーションさせる場合、最初に行うボーナスコードを先に記入すること。(テクニカルフォーム記入例を参照)

\*ボーナスやボーナスコードについてはテクニカルボーナスセクションの個別ボーナスの箇所を参照にすること。

### Technical Value:

選手はCode of pointsに定められているそれぞれのテクニカルボーナスに決められた点数を記載しなければならない。ルーティーンの中で実行する順番に正しく記入しなければならない。もし選手が二つ以上のテクニカルボーナスをコンビネーションさせて実行する場合は、同じ枠内に点数を記入する。コンビネーションさせる場合、最初に行うボーナス点数を先に記入すること。

\*ボーナスやボーナス点数についてはテクニカルボーナスセクションの個別ボーナスの箇所を参照にすること。

**Athlete(s) Signature:** フォームには必ず選手自身によって名前のサインが記載されてなければならない

**Coaches Signature:** IPSFの認可の降りたコーチがいる場合、そのコーチの名前をここに記載。ノービス、ジュニアの選手の場合で、もしIPSFの認可の降りたコーチがいない選手の場合は、親または保護者のサインが必要。



## SINGLES TECHNICAL BONUS FORM

演技内で行われる順番通りに記載すること。必要であれば2枚になってもよい。必ず黒字で記入すること。

選手名: (Name)			日付: 32 December 2032	
国 (地域) : Hungary			協会名: HPSF	
ディビジョン: Elite		カテゴリー: Senior Women		審査員名:
Order	Bonus code	Bonus TV	Score (judge only)	Notes (judge only)
1	AC + AC	0.5 + 0.5		
2	DC	0.5		
3	R + R	0.2 + 0.2		
4	JO + JO	0.2 + 0.2		
5	JO	0.2		
6	JO	0.2		
7	SP	0.5		
8				
9				
10				
11				
12				
13				
Singles bonus total (Maximum +14 シングル ス個別ボーナス総最大 14 点まで)			+	
<b>Overall Bonus Points 全体ボーナス (記入するのは審査員のみ)</b>				
0 = simple, 0.5 = moderate, 1.0 = difficult, 1.5 = very difficult, 2.0 = extremely difficult				
			Score (judge only)	Notes (judge only)
Flexibility elements (フレキシビリティエレメント)		Max +2		
Strength elements (ストロングスエレメント)		Max +2		
Balance elements (バランスエレメント)		Max +2		
Hoop transitions (フープトランジション)		Max +2		
Dynamic movements/combinations (ダイナミックムーブ/コンビネーション)		Max +2		
Overall bonus total (Maximum +10)			+	
Using all 3 levels of the hoop (フープの3レベル の使用)		+1	+	
Form filled in incorrectly (記入不備)		-1	-	
<b>TOTAL</b>		<b>Max 25</b>		
選手名 : Name		コーチ署名 : IPSF 認定コーチの名前を記載。18 歳以下の選手は両親またはガーディアンのみ署名必要。		



## DOUBLES TECHNICAL BONUS FORM

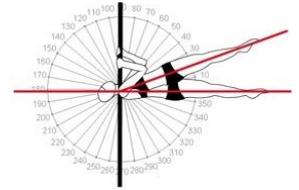
演技内で行われる順番通りに記載すること。必要であれば2枚になってもよい。必ず黒字で記入すること。

選手名: (Name + Name)			日付: 32 December 2032	
国 (地域) : Hungary			協会名: HPSF	
ディビジョン: Elite		カテゴリー : Doubles Senior (Mixed)		審査員名:
Order	Bonus code	Bonus TV	Score (judge only)	Notes (judge only)
1	AC/SYN	0.5		
2	JO/SYN + JO/SYN	0.2 + 0.2		
3	R/SYN	0.2		
4	HPCT	0.6		
5	PCT	0.4		
6	SP/SYN	0.5		
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
Singles bonus total (Maximum +12) 個別ボーナス トータル最大 12 点まで			+	
<b>Overall Bonus Points 全体ボーナス (記入するのは審査員のみ)</b>				
0 = simple, 0.5 = moderate, 1.0 = difficult, 1.5 = very difficult, 2.0 = extremely difficult				
			Score (judge only)	Notes (judge only)
Flexibility elements (フレキシビリティエレメント)		<b>Max +2</b>		
Strength elements (ストロングスエレメント)		<b>Max +2</b>		
Flying partner elements (フライパートナーエレメント)		<b>Max +2</b>		
Synchronised elements (シンクロエレメント)		<b>Max +2</b>		
Hoop transitions (フープトランジション)		<b>Max +2</b>		
Dynamic movements/combinations (ダイナミックムーブ/コンビネーション)		<b>Max +2</b>		
<b>Overall bonus total (Maximum +12)</b>			+	
Both partners catch and fly equally in the routine (両方が平等にキャッチ&フライを行う)		<b>+1</b>	-	
Form filled in incorrectly (記入不備)		<b>-1</b>	-	
<b>TOTAL</b>		<b>Max 25</b>		
選手名: Name + Name		コーチ署名: IPSF 認定コーチの名前を記載。18 歳以下の選手は両親またはガーディアンのみ署名必要。		

## 用語解説:

### 20° 以内の傾斜許容

最低必要基準の中に 20° 以内の傾斜許容について記載がある場合のみに適用される。正しい角度から 20° 以内のズレであれば、コンパルソリーエレメントとしては認められるものがある。たとえば、床に対して 90° に体を傾けなければならないものが、70° の傾きとなっても、その他規定基準をすべて満たしていればそれはコンパルソリーエレメントとして認められ、得点がもらえる。



### エアリアルポジション

エアリアルポジションとは、床に触れることなく選手がフープだけに触れているポジションのことを指す。ダブルス の場合、両パートナーが床に触れることなく、お互い同士とフープに触れているポジションのことを指す。

### バランスベースパートナーエレメント(ダブルス BLN1-34)

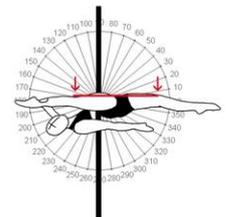
バランスパートナーエレメントは、お互いのパートナー無しには演技できない、お互いが異なる姿勢の エレメントを指す(BLN1 は除く)。

### バランスエレメント(シングルスのみ)

バランスエレメントは、選手が手や腕をフープに触れることなく、その他身体の一部でフープ上でバランスをとるエレメントのことである。

### カテゴリー

カテゴリーとは、Rules&Regulation に定義されている年齢によって分けられたカテゴリーである。

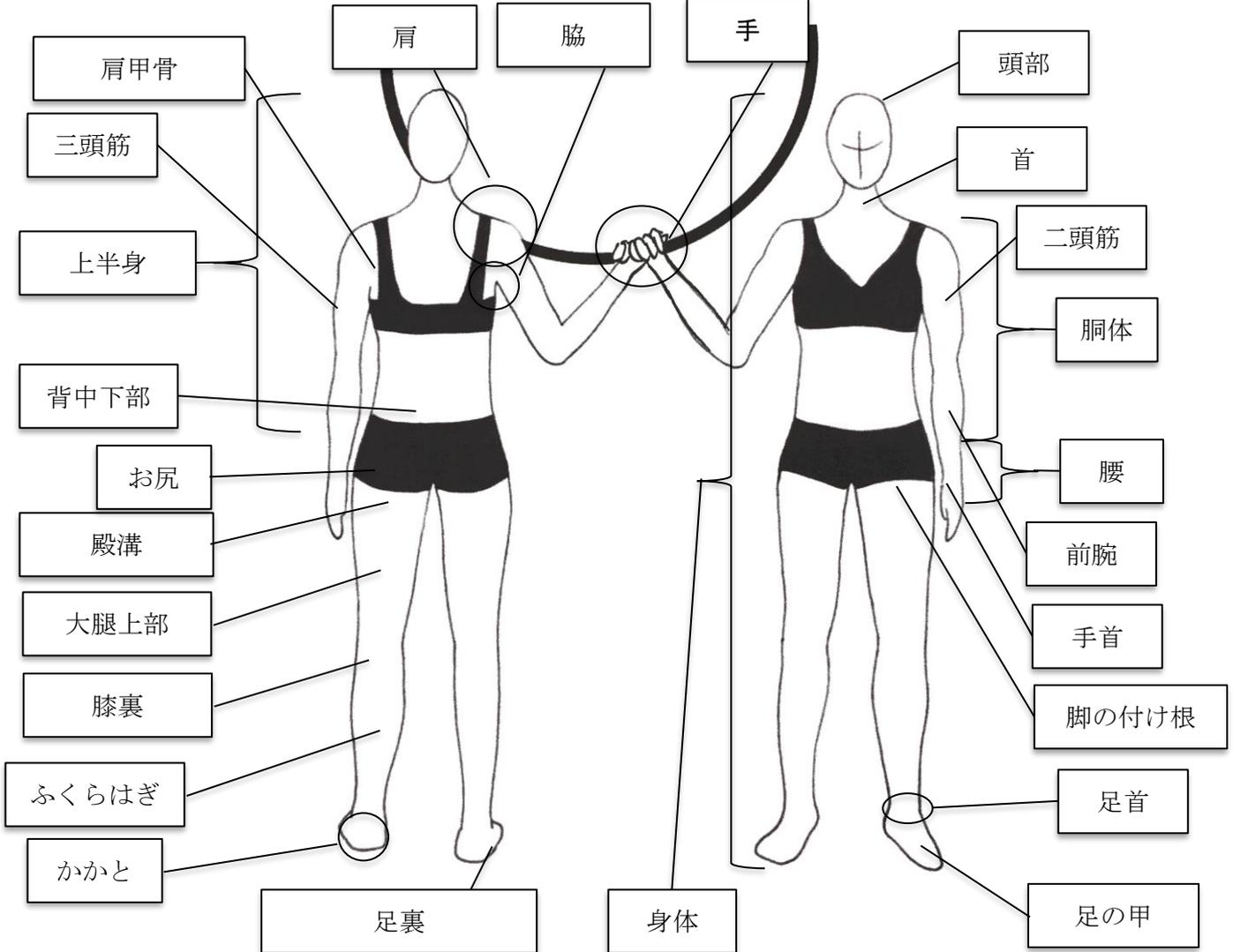


### スプリット(開脚)の正しい角度:

スプリットの角度は、股関節から膝までの太もも内側同士のラインの角度によって 定義される。

## 体の定義：

下記図表は、必須基準ポイントに記載されている体の部分の名称を示したものである。ただし、これはあくまでも参考ガイドとしてのもであり、解剖学的に 100%正しいものではない点を留意の上参考とすること。



## ディビジョン

ディビジョンとは IPSF の認める各国のナショナル大会 (National Pole Sports Championships) の中で分けられている部門 ディビジョンを表す。選手が出場する部門は選手のスキルレベルと経験によって定められる

## ダイナミックムーブメント

ダイナミックムーブメント (フープ上またはフロア上) とは、はずみを利用したコントロールされた迫力のある体の動き素早い動きを意味する。つまり途中でその動きを止めることができない動きである。選手は少なくとも体の一部分がフープから離れるような求心力を使い、ハイレベルなコントロール力を持った動きを行わなければならない。選手がその動きを止めることができる瞬間、そのダイナミックムーブメントは終わりとなる

## 背向き姿勢

背向き姿勢とは、上半身がフープに対して背を向く方へ回旋している姿勢、または片方のパートナーが 180° の角度でフープまたはパートナーに背中を向けている姿勢。

## 定位置 (Fixed Position)

定位置とはエレメントが動くことなく、ぐらついたり体のどの部分も緩むことなく、定位置で固定されていることを指す。(例えばエレメント実行中に手首を回すなどの動きは固定していないとみなす)。エレメントが完全に定位置で固定されず、体の一部でも動いている場合はスコアが与えられない。

