

International Pole Sports Federation

Pole Sports Championships

Code of Points 2018/2020



www.polesports.org



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、違法行為となることがあります。

COPYRIGHT© IPSF JULY 2018

目次

はじめに p 3

テクニカルボーナス p 4

- シングルス - 個別ボーナスポイント(都度加点)
- ダブルス - 個別ボーナスポイント(都度加点)
- シングルス - 全体ボーナスポイント(1 回限り加点)
- ダブルス - 全体ボーナスポイント(1 回限り加点)
- 追加ボーナスポイント(ダブルスのみ)

テクニカル減点 p 8

- シングルス/ダブルス - 個別減点(都度減点)
- シングルス/ダブルス - 全体減点(1 回限り減点)

芸術性と振り付け p 11

- シングルス/ダブルス - 芸術性ボーナス
- シングルス/ダブルス - 振り付けのボーナス
- シングルス/ダブルス - 個別減点(都度減点)
- シングルス/ダブルス - 全体減点(1 回限り減点)

コンパルソリー p 13

- カテゴリーの分類
- エリートでのコンパルソリーの要求得点
- プロフェッショナル/フェッショナルでのコンパルソリーの要求得点
- アマチュアでのコンパルソリーの要求得点
- コンパルソリーでのボーナス得点
- コンパルソリーの必要最低条件の定義(※新追加)
- 禁止ムーブとペナルティ
- ヘッドジャッジペナルティ

コンパルソリー シングルス p 24

- フレキシビリティエレメント
- ストレングスエレメント
- 固定ポール上でのスピン
- 回転ポール上でのスピン
- デッドリフト

コンパルソリー ダブルス p 73

- シンクロパラレルエレメント
- シンクロインターロックエレメント
- シンクロバランスベースパートナーエレメント
- バランスベースパートナーエレメント
- バランスストレングスパートナーエレメント
- フライングパートナーエレメント-1 人だけがポールに接触
- フライングパートナーエレメント-2 人ともがポールに接触
- パートナーサポートエレメント
- フロアベースパートナーエレメント

コンパルソリーフォーム p 101

テクニカルプレゼンテーションボーナスフォーム p 105

用語解説 p 109

国内/地域大会 Rule & Regulations p 114

付録 1-禁止エレメントと制限エレメント p 131

付録 2-WPSC Rule & Regulations p137

付録 3-パラポール p144

はじめに

IPSF の採点システムは、次の 4 つの分野で構成される; テクニカルボーナス、テクニカル減点、芸術性と振り付け、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。全選手とも、固定ポールと回転ポール上をそれぞれ使わなければならない(詳細は、Rules and Regulations を参照のこと)。また、文書にある様々な専門用語の定義については glossary(用語解説)を参照すること。

Division (ディビジョン)

- アマチュア
- プロフェッショナル
- エリート

Category (カテゴリー)

- シニア女子
- シニア男子
- マスター-40+ 女子
- マスター-40+ 男子
- マスター-50+ 女子
- マスター-50+ 男子
- ジュニア女子
- ジュニア男子
- ノービス女子
- ノービス男子
- プレノービス
- ノービスダブルス
- ジュニアダブルス
- ユースダブルス
- シニアダブルス (男子/男子)
- シニアダブルス (男子/女子)
- シニアダブルス (女子/女子)
- パラポール*

*末巻にある付録 3 にあるパラポールカテゴリーについてのルール規定を参照すること。

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

- ボーナスが行われるごとに個別ボーナス点が都度与えられる
- 総合点は全ルーティンを通しての難易度によって一回だけ与えられる

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

- 芸術性の高さと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

- カテゴリーごとに決められた9（アマチュア&ノービス）または11（他の全カテゴリー）の規定技を行わなければならない
- コンパルソリーボーナス（シングル、ダブルス）

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、全てのポールトリック、ポールトリックのコンビネーション、ポール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ポール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。選手はボーナスエレメントをどの順番で行うかを Technical Bonus Form に記入しなければならない。また選手は、テクニカルボーナストリックを行わない場合であっても Technical Presentation Bonus Form は提出しなければならない。記入例については、この文書（code of points 2016）の最終頁にある。このセクションは、次のカテゴリーに分類される:

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入した個別ボーナスポイントの累計スコアは 15.0 を超えてはならない。

アクロバティックキャッチ : AC (最大 1.0)

アクロバティックキャッチとは、体を一瞬ポールから完全に離し（つまり体のどの部分もポールに触れていない瞬間を作り）、再度ポールをつかむ(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、選手はポールを登ったり、下りたり、または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

回転ポール上でのスピンとスピンのコンビネーション : SP/SP (最大 2.0)

回転ポール上で行われるスピンのコンビネーション全てを示す。（スピンの定義参照）

正しいポジションで 720°回転させた後に次のコンビネーションさせるスピンに直接移行し、そのスピンも正しいポジションで 720°回転させること(体のポジションもそれぞれ変えなければならない)。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 720°回転させ直接移行しなければならない。SP/SP/SP +1.0

固定ポール上でのスピンの組み合わせ : SP/ST (最大 2.0)

固定ポール上でのあらゆるスピンの組み合わせを指す(スピンの定義も参照)。スピンはそれぞれ 360°回転させ(体のポジションもそれぞれ変えなければならない)、また次のスピンへ直接移行しなければならない。+0.5

3つのスピンを組み合わせる場合は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360°回転させ直接移行しなければならない。**SP/SP/ST +1.0**

固定ポール上でのスピンとその他のエレメントの組み合わせ：SP/E/ST（最大1.5）

固定ポール上でのスピンとその他のエレメントの組み合わせを指す(スピンの定義も参照)。エレメントは移行後すばやく正しいポジションでキープされた状態でなければならない。**+0.5**

固定ポール上で2つのスピンとその他のエレメントを組み合わせる場合は1.0のボーナスになる。その場合、スピンはそれぞれ正しいポジションで360°回転させ、エレメントは移行後すばやく正しいポジションでキープされなければならない。**SP/SP/E/ST +1.0**

ドロップ：D(最大1.0)

ドロップとは、1m以上のポール上で素早く降りてくるエレメントを示す。ドロップ中は手がポールに触れてはならない。**+0.2**

回転ポール上もしくは固定ポール上でのダイナミックコンビネーション：DC（最大3.0）

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ポール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合わせるコントロール力を見せなければならない。(例 リグリップ、ドロップ、アクロバットキャッチ、ジャンプアウトなど)。このボーナスの加点を得るには2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返す場合、最大2回までは採点対象となる(たとえば、half Fonji(ショルダーマウントからプラスモンキー/フラッググリップへのトランジションを1アクションと考える)を6回繰返した場合、最初の4回(2アクションつまり2回のfull fonjis)のみが採点対象となる)。リグリップ(RG)をダイナミックコンビネーションとして含めることができるのは一回のみである。**+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、ポール上で開始し、体がポール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。ジャンプオンは、体がポールから離れた状態でフロアから開始し、ポール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、体はポールに触れてはならない。**+0.2**

フリップアウト/フリップオン：FO（最大1.0）

フリップアウトとは、ポール上でスタートし、フロアで終了するフリップエレメントを示す。フリップオンは、フロアでスタートし、ポール上で終了する。フリップアウト、フリップオンいずれも頭から踵がポールやフロアに触れずに1回転することが必要である。フリップは、前方回転、後方回転、横回転、いずれでも良いものとする。ひねりは禁止とする。(ペナルティを参照) **+1.0**

コンタクトフリップ(開始と終了時が同じポール):CF(最大1.0)

コンタクトフリップとは、ポール上で開始し、前方回転、後方回転、横回転のフリップをして同じポールに戻って終了するエレメントである。このフリップは、ポールにコンタクトしたまま頭から踵がダイナミックに1回転する必要がある。前方回転、後方回転、横回転、いずれでも良いものとする。ひねりは禁止である(ペナルティを参照)。**+0.5**

ポールフリップ(開始と終了時が同じポール):F(最大1.5)

ポールフリップは、ポール上で開始し、前方回転、後方回転、横回転のフリップをして同じポールに戻って終了するエレメントである。フリップは、頭から踵がポールやフロアに触れずに1回転することが必要である。フリップは、前方回転、後方回転、横回転、いずれでも良いものとする。ひねりは禁止である(ペナルティを参照)。**+1.5**

リグリップ:RG(最大1.0)

リグリップとは、ポールから片方のハンドグリップまたはアームグリップを離し、瞬間的に意図的に別のハンドグリップまたはアームグリップに切り替えることを示す。(例 エルボーグリップからハンドグリップ)。リグリップの正しい認識としては、片方のグリップを離した瞬間にグリップし直さないと体のポジションをキープすることができない状態で行うグリップの切り替えである。またリグリップする手や腕以外の体の部分はポールに触れてはならない。**+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は、全てダブルスにも適用可能である。

テクニカルボーナスフォームに記入した個別ボーナスポイントの累計スコアは 10.0 を超えてはならない。

シンクロ状態でのアクロバティックキャッチ : AC/SYN (最大 1.0)

これは、シンクロ状態でパートナー同士がアクロバティックキャッチを行うことを指す。+0.5

フリップアウト/フリップオン : FO (最大 1.0)

これは、どちらか片方の選手がフリップアウト/フリップオンを行うことでボーナスが得られることを指す。+1.0

シンクロ状態でのフリップアウト/フリップオン : FO/SYN (最大 2.0)

これは、両方の選手がシンクロ状態でフリップアウト/フリップオンを行うことでボーナスが得られることを指す。必ず両方がシンクロしていなければならない。+2.0

シンクロ状態でのコンタクトフリップ(開始と終了時が同じポール) : CF/SYN (最大 1.0)

これは、両方の選手がシンクロ状態でコンタクトフリップを行うことでボーナスが得られることを指す。必ず両方がシンクロしていなければならない。+0.5

シンクロ状態でのスピンの組み合わせ : SP/SYN (最大 1.0)

これは、パートナーがシンクロ状態で2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、または左右対象のミラーイメージで行わなければならない。これらのスピンは、1本ないしは2本の回転ポールまたは固定ポールを使って行われる。もし2人ともが固定スピン上で行う場合は360°、もし2人ともが回転スピン上で行う場合は720°回転させてなければならない(それぞれのスピンは体のポジションが違うものでなければならない)。もし二人がそれぞれ固定ポールと回転ポールで行う場合は、360°回転しなければならない。(スピンの定義参照)

+0.5

3つのスピンを繋げてボーナスとする場合は1.0のボーナスとなる。その場合は、それぞれのスピンは正しいポジションでキープしながら移行されなければならない。SP/SP/SYN +1.0

シンクロ状態でのエレメントとスピンの組み合わせ : SP/E/SYN (最大 1.0)

これは、パートナーが同時にスピンとエレメントを行うことでボーナスが得られる。これらのスピンは、1本ないしは2本の回転ポールまたは固定ポールを使って行われる。もし2人ともが固定スピン上で行う場合は360°、もし2人ともが回転スピン上で行う場合は720°回転させてなければならない。もし二人がそれぞれ固定ポールと回転ポールで行う場合は、360°回転しなければならない。エレメントはただちに固定されなければならない。エレメントは移行後すばやく正しいポジションでキープされた状態でなければならない。(スピンの定義参照) +0.5

シンクロ状態でのドロップ : D/SYN (最大 1.0)

これは、パートナー同士がシンクロしてドロップを行うことを指す。ドロップの形は、全く同じ姿勢またはミラーイメージ姿勢でなければならない。開始と終了のタイミングは同時でなければならない。両方が必ずシンクロしていなければならない。+0.2

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)

これは、パートナー同士がシンクロしてジャンプアウト/ジャンプオンを行うことを指す。開始と終了のタイミングは同時でなければならない。両方が必ずシンクロしていなければならない。+0.2

パートナーキャッチ/スロー(ポールからパートナーへ、パートナーからポールへ):PCT(最大 0.8)

パートナーキャッチは、ポール上のポジションから開始する一方の選手が、もう一方のフロアへいる選手の腕へジャンプして飛び込むことを指す。パートナースローは、両方の選手がフロアに位置し、一方の選手が、もう一方の選手をポール上へ投げることを指す(スローイングオンポールも参照)。

+0.4

シンクロ状態でのリグリップ:RG/SYN (最大 1.0)

これは、パートナー同士がシンクロしてリグリップを行うことを指す。両方が必ずシンクロしていなければならない。+0.2

**回転ポール上もしくは固定ポール上でのシンクロダイナミックコンビネーション:DC/SYN
(最大 2.0)**

これは、パートナー同士がお互いに完全にシンクロした形で行われるダイナミックコンビネーションを示す。両方が必ずシンクロしていなければならない。

+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。

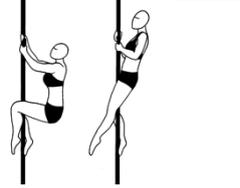
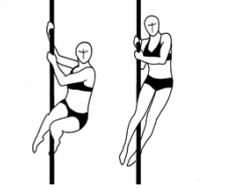
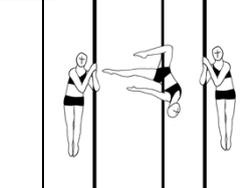
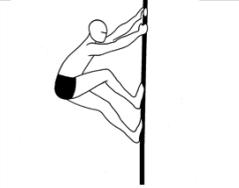
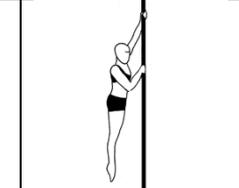
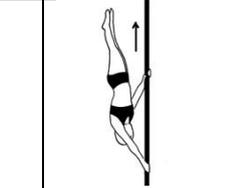
(0 = Simple, 0.5= Moderate, 1.0 = Difficult, 1.5= Very difficult and 2.0 = Extremely Difficult)

(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)

クライム (最大 2.0)

クライムとは、ポール上での昇り降りを手足両方もしくは手のみを使って行うことを指す。クライムは、ポールに対して直立方向、逆さ状態、またはポールに沿って行うことができる。最低 2 回以上の繰り返しが無いものはクライムと認められない。

クライムの例

クライムの例	 ベーシッククライム	 サイドクライム	 キャタピラクライム	 アウトサイドレッグハンγκクライム
難易度	やさしい	やさしい-普通	ふつう-難しい	
クライムの例	 シーテッドクライム	 ウォーキングクライム	 ハンドオンリークライム	 ホップアップクライム
難易度	ふつう-難しい		とても難しい-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。

ポールトランジション (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ポールの昇り降り、フロアからポール、ポール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

スピン (最大 2.0)

スピンのポジションは、それぞれのスピンで決められている定義に従った回転度数で行われなければならない。固定ポール上でのスピンは正確なポジションで 360°、回転ポール上でのスピンは正確なポジションで 720°回転させなければならない。スピンの開始と終了のトランジションは回転のうちに含まれない。スピンの定義も参照のこと

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。フラッグを 2 秒以上行うなどして披露する力強さには、高得点が与えられる。

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スボーナスは、全てダブルスにも適用可能である。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。

クライム(最大2.0)

それぞれの選手のクライムは、審査され平均化される。

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。

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。

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。

ポールトランジション(最大2.0)

それぞれの選手のポールトランジションは、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。

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**

減点:

選手はスコアフォームの記入誤りがある場合、減点される。この減点は一回限り減点である。下記誤りの場合、減点となるが下記例に限らず記載誤りに対して減点されるものとする:

- ・ 決められた回数を超えたテクニカルボーナスを記入している場合
- ・ スコアフォームに名前やサインの記載がない場合
- ・ IPSFに認められているコーチ以外によるサインがされている場合(親権者/ジュニアとノービス、プレノービス選手の付き添い人など)
- ・ スコアフォームの上記部分(日付や協会名、カテゴリーなど)の記載がない場合

-1.0

テクニカルプレゼンテーション減点

テクニカルプレゼンテーションでは、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、減点対象となる演技やエレメント(コンパルソリーを含む)を指す。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、意図しない形でポールからフロアへ落ちることを指す。落下は、ポール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

ポール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。不必要にポール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。肩や背中は、丸まってはならず、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、不適切な身体の一部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ポールの昇り降り

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、ポール上、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。ただしスリップし床で終了した場合は落下とみなされる。-1.0

固定治具やトラスに触れる行為

選手は、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ポールとフロアのみである。-1.0

シングルス/ダブルス-全体減点(1回限り減点)

固定ポールでのスピンを行わないこと / 回転ポールでの推進力を用いたスピンを行わないこと(シングルスのみ)

固定ポール(スピンの定義も参照)でのスピンを行わない、または回転ポールで推進力を用いたスピンを行わない選手は減点される。選手は、両方のポールで直立体勢および反転体勢でスピンを行わなければならない。高レベルにある選手は、両方のポールでのスピンを等分に配分し、なおかつ審査員から見て、どちらのポールでスピンしているのか判別できないようなスピンを行うものである(推進力の定義も参照)。-2.0/-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。そおうでない場合は減点の対象となる。1本のポールに同時にいる場合、2本のポールに分かれている場合、床上での演技を含む。-2.0

両方ポールを等分に使わないこと

シングルス、ダブルス、いずれの選手も、固定ポールと回転ポールの両方を同じように扱えなくてはならず、どちらか片方のポール使用にかたよってはならない。ダブルスの場合2本のポールそれぞれに同時にシンクロ性を持って演技することができなくてはならない。-2.0

ポールの全高を使用しないこと

演技の中で、少なくとも2回以上は回転ポールまたは固定ポールどちらかで全高を使わなくてはならない。ダブルスではひとりのみが少なくとも2回以上は回転ポールまたは固定ポールどちらかで全高を使えばよい。ポールの全高とは、フロアから一番上のポール接続部分から10cm下までの高さの範囲を意味する。つまり、選手はこの全高全てを使用してポールを使って演技しなければならない。トップ（接続部分から10cm下）使用の仕方に関しては、ポールに触れるか、体の一部がその位置にある状態（必ずしもポールに触れていなくても良い）どちらでもよい。プレノービスとノービスに関してはポールの50%の高さまでを2回使えばよい。-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。芸術的な表現とは、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ポール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。振り付けとは、ポール周辺やステージ上、ステージ表面などポールと接触していない全ての状態における動きを指す。審査員は、創造性やスムーズさ、優雅な演技と共に披露される選手のダンスやアクロバットな振り付けを審査する。

ポール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。

減点: 上記ルールに違反している場合、審査委員長による-2 の減点が与えられる。(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、ポール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、0.5 = 普通、1 = 良い、1.5 = とても良い、2.0 = 非常に良い

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。

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ことを意味することを指す。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、さらには固定ポールと回転ポールを同等に扱わなければならない。

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。選手はポールから下りる移動、ポール間移動、フロアからポールへの移動、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、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、その選手は減点される。

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）

ポール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ポール上でのトリック、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、JO や RG を続けざまに繰り返したり、バラエティに欠けた構成の場合を指す）

各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ポールの昇降時の、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、観客の視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 - 振り付けのボーナス

振付のオリジナル性とルーティン全体の構成に対するボーナス（最大 2.0）

振付のオリジナル性とルーティン全体の構成の難易度とは、ポール上およびポールから離れている場合も含めたムーブメントのオリジナル性の難易度を指す。振付とは、独創的なダンス、ムーブメントの組み立て方やアレンジメント、ステップや動きのコンビネーションによって構成されたものを指す。審査員は振付力や構成のオリジナル性が、つまりどのように上手く組み込まれて演技されているかを審査する。

フロアワークのオリジナル性（最大 2.0）

フロアワークのオリジナル性の難易度とは、ポールに触れていない時、選手がフロアでダンスステップや動きを組み合わせるどのように演技しているかを指す。これは、ダンス振付の難易度や音楽性、創造性、そして流動性があるかどうか、またそれだけに限られない。選手は、音楽のビートに合わせた動きを生み出し、それを自身のルーティンに反映させ、魅了し楽しませる演技をしなければならない。

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、ポール、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、ポール、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

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。コンパルソリーエレメントは特に明記されている場合を除いて全てエアリアル上で行われなければならない。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。ボーナスとして認められているコンパルソリーを行った場合は、エクストラボーナスが加算されることがある。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の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。下記、カテゴリの分類を参照のこと。

【エリート】

シニア、ジュニア、マスター

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
- 1つの回転ポール上でのスピン
- 1つの固定ポール上でのスピン
- 1つの空中デッドリフト(ADL)

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つの回転ポール上でのスピン
- 1つの固定ポール上でのスピン
- 1つのデッドリフト(DL)

ダブルス - シニア/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:

- 3つのシンクロパートナーエレメント、以下を含むこと
 - 1つのシンクロパラレルエレメント
 - 1つのシンクロインターロックエレメント
 - 1つのシンクロバランスベースエレメント
- 2つのバランスパートナーエレメント、以下を含むこと

- 1つのバランスベースパートナーエレメント
- 1つのバランスストレングスエレメント
- 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
- 1つのパートナーサポートエレメント
- 1つのポールベースフロアエレメント
- 1つのシンクロ空中デッドリフト (ADL)

ダブルス - ユース/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つのシンクロパートナーエレメント、以下を含むこと
 - 1つのシンクロパラレルエレメント
 - 1つのシンクロインターロックエレメント
 - 1つのシンクロバランスベースエレメント
- 1つのバランスパートナーエレメント
- 2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つのパートナーサポートエレメント
- 1つのポールベースフロアエレメント
- 1つのシンクロデッドリフト (DL)

※注意：プレノービスカテゴリは無し。

【プロフェッショナル】

シニア、マスター

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
- 1つの回転ポール上でのスピン
- 1つの固定ポール上でのスピン
- 1つの空中デッドリフト (ADL)

ダブルス

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:

- 3つのシンクロパートナーエレメント、以下を含むこと
 - 1つのシンクロパラレルエレメント
 - 1つのシンクロインターロックエレメント
 - 1つのシンクロバランスベースエレメント
- 2つのバランスパートナーエレメント、以下を含むこと
 - 1つのバランスベースパートナーエレメント
 - 1つのバランスストレングスエレメント
- 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
- 1つのパートナーサポートエレメント
- 1つのポールベースフロアエレメント
- 1つのシンクロ空中デッドリフト (ADL)

※注意：プレノービス/ノービス/ジュニア/ユースカテゴリは無し

【アマチュア】

シニア、ジュニア、プレノービス、ノービス、マスター

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つの回転ポール上でのスピン
- 1つの固定ポール上でのスピン
- 1つのデッドリフト (DL)

ダブルス

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つのシンクロパートナーエレメント 以下を含むこと
 - 1つのシンクロパラレルエレメント
 - 1つのシンクロインターロックエレメント
 - 1つのシンクロバランスベースエレメント
- 1つのバランスパートナーエレメント
- 2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つのパートナーサポートエレメント
- 1つのポールベースフロアエレメント
- 1つのシンクロデッドリフト (DL)

カテゴリ分類

注意: 選手は、同じエレメントを、仮に角度を変えたとしても2回選択しないものとする(例 F7(160°開脚) / F25(開脚 180°)、同様にボディアングルのズレの許容にも適用される(FLR8(20°ズレ) / FLR16(ズレ許容なし))

シニア、マスター、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。

※Eliteはfourth point value以上のエアリアルデッドリフトから選ばなければならない

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/パラポールに出場する選手は、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: マスター50+カテゴリの全てのdivisionsは体とスプリットのアングルは20°の傾斜範囲が許される。

ノービス、ジュニア、ダブルス (ジュニア、ノービス、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。

※ノービスとジュニアのプロフェッショナルカテゴリは存在しない。

プレノービス:

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。

※プレノービスにはエリートおよびプロフェッショナルカテゴリは存在しない

コンパルソリー要求得点

注意 1: コンパルソリーの要求得点には、ボーナスポイントは含んでいない。

注意 2: 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。

シニアダブルス(女子/女子, 男子/男子, 女子/男子)

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 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。

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。

ダブルス(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(ノービス、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

プロフェッショナル(ダブルスを含む全てのカテゴリ) 5.5 点以上 8.8 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。

アマチュアでのコンパルソリーの要求得点

アマチュア(ダブルスとパラポールを含む全てのカテゴリ) 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	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(プレノービス、ノービス、ジュニア、シニア、マスター、全ダブルス) パラポール	+0.1 から +0.5	1.1 ~ 4.5
プロフェッショナル	全カテゴリ(シニア、マスター、全ダブルス)	+0.3 から +0.8	5.5 ~ 8.8
エリート	ノービス、ノービスダブルス、ユースダブルス	+0.3 から +0.8	4.4 ~ 7.2
エリート	ジュニア、ジュニアダブルス	+0.3 から +0.8	5.5 ~ 8.8
エリート	シニア、全シニアダブルス	+0.5 から +1.0	7.7 ~ 11.0
エリート	マスター40+、マスター50+	+0.5 から +1.0	6.6 ~ 11.0

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た場合。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、エレメント点が一致していない、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。
- **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。
- **スピンを規定で決められた回転度数で回転できなかった場合:** 「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ピンの回転を正しく行えなかった選手には、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。例えば、フェニックススピンとハンドスプリングストラドルを繋げて行う場合、フェニックススピンを明確に行い、フェニックススピンの終わりとハンドスプリングストラドルの始まりの違いも明確にわかるよう演技しなければならない。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。

コンパルソリーでのボーナスポイント

それぞれのコンパルソリーボーナスは最高2回ずつ得ることができる。ボーナスポイントとして認められる最大得点を超えた点数は加算されない。コンパルソリーエレメントのボーナスポイントは、必要条件を満たした場合に与えられる。コンパルソリーボーナスとして認められないエレメントのコンビネーションに関しては100ページを参照。

ボーナスポイントには以下の種類がある:

シングルス

CBS1:コンパルソリーエレメントの組み合わせを回転ポール上で行う(最大2.0)

2つ以上のコンパルソリーエレメントを組み合わせ、それぞれエレメントにおいて、360°のスピンをする。1つ目から2つ目のエレメントへのトランジションは、直接的でなければならない。用語解説のスピン定義参照。+1.0

※注意: このボーナスポイントは、必須で求められているスピンおよびデッドリフトには適用されない。

※※注意: 3つのコンパルソリーエレメントをこのボーナスポイントのために組み合わせた場合、それぞれのエレメントにおいて、360°の回転を行わなければならない。詳しくは「ボーナスの説明」を参照。

※※※注意: 同じ名前のエレメントの組み合わせはボーナスの対象にはならない(例えば、dragon tail split と dragon tail fang の組み合わせ、ironx と ironX passe など)

CBS2:コンパルソリーエレメントの組み合わせを固定ポール上で行い、スピンする(最大4.0)

2つ以上のコンパルソリーエレメントを組み合わせ、360°のスピンをする。1つ目から2つ目のエレメントへのトランジションは、直接的でなければならない。ボーナスポイントを得るためには、2つ目のエレメントは回転の途中でなければならない。要求事項にも応えていなければならない。用語解説のスピン定義参照 +2.0

※注意: このボーナスポイントは、必須で求められているスピンおよびデッドリフトには適用されない。

※※注意: 3つのコンパルソリーエレメントをこのボーナスポイントのために組み合わせた場合、1つの目から2つ目の流れで360°、2つ目から3つ目で360°、それぞれ回転を行わなければならない。詳しくは「ボーナスの説明」を参照。

CBS3:1 つのコンパルソリーエレメントを固定ポール上で行い、スピンする(最大 1.0)

用語解説のスピンの定義を参照のこと。+0.5

※注意: このボーナスポイントは、必須で求められているスピンおよびデッドリフトには適用されない。

ダブルス

CBD1:フロアに触れず、お互いが体勢を変えながらの2つ以上のコンパルソリーエレメントの組み合わせ(最大 2.0)

1つ目から2つ目のエレメントへのトランジションは、直接的でなければならない。パートナーの両方が体勢を変えなければならない。用語解説のポジション変更の定義を参照のこと。+1.0

※注意: コンパルソリーボーナスは、デッドリフトには適用されない。

CBD2:回転ポール上で推進力を使いながらパートナーフライエレメントを行う(最大 2.0)

このエレメントを行いながら720°以上しっかりとスピンをした場合にボーナスが与えられる。+1.0

※注意: コンパルソリーボーナスは、デッドリフトには適用されない。

CBD3:1本の固定ポール上で、シンクロ平行コンパルソリーエレメントを行い、スピンする(最大 2.0)

両方のパートナーがシンクロ状態で平行エレメントを行い、360°以上スピンを行った場合にボーナスが与えられる。用語解説のスピンの定義も参照のこと。+1.0

※注意: コンパルソリーボーナスは、デッドリフトには適用されない。

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ポールに対して内側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ポールに対して外側にある腕と脚のことである。

ボディポジションの種類

- ・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

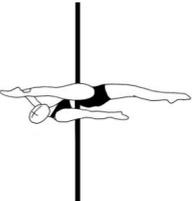
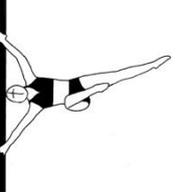
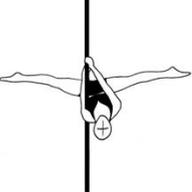
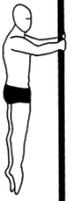
ハンドポジション-親指上グリップ,親指下グリップ,カップグリップ

	親指上グリップ 親指をポールに巻き他の指と反対側にくるグリップ, 親指が上向き。親指の向く方向は常に胴体と頭の方になる。つまりもし胴体と頭が上位ポジションの場合、親指は上に向いている。
	親指下グリップ 親指をポールに巻き他の指と反対側にくるグリップ、親指が下向き。親指の向く方向は常に胴体と頭の方になる。つまり胴体と頭が下向きポジションの場合、親指は下に向いている。
	カップグリップ 全指が同じ側にくるグリップ

アームポジション&グリップ

	<p>ベーシックグリップ 両手は肩を回旋させることなく親指上または親指下でポールをグリップ。(ハンドポジション参照)</p>		<p>アンダーアームグリップ 片方の脇でポールをグリップ。</p>
	<p>ワイドベーシックグリップ 少なくとも片方の腕はストレート、もう片方は曲げてよい。ポールをグリップする両手は肩を回旋させることなく親指上。(ハンドポジション参照)</p>		<p>フォアアームグリップ 片方の手と前腕はポールをグリップ、もう片方の手の定位置は自由。</p>
	<p>カップグリップ 親指下のグリップ、親指とその他の指はポールに対して同じ側にある。</p>		<p>スプリットグリップポジション 肩の回旋なく手のポジションはミラーイメージで対象。両手はそれぞれ親指上と親指下となる。</p>
	<p>ツイストグリップ 片方の手首をポールに巻付けてツイストさせてグリップ。もう片方の手の定位置は自由。</p>		<p>バックサポート 外側の腕は背後から体を支え、内側の腕は手だけがポールに触れるグリップ。</p>
	<p>エルボーグリップ 肘の内側でホールドするグリップ。もう片方の手の定位置は自由。</p>		<p>ラップグリップアームポジション 前腕をポールにもたれるようにかける。手の定位置は自由。</p>
	<p>フラッググリップ 片方の肘を曲げ、脇と手でポールをグリップ。もう片方の手と腕の定位置は自由。</p>		<p>イグアナグリップ/アームポジション 両肩が回旋した状態で腕が体の後ろにあるポジション。グリップ：ベーシックグリップ(定義参照)</p>
			<p>クロスグリップ 両腕はクロスさせ、ストレート。</p>

レッグポジション:

