

# International Pole Sports Federation

## Competitions / Championships



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

### *Code of Points*

IPSF January 2014 ©



International Pole Sports Federation

## Code of Points

### 目次

1. IPSF へようこそ .....	3
2. はじめに .....	3
3. 定義.....	4
4. 技術的表現へのボーナス.....	5
5. 技術的表現での減点.....	8
6. 芸術性と振付.....	9
7. 規定技・コンパルソリムーブ.....	11
8. 規定技シングル.....	15
9. 規定技ダブルス.....	38
10. スコアシートの記入方法 .....	43
11. スコアシートシングル例題 .....	44
12. スコアシートダブルス例題.....	45

## Welcome to the IPSF

IPSF Code of Points へようこそ。多くの変更と改善がなされており、また今後数年間にわたり、さらに多くが予定されています。皆さんの成功をお祈りするとともに、いつも多くのご協力をいただいていることに厚く御礼申し上げます。

### Introduction

IPSF の採点システムは、次の 4 つに分類される; 技術的表現へのボーナス、技術的表現での減点、芸術性と振り付け、見栄えと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ため、それぞれの分野で最も優秀であった選手が最高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。

選手のルーティンの中で、審査員が重視する項目は以下のとおり、リスト化されている。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、本書類の中に述べてある。

- ・ 出場するカテゴリに相応する一定量のコンパルソリームーブ
- ・ コンパルソリーへのボーナス:
  - 1 つのコンパルソリームーブを固定ポール上で行い、スピンする。
  - 複数のコンパルソリームーブを回転ポール上で行う。
  - 床と触れることなく、2 つのコンパルソリームーブを行う。ダブルスの場合は、パートナー同士のポジションチェンジも行う。
  - 1 つのパートナーフライムーブを、回転ポール上で推進力をつけて行う(ダブルスのみ)。
  - ダブルスのみ、シンクロ平行コンパルソリームーブを、1 本もしくは 2 本の固定ポール上で行い、スピンする
- ・ スピンを他のスピンやムーブと組み合わせ、(ダブルスの場合は)シンクロさせる。
- ・ ダイナミックコンビネーション / (ダブルスの場合は)シンクロダイナミックコンビネーションを行う。
- ・ アクロバティックキャッチを行う。(ダブルスの場合は)シンクロさせる。
- ・ 柔軟性ムーブ
- ・ 力強さムーブ
- ・ スピン
- ・ クライム
- ・ ドロップ / (ダブルスの場合は)シンクロさせる。
- ・ 再グリップ / (ダブルスの場合は)シンクロさせる。
- ・ フリップアウト
- ・ ジャンプアウト / (ダブルスの場合は)シンクロさせる。
- ・ ポール間の移動
- ・ パートナーとのダイナミックコンビネーション(ダブルスのみ)
- ・ シンクロ平行 / 連結およびバランスムーブ(ダブルスのみ)
- ・ パートナーフライムーブ(ダブルスのみ)
- ・ 床でのパートナームーブ
- ・ 綺麗なラインとしっかりとしたムーブ
- ・ 全てのおけるオリジナリティ
- ・ ステージ上での振り付けとステージの使い方

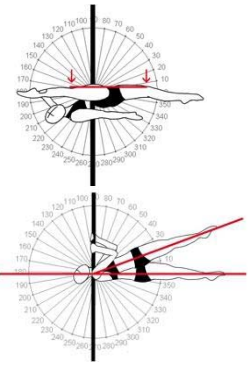
*Rules and Regulations* をよく読み、曲、髪型、化粧、衣装、グリップに関する規制を確認すること。

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。

## 定義:

### 開脚の正しい角度:

スプリットの角度は、足のインナータイツと尻から膝にかけてラインとの整列感によって定義される。



### 20度以内のズレ:

正しい角度から20度以内のズレであれば、コンパルソリムーブは認められる。たとえば、力強いムーブでポールに対して90度に体を傾け、床と平行にならなければならないものが、70度の傾きとなり床と平行になっていなくとも、それはコンパルソリムーブとして認められ、得点される。ただし、多少は減点される。