## フロアワーク

フロアワークとは、フープに触れずフロアで行われる全ての動きのことを意味する。フロアワークはフープへの移動の為、音楽の解釈や表現の為、そしてフープ上でのパフォーマンスから戻る為にのみ使われる動きである。また定められているフロアの秒数はダンスエレメントとベーシックなジムナスティック (体操) の動きに使用してもよいが、ジムナスティック (体操) の演技パフォーマンスを行ってはならない。

### フライングパートナーエレメント (ダブルス)

フライングパートナーエレメントは、片方がもう片方をホールドしているリフトであり、ホールドされる側がフープに触れているものと触れていないものがある。審査員に対して難易度 (LOD) の高さを示すためには、難易度の高いストレンクスまたはフレキシビリティエレメントを使ったリフトを行わなければならない。

### 身体フルレングス

頭頂部、胴体、脚、足先までのトータルの身体の長さを示す

### 水平姿勢

水平姿勢とは、必須基準ポイントに記載されたものに適切な水平な姿勢でなければならない。平行姿勢から体が 20° 以内の角度/許容傾斜でなければ水平姿勢とは認められない。

### 2 秒以上のホールドポジション

コンパルソリーエレメントにおいて、求められる姿勢となった瞬間から、ホールドの時間はカウントされる。姿勢は 2 秒以上保持されなければならない。それぞれのコンパルソリーエレメントの開始や終了前後の トランジションは、ホールドとしてカウントされない。注意: この項目は、公平に、選手の正しい姿勢での演技、体勢、コンパルソリーエレメントの力強さを審査するために規定されたものであり、スムーズな動きを妨げるものではない。

### インターロッキングポジション (ダブルス)

インターロッキングポジションとは、お互いの同じ手足 (少なくとも片腕または片脚) がフープとお互い同士に巻き付いているポジション。両パートナー同士がフープとお互いをホールドしていなければならない。

### インバートポジション

インバートポジションとは、腰が両肩の位置より上にあり、また両肩は頭頂部よりも高い位置にあるポジションを指す。

### LOC

LOC は、ルーティンの Level of Creativity (創造性のレベル) を指す。選手は、ルーティンを創作するにあたって、独自の革新的なアイデアを生み出すことで、創造性を示さなければならない。創造性が高いほど 高得点となる。

(0 = 不足、0.5 = 普通、1 = 良い、1.5 = とても良い、2 = 非常に良い)

これは選手の演技全体を通して見受けられる際立った創造性の程度を指す。

- 0 = 不足、ルーティン内においてほとんど見られない。
- 0.5 = 普通、あまり多くなく、ルーティンのうち半分以下に見られる。
- 1 = 良い、まずまずの量があり、ルーティンのうち半分程度に見られる。
- 1.5 = とても良い、十分な量があり、ルーティンの半分以上に見られる。
- 2 = 非常に良い、十分以上の量があり、ルーティンのほぼ全てにおいて見られる。

### LOD

LOD とは、Level of Difficulty of move (エレメントの難易度) を意味する。高レベルなエレメントほど、高得点である。

### LOD の全体ボーナスにおける難易度 (テクニカルボーナス)

(0 = シンプル、0.5 = 普通、1.0 = 難しい、1.5 = とても難しい、2.0 = 非常に難しい) :

選手のルーティンにおいて、特定のエレメントの難易度を示すものである。

- 0 = シンプル、技術評価が 0.1~0.2 のエレメントを指す。
- 0.5 = 普通、技術評価が 0.3~0.4 のエレメントを指す。
- 1.0 = 難しい、技術評価が 0.5~0.6 のエレメントを指す。
- 1.5 = とても難しい、技術評価が 0.7~0.8 のエレメントを指す。
- 2.0 = 非常に難しい、技術評価が 0.9~1.0 のエレメントを示す。

### マジョリティ

これは、選手のルーティンのうち、主体となる要素が占める割合である (例 70%以上)

## ミートフック

ミートフック（リバースミートフックを除く、下記の定義を参照のこと）とは、身体が逆さま姿勢（腰が肩より上部にある）で少なくとも片方の腕はストレートで胴体の前または側面でフープをホールド（もう片方の腕は各エレメントの規定基準を満たすこと）している状態。両脚はストレートでストラドルまたはペンシル姿勢（各エレメントの規定基準を満たすこと）で上半身と反対側にある。フープをホールドしている腕は胴体の前と腰に触れている。

## ミラーイメージ

ダブルスにおいて、両パートナーが同一の動きをする際、お互いが鏡合わせのように左右対称であることを表す。両パートナーが違うエレメントを行う場合であっても、お互いが鏡合わせのように左右対称であること。（特にダブルスにおいて SYN1）

## 推進力のあるスピンドでフープを回転させる

推進力とは、スピンド時に生み出されるスピードを指す。良い推進力とは、大きな力によって体がフープから離れそうなほどのスピードでスピンドする事である。推進力不足の場合、ゆっくりと回転している状態を指す。推進力のあるスピンドとは、途切れる事なく遅くなる事無しに 720 度以上回転している状態を示す。（スピンドの定義を参照）

## 平行姿勢

平行姿勢とは体全体の中心を通る平行な仮想軸のことを指す。この軸がフープに対してまたは床に対して平行でなければならない。

## エレメントの不十分な実行

エレメントの不十分な実行とは、エレメントを完全な形で実行できなかった場合、また実行したエレメントが規定されている体の部分によって行われていない場合を示す

## 反対方向を向く姿勢でのエレメントポジション（ダブルス）

ダブルスにおいてフープに対してパートナー同士それぞれフープに対して異なった方向を向く姿勢のことを表す

## リバースミートフック

リバースミートフック（ミートフックを除く、上記定義を参照）とは、胴体が水平姿勢であり、少なくとも片方の腕が体の後ろでフープをホールドしている状態。（もう片方の腕は各エレメントの規定基準に添うこと）両脚は完全にストレートでストラドルまたはペンシル姿勢（各エレメントの規定基準に添うこと）で上半身と反対側にあり、フープをホールドしている腕は背中に触れている。

## スピンド

フープ上でのスピンドは最終姿勢で完全に 720° 回転をしなければならない。スピンドへの始まりや終わりの移行中はこの最低必要回転にはカウントされない。スピンドは時計回りまたは反時計回りどちらでもよい、またスピンドの姿勢は上位姿勢、逆さま姿勢、または水平姿勢でもよい。また、テクニカルボーナスセクションでのスピンドコンビネーションに関して、それぞれのスピンドが完全に実行されていなければボーナスとはならない。

## シンクロ(ダブルス)

シンクロとは、演技全体における同調性を示す。これは、全体の演技のうち、フープ上およびフープから離れた状態、フープの周囲、ステージ上、全ての演技を通してのパートナーとのコンビネーションなどを含む。シンクロは、パートナートリックやコンビネーションの完成度も含む。難易度 LOD で高得点を得るには、パートナーとのタイミングや実行、動きの大きさをぴったりと合わせなければならない。

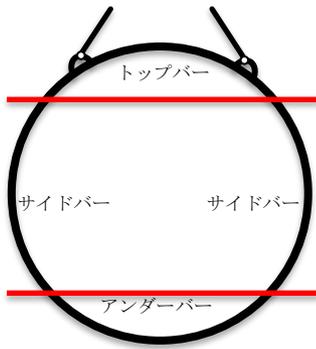
## シンクロインターロックエレメント(SYN 2-18)

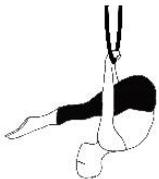
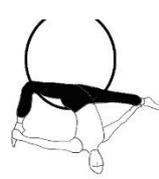
シンクロインターロックエレメントとは、パートナーがお互いにかけて、または接続した状態をフープ上で行うことを示す。少なくとも体の一部がお互いインターロックされており、選手同士が完璧なミラーイメージをとらなければならない。シンクロの定義も参照のこと。

## シンクロパラレルエレメント(Doubles SYN 1)

シンクロパラレルエレメントとは、シングルのフレキシビリティエレメントおよびストレングスエレメントより選択したものでなければならない。パートナーがお互いに同じ方向で、または違う方向で左右対称でエレメントを行うことを示す。いずれの場合も、フープに対する角度は揃っていないなければならない。シンクロの定義も参照のこと。

## フープの3レベル



		
Hanging below the <b>low bar</b> (アンダーバー) の下方	Inside the hoop, on top of the <b>low bar</b> (アンダーバー) の上方かつフープ内側	Hanging on the <b>high bar</b> (トップバー) にぶら下がる

## トランジション

トランジションは、床演技、ステージ演技、逆さのポジション、リフトなどの合間の動きを示す。直接的なトランジションとは、細かい沢山の動きを統合しながらひとつのエレメントから次のエレメントに移行するものであり、スムーズで不必要な動きが無く移行されなければならない。

その他、この文書の内容や定義についての不明点があれば [aerialsports@polesports.org](mailto:aerialsports@polesports.org) までお問合せください。

National / Regional Championships

Aerial Hoop

Rules and Regulations



[www.polesports.org](http://www.polesports.org)



COPYRIGHT© IPSF September 2019

※この文書は IPSF の発行した英語版を日本語へ訳したもので、英語版が原本となります。英語版と日本語版に解釈の違い、不明瞭な説明や解釈の捉え方に違いがある場合は英語版が優先されます。

※本書は、編集改定されるものであり、変更されることがある。

# 国内/ 地域大会 – エアリアルフープルール&規定

## 定義

選手とは、競技大会に招待され出場する者を指す。

カテゴリーとは、それぞれのディビジョンで決められた年齢、性別での分類である。

競技大会とは、IPSF が認定した競技大会を指す。

ディビジョンとは、競技大会のレベルによる分類である。

本書類とは、本文書全体を指す。

IPSF とは、International Pole Sports Federation (国際ポールスポーツ連盟) を指す。

主催者とは、IPSF が認定する競技大会を運営する者を指す。

ルーティンとは、選手のプログラム開始から終了までを指し、スピン、トランジション、逆さ姿勢、ホールド、ポーズ、トリック、リフト、アクロバティックムーブ、ジムナスティックムーブ、スライド、クライム、キャッチング、ドロップ、スプリット、フロアワークを含む。

WASCとは、World Aerial Sports Championships (世界エアリアルスポーツ選手権大会)を指す。

## 資格基準

### 1. ディヴィジョン

- エリート
- プロフェッショナル
- アマチュア

#### 1.1 アマチュア

基本的なポールの経験があり、最も点数の低いテクニカルバリューのエLEMENTを選択することができる選手のことをアマチュアと定義する。ただし、以下に値する者はアマチュアでエントリーすることはできない

- 過去に IPSF の national 大会でプロ、エリートに出場経験がある
- 過去に2回以上IPSFのnational大会アマチュアディビジョンで3位までに入賞したことがある
- 現在ポールスポーツ/ポールダンス/ポールフィットネスのインストラクター、講師、トレーナーである、またはあった
- ポールのパフォーマーやプロモーターとして金銭を受理している

#### 1.2 プロフェッショナル

十分なポールの経験があり、高い得点のテクニカルバリューのエLEMENTを選択することができ、以下の項目に当てはまる選手のことをプロフェッショナルと定義する

- 中級～上級レベルのクラス受講の生徒である
- 現在ポールのインストラクター、講師、トレーナーである、またはあった
- 過去に IPSF の national 大会でプロ部門に出場経験がある
- 過去に2回以上IPSFのnational大会アマチュアディビジョンで3位までに入賞したことがある
- ポールのパフォーマーやプロモーターとして金銭を受理している

ただし、以下に値する者はプロフェッショナルでエントリーすることはできない。

- 過去に IPSF の national 大会でエリート部門に出場経験がある
- 過去に IPSF の national 大会のプロフェッショナル部門でトップ3位までの入賞経験が2回以上ある