	<p>アティチュード 両足は曲げ 90°に曲げ、床と平行</p>		<p>パイク 両脚はストレートで閉じ、身体の前で腰の角度に揃える</p>
	<p>チェアー 両脚は 90° の角度に曲げる (曲げた時腰から膝までの角度が 90°)、閉じている。</p>		<p>リング 片脚を背中から頭へ曲げ、頭に触れるもしくは頭を追い越す</p>
	<p>ダイヤモンド 脚で三角形を作りながら、膝同士は離し、つま先同士を触れる</p>		<p>スプリッター フロントルスプリット/ サイドスプリット 両脚はストレートで開脚。前の足は上体 (胴体/腰) の前に位置し、後ろの脚は上体 (胴体/腰) の後ろに位置する。 スプリット開脚には角度が与えられている。</p>
	<p>ファング 両脚を背中の方へ曲げ、足を後頭部へ向ける)</p>		<p>スプリッター ミドルスプリット ボックススプリット 両脚はストレートで開脚。両脚は上体 (胴体/腰) に対してサイドに広げる、スプリット開脚には角度が与えられている。</p>
	<p>パッセ 片脚は腰ラインに 90° にまげ、もう片方の脚はストレート。</p>		<p>ストラドル 両脚を伸ばし、伸ばして開脚する。</p>
	<p>ペンシル 両脚はストレートで閉じる、身体と両脚は腰を曲げることなくストレートラインに揃える。</p>		<p>タック 両膝を胸部に向けてタックし、足は閉じる。</p>

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
- ST = 固定ポール上でのスピン
- SP = 回転ポール上でのスピン
- DL/ADL = デッドリフト / 空中デッドリフト
- 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 = パートナーフライエレメント
- PSE = パートナーサポートエレメント
- FLR = フロア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。
- ポール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。ポール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。
- ポール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。
- ポール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、ポール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
ポールに触れない時間が決められた最大時間を超えた場合	最大時間は40秒まで	-5
パートナーを空中に投げる行為	ポール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	ポール上かどうかを問わず禁止	-5 (都度減点)
コンパルソリーフォーム/テクニカルボーナスを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/フォームごとに減点)
	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 (フォームごとに減点)
	大会開催まで48時間を切って提出した場合	資格剥奪 (どちらのフォームに対しても)
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 (1日につき)
	大会開催日の48時間前以内に提出した場合	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ボールにつけた場合	-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 (スタッドタイピアリング/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"> -髪の色が顔にかかっている -コスチュームがルール規定に反している 	-1
	<ul style="list-style-type: none"> -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 -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 	-3
	<ul style="list-style-type: none"> -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) -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。 	-5
	<ul style="list-style-type: none"> -体中にボディペイントをしている -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 	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"> -トラックスーツを忘れて、着用しない場合 -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 	-5
全体にわたるルール違反	<ul style="list-style-type: none"> -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 	-10
	<ul style="list-style-type: none"> -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 -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 -大会開催前、開催中、開催後に服を脱いで裸になる場合 -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 	資格剥奪
選手レジスター受付違反	-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った場合は、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っ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。

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。

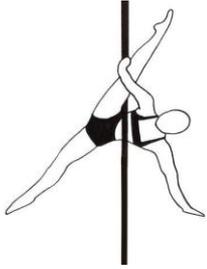
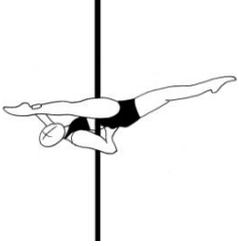


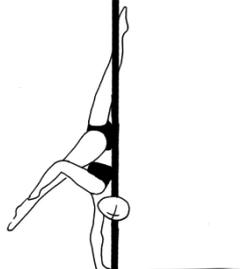
コンパルソリーシングル

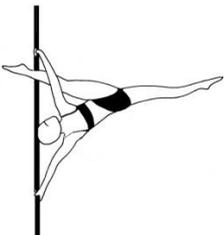
下記絵図はあくまで参考図であり、右側の必須規項目(Criteria)に従うこと。

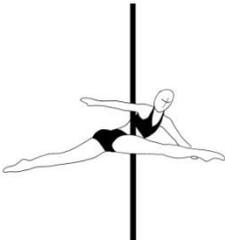
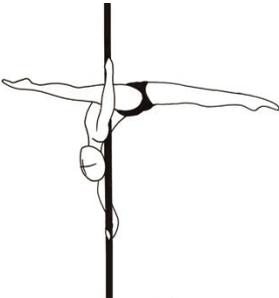
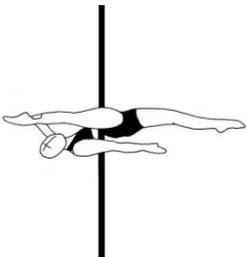
FLEXIBILITY ELEMENTS(柔軟性エレメント)

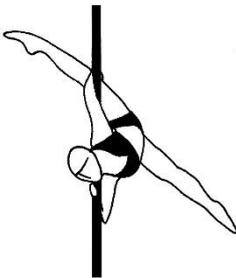
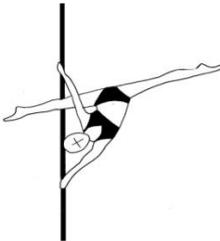
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F1	Inside leg hang		0.1	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの脚、胴体側面、上腕後ろ ・アームポジション/グリップ：腕の定位置は自由、ポールに触れてはならない ・レッグポジション：インサイドの脚はポールにかけ、アウトサイドの脚は後ろに曲げる。 ・ボディポジション：逆さま ・スプリット角度：160°以上
F2	Side pole straddle base		0.1	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、両足の土踏まず ・アームポジション/グリップ：ベーシックまたはカップグリップ ・レッグポジション：両足ストレートでストラドル、下の足先は床ベース、上の土踏まずをポールにあてる ・ボディポジション：胴体がポールに対して外側に伸びた姿勢 ・スプリット角度：160°以上
F3	Ballerina sit attitude		0.2	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの脇、胴体側面、インサイドの脚 ・アームポジション/グリップ：インサイドの腕でアウトサイドの足をホールド、アウトサイドの腕の定位置は自由だがポールに触れてはならない ・レッグポジション：インサイドの脚は前からポールにかけ、アウトサイドの脚は後ろに曲げる。 ・ボディポジション：上位 ・スプリット角度：160°以上
F4	Inside leg hang		0.2	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの脚、胴体側面、腕裏側 ・アームポジション/グリップ：腕の定位置は自由、ポールに触れてはならない ・レッグポジション：インサイドの脚はポールにかけ、アウトサイドの脚は後ろに曲げる。 ・ボディポジション：逆さま ・スプリット角度：180°以上
F5	Side pole straddle base		0.2	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、両脚、上の足の土踏まず ・アームポジション/グリップ：ベーシックまたはカップグリップ ・レッグポジション：両足ストレートでストラドル、下の足先は床ベース、上の足の土踏まずをポールにあてる ・ボディポジション：胴体がポールに対して外側に伸びた姿勢 ・スプリット角度：180°以上

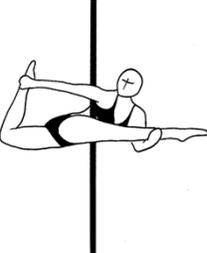
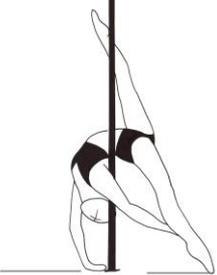
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F6	Allegra split 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - ホールドポジション: 2秒以上ホールド - コンタクトポジション: インサイドの手、インサイドの足の太腿、ウエスト/背中下部 - アームポジション/グリップ: インサイドの脚の上からインサイドの手でポールをグリップ、アウトサイドの腕はストレートで定位置は自由。 - レッグポジション: 両脚ストレートのフロントalsプリット - ボディポジション: バックアーチ、ポールに対して背を向けている - スプリット角度: 160°以上
F7	Hip hold split		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ ホールドポジション: 2秒以上ホールド ・ コンタクトポジション: インサイドの脚の太腿、胴体側面、インサイドの腕裏側 ・ アームポジション/グリップ: インサイドの腕はポールに触れるが両手は触れてはならない ・ レッグポジション: 両脚ストレートのフロントalsプリット、前の脚は床と平行 ・ ボディポジション: 水平姿勢、上向き ・ スプリット角度: 160°以上
F8	Pole straddle		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ ホールドポジション: 2秒以上ホールド ・ コンタクトポジション: 両手、両脚、両足首（足の裏は触れてはならない） ・ アームポジション/グリップ: ベーシックまたはカップグリップ ・ レッグポジション: 両足ストレートでストラドル、 ・ ボディポジション: 胴体がポールに対して90°に伸びた姿勢 ・ スプリット角度: 160°以上
F9	Front split on pole		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ ホールドポジション: 2秒以上ホールド ・ コンタクトポジション: 両手、両脚、前腕（任意）、前の脚のかかと、下の足の甲 ・ アームポジション/グリップ: ベーシックグリップ ・ レッグポジション: 両足ストレートでスプリットポジション ・ ボディポジション: 上位 ・ スプリット角度: 180°以上
F10	Allegra split 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - ホールドポジション: 2秒以上ホールド - コンタクトポジション: インサイドの手、インサイドの足の太腿、ウエスト/背中下部 - アームポジション/グリップ: インサイドの脚の上からインサイドの手でポールをグリップ、アウトサイドの腕はストレートで定位置は自由。 - レッグポジション: 両脚ストレートのフロントalsプリット - ボディポジション: バックアーチ - スプリット角度: 180°以上

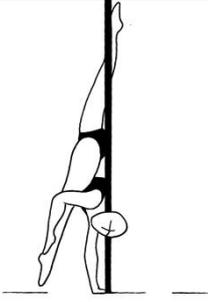
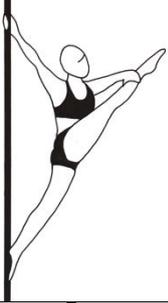
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F11	Allegra passé 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの手、インサイドの脚の太腿、アウトサイドの腕、胴体側面、腰 ・アームポジション/グリップ：インサイドの手はインサイドの脚の上からボールをグリップ、アウトサイドの腕はストレートでアウトサイドの手でアウトサイドの足の足首/すねをホールド ・レッグポジション：インサイドの脚がストレートのスプリット、アウトサイドの脚は後ろに曲げる ・ボディポジション：バックアーチ ・スプリット角度：160°以上
F12	Bridge		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、太腿内側 ・アームポジション/グリップ：グリップは選択可能、両腕はストレート ・レッグポジション：両脚はストレート伸ばし、閉じる ・ボディポジション：バックアーチ、腰と両脚が床と平行、逆さま姿勢
F13	Capezio passé		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：後ろの腕の脇、背中、インサイドの手、インサイドの脚の太腿 ・アームポジション/グリップ：同じ側の腕はストレートで後ろの脚の足首/すねをホールド、反対側の腕は前の脚をホールド ・レッグポジション：前の脚はストレートのスプリットポジション、後ろの脚は後ろに曲げる ・ボディポジション：上位 ・スプリット角度：160°以上
F14	Cross bow elbow hold		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両足首（足の裏は触れてならない）、両肘、胴体（任意） ・アームポジション/グリップ：エルボーグリップ ・レッグポジション：両足はストレート、ストラドルポジション ・ボディポジション：胴体がボールに対して90°に伸びた姿勢
F15	Handstand vertical split		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：背中、片脚、片方の肩（任意）、お尻 ・アームポジション/グリップ：片手だけ床につき、もう片方の手は前の脚の足首をホールド。床についている腕はストレート。 ・レッグポジション：両脚はストレートで縦方向スプリット ・ボディポジション：ハンドスタンド姿勢（腰は頭より上の位置でまっすぐ両肩の上にある） ・スプリット角度：160°以上

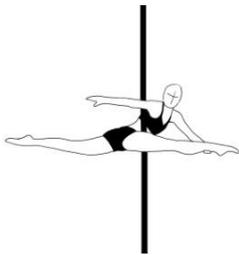
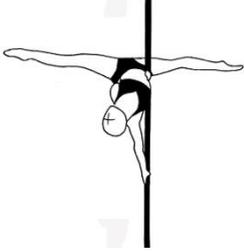
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F16	Pole straddle		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両足首（足の裏は触れてはならない）、両脚、両手 ・アームポジション/グリップ：ベーシックまたはカップグリップ ・レッグポジション：両脚ストレートのストラドルポジション ・ボディポジション：胴体がポールに対して90°に伸びた状態 ・スプリット角度：180°以上
F17	Split grip leg through split		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、片方のふくらはぎ/足首 ・アームポジション/グリップ：グリップは選択可能、下の腕はストレート ・レッグポジション：両脚ストレートのスプリットポジション ・ボディポジション：逆さま ・スプリット角度：160°以上
F18	Superman crescent		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、太腿内側 ・アームポジション/グリップ：ベーシックまたはカップグリップ ・レッグポジション：両脚ストレート、閉じた状態 ・ボディポジション：腰から両脚が床と平行のバックアーチ
F19	Underarm hold pike		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：脇と（または）片手、胴体 ・アームポジション/グリップ：脇と（または）片手 ・レッグポジション：両脚ストレート、頭頂部より足が上に来るようにポールと平行に脚を上げる ・ボディポジション：上半身は上位
F20	Yogini		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：脇、胴体側面 ・アームポジション/グリップ：両腕はストレート、インサイドの腕はアンダーアームグリップ、両手は両脚の足首/すねをホールド ・レッグポジション：両脚は曲げ、太腿は床と平行もしくは腰よりも高くなければならない ・ボディポジション：上半身は上位、骨盤は床向き
F21	Allegra passé 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの手、インサイドの太腿、アウトサイドの腕、ウエスト/背中下部 ・アームポジション/グリップ：インサイドの手はインサイドの脚の上からポールをグリップ、アウトサイドの腕はストレートでアウトサイドの脚の足首/すねをホールド ・レッグポジション：インサイドの脚はストレート、アウトサイドの脚は後ろに曲げる ・ボディポジション：バックアーチ ・スプリット角度：180°以上

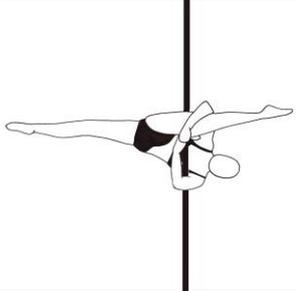
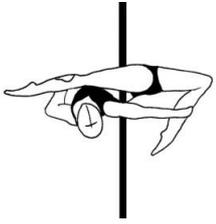
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F22	Chopsticks		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：脇、胴体側面、太腿上部 ・アームポジション/グリップ：インサイドの脇または上腕二頭筋でボールをホールド。インサイドの腕はストレート。アウトサイドの腕はインサイドの足首をホールド。両手はボールに触れてはならない。 ・レッグポジション：両脚はストレートのスプリットポジション ・ボディポジション：上位 ・スプリット角度：160°以上
F23	Front split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両脚、足先、両手 ・アームポジション/グリップ：ベーシックまたはカップグリップ ・レッグポジション：両脚はボールに沿ったストレートのフロントルスプリット ・ボディポジション：上体（胴体から頭頂部まで）はボールに対して90°に伸びている ・スプリット角度：180°以上
F24	Handspring Split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、インサイドの腕前腕内側、インサイドの腕の肩後部、インサイドの脚の太腿 ・アームポジション：スプリットアームポジション、インサイドの前腕でインサイドの脚を挟んで手でボールをホールド。アウトサイドの手は頭部より上をホールド。 ・グリップ：選択可能 ・レッグポジション：両脚はストレートでスプリットポジション ・ボディポジション：逆さま ・スプリット角度：180°以上
F25	Hip hold split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの脚の太腿、胴体側面、インサイドの腕後部 ・アームポジション/グリップ：インサイドの腕の脇または上腕二頭筋でボールをホールド。インサイドの腕はストレート。アウトサイドの腕はインサイドの足首をホールド。両手はボールに触れてはならない。 ・レッグポジション：両脚はストレートのフロントルスプリット、床と平行 ・ボディポジション：水平姿勢、上向き ・スプリット角度：180°
F26	Inside leg hang back split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの脚、胴体側面、肩 ・アームポジション/グリップ：両手はボールに触れてはならない、両腕はストレートで頭頂部上でアウトサイドの脚の足先をホールドするリングポジション ・レッグポジション：インサイドの脚はボールにかけ、両脚とも曲げる ・ボディポジション：逆さま ・スプリット角度：160°以上

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F27	Inverted front split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両脚、両手、後ろ足甲、前足のかかと/足首（任意） ・アームポジション/グリップ：ベーシックまたはカップグリップ ・レッグポジション：両脚ストレートのスプリットポジション ・ボディポジション：逆さま ・スプリット角度：180°以上
F28	Inverted split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの腕、インサイドの脚。アウトサイドの脚の足先 ・アームポジション：アウトサイドの腕の定位置は自由。両手はボールに触れてはならない。 ・グリップ：エルボーグリップ。 ・レッグポジション：両脚はストレートでスプリットポジション ・ボディポジション：逆さま ・スプリット角度：160°以上
F29	Lux		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、インサイドの脚、腰部 ・アームポジション/グリップ：両腕はストレートのスプリットグリップ ・レッグポジション：両脚の形は自由、ただしボールに対して体と同じ側にあること ・ボディポジション：上位、上半身はバックアーチ
F30	Pegasus split facing floor 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> -ホールドポジション:2秒以上ホールド -コンタクトポジション:後ろ腕の肘、両肩/首の後ろ、下の腕の前腕と手 -アームポジション:上の腕はボールに回して後脚の太腿をホールド、下の腕はボール上でホールド -グリップ:上の腕はエルボーグリップ、下の腕はフォアアームグリップ -レッグポジション:両脚はストレートのフロントルスプリット -ボディポジション:胴体は床向き -スプリット角度:180°以上
F31	Split grip leg through split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手とインサイドの脚 ・アームポジション/グリップ：スプリットグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートのスプリットポジションであれば自由 ・ボディポジション：逆さま ・スプリット角度：180°以上

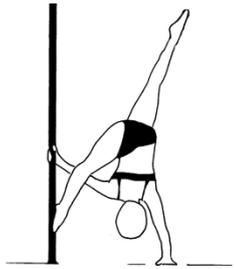
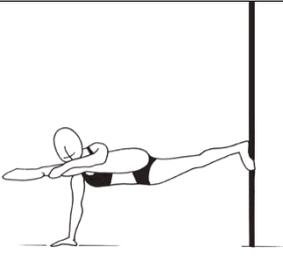
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F32	Allegra		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの腕の手、インサイドの脚の太腿、アウトサイドの腕、ウエスト/背中下部 ・アームポジション/グリップ：インサイドの手はインサイドの脚の上からポールをホールド、アウトサイドの腕はストレートでアウトサイドの脚の足首/すねをホールド ・レッグポジション：両脚はストレートのフロンタルスプリット ・ボディポジション：バックアーチ ・スプリット角度：180°以上
F33	Capezio passé		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：後方の腕の脇、背中、インサイドの脚の太腿 ・アームポジション/グリップ：両手はポールに触れてはならない、同じ側の腕はストレートで後の脚の足首/すねをホールド、反対側の腕は前の脚をホールド ・レッグポジション：前の脚はストレート、後ろの脚は曲げるスプリットポジション ・ボディポジション：上位 ・スプリット角度：180°以上
F34	Chopstick passé		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの脇、胴体側面、インサイドの脚の太腿 ・アームポジション/グリップ：インサイドの脇または上腕二頭筋でポールをホールド。インサイドの腕はストレートで反対側の脚の足首または足先をホールド。アウトサイドの腕はインサイドの足首をホールド。両手はポールに触れてはならない。 ・レッグポジション：インサイドの脚がストレート、後ろの脚は曲げたスプリットポジション。 両脚のラインは床と平行 ・ボディポジション：上位 ・スプリット角度：180°以上
F35	Cocoon		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：膝裏、太腿、胴体 ・アームポジション/グリップ：両腕はストレートで頭頂部より上の位置で後ろの脚をホールドするリングポジション ・レッグポジション：前の脚の膝裏でポールをグリップ、後ろの脚はストレート ・ボディポジション：逆さま、バックアーチ ・スプリット角度：160°以上
F36	Handstand hip hold split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：胴体側面、アウトサイドの足首、インサイドの方の後部 ・アームポジション/グリップ：両腕はストレート、インサイドの手でインサイドの脚の向こうすね（膝と足首の間）をホールド。アウトサイドの手は床につく。 ・レッグポジション：両脚はストレートのスプリットポジション、インサイドの足先は床に触れる ・ボディポジション：片手のバックベント ・スプリット角度：180°以上

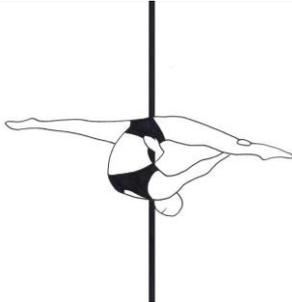
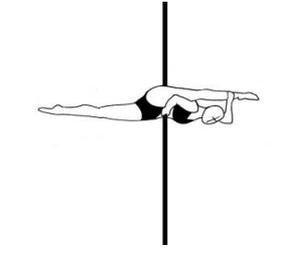
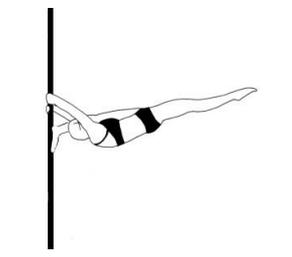
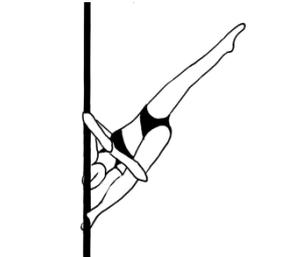
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F37	Handstand vertical split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：背中、片脚、片方の肩（任意）、お尻 ・アームポジション/グリップ：片手だけ床につき、もう片方の手は前の脚の足首をホールド。床についている腕はストレート。 ・レッグポジション：両脚はストレートの縦方向スプリット ・ボディポジション：ハンドスタンド姿勢（腰は頭より上で、まっすぐ両肩の上にある） ・スプリット角度：180°以上
F38	Yogini		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：脇、胴体側面 ・アームポジション/グリップ：脇、両手は膝をホールド ・レッグポジション：両脚はストレートで頭頂部より高い位置に伸びていなければならない ・ボディポジション：上半身は上位、骨盤は床向き
F39	Inverted front split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両脚、両手 ・アームポジション/グリップ：ベーシックまたはカップグリップ ・レッグポジション：両脚ストレートのスプリットポジション、両足先はボールに触れている ・ボディポジション：上体はボールに対して90°に伸びており、下方を向いている ・スプリット角度：180°以上
F40	One hand flying split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片手、反対側の脚 ・アームポジション/グリップ：インサイドの腕はストレートでボールをホールド。外側の手は反対側の足首をホールド ・レッグポジション：スプリットまたはオーバースプリットポジション。前の脚はボールに触れてはならない、両足ストレート ・ボディポジション：上位、ボールに対して背を向けている ・スプリット角度：180°以上
F41	Eagle 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - ホールドポジション：2秒以上ホールド - コンタクトポジション：前脚、胴体側面、肩の後ろ - sアームポジション：両腕は曲げてよい、両手はボールに触れず、後脚の足先/足首をホールド - レッグポジション：前脚はボールに前からかけ、後脚と足先は頭頂部より上に伸ばす、またはリングポジション - ボディポジション：上位姿勢 - スプリット角度：180°以上
F42	Brass Monkey Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの脇の下と手、アウトサイドの肘 ・アームポジション：アウトサイドの手はボールに触れず反対側の脚をホールド ・グリップ：フラッググリップ ・レッグポジション：両脚はストレートでスプリットポジション、ボールと平行 ・ボディポジション：逆さま ・スプリット角度：180°以上

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F43	Back split to pole ring position		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両脚、両手 ・アームポジション/グリップ：ベーシックまたはカップグリップ ・レッグポジション：前の脚はストレート、後ろの脚は曲げたスプリットポジション、足先が頭頂部についていなければならない ・ボディポジション：バクアーチ ・スプリット角度：180°以上
F44	Bird of paradise inverted		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：太腿、胴体側面、背中、首後ろ、アウトサイドの腕、アウトサイドの肘内側、アウトサイドの肩後ろ ・アームポジション/グリップ：両腕は頭部より上で曲げ、頭の後ろで両手を繋ぐ ・レッグポジション：両脚ストレート、対角位スプリットポジション ・ボディポジション：逆さま ・スプリット角度：180°以上
F45	Capezio split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：後方の腕の脇、背中、インサイドの脚の太腿 ・アームポジション/グリップ：両手はボールに触れてはならない、インサイドの腕はストレートで後脚の足首/すねをホールド。アウトサイドの腕は前の脚をホールド。 ・レッグポジション：両脚ストレートのスプリットポジション ・ボディポジション：上位 ・スプリット角度：180°以上
F46	Chopsticks		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：脇、胴体側面、太腿上部 ・アームポジション/グリップ：インサイドの脇または上腕二頭筋でボールをホールド。インサイドの腕はストレート。アウトサイドの腕はインサイドの足首をホールド。両手はボールに触れてはならない。 ・レッグポジション：両脚はストレートのスプリットポジション、床に対して平行 ・ボディポジション：上位 ・スプリット角度：180°
F47	Dragon tail split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、胴体側面、太腿上部 ・アームポジション/グリップ：インサイドの腕はストレートでボールをホールド。アウトサイドの腕は背後からボールをホールド ・レッグポジション：両脚はストレートのフロントスプリットで床と平行 ・ボディポジション：逆さま ・スプリット角度：180°
F48	Elbow Bracket Split 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片方の腕の肘裏、もう片方の腕の手 ・アームポジション：上の腕は曲げて肘でボールをホールドし上の脚をホールド。下の腕はストレートでボールをホールド。 ・グリップ：エルボーグリップ。 ・レッグポジション：両脚はストレートのスプリットポジション ・ボディポジション：上位、ボールに向いている ・スプリット角度：180°以上

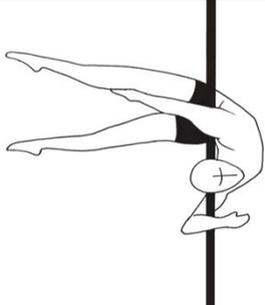
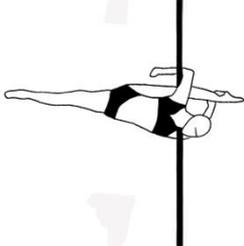
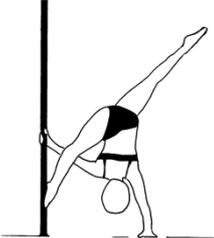
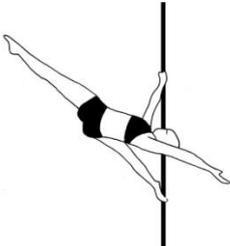
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F49	Elbow hold frontal split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：肩、首、肘 ・アームポジション：両手はボールに触れてはならない。エルボーグリップしている方の手は反対側の脚の足首をホールド。もう片方の手の定位置は自由だがボールに触れてはならない。 ・レッグポジション：両脚はストレートのフロンタルスプリット姿勢 ・ボディポジション：上位姿勢 ・スプリット角度：180°以上
F50	Forearm grip leg through split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> -ホールドポジション: 2秒以上ホールド -コンタクトポジション: 上側の腕の手、下側の腕の手と前腕、インサイドの脚の太腿、胸部（任意） -グリップ: 上の手はカップグリップ、下の腕はフォアアームグリップ -アームポジション: 両腕は曲げ、アウトサイドの腕はインサイドの脚に巻き付けインサイドの脚の上からボールをホールド。 -レッグポジション: 両脚はストレートの対角位スプリットでボールに対して45°の角度 -ボディポジション: 逆さま -スプリット角度: 180°以上
F51	Hip hold split elbow grip		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの太腿、胴体/背中、下側の腕/肘、上側の腕はボールに触れてはならない ・アームポジション/グリップ：両腕は曲げ、インサイドの脚と背中の中で両手を握る ・レッグポジション：両脚はストレートの水平スプリットポジション ・ボディポジション：逆さま ・スプリット角度：180°以上
F52	Hip hold split passé		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの脚の太腿、胴体側面、インサイドの腕後面 ・アームポジション/グリップ：インサイドの腕の脇または上腕二頭筋でボールをホールド。インサイドの腕はストレートで反対側の脚の足首をホールド。アウトサイドの手はインサイドの脚の足首/すねをホールド。両手はボールに触れてはならない。 ・レッグポジション：前脚がストレートで床に平行のフロンタルスプリット、後ろ脚は曲げる。 ・ボディポジション：水平姿勢、上向き ・スプリット角度：180°
F53	Inside leg hang back split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの脚、胴体側面、肩、片方の腕 ・アームポジション/グリップ：両手はボールに触れてはならない。両腕はストレートで頭頂部より上でアウトサイドの足先をホールドするリングポジション ・レッグポジション：両脚は曲げ、後ろの足先は頭頂部より上の位置でなければならない ・ボディポジション：逆さま ・スプリット角度：180°以上

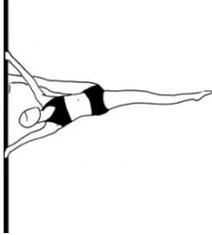
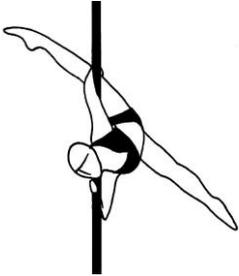
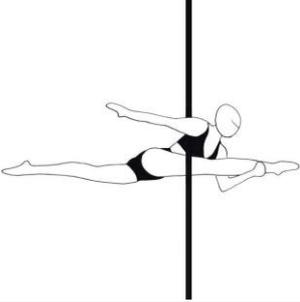
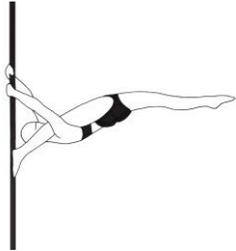
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F54	Inverted split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両脚、インサイドの腕、インサイドの腕の肩後ろ、足先（任意） ・アーム/グリップポジション：アウトサイドの腕の定位は自由。両手はポールに触れない、インサイドの腕はポールと脚に巻き付けてホールド。 ・グリップ：エルボーグリップ ・レッグポジション：両脚ストレートでポールと平行一直接のスプリットポジション ・ボディポジション：逆さま ・スプリット角度：180°以上
F55	Oversplit on pole		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：足先、お尻、後ろの脚、両手 ・アームポジション/グリップ：ベーシックまたはカップグリップ ・レッグポジション：前の脚は曲げ、後ろの脚はストレートのスプリットポジション ・ボディポジション：逆さま、バックアーチ ・スプリット角度：190°以上
F56	Pegasus split facing upwards		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：下側前腕、下側の手、首、両肩、上側の肘 ・アームポジション/グリップ：上の腕はエルボーグリップで上の脚をホールド、下の腕はフォアアームグリップでポールをホールド ・レッグポジション：両脚ストレートの対角位スプリットポジション ・ボディポジション：上体は天井を向いている ・スプリット角度：180°以上
F57	Split grip leg through frontal split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、インサイドの脚の太腿 ・アームポジション/グリップ：スプリットグリップ ・レッグポジション：両脚ストレートのスプリットポジション ・ボディポジション：上体（胴体から頭頂部）は床に対して平行 ・スプリット角度：180°以上
F58	Superman V		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両太腿、片方の腕 ・アームポジション/グリップ：両腕はストレート、片方の腕で同じ側の脚の向こうずね（足首と膝の間）をホールド。 ・レッグポジション：後ろの脚はストレート、もう片方の脚はパッセ ・ボディポジション：上体はV上の形状を作る
F59	Underarm hold split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの腕の脇、足首（足の裏ではいけない） ・アームポジション：両手はポールに触れてはならない。両腕はストレート。 ・グリップ：アンダーアームグリップ ・レッグポジション：両脚ストレートでストラドルポジション ・ボディポジション：上半身（胴体から頭頂部）はポールに対して90°に伸びた状態。胸は天井方向を向いていること

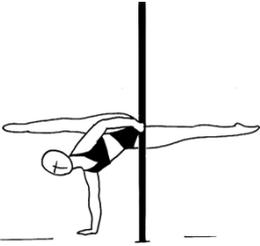
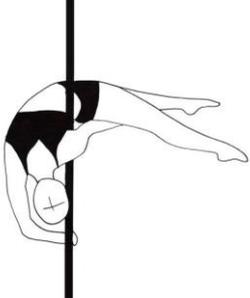
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F60	Bird of paradise upright		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：アウトサイドの腕の肘裏、前の脚の太腿、胴体側面、背中、首の後ろ、アウトサイドの肩の後ろ ・アームポジション/グリップ：両腕は曲げ、頭の後ろから両手を繋ぐ ・レッグポジション：両脚はストレートの対角位スプリット ・ボディポジション：上位 ・スプリット角度：180°以上
F61	Cobra		0.8	<ul style="list-style-type: none"> -ホールドポジション:2秒以上ホールド -コンタクトポジション:両手、上の脚の膝とすね、下の脚の太腿 -アームポジション/グリップ:両両腕はストレートでワイドベーシックグリップ。上の手は同じ側の脚のすねの上からポールをグリップ。下の手は下の脚の太腿の下でポールをグリップ。 -レッグポジション:両脚はストレート -ボディポジション:バックアーチ
F62	Cocoon		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：膝裏、太腿、胴体 ・アームポジション/グリップ：両腕はストレートで頭頂部より上の位置で後ろの脚をホールドするリングポジション ・レッグポジション：前の脚の膝裏でポールをグリップ、後ろの脚はストレート ・ボディポジション：逆さま、バックアーチ ・スプリット角度：180°以上
F63	Dragon tail fang		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手 ・アームポジション/グリップ：インサイドの腕はストレートでポールに触れる、アウトサイドの腕は背中の後ろからポールをホールド ・レッグポジション：両脚を後ろに曲げたファンクポジション、つま先が肩または頭頂部に触れる ・ボディポジション：逆さま
F64	Floor K		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片手、片足の裏 ・アームポジション/グリップ：両腕はストレート、インサイドの手はポールをホールドし、インサイドの腕後部はインサイドの脚に触れている。アウトサイドの手は床につく ・レッグポジション：両脚ストレートのスプリットポジション ・ボディポジション：片手逆立ち倒立 ・スプリット角度：160°以上 ・スタートポジション：床から ・用語解説を参照すること:床からのスタートポジション
F65	Floor balance split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片足裏土踏まず ・アームポジション/グリップ：下の腕の手はストレートで床につき、上の腕は同じ側の脚をホールド ・レッグポジション：両脚はストレートの一直線にまっすぐのスプリットポジション、片脚の裏のみがボールに触れている。両脚は床と平行。 ・ボディポジション：胴体がポールに対して90° ・スプリット角度：180°

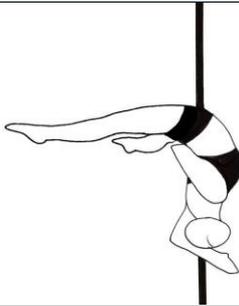
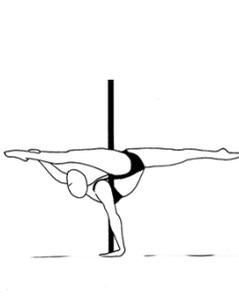
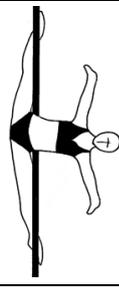
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F66	Iguana elbow hold split no hands		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - ホールドポジション: 2秒以上ホールド - コンタクトポジション: 肩の後ろ、腕、インサイドの腕の肘、首(任意)、背中、お尻、後脚の太腿 - アームポジション: 片腕は体の後ろから肘でボールをホールド。もう片方の腕はストレートで後脚のすねをホールド(膝と足首の間) - グリップ: エルボーグリップ - レッグポジション: 両脚はストレートのスプリット、水平ライン - ボディポジション: i逆さま - スプリット角度: 180°以上
F67	Machine gun		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション: 2秒以上ホールド ・コンタクトポジション: 片手、胴体側面、片方の太腿 ・アームポジション: 両腕は曲げ、片方の手はボールをホールド、もう片方の手は反対側のストレートに伸ばした前脚の足首またはふくらはぎをホールド。 ・グリップ: 自由選択 ・レッグポジション: 両脚はストレートの一直線に伸ばしたスプリットポジション ・ボディポジション: 床と平行 ・スプリット角度: 180°以上
F68	Russian split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション: 2秒以上ホールド ・コンタクトポジション: 片足の裏、両手 ・アームポジション/グリップ: ベーシックまたはカップグリップ ・レッグポジション: 両脚はストレートでスプリットポジション。ボールに触れている方の脚は床と平行、傾きがあつてはならない ・ボディポジション: 床と平行の水平方向、天井を向いている ・スプリット角度: 160°以上
F69	Russian split elbow lock		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション: 2秒以上ホールド ・コンタクトポジション: インサイドの肘、片足の裏 ・アームポジション: 両腕は曲げ、両手を繋いでホールド。上の腕のみボールに触れる。 ・グリップ: エルボーグリップ ・レッグポジション: 両脚はストレート、スプリットの傾きは床から45°の傾き ・ボディポジション: 逆さま、全胴体は床から45°の傾き ・スプリット角度: 180°
F70	Twisted Floor K		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション: 2秒以上ホールド ・コンタクトポジション: 片手と反対側の足裏 ・アームポジション: 両腕はストレート、片手はボールに触れ、もう片方の手は床につく ・グリップ: ベーシックまたはカップグリップ ・レッグポジション: 両脚はストレートのスプリットポジション ・ボディポジション: 片手のハンドスタンド、ボールに向いている ・スプリット角度: 180°以上 ・スタートポジション: 床から ・用語解説参照すること: 床からのスタートポジション

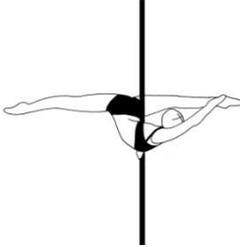
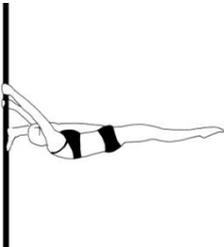
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F71	Vertical jade		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：アウトサイドの腕の手、インサイドの腕の脇、ウエスト背部、アウトサイドの脚、アウトサイドの脚の足先、お尻 ・アームポジション：アウトサイドの腕はインサイドの脚に巻き付け反対側の足首位置でポールをホールド。インサイドの腕は脇でポールをホールドしながらポールと脚を囲う。 ・グリップ：インサイド腕によるアンダーアームグリップ。アウトサイドの腕はベーシックまたはカップグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートのフロントalsプリット、アウトサイドの足先はポールを後ろからホールド。前側の脚はインサイドの脚、後側の脚はアウトサイドの脚。 ・ボディポジション：上位 ・スプリット角度：180°以上
F72	Eagle 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：前の脚、胴体側面、肩の後ろ ・アームポジション/グリップ：両手はポールに触れてはいけない。両腕はストレート、両手で後ろの脚の足先または足首をホールド ・レッグポジション：前の脚は前からポールに巻き付け、後ろの脚と足先は頭頂部より高く伸ばす状態またはリングポジション ・ボディポジション：上位 ・スプリット角度：180°以上
F73	Back elbow vertical split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：首、背中上部、片肘 ・アームポジション：背中の中でポールをエルボーホールド、もう片方の手で反対側の脚をホールド。 ・グリップ：エルボーグリップ。 ・レッグポジション：両脚はストレートでスプリットポジション、ポールと平行 ・ボディポジション：逆さま ・スプリット角度：180°以上
F74	Back split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、両脚全体面 ・アームポジション：両手は両脚の後ろからポールをホールド。 ・グリップ：スプリットグリップ。 ・レッグポジション：両脚はストレートでスプリットポジション ・ボディポジション：上体はバックアーチポジション ・スプリット角度：180°以上
F75	Back split overhead hold on pole		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、両脚 ・アームポジション/グリップ：両腕はストレートで頭頂の上に位置する足首/ふくらはぎの上からポールをホールド。 ・レッグポジション：両脚はストレートでスプリットポジション ・ボディポジション：上位、バックアーチポジション ・スプリット角度：180°以上

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F76	Dragon tail back bend 1		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手 ・アームポジション/グリップ：インサイドの腕はストレートでボールに触れている。アウトサイドの腕は背中の中からボールをホールド。 ・レッグポジション：両脚はストレートで開脚、両脚は床に対して平行、両脚ともに互いに対である ・ボディポジション：逆さま、腰は床と平行
F77	Elbow Grip Horizontal Back Bend		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両腕、背中上位、頭の後ろ ・アームポジション：上の腕はアンダーアームグリップ、手は上の脚をホールド。下の腕はボールに巻きかけて肘でホールド。両手はボールに触れてはならない ・グリップ：アンダーアームグリップ（上の腕）エルボーグリップ（下の腕） ・レッグポジション：両脚はストレート ・ボディポジション：上体はボールに巻き付けたバックアーチポジション
F78	Elbow hold split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：首、背中上部、上の腕の肘 ・アームポジション：上の腕はエルボーグリップ、もう片方の腕は反対側の足首をボールの後ろからホールド ・グリップ：エルボーグリップ。 ・レッグポジション：両脚はストレート、床と平行のスプリットポジション ・ボディポジション：床と平行 ・スプリット角度：180°
F79	Floor K		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片手、片足の裏 ・アームポジション/グリップ：両腕はストレート、インサイドの手はボールをホールドし、インサイドの腕後部はインサイドの脚に触れている。アウトサイドの手は床につく ・レッグポジション：両脚ストレートのスプリットポジション ・ボディポジション：片手逆さ倒立 ・スプリット角度：180°以上 ・スタートポジション：床から ・用語解説を参照すること:床からのスタートポジション
F80	Flying K		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの手、インサイドの足 ・アームポジション/グリップ：両腕はストレート、片手でボールをホールド、もう片方の手は定位置は自由だがボールに触れない ・レッグポジション：両脚ストレートのスプリットポジション ・ボディポジション：下向きの対角位 ・スプリット角度：180°以上

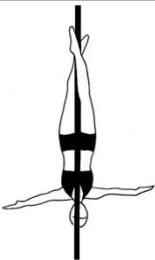
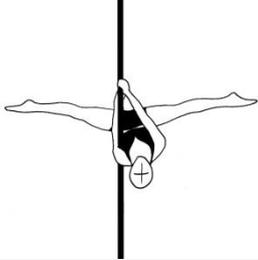
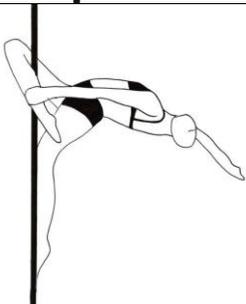
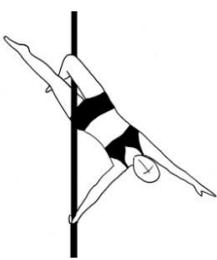
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F81	Half back split on pole		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、上の脚、骨盤、下の脚の太腿 ・アームポジション/グリップ：両腕はストレート、頭頂上に位置する足首のうえからポールをホールド ・レッグポジション：後ろの脚はストレート、下の脚はバッセ ・ボディポジション：上位 ・スプリット角度：180°以上
F82	Handspring split on pole		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片足裏、両手 ・アームポジション/グリップ：グリップは選択可能、両腕はストレート ・レッグポジション：両脚はストレートのスプリットポジション、両脚のラインは床と平行、片足の裏の全部がポールに触れていなければならない ・ボディポジション：逆さま ・スプリット角度：180°以上
F83	Pegasus split facing floor 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：後ろ脚の太腿、後ろの腕の肘、肩/首の後ろ、下側の腕の前腕と手 ・アームポジション：上の腕は後ろの脚の太腿をポールの外側からホールド、下の腕はポールをホールド ・グリップ：上の腕はエルボーグリップ、下の腕はフォアアームグリップ ・レッグポジション：両脚ストレートのフロントルスプリットポジション ・ボディポジション：上体は床を向いている ・スプリット角度：180°以上
F84	Rainbow Marchenko back bend scissor		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：脇、インサイドの手、胴体側面、両太腿 ・アームポジション：インサイドの腕はフラッググリップ、アウトサイドの腕はストレートでインサイドの脚の足首/ふくらはぎをホールド ・グリップ：フラッググリップ ・レッグポジション：両脚はストレートで身体と同じ側にある ・ボディポジション：逆さま、バックベンド、胸が下方を向いている
F85	Underarm grip chopsticks		0.9	<ul style="list-style-type: none"> -ホールドポジション:2秒以上ホールド -コンタクトポジション:脇、インサイドの脚の太腿後ろ側 -アームポジション/グリップ:脇またはインサイドの腕の二の腕がポールに触れる。インサイドの腕はストレート。アウトサイドの腕はインサイドの脚の足首/ふくらはぎをホールド。両手はポールに触れてはならない。 -レッグポジション:両脚はストレートのスプリット、床と平行 -ボディポジションs:上位姿勢 -スプリット角度:180°
F86	Russian split horizontal		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片足の裏、両手 ・アームポジション/グリップ：ベーシックまたはカップグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートのスプリットポジション。後ろに伸ばしている方の脚は床と平行、傾きがあつてはならない ・ボディポジション：床と平行、20°の傾きまで許される ・スプリット角度：180°以上

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F87	Vertical Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、下側の腕の前腕、アウトサイドの下側の脚のふくらはぎと足先甲（足の裏ではない） ・アームポジション：上の腕はストレート、下の腕の前腕は下の脚の膝まわりに巻きかけポールをホールド ・グリップ：ワイドベーシックグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートでポールと平行、上の脚はポールに触れてはならない ・ボディポジション：逆さま ・スプリット角度：180°以上
F88	Vertical Split Passé		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両腕の内側、首の後ろ、両肩 ・アームポジション：上の手は反対側の足をホールド、下の手は反対側の下側の足首をホールド。両腕はポールに巻付いている。 ・グリップ：上の腕のエルボーグリップ ・レッグポジション：両脚はスプリットポジション、上の脚は曲げてパッセ、下の脚はストレート ・ボディポジション：上体は床に対して平行、胸が下方を向いている ・スプリット角度：180°以上
F89	Wenson split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片手 ・アームポジション/グリップ：片手はストレートで床につき、上の腕は曲げ手はポールに触れる。 ・レッグポジション：両脚はストレートのスプリットポジション、スプリットのラインは床と平行。上の脚は、同じ側にある腕の三頭筋/肩の上部によって支えられている。 ・ボディポジション：逆さまの片手倒立 ・スプリット角度：180° ・スタートポジション：床から ・用語解説を参照すること：床からのスタートポジション
F90	Bui bend		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - ホールドポジション：2秒以上ホールド - コンタクトポジション：片手、反対側の腕、ウエスト - アームポジション/グリップ：インサイドの腕はストレートで同じ側の脚をホールド。アウトサイドの腕は曲げて頭頂部の位置もしくは上のポールをホールド。 - レッグポジション：両脚はストレート、水平ライン - ボディポジション：逆さま、腰は床と平行

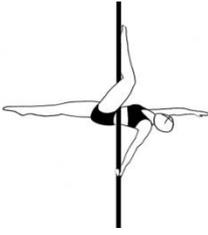
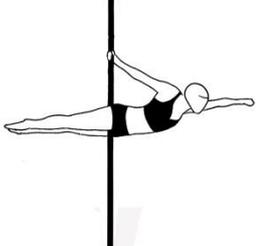
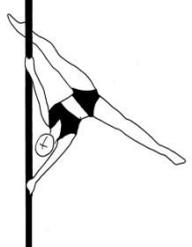
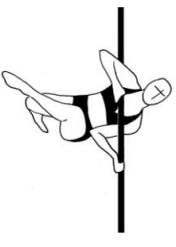
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F91	Dragon tail back bend 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - ホールドポジション: 2 秒以上ホールド - コンタクトポジション: アウトサイドの手、インサイドの腕の前腕、インサイドの肩、胴体、首 (任意) - アームポジション/グリップ: インサイドの腕は曲げ前腕がボールに触れる。アウトサイドの腕は背後からボールをホールド。 - レッグポジション: 両脚はストレート、閉じる、両脚とも同互い、床と平行。 - ボディポジション: 逆さま、腰は床と平行
F92	Elbow bracket split 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - ホールドポジション: 2 秒以上ホールド - コンタクトポジション: 片手、胸部、片腕、片足 (任意) - アームポジション: 上の腕は頭頂部より高い位置で上側の脚の足首/すねをホールド。下の腕はストレートでボールをホールド。 - グリップ: ラップグリップ (上側の腕) - レッグポジション: 両脚はフロントals スプリットでストレート - ボディポジション: 上位姿勢、ボール向き - スプリット角度: 180°
F93	Floor based Marchenko		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ ホールドポジション: 2 秒以上ホールド ・ コンタクトポジション: インサイドの腕の脇、胴体側面、片方の太腿後部 ・ アームポジション: 、両腕はストレート、インサイドの腕はアンダーアームグリップで床につく、アウトサイドの腕はインサイドの脚の足首/ふくらはぎをホールド ・ グリップ: アンダーアップグリップ ・ レッグポジション: 両脚はストレートのスプリットポジション ・ ボディポジション: 逆さ倒立、胸は床方向を向いている ・ スプリット角度: 180°以上 ・ スタートポジション: 床からスタート ・ Please refer to the glossar 用語解説を参照すること: 床からのスタートポジション
F94	Crossbow		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ ホールドポジション: 2 秒以上ホールド ・ コンタクトポジション: 両足首、両肩の後ろ (首は触れてはならない) ・ アームポジション/グリップ: 両腕はストレートで広げ、両手はボールには触れない ・ レッグポジション: 両脚はストレートで両足首でボールをホールドするストラドルポジション (足の裏ではいけない) ・ ボディポジション: 胴体はボールに対して 90°
F95	Low back crossbow		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ ホールドポジション: 2 秒以上ホールド ・ コンタクトポジション: 両足の裏、腰/臀部の後ろ ・ アームポジション/グリップ: 両腕はストレートで広げ、両手はボールには触れない ・ レッグポジション: 両脚はストレートのストラドルポジション ・ ボディポジション: 胴体はボールに対して 90°

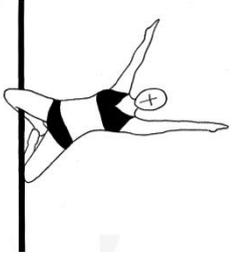
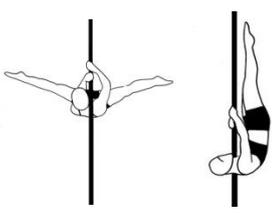
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F96	Rainbow Marchenko back bent pencil		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの脇と手、胴体側面、両太腿 ・アームポジション：インサイドの腕はフラッググリップ、アウトサイドの腕はストレートでインサイドの足の足首/すねをホールド。 ・グリップ：フラッググリップ ・レッグポジション：両脚はストレート、床と平行 ・ボディポジション：逆さま、胸は床方向を向いている
F97	Rainbow Marchenko split		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの脇と手、胴体側面、片方の太腿後部 ・アームポジション：インサイドの腕はフラッググリップ、アウトサイドの腕はストレートでインサイドの足の足首/すねをホールド。 ・グリップ：フラッググリップ ・レッグポジション：両脚はストレートのスプリットポジション、床と平行 ・ボディポジション：逆さ、胸は床方向を向いている ・スプリット角度：180°
F98	Russian split horizontal		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片足の裏、両手 ・アームポジション/グリップ：ベーシックまたはカップグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートのスプリットポジション。ポールに触れている方の前側の脚は床と平行、傾きがあってはならない ・ボディポジション：床と平行、傾きがあってはならない ・スプリット角度：180°
F99	Superman crescent attitude		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両太腿、片方のふくらはぎ ・アームポジション/グリップ：両腕はストレートで頭より高い位置で片足先をホールド ・レッグポジション：両脚は曲げてアティチュードポジション ・ボディポジション：上位、上体はバックアーチ。胴体下部と骨盤は床に対して平行
F100	Vertical Marchenko Split		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：足先の内側とインサイドの足のすね、背中、お尻（任意：コンタクトしてなくてもよい）、インサイド腕の肘 ・アームポジション：アウトサイドの腕はストレートでアウトサイドの脚をホールド。 ・グリップ：インサイドの腕のエルボーグリップ ・レッグポジション：両脚ストレートのスプリットポジション ・ボディポジション：ポールに巻き付ける状態 ・スプリット角度：180°以上
F101	Vertical split no hands		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの脚、インサイドの足先内側、腰/臀部、アウトサイドの足先とすね ・アームポジション/グリップ：両腕の定位置は自由だがポールに触れてはならない ・レッグポジション：両脚ストレートのスプリットポジション ・ボディポジション：ポールに対して90°の角度でなければならない ・スプリット角度：180°以上

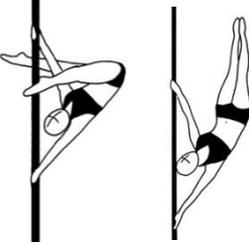
STRENGTH ELEMENTS (力強さエレメント)

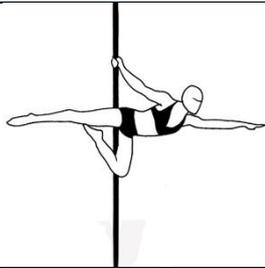
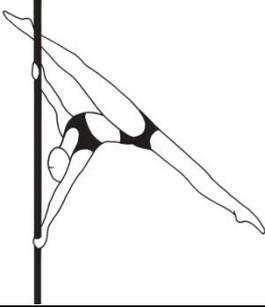
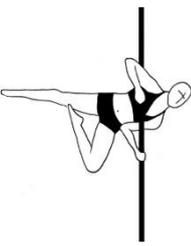
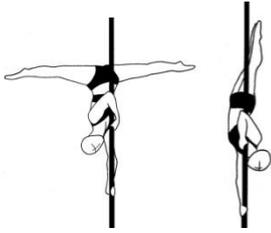
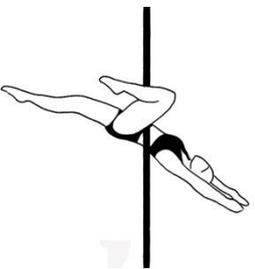
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S1	Basic invert no hands		0.1	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両脚全長、胴体（任意） ・アームポジション/グリップ：定位置は自由、両手はポールに触れてはならない ・レッグポジション：両脚はストレートでポールをホールド ・ボディポジション：逆さま
S2	Inverted Straddle		0.1	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、インサイドの腕、胴体、片方の太腿 ・アームポジション：両腕はストレートでポールをホールド。 ・グリップ：ベーシックグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートでストラドルポジション ・ボディポジション：逆さま
S3	Elbow grip seat		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - ホールドポジション: 2秒以上ホールド - コンタクトポジション: インサイドの腕の肘内側、インサイドの脚の膝裏、太腿後部、お尻 - アームポジション/グリップ: インサイドの腕はエルボーグリップ、アウトサイドの腕の定位置は自由。 - レッグポジション: インサイドの脚はかけ、アウトサイドの脚はストレート、両脚はポールに対して同じ側にある。
S4	Stargazer		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - ホールドポジション: 2秒以上ホールド - コンタクトポジション: 上の脚の膝裏/ふくらはぎ。下の脚の足甲、すね、膝、太腿（任意） - アームポジション/グリップ: 片手は反対側の脚（曲げてポールにかける方の脚）をホールド（どこを持ってもよい）、もう片方の腕は定位置は自由。両手はポールに触れてはならない。 - レッグポジション: 片脚は曲げてポールにかけ、もう片方の脚の前にクロスさせる。 - ボディポジション: 背中がアーチ
S5	Outside knee hook, passé		0.1	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの手、片太腿上部、反対側/アウトサイドの脚の膝裏 ・アームポジション/グリップ：インサイドの腕はポールを押し離すように使いストレート、アウトサイドの腕の定位置は自由 ・レッグポジション：前の脚はパッセでポールにかける、後ろの脚はポールの後ろ側でストレート ・ボディポジション：逆さま、ポールから離すように伸びる
S6	Pole hug Pencil		0.1	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両肘、胴体 ・アームポジション：両腕はポールにかけ、両肘でポールをホールド。 ・グリップ：エルボーグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートで閉じる ・ボディポジション：上位

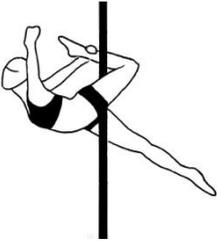
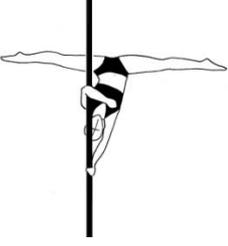
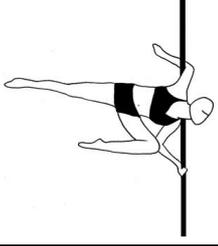
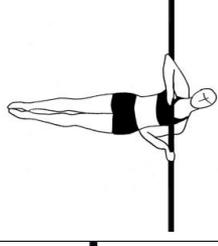
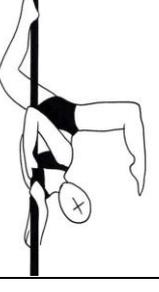
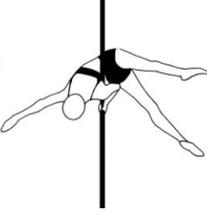
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S7	Split grip cradle Tuck		0.1	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、腰部、両太腿上部 ・アームポジション/グリップ：スプリットグリップ ・レッグポジション：タックポジション ・ボディポジション：体はボールに対して90°
S8	Basic brass monkey		0.2	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、外側の腕の前腕（任意）、内側の腕の脇、胴体側面、インサイドの脚の膝と太腿後部 ・アームポジション/グリップ：フラッググリップ ・レッグポジション：ファンクポジション、インサイドの脚をボールにかける ・ボディポジション：逆さま
S9	Butterfly split grip		0.2	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、片脚（胴体は任意） ・アームポジション/グリップ：スプリットグリップ ・レッグポジション：両脚は曲げる、片方の脚はボールにかける ・ボディポジション：逆さま
S10	Cupid		0.2	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの脚の膝裏、アウトサイドの足裏 ・アームポジション/グリップ：両腕の定位置は自由、両手はボールに触れてはならない ・レッグポジション：インサイドの脚は膝をかけてボールをホールド、アウトサイドの脚はストレートで足裏がボールに触れている ・ボディポジション：上位、ボールに対して対角位
S11	Elbow hold hang		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - ホールドポジション:2秒以上ホールド - コンタクトポジション:肘の内側 - グリップ:エルボーグリップ - アームポジション:インサイドの腕はエルボーグリップ、アウトサイドの腕は定位置自由。両手はボールに触れてはならない。 - レッグポジション:両脚は定位置は自由、ボールに触れてはならない - ボディポジション:上位姿勢
S12	Extended brass monkey		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - ホールドポジション:2秒以上 - コンタクトポジション:インサイドの手、アウトサイドの手（任意）、膝の内側、ふくらはぎ、インサイドの脚の太腿後ろと側面 - アームポジション/グリップ:両腕はストレート - レッグポジション:インサイドの脚はボールにかけ、アウトサイドの脚はストレートで定位置自由 - ボディポジション:逆さま、両肩をボールから離す

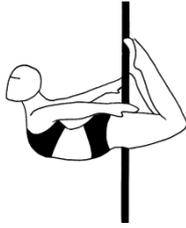
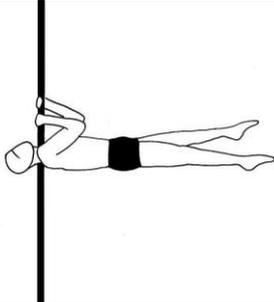
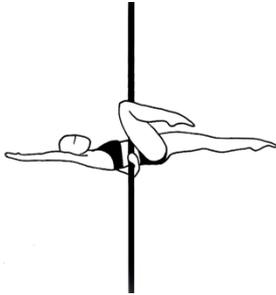
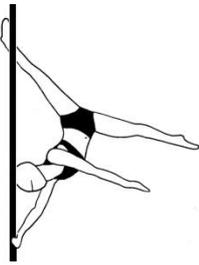
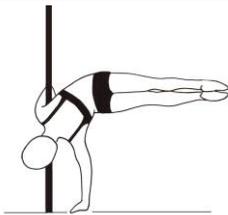
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S13	Inside leg hang flatline		0.2	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの手、胴体側面、インサイドの脚 ・アームポジション/グリップ：インサイドの腕はストレートでポールを押し離しホールド、アウトサイドの腕の定位位置は自由だが、ポールに触れてはならない ・レッグポジション：インサイドの脚はポールにかけ、アウトサイドの脚はストレートで床と平行 ・ボディポジション：床と平行
S14	Layback crossed knee release		0.2	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両太腿、片脚のふくらはぎ、お尻 ・アームポジション/グリップ：両腕の定位位置は自由、ポールに触れてはならない ・レッグポジション：両脚は曲げ、上の膝でポールを挟み、下の膝はポールを押ししてホールド。両脚同士は触れてよい ・ボディポジション：逆さまレイバックポジション
S15	Outside knee hang back passé		0.2	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：アウトサイドの脚、胴体側面、インサイドの肩後ろ、脇（任意） ・アームポジション/グリップ：両腕の定位位置は自由、両手はポールに触れてはならない ・レッグポジション：アウトサイドの脚は曲げポールにかける、インサイドの脚はストレートで床と平行 ・ボディポジション：逆さま
S16	Pole straddle split grip		0.2	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手 ・アームポジション：両腕はストレート。 ・グリップ：スプリットグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートのストラドルポジション（腰と平行かそれ以上の高さ） ・ボディポジション：上位
S17	Basic superman		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両太腿内側、片手 ・アームポジション/グリップ：両腕はストレート、片手のみでポールをホールド ・レッグポジション：両脚はストレートで閉じる ・ボディポジション：腰と脚は床と平行
S18	Butterfly extention		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、片脚のかかと ・アームポジション：両腕はストレート ・グリップ：グリップポジションは自由 ・レッグポジション：両脚はストレートのスプリットポジション ・ボディポジション：逆さま
S19	Flag grip side attitude		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両腕、両手、胸前部 ・アームポジション/グリップ：フラッググリップ ・レッグポジション：両脚アティチュードポジション ・ボディポジション：上半身全て（頭頂部から腰まで）がポールに対して90°、20°以上の傾斜があつてはならない。

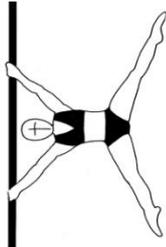
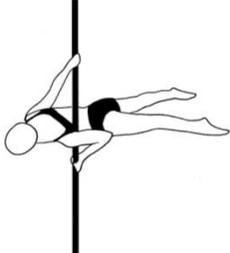
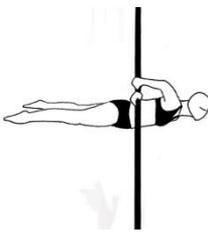
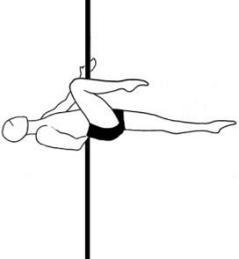
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S20	Knee hold		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両膝 ・アームポジション/グリップ：両腕の定位置は自由、ボールに触れてはならない ・レッグポジション：両脚は曲げ、上の膝でボールを挟み、下の膝はボールを押ししてホールド。両脚同士は触れてよい ・ボディポジション：ボールと反対側へ離れて伸びていなければならない
S21	Layback crossed ankle release		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両太腿内側、お尻 ・アームポジション/グリップ：両腕の定位置は自由、両手はボールに触れてはならない ・レッグポジション：両脚はストレート、両足首はクロスして閉じる ・ボディポジション：逆さま、レイバックポジション
S22	Remi layback		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：上の膝裏と下の足先 ・アームポジション/グリップ：両腕はストレート ・レッグポジション：両脚はクロスさせボールにかける。片方の脚は膝裏でボールを挟み、反対側の脚の足先をボールにあてる ・ボディポジション：逆さま、ボールと反対方向を向く
S23	Shoulder mount pencil/straddle		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、片方の肩（首は任意） ・アームポジション：両腕は曲げる ・グリップ：グリップは選択可能 ・レッグポジション：ストラドルまたはペンシル ・ボディポジション：ストラドルポジションの場合は水平、ペンシルポジションの場合は逆さま垂直
S24	Underarm hold hang		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの脇、胴体側面 ・アームポジション：両腕の定位置は自由、ボールに触れてはならない ・グリップ：アンダーアームグリップ ・レッグポジション：両脚のポジションは自由、ボールに触れてはならない ・ボディポジション：上位
S25	Back support Split		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：背中/胴体側面（腰部は触れてはならない）、アウトサイドの手、インサイドの腕 ・アームポジション：インサイドの腕はインサイドの脚をボールの後ろからホールド ・グリップ：バックサポートグリップ ・レッグポジション：両脚はストレート、インサイドの腕でインサイドの脚のふくらはぎをホールド ・ボディポジション：上位