### 1.3 エリート

最も高得点のテクニカルバリューのエレメントを選択することができるトップレベルの選手であり、エリート部門で競い優勝した場合は、国を代表する IPSF の選手として選抜される。以下の項目に当てはまる選手のことをエリートの基準とする。:

- 上級レベルのクラス受講の生徒である
- 現在ボールのインストラクター、講師、トレーナーである、またはあった
- 過去に IPSF の national 大会でエリート部門に出場経験がある
- 過去に IPSF の national 大会のプロフェッショナルでトップ 3 位までの入賞経験が 2 回以上ある

※ 注意事項: すべてのオープン大会では全カテゴリーのエリートのみ開催となる。プロフェッショナルとアマチュア部門は開催されない

## 2. カテゴリー

下記カテゴリーのエリートディビジョンはWASCの代表選手を決める為にナショナル大会で開催が必要。

- Senior Women
- Senior Men
- Junior Mixed
- Novice Mixed
- Masters 40+ Women
- Masters 40+ Men
- Youth Doubles Mixed
- Senior Doubles Mixed

\*\* Youth Doubles (ユースダブルス) は 10 歳から 17 歳の男女混合カテゴリーとなる。つまり、一人がジュニアでも 一人がノービスの場合、二人ともジュニアの場合、そして二人ともノービスの場合がある

\*\*Senior Doubles は世界大会開催初日に 18 歳以上となる選手のダブルスである。

## 3. 年齢

年齢資格に関しては、そのシーズンの WASC 大会開催初日時の選手の年齢によって出場可能カテゴリーが決まる。

- ノービス: WASC 開催初日に 10 歳~14 歳の場合
- ジュニア: WASC 開催初日に 15 歳~17 歳の場合
- シニア: WASC 開催初日に 18 歳以上となる場合
- マスターズ: WASC開催初日に40歳以上となる場合
- ダブルス: ノービス、ジュニア、シニアのルールが適用される。年齢混合のダブルスについては、二人のエリート選手の年齢の低い方に合わせたルールが適用となる。

\* ※例: 国内および地方大会開催時に 17 歳であるが世界大会開催初日に 18 歳になっているジュニアの選手は、国内/地方大会で必ずシニア男子/女子のカテゴリーで出場しなければならない。エリートで参加したジュニア選手が、18 歳になった時、希望すれば 1 年間はプロフェッショナルで出場してもよい。

#### 4. 選手選抜手順

- 4.1. オープンの大会へ参加する場合を除いて、すべてのナショナル大会のエントリー者は、その国の住民であるまたは永住者でなければならない。
- 4.2. 期日や締切等は忠実に守られなければならない。もし選手が申込みを期日までにしなかった場合は出場権利はなくなる。また、フォームや音楽の提出が遅れた場合は減点となる。
- 4.3. 決勝出場できるのは資格のある選手のみである、つまり地区予選および国内予選で通過した者である。選抜手順は国内大会オーガナイザーによって明記されていなければならない。
- 4.4. 全ての選手が、正しい年齢のカテゴリーで出場しなければならない。
- 4.5. 選手の出場演技順番はくじ引きによってランダムに決められる。また、くじ引きの様子は大会主催者側によって動画記録される。
- 4.6. 決勝出場の資格を得るには予選に通過しなければならない。選手が演技できるのは1回のみである。
- 4.7. 演技のやり直しが認められるのは、以下にあげる場合のみである：
  - 曲の演奏における技術的な問題
  - 健康および安全面での問題（例 フープからの転倒、クリーニング剤による床の汚れなどによる安全性に欠ける設備。ただし、選手のスリップなどによるフープからの落下などは含まない。）
  - ヘッドジャッジが判断したとき

\*※注意：もし選手が曲演奏不備などの技術的問題が発生したにも関わらず演技を続けた場合は、演技のやり直しは認められない。

- 4.8. 決勝に出場するために行われる予選で選手が演技できるのは1回のみである。
- 4.9. それぞれのカテゴリーでの最高得点選手が、決勝戦へと進む。
- 4.10. 全てのカテゴリーにおける決勝に進める選手の数は\*：
  - すべての各カテゴリーで10人である。
  - 最大13人までの選手が本選に出場することが可能：もし13人以下のカテゴリーの場合は予選を開催しなくてもよい。

\*※正確な人数は、申請締め切り後に、申請の合計人数を集計した上で決定される。エリートカテゴリーに関しては、たとえ1人のエントリーであったとしてもWPSCの代表選手としての権利を得るためにカテゴリーの開催がされなければならない。

- 4.11. それぞれのカテゴリーで最高得点の選手が優勝である。最高得点で2人以上が同点となった場合、技術減点の少ない選手が優勝である。もし技術減点が同点である場合、テクニカルボーナスの高いほうの選手が優勝となる。
- 4.12. 国内エアリアルスポーツ選手権大会 20XX の優勝タイトルは、罰則等の適用がない限り、生涯有効とする。（これはオープンエアリアルスポーツ選手権大会 20XX に関しても同様）
- 4.13. IPSFの認める国内大会において、エリートカテゴリーで1位になった選手は自動的に世界大会WASCへの出場権を得る。エリートカテゴリーで2位になった選手は、毎年IPSFが定めている足切り点（最低必要スコア）を満たしている場合、世界大会へ出場できる。もし1位と2位の選手が世界大会へ出場が出来なくなった場合、3位と4位の選手はそれぞれ補欠選手として世界大会へ出場可能となる。
- 4.14. IPSF認可の国内大会の開催が無い国の選手に関しては他国のオープン大会に参加しWASCへの出場資格を得ることができる。その国で最も高得点を獲得した1位の選手と、もし毎年IPSFが定める足切り点を満たす場合は上位2位の選手もWASCへ出場できる。

## 申請手続き

### 5. 初期手続き

以下にあげる違反を犯した場合、失格となる場合がある。（Code of Points のヘッドジャッジペナルティーを参照）

- 5.1. 全ての出場選手は以下の要件を満たさなければならない：
  - 大会開催の WEB からオンラインアプリケーションフォームをダウンロードし、記入、サインの上、締切までに開催側のメールアドレスに返信しなければならない。もしアプリケーションフォームが WEB からダウンロードできない場合は、開催側に問い合わせること。これはオープン大会参加希望の選手も同様である。
  - 払戻し不可である申請費用を支払うこと。申請費用や支払方法の詳細は、申請書式に明記されている。
  - 曲を MP3 形式で、申請書式に記載されている E メールアドレスへ、締め切りまでに送付すること。（code of points のヘッドジャッジペナルティーを参照すること）
  - コンパルソリーフォームとテクニカルボーナスフォームを決められた締切までに開催側に送らなければならない。（code of points のヘッドジャッジペナルティーを参照すること）選手は希望であれば予選と本選の間にコンパルソリーフォームの変更が可能である。変更する場合は、予選終了後 1 時間以内、または開催側の決め た期限までに提出すること。
  - ※注意：開催側によって許可された場合を除き、予選と本選の間に変更提出するコンパルソリーフォームが手書きで記入されたものは認められない。署名も Word でタイプすること。
  - もし選手がスコアフォームに記載ミスが無いがヘッドジャッジに確認を依頼する場合は、費用がかかる。ヘッドジャッジによる確認を依頼する場合、大会側へスコアフォームを提出する最終期限の 2 週間前までに提出すること。
  - 法的に有効な性別情報を提出する。出生証明の提出が必要な場合がある
- 5.2. 日本国内大会では全ての申請は日本語で行われなければならない。（国によっては、大会主催者側が最も基準とする言語で）。オープン大会では全ての申請は英語で行われなければならない。
- 5.3. 全ての選手は、健康かつ妊娠していない状態でなければならない。必要に応じて、選手は、医師に依る健康と運動能力に関する診断書を、提出を求められる場合がある。これらの情報は、全て極秘として扱われる。
- 5.4. グローブ着用を希望する選手は、医師による多汗症もしくは類似の疾患であることの診断書の提出が必要である。
- 5.5. 全ての選手は、IPSF 競技大会における過去の失格履歴を公開しなければならない
- 5.6. 全ての選手は、自国の市民権もしくは永住権など持つ国の国内大会に出場しなければならない。二重国籍等の場合は、WAPC においては、いずれか 1 つの国を選択しなければならない。国籍を変更する場合、変更に 1 年間要することを考慮しておかななければならない。ダブルスの選手は、必ず一カ国の代表でなければならない。その為、選手二人共それを証明するものが必要であり、必ず守らなければならない。もしダブルスのうち一人の選手がある競技年度（もしくはその 1 年前の年度）で特定の国を代表している場合は、両者ともその国の代表として参加しなければならない。
- 5.7. 18 歳以下の選手が出場申請を行う場合、その親もしくは保護者の署名入り同意書が必要な場合がある。これらの書類は、申請時に提出しなければならない。
- 5.8. 申請手続きは上記すべての項目を提出期限までに厳守して完了とみなす。
- 5.9. IPSF の開催する大会の会場はすべて禁煙である。そのうえ、会場から半径 100m 圏内での喫煙は禁止。

## 6. 曲の選定

- 6.1. 選手は、自身で曲を選定する。複数の曲やアーティストが混合されたものも選定可能である。
- 6.2. 曲は、必ず楽器音のみでなければならない。いかなる言語でも歌詞や単語の入っているもの、いかなる宗教的な意味合いの含むものも使用不可能である。ボーカルは、楽器音のように扱われている場合のみ、許可される。
- 6.3. 予選と決勝で、同じ曲を使用可能である。
- 6.4. 曲の提出が締切りに間に合わない場合、ペナルティーが与えられる。もし大会開催開始の48時間前までに音楽の提出が無い場合、出場は取り消される
- 6.5. 曲のフォーマットは MP3 形式（または開催主催者側が決めた形式）のもので選手の名前と出場カテゴリーの名前をつけ、締切りまでに開催側の指定した方法で提出しなければならない
- 6.6. 曲のコピーを、氏名、曲名、カテゴリを明記した CD もしくは USB スティックメモリーで登録時に提出しなければならない。未提出の場合、その選手は演技を行えない場合がある。

## 7. スコアシート

- 7.1. 選手は下記のルールを順守すること
  - 選手はコンパルソリーフォームとテクニカルボーナスフォームを決められた期限までに完成させなければならない。
  - スコアフォームは必ず黒字でタイプすること。開催主催者側に許可された場合を除き、手書きのフォームは受付不可。
  - 選手は必ずどちらのスコアフォームにも署名すること。コーチがいる場合はコーチの名前も加えて記入すること。
  - スコアフォームそれぞれにつき、提出が1日遅れるごとに-1のペナルティーが与えられる。ペナルティーは最大-5まで、それ以上は資格剥奪となる。
  - スコアフォームは必ず指定された Microsoft Word 文書で黒字でタイプしなければならない。それ以外のフォーマットで提出されたものは全て減点となる。署名は電子的にタイプされた形で記入すること。
  - スコアフォームは決められた提出期限までに開催側へ提出しなければならない。

## 登録手順

### 8. 選手登録

正当な理由なくして、登録を正しく行わなかった選手は、世界中のすべての IPSF 認定競技大会へ1年間、出場停止となる。出場停止中の選手は、[www.polesports.org](http://www.polesports.org) に公開される。ペナルティーや出場停止処分無く出場をキャンセルする場合、競技大会開始21日以前に申し出なければならない。医学的な理由 および緊急事態などの例外については、診断書ならびにそのための移動に関するチケットを証憑として、競技大会開始1日以前に、主催者へ提示しなければならない。緊急事態により、登録日に選手が来ない場合、競技大会終了後最大7日までに、必要な証拠書類を提出できる猶予期間がある。例外は認められない。（末頁の *IPSF no show policy* を参照）。