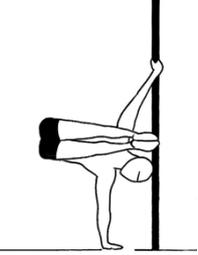
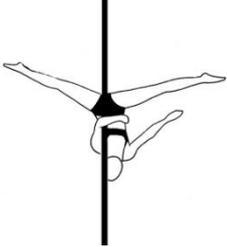
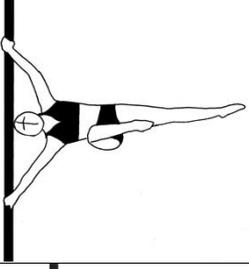
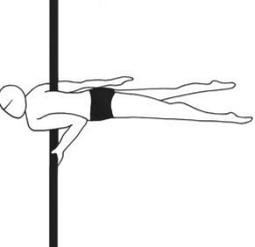
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S26	Back support tuck		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイド腕、胴体側面、両手 ・アームポジション/グリップ：バックサポートグリップ ・レッグポジション：両膝は胸の上 ・ボディポジション：床と平行
S27	Butterfly twist one hand		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片手、片脚、胴体(任意-ただし腰は触れてはならない) ・アームポジション/グリップ：両腕ストレート、片手は反対側の足先をホールド、もう片方の手はボールをホールド ・レッグポジション：両脚は曲げ、片方の脚はボールに膝裏をかける、もう片方の脚は後ろに伸ばし反対側の手でホールドされる ・ボディポジション：逆さま
S28	Extended hang		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手 ・アームポジション：両腕はストレート ・グリップ：選択可能 ・レッグポジション：両脚はストレートで閉じる ・ボディポジション：腰と胸部はボールの反対を向いていなければならない
S29	Flag grip side straddle		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両腕、両手、胸部 ・アームポジション/グリップ：フラッググリップ ・レッグポジション：両脚はストレートのストラドルポジション ・ボディポジション：上体は床と平行
S30	Handspring straddle/pencil		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手 ・アームポジション/グリップ：ポジションは選択可能 ・レッグポジション：両脚はストレート ・ボディポジション：逆さま
S31	Russian Layback		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、膝の裏、太腿後部 ・アームポジション/グリップ：両腕はストレートで頭の上でボールをホールド。 ・グリップ：ベーシックグリップ ・レッグポジション：片足は膝の裏をボールにかけ、太腿の後ろを添わせる。もう片方の脚は反対側の脚の上にクロスしてかける ・ボディポジション：逆さま、ボールに背を向けたポジション

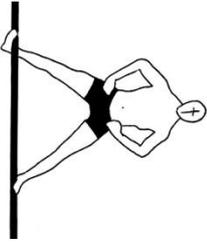
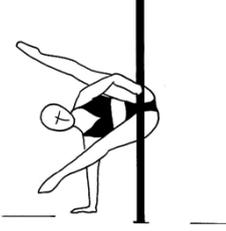
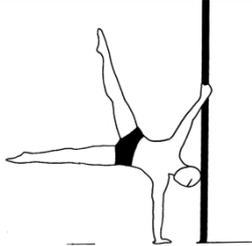
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S32	Superman one side		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片手、インサイドの膝、両太腿の上部,お尻（任意） ・アームポジション/グリップ：片手はポールをホールド、もう片方の腕はストレート ・レッグポジション：インサイドの脚はパッセ、アウトサイドの脚はストレートで床と平行、両脚はポールに対して同じ側にある ・ボディポジション：腰と片脚は床と平行
S33	Thinker		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - ホールドポジション: 2秒ホールド - コンタクトポジション: 両手と両足、お尻（任意） - アームポジション: 両腕は曲げ体の後ろ側からポールをホールド - グリップ: カップグリップ - レッグポジション: 両脚は曲げて両太腿は胴体につける - ボディポジション: 頭は腰より下にある
S34	Butterfly Reverse extension		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、片方のかかと ・アームポジション/グリップ：両腕はストレート、カップグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートのスプリットポジション ・ボディポジション：逆さま、上の手と反対側の脚のかかとをポールにかけ、腰をツイストさせる
S35	Flag grip Side. passé		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両腕、両手、胸部 ・アームポジション/グリップ：フラッググリップ ・レッグポジション：上の脚はストレート、下の脚はパッセ ・ボディポジション：上体と脚は床と平行
S36	Forearm grip inverted straddle/pencil		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：胴体、インサイドの前腕、アウトサイドの手 ・アームポジション/グリップ：フォアアームグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートでストラドルまたはペンシルポジション ・ボディポジション：逆さま
S37	Hiphold half split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドのウエスト、腰部、インサイドの脚,足先や足首はポールに触れてはならない ・アームポジション/グリップ：両腕の定位置は自由だが、ポールや身体に触れてはならない ・レッグポジション：アウトサイドの脚はストレート、インサイドの脚は曲げる、インサイドの脚のポールにかけるテンションで姿勢をホールド。膝のフックはなし。 ・ボディポジション：頭の方が床方向へ下になる角度

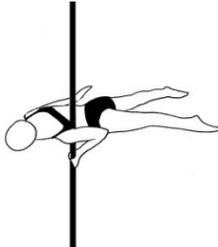
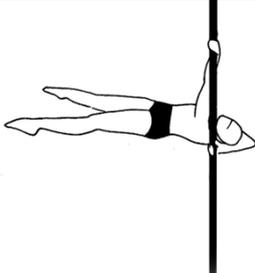
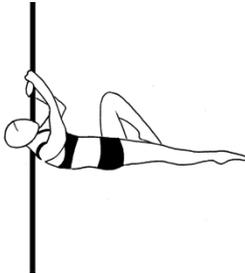
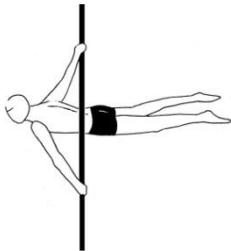
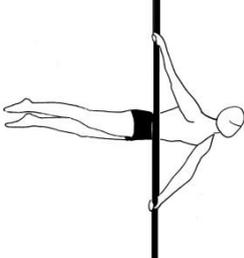
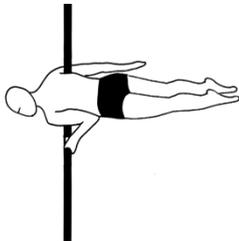
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S38	Superpassé		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片脚の太腿、インサイドの太腿とアウトサイドのふくらはぎ ・アームポジション/グリップ：片腕はストレートで反対側のボールにかけている脚をホールド、もう片方の腕の定位置は自由 ・レッグポジション：片脚はストレート、もう片方の脚はボールにかける ・ボディポジション：水平姿勢
S39	Elbow grip straddle		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片手、片方の肘 ・アームポジション/グリップ：片方の腕はストレートで頭より上でボールをホールド、もう片方の腕はエルボーグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートのストラドルポジション ・ボディポジション：逆さま
S40	Elbow hold passé		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：上の腕の肘、下の腕の手、首の後ろ、下側の肩（任意） ・アームポジション：上の腕はエルボーグリップ、下の腕は曲げてボールをホールド ・グリップ：エルボーグリップ（上の腕） ・レッグポジション：上の脚はストレートで床と平行 ・ボディポジション：身体全体が床に対して平行
S41	Flag grip pencil		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両腕、両手、胸部 ・アームポジション/グリップ：フラッググリップ ・レッグポジション：両脚はストレートで閉じる ・ボディポジション：体はボールに対して90°
S42	Forearm grip butterfly		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - ホールドポジション: 2秒以上ホールド - コンタクトポジション: 両手、両前腕、胸部、片方の足首 - アームポジション/グリップ: 両腕は曲げフォアアームグリップ - レッグポジション: 両脚は曲げ、上の腕と反対側の脚の足首がボールに触れる、もう片方の脚の定位置は自由 - ボディポジション: 体は前向き、腰はボールから離れている
S43	Janeiro		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片腕、背中 ・アームポジション：アウトサイドの手はボール触れないうで、定位置で固定 ・グリップ：フラッググリップ ・レッグポジション：両脚はストレートで開脚 ・ボディポジション：背中がボールに向いており、腰は曲げている肘の上にある

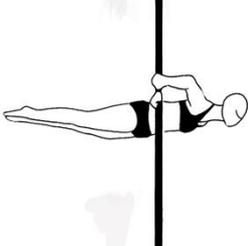
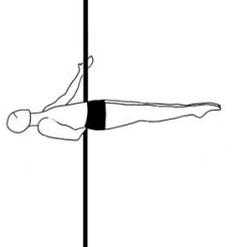
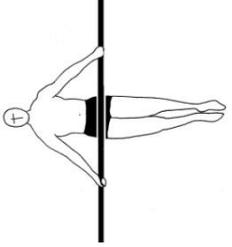
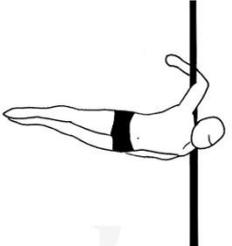
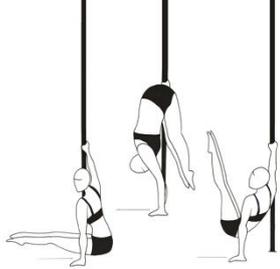
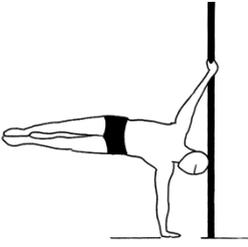
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S44	No hands superman		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両太腿内側、少なくとも片方の足先がつく ・アームポジション/グリップ：両腕の定位置は自由、両手はボールに触れてはならない ・レッグポジション：両脚は曲げ両太腿内側と少なくとも片方の足先でボールをホールド。両脚はクロスしてはならない、腰と両太腿は床と平行。足同士は触れてもよい。 ・ボディポジション：上体はバックアーチポジション
S45	Shouldermount plank straddle		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：最終姿勢になって2秒以上ホールド(両脚ストラドルのショルダーマウントプランク) ・コンタクトポジション：両手、片方の肩(首は任意) ・アームポジション：両腕は曲げる ・グリップ：選択可能 ・レッグポジション：最終姿勢は両脚ストレートのストラドル ・ボディポジション：最終姿勢の体はボールに対して90°、はずみをつけず完全にコントロールして体を上げるまたは降ろして最終姿勢になる
S46	Back support plank thigh hold		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドのふくらはぎとインサイドの脚の太腿、ウエスト側面、片手 ・アームポジション：アウトサイドの腕はバックサポートグリップ、インサイドの腕の定位置は自由だが、ボールに触れてはならない ・グリップ：バックサポート ・レッグポジション：アウトサイドの脚はストレート、インサイドの脚は曲げボールに触れる ・ボディポジション：体、インサイドの腕、アウトサイドの脚は全て床と平行
S47	Butterfly extended twist one hand		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片手、反対側の足先、すね(任意) ・アームポジション/グリップ：片腕はストレートで頭より上の位置でボールをホールド、もう片方の腕の定位置は自由だがボールに触れてはならない ・レッグポジション：両脚はストレート、片足先がボールに触れており、反対側の脚はボールと反対側へ伸ばす ・ボディポジション：逆さま
S48	Flag grip handstand flag		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの腕の脇と手、胸部側面 ・アームポジション/グリップ：アウトサイドの腕はストレートで床につく、インサイドの腕はフラッググリップ。 ・レッグポジション：両脚ストレート、床と平行。腰から足先は閉じる ・ボディポジション：下向き

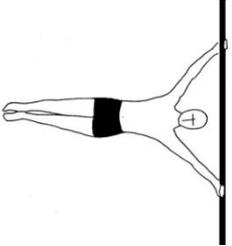
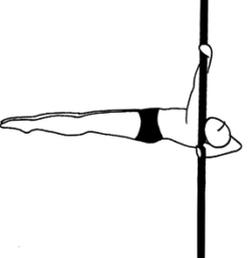
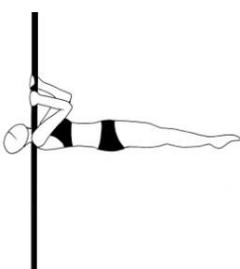
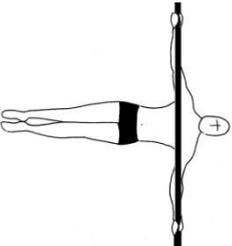
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S49	Iron X		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手 ・アームポジション：両腕はストレート ・グリップ：選択可能（ただしカップグリップは不可） ・レッグポジション：両脚はストレートのストラドルポジション、腰は自然に整列しており、両脚は左右均等 ・ボディポジション：全胴体（頭から腰）はポールに対して90°で全て同じ方向を向いていること
S50	Janeiro plank		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、インサイドの腕、胴体側面 ・アームポジション：インサイドの腕はフラッググリップ。アウトサイドの腕の定位置は自由だが体より上の位置でポールをホールド ・グリップ：フラッググリップ ・レッグポジション：両脚はストレートで開脚 ・ボディポジション：胴体は下向き、ポールに対して90°
S51	Shoulder stand floor based straddle		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片手、片方の肩、（首は任意） ・アームポジション：上の腕は曲げポールをホールド、下の腕はストレートで床につく。 ・グリップ：上の手はカップグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートのストラドルポジション。床と平行 ・ボディポジション：逆さま ・スタートポジション：少なくとも片足と片手が床からのデッドリフト（はずみをつけてはならない）から、床ベースのストラドルのショルダースタンドへ移行する
S52	Back grip plank straddle		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、ウエスト側面 ・アームポジション：両腕は曲げ、背中からの後ろからポールをホールド。 ・グリップ：ベアシックグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートで開脚 ・ボディポジション：床に対して平行
S53	Back support plank outside leg passé		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、ウエスト。前腕は触れてはならない ・アームポジション/グリップ：バックサポートグリップ ・レッグポジション：インサイドの脚はストレート、アウトサイドの脚はパッセ ・ボディポジション：背中と頭頂部から足先まで全胴体がポールに対して90°
S54	Cross grip tulip		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手のみ ・アームポジション：両腕はストレートでクロスオーバー交差させる。 ・グリップ：クロスグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートのストラドルポジション ・ボディポジション：両脚、骨盤、体はポールに対して同じ側にあり、ポールや両手に触れてはならない。上体はポールに対して90°

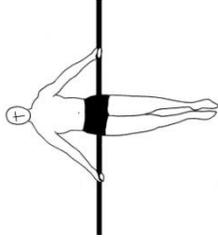
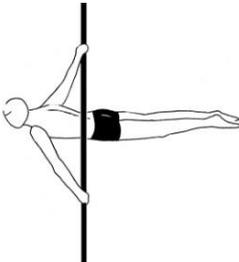
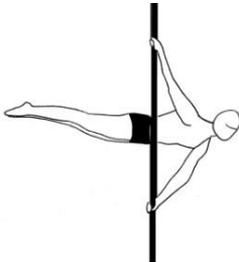
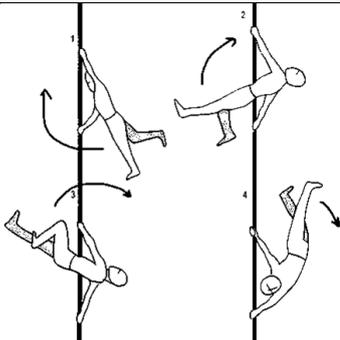
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S55	Elbow/neck hold straddle		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両肘と首の後ろ ・アームポジション：両肘は頭部の横でそれぞれボールの後ろ側からかけてホールド ・グリップ：エルボーグリップ（両腕） ・レッグポジション：両脚はストレートのストラドルポジション、腰は胴体に対して自然に整列しており、両脚は左右均等 ・ボディポジション：胴体はボールに対して90°
S56	Handstand plank jack knife		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片手と片方のリスト、頭頂部（任意） ・アームポジション/グリップ：両腕はストレート、上の手はボールに触れ、下の手は床に触れる ・レッグポジション：脚は閉じてバイク姿勢、両脚は頭頂部より上の位置、両脚は床と平行 ・ボディポジション：胴体は水平 ・スタートポジション：床から ・用語解説を参照すること/床からのスタートポジション
S57	Iguana elbow hold straddle no hands		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片方の肩、片肘、背中/肩甲骨 ・アームポジション：片腕は後ろから肘でボールをホールド、もう片方の腕の定位置は自由、手はボールに触れてはならない。 ・グリップ：エルボーグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートのストラドルポジション、両脚共にボールに対して体と同じ側にある ・ボディポジション：逆さま
S58	Iron flag bottom leg passé		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手 ・アームポジション：両腕はストレート ・グリップ：選択可能 ・レッグポジション：上の脚はストレート、下の脚はパッセ ・ボディポジション：全上体（頭頂部から腰）と上の脚はボールに対してまっすぐ90°のラインにあり、同じ方向を向いている。20°以上の傾斜があってはならない。
S59	Underarm flag plank open legs		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片手、反対側の腕の脇 ・アームポジション：インサイドの腕はストレート、脇でボールをホールド。アウトサイドの腕は曲げ、手はボールをホールド。 ・グリップ：インサイドの腕はアンダーアームグリップ、アウトサイドの脚はフラッググリップ ・レッグポジション：両脚はストレートで開脚 ・ボディポジション：体と両脚は下向き、ボールに対して90°

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S60	X pose		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両足,上の脚の足首（任意） ・アームポジション/グリップ：両腕の定位置は自由、ボールに触れてはならない ・レッグポジション：両脚はストレート ・ボディポジション：体はボールに対して90°
S61	Wenson straddle		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片手 ・アームポジション/グリップ：上の腕は曲げボールに触れる、下の腕はストレートで床につく ・レッグポジション：両脚はストレートでストラドルポジション（ボールと床に触れてはならない）上の脚は同じ側の三頭筋/肩の上部で支えられている。両脚はボールに触れてはならない。 ・ボディポジション：上体は床と平行 ・スタートポジション：床から ・用語解説を参照すること:床からのスタートポジション
S62	Cupgrip X		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手 ・アームポジション：下の手はストレート、上の手はストレートまたは曲げる。 ・グリップ：上の手はカップグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートのストラドルポジション、腰は体に対して自然に整列姿勢、脚は左右対称 ・ボディポジション：全胴体（頭頂部から腰）はボールに対して90°、同じ方向を向いている
S63	Handstand plank side split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片手、頭頂部（任意） ・アームポジション/グリップ：両腕はストレート、上の腕はボールをホールド、下の腕は床につく ・レッグポジション：両脚はストレートでストラドルに開いた姿勢 ・ボディポジション：胴体の角度と下の脚は床と平行 ・スタートポジション：床から ・用語解説を参照すること:床からのスタートポジション
S64	Iguana airwalk		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド、最終姿勢はイグアナ水平姿勢-その姿勢で止まりホールドしなければならない ・コンタクトポジション：両手、首、肩 ・アームポジション：上の腕はストレート、下の腕は曲げ、両腕はイグアナ姿勢で背後からボールをホールド ・グリップ：ベーシックグリップ ・レッグポジション：ウォーキングの動作を行う ・ボディポジション：スタートポジションは逆さま、最終姿勢は全身体（両脚も含む）が床と平行 ・スタートポジション：逆さまの直立姿勢からゆっくりとウォーキングしながらボールに対して90°の角度まで移行

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S65	Janeiro plank one hand		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの腕、胴体側面 ・アームポジション：インサイドの腕は曲げて脇と手でボールをホールド、アウトサイドの腕の定位置は自由だが手は触れてはならない ・グリップ：フラッググリップ ・レッグポジション：両脚はストレートで開脚 ・ボディポジション：上体は下を向いておりボールに対して90°
S66	One shoulder side plank legs open		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの腕、アウトサイドの手、肩、首（任意） ・アームポジション/グリップ：インサイドの腕はストレートでボールをホールド、アウトサイドの腕は曲げて頭頂部の後ろからボールを手でホールド ・レッグポジション：両脚はストレート、床と平行、開く ・ボディポジション：体はボールに対して90°
S67	Shoulder mount plank passé hold		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、片方の肩 ・アームポジション：両腕は曲げる ・グリップ：選択可能 ・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でボールに対して90° ・ボディポジション：体とストレートの脚はボールに対して90° ・スタートポジション：エアリアルショルダーマウントからデットリフトで上方または下方へ移行しブランクポジションになる
S68	Split grip reverse plank legs open		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、ウエスト側面 ・アームポジション：両腕はストレート、インサイドの腕は下方でボールをホールド、アウトサイドの腕は上方でボールをホールド。 ・グリップ：スプリットグリップ（リバース） ・レッグポジション：両脚はストレートで開脚 ・ボディポジション：体は床を向いておりボールに対して90°
S69	Split grip side plank legs open		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、ウエスト側面 ・アームポジション：両腕はストレート、インサイドの腕は上方でボールをホールド、アウトサイドの腕は下方でボールをホールド。 ・グリップ：スプリットグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートで開脚 ・ボディポジション：体は床を向いておりボールに対して90°
S70	Underarm flag plank closed legs		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片手と片方の脇 ・アームポジション：インサイドの腕はストレートで脇でボールをホールド、アウトサイドの腕は曲げて手でボールをホールド。 ・グリップ：インサイドの腕はアンダーアームグリップ ・レッグポジション：両脚はストレート、腰から両脚は閉じる ・ボディポジション：体と両脚はボールに対して90°、下方を向いている

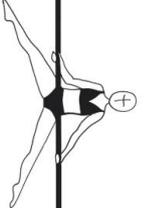
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S71	Back grip plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、インサイドのウエスト ・アームポジション：両腕は曲げ、背中の中からポールをホールド。 ・グリップ：パーシックグリップ ・レッグポジション：両脚はストレート、床と平行、腰から両脚は閉じている ・ボディポジション：体はポールに対して90°
S72	Back support plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、ウエスト、前腕はポールに触れてはならない ・アームポジション：両腕はポールに触れている ・グリップ：バックサポートグリップ ・レッグポジション：両脚はストレート、床と平行、腰から両脚は閉じる ・ボディポジション：体はポールに対して90°
S73	Cupgrip plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、骨盤 ・アームポジション：両腕はストレート ・グリップ：上の手はカップグリップ ・レッグポジション：両脚ストレート、腰から両脚は閉じる ・ボディポジション：体はポールに対して90°
S74	Elbow plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：上の肘、首、下側の肩（任意） ・アームポジション：上の腕は肘でポールをホールド、下の腕はストレートで胴体と揃えて平行、ポールに触れてはならない。 ・グリップ：エルボーグリップ ・レッグポジション：両脚はストレート、床に対して平行、腰から両脚は閉じる ・ボディポジション：体はポールに対して90°
S75	Floor based clock		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・コンタクトポジション：片手 ・アームポジション/グリップ：両腕はストレート、上の腕はポールをホールド、下の腕は床につく ・レッグポジション：両脚はストレートで閉じる ・ボディポジション：回転させる ・スタートポジション：片手がポールをホールドし、もう片方の手が床についた好きなポジションからスタート。そこから体が360°回転してスタートポジションまで戻る
S76	Handstand plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：片手、（頭頂部は任意） ・アームポジション/グリップ：両腕はストレート、上の腕はポールをホールド、下の腕は床につく ・レッグポジション：両脚はストレート、床と平行、腰から両脚は閉じる ・ボディポジション：体はポールに対して90° ・スタートポジション：床から ・用語解説参照すること:床からのスタートポジション

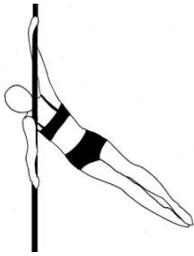
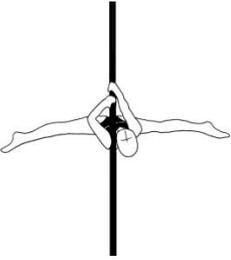
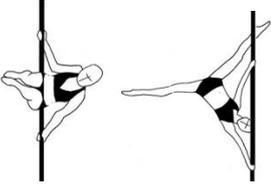
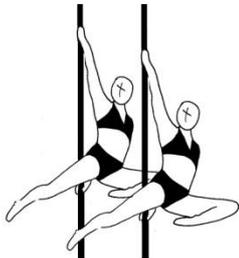
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S77	Iguana horizontal		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、片方の肩（首は任意） ・アームポジション：下側の腕は曲げてよい、上側の腕はストレート、背中の中からポールをホールドしイグアナポジション。 ・グリップ：ベーシックグリップ ・レッグポジション：両脚はストレート、床と平行、腰から両脚は閉じる ・ボディポジション：体全体がポールに対して90° ・スタートポジション：エアリアルデッドリフトで上方へまたは下方へポールに対して90°の水平位置まで移行。床と平行
S78	Iron pencil		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手 ・アームポジション/グリップ：両腕はストレート ・グリップ：上の手はカップグリップ ・レッグポジション：両脚はストレート、床と平行、腰から両脚は閉じる ・ボディポジション：体全体（頭頂部から脚先まで）はポールに対して90°、同じ方向を向いている
S79	One shoulder side plank legs closed		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：インサイドの腕、アウトサイドの手、肩（首は任意） ・アームポジション/グリップ：インサイドの腕はストレートでポールをホールド、アウトサイドの腕は曲げて頭頂部の後ろからポールを手でホールド ・レッグポジション：両脚はストレート、床と平行、腰から両脚は閉じる ・ボディポジション：体はポールに対して90°
S80	Shouldermount horizontal		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、片方の肩（首は任意） ・アームポジション：両腕は曲げる。 ・グリップ：カップグリップまたはベーシックグリップ ・レッグポジション：両脚はストレート、床と平行、腰から両脚は閉じる ・ボディポジション：背中から両脚まではポールに対して90° ・スタートポジション：エアリアルショルダーマウントからデッドリフトによるリフトアップまたはリフトダウン
S81	Split grip flag		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両腕、両手、胸部 ・アームポジション：両腕はストレート ・グリップ：スプリットグリップ ・レッグポジション：両脚はストレート、床と平行、腰から両脚は閉じる ・ボディポジション：体全体がポールに対して90°

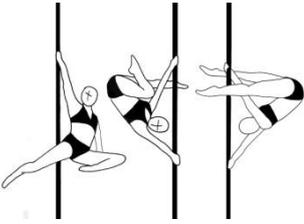
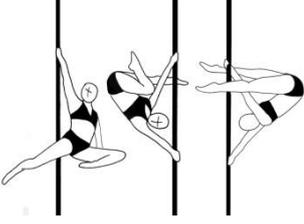
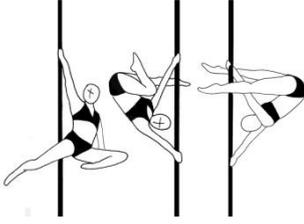
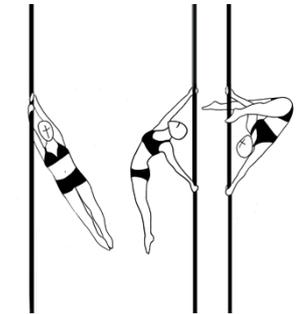
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S82	Split grip leg through plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、臀部下部 ・アームポジション：両腕はストレート ・グリップ：スプリットグリップ ・レッグポジション：両脚はストレート、床と平行、腰から両脚までは閉じる ・ボディポジション：体全体（頭頂部から脚先）はボールに対して90°
S83	Split grip reverse plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、インサイド側の胴体下部 ・アームポジション：両腕はストレート、インサイドの腕は下方でボールをホールド、アウトサイドの腕は上部でボールをホールド。 ・グリップ：スプリットグリップ（リバース） ・レッグポジション：両脚はストレート、床と平行、腰から両脚までは閉じる ・ボディポジション：体全体が下方を向いているボールに対して90°
S84	Split grip side plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：2秒以上ホールド ・コンタクトポジション：両手、胴体下部内側 ・アームポジション：両腕はストレート、インサイドの腕は上方でボールをホールド。アウトサイドの腕は下部でボールをホールド。 ・グリップ：スプリットグリップ ・レッグポジション：両脚はストレート、床と平行、腰から両脚までは閉じる ・ボディポジション：体全体は下方を向いているボールに対して90°
S85	720° air walk		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - ホールドポジション: 2回転以上のウォーク - コンタクトポジション: 両手、リスト（任意） - アームポジション/グリップ: スプリットグリップ - レッグポジション: スタートは上位姿勢であれば自由、ボールから離れたストレート。全身体（両脚、腰、胴体）が頭頂部の上を通り完全に360°回転しスタートポジションまで戻る。それを繰り返す。 - ボディポジション: 上位姿勢から逆さまへ移行していく

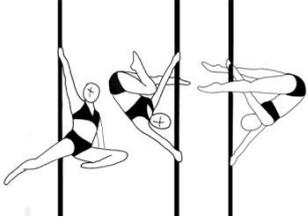
SPINS ON STATIC POLE (スタティックポールでのスピン)

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
ST1	Back hook spin		0.1	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：360°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手、インサイドの脚の膝裏と太腿 ・グリップ：ワイドベーシックグリップ ・レッグポジション：ダイヤモンド ・ボディポジション：上位姿勢 ・回転方向：後方
ST2	Fireman spin crossed ankle		0.1	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：360°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手、両足首 ・グリップ：ワイドベーシックグリップ ・レッグポジション：両脚は曲げ、足首でポールをホールド ・ボディポジション：上位姿勢
ST3	Front hook spin		0.1	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：360°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手、インサイドの脚の膝裏と太腿 ・グリップ：ワイドベーシックグリップ ・レッグポジション：ダイヤモンド ・ボディポジション：上位姿勢 ・回転方向：前方
ST4	Attitude spin outside heel on pole		0.2	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：360°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手、片足首 ・グリップ：スプリットグリップ ・レッグポジション：両脚はアティチューードポジション、床と平行 ・ボディポジション：上位姿勢 <p style="text-align: center;">-</p>
ST5	Chair spin		0.2	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：360°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手 ・グリップ：ワイドベーシックグリップ ・レッグポジション：90°のチェアポジション ・ボディポジション：上位姿勢
ST6	Forwards attitu de spin		0.2	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：360°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手 ・グリップ：ワイドベーシックグリップ ・レッグポジション：両脚はアティチューードポジション、床と平行 ・ボディポジション：上位姿勢 ・回転方向：前方
ST7	Knee hook spin Passé		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：360°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手、片膝の裏、片方の太腿、両太腿、上の脚の膝裏とふくらはぎ ・アームポジション：インサイドの腕はストレートでインサイドの膝の位置より上でポールをホールド、アウトサイドの手の定位置は自由 ・グリップ：ワイドベーシックグリップ ・レッグポジション：インサイドの脚はポールの前で曲げてかける、アウトサイドの脚はポールの後ろでストレート ・ボディポジション：上位

ST8	Back spin attitude		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：360°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：アウトサイドの手、インサイドの腕の前腕（任意）と手 ・グリップ：フォアアームグリップ ・レッグポジション：両脚はアティチュードポジション、床と平行 ・ボディポジション：上位姿勢 ・回転方向：後方
ST9	Body spiral reverse grab attitude		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：最終姿勢で360°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手 ・アーム/グリップポジション：片手でのリバーススピンのからスプリットグリップへ ・レッグポジション：両脚の最終姿勢はアティチュードポジション ・ボディポジション：上位姿勢、体はポールから離れている
ST10	Carousel fang		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：360°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手 ・アームポジション：両腕はストレート ・グリップ：グリップは選択可能 ・レッグポジション：ダイヤモンド ・ボディポジション：上位姿勢
ST11	Chairspin pike both legs stretched		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：360°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手 ・アームポジション：両腕はストレート ・グリップ：グリップは選択可能 ・レッグポジション：両脚ストレートで閉じたバイクポジション、床と平行 ・ボディポジション：上位姿勢
ST12	Cradle spin split grip tuck		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：360°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手、腰部、太腿上部 ・グリップ：スプリットグリップ ・レッグポジション：ポールに巻きつけるタックポジション ・ボディポジション：ポールに対して90°
ST13	Body spiral attitude one hand		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：360°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：インサイドの腕と手、背中 ・アームポジション：インサイドの手はポールをホールド ・グリップ：アンダーアームグリップ ・レッグポジション：両脚はアティチュードポジション ・ボディポジション：上位
ST14	Cradle spin split grip straddle		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：360°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手、腰部、両太腿（任意） ・グリップ：スプリットグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートのストラドルポジション ・ボディポジション：上体は床と平行

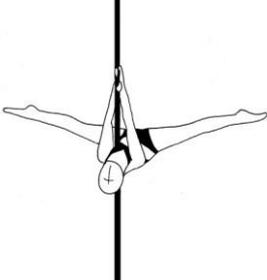
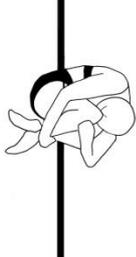
ST15	Reverse grab pencil		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：360°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手、両腕、両肩後ろ ・アームポジション：片手のみがポールにある状態から始めるリバーススピンをしてツイストグリップになる。 ・グリップ：ツイストグリップ ・レッグポジション：両脚の最終姿勢はストレートのペンシルポジション ・ボディポジション：ポールと反対へ伸びるペンシルポジション
ST16	Split grip straddle		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：360°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手 ・グリップ：スプリットグリップ ・レッグポジション：両脚ストレート、腰より上の位置でのストラドルポジション ・ボディポジション：上位
ST17	Reverse grab straddle into pencil		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：360°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手 ・アームポジション：片腕のリバーススピンからスプリットグリップへ ・グリップ：スプリットグリップ ・レッグポジション：両脚ストレートのストラドルからペンシルへ移行 ・ボディポジション：上位、ポールから離れていなければならない
ST18	Spinning into a shoulder mount straddle		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：360°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手、片方の肩 ・アームポジション：両腕は曲げる ・グリップ：選択可能 ・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、床と平行 ・ボディポジション：水平姿勢
ST19	Cup grip spin pencil		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：360°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手、片方の手首（任意）、前腕は触れてはならない ・アームポジション：上の腕はストレート、下の腕はわずかに曲がっている ・グリップ：両手ともカップグリップ ・レッグポジション：両脚ストレートで閉じる ・ボディポジション：ポールから反対方向へ伸びるストレートのペンシルポジション
ST20	Cradle spin into extended butterfly		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション 360°以上の回転がなければならない、バタフライエクステンションで完全に伸びるまで回転が続いていなければならない ・コンタクトポジション：両手/腰部/太腿上部から、両手/片足首へ移行 ・グリップ：スプリットグリップ ・レッグポジション：タックポジションからスプリットポジションへ ・ボディポジション：Cradle Spin（クラドルスピン）と Butterfly Extension（バタフライエクステンション）の規定ポジション(ST12 と S12 を参照)
ST21	Double reverse grab body spiral 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手 ・アームポジション：片手がポールにある状態からのリバーススピンから、手をリグリップし、床に触れず再度リバーススピンを行う ・グリップ：スプリットグリップ（2回目のスピン時のみ） ・レッグポジション：両脚の定位置は自由 ・ボディポジション：上位、体はポールから離れていなければならない

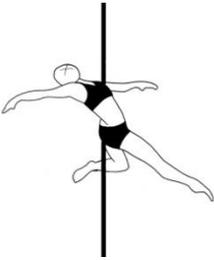
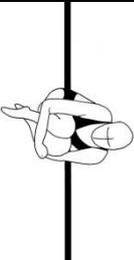
ST22	Phoenix spin 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：360°以上の回転がなければならない、ハンドスプリングでも回転が続いていなければならない ・コンタクトポジション：両手 ・アームポジション：ポールに片手のみがある状態からリバーススピンをスタートし、ツイストグリップのデッドリフトハンドスプリングへ床に触れることなく移行 ・グリップ：ツイストグリップ ・レッグポジション：両脚の最終姿勢の定位置は自由 ・ボディポジション：ハンドスプリングで逆さまへ移行
ST23	Double reverse grab body spiral 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手 ・アームポジション：片手がポールにある状態からのリバーススピンから、手をリグリップ、床に触れず再度リバーススピンを行う ・グリップ：スプリットグリップ（2回目共に） ・レッグポジション：両脚の定位置は自由 ・ボディポジション：上位、体はポールから離れていなければならない
ST24	Double reverse grab into phoenix		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない、ハンドスプリングでも回転が続いていなければならない ・コンタクトポジション：両手 ・アームポジション：Double reverse grab body spiral 1(ST21を参照)の規定ポジションを通り、床に触れないツイストグリップデッドリフトによるハンドスプリングへ移行 ・グリップ：最終姿勢はツイストグリップ ・レッグポジション：両脚の定位置は自由 ・ボディポジション：上位姿勢から逆さ姿勢へ移行
ST25	Phoenix spin 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：360°以上の回転がなければならない、ハンドスプリング姿勢で回転が続いていなければならない ・コンタクトポジション：両手 ・アームポジション：片手がポールにある状態からのリバーススピンから、床に触れないデッドリフトによるハンドスプリングツイストグリップへ移行 ・グリップ：ツイストグリップ ・レッグポジション：両脚の最終姿勢の定位置は自由 ・ボディポジション：リバーススピンは背中がポールに向いているポジション、そこから体の向く方向を変えずに（つまり、体の向きを変えずに）、腰が前方を向いたままのハンドスプリングで逆さまへ移行
ST26	Chinese grip phoenix		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない、ハンドスプリング姿勢で回転が続いていなければならない ・コンタクトポジション：両手、片方のリスト（任意）、前腕は触れてはならない ・アームポジション：両手のカップグリップから下の手はリグリップ、その際カップグリップのまま回転を続け、床に触れることなくデッドリフトする。 ・グリップ：カップグリップ-ペンシル姿勢の時は両手共カップグリップ、逆さ姿勢の時は上の手のみカップグリップ。 ・レッグポジション：ペンシルになったところからスピン開始（ST19の規定を参照）、その後最終姿勢の定位置は自由 ・ボディポジション：回転中はペンシルポジション、最終姿勢は逆さま

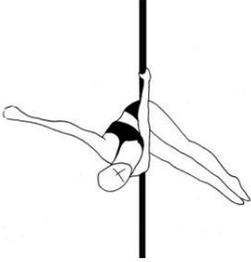
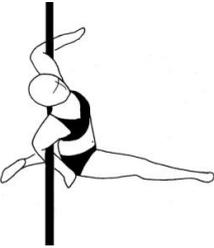
<p>ST27</p>	<p>Double reverse grab into phoenix</p>		<p>1.0</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければなら ない,ハンドスプリング姿勢で回転が続いていなければなら ない ・コンタクトポジション：両手 ・アームポジション：Double reverse grab body spiral 2 (ST23 参照)の規定ポジションを通り、その後床に触 れないデッドリフトハンドスプリングでツイストグリ ップへ移行 ・グリップ：最終姿勢はツイストグリップ ・レッグポジション：両脚の定位置は自由 ・ボディポジション：上位姿勢から逆さまへ移行
--------------------	---------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

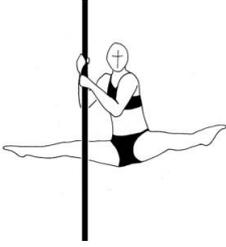
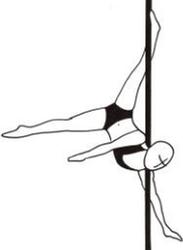
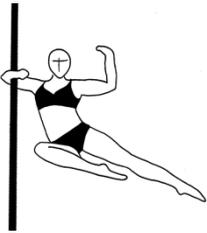
SPINS ON SPINNING POLE (スピニングポールでのスピン)

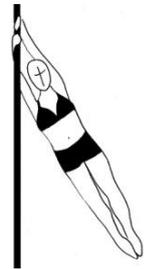
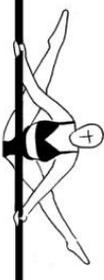
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SP1	Fireman spin chair		0.1	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手、両膝 ・グリップ：ワイドベアシックグリップ ・レッグポジション：太腿は床と平行、両脚は閉じる ・ボディポジション：上位姿勢
SP2	Helix Spin		0.2	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：アウトサイドの膝の裏、インサイドの腕、ウエスト ・アームポジション：インサイドの手はアウトサイドの膝の後ろでホールド、アウトサイドの手はインサイドの足先をホールド ・レッグポジション：アウトサイドの脚は膝裏でポールをホールド、インサイドの脚は曲げる ・ボディポジション：逆さま
SP3	Twisted spin		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない - コンタクトポジション：片脚全体、もう片方の脚のふくらはぎと太腿と膝裏、腰、胴体側面、背中、首（任意） - アームポジション/グリップ：両腕定位置は自由、両手はポールに触れてはならない - レッグポジション：片脚はストレートでポールに添わせる、もう片方の脚は曲げポールに巻付ける - ボディポジション：上位姿勢、頭頂部はポールに対して曲げている脚と同じ側にある
SP4	Outside knee hang closed fang		0.2	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：膝の裏と片方の太腿 ・アーム/グリップポジション：両手は両脚の足首/すねをホールド ・レッグポジション：ファンクポジション ・ボディポジション：逆さま ・スタートポジション：少なくとも片方の足が床にある状態から
SP5	Pencil forearm grip		0.2	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手、片方の前腕 ・アームポジション：片腕はフォアアームグリップ、もう片方の腕はストレートでフォアアームグリップの腕の上でポールをホールド ・グリップ：フォアアームグリップ ・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 ・ボディポジション：上位姿勢

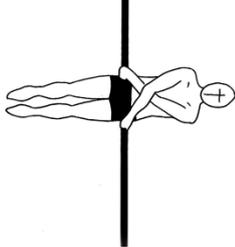
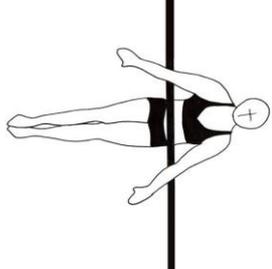
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SP6	Ballerina passé		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両太腿内側、片手、内側の腕、胴体側面、背中 ・アーム/グリップポジション：内側の腕は体の後ろからポールをラップホールド、外側の腕は曲げて頭頂部より上の位置でポールをホールド ・レッグポジション：両脚を曲げたシートポジション、ポールの片側の方へタック姿勢 ・ボディポジション：上位姿勢
SP7	Carousel spin elbow grip		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：片肘、片手 ・アームポジション：上の腕の肘をポールにホールド、下の腕はストレートでポールをホールド ・グリップ：エルボーグリップ ・レッグポジション：ダイヤモンド ・ボディポジション：上位姿勢
SP8	Inverted straddle		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：片肘、片手 ・アームポジション：上の腕の肘をポールにホールド、下の腕はストレートでポールをホールド ・グリップ：エルボーグリップ ・レッグポジション：ダイヤモンド ・ボディポジション：上位姿勢
SP9	Seated side tuck		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両太腿内側 ・アーム/グリップポジション：タックしている脚を両腕でホールド ・レッグポジション：タックポジション、太腿内側でポールをホールドしたシートポジション ・ボディポジション：ポールに対して 90°
SP10	Underarm hold		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：インサイドの脇、太腿上部内側、インサイドの膝、アウトサイドの足先、アウトサイドの足のすね/ふくらはぎ（任意） ・アームポジション：両腕の定位置は自由だが、両手はポールに触れてはならない。インサイドの腕だけがポールに触れている ・グリップ：アンダーアームグリップ ・レッグポジション：片脚はストレートでポールに沿わず、もう片方の膝は曲げる ・ボディポジション：上位姿勢
SP11	Vortex spin		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：インサイドの腕の肘、インサイドの脚の内太腿、アウトサイドの脚のふくらはぎ ・アームポジション：両手は頭の後ろで繋ぐ。インサイドの曲げた肘でポールをホールド ・グリップ：エルボーグリップ ・レッグポジション：両脚ストレート ・ボディポジション：上位姿勢

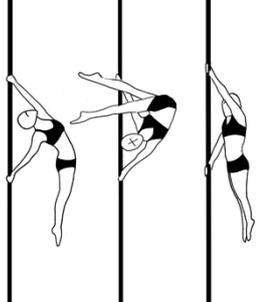
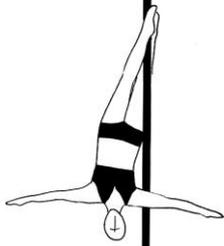
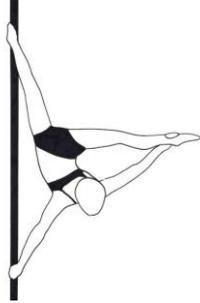
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SP12	Wrap grip spin		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - ホールドポジション: 720°以上の回転がなければならない - コンタクトポジション: 片方の肩の後ろと同じ側の腕 - アームポジション: 片腕はラップグリップ、もう片方の腕の定位置は自由だがポールに触れてはならない - グリップ: ラップグリップ - レッグポジション: 定位置は自由だがポールに触れてはならない - ボディポジション: 上位姿勢
SP13	Body spiral no hands		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ ホールドポジション: 720°以上の回転がなければならない ・ コンタクトポジション: インサイドの脇、インサイドの膝、太腿後部 ・ アーム/グリップポジション: 両腕の定位置は自由、両手はポールに触れてはならない。インサイドの腕のみがポールに触れている ・ グリップ: アンダーアームグリップ ・ レッグポジション: アウトサイドの脚はストレート、インサイドの膝はポールにかける ・ ボディポジション: 背面に反った上位姿勢
SP14	Craddle spin tuck no hands		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ ホールドポジション: 720°以上の回転がなければならない ・ コンタクトポジション: 腰部、胴体、両太腿上部 ・ アーム/グリップポジション: 両腕で両脚をラップホールド ・ レッグポジション: タックポジション ・ ボディポジション: ポールに対して 90°
SP15	Inverted bodyspiral outside leg stretched behind pole.		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ ホールドポジション: 720°以上の回転がなければならない ・ コンタクトポジション: インサイドの腕と手、アウトサイドの肘、アウトサイドの腕の肩後ろと上腕、胴体側面、背中 ・ アーム/グリップポジション: インサイドの腕はポールをホールド、アウトサイドの腕の肘はポールに触れている ・ レッグポジション: インサイドの脚はポールの前でパッセ、アウトサイドの脚はポールの後ろでストレート ・ ボディポジション: 逆さま
SP16	Inverted thigh hold tuck		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ ホールドポジション: 720°以上の回転がなければならない ・ コンタクトポジション: 両太腿内側、胴体前面 ・ アーム/グリップポジション: 両腕はポールに触れず両脚をラップホールド ・ レッグポジション: 逆さまのタックポジション ・ ボディポジション: 床に背を向けた逆さま
SP17	Outside knee hang closed fang		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ ホールドポジション: 720°以上の回転がなければならない ・ コンタクトポジション: 両手は両脚の足首/すねあたりをホールド ・ アーム/グリップポジション: 両手は両足先をホールド ・ レッグポジション: ファンクポジション ・ ボディポジション: 逆さま ・ スタートポジション: ポール上のエアリアルポジションから

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SP18	Craddle spin pike no hands legs fully stretched		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：腰部、胴体、両太腿 ・アーム/グリップポジション：両腕はポールに触れずに両脚をかかえてホールド ・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 ・ボディポジション：ポールを抱える、床と平行
SP19	Craddle spin one handed pike		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：one hand and arm, 肩(任意)、両太腿、腰、胴体 ・アーム/グリップポジション：インサイドの腕はストレートでポールをホールド、アウトサイドの腕の定位置は自由、手はポールに触れてはならない ・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 ・ボディポジション：ポールを抱える姿勢
SP20	Elbow spin attitude		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両肘、両肩甲骨 ・アーム/グリップポジション：両肘でポールをホールド、両手はポールに触れてはならない。 ・グリップ：エルボーグリップ ・レッグポジション：両脚アティチュード、床と平行 ・ボディポジション：背中をポールに向ける、体は水平ポジション
SP21	Hip hold straddle		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - ホールドポジション: 720°以上の回転がなければならない - コンタクトポジション: インサイドの腕の脇、胴体、両太腿 - アームポジション/グリップ: 両腕はストレート、アウトサイドの腕の定位置は自由、インサイドの腕はアンダーアームグリップ - レッグポジション: 両脚はストレートのストラドルポジション - ボディポジション: 逆さま
SP22	Iguana fang		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手、片方の肩、両太腿/お尻(任意) ・アーム/グリップポジション：イグアナアームポジション。 ・グリップ：ベーシックグリップ ・レッグポジション：両脚は曲げてファンクポジション ・ボディポジション：逆さま、バックアーチ
SP23	Pencil spin basic grip		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手 ・アーム/グリップポジション：ベーシックグリップ ・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 ・ボディポジション：上位 and parallel to the pole

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SP24	Straddle spin 2 hands up		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手 ・アームポジション：ベーシックグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートのストラドルポジション、床と平行または腰よりも高い位置 ・ボディポジション：上位
SP25	Butterfly extended twist no hands		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：片足先と足首/すね、足と反対側の肩と首、背中（任意） ・アーム/グリップポジション：肩と同じ側の腕はストレート、もう片方の腕の定位置は自由だがポールに触れてはならない ・レッグポジション：両脚はストレート、片足先はポールにかけ、反対側の脚はポールから離して伸びる ・ボディポジション：逆さま
SP26	Icarus Spin		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：インサイドの脚の膝裏、インサイドの腕側の肩後ろ、首の後ろ ・アームポジション：インサイドの腕側の肩後ろでポールをホールド。アウトサイドの腕の定位置は自由だがポールに触れてはならない ・レッグポジション：インサイドの脚は膝裏でポールをホールド、アウトサイドの脚の定位置は自由 ・ボディポジション：上位
SP27	Elbow attitude spin		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：インサイドの肘 ・アームポジション：片方の腕はエルボーグリップ、もう片方の腕の定位置は自由、ポールに触れてはならない ・グリップ：エルボーグリップ ・レッグポジション：前の脚は曲げる、後ろの脚はストレート ・ボディポジション：上位、体はポールから離れていなければならない
SP28	Hand based split spin		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両腕、両手、片方の足先、背中上部 ・アームポジション：上の腕はストレートでポールをホールド、下の腕はポールに巻き付ける ・レッグポジション：下側の足先は下側の手の上に乗せる、両脚のスプリットの形は自由 ・ボディポジション：胴体はポールと反対方向を向く
SP29	Parallel split spin		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手 ・アームポジション：両腕はストレート ・グリップ：ワイドベーシックグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートのスプリットポジション、ポールと平行 ・ボディポジション：上位

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SP30	Tuck through spin pike		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手、両脚の後部 ・アームポジション：両腕は両脚に触れてはならない ・グリップ：スプリットグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートで閉じる、もしくはクロスさせたバイクポジション ・ボディポジション：体と両脚はポールの上であり、ポールに対して90°
SP31	Cradle spin no hands		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：腰部、両太腿の上部 ・アームポジション：両腕は体とポールに触れない ・レッグポジション：タックポジション（両脚は閉じる） ・ボディポジション：体はポールに対して90°
SP32	Cupgrip pencil		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手 ・アームポジション：上の腕はストレート、下の腕はわずかに曲げる ・グリップ：両手共にカップグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートのペンシルポジション ・ボディポジション：上位姿勢、体はポールから離れた角度をとる
SP33	Reverse butterfly extension		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：インサイドの腕、肩、足先、インサイドの足首 ・アームポジション：両腕はストレート、インサイドの腕はポールをホールド、アウトサイドの腕はアウトサイドのアウトサイドの脚をホールド ・レッグポジション：両脚はストレートのスプリットポジション ・ボディポジション：逆さま
SP34	Titanic support		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：片脚、片方の肩/首の側面（任意）、お尻 ・アーム/グリップポジション：両腕はストレートで後ろに伸ばす、ポールに触れてはならない ・レッグポジション：両脚はストレート ・ボディポジション：上位、上体はバックアーチ
SP35	Cross bow 2 hands on pole		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手 ・アーム/グリップポジション：スプリットグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートのストラドルポジション、ポールに触れてはならない ・ボディポジション：ポールに対して90°

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SP36	Elbow Grip Vertical Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両脚のふくらはぎ（膝と太腿は任意）、上側の脚の足首と下側の脚の足先、下の脚の足先、肘、インサイドの腕 ・アーム/グリップポジション：インサイドの腕はポールにかけ肘でホールド、アウトサイドの腕の定位置は自由だがポールには触れない。 ・グリップ：エルボーグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートのスプリットポジション ・ボディポジション：逆さま
SP37	Inverted split spin		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：インサイドの腕の脇、アウトサイドの脚、アウトサイドの足先、背中下部 ・アーム/グリップポジション：両腕はインサイドの脚の足首をホールド ・グリップ：アンダーアームグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートのスプリットポジション ・ボディポジション：逆さま
SP38	One handed spin		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：片手 ・アーム/グリップポジション：インサイドの腕はストレートでポールをホールド、アウトサイドの腕の定位置は自由だがポールには触れない ・レッグポジション：両脚ストレートで閉じたベンシルポジション ・ボディポジション：上位、ポールから離れていなければならない、ポールと平行
SP39	Supported sailor		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両足首、片方のすね、片方のふくらはぎ、片手 ・アーム/グリップポジション：インサイドの腕はストレートでポールをホールド、アウトサイドの腕の定位置は自由、ポールには触れない ・レッグポジション：両脚はストレートで閉じる ・ボディポジション：逆さま、一直線に伸びる
SP40	Crossed hands plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：腰の屈筋、両手 ・アーム/グリップポジション：クロスグリップ ・レッグポジション：両脚はストレートで閉じる、床と平行 ・ボディポジション：ポールに対して90°
SP41	No hands plank spin		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - ホールドポジション: 720°以上の回転がなければならない - コンタクトポジション: 胴体と両前腕/両肘 - アームポジション/グリップ: 両手はポールに触れてはならない、両腕はストレート - レッグポジション: 両脚はストレートで床と平行、腰と両脚は閉じる - ボディポジション: 全身体（頭頂部から足先まで）はストレートでポールに対して90°、20°以上の傾斜があってはならない

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SP42	One Handed Parallel Split Spin		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：片手のみ ・アーム/グリップポジション：インサイドの腕はストレートでポールをホールド、アウトサイドの腕は曲げ、反対側の脚を頭の上でホールド ・グリップ：ベーシックグリップ ・レッグポジション：両脚ストレートのスプリットポジション、ポールと平行 ・ボディポジション：上位、ポールから離れていなければならない、ポールと平行
SP43	Pole based clock		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手 ・アーム/グリップポジション：スプリットグリップ ・レッグポジション：上位姿勢から始め、腰から両脚までが円回転を描きながら（ファンキック/フレア）、腰が頭頂部より上になる逆さ姿勢を通り、パイクポジション（ジャックナイフ）になる。この回転を2回行う ・ボディポジション：上位/逆さま
SP44	Sailor		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：片腕の上腕三頭筋、両足首、片方のすね、片方のふくらはぎ ・アーム/グリップポジション：インサイドの腕はストレートで上腕三頭筋部分がポールに触れる。アウトサイドの腕の定位置は自由、ポールには触れない ・レッグポジション：両脚ストレートで閉じる ・ボディポジション：逆さま、一直線に伸びる
SP45	Split grip contortion spin		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールドポジション：720°以上の回転がなければならない ・コンタクトポジション：両手、上の脚のすね、下の脚の膝裏 ・アーム/グリップポジション：上の手は上の脚のすねの上の位置でポールをホールド、下の手は下の脚の太腿の下でポールをホールド。 ・グリップ：スプリットグリップ ・レッグポジション：下の脚は完全に伸ばし、上の脚のすねがポールに触れている ・ボディポジション：上位、ポールに背を向けた姿勢
SP46	Supported sailor back bend		1.0	<ul style="list-style-type: none"> -ホールドポジション: 720°以上の回転がなければならない -コンタクトポジション: 片手、片足先、同じ側の脚のすね -アームポジション/グリップ: 両腕はストレート、インサイドの手は頭頂部の上でポールをホールド、アウトサイドの手は同じ側の脚の足首/すねあたりをホールド。 -レッグポジション: 両脚はストレート、インサイドの足先とすねはポールに触れる、アウトサイドの脚は後方へ伸ばす -ボディポジション: 逆さま姿勢でポールから離れてぶらさがる、背中バックアーチ

デッドリフトの規定:

DEAD LIFT デッドリフト (DL)

デッドリフトは、体のスタートポジションによって定義される。

足はデッドリフトを行う前に床についていなければならない。

体はポールから離れたところで一度伸びた状態からデッドリフトを行わなければならない。

デッドリフトになるために、ポールをアシストに使ったり、脚ではずみをつけたり振り上げたりしてはならない。またスイング/キッキングの動きがあってはならない。デッドリフトの最終姿勢は完全な逆さ姿勢である。デッドリフトはスタティックおよびスピニングどちらで行ってもよい。

a - Lowest point value は両脚を曲げた状態での床からのデッドリフト

b - Second point value は両脚ストレートの状態での床からのデッドリフト

c - Third point value は両脚ストレートで閉じた状態での床からのデッドリフト

AERIAL DEAD LIFT エアリアルデッドリフト (ADL)

エアリアルデッドリフトは、体のスタートポジションによって定義される。

体のどの部分も床に触れてはならない。エアリアルデッドリフトは、体を一旦サスペンドした上で行わなければならない、また両脚はポールに対して平行でなければならない。

エアリアルデッドリフトになるために、ポールをアシストに使ったり、脚ではずみをつけたり振り上げてはならない。またスイングしてはならない。デッドリフトの最終姿勢は完全な逆さ姿勢である。

デッドリフトはスタティックおよびスピニングどちらで行ってもよい。

また、静止した姿勢から始めてもスピンをかけた姿勢から始めてもよい。

a - Fourth point value は両脚を曲げた状態でのエアリアルデッドリフト

b - Fifth point value は両脚ストレートの状態でのエアリアルデッドリフト

c - Sixth point value は両脚ストレートで閉じた状態でのエアリアルデッドリフト

コンパルソリーフォームに記載する際、デッドリフト (DL) なのかエアリアルデッドリフト (ADL) なのか、またそのコード数字と、a,b,c のうちどのタイプを行うかを明確に明記しなければならない。例えば ADL3c, DL8a というように記載すること。

DEAD LIFTS

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
DL1/ ADL1	Dead lift from shoulder mount grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・コンタクトポジション：両手、片方の肩 ・アーム/グリップポジション：両手のグリップは選択可能
DL2/ ADL2	Dead lift from twist grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・コンタクトポジション：両手 ・アーム/グリップポジション：ツイストグリップ
DL3/ ADL3	Dead lift from flag grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・コンタクトポジション：インサイドの腕、アウトサイドの手、前腕、脇 ・アーム/グリップポジション：フラッググリップ ・ボディポジション：体は下方を向いている
DL4/ ADL4	Dead lift from forearm handspring		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・コンタクトポジション：下の腕の前腕、上の手 ・アーム/グリップポジション：フォアアームグリップ ・ボディポジション：上位姿勢
DL5/ ADL5	Dead lift from iguana grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・コンタクトポジション：両手、背中 ・アーム/グリップポジション：上の腕はストレート、下の腕は曲げててもよい。逆さま姿勢で背中の後ろからボールをホールド。 ・グリップ：ベーシックグリップ
DL6/ ADL6	Dead lift from neck hold		a - 0.3 b - 0.4 c - 0.5 a - 0.6 b - 0.7 c - 0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・コンタクトポジション：首、両腕 ・アーム/グリップポジション：両腕はストレート ・グリップ：ツイストグリップ
DL7/ ADL7	Dead lift from cup grip		a - 0.4 b - 0.5 c - 0.6 a - 0.7 b - 0.8 c - 1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・コンタクトポジション：両手 ・アーム/グリップポジション：上の手はカップグリップ
DL8/ ADL8	Dead lift from elbow hold		a - 0.4 b - 0.5 c - 0.6 a - 0.7 b - 0.8 c - 1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・コンタクトポジション：片方の肘、背中上部、首、肩 ・アーム/グリップポジション：上の腕はエルボーグリップ、下の腕の定位置は自由だがボールや上の腕に触れてはならない。 ・グリップ：エルボーグリップ



コンパルソリーダブルス

図面はガイドとしてのみ使用されることに注意してください。
条件の下で最低要件を満たすことが重要です。

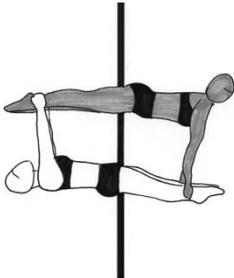
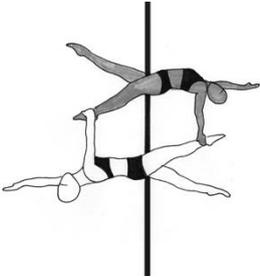
SYNCHRONISED PARALLEL ELEMENTS (シンクロナイズドパラレルエレメント)

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SYN1	Different direction to the pole OR Horizontal position OR Vertical to the pole OR Mirror image		0.1/ 1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド ・ 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またはストレング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。 ・ お互い同士が平行でなければならない ・ 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 ・ 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/S32 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。 ・ 同じポール上で行っても、または二つのポールに分かれて行ってもよい。

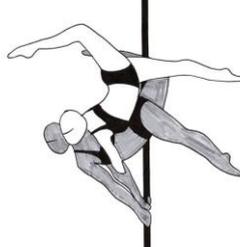
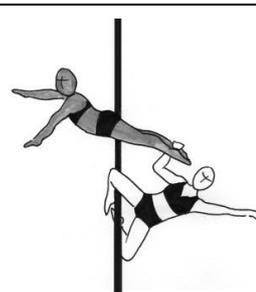
SYNCHRONISED INTERLOCKING ELEMENTS (シンクロインターロッキングエレメント)

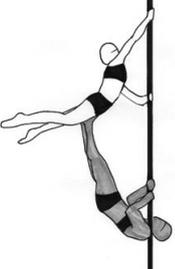
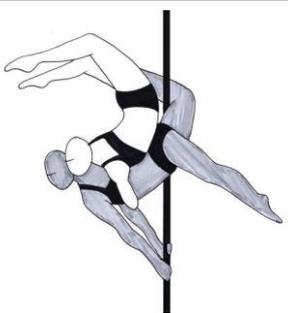
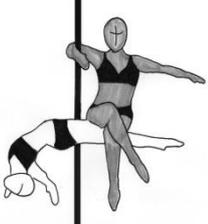
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SYN2	Floor based Position		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド ・ 床ベースの逆さ姿勢でのシンクロインターロッキング、お互いでロックする ・ 両脚の形は自由、必ず定位置で停止 ・ お互いがミラーイメージで対象になっていなければならない
SYN3	Inverted aerial position		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド ・ ポール上での逆さまエアリアル姿勢でシンクロインターロッキング、お互いでロックする ・ 両脚/胴体/両腕の形は自由、必ず定位置で停止 ・ お互いがミラーイメージで対称になっていなければならない
SYN4	Upright aerial position		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド ・ ポール上での上位エアリアル姿勢でシンクロインターロッキング、お互いでロックする ・ 両脚/胴体/両腕の形は自由、必ず定位置で停止 ・ お互いがミラーイメージで対称になっていなければならない