- 8.1. 書面による許可が無い限り、全ての選手は、主催により指定された時刻に到着し、登録を行わなければならない。
- 8.2. もしパスポートと ID カードの両方を一般的に保持し使用する出生国の選手の場合は、その両方とも持参しなければならない。
- 8.3. ダブルスを含む全ての選手は、出場する国(オープン大会の場合はその選手が代表する国)の市民権、居住権もしくはワーキングビザの証明を提出しなければならない。これらの証明は、各国の要求事項に沿ったものでなければならない(例 グリーンカード、パスポート、ID カード、住民票など)

- 8.4. 全ての選手は、以下の内容について登録時に署名しなければならない
- Rules and Regulations を読み、同意していること。
  - The IPSF Codes of Ethics (倫理規定) を読み、同意し、プロフェッショナルなスポーツ選手として相応しい行動を取ることを。
  - 選手による支出は、その選手自身が責任を負い、主催者には一切責任がないこと。
  - 選手に肖像権は帰属せず、その写真などはポールスポーツの世界的な普及のために IPSF に帰属し、IPSF および開催側によって使用されること。また、その写真などについては、一切の報酬が支払われないこと。
  - 開催側の認可したメディアによるインタビューや撮影に応じることを。
  - WADA に基づく禁止薬物に関する検査に応じることを。
  - 国内およびオープン大会には選手自身でリスクを負い、出場すること、あらゆる負傷や事故は、選手自身が責任を負い、主催者は責任を負わないこと。
  - リハーサルと演技の時間を厳守すること
  - 演技時間を除いて、各国のトラックスーツを着用すること
  - 医療的な緊急事態等で参加ができなくなった場合を除き、必ず授賞式に出席すること
- 8.5. 演技の妨害行為を行った場合、その選手は Rules and Regulations の規定に基づき、罰則または失格を受ける可能性があること。
- 8.6. 選手受付に到着ができなかった場合、ヘッドジャッジペナルティーとして-1となる。
- 8.7. IPSFの開催する全ての大会開催場所は禁煙である。開催会場から半径100メートル以内での喫煙は禁止。

## 競技演技

これらのルールは地方、国内大会の予選、本選すべてに適用される。

### 9. 演技時間

選手は下記すべてのルールを順守すること:

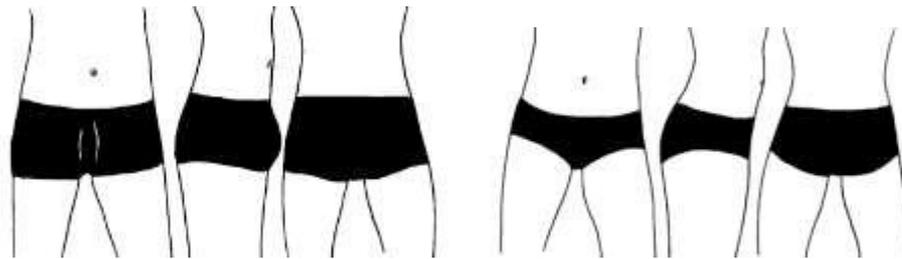
- 9.1. シニア / ダブルス / マスターズ / ジュニアの演技は、3分50秒以上4分以下でなければならない
- 9.2. ノービスの演技時間は、3分20秒以上3分30秒以下でなければならない
- 9.3. 最初の音が鳴った時点で開始とみなす。
- 9.4. 最後の音が鳴った時点で終了とみなす。最後の音は、それぞれのカテゴリで定められた最長演技時間を超えてはならない。
- 9.5. 決められた曲の分数に満たないおよび超過している場合は、その割合によって-3から-5までの減点となる。

### 10. 衣装

衣装は、スポーツの競技大会に相応しく、骨盤と臀部、女子の場合は胸部が露出していないものでなければならない。以下にあげる要求事項への違反は、減点罰則対象となる:

- 10.1. スポーツとして相応しいもの。
- 10.2. 審査員に体の姿勢がはっきりとわかるよう、体に密着するもの。
- 10.3. 女子はツーピースもしくは裁断されたレオタード、ワンピースのパンツは男子のみ許可。
- 10.4. 女子のトップスは胸部を全て覆った衣装で、不必要な切り込みなどは避けなければならない。クロップトップより長く、肩紐ストラップ類は幅10mm以上でなければならない。ネックラインは、鎖骨から80mm以下であってはならない。
- 10.5. 男子はベスト、クロップトップ、もしくは上半身裸を選択できる。
- 10.6. パンツは、正面のカットは股関節より高い位置であってはならない(股関節とは太腿と腰の境目の部分)、また骨盤全てを完全に覆っていないと認められない。背面は、臀部を全て覆わねばならない。切り抜いた場所があってはならない(つまり、パンツのある一部分の生地が無いなど)。

- 10.7. ショーツは、競技スポーツに応しいスポーツ用ショーツ、レオタード、ブルマなどでなくてはならない。ショーツは、どの角度から見ても完全に尻の割れ目を覆うものでなければならない(お尻と太腿の境目も全て覆われていなければならない)。



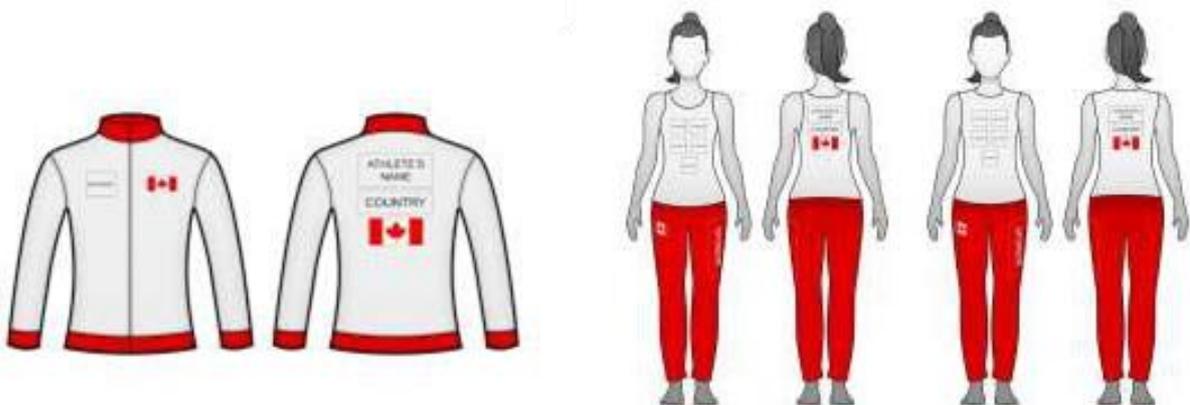
最低限覆わないといけない範囲 男子ショーツ

女子ショーツ

- 10.8. 上記図の最低限覆わないといけない範囲は必ず衣装でおおわれていなければならない。エアリアルスポーツでは、長ズボン、レギンス、スリーブ、全身スーツを許可、推薦する。体にぴったりフィットしたものでなければならない。
- 10.9. 女子のスカートはいかなるものも禁止。バレエ用のチュチュやスカートタイプのチュチュは禁止である。
- 10.10. 安全の為および肌を保護する為に、体にグリップ性のある衣装を着用することは許可する。
- 10.11. 装飾は全て、固定され、外れないようにされていなければならない(脱着可能なものは不可)。また、アクセサリ類および小道具は一切禁止である。また、安全性を脅かすものや、演技から気を逸らすようなタイプのアクセサリは全て禁止である。これには、ピアスや髪飾り、イヤリング、プレスレット、ネックレス、その他ジュエリータイプのもが含まれる。手首のリストバンドおよび首回りのアクセサリは一切禁止。
- 10.12. 肌色に近い医療用テーピングを除いて、テーピングは禁止である。関節サポーターは医師の診断書提出と併せて事前申請の上、使用可能。
- 10.13. シューズ: 選手は、裸足、もしくは肌の色に近く、肌に密着したタイプの体操用もしくはダンス用プロテクターを装着して演技する。ヒール、バレエシューズや、サンダル、スリッパの類は、禁止である。
- 10.14. 衣装は以下あげるものを含んでいてはならない:
- 下着
  - 下着のように見える衣装
  - 選手の肌の色のトーンと同じヌードカラー/スキンカラーの衣装
  - ヌーディをほのめかす衣装(ヌードメッシュ素材も不可)
  - 水着やビキニ
  - 胸部や骨盤周辺を隠せない透明な衣装
  - 小さなスタッドタイプイヤリングおよび小さいなイアープラグ以外の耳へのピアス
  - 演技そのものを阻害するものや、健康と安全面を脅かす可能性ある衣装
  - 顔全体へのフェイスペイント
  - 顔への化粧や装飾を除くボディペイントやオイル類の使用(メイクアップと装飾ができるのは顔へのみである)
  - ハットや杖など、衣装の付属ではないあらゆる小道具
  - フードは衣装に付けてはならない
- 10.15. 以下追加の要求事項である:
- シークイン、装飾類、タッセルやフリンジは必要最低限であること。3cm以下の大きさで被覆材料としての仕様のみ可能。
  - ユースカテゴリー(ノービス、ジュニア)の装飾は年齢および衣装に相応しいものであること
- 10.16. スポーツとしての演技以外の行動や衣装は一切禁止されており、衣装を意図的に脱ぐ行為も禁止である。これらの行為が行われた場合、失格となることがある。
- 10.17. 衣装にスポンサーのロゴや文字、テキストを載せてはいけない。

10.18. 全ての選手は各国の定めたルールに沿ってトラックスーツを着用しなければならない:

- トラックスーツはスポーツ用のものでなければならない。ズボン、Tシャツ/タンクトップ、ジャケットがセットになっていなければならない。フード付きのトップスは禁止。
- 授賞式の時を除いて、気温が高く暑い場合はジャケットの代わりにTシャツまたはタンクトップでも良い。
- 世界大会時に着用するナショナルトラックスーツは付録2にあるWASCのルールに沿ったものでなければならない。
- 運動靴を履かなければならない。裸足は認めるが、他の靴は禁止。
- 同じチームのメンバーは全て同じトラックスーツを着用しなければならない。もしチーム/クラブ/スタジオ/学校/地方に所属していない選手はその国の協会のトラックスーツを購入し着用しなければならない(日本代表選手のトラックスーツではない)。
- チーム/クラブ/学校/スタジオ/地方のロゴはトラックスーツの前後どちらへ加えても良い。ただしロゴのサイズは10×10cm以内とする。
- 個人スポンサーのロゴはジャケットに一つまで、Tシャツ/タンクトップには5つまで加えても良い。ただしロゴのサイズは10×10cm以内で、チーム/クラブ/学校/スタジオ/地方のロゴよりも小さいものでなければならない。
- その他のロゴ、つまり個人的に想像したものやサインのようなものは加えてはならない。選手の名前および国の名前はトラックスーツに加えてもよい。
- オープン大会に出場する選手はその国のナショナルトラックスーツを着用すること。その国の選手はどのオープン大会であっても全員が同じトラックスーツを着用しなければならない。揃えることにIPSFの手助けが必要な場合、IPSFに連絡すること。
- 選手とIPSFの認可したコーチのみが公式なトラックスーツを着用しても良い。
- キスアンドクライとメダル授賞式にいかなるハンドバッグや鞆を携帯してはならない



## 11. 髪型とメイクアップ

\*※注意：下記のルールに違反する場合は減点となる。

- 11.1. 顔全体や表情、首の向きなどを審査員へ見せるために、髪は顔や首にかからないようアップにしまとめられていなければならない。演技中に髪を顔や首から払うなどして、演技の妨げとならないようにしなければならない。
- 11.2. ユース部門におけるメイクアップは、自然な顔立ちを際立たせたものでなければならず、軽めに仕上げるのが求められる。オリエンタルなテーマの演技においてのみ、例外を認める。
- 11.3. 成人選手におけるメイクアップは演技に合わせたものとなりうる。ただし、まつげや装飾、ラインストーンなどは、過剰になりすぎないようにしなければならない。フェイスペイントは顔の半分までのみ認める。またマスクの着用、顔全体のフェイスペイント、ボディペイントは禁止。
- 11.4. ウィッグの着用は禁止。