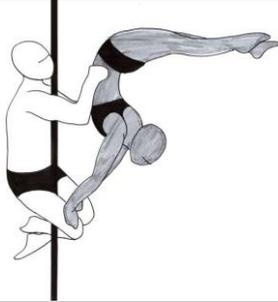
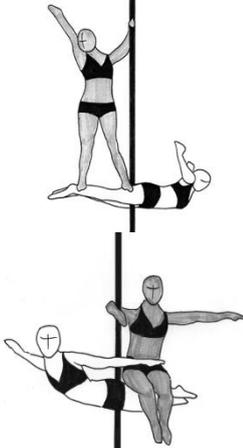
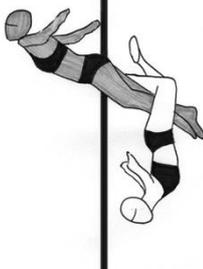
SYNCHRONISED BALANCE BASED PARTNER ELEMENTS

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SYN5	Balance in upright position		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド ・ お互いが向き合う上位バランスエレメントで、パートナーお互いがいて成り立つエレメント ・ お互いがミラーイメージで対称になっていなければならない
SYN6	Balance facing each other		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド ・ お互いが向き合うバランスエレメントで、パートナーお互いがいて成り立つエレメント
SYN7	Balance in same direction		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド ・ バランスエレメントでパートナーお互いがいて成り立つエレメント ・ お互いが同じ方向を向いていなければならない
SYN8	Balance facing away from each other		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド ・ お互いが背中を向けるバランスエレメントで、パートナーお互いがいて成り立つエレメント

BALANCE BASED PARTNER ELEMENTS (バランスベースパートナーエレメント)

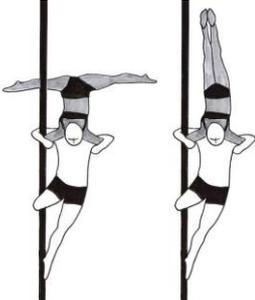
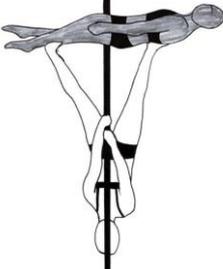
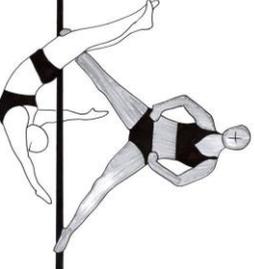
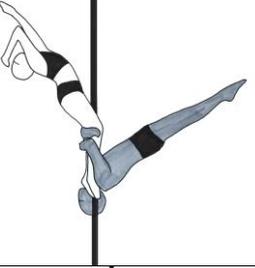
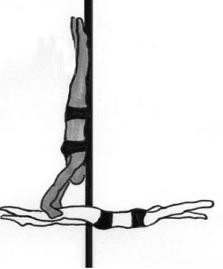
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN1	Seated Balance		0.2	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ お互いの姿勢でバランスを取り合い、お互いが違う方向を向いている ・ 上のパートナーは上位シートポジション ・ 下のパートナーは逆さまポジション、上のパートナーと対象になる ・ 両パートナー共にポールをホールドしている
BLN2	Seated Balance 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - お互いの姿勢でバランスを取り合い、お互いが違う方向を向いている。 - 下のパートナーは上位シートポジション。 - 上のパートナーは下のパートナーの上でバランスをとる、逆さまであれば姿勢は自由。 - 両パートナーが共にポールをホールドしている。
BLN3	Extended brass monkey balance 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - お互いの姿勢でバランスを取り合い、お互いが同じ方向を向いている。 - サポートパートナーは extended brass monkey 姿勢。 - サポートされるパートナーは逆さまであれば姿勢は自由、ポールに触れる、サポートパートナーの上でバランスをとる姿勢。 - 両パートナー共にポールをホールドしている。 - Extended brass monkey を参照 (S12)
BLN4	Standing Balance		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ お互いの姿勢でバランスを取り合い、お互いが違う方向を向いている ・ 両パートナー共にポールをほーんど ・ 下のパートナーは上位姿勢であれば自由、ただし床に触れてはならない ・ もう片方のパートナーは逆さまハンドスタンド姿勢で下のパートナーの上でバランスをとる、片手のみでポールをホールド。
BLN5	Superman and knee hold position		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ お互いでバランスを取り合い、お互いが違う方向を向いている ・ 上のパートナーは両脚だけでホールドするスーパーマンポジション、腰から両脚までは床と平行 ・ 下のパートナーは上のパートナーを手でホールドするニーホールドポジション ・ 両パートナー共にポールをホールドしている

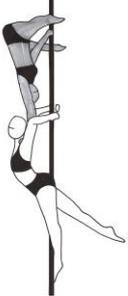
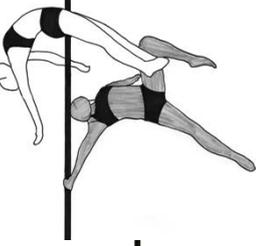
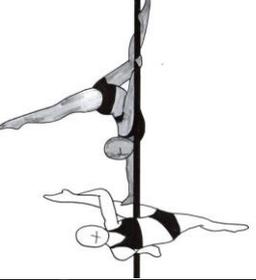
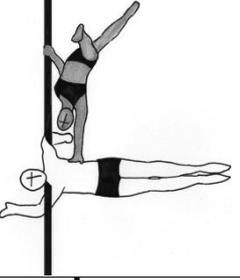
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN6	X pose balance 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - 2秒以上ホールド - お互いでバランスを取り合い、お互いが違う方向を向いている。 - サポートパートナーは上位姿勢で形は自由だが、両脚のみでポールをホールド、床に触れてはならない。 - サポートされるパートナーはXポーズポジション、サポートパートナーの上でバランスをとる。 - サポートパートナーのみポールをホールド。
BLN7	Layback position 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド ・ お互いでバランスを取り合い、お互いが違う方向を向いている ・ 上のパートナーは両脚だけでホールドするレイバックポジション ・ 下のパートナーは上位姿勢の定位置は自由、片手のみでポールをホールド、もう片方の手でパートナーを支える ・ 両パートナー共にポールをホールドしている
BLN8	Shoulder mount position		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド。 ・ お互いでバランスを取り合い、お互いが違う方向を向いている ・ 下のパートナーは上のパートナーの腰を両脚で押し上げてホールド ・ 下のパートナー：胴体と両脚はストレートのストレートライン ・ 両パートナー共にポールをホールド
BLN9	Titanic balance 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - 2秒以上ホールド。 - 下側のパートナーは両脚曲げたタイタイタニック姿勢。お尻と両脚でポールをホールド、肩/首は任意。両手、両腕、足先はポールに触れてはならない。 - 上側のパートナーは下側のパートナーの足先に立ち、片手または片肘のみでポールをホールド。 - 両パートナー共にポールをホールド。
BLN10	Extended brass monkey balance 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - 2秒以上ホールド - お互いの姿勢でバランスを取り合い、両パートナーが同じ方向を向いている。 - サポートするパートナーはExtended brass monkey姿勢。 - サポートされるパートナーは逆さま姿勢で形は自由だが、ポールに触れずサポートパートナーの上でバランスをとる。 - サポートするパートナーのみがポールをホールドする。 - Extended brass monkeyの規定参照(S12)
BLN11	Layback position 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド。 ・ お互いでバランスを取り合い、お互いが違う方向を向いている ・ 下のパートナーは両脚のみでポールをホールドするレイバックポジション ・ 上のパートナーは下のパートナーの上に立つまたは座る姿勢で、片手または片肘のみでポールをホールド ・ 両パートナー共にポールをホールド

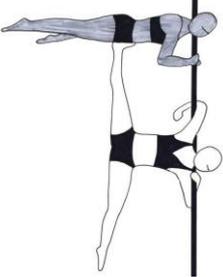
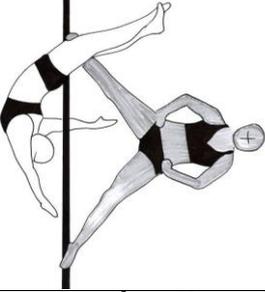
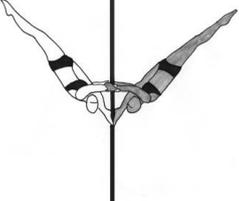
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN12	Handstand balance 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - お互いの姿勢でバランスを取り合い、お互いが違う方向を向いている。 - サポートするパートナーは上位姿勢であれば自由。 - サポートされるパートナーはポールに触れずハンドスタンド姿勢であれば形は自由、サポートパートナーの上でバランスをとる。 - サポートするパートナーのみがポールをホールド。
BLN13	Russian Split Balance		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド。 ・ お互いでバランスを取り合い、お互いが違う方向を向いている ・ サポートする方のパートナーはアンダーアームホールド (SP10 の最低必須基準を参照。回転させる必要はない) ・ サポートされるパートナーはロシアンスプリットポジション、スプリットは 180°以上 (体は平行でなくてもよい)。サポートするパートナーの体に対してロシアンスプリットを行う ・ サポートするパートナーのみがポールに触れてよい
BLN14	Superman position 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド。 ・ お互いでバランスを取り合い、お互いが違う方向を向いている ・ 下のパートナーは両脚のみでポールをホールドするスーパーマンポジション、腰から両脚は床と平行 ・ 上のパートナーは下のパートナーの上に立つまたは座る姿勢で、片手または片肘のみでポールをホールド ・ 両パートナー共にポールをホールド
BLN15	Superman position 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド。 ・ お互いでバランスを取り合い、お互いが違う方向を向いている ・ 上のパートナーは両脚のみでホールドするスーパーマンポジション ・ 下のパートナーは逆さ姿勢で、両脚だけで上のパートナーをホールド、ポールに触れてはならない ・ 上のパートナーのみがポールをホールド

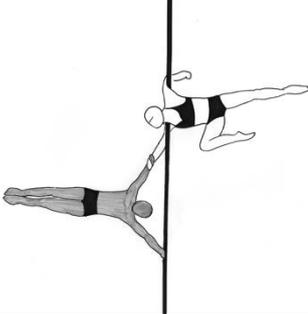
BALANCE STRENGTH PARTNER ELEMENTS (バランスストレングスパートナーエレメント)

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN16	Shoulder mount balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - 2秒以上ホールド - お互いの姿勢でバランスを取り合い、お互いが違う方向を向いている。 - 上のパートナーはバックアーチ上位姿勢、手や腕はポールに触れてはならない。 - 下のパートナーはショルダーマウントストラドル姿勢。下のパートナーは上のパートナーの膝あたりを両肘または両腕でホールド。 - 両パートナー共にポールをホールドするが、手はポールに触れてはならない。
BLN17	Knee hold support		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - 2秒以上ホールド - 下側のパートナーはニーホールド姿勢。(ニーホールドポジション規定参照) - 上側のパートナーは下のパートナーの上に立ち、腕だけでポールをホールド(グリップは選択可能) - 両パートナー共にポールをホールド。 - Knee holdの規定参照(S20)
BLN18	Handstand position		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド。 ・ お互いが違う方向を向いている ・ 下のパートナーは上向きで、太腿のみでホールドする水平ポジション、体は40°までの傾きがあつてよい。 ・ 上のパートナーは逆さまのハンドスタンドポジション、ボールに体をもたれかけた状態 ・ 両パートナー共に手や腕をポールに触れてはならない
BLN19	Hanging balance		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド。 ・ お互いがバランスをとりながら違う方向を向いている ・ 上のパートナーは下のパートナーの肩をホールド、両手と両手首のみでポールをホールド。 ・ 下のパートナーは足先だけがポールに触れている ・ 両パートナー共に全身体はストレートに伸びている ・ 両パートナー共にポールに触れている
BLN20	Pencil hug balance		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド。 ・ お互いがバランスをとりながら違う方向を向いている ・ 上のパートナーは上位姿勢のバックアーチ。両脚のみがボールに触れる(腰は触れてはならない) ・ 下のパートナーはボールハグペンシルポジション(S6の最低必須基準参照)。上のパートナーの膝の位置を肘/腕でサポートホールドする。 ・ 両パートナー共にボールに触れる

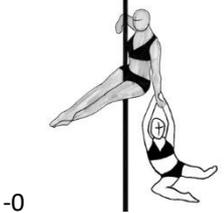
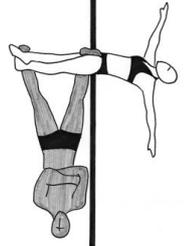
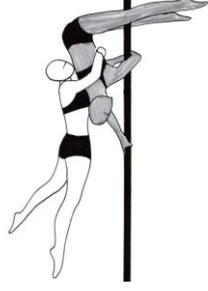
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN21	Cupid balance 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - 両パートナー共にポールに触れるインターロッキングバランスエレメント - 下側のパートナーはエルボーグリップのキュービッド姿勢。 - 上側のパートナーは下側のパートナーの上でバランスをとるショルダースタンド姿勢。両脚はストレートで定位置は自由。胴体は床と平行。 - お互いが違う方向を向いている - 両パートナー共にポールに触れる、ただし手は触れてはならない
BLN22	Iguana balance		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - お互いの姿勢によって成り立つ、お互いが違う方向を向いている - サポートパートナーはイグアナアームポジションを利用した逆さま姿勢であれば形は自由。 - サポートされるパートナーは下のパートナーの足先の上でバランスをとる水平姿勢であれば形は自由、手や腕はポールに触れてはならない。 - 両パートナー共にポールをホールド。
BLN23	Layback - X pose balance 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - 上側のパートナーはレイバックポジション、手はポールに触れてはならない。 - 下側のパートナーは X ポーズ姿勢、胴体が水平。 - 両パートナー共にポールをホールド。
BLN24	Shoulder mount plank balance		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド。 ・ お互いがバランスをとりながら違う方向を向いている ・ 上のパートナーは上位姿勢のバックアーチ。両脚のみがポールに触れる（腰は触れてはならない） ・ 下のパートナーはショルダーマウントプランク（両腕をパートナーにまきつけてホールド）。体はポールに対して 45°の傾斜でなければならない ・ 両パートナー共にポールに触れる
BLN25	Titanic balance 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド。 ・ お互いが違う方向を向いている ・ 下のパートナーは両手をポールにコンタクトしたタイタニックポジション、ポールに触れて良いのは片脚、おしり、片足先、両手のみ ・ もう片方のパートナーは下のパートナーの上でバランスをとる逆さまのハンドスタンドポジション、片手のみがポールに触れる
BLN26	Handstand plank position		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド。 ・ お互いが違う方向を向いている ・ 下のパートナーは上向きで、太腿のみでホールドする水平方向のプランクポジション、体に傾きがあってはならない ・ 上のパートナーは逆さまのハンドスタンドポジション、ポールに体をもたれかけた状態 ・ 両パートナー共に手や腕をポールに触れてはならない

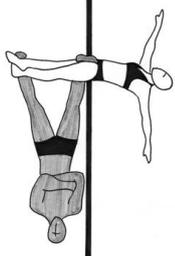
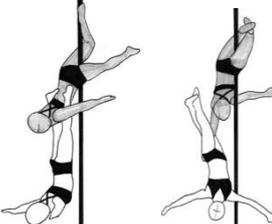
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN27	Titanic Balance 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド。 ・ お互いが違う方向を向いている ・ 下のパートナーはタイタニックポジション、ポールに触れて良いのは片脚、おしり、片足先。任意で両手と/または首/肩がポールに触れてもよい。 ・ もう片方のパートナーは下のパートナーの肩の上でバランスをとる逆さまのハンドスタンドポジション、片手のみがポールに触れる（前腕/肘は任意）
BLN28	Iron X position 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ お互いが違う方向を向いている ・ 下のパートナーはアイロンエックスポジション（シングルエレメントの ironX 規定を参照）、上体は床と平行 ・ 上のパートナーは上位姿勢であれば定位置は自由 ・ 両パートナー共に両手のみがポールに触れている ・ Iron X の規定参照 (S49)
BLN29	Layback arch balance		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド。 ・ 上のパートナーは両手をポールに触れないレイバックポジション ・ 下のパートナーは体の一部のみをポールに触れたストレングスエレメントであれば選択可能 ・ 両パートナー共にポールに触れている
BLN30	Split hold balance		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - お互いが違う方向を向いている - 下側のパートナーはスプリット姿勢であれば形は自由 - 上側のパートナーは手/腕でポールをホールドしながら逆さまのハンドスタンド姿勢で下のパートナーの上でバランスをとる。 - 両パートナー共にポールをホールド - スプリット角度は 180° 以上
BLN31	Strength hold balance 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド。 ・ お互いが違う方向を向いている ・ 下のパートナーは体が床と平行のストレングスエレメントであれば選択可能 ・ 上のパートナーは逆さまのハンドスタンドポジション、下のパートナーの上でバランスをとる、片方の手/腕がポールに触れる
BLN32	Thigh/outside knee hang support		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ お互いが違う方向を向いている ・ 下のパートナーは太腿/アウトサイドの膝をかけたニーハング。両手はポール上、両腕ストレートでサポート。 ・ 上のパートナーは上位姿勢であれば定位置は自由、ただしポールに触れてはならない。下のパートナーの上でバランスをとる ・ 下のパートナーのみがポールに触れている

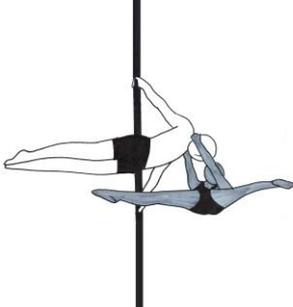
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN33	Elbow hold balance 1		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - お互いが違う方向を向いている - サポートするパートナーは下側の前腕をあてたエルボー/ネックホールドストラドル姿勢、胴体は床と平行でなければならない。 - サポートされるパートナーは水平プランク姿勢であれば自由、下のパートナーの上側の足先の上でバランスをとる。 - 両パートナー共にポールをホールド
BLN34	Iron X position 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - お互いが違う方向を向いている - 下側のパートナーはアイロン X (規定参照) 姿勢、上体は床と平行でなければならない。 - 上側のパートナーは胴体がポールと平行の逆さま姿勢であれば自由。 - 両パートナー共に両手でポールをホールド。 - Iron X 規定参照 (S49)
BLN35	Layback – X pose balance 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - 上のパートナーは両手がポールに触れないレイバックポジション。 - 下のパートナーは胴体がポールに対して 90° の X ポーズ姿勢 - 両パートナー共にポールをホールド
BLN36	Vertical Jade balance		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ お互いが違う方向を向いている ・ 両方のパートナーがポールに触れている ・ 下のパートナーはバーティカルジェイド (vertical Jade の規定基準を参照) を行う (F72)。 ・ もう片方のパートナーは下のパートナーの上側の足先の上でバランスをとる逆さまのハンドスタンドポジション。ポールに触れているのは片手のみ。
BLN37	Chest balance		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ サポートされるパートナーはチェストスタンドポジション、サポートするパートナーの上でバランスをとる。ポールに触れてよいのは両手のみ。 ・ サポートするパートナーは上位姿勢、両手と両足先はポールに触れない
BLN38	Double Russian split		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 両パートナーがロシアンスプリットを行う ・ 両パートナーともに足先だけがポールに触れる ・ お互いの両手をホールド、ポールには触れない ・ 両パートナー同士がミラーイメージでなければならない

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN39	Elbow grip/Iron Pencil		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ お互いが手と手をホールドしてバランスをとる ・ 上のパートナーはエルボーグリップフラッグ (elbow grip flag の規定基準を参照) ・ 下のパートナーはアイロンペンシル (iron pencil の規定基準を参照) で、上の手はボールの代わりに上のパートナーをホールドする
BLN40	Iron X position 3		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ お互いが違う方向を向いている ・ 下のパートナーはアイロンエックスポジション、上体は床と平行 (iron X の規定基準を参照) ・ 上のパートナーは上位姿勢で定位置は自由、ただしボールには触れてはならない ・ 下のパートナーのみがボールに触れている ・ Iron X 規定参照(S49)
BLN41	Layback balance element, partner upright position		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ お互いが違う方向を向いている ・ 片方のパートナーはレイバックポジション、両脚だけでボールをホールド ・ もう片方のパートナーは逆さまのハンドスタンドポジションでボールに触れてはならない ・ 両パートナー共に腕と脚はストレート

FLYING PARTNER ELEMENTS (フライングパートナーエレメント) — **ONLY ONE PARTNER CAN HAVE CONTACT WITH THE POLE** (一人のパートナーがポールにコンタクト出来ている)

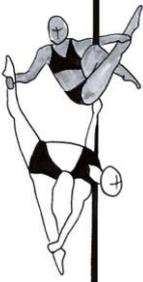
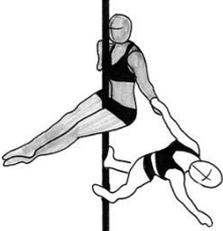
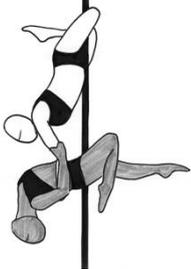
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY1	Seated position 1	 -0	0.1	<ul style="list-style-type: none"> - 2秒以上ホールド - キャッチングパートナーはシートポジション - 片手または片肘でポールをホールド、足先はポールに触れてもよい。 - フライングパートナーは上位姿勢であれば自由 - ポールに触れているのは片方のパートナーのみである。
FLY2	Cupid hang		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - 2秒以上ホールド - キャッチングパートナーはキューピッドポジション、足先または足首をホールドしてもよい - フライングパートナーは上位姿勢であれば自由 - ポールに触れているのは片方のパートナーのみである。
FLY3	Seated position 2		0.3	<ul style="list-style-type: none"> • 2秒以上ホールド • キャッチングパートナーはシートポジション • 片手または片肘でポールをホールド、足先はポールに触れてはならない • フライングパートナーは上位姿勢であれば自由 • ポールに触れているのはキャッチングパートナーのみである
FLY4	Horizontal inverted position		0.4	<ul style="list-style-type: none"> • 2秒以上ホールド • 両パートナー同士が違う方向を向いている • キャッチングパートナーは上向き、両太腿でポールをホールドし床と平行。体の傾斜は40°以内でなければならない。 • フライングパートナーは逆さま姿勢で定位置は自由、片足または両足のみで上のパートナーをホールド • ポールに触れているのはキャッチングパートナーのみである
FLY5	Seated position 3		0.5	<ul style="list-style-type: none"> • 2秒以上ホールド • ポールに触れているのはキャッチングパートナーのみである • 片手または片肘でポールをホールド • キャッチングパートナーはシートポジション • フライングパートナーは逆さま姿勢で定位置は自由
FLY6	Seated position 4		0.6	<ul style="list-style-type: none"> • 2秒以上ホールド • キャッチングパートナーはシートポジション、片手または片肘でポールをホールド • フライングパートナーは逆さま姿勢であれば自由 • ポールに触れているのはキャッチングパートナーのみである
FLY7	Elbow grip straddle hang		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - 2秒以上ホールド - キャッチングパートナーはエルボーグリップストラドル姿勢 - フライングパートナーは上位姿勢であれば自由だが、ポールに触れてはならない - 片方のパートナーのみがポールに触れている - Elbow grip straddle の規定参照 (S39)

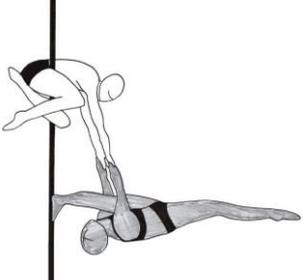
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY8	Horizontal plank inverted position		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・2秒以上ホールド ・両パートナー同士が違う方向を向いている ・キャッチングパートナーは上向きで、太腿だけでホールドする水平プランク姿勢 ・フライングパートナーは逆さま姿勢で定位置は自由、片足または両足のみで上のパートナーをホールド ・ポールに触れているのはキャッチングパートナーのみである
FLY9	Thigh/outside knee hang 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・2秒以上ホールド ・キャッチングパートナーは逆さま姿勢で太腿/アウトサイドの膝でホールド ・フライングパートナーは上位姿勢で定位置は自由 ・ポールに触れているのはキャッチングパートナーのみである
FLY10	Inside knee hang 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・2秒以上ホールド ・キャッチングパートナーは逆さま姿勢でインサイドの膝をかける ・フライングパートナーはキャッチングパートナーのアウトサイドの脚をホールド、逆さま姿勢または脚が頭頂部より高い位置にある姿勢で自由 ・ポールに触れているのはキャッチングパートナーのみである
FLY11	Seated position 5		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・2秒以上ホールド ・キャッチングパートナーはシートポジション。片手または片肘でポールをホールド ・フライングパートナーは水平姿勢であれば定位置は自由 ・ポールに触れているのはキャッチングパートナーのみである
FLY12	Only hands holding		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・2秒以上ホールド ・キャッチングパートナーは両手とインサイドの脇でポールをホールド ・フライングパートナーの定位置は自由 ・ポールに触れているのはキャッチングパートナーのみである
FLY13	Thigh/outside knee hang 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・2秒以上ホールド ・キャッチングパートナーは逆さま姿勢で太腿/アウトサイドの膝でホールド ・フライングパートナーは逆さま姿勢または脚が頭頂部より高い位置にある姿勢で定位置は自由 ・ポールに触れているのはキャッチングパートナーのみである
FLY14	Split hang 1		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・2秒以上ホールド ・キャッチングパートナーはスプリット姿勢であれば自由。スプリットの角度は180° ・フライングパートナーは逆さま姿勢または脚が頭頂部より高い位置にある姿勢でキャッチングパートナーをホールド。定位置は自由 ・ポールに触れているのはキャッチングパートナーのみである

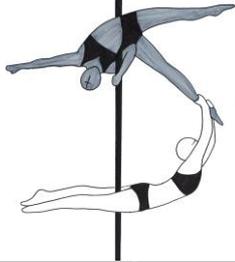
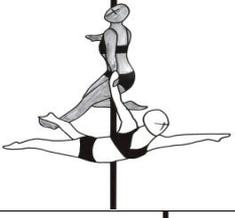
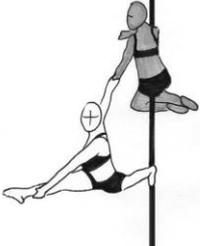
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY15	Split grip reverse plank hang 1		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 両パートナー同士が違う方向を向いている ・ キャッチングパートナーはスプリットグリップリバーズプランクポジション (Split grip reverse plank の規定基準参照) ・ フライングパートナーは上位姿勢であれば定位置は自由 ・ ポールに触れているのはキャッチングパートナーのみである
FLY16	Split grip reverse plank hang 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 両パートナー同士が違う方向を向いている ・ キャッチングパートナーはスプリットグリップリバーズプランクポジション (Split grip reverse plank の規定基準参照) ・ フライングパートナーは水平方向のスプリットポジションであれば定位置は自由、スプリットの角度は 180° ・ ポールに触れているのはキャッチングパートナーのみである

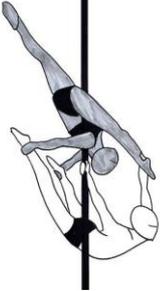
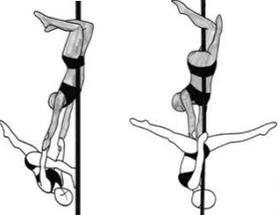
FLYING PARTNER ELEMENTS (フライングパートナーエレメント) — BOTH PARTNERS MUST HAVE

CONTACT WITH THE POLE (両方のパートナーがポールにコンタクトしなければならない)

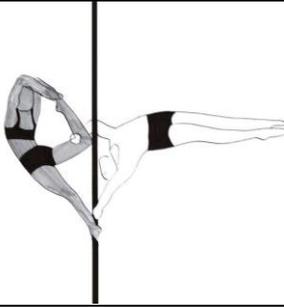
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY17	Elbow grip seated position		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - 2秒以上ホールド - 両パートナー共にポールをホールド - キャッチングパートナーはエルボーグリップのシートポジション - フライングパートナーの定位置は自由 - エルボーグリップシートの規定参照 (S3)
FLY18	Seated position6		0.2	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド ・ 両パートナー共にポールに触れている ・ キャッチングパートナーはシートポジション ・ 片手または片肘でポールをホールド ・ フライングパートナーは逆さま姿勢で定位置は自由
FLY19	Seated position 7		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド ・ キャッチングパートナーは逆さまのアウトサイドニーハングポジション ・ フライングパートナーは逆さま姿勢で定位置は自由 ・ 両パートナー共にポールに触れている
FLY20	Inverted thigh hold		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド ・ キャッチングパートナーは逆さま姿勢で太腿とアウトサイドの膝でホールド ・ フライングパートナーは片脚ストレート、片脚パッセのレイバックポジション、 ・ フライングパートナーは両脚をクロスさせてはならない ・ 両パートナー共に両手はポールに触れてはならない
FLY21	Layback position		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド ・ 両パートナー共にポールに触れている ・ キャッチングパートナーはレイバックポジション ・ フライングパートナーの定位置は自由
FLY22	Superman hang 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - 2秒以上ホールド - キャッチングパートナーはスーパーマンポジション、エルボーグリップでも良い。 - フライングパートナーは逆さまのスプリット姿勢であれば自由だが、ポールに触れてよいのは両手のみである。 - 両パートナー共にポールをホールド

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY23	Allegra passé hang 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 上側のパートナーはアレグラパッセ 1 姿勢。(F11 を参照) ・ 下のパートナーは片手以外はポールに触れてはならない ・ 両パートナー共にポールに触れている ・ アレグラパッセのスプリット角度は 160° 以上
FLY24	Remi hang		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 両パートナー共にポールに触れている ・ キャッチングパートナーはレミレイバック姿勢でフライングパートナーの両脚をホールド ・ フライングパートナーは定位置は自由、両手はポールに触れていなければならない
FLY25	Upright split position		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - 両パートナー共にポールに触れる - キャッチングパートナーはポールに両手を触れないシートポジション - フライングパートナーは逆さまスプリット姿勢であれば形は自由 - スプリット角度は 160° 以上
FLY26	Allegra passé hang 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 上のパートナーはアレグラパッセ 2 姿勢 (F21) ・ 下のパートナーは片手以外はポールに触れてはならない ・ 両パートナー共にポールに触れている ・ アレグラパッセのスプリット角度は 180° 以上
FLY27	Iguana - Superman hang		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - キャッチングパートナーはイグアナアームポジションのスプリット姿勢であれば自由。 - フライングパートナーはポールに手を触れないスーパーマン姿勢。キャッチングパートナーの下側の脚をホールド。 - 両パートナー共にポールをホールド
FLY28	Janeiro hang		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 両パートナー共にポールに触れている ・ キャッチングパートナーはジャネイロポジション、フライングパートナーの脚をホールド ・ フライングパートナーはキャッチングパートナーの下側の脚にぶらさがりホールド、定位置は自由。片手のみポールに触れてよい