## 12. グリップ

- 12.1. フープへの付着を拭き取れない、取り除くのに困難なグリップ類は一切禁止。グリップ保護製品は、選手の体のみに付けるものとし、フープ自体には一切付けてはならない。
- 12.2. 手袋類は、医学的理由にのみ基づいて使用が許可される(10. 衣装を参照)。

## 13. ステージ

- 13.1. ステージは、フープの前後左右それぞれ3mの空間が必要である。もし、大会開催側がポールスポーツとエアリアルスポーツを同時開催する場合、フープとポール間に必要な距離の確保が出来るのであれば、エアリアル大会中にステージにポールを残しておいてもよい。
- 13.2. 保護マット：フープの下に2メートル×2メートルのジムナスティック用の保護マットを用意すること。保護マットはおよそ4cmの厚みのもので選手が万が一落下した場合に保護できるものでなければならない、またフロアワークを阻害しないある程度十分な硬さのあるものとする。

## 14. エアリアルフープ

- 14.1. 大会で使用するエアリアルフープは、直径25mmの金属チューブでできたものでなければならない。
- 14.2. フープは選手が選択できるように90cm、95cm、100cmの3つの直径のものを大会主催者側が用意しなければならない。
- 14.3. フープの重さは4.7kg以上でなければならない。
- 14.4. フープの表面はパウダーコーティングされ、グリップテープを巻いてはならない。フープはすべての選手の演技前に清掃される。
- 14.5. フープを吊る高さは大会主催者側によって複数設定される。リハーサル時に選手は好みの高さを決めることができる。フープの設定する高さは一番低い高さが選手の顎ラインの高さであり、それ以下ではない。
- 14.6. フープは一つの吊点から60cmの長さのスリング/ロープで2箇所吊った2点吊りのフープでなければならない。
- 14.7. フープ器具に関する情報や全て開催主催者側によって伝達されるものとする。
- 14.8. フープの清掃について：
  - フープは各選手の演技前に清掃される。初めにグリース除去剤を使用し、その後乾いたタオル/布で清掃される。
  - 選手は演技前にフープとその設定高さを確認してもよい、必要があれば清掃のやり直しと吊り直しの要求が可能である。
  - 選手は希望があれば自身でフープを清掃してもよい、ただし清掃製品は大会開催側が用意したものを使用すること。
  - 選手は自身で持参した清掃製品での清掃は禁止。これはアレルギーなどで医師の診断書の証明書提出がある場合を除く。

## 15. 撮影

- 15.1. 国内およびオープン大会に出場する全ての選手は、自身の肖像権を放棄し、大会期間中の写真や動画について一切の報酬が支払われないことに同意しなければならない。また、それらの写真や動画がIPSFおよび国内大会開催側によって宣伝、トレーニング、プロモーション、商用に用いられることにも同意しなければならない。
- 15.2. 全ての選手は、IPSFの許可したメディアによるインタビューや撮影に応じなければならない。

- 15.3. 全ての選手は、出場するそれぞれのイベントについて、イベントの前、期間中、イベント後の競技に関する動画/写真撮影に同意しなければならない(例 ワークショップ、インタビュー、演技など)。
- 15.4. 主催者による許可が無い限り、更衣室での写真撮影は、一切禁止である。
- 15.5. 全ての写真と動画の所有権は、主催者にある。

## 審査

### 16. 審査員と審査システム

- 16.1. 審査が完了し、その場での不服や抗議への対応が完了した後は、結果を覆すような採点や協議は認められない。  
 ※参照：不服と抗議のシステムを参照のこと
- 16.2. 予選と決勝それぞれの得点を合算することはできない
- 16.3. 審査員は、選手、観客それぞれから離れていなくてはならない
- 16.4. もし大会開催中に審査員と選手が会話をしていることが判明した場合は、その審査員および選手は資格剥奪となる
- 16.5. 審査員は審査をする年に選手として出場することはできない。同様に、審査員は審査をする年に IPSF の認めるコーチとして大会に参加することはできない。大会開催オーガナイザー/協会委員会メンバーも、開催をする大会での選手としての参加、審査員やコーチとしての参加は不可（それが理由があり状況的に困難な場合はその旨を記載した文面の提出を IPSF 委員会へしなければならない）

	選手 Athlete	コーチ Coach	付添人 Chaperone	審査員 Judge	ヘッドジャッジ Head Judge	大会主催者 Competition Organiser	協会理事長 Federation President
選手 (Athlete)	x	x	x				
コーチ (Coach)	x	x	x				
付添人 (Chaperone)	x	x	x				
審査員 (Judge)				x	x		
ヘッドジャッジ (Head Judge)				x	x		
大会主催者 (Competition Organiser)						x	x
協会理事長 (Federation President)						x	x

上記表の緑の部分は可能な箇所、黒い部分は不可な箇所、赤い部分はIPSF重役委員会と相談の上考慮可能な箇所である。

- 16.6. 協会は大会開催の3か月以上前にIPSF重役委員会へ申し出をし、下記を満たす場合は大会へ出場することができる。
- 協会は審査員や選手と関わりをもたない
  - 協会は選手のスコアフォーム/音楽/衣装や個人の秘密事項に関するものに関わりをもたない
  - 個人の秘密事項に関して
  - 協会は自身の大会で協会の代表であることを公に発表をしてはならない
  - 協会は大会主催の手伝いができるように最初に演技をしなければならない
  - 協会は審査員と選手との全ての関わりを持つ大会実行委員の存在を証明しなければならない
  - 協会は必ず大会主催に関わる全てを管轄している実際の大会オーガナイザーの証明をしなければならない

もし上記ルールを守らなかった場合、罰則および必要な制裁が与えられる

## 17. 罰則

以下にあげる行為等の違反を犯した選手は、審査員長の判断に基づき、罰則を科せられることがある。※参照：ヘッドジャッジペナルティーの規定を参照

- 17.1. 17.1 ルールと規程(rules and regulations)や倫理基準に違反した場合。罰則は、違反の程度によるものとする。
- 17.2. 17.2 申請様式に誤った、不正確な情報を記入した場合。罰則は、違反の程度によるものとする。
- 17.3. 17.3 スポーツマンらしくない行為。
- 17.4. 17.4 演技時間の不足または超過。
- 17.5. 17.5 演技中にトラス等ステージの金具等に触れること。また、ステージの背景幕に触れること。
- 17.6. 17.6 ステージから観客に対して直接的にコミュニケーションを取ること(例 ジェスチャー、観客への話しかけなど)
- 17.7. 17.7 不適当な振り付け、衣装、髪型、化粧(前述の髪形と衣装を参照)。罰則は、違反の程度によるものとする。
- 17.8. 17.8 宝石や引っ掛かりになるような小物の使用。(前記)
- 17.9. 17.9 トラックスーツの規定への違反。(前記)
- 17.10. 17.10 事前の承認を受けている場合を除いて、リハーサルに遅れた場合。(もしくは現れない場合)
- 17.11. 17.11 競技前のバックステージ集合への遅刻。
- 17.12. 17.12 ステージへ呼ばれた際の登場の遅刻。
- 17.13. 17.13 選手が演技中にステージ外からサインやキュー出しが送られること。(これは観客席からのサインやキュー出しも含む)
- 17.14. 17.14 選手および/または選手のコーチ、代表者などが審査員席および/または審査員控室に近づいたり、大会開催中に審査員の審査を妨害すること。
- 17.15. 17.15 ヘッドジャッジは、大会開催中のいかなる場合において、また開催後に必要であると判断された場合においても減点や罰則を与える権利がある。その為、表彰台の位が後日変更となる場合もある。その場合は大会主催者側が修正を発表し、必要であれば授賞メダルの変更を行う。
- 17.16. 17.16 事前の承認を受けている場合を除いて、選手受付日に遅れた場合。

## 18. 結果

- 18.1. 全てのスコア結果はコンピュータによって照合される。
- 18.2. 照合されたスコア結果は、ナショナルスコア採点方法に従って与えられる。
- 18.3. 予選の結果は、選手のスコアが発表される時に発表される。
- 18.4. 選手は指定された場所でスコアの発表を待つ。その際、IPSFの認めたコーチのみが選手に付き添うことができる。選手とコーチはトラックスーツを着用してスコア発表を待たなければならない。
- 18.5. 全ての結果は、結果発表後24時間以内に主催者のウェブサイト公開される。
- 18.6. WASCへ出場資格のある選手は全員、24時間以内にIPSFのウェブサイト公開される。

## 19. 賞

- 19.1. 国内大会に出場する全ての選手は、国内エアリアルスポーツ選手権大会20XXの優勝タイトルを目指して競技するものとする。オープン大会に出場する全ての選手は、オープンエアリアルスポーツ選手権大会20XXの優勝タイトルを目指して競技するものとする。
- 19.2. メダルセレモニーの間は、スポーツ用トレーニングシューズまたは裸足でなければならない。
- 19.3. 各カテゴリーの優勝者には、金メダルが授与される。
- 19.4. 2位、3位の選手は、それぞれ銀メダル、銅メダルが授与される。
- 19.5. その他全ての選手は、参加証明が授与される

- 19.6. 宣伝やスポンサーシップの目的を除き、現金や賞品の授与は一切行われてはならない。選手に關係するスポンサーとの合意は、大会開始前、合意が成立後すぐ、なおかつ大会決勝の開始前に主催者から発表される。

## 20. コーチ

- 20.1. IPSFの認めるコーチになるためには、少なくともCode of pointsとAnatomy, Physiology and Biomechanics（ウォームアップからクールダウン、そのほか付随する試験などが含まれている。もし大学でアナトミーを専攻している場合はその資格でも良い、もしくはIPSFのAnatomy, Physiology and Biomechanicsの資格が必要）を受講、合格しなければならない。またCoachingコースの受講も推奨する。コーチはIPSFへその資格証明書を提出し、コーチ受付の費用の支払いが必要となる。この費用は1年ごとに必要。
- 20.2. すべてのコーチは選手のコンパルソリーとテクニカルボーナスフォームにIPSFの認可の降りたコーチとして署名しなければならない。スコアフォームに署名のあるIPSF認可のコーチのみがその選手のコーチであると認められ、またそのコーチのみが選手の受賞歴に付随するコーチと認められる。
- 20.3. すべてのコーチは選手の出場する大会開催の少なくとも2週間前までに資格を得ていなければならない。コーチは資格証明書を退会の2週間前に提出しなければならない（つまり、受講するコースの必要な時間を考慮してコースを受け始めなければならない。ビデオ試験には試験結果が出来るまでに2週間はかかるので、それを考慮して資格を得ていなければならない。）
- 20.4. コーチはその選手のクラブ/学校（国内大会）または国（世界大会）のトラックスーツを着用しなければならない。
- 20.5. IPSFの認可したコーチのみが、キスアンドクライの席に座ることができる。その際は選手と同様、トラックスーツを着用し、靴は運動靴または裸足どちらかでなければならない。
- 20.6. ユースの選手（18歳以下の全ての選手）は、たとえその選手が大会でコーチとして申請した者でない場合でも、IPSFの認可したコーチと一緒にキスアンドクライの席に座ることを許可する場合がある。