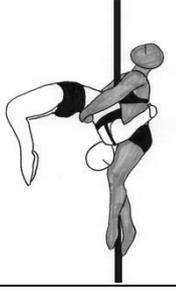
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY29	Janeiro Superman hang		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・2秒以上ホールド ・両パートナー共にポールに触れている ・キャッチングパートナーはジャネイロポジション ・フライングパートナーはスーパーマンクレストポジション、両手はポールに触れてはならない、キャッチングパートナーの下側の脚をホールド ・ジャネイロの規定参照 (S43)
FLY30	Thigh/outside knee hang 3		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・2秒以上ホールド ・両パートナー共にポールに触れている ・キャッチングパートナーは逆さまで太腿/アウトサイドの膝裏ニーハングポジション、フライングパートナーの脚をホールド ・フライングパートナーは上位姿勢で定位置は自由、ポールに両手は触れてはならない
FLY31	Seated position		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・2秒以上ホールド ・キャッチングパートナーはシートポジション。片手または片肘がポールに触れている ・フライングパートナーは水平方向姿勢であれば定位置は自由 ・両パートナー共にポールに触れている
FLY32	Superman hang 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - 2秒以上ホールド - キャッチングパートナーはスーパーマン姿勢。エルボーグリップでも良い。 - フライングパートナーは逆さまスプリット姿勢であれば自由だが、ポールに触れて良いのは片手のみ。 - 両パートナー共にポールをホールド
FLY33	Allegra split hang		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・2秒以上ホールド ・上側のパートナーはアレグラスプリット2 (F10 参照) 姿勢 ・下のパートナーはポールに触れてよいのは片手のみ ・両パートナー共にポールに触れている ・スプリット角度は180° 以上
FLY34	Outside knee hang		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・2秒以上ホールド ・キャッチングパートナーは逆さまのアウトサイドニーハングポジション ・フライングパートナーは逆さま姿勢で定位置は自由 ・両パートナー共にポールとお互いに触れホールド。
FLY35	Seated position 8		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - 2秒以上ホールド - 両パートナー共にポールに触れる - キャッチングパートナーはシートポジション - フライングパートナーは上位スプリット姿勢であれば自由 - スプリット角度は180° 以上

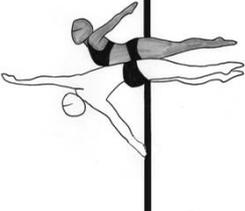
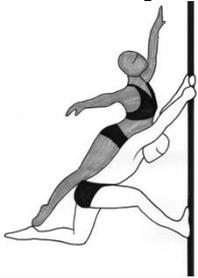
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY36	Split Hang 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - キャッチングパートナーはスプリット姿勢であれば自由 - フライングパートナーはキャッチングパートナーの腕または脚をホールド、姿勢は自由だが両手はポールに触れてはならない - 両パートナー共にポールをホールド - スプリット角度は 180° 以上
FLY37	Split hang 3		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - キャッチングパートナーはスプリット姿勢で自由 - フライングパートナーはポールをホールド、姿勢は自由。 - 両パートナー共にポールをホールド - スプリット角度 180° 以上
FLY38	Thigh/outside knee hang 4		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 両パートナー共にポールに触れている ・ キャッチングパートナーは逆さま姿勢、太腿/アウトサイドの膝をかけるポジション ・ フライングパートナーは逆さまのスプリット姿勢、定位置は自由 -
FLY39	Titanic hang 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ キャッチングパートナーはタイタニックポジション、両脚とおしりはポールに触れてよい。両手と両腕、足先はポールに触れてはならない ・ フライングパートナーはキャッチングパートナーの両脚/足先をホールド、定位置は自由だが、逆さま姿勢または少なくとも足先の位置が頭より上にある姿勢でなければならない ・ 両パートナー共にポールに触れている
FLY40	Only hands holding split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 両パートナー共にポールに触れている ・ キャッチングパートナーは両手とインサイドの脇でホールド ・ フライングパートナーは水平のスプリットポジションであれば自由 ・ スプリットの角度：180°以上
FLY41	Superman V position		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - キャッチングパートナーはスーパーマン V 姿勢 - フライングパートナーは逆さまで姿勢は自由 - 両パートナー共にポールをホールド - スーパーマン V の規定参照 (F58)

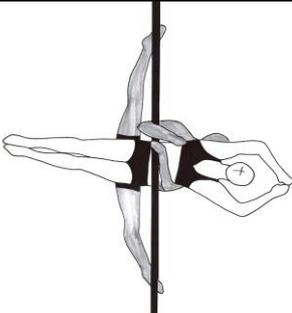
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY42	Thigh/outside knee hang 5		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 両パートナー共にポールおよびお互いに触れている ・ キャッチングパートナーは逆さま、太腿/アウトサイドの膝のニーハングポジション ・ フライングパートナーは水平のスプリットポジションであれば自由 ・ スプリットの角度：180°以上
FLY43	Thigh/outside knee hang 6		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 上のパートナーは逆さまで太腿/アウトサイドの膝でホールド姿勢 ・ 下のパートナーは両手のみポールに触れる ・ 下のパートナーの片足のみが上のパートナーと触れること ・ 両パートナー共にポールに触れる
FLY44	Titanic hang 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ キャッチングパートナーはタイタニックポジション、両脚と両手、おしりはポールに触れてもよい。足先はポールに触れてはならない ・ フライングパートナーはキャッチングパートナーの両脚/足先をホールド、水平姿勢であれば定位置は自由。ポールに対して 90°でなければならない ・ 両パートナー共にポールに触れている
FLY45	Inside knee hang 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 両パートナー共にポールに触れている ・ キャッチングパートナーは逆さま姿勢でインサイドの膝をかける ・ フライングパートナーは片足のみがポールに触れる姿勢であれば自由、ポールと反対方向を向く。
FLY46	Inside knee hang 3		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - 上側のパートナーはアレグラパッセ姿勢。インサイドの脚は曲げて良い。 - 下側のパートナーは片手のみポールをホールドしながら、身体のもう一箇所をポールに触れる（任意）。体全身が床と平行でなければならない - 両パートナー共にポールをホールド - アレグラパッセの角度は 180° 以上
FLY47	Thigh/outside knee hang 7		0.9	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 上のパートナーは逆さま、太腿/アウトサイドのニーホールドポジション ・ 下のパートナーは肩のみがポールに触れる（首は任意） ・ 下のパートナーの片足のみが上のパートナーと触れること ・ 両パートナー共にポールに触れる

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY48	Elbow hold balance 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - お互いが違う方向を向いている - キャッチングパートナーはストレングスエレメント姿勢であれば自由だが、胴体はストレート、腰まで床と平行でなければならない。両脚はストレートで閉じ、床と平行。片手と片肘/片腕のみでポールをホールド。 - フライイングパートナーは片足のみがポールに触れ、キャッチングパートナーと反対方向を向く姿勢であれば自由。

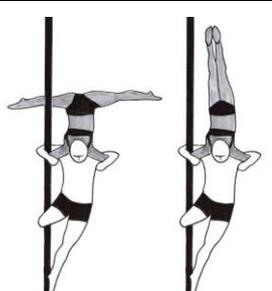
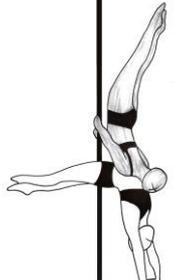
PARTNER SUPPORTED ELEMENTS (パートナーサポーター要素)

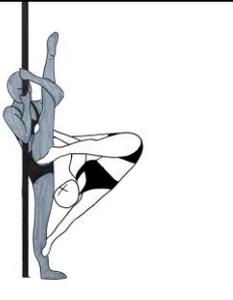
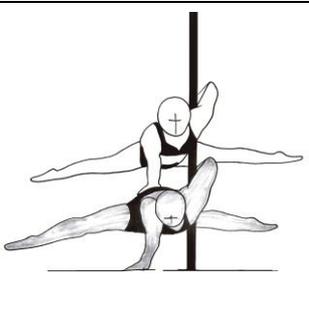
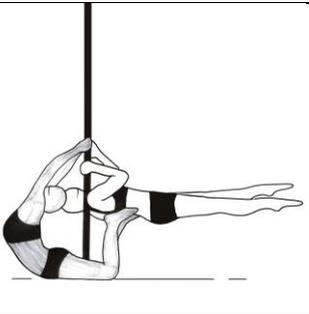
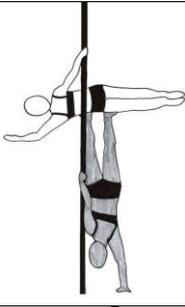
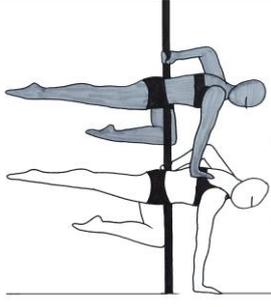
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
PSE1	Basic invert hold 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - サポートパートナーはベーシックインバート姿勢、両手はボールに触れてはならない。 - サポートされるパートナーは両手両脚がボールに触れない上位姿勢で自由 - 両パートナー共にボールをホールド
PSE2	Basic invert hold 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - サポートパートナーはベーシックインバート姿勢、両手はボールに触れてはならない。 - サポートされるパートナーは両手と両脚がボールに触れない逆さま姿勢であれば自由 - 両パートナー共にボールをホールド
PSE3	Upright hanging support		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 片方のパートナーは両脚をストレートに伸ばし足裏がボールに触れる上位姿勢 ・ サポートされるパートナーは片手のみボールに触れ、サポートするパートナーの上でポジションをとる ・ 両パートナー共にボールに触れる
PSE4	Seated support		0.4	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 両パートナー共に上位 ・ 片方のパートナーはボール上でシートポジション、もう片方のパートナーをサポート ・ シートポジションのパートナーのみがボールに触れている
PSE5	Standing support		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - 片方のパートナーは上位姿勢で自由、両手または両腕のみでもう片方のパートナーをホールド。 - もう片方のパートナーはストレンクスエレメントであれば自由、胴体は床と平行でなければならない - 両パートナー共にボールをホールド、ただし両手は触れてはならない
PSE6	Upright standing support		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ サポートされるパートナーは両脚がボールに触れない逆さ姿勢 ・ 両パートナー共にボールに触れている

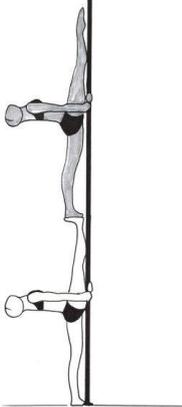
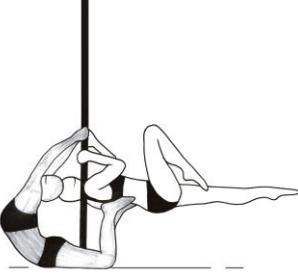
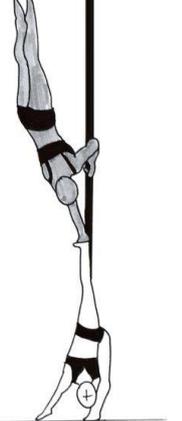
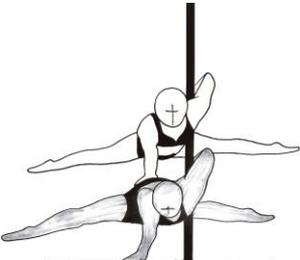
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
PSE7	Ballerina support		0.6	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ サポートするパートナーはバレリーナ姿勢 ・ サポートされるパートナーの定位置は選択可能 ・ 片方のパートナーのみがポールに触れている
PSE8	Horizontal support		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 両パートナー共に横方向の姿勢でポールをホールド ・ サポートするパートナーは手でポールをホールド、サポートされるパートナーはポールに触れてはならない ・ 両パートナー共に水平姿勢
PSE9	Upright hanging support		0.7	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 片方のパートナーは上位姿勢でポールをホールド ・ サポートされるパートナーはポールには触れてはならない、サポートするパートナーの上に位置する ・ 片方のパートナーのみがポールに触れている
PSE10	Hanging on two hands support 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 片方のパートナーは上位姿勢で両手のみでポールをホールド ・ サポートされるパートナーはボールの方向を向き、ボールに触れているが両脚や両腕でホールドせずに、サポートするパートナーの重圧によってのみホールドされる
PSE11	Hanging on two hands support 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 片方のパートナーは上位姿勢で両手のみでポールをホールド ・ サポートされるパートナーはボールに背を向け、腕や手はボールに触れず、サポートするパートナーの重圧によってのみホールドされる
PSE12	Hanging from one hand support		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 片方のパートナーは上位姿勢で片手のみでポールをホールド ・ サポートされるパートナーはボールの方向へ向き、ボールに触れているが両脚や両腕でホールドせずに、サポートするパートナーの重圧によってのみホールドされる

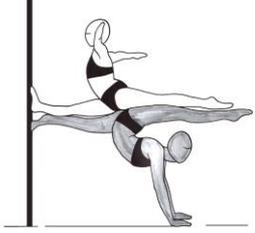
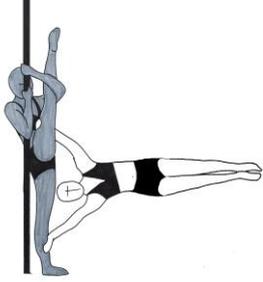
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
PSE13	Straddle support		1.0	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 片方のパートナーは上側の肘、下側の手、前腕、両足裏でホールドするストラドルポジション。上体はポールにたいして 90° ・ サポートされるパートナーはポールの方へ向き、両脚と胴体はポールに対して 90°、体は伸びている

POLE BASED FLOOR PARTNER ELEMENTS (ポールベースドフロアーパートナーエレメント)

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLR1	Shoulder mount balance		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - 下側のパートナーは上のパートナーのお尻を両脚で押し上げる。床に触れている。 - 上側のパートナーは床と平行、片方の肩と両手のみがポールに触れる。 - 両パートナー共に体はストレート。ただし両腕のみ曲げて良い。 - 両パートナー共にポールをホールド。
FLR2	X pose balance 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - お互いが違う方向を向いている。 - 片方のパートナーのみがポールに触れる。 - 下側のパートナーは床に触れる上位姿勢であれば自由。 - もう片方のパートナーは X ポーズ姿勢でポールに触れることなく、下のパートナーの上でバランスをとる。
FLR3	Upright handstand balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ お互いが違う方向を向いている ・ 両パートナー共にポールに触れる ・ 下のパートナーは上位姿勢で自由、床に触れている ・ もう片方のパートナーは逆さまで下のパートナーの上でバランスをとるハンドスタンドポジション。ポールに触れて良いのは片手のみ。
FLR4	Cupid balance 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド。 - 両パートナーがポールに触れるインターロッキングバランスエレメント - 下側のパートナーは床上でのエルボーグリップのキュービッド姿勢。 上側のパートナーは下のパートナーの上でバランスをとるショルダースタンド姿勢。両脚はストレートで定位置は自由。胴体はポールに対して平行。 - お互いが違う方向を向いている - 両パートナー共にポールに触れるが、両手はポールに触れてはならない。 - 下側のパートナーのみ床に片足が触れる。
FLR5	Floor arch plank balance 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - 2 秒以上ホールド - お互いが違う方向を向いている - 下側のパートナーは床上で両脚を曲げたスーパーマンクレスセント姿勢 (規定基準参照)、もう片方のパートナーはショルダーマウント姿勢 (S23 のショルダーマウントストラドルの規定参照) で下側のパートナーの上でバランスをとる。 - 下側のパートナーは腰と両太腿が床に触れており、上側のパートナーの背中下部を足先でサポート。
FLR6	Bridge balance		0.5	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ お互いが違う方向を向いている ・ 下のパートナーは床ベースブリッジ姿勢 (Bridge の規定基準参照)、両脚は床と平行 ・ もう片方のパートナーは下のパートナーの上で逆さまのチェストスタンド姿勢でバランスをとる、両手のみポールに触れてよい ・ 下のパートナーは太腿のみでポールをホールド、両手のみが床に触れて良い

<p>FLR7</p>	<p>Standing inverted balance 1</p>		<p>0.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド ・ 片方のパートナーのみがポールと床に触れるインターロッキングストレッチエレメント ・ バランスをとるパートナーは逆さま姿勢で定位置は自由、床には触れてはならない ・ スタンディングパートナーは床とポールに触れる垂直スプリットの上位姿勢 ・ スプリットの角度は 160°以上
<p>FLR8</p>	<p>Straddle plank balance 1</p>		<p>0.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド ・ 両パートナー共に同じストレッチエレメントを行うこと ・ 下のパートナーは片手と片側の胴体側面のみがポールに触れる床ベースのバランス姿勢。体の一部分のみが床に触れる ・ 上のパートナーは下のパートナーの上で同じ姿勢をバランスをとって行う。片手と片側の胴体側面のみがポールに触れる。体の一部分のみが下のパートナーに触れる ・ 両パートナー共に床と平行、体の傾きは 20°まで。同じ方向を向いている
<p>FLR9</p>	<p>Floor arch plank balance 2</p>		<p>0.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド ・ お互いが違う方向を向いている ・ 下のパートナーは床上で両脚を曲げたスーパーマンクレセント (Superman crescent 規定基準参照) ・ もう片方のパートナーは下のパートナーの足先の上でバランスをとるショルダーマウントストラドル (Shoulder mount plank straddle 規定基準参照 - S45) ・ 下側のパートナーは床に腰と両太腿が触れ、上側のパートナーの背中下部を足先でサポート。
<p>FLR10</p>	<p>Handstand balance 2</p>		<p>0.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 2秒以上ホールド - お互いが違う方向を向いている - 下側のパートナーはハンドスタンド姿勢、上体と両脚がポールに対して平行、インサイドの腕と脚/足がポールに触れている。 - もう片方のパートナーは下側のパートナーの足先の上でバランスをとる水平姿勢であれば自由。 - 下側のパートナーは片手のみが床についている。 - 両パートナー共にポールをホールド。
<p>FLR11</p>	<p>Passé plank balance</p>		<p>0.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド ・ 両パートナー共に同じストレッチエレメントを行うこと ・ 下のパートナーは片手のみでバランスをとる床ベースのバランス姿勢。、インサイドの脚、胴体側面片側がポールに触れる ・ 上のパートナーは片手を下のパートナーの上に置き同じ姿勢をバランスをとって行う。片側の手、インサイドの脚、胴体側面のみがポールに触れる。 ・ 両パートナー共に床とお互い同士平行、同じ方向を向いている

<p>FLR12</p>	<p>Split balance 1</p>		<p>0.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> -2 秒以上ホールド -両パートナー共に同じフレキシビリティエレメントを行う -下側のパートナーは両脚と両腕がストレートで胴体が床と平行の床ベーススプリット姿勢。 -上側のパートナーは下のパートナーの足先の上でバランスをとり、同じスプリット姿勢をとる。 -両パートナー共にお互いが平行、また同じ方向を向いている -下側のパートナーのみが床に触れる -両パートナー共にポールをホールド -スプリット角度は 180° 以上
<p>FLR13</p>	<p>Floor arch plank balance 3</p>		<p>0.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ お互いが違う方向を向いている ・ 下のパートナーは床上で両脚を曲げたスーパーマンクレセント (Superman crescent 規定基準参照) ・ もう片方のパートナーは下のパートナーの足先の上でバランスをとるショルダーマウントプランクパッセまたは水平 (Shoulder mount plank passe/horizontal 規定基準参照 - S67) ・ 下側のパートナーは腰と両太腿が床に触れており、上のパートナーの肩甲骨を足先でサポート。
<p>FLR14</p>	<p>Split balance 2</p>		<p>0.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> -2 秒以上ホールド -お互いが違う方向を向いている -下側のパートナーは床ベースのスプリット姿勢であれば自由。 -もう片方のパートナーは下側のパートナーの上の足先の上でバランスをとる逆さまハンドスタンド姿勢、片方の肘または前腕/手のみでポールをホールド。 -下側のパートナーは片足と片手 (任意) のみが床に触れる -両パートナー共にポールをホールド -スプリット角度 180° 以上
<p>FLR15</p>	<p>Standing inverted balance 2</p>		<p>0.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 片方のパートナーのみがポールと床に触れるインターロッキングストレングエレメント ・ バランスをとるパートナーは逆さま姿勢で定位置は自由、床には触れてはならない ・ スタンディングパートナーは床とポールに触れる垂直スプリットの上位姿勢 ・ スプリットの角度は 180°以上
<p>FLR16</p>	<p>Straddle plank balance 2</p>		<p>0.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 秒以上ホールド ・ 両パートナー共に同じストレングエレメントを行うこと ・ 下のパートナーは片手と片側の胴体側面のみがポールに触れる床ベースのバランス姿勢。体の一部分のみが床に触れる ・ 上のパートナーは下のパートナーの上で同じ姿勢をバランスをとって行う。片手と片側の胴体側面のみがポールに触れる。体の一部分のみが下のパートナーに触れる ・ 両パートナー共に床とお互い同士平行、同じ方向を向いている

<p>FLR17</p>	<p>Split balance 3</p>		<p>0.8</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド ・ ハンドスタンドバランスエレメント、お互いがいて成立するポジション。 ・ サポートするパートナーはハンドスタンドポジション、脚のスプリット角度は 180°。ボールに触れるのは片足先のみである。 ・ サポートされるパートナーはサポートするパートナーの上でスプリットポジション。ボールに触れるのは片足先のみ。
<p>FLR18</p>	<p>Standing horizontal balance 3</p>		<p>0.9</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 2秒以上ホールド ・ 片方のパートナーのみがボールと床に触れるインターロッキングストレングエレメント ・ バランスをとるパートナーは全身体が床と平行の姿勢であれば自由、床に触れてはならない ・ スタンディングパートナーは床とボールに触れる垂直スプリットの上位姿勢 ・ スプリットの角度は 180°以上
<p>FLR19</p>	<p>Strength hold balance 2</p>		<p>0.9</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2秒以上ホールド - お互いが違う方向を向いている - 下側のパートナーはストレングスエレメントであれば自由、ただし体が床と平行、片手のみが床に触れる - 上側のパートナーは手/腕でボールをホールドし、床に触れない逆さまのハンドスプリング姿勢で下側のパートナーの上でバランスをとる。

コンパルソリーボーナスとして認められないエレメントのコンビネーション
 ※下記の組み合わせはコンパルソリーのボーナスとしては認められないので注意

Code No.	Not to be combined with	Code No.	Not to be combined with	Code No.	Not to be combined with	Code No.	Not to be combined with
F1	F4 F26 F53	F41	F73	S8	S12	S49	S30 S58 S62 S78
F2	F5 F8 F16	F45	F13 F33	S9	S18 S27 S34	S50	S43 S65
F4	F1 F26 F53	F46	F22 F34	S12	S8	S52	S71
F5	F2 F8 F16	F47	F63 F77 F92	S14	S21 F12	S53	S25 S26 S46 S72
F6	F10 F11 F21 F32	F52	F7 F25	S17	S44	S58	S30 S49 S62 S78
F7	F25 F52	F53	F1 F4 F26	S18	S9 S27 S34	S59	S70
F8	F2 F5 F16	F54	F28	S19	S29 S35 S41	S62	S30 S43 S58 S78
F9	F23	F58	F100 S38	S21	S14 F12	S64	S77
F10	F6 F11 F21 F32	F62	F35	S23	S45 S67 S80	S65	S43 S50
F11	F6 F11 F21 F32	F63	F47 F77 F92	S25	S26 S46 S53 S72	S66	S79
F12	S14 S21	F68	F87 F99	S26	S25 S46 S53 S72	S67	S23 S45 S80
F13	F33 F45	F73	F41	S27	S9 S18 S34	S68	S83
F16	F2 F5 F8	F76	F82	S29	S19 S35 S41	S69	S84
F20	F38	F77	F47 F63 F92	S30	S49 S58 S62 S78 F83	S70	S59
F21	F11 F32	F82	F76	S34	S9 S18 S27	S71	S52
F22	F34 F46	F83	S30	S35	S19 S29 S41	S72	S25 S26 S46 S53
F23	F9	F84	F30	S38	F58 F100	S74	S40
F25	F7 F52	F85	F97 F98	S40	S74	S77	S64
F26	F1 F4 F53	F87	F68 F99	S41	S19 S29 S35	S78	S30 S49 S58 S62
F28	F54	F92	F47 F63 F77	S43	S50 S65	S79	S66
F30	F84	F95	F96	S44	S17	S80	S23 S45 S67
F32	F11 F21	F96	F95	S45	S23 S67 S80	S83	S68
F33	F13 F45	F97	F85 F98	S46	S25 S26 S53 S72	S84	S69
F34	F22 F46	F98	F85 F97				
F35	F62	F99	F68 F87				
F38	F20	F100	F58 S38				

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。

Athlete(s):

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:

Pre-Novice, Novice Male, Novice Female, Junior Male, Junior Female, Novice Doubles, Junior Doubles, Youth Doubles, Senior Men, Senior Women, Master 40+ Men, Master 40+ Women, Master 50+ Men, Master 50+ Women, Doubles Women/Women, Doubles Men/Men, Doubles Men/Women.

Date (日付):

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 (協会):

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.):

エレメント No.とは、選手がルーティ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=ルーティンの中で最初に実行する規定技

ElementNo.2=ルーティンの中で二番目に実行する規定技

ElementCodeNo. (エレメントコード 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。もし、二つの規定技をコンビネーションさせる場合は、同じ枠内にふたつのエレメントコードを記入すること。その際、最初に行う技のコードを先に記載すること。また、コンビネーションを行う場合は、その次の行は空欄にすること(決められた数の規定技を正しく実行するためにエレメント No.に合わせる必要があるため)。(別紙 Compulsory Score Form の見本参照)

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/F45

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) :

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。

Compulsory Bonus Code(コンパルソリーボーナスコード) :

コンパルソリーボーナスコードは、選手が規定技に対してのコンパルソリーボーナスを行う場合に記入する。

例) 3つの規定技をボーナス加点コンビネーションとして表記する場合 :

Element Code No. : F63 +F31 +F55

Element Code No. : Dragon tail fang+ Splitgrip leg through split + Oversplit on pole

Description of Bonuses: CBS1

Technical Value: 0.8 + 0.5 + 0.7

Technical Value (T.V.) on Bonuses: +1.0 +1.0

※ボーナスエレメントコードは、必ず同じ行ラインへ記入すること。もしボーナスを行う場合は、次のエレメント行は空白にしなければならない。(次頁にあるシングルコンパルソリーフォーム見本の10/11行目を参照)。もし3つのエレメントを繋いでボーナスの場合、次に続き2行のエレメント行を空白とする。(同じく次頁にあるシングルコンパルソリーフォーム見本の6/7/8行目を参照)。

Technical Value (テクニカルバリュー) :

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。もし二つの規定技をコンビネーションさせる場合は、同じ枠の中に二つの点数を記入すること。その際、最初に実行する技の点数を先に記入すること。※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/F48=0.7

Technical Value (T.V.) on Bonuses(テクニカルバリューボーナス) :

テクニカルバリューボーナスとは、ボーナスのつく規定技を行うまたは、規定技をコンビネーションさせることで得られるボーナス点を表す。選手は、選択したテクニカルボーナス点を正しく記入しなければならない。

Athlete(s) Signature: フォームには必ず選手の名前のサインが記載されてなければならない。

Coach's Signature: アスリートに IPSF 認定のコーチがいる場合は、その署名を追加することができます。プレノービス、ノービス、またはジュニアのアスリートで IPSF 認定コーチがいない場合は、親または保護者の署名が必要です。



COMPULSORY FORM

Please complete form in order of sequence as in routine. Please use black print.

Athletes: Name						Date: 32 December 2032		
Country/Region: Hungary					Federation: HPSF			
Division: Elite			Category: Junior Female			Judge Name :		
Element No	Element Code No	Element Name	Compulsory Bonus Code (if applicable)	Technical Value	Compulsory Bonus Value	Score (Judge only)	Bonus Points (Judge only)	Notes (Judge only)
1	ADL1a	Dead lift from shoulder mount grip		0.5				
2	S61	Wenson straddle		0.8				
3	ST22	Phoenix spin 1		0.7				
4	F25	Hip hold split	CBS3	0.5	+0.5			
5	S53	Back support plank outside leg passé		0.8				
6	F63 + F31 + F55	Dragon tail fang + Split grip leg through split + Oversplit on pole	CBS1	0.8 + 0.5 + 0.7	+1.0 +1.0			
7								
8								
9	SP24	Straddle spin 2 hands up		0.5				
10	S49 + S47	Iron X + Butterfly extended twist one hand	CBS2	0.7 + 0.7	+2.0			
11								
Compulsory form not filled in correctly								
Wrong order of sequence								
TOTAL SCORE								
Athletes' signature : Name					Coaches signature : IPSF Coach or Parent/Guardian (for athletes under 18 years of age) only			



COMPULSORY FORM

Please complete form in order of sequence as in routine. Please use black print.

Athletes: Name + Name						Date: 32 December 2032		
Country/Region: Hungary				Federation: HPSF				
Division: Elite			Category: Doubles Senior (Women/Men)			Judge Name :		
Element No	Element Code No	Element Name	Compulsory Bonus Code (if applicable)	Technical Value	Compulsory Bonus Value	Score (Judge only)	Bonus Points (Judge only)	Notes (Judge only)
1	ADL2b	Dead lift from twist grip		0.6				
2	SYN1/ S49 + BLN23	Iron X + Layback - X pose balance 1	CBD1	0.7 + 0.6	+1.0			
3								
4	BLN15	Superman position 2		0.8				
5	SYN4	Upright aerial position	CBD3	0.6	+1.0			
6	FLY9 + FLY39	Inside knee hang 1 + Only hands holding split	CBD2 + CBD1	0.8 + 0.8	+1.0 +1.0			
7								
8	FLY34	Seated position 8	CBD2	0.7	+1.0			
9	SYN8	Balance facing away from each other		0.7				
10	FLR15	Standing horizontal balance 2		0.7				
11	PSE11	Hanging on two hands support 2		0.8				
Compulsory form not filled in correctly								
Wrong order of sequence								
TOTAL SCORE								
Athletes' signature : Name + Name				Coaches signature : IPSF Coach or Parent/Guardian (for athletes under 18 years of age) only				

Technical Presentation 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。

Athlete(s):

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:

Pre-Novice, Novice Male, Novice Female, Junior Male, Junior Female, Novice Doubles, Junior Doubles, Youth Doubles, Senior Men, Senior Women, Master 40+ Men, Master 40+ Women, Master 50+ Men, Master 50+ Women, Doubles Women/Women, Doubles Men/Men, Doubles Men/Women.

Date (日付):

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新しいフォーム提出日を記入すること。

Federation (協会):

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(オーダー):

オーダーとは、選手がルーティンの中で行うテクニカルボーナスの順番を表す。

Order NO.1=ルーティンの中で1番目に行うテクニカルボーナス

Order NO.2=ルーティンの中で2番目に行うテクニカルボーナス

Bonus Code(ボーナスコード):

ボーナスコードとは、選手が行うテクニカルボーナスのボーナスコードであり、ルーティンの中で実行する順番に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こと。もし、テクニカルボーナスを長く繋ぎ、一つの枠内に記入できない場合は、複数枠を使用してもよい。コンビネーションさせる際、最初に行うボーナスコードを先に記入すること。

(テクニカルスコアフォーム記入例を参照)

※テクニカルボーナスやボーナスコードは、テクニカルプレゼンテーションボーナスセクションを参照し、選択すること。

Technical Value (テクニカルバリュー):

テクニカルバリューとは、それぞれのテクニカルボーナス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テクニカルボーナスの

点数を正確に記入しなければならない。もし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る場合は、同じ枠の中に点数を

記入すること。その際、最初に行う技の点数を先に記入すること。

※テクニカルボーナスやテクニカルバリューは、テクニカルプレゼンテーションボーナスセクションを参照し、選択すること。

Athlete(s) Signature: フォームには必ず選手の名前のサインが記載されてなければならない。

Coach's Signature: アスリートに IPSF 認定のコーチがいる場合は、その署名を追加することができます。プレノービス、ノービス、またはジュニアのアスリートで IPSF 認定コーチがない場合は、親または保護者の署名が必要です。

シングルテクニカルボーナススコアシートの書き方の例



SINGLES TECHNICAL BONUS FORM

Please complete form in order of sequence as in routine. Add extra lines if necessary. Please use black print.