## 21. 失格

以下にあげる行為等の違反を犯した選手は、競技前、競技中もしくは競技後に失格処分となることがある。主催者は、失格となった選手の獲得タイトルの剥奪することがある：

- 21.1. ルールと規程(rules and regulations)や倫理基準に違反した場合。失格は、違反の程度によるものとする。
- 21.2. 申請様式に誤った、不正確な情報を記入した場合。失格は、違反の程度によるものとする。
- 21.3. スポーツマンらしくない行為や、競技、主催者、IPSFの信用を失墜する行為。
- 21.4. 選手や主催者、審査員、観客の命や健康を危険に曝す行為。
- 21.5. ステージへ登場しないとき。
- 21.6. 禁止されたグリップ保護製品の使用。
- 21.7. 前述した内容にそぐわない、不適当な振り付け、衣装、髪型、化粧など。失格は、違反の程度によるものとする。
- 21.8. 道具や衣装を意図的に外したり脱いだりする行為。
- 21.9. ステージの金具等を、演技の一部として意図的に使用する行為。
- 21.10. あらゆる同伴者のステージへの登壇。
- 21.11. 審査員への、競技に関しての直接的なコンタクトや、直接的、非直接的を問わず審査員の採点に影響を及ぼすような競技前後の行為。
- 21.12. IPSF関係者への無礼な言葉づかい。
- 21.13. 規制物質に陽性反応を示すこと(3.1を参照)。
- 21.14. 求められたとき、アンチドーピングテストを拒否すること。

## 医療およびドーピング規定

### 22. ドーピングに関する罰則

ドーピング検査に陽性反応を示した場合、またはドーピング検査を拒否した場合、以下にあげる罰則が科せられることがある:

- 22.1. ドーピング検査に陽性反応を示した選手は、自動的にその競技への出場を停止され、代替の選手も許可されない。
- 22.2. ドーピングを行った選手により得られた得点は、チーム全体の得点からの除外される。
- 22.3. ドーピング検査で陽性を示した選手は、WADA コードの方針に基づいた期間、IPSF の競技大会への出場は停止される。
- 22.4. 同化ステロイド剤ドーピングに陽性反応を示した場合、以降 4 年間にわたり全ての国際大会への出場停止となる。ドーピングを行った選手に、メダルは授与されない。
- 22.5. 全てのドーピング検査陽性反応の事案において、WADA による勧告が、IPSF のあらゆる懲戒処分よりも優先される。
- 22.6. ドーピングで陽性を示した選手の過去のタイトルははく奪されることがある。

### 23. 競技における性転換

IOC 医療委員会 (Medical Commissions) の Sex Reassignment in Sport 2003 によるガイドライン、勧告、ルール、規程に、IPSF も準拠するものとする:

- 23.1. 思春期より前に男子から女子へ性転換をした選手は、全て女子選手としてみなされる。また、思春期より前に女子から男子へ性転換した選手は、全て男子選手としてみなされる。
- 23.2. 思春期以降に性転換を行った選手は、男子、女子いずれかに、以下の条件を満たすことで出場が可能である。
  - 外科的、解剖学的に生殖器や性腺摘出を含んだ処置が完了していること。
  - 公式かつ法的に性転換が認められていること。
  - 競技における男女間の優位性を最小化するのに十分かつ相応しい期間と方法を以って、ホルモン治療を実施したこと。
  - IOC 医療委員会の意見に基づき、性腺摘出から 2 年以上の経過を以って、転換後の性での出場資格を得るものとする。

ケースバイケースで、機密の元に各案件の評価が行われることがある。出場選手の性別に調査が必要であると判断された場合、競技団体の医療団もしくはその同等のグループには、性別に関して必要とされる検査を行う権利があるものとする。

## 権利と責任

### 24. 選手の権利と責任

- 24.1. 全ての選手は、ルール、規程、および更新情報を読まなければならない。
- 24.2. 全ての選手は、IPSF のルールと規程 (rules and regulations) および倫理基準 (Code of Ethics) を遵守しなければならない。
- 24.3. 全ての選手は、IPSF の倫理基準に署名し、それに基づいて振る舞わなければならない。
- 24.4. 18 歳未満の選手は、親や法的に認められた保護者、コーチなど、署名の上、認められた同伴者を連れなければならない。
- 24.5. 全ての選手は、健康保険と身分証明に関する書類を携帯しなければならない。
- 24.6. 全ての選手は、自身の健康状態を自己責任の元に管理し、演技ができる状態に保っておかなければならない。また、自信がなく危険が伴う可能性のあるムーブは避けなければならない。

- 24.7. 国内大会に出場する全ての選手は、負傷や事故は、原則選手自身の自己責任であることを理解しておかなければならない。
- 24.8. 全ての決勝進出選手は、医療的に緊急を要する場合および演技順番が 1 番または 2 番の選手である場合を除いて、開会式、予選結果発表式に出席しなければならない。また本選出場選手は全て、メダル授与式に出席しなければならない。
- 24.9. 競技前もしくは競技中のアルコールおよび薬物の使用は一切禁止である。
- 24.10. すべての選手は、WADA コードに基づく禁止薬物検査に応じなければならない。禁止薬物のリストは、<https://www.wada-ama.org> に記載されている。検査用サンプルを提供できない場合は、競技大会での失格や、これまでの優勝タイトルの剥奪、その後の IPSF の競技大会への出場が禁止となる場合がある。
- 24.11. 選手による支出は、その選手自身が責任を負い、主催者には一切責任を負わない。本事項に関しては、登録時に署名を以って確認を行うこととする。
- 24.12. 全ての選手は、国際大会の開催国へ入国するのに必要なビザを取得しなければならない。もし、ビザ取得に関して問い合わせがある場合は、大会主催者側へ連絡すること。
- 24.13. 全ての選手には、採点や競技に関わる全ての公開情報を受け取る権利がある。一般的な情報は、ウェブサイト [www.polesports.org](http://www.polesports.org) に公開されている。
- 24.14. 予選および本選開催中は、
  - ダブルスおよび混合のカテゴリを除いて、全ての選手は同性の選手と競技しなければならない。
  - 自身の 2 人前の選手の演技までに、選手はバックステージに来ていなければならない。
  - ステージへ上がるようアナウンスがあるまで、選手はステージ外で待機しなければならない。

## 25.主催者の権利と責任

IPSF および大会主催者は以下の権利を享受する：

- 25.1. ルールと規程(rules and regulations)やその附則をいつでも変更できること。あらゆる変更は、すぐに [www.polesports.org](http://www.polesports.org) にて公開される。
- 25.2. ルールや規則、倫理基準に違反した選手への罰則や失格を審査員長へ指示すること。
- 25.3. ルールや規則、倫理基準に違反した審査員の失格を審査員長へ指示すること。
- 25.4. 大会開催前もしくは開催中における、ルールと規程(rules and regulations)または倫理基準に明記のない項目の決定。
- 25.5. 主催者は、負傷/事故発生時における応急処置、および重傷な場合の医療行為の補助を提供する。負傷発生時の競技の開始または続行可否は、現場の医療担当者が最終決定を行う。
- 25.6. IPSF と主催者は、選手や関係者の所有物遺失について、一切の責任を負わないものとする。

大会主催者は以下の責任を負うものとする：

- 25.7. 前述の規則にて言及されているすべての競技規則を公開すること。
- 25.8. 競技に関するあらゆる変更をホームページ上で公開すること。
- 25.9. 選手と審査員が同時に使うことのないよう隔離されたトイレ付の選手用更衣室とウォームアップルームを提供すること。
- 25.10. 若い選手が専用のエリアもしくは時間帯を更衣室に設けること。
- 25.11. フープの設置確認とテストを行うこと。
- 25.12. 3つのサイズのフープと複数の設置可能な高さを選手が選択できるように、装置設置基準に従って用意すること。
- 25.13. 競技の開始前に、選手へフープを確認する機会を提供すること。
- 25.14. 各演技前にフープを清掃すること。
- 25.15. 競技に必要な情報を審査員へ提供すること。
- 25.16. 事故や負傷の発生時に、応急処置を提供すること
- 25.17. WADA コード([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org))に基づいたアンチドーピング検査を行うこと

## 不服と抗議のシステム

### 26. スコア採点システム

- 26.1. 得点に抗議のある選手は、IPSFのスコア採点システムによってパーソナルスコアが発表されてから30分以内に抗議をしなければならない。30分を過ぎると、スコアは変更不可である。抗議する場合は、抗議申し立ての費用が必要である。ただし、その抗議申し出が正当であると認められた場合は、費用は返金される。参照：次頁の「IPSF大会スコア採点システム」参照
- 26.2. さらなる抗議は、7営業日以内に行われなければならない。
- 26.3. 更に詳しい情報に関しては大会開催側へ問い合わせること。
- 26.4. 抗議のプロセスは下記ようになる：
  - 26.4.1. スコア発表から10分以内に異議申し立てをすること。
  - 26.4.2. 抗議を進めるかどうか決める為に、大会主催者側の記録している自身の演技動画を確認することができる。動画の確認可能な時間は5分以内である。選手が一人で動画を確認してもよいし、IPSFの認可したコーチや必要であればテクニカルサポーター（テクニカルサポーターとは選手や大会の関係者ではなくテクニカル機器の関係者）と確認をしても良い。ユースの選手は全て付き添い人と一緒に確認すること。
  - 26.4.3. 動画の確認には、必要な費用がかかる（返金不可、前払い）。費用については、IPSF側と大会主催者側で相談し決定する。
  - 26.4.4. 抗議をすると決めた場合は、IPSFと主催者側が定めた抗議費用を支払わなければならない。支払いプロセスについては大会主催者側が対応する。
  - 26.4.5. この講義費用については、審査セッションごとにつきかかる費用である。つまり、セッションごとにつき支払いをしなければならない。例えば、もしコンパルソリーとテクニカルディダクションの両方に対して抗議を希望する場合は、それぞれのセッションにつき抗議費用を支払わなければならない。
  - 26.4.6. 支払いが完了した確認が取れてから、各大会のヘッドジャッジが抗議内容に対して積極的に確認対応をする。ヘッドジャッジが個人でビデオを確認し、その後必要であれば判断結果を伝える。
  - 26.4.7. もし抗議内容が正しいと認められた場合は、大会主催者側から支払い済の抗議費用を返金する。ただし、抗議の結果、スコアや結果に変更がない場合/またはスコアや結果が下がった場合は返金はされない。
  - 26.4.8. 変更となったスコアは、大会主催者側のできる限り早い段階で更新/発表を行うものとするが、必ず表彰式の前まえには更新/発表されなければならない。
  - 26.4.9. 異議申し立て、抗議に対して下された決定は最終判決となり、その後はいかなる交渉の余地もないものとする。

## IPSF スコア採点システム

この文書の内容は選手やコーチが国内大会で用いられているスコア採点システムについて説明した詳細文書であり、どのように採点が行われるのか、いつファイナルスコアが発表されるのか等、詳細が記載されている。

### パーソナルスコア

個人の総合得点は演技終了後 10 分以内に発表される。演技終了後は、トラックスーツを着用し、コーチまたは保護者と一緒に総合得点の発表を待つこと。それぞれのセクションごとのスコアが渡されます。

### ファイナリスト（予選がある場合）

予選での各カテゴリーのファイナリストは、そのカテゴリーの最終出場選手の演技終了後およそ 5～10 分後に発表される。それぞれのカテゴリーで演技を終えた選手はすべてトラックスーツを着用し控室で待機し、呼ばれたらすぐにステージに上がる準備をしておくこと。それぞれのカテゴリーの選手がすべてステージに出た後、ファイナリストは一步前のように指示される（順不同）。ステージから退場後は、ファイナリストはバックヤードで待機し、次の指示を待つこと。全選手のスコア結果のコピーが更衣室に張り出される。

### ファイナル

全カテゴリーの結果はファイナル決勝大会が終わってからの授賞式で発表される。全カテゴリーの選手は、最後の選手の演技終了後およそ 15 分後にステージへ呼ばれるまで、控え室にてトラックスーツを着たまま待機すること。それぞれのカテゴリーの選手がすべてステージに出た後、そのカテゴリーの入賞者が総合スコアと併せて発表される。また全選手の総合スコアは大会のウェブサイトに掲載され、IPSF のワールドランキングに WASC への出場資格を得た選手が載せられる。