Athlete: Name			Date: 32 December 2032	
Country/Region: Hungary			Federation: HPSF	
Division: Elite		Category: Junior Female		Judge:
Order	Bonus code	Bonus TV	Score (judge only)	Notes (judge only)
1	JO	0.2		
2	SP/SP/ST	1.0		
3	JO + JO	0.2 + 0.2		
4	AC + AC (DC) + D + JO	0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.2 + 0.2		
5	JO (DC)	0.2 + 0.5		
6	SP/SP/SP	1.0		
7	RG + RG	0.2 + 0.2		
8	RG (DC)	0.2 + 0.5		
9	CF	0.5		
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Singular bonus total (Maximum +15)			+	
Overall Bonus Points (judges only)				
0 = simple, 0.5 = moderate, 1.0 =difficult, 1.5 = very difficult, 2.0 = extremely difficult				
			Score (judge only)	Notes (judge only)
Flexibility elements		Max +2		
Strength elements		Max +2		
Spins		Max +2		
Pole transitions		Max +2		
Climbs		Max +2		
Overall bonus total (Maximum +10)			+	
Form filled in incorrectly		-1	-	
TOTAL		Max 25		
Athletes' signature : Name		Coaches signature : IPSF Coach or Parent/Guardian (for athletes under 18 years of age) only		



DOUBLES TECHNICAL BONUS FORM

Please complete form in order of sequence as in routine. Add extra lines if necessary. Please use black print.

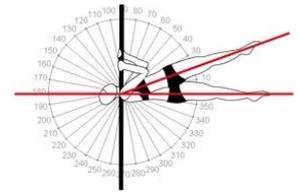
Athlete: Name + Name			Date: 32 December 2032	
Country/Region: Hungary			Federation: HPSF	
Division: Elite		Category: Doubles Senior (Women/Men)		Judge:
Order	Bonus code	Bonus TV	Score (judge only)	Notes (judge only)
1	AC/SYN + AC/SYN (DC/SYN)	0.5 + 0.5 + 0.5		
2	JO/SYN + JO/SYN	0.2 + 0.2		
3	FO	1.0		
4	SP/E/SYN	0.5		
5	JO/SYN + SP/SYN	0.2 + 0.5		
6	PCT	0.4		
7	DC/SYN	0.5		
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Singular bonus total (Maximum +10)			+	
Overall Bonus Points (judges only)				
0 = simple, 0.5 = moderate, 1.0 =difficult, 1.5 = very difficult, 2.0 = extremely difficult				
		Score (judge only)		Notes (judge only)
Synchronized parallel / interlocking elements		Max +2		
Flying partner elements		Max +2		
Balance elements		Max +2		
Flexibility elements		Max +2		
Strength elements		Max +2		
Pole transitions		Max +2		
Climbs		Max +2		
Overall bonus total (Maximum +14)			+	
Both partners catch and fly equally in the routine		+1		+
Form filled in incorrectly		-1		-
TOTAL		Max 25		
Athletes' signature: Name + Name		Coaches signature : IPSF Coach or Parent/Guardian (for athletes under 18 years of age) only		

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、ポールに対して 90°に体を傾け、床と平行にならなければならないものが、70°の傾きとなり床と平行になっていなくとも、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。

*注意: マスター50+においては、特にそのエレメントの規定基準の中に決められた傾斜角度の記載がされているものを除いては、全てのアングルとスプリットにおいてストレンクスおよびフレキシビリティエレメントで 20°のズレは許容されている。



空中デッドリフト(ADL):

空中デッドリフトは、開始時の体の姿勢により定義される。体のいかなる場所も床に触れていてはならない。開始前、ポールからはぶら下がった状態で、体はポールに触れていてはならない。デッドリフトの補助目的でポールを使うことや、推進力やスイングさせるために脚を使ってはならない。デッドリフトの最終姿勢は完全に逆さ姿勢にならなければならない。固定ポール、回転ポールいずれにおいても演技可能であり、止まっている状態または回転している状態どちらから開始しても良い。ダブルスにおいては、お互いでシンクロさせたエアリアルデッドリフトをしなければならない。

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ポール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、お互い同士とポール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 BLN1~15)

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)。両パートナー共に同じポール上でお互いが触れている。

バランスストレンクスパートナーエレメント(ダブルス BLN16~41)

バランスストレンク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で、なおかつどちらか片方がストレンクス姿勢にある状態のパートナーエレメントを指す。両パートナー共に同じポール上でお互いが触れている。

ポジション変更(ダブルス):

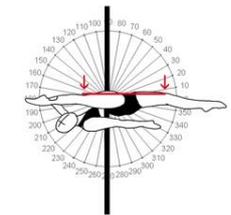
ポジション変更とは、ポール上での体の向きを大きく変えることを示す(例 直立から逆さまへ、ポールの右側から反対の左側へ、ポールに向いている姿勢からポールに背を向ける姿勢へ、垂直方向姿勢から水平方向姿勢へ等)。

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。



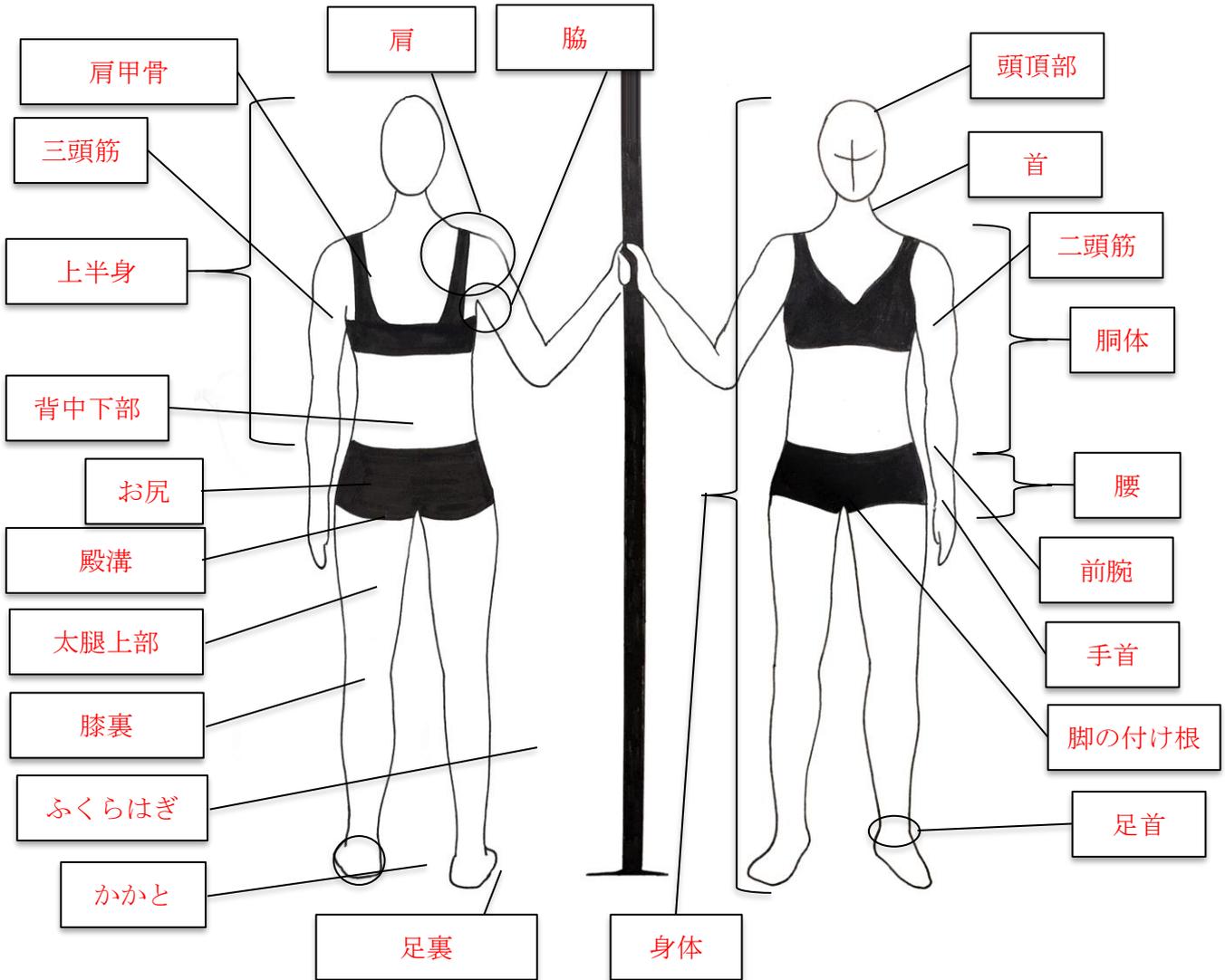
デッドリフト(DL):

デッドリフトは、開始時の体の姿勢により定義される。デッドリフト開始前の脚は、床に接触している。

デッドリフト開始前に、体はポールから伸展した状態でなければならない。デッドリフトの補助目的でポールを使うことや、推進力やスイングさせるために脚を使ってはならない。デッドリフトの最終姿勢は完全に逆さ姿勢にならなければならない。デッドリフトは固定ポール、回転ポールいずれにおいても演技可能である。ダブルスにおいては、お互いでシンクロさせたデッドリフトをしなければならない。

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。

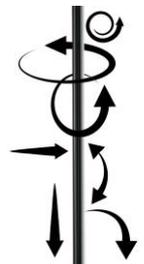


ディビジョン

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（ポール上またはフロア上）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ポール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。例）ドロップ、アクロバットキャッチ、ジャンプアウト、カートウィル、バックフリップなど。



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、ポール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。フロアワークはポールからポールへ移動の為、音楽の解釈や表現の為、そしてポール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 FLY1-47) :

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ポール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) がポールとお互い同士に巻き付いているポジション。両パートナー動詞がポール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。

レイバック

レイバックとは、太腿内側のみでポールをホールドしポールに背を向けた姿勢を表す。上体は両脚や腰の位置よりも下方になければならない。両手はポールに触れてはならない。

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)

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。

1.0 = 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。

2.0 = 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)

スピンにおける推進力:

推進力とは、スピン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ポールから離れそうなほどのスピードでスピンする事である。推進力不足の場合、ゆっくりと回転し、体とポールの距離が近い状態を示す。ダブルスにおける推進力は、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。

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。この軸がポールに対してまたは床に対して平行でなければならない。

パートナーサポートエレメント(ダブルス PSE1~13) :

パートナーサポートエレメントは、一方のパートナーがもう一方を完全に支えているエレメントを指す。

どちらもポールに触れることは可能だが、ポールを支えとして使って良いのは、どちらか一方のみである。

ポールベースフロアパートナーエレメント (Doubles FLR 1 - 19) :

ダブルスにおいて、片方のパートナーまたは両パートナーが床とお互いに触れているパートナーエレメントを表す。

少なくとも、片方のパートナーがポールに触れていなければならない。

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

対方向を向く姿勢でのエレメントポジション (ダブルス)

ダブルスにおいてポールに対してパートナー同士それぞれポールに対して異なった方向を向く姿勢のことを表す

スピン:

固定ポール上でのスピンは 360°以上の回転がなくてはならない。回転ポール上でのスピンは 720°以上の回転がなくてはならない。どちらもコンパルソリーエレメント前後のトランジションは、スピンとしてカウントされない。また回転方向は、時計回りまたは半時計回りどちらでもよい。また、テクニカルボーナスでのスピンコンビネーションについて、コンビネーションさせるどのスピンも必ずこの定義に従った回転が無い場合はスコアが与えられない。

床からのスタートポジション:

床からのスタートポジションとは、少なくとも片足または片手が床にある状態から止まることなくエレメントに直接移行、または移行を続けることを指す。

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、ポール上およびポールから離れた状態、ポールの周囲、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、パートナーリックやコンビネーションの完成度も含む。また、1本または2本のポール上での左右対称の演技をすることも含む。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。

シンクロバランスエレメント(ダブルス SYN5~8) :

シンクロバランスエレメントとは、パートナー無しでは実現できない、両方のパートナーが同じ姿勢をとるエレメントを示す。

シンクロインターロックエレメント(ダブルス SYN2~4) :

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っけ合う、または接続した状態をポール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、選手同士が完ぺき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(ダブルス SYN1) :

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エレメントを行うか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、ポールに対する角度は揃っていないなければならない。1つのポール上でも、2つのポールに行っても良いものとする。シンクロの定義も参照のこと。

スローオントゥザポール(ダブルス) :

スローイングオンポールは、両方が床から開始しなければならない。キャッチャーは、フライヤーをポールへ向かって投げなければならない。ポールに触れる前に、フライヤーがポール、床、パートナーのいずれにも触れていない瞬間が必要である。

トランジション:

トランジションは、スピンや床演技、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 tech@polesports.org までお問合せください。

National / Regional Championships

Rules and Regulations



www.polesports.org



COPYRIGHT© IPSF July 2018

※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。

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。
- ・WPSC とは、World Pole Sports Championships (世界ポー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レメント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レメント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

※注意：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1回の場合は、次年度同じプロフェッショナル部門で出場可能。

1.3 エリート

最も高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WPSC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
- Master 40+ Women
- Master 40+ Men
- Master 50+ Women
- Master 50+ Men
- Junior Female
- Junior Male
- Novice Female*
- Novice Male*
- Pre-Novice*
- Novice Doubles
- Junior Doubles
- Youth Doubles **
- Senior Doubles (Men/Men) ***
- Senior Doubles (Women/Men) ***
- Senior Doubles (Women/women) ***
- Para Pole****

*Pre-Novice & Novice カテゴリーについて：6歳から9歳までの選手はプレノービスのアマチュアディビジョンに出場しなければならない。もし世界大会開催初日に10歳になる9歳の選手に関しては、地方および国内大会のノービスエリートで出場しても良い。

** 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、もう一人がノービスの場合のダブルスを含む。この場合は、年齢が低い方のノービスダブルスのダブルスルールに従うこと。

***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。

****末巻にある付録3にパラポールの選手についてのルールや規定があるため参照。

3. 年齢

年齢資格に関しては、そのシーズンの WPSC 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。

- ・プレノービス：WPSC 開催初日に 6 歳～9 歳の場合
- ・ノービス：WPSC 開催初日に 10 歳～14 歳の場合
- ・ジュニア：WPSC 開催初日に 15 歳～17 歳の場合
- ・シニア：WPSC 開催初日に 18 歳～39 歳の場合
- ・マスター40+：WPSC 開催初日に 40 歳～49 歳の場合
- ・マスター50+：WPSC 開催初日に 50 歳以上の場合
- ・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：(regardless of whether or not they wish to compete at the WPSC) 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。(世界大会に出場する気が有る無いに関わらずシニアで出場すること) 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. 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。もし選手が複数のカテゴリーに出場している場合(シニアダブルスとシニア女子など)、大会オーガナイザーは選手の順番を決める権利を持つ(演技順番をランダムにくじ引きで決めず)、出演順番を考慮することができる。
 - 4.6 決勝出場の資格を得るの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 ポールの転倒、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ポールからの落下などは含まない。)
 - ・衣装の大きな不備
 - ・ヘッドジャッジが判断したとき
- 注意: 曲など技術的な問題にもかかわらず、選手が続行を希望した場合、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 国内ポー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。(これはオープンポー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WPSC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。現在IPSFの認める国内/オープン大会で決められている足切り点はシニア男子、シニア女子、シニアダブルス以外の全てのカテゴリーに対して25点と決められている。シニア男子、シニア女子、シニアダブルスについては30点である。もし1位と2位の選手が世界大会へ出場お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 WPSC 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上位2名の選手が WPSC へ出場できる。その国の代表選手に関しては最後に開かれるオープン大会が終了してから決定される。

申請手順

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かわりに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、WSPC 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。

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 国内大会での曲は、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、締切りに間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.japanpolesports.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。
 - 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。
 - WADAに基づく禁止薬物に関する検査に応じること。
 - 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

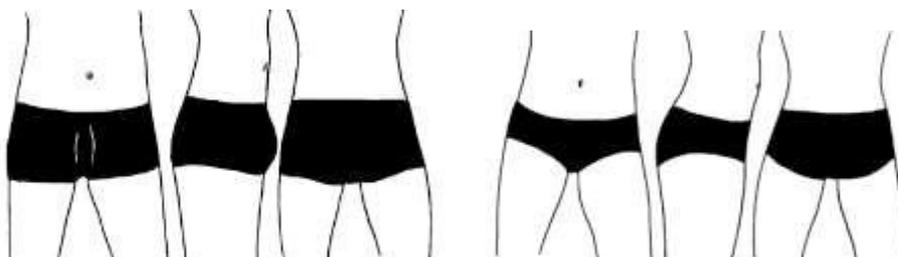
選手は下記すべてのルールを順守すること

- 9.1 シニア/ダブルス/マスター/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 プレノービスおよび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、男子はワンピースのパンツ。
- 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、ベルト類は幅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なければならない。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、競技スポーツに応じた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）。



男性ショーツ

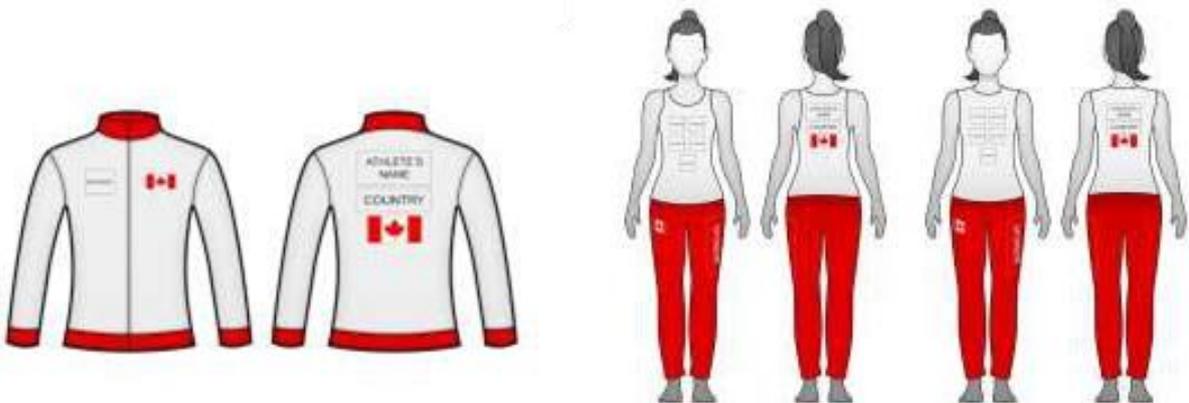
女性ショーツ

- 10.8 長めのショーツやレギンスの着用は可能だが、体にぴったりとしたものでなくてはならない、ただしそれらにはグリップ性のあるものを加えてはならない。

- 10.9 女子のスカートは、ポールへのレッググリップを妨げないよう、骨盤から3cmより低い位置のものでなければ使用可能である。スカートは臀部のところで固定され、外側に広がらないデザインでなければならない。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 診断書等が無い限り、体や手、足にグリップ性のある衣装を着用することは、禁止である。
- 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。また、アクセサリ類は一切禁止である。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、ブレスレット、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と首回りのアクセサリは一切禁止である。
- 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 衣装は以下に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
 - 皮革、ラテックス、PVC、ゴム
 - 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
 - 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(プレノービス、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 : 全て選手とIPSFに申請しているコーチは下記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WPSC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。
- 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。



11. 髪型と化粧

※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。髪をとくなどして、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 IPSF のウェブサイトに記載している使用禁止物質を除いてグリップ保護製品を利用することが可能である。ポールには一切何も付けられていない。グリップ保護製品は、選手の体のみに付けるものとする。禁止されているグリップ保護製品は、IPSF のウェブサイトにて全てリストアップされているため必ず参照すること。
- 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、ポールの前後左右それぞれ 3m の空間が必要である。またポール間の距離は 2m90 から 3m10 でなくてはならない。

14. ポール

- 14.1 競技用のポールは、45 mm 径、使用可能高さ 4m の、一体型真鍮製ポールでなくてはならない。
- 14.2 回転ポールは、観客席から見て右側に、固定ポールは左側にそれぞれ設置する。どのカテゴリーの選手も全て同じ配置である。
- 14.3 ポールの清掃については、以下のとおりである。
- 演技ごとに、2 人以上の清掃者(ポール 1 本につき、1 人ないしは 2 人)によってポールを清掃すること。ポールは全体を清掃されなければならない。最初にグリス除去剤を使い、その後に乾いたタオルまたは布で拭くこと。
 - 選手が演技前にポールをチェックをしてもよい、必要であればポールの清掃を再度依頼することができる。
 - 選手が希望する場合は、自身でポールを清掃してもよい。ただし、大会主催者側の提供する製品で清掃すること。
 - 選手が自身で持ち込んだ製品を使ってポールを清掃することは禁止されている。医学的根拠がある場合、重度のアレルギーに対して例外を認める。

15. 撮影

- 15.1 国内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)

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 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 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 スポーツマンらしくない行為。
- 17.4 演技時間の不足または超過。
- 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 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 不適当な振り付け、衣装、髪型、化粧(11.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 宝石や引っ掛かりになるような小物の使用。(前記)
- 17.9 トラックスーツの規定への違反。(前記)
- 17.10 事前の承認を受けている場合を除いて、選手受付やりハーサルに遅れた場合。(もしくは現れない場合)
- 17.11 競技前のバックステージ集合への遅刻。
- 17.12 ステージへ呼ばれた際の登場の遅刻。
- 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 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 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。

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 WPSC 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、国内ポー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、オープンポー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。選手に関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実績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。）
- 20.3 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。
- 20.4 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。
- 20.5 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無い場合でも、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らなければならない。

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. ドーピングに対する罰則

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係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) (www.japanpolesports.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 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 ポールの設置確認とテストを行うこと。
- 25.12 競技の開始前に、選手へポールを確認する機会を提供すること。
- 25.13 各演技前にポールを清掃すること。
- 25.14 競技に必要な情報を審査員へ提供すること。
- 25.15 事故や負傷の発生時に、応急処置を提供すること。
- 25.16 WADA コード(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 さらに抗議は、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のようになる：
 - 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 \\ 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に出るように指示される（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 WPSC 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、Code of Points の規定されている技の実行数が少ない、または全ルーティンで実行される技の難易度が低い場合、もしくはその両方の可能性が考えられる。

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

Purpose(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。

Context(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
- ポールスポーツの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

Expectations for informing Competition Organizers(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 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 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 Notification Procedures (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。

Sanctions(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)。

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

A 237	HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html
A 239	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html
A 240	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html
A 309	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html
A 310	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON (KIM)	https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html
A 326	FLAIR TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html
A 327	FLAIR ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html
A 328	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html
A 329	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html
A 337	FLAIR TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html
A 338	FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html
A 339	FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html
A 364	HELICOPTER	https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html
A 365	HELICOPTER TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html
A 366	HELICOPTER TO LIFTED WENSON BOTH SIDE	https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html
A 368	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html
A 374	HELICOPTER TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html
A 375	HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html
B 104	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html
B 106	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html
B 114	1 ARM STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html
B 115	1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html
B 116	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)	https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html
B 117	1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html
B 124	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html

B 126	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)	https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html
B 134	L-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html
B 136	L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html
B 145	STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html
B 147	STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html
B 157	V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html
B 159	V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html
B 170	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html
B 186	STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html
B 187	STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html
B 200	PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html
B 208	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html
B 210	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html
B 218	PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html
B 219	PLANCHE TO PUSH-UP	https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html
B 220	PLANCHE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html
C 108	3/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html
C 118	2 ½ AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html
C 119	3/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html
C 153	GAINER ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html
C 156	GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html
C 159	GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html
C 144	GAINER ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html
C 147	GAINER 1 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html
C 150	GAINER 2 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html
C 193	TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html

C 194	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html
C 325	STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html
C 326	½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html
C 327	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html
C 328	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html
C 336	STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html
C 337	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html
C 338	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html
C 339	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html
C 347	STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html
C 348	½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html
C 349	1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html
C 350	1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html
C 365	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html
C 366	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html
C 367	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html
C 368	1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html
D 250	BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html
C 376	FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)	https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html
C 377	FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html
C 378	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html
C 379	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html
C 395	SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html
C 396	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html
C 397	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html

C 398	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html
C 406	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html
C 407	½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html
C 408	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html
C 409	1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)	https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html
C 416	SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html
C 417	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html
C 418	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html
C 419	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html
C 435	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html
C 436	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html
C 446	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html
C 476	SCISSORS LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html
C 477	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html
C 478	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html
C 487	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)	https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html
C 488	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html
C 497	SCISSORS LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html
C 498	SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html
C 500	SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)	https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html
C 505	SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html
C 506	½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html
C 555	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html
C 556	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html

C 558	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html
C 566	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html
C 567	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html
C 569	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html
C 570	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html
C 584	BUTTERFLY	https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html
C 587	BUTTERFLY 1/1 TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html
C 590	BUTTERFLY 2/1 TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html
D 146	3/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html
D 157	3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html
D 168	3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html
D 189	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html
D 200	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html
D 228	BALANCE 3/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html
D 239	BALANCE 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html

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

一般規則として、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)。

LIMITED ELEMENTS		
CODE NR.	NAME	LINK
A 265	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html
A 266	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html
A 267	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html
A 268	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html
A 277	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html
A 278	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html
A 279	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html
A 285	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html
A 287	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html
A 305	FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html
A 315	FLAIR TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html
A 317	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html
A 319	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-319%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html
A 320	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR	https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html

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

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

D 235	BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html
D 237	BALANCE 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html
D 246	BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html
D 248	BALANCE 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html
D 264	ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html
D 265	ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html
D 266	ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html
D 276	DOUBLE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html
D 277	DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html
D 278	DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html
D 285	FREE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html
D 286	FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html
D 287	FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html
D 297	FREE DOUBLE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html
D 298	FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html
D 299	FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html

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、WPSC 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、WPSC へは下記ルールが優先される。

注意：下記ルールに関しての大会オーガナイザーと IPSF とのやりとりは全て athletes@polesports.org を通して行うこと。

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 WPSC 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 位または 2 位となったエリートカテゴリーの選手が自動的に WPSC へ出場権利を得る。
- 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 WPSC 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
- Senior Men
- Master 40+ Women
- Master 40+ Men
- Master 50+ Women
- Master 50+ Men
- Junior Female
- Junior Male
- Novice Female
- Novice Male
- Doubles Novice
- Doubles Junior
- Doubles Youth
- Doubles Senior (Men/Men)
- Doubles Senior (Women/Men)
- Doubles Senior (Women/women)
- Para Pole

4. 選手選抜手順

- 4.1 WPSC 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 WPSC 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 WPSC 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 Pole 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。3 位および 4 位の選手は、WPSC の補欠選手として認められる。（補欠選手は WPSC 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、WSPC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。
- 5.9 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。
 - WSPC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。
- 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と。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. 選手とIPSFの認めたコーチのみがナショナルトラックスーツを着用できる。全ての選手とコーチ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。

19. 賞

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

付録3

パラポール

下記ルールは IPSF のナショナルルールに付随する付録であり、パラポールディヴィジョンに申し込む場合のルールである。この付録は IPSF のコードオブポイントとナショナルルールを熟知した上での追加ルールと修正であると留意すること。（また世界大会出場の際は付録2を参照）

パラスポーツへの挑戦は危険な一面もあり、障がいのある選手にとっていつも勝つことのできないと思われがちだが、これを防ぐため、パラ選手はそれぞれの障がいによって分けられたカテゴリーを設けられている。このカテゴリー分類をスポーツクラスと呼んでいる。IPCの分類システムによって現在ではパラ選手がスポーツ競技に参加し、選手達が大会に向けて一丸となるようになった。これは選手を年齢、性別、体重でグループ分けするこのと同じと言える。

パラスポーツは、選手の障がいによって行動がどこまで制限されているかの程度でグループ分けをされる。スポーツが違えば選手の行う動きも違う。スポーツの動きは多様な為、それぞれのスポーツにおける障がいのある選手への影響も異なる (Classification Model Rules for Para Sports, January 2017- IPC International Paralympics Comité刊行, www.paralympic.org/classificationで参照可能)。そのため、ポールスポーツでの障がいのある選手への影響を最小限にするため、現在ではポールスポーツでは下記のように分類を明記する。

ポールスポーツでは、IPSFは下記条件をパラポールのカテゴリーとして選定している。今後将来的にはさらに分類を増やし修正を重ねていく予定である：

1. 筋力障がい:
 - a. グループ1: PPMP1 – 歩くことができない
 - b. グループ2: PPMP2 – 車椅子が必要
2. 四肢障がい:
 - a. グループ1: PPLD1 -片腕が欠損、切断もしくは生まれつきで上腕が欠損
 - b. グループ2: PPLD2 – 片脚が欠損, 切断もしくは生まれつきで大腿が欠損
 - c. グループ3: PPD3 -片腕が欠損、切断もしくは生まれつきで前腕が欠損
 - d. グループ4: PPD4 - 片脚が欠損, 切断もしくは生まれつきで下腿が欠損
3. 視覚障がい:
 - a. グループ : PPVI-法的な失明

下記に挙げた定義は国際パラリンピック委員会のもの準するものである:

1.- 筋力障がい:四肢の筋肉や下半身の筋肉など、筋肉や筋肉群によって生まれる力の低下。起因例としては、脊髄損傷、脊椎披裂、ポリオなど。

2.- 四肢障がい: 身体的外傷（車両事故など）、病気（骨肉腫など）、生まれつき（肢異常など）による、骨や関節の全欠損もしくは一部欠損。

3.- 視覚障がい: どちらかの眼球の眼組織（視神経、眼経路、または視覚野）の欠損による視野へ影響がある。視覚能力が5%以下。

Aパラポールカテゴリー規定:

- 年齢による制限は無い。
- シングルでのみ出場可能。ダブルスのカテゴリーは無い。
- エリートディビジョンのみの開催。
- パラポール選手はそれぞれのパラポールカテゴリーで出場する権利を証明する医療証明書の提出が必要。

パラポールディビジョンに関しては下記修正点と例外がある:

- コンパルソリー:
 - パラポール選手はアマチュアディビジョンと同じ選択エレメント数、必須要求得点、エレメントの選択可能ポイント範囲を適用するため、必ず順守すること。
 - それに加えて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全てにおいて20°の許容を与える。
- テクニカル減点:
 - 個別減点:
 - パラポール選手は「不完全な演技やボディライン」に対する減点はされない。
 - パラポール選手は「不完全なトランジションやポールの昇り降り」に対しても減点はされない。
 - 全体減点:
 - 「ポールの全高」に関してパラポールではポールの50%のの使用を全高と修正する。
- 四肢障がいグループ: .人口装具の使用を許可する
- 視覚障がいグループ:
 - 視野が5%以上あるが、視覚障がいと認められている選手の場合、カテゴリーの選手全員の視野レベルをそろえる為、選手は必ず黒い無地の目隠しを着用し視野をなくすこと。
 - 加えて、選手のコーチがステージ外から選手が演技中にキュー出しをしても良い場合がある。それは厳しく規制されており、下記項目の場合のみ許可する。
 - 審査員が審査できるエレメントの角度に調整する為に、時計数の使用を許可する。（例えば3時へ回転 など）
 - 選手の安全を確保するために、右、左、床、天井、そしてポールとの距離の言葉の使用を許可。
 - コーチと選手は、ステージから落ちたり、ポールからの転倒を防ぐため、危険と感じた場合は緊急の言葉「止まれ」などを使用しなければならない。
 - その他のステージ外からのキュー（例えば、ラインやつま先膝を伸ばす、2秒以上ホールド、360° や720° の回転を助けるサイン）をかけた場合はヘッドジャッジによる減点となる。
- 全てのパラポール選手は、選手がそれぞれの希望ディビジョンに出場する権利があるかを証明する為に。必ず医師による医療証明書を大会開催前にオーガナイザーへ提出しなければならない。

また追加で情報や証明が必要な場合は、それに応じなければならない。