### フィードバック

選手の演技構成に対しての個別のフィードバックはされない。ただし、全ての演技動画は、選手およびコーチが自己評価できるよう、大会開催後迅速にネットで閲覧できるようアップロードされる。

### スコアについてのガイドライン

**Compulsory（コンパルソリー）** - コンパルソリーの点数が低い場合は、必須エレメントの必須基準を満たしていない、またはエレメントエレメントが実行されなかったりスコアフォームに記載した順番通りに実行されていない可能性が考えられる。エレメントの必須基準に少しでも満たない場合は点数は与えられません。全エレメントは正しく、必須基準を全て満たしていなければならない。

**Technical Bonus（テクニカルボーナス）** - テクニカルボーナスの点数が低い場合は、全ルーティンで実行される技の難易度が低い場合が考えられる。

**Technical Deduction（テクニカル減点）** - テクニカル減点のスコアが低い場合は、技の実行が不完全であったり、Code of Points に記載されている体の綺麗なラインやその他要求基準を満たしていないことが多い。

**Artistic and Choreography（芸術と振り付け点）** - 芸術と振り付け点が低い場合は、パフォーマンスの流れ、自信、衣装、などの項目の評価が低い場合が考えられる。

### スコアに対して

自分の総合スコアの一部のセクションについて不服、異議がある場合は、自分のスコアが発表されて 10 分以内に控訴申し立てをすることができる。ただし、控訴できるのは総合スコアに対してではなく、一部のセクションについてのみ可能である。もし控訴したい場合は、不服と抗議のシステムに沿って正しく控訴手続きを行う事。

### 控訴申請費用— 大会主催者側と IPSF によって決められる

スコアに対する控訴の申請には費用が発生する。ただし控訴が正しいと判決され、一箇所でも修正がなされスコアが上がった場合は、控訴費用は選手に返金される。控訴申請の費用は現金およびクレジットカードやデビットカードで IPSF へ支払うこと。大会開催側は控訴申請手続きと支払いの便宜を与える。控訴申請費用は 1 セクションごとに費用が発生する。

## IPSF COMPETITIONS NO-SHOW POLICY

### 目的

この NO-SHOW POLICY は International Pole Sports Federation's (IPSF) のナショナル大会およびインターナショナル大会に参加する選手が開催大会、イベントに出席しない場合に IPSF がどのように選手に対応するのか概要をまとめたものである。

### 内容

このポリシーは、これまで選手が大会に無断で出席しなかったり、大会主催者へ申し出無のまま大会に出場することが頻繁に有った為導入された。このポリシーによって以下のような問題を排除するためである:

- 他の選手の大会出場を妨げる行為
- 大会主催者側の進行を遅らせる行為
- 支援者や観客に対して失望させる行為
- 大会スケジュールを妨げる行為
- スポンサーとの間柄を困惑させる行為

### 大会主催者側への連絡

大会に出場を申し込んだにもかかわらず出場を欠席せざるを得ない選手は、出場不可の理由と、どれくらい前に欠席を申し出たかによって、下記のうち当てはまるものに従わなければならない:

1. 選手は欠席する旨をナショナル大会またはインターナショナル大会の主催者側へ知らせなければならない。申出期限は、大会開催の **3週間前** である。選手は責任を持って申出期限を既知すること
2. 申出期限を過ぎて出場欠席を申し出る場合は、主催者側へ迅速に連絡すること（状況によっては選手自身の代わりに代理人によって申し出る事も可能）。医療（治療）証明書原本を [info@polesports.org](mailto:info@polesports.org) へ提出が必要。（原本が英語でない場合は、英語に訳したコピーも併せて提出が必要）。
3. 医療的事由ではなく、知らせもなく突然選手が欠席となった場合は、[info@polesports.org](mailto:info@polesports.org) へ欠席理由を直ちに連絡し、IPSF 重役委員によってその理由が認められるか否か決議される。もし事由が認められなかった場合は、以下のような制裁がある。

### IPSF 通知手続きの流れ

1. 選手は大会開催後 **7日以内** に上記記載している欠席理由や医療証明書等提出をすること。
2. もし **7日以内** に提出がなかった場合は、IPSF はその選手に対して無断欠席 (No-show) として登録される旨の通知を送付する、
3. もし選手から何も返答が無い場合は、IPSF は無断欠席として登録し、下記にある制裁を与える。
4. 無断登録の控訴を希望する場合は、無断欠席の通知を受けて **7日以内** に控訴申出ること。IPSF の重役委員によって査定される。

### 制裁

IPSF のナショナルおよびインターナショナル大会への出席規定に沿わない者は、無断欠席選手として登録され、大会開催日より1年間、全ての地域、国内、国際大会の出場を禁止とする、名前や大会などの詳細は、IPSF のナショナルおよびインターナショナル大会ウェブサイト公開される。

# 付録 1

## 禁止エレメント/ムーブメント

これらのエレメントとムーブメントは完全に禁止であり、Code of Points に禁止事項として加わったものである。この禁止事項は国際体操連盟(FIG)の承認を得た上で、FIG の FIG Aerobic Gymnastics Code of Points から抜粋したものである。(他の体操競技のコードも規定に沿ってこの文書には加えられている) 禁止エレメント/ムーブを実行した場合はその都度ペナルティーが与えられる。疑問がある場合は、IPSF のウェブサイトに掲載のリンクからこれらのビデオを確認すること。(もしくは下記に上げているリンクから確認)。

禁止エレメント/ムーブメント / PROHIBITED ELEMENTS/MOVEMENTS		
CODE NR.	NAME	LINK
A 184	EXPLOSIVE A-FRAME	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html">https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html</a>
A 186	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html">https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html</a>
A 194	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html">https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html</a>
A 196	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html">https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html</a>
A 198	EXPLOSIVE A-FRAME½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html">https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html</a>
A 205	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html">https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html</a>
A 206	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html">https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html</a>
A 207	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html">https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html</a>
A 208	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html">https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html</a>
A 215	STRADDLE CUT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html">https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html</a>
A 216	STRADDLE CUT TO L-SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html">https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html</a>
A 217	STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html">https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html</a>
A 218	STRADDLE CUT TO V-SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html">https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html</a>
A 219	STRADDLE CUT½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html">https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html</a>
A 220	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html">https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html</a>
A 225	HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html">https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html</a>
A 226	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html">https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html</a>
A 227	HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html">https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html</a>
A 228	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html">https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html</a>
A 237	HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html">https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html</a>

A 239	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html">https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html</a>
A 240	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html">https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html</a>
A 309	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html">https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html</a>
A 310	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON (KIM)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html">https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html</a>
A 326	FLAIR TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html">https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html</a>
A 327	FLAIR ½ TURN TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html">https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html</a>
A 328	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html">https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html</a>
A 329	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html">https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html</a>
A 337	FLAIR TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html">https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html</a>
A 338	FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html">https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html</a>
A 339	FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html">https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html</a>
A 364	HELICOPTER	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html">https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html</a>
A 365	HELICOPTER TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html">https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html</a>
A 366	HELICOPTER TO LIFTED WENSON BOTH SIDE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html">https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html</a>
A 368	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html">https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html</a>
A 374	HELICOPTER TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html">https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html</a>
A 375	HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html">https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html</a>
B 104	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html">https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html</a>
B 106	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html">https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html</a>
B 114	1 ARM STRADDLE SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html">https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html</a>
B 115	1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html">https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html</a>
B 116	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html">https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html</a>
B 117	1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html">https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html</a>
B 124	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html">https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html</a>
B 126	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html">https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html</a>

B 134	L-SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html">https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html</a>
B 136	L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html">https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html</a>
B 145	STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html">https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html</a>
B 147	STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html">https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html</a>
B 157	V-SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html">https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html</a>
B 159	V-SUPPORT 2/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html">https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html</a>
B 170	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html">https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html</a>
B 186	STRADDLE PLANCHE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html">https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html</a>
B 187	STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html">https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html</a>
B 200	PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html">https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html</a>
B 208	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html">https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html</a>
B 210	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html">https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html</a>
B 218	PLANCHE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html">https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html</a>
B 219	PLANCHE TO PUSH-UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html">https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html</a>
B 220	PLANCHE TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html">https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html</a>
C 108	3/1 AIR TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html">https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html</a>
C 118	2 ½ AIR TURNS TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html">https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html</a>
C 119	3/1 AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html">https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html</a>
C 153	GAINER ½ TWIST TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html">https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html</a>
C 156	GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html">https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html</a>
C 159	GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html">https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html</a>
C 144	GAINER ½ TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html">https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html</a>
C 147	GAINER 1 ½ TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html">https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html</a>
C 150	GAINER 2 ½ TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html">https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html</a>
C 193	TUCK JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html">https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html</a>
C 194	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html">https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html</a>
C 325	STRADDLE JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html">https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html</a>

C 326	½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html">https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html</a>
C 327	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html">https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html</a>
C 328	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html">https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html</a>
C 336	STRADDLE JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html">https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html</a>
C 337	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html">https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html</a>
C 338	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html">https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html</a>
C 339	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html">https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html</a>
C 347	STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html">https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html</a>
C 348	½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html">https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html</a>
C 349	1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html">https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html</a>
C 350	1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html">https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html</a>
C 365	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html">https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html</a>
C 366	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html">https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html</a>
C 367	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html">https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html</a>
C 368	1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html">https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html</a>
D 250	BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html">https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html</a>
C 376	FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html">https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html</a>
C 377	FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html">https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html</a>
C 378	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html">https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html</a>
C 379	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html">https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html</a>
C 395	SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html">https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html</a>
C 396	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html">https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html</a>
C 397	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html">https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html</a>
C 398	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html">https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html</a>
C 406	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html">https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html</a>

C 407	½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html">https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html</a>
C 408	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html">https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html</a>
C 409	1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html">https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html</a>
C 416	SPLIT JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html">https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html</a>
C 417	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html">https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html</a>
C 418	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html">https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html</a>
C 419	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html">https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html</a>
C 435	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html">https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html</a>
C 436	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html">https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html</a>
C 446	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html">https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html</a>
C 476	SCISSORS LEAP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html">https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html</a>
C 477	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html">https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html</a>
C 478	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html">https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html</a>
C 487	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html">https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html</a>
C 488	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html">https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html</a>
C 497	SCISSORS LEAP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html">https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html</a>
C 498	SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html">https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html</a>
C 500	SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html">https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html</a>
C 505	SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html">https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html</a>
C 506	½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html">https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html</a>
C 555	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html">https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html</a>
C 556	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html">https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html</a>
C 558	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html">https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html</a>
C 566	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html">https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html</a>
C 567	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html">https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html</a>

C 569	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html">https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html</a>
C 570	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html">https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html</a>
C 584	BUTTERFLY	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html">https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html</a>
C 587	BUTTERFLY 1/1 TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html">https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html</a>
C 590	BUTTERFLY 2/1 TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html">https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html</a>
D 146	3/1 TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html">https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html</a>
D 157	3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html">https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html</a>
D 168	3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html">https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html</a>
D 189	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html">https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html</a>
D 200	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html">https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html</a>
D 228	BALANCE 3/1 TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html">https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html</a>
D 239	BALANCE 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html">https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html</a>

### 制限のあるエレメント/ムーブメント

下記エレメントとムーブメントは、ルーティンにつき一回限り実行可能と制限され、禁止エレメント/ムーブメントと併せて Code of Points に追加された事項である。つまり、選手は自分の演技の中で一回限りしか行ってはならない。この制限事項は国際体操連盟(FIG)の承認を得た上で、FIG の FIG Aerobic Gymnastics Code of Points から抜粋したものである。(他の体操競技のコードも規定に沿ってこの文書には加えられている) 制限に反して実行した場合はその都度ペナルティーが与えられる。

下記コード表に加えて、下記に挙げたものだけが演技に一度だけ行ってもよいムーブメントとなる:

- Pivots (ピヴォット)
- Walkovers (倒立回転飛び) ※前方および後方、床から始めるものも含む
- Capoeira movements (カポエラムーブメント)
- Cartwheels of any kind 側転 (いかなる側転をも含む)
- Round-offs ロンダート

般規則として、720°以上の回転のあるエレメント/ムーブメントは禁止である。疑問がある場合は、IPSF のウェブサイトに掲載のリンクからこれらのビデオを確認すること。(もしくは下記に上げているリンクから確認)

制限のあるエレメント/ムーブメント / LIMITED ELEMENTS		
CODE NR.	NAME	LINK
A 265	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html">https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html</a>
A 266	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html">https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html</a>
A 267	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html">https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html</a>
A 268	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html">https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html</a>
A 277	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html">https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html</a>
A 278	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html">https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html</a>
A 279	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html">https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html</a>
A 285	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html">https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html</a>
A 287	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html">https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html</a>
A 305	FLAIR (1 OR 2)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html">https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html</a>
A 315	FLAIR TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html">https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html</a>
A 317	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html">https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html</a>
A 319	FLAIR + AIR FLAIR ( 1 OR 2)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-319%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html">https://www.fig-aerobic.com/A-319%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html</a>
A 320	FLAIR + AIR FLAIR ( 1 OR 2) + FLAIR	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html">https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html</a>

A 330	FLAIR BOTH SIDES	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html">https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html</a>
C 103	1/1 AIR TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html">https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html</a>
C 105	2/1 AIR TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html">https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html</a>
C 113	1/2 AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html">https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html</a>
C 114	1/1 AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html">https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html</a>
C 115	1 ½ AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html">https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html</a>
C 116	2/1 AIR TURNS TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html">https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html</a>
C 182	TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html">https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html</a>
C 184	1/1 TURN TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html">https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html</a>
C 186	2/1 TURNS TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html">https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html</a>
C 223	COSSACK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html">https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html</a>
C 225	1/1 TURN COSSACK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html">https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html</a>
C 227	2/1 TURNS COSSACK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html">https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html</a>
C 264	PIKE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html">https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html</a>
C 266	1/1 TURN PIKE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html">https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html</a>
C 268	2/1 TURNS PIKE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html">https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html</a>
C 314	STRADDLE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html">https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html</a>
C 316	1/1 TURN STRADDLE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html">https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html</a>
C 318	2/1 TURNS STRADDLE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html">https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html</a>
C 354	FRONTAL SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html">https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html</a>
C 356	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html">https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html</a>
C 358	2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html">https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html</a>
C 384	SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html">https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html</a>
C 386	1/1 TURN SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html">https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html</a>
C 388	2/1 TURNS SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html">https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html</a>

C 424	SWITCH SPLIT LEAP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html">https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html</a>
C 465	SCISSORS LEAP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html">https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html</a>
C 466	SCISSORS LEAP ½ TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html">https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html</a>
C 467	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html">https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html</a>
C 545	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html">https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html</a>
C 546	1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html">https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html</a>
C 548	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html">https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html</a>
C 549	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html">https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html</a>
D 142	1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html">https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html</a>
D 144	2/1 TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html">https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html</a>
D 153	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html">https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html</a>
D 155	2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html">https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html</a>
D 164	1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html">https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html</a>
D 166	2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html">https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html</a>
D 185	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html">https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html</a>
D 187	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html">https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html</a>
D 196	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html">https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html</a>
D 198	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html">https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html</a>
D 207	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html">https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html</a>
D 209	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html">https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html</a>
D 224	BALANCE 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html">https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html</a>
D 226	BALANCE 2/1TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1TURNS_a729.html">https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1TURNS_a729.html</a>
D 235	BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html">https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html</a>

D 237	BALANCE 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html">https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html</a>
D 246	BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html">https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html</a>
D 248	BALANCE 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html">https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html</a>
D 264	ILLUSION	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html">https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html</a>
D 265	ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html">https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html</a>
D 266	ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html">https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html</a>
D 276	DOUBLE ILLUSION	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html">https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html</a>
D 277	DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html">https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html</a>
D 278	DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html">https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html</a>
D 285	FREE ILLUSION	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html">https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html</a>
D 286	FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html">https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html</a>
D 287	FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html">https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html</a>
D 297	FREE DOUBLE ILLUSION	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html">https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html</a>
D 298	FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html">https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html</a>
D 299	FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html">https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html</a>

## 付録 2

下記ルールに関しては、ナショナル大会ルールに付加されるものであり、WASCに適用されるものである。ナショナル大会のルールと並行して読み、理解すること。もしナショナル大会ルールと矛盾する箇所がある場合、WASCへは下記ルールが優先される

注意：下記ルールに関する大会オーガナイザーと IPSF とのやりとりは全て [athletes@polesports.org](mailto:athletes@polesports.org) と通して行うこと。

### 資格基準

#### 1. ディビジョン - エリート

- エリート選手のみが IPSF 認可の大会にて WASC の世界大会への出場権利を得ることができる。
- 国内ナショナル大会で 1 位となったエリートカテゴリーの選手が自動的に WASC へ出場権利を得る。2 位だった選手は、定められた足切り点を満たしている場合、WASC への出場権利を得る。IPSF はこの出場権利条件を追記する権利がある、もし条件の追加がある場合は WASC 開催前に発表する。
- 補欠のエリート選手は、1 位または 2 位のエリート選手が出場できなくなった場合代わりに出場権利を得る。

#### 2. カテゴリー

下記エリートカテゴリーが WASC で開催される。各国からそれぞれ上位 2 名のみが代表選手として出場できる。

- Senior Women 18+
- Senior Men 18+
- Junior Mixed
- Novice Mixed
- Masters 40+ Women
- Masters 40+ Men
- Doubles Youth
- Doubles Senior

#### 4. 選手選抜手順

- 4.1 WASC へ出場するすべての選手は代表する国の住民であるまたは永住者でなければならない。
- 4.3 WASC へ出場できるのは国内ナショナル大会またはオープン大会で資格を得た者だけである。
- 4.6 WASC には予選はない。資格を得た代表選手は全てファイナルで競う。ナショナルルールの 4.7-4.10 が適用される。
- 4.12 全カテゴリーにおいて World Aerial Sports Champion 20XX の入賞タイトルは、罰則等の適用がない限り、生涯有効とする。
- 4.13 各カテゴリーにおいて上位 2 名のみが各国の代表選手となる。
- 4.14 3 位および 4 位の選手は、WASC の補欠選手として認められる。(補欠選手は WASC での出場条件は全て同じである)

## 申請手順

### 5. 初期手続き

- 5.1. 全ての出場資格のある選手は下記要件を満たさなければならない:
  - オンラインアプリケーションフォームに**記入**すること。そのオンラインのリンクは**資格を得た選手に送られてくるウェルカムパックの中**にある
- 5.2 全ての申請は英語で行われなければならない。
- 5.6 全ての選手は、自国の市民権もしくは永住権など持つ国の国内大会に出場しなければならない。二重国籍等の場合は、WAPCにおいては、いずれか1つの国を選択しなければならない。国籍を変更する場合、変更**に1年間要**することを考慮しておかななければならない。ダブルスの選手は、必ず一カ国の代表でなければならない。その為、選手二人共それを証明するものが必要であり、必ず守らなければならない。もしダブルスのうち一人の選手がある競技年度（もしくはその1年前の年度）で特定の国を代表している場合は、両者ともその国の代表として参加しなければならない。
- 5.10. もし世界大会の前にダブルスの片方の選手が怪我をした場合、医者の医療診断書を提出の上世界大会に出場できない。代替りのパートナーと出場することは禁止。つまり片方のパートナーが出場できなくなった場合はそのダブルスペアは出場権利が無くなる。

### 6. 曲の選定

- 6.5. 曲のフォーマットはMP3形式のものでウェルカムパックに記載の締切日までにathletes@polesports.orgまで提出。
- 6.7. もし持参した曲のCDおよびUSBの返却を希望する場合は、リハーサルの時にその旨を告げ、大会最終日の最後の開催カテゴリーの始まる1時間前までに受付にて受け取ること。

## 登録手順

### 8. 選手登録

- 8.2. 全ての選手はパスポートとパスポート写真1枚を受付で提出すること。もし、パスポートとIDカードの両方を一般的に保持し使用する国の選手の場合は、その両方ともを持参すること。
- 8.4. 全ての選手は以下の内容について登録時に署名しなければならない:
  - 選手にかかる**支出**は、その**選手自身**が責任を負い、IPSF側には**一切責任**がないこと。
  - IPSFが認可したメディアのインタビュー、**動画撮影**、**写真撮影**に応じること。
  - WASCへの出場は、**選手自身**でリスクを負い、**出場**すること。あらゆる**負傷**や**事故**は、**選手自身**が責任を負い、IPSF側は責任を負わないこと。
  - All演技時間を除いて、**各国**のナショナル代表トラックスーツを着用すること。
- 8.6. 全ての選手は、大会開催中の保険をかける場合は、個人の傷害保険/医療保険の証明書の提出が必要である。これはWASCの初日リハーサルから大会開催期間までの期間でなければならない。英語で作成したものを提出すること、もしくは選手の国の言語で記載された原本を英語に訳したものを提出しなければならない。

## 競技演技

### 10. 衣装

10.18. 全ての選手はルールに沿って着用しなければならない。また下記項目を守ること:

- 選手はその国の代表トラックスーツを着用
- トラックスーツは、ズボン(レギンスはステージ上で許可しない)、Tシャツ/タンクトップ、ジャケットがセットになっていなければならない。
- 授賞式の時を除いて、気温が高く暑い場合、ジャケットの代わりにTシャツ/タンクトップでいても良い。
- 個人のスポンサーロゴはジャケットに一つまで、またTシャツ/タンクトップには5つまで加えても良い。ロゴのサイズは10×10cm以内。
- その国の代表選手は全て同じトラックスーツのセットを着用しなければならない。その国の協会ロゴを加えても良い。ロゴのサイズは10×10cm以内。
- そのほかのロゴ、個人で創造したりサインしたものはトラックスーツに加えてはならない。
- その国を代表する選手は全員が同じトラックスーツを着用すること。もし協会が存在していない国の選手(オープン大会で出場権を得た選手)は、どの選手も同じトラックスーツをコーディネートし着用しなければならない。コーディネートするのにIPSFの手助けが必要な場合は、IPSFに申し出ること。
- 選手とIPSFの認めたコーチのみ公式な代表トラックスーツの着用を許可する。

## 審査

### 16. 審査員と審査システム

16.6 協会長は大会開催の3か月以上前にIPSF重役委員会へ申し出をし、下記を満たす場合は大会へ出場することができる。

- 協会長は審査員や選手と関わりをもたない
- 協会長は選手のスコアフォーム/音楽/衣装や個人の秘密事項に関するものに関わりをもたない
- 個人の秘密事項に関して
- 協会長は自身の大会で協会の代表であることを公に発表をしてはならない
- 協会長は大会主催の手伝いができるように最初に演技をしなければならない
- 協会長は審査員と選手との全ての関わりを持つ大会実行委員の存在を証明しなければならない
- 協会長は必ず大会主催に関わる全てを管轄している実際の大会オーガナイザーの証明をしなければならない

### 19. 賞

19.1 WASCでは、出場する選手は全てWorld Aerial Sports Champion 20XXの入賞タイトルを目指して競技するものとする。

### 20. コーチ

20.6 世界大会では、IPSFは各国につき一人の国の代表コーチのみ受け付ける、その代表コーチがその国の全チームをまとめて責任をもつこと。この代表コーチになるには、必要なトレーニングを取得していること(level2 Code of Ponto for Coaches)、そして代表コーチが世界大会でのコーチに関わる権利をもつ。