### 2秒以上のホールドポジション:

要求された体勢となった瞬間から、ホールドの時間はカウントされる。それぞれのコンパルソリムーブ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: 本項は、公平な審査や選手の正しい姿勢での演技、体勢、コンパルソリムーブの力強さのために説明されたものであり、スムーズな動きを妨げるものではない。

### スピン:

スピンは、360度の完全な回転が必要である。コンパルソリムーブ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。

固定ポール上でのスピンの組み合わせ: コンビネーションの全てにおいて、360度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の組み合わせ: それぞれのスピンの姿勢において、次の姿勢に移行する前に、360度の完全な回転が必要である。

### ムーブにおけるアングル:

各ムーブにおいて、完璧な動きをこなせていることが審査員から見えない場合、ポイントは加点されない。

### 難易度 (LOD):

LODとは、Level of Difficulty of move(ムーブの難易度)を意味する。高レベルなムーブほど、高得点である。

### 全体へのボーナスにおける難易度の定義(0 = シンプル、1 = 難しい、2 = 非常に難しい)

選手のルーティンにおいて、特定のムーブの難易度を示すものである。

0 = シンプル、技術評価が0.1~0.3のムーブを示す。

1 = 難しい、技術評価が0.4~0.6のムーブを示す。

2 = 非常に難しい、技術評価が0.7~1.0のムーブを示す。

### 芸術性と振り付けへのボーナスにおける難易度の定義(0 = 普通、1 = 良い、2 = とても良い)

選手のルーティンにおいて、芸術性や振り付けの広がりや量を示すものである。

0 = 普通、ルーティン内においてほとんど見られない。

1 = 良い、ルーティンのうち、半分程度において見られる。

2 = とても良い、ルーティンのうち、ほぼ全てにおいて見られる。

### 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%)。

### スピンにおける推進力の定義

推進力とは、スピン時に生み出されるスピードを示す。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。

### シンクロの定義(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、パートナーとのコンビネーションなどを含む。シンクロは、パートナートリックやコンビネーションの難しさも含む。これには、1つのポール上で2人が演技するパターンや、2つのポールに別れ、鏡に映ったような演技も含む。高得点を得るには、パートナーとのタイミングや演技そのもの、動きをぴったりと合わせなければならない。

### シンクロ平行ムーブの定義(ダブルス)

シンクロ平行ムーブとは、パートナーがお互いに同じ方向でムーブを行うか鏡面反射の要領でムーブを行うことを示す。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。

### シンクロ平行ムーブの定義(ダブルス)

シンクロ平行ムーブとは、パートナーがお互いに同じ方向でムーブを行うか鏡面反射の要領でムーブを行うことを示す。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。

### シンクロバランスムーブの定義(ダブルス)

シンクロバランスムーブとは、パートナー無しでは実現できないムーブを示す。

### パートナーフライムーブの定義(ダブルス)

パートナーフライムーブとは、片方の選手がパートナーを持ち上げた状態で、パートナーはポールに触れているもしくは触れていない状態で行うリフトを示す。最高難度を実現するためには、難易度の高い力強さ、もしくは柔軟性ムーブを行わねばならない。

### フロアでのパートナームーブの定義(ダブルス)

フロアでのパートナームーブとは、選手の片方が床で立っているもしくは横になっている状態で行うパートナームーブを示す。

### 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 直立から反転への変更)

## 技術的表現へのボーナス

最大 25 点のボーナスが、技術的表現には与えられる。本セクションでは、全てのポールトリック、ポールトリックの組み合わせ、ポールトリックへの開始と終了、ダブルスのシンクロ / 連結 / 平行 / バランスムーブ、ペアでのポールトリックの難易度を定める。審査員は、容易さと豪華さを兼ね備えたムーブを期待している。本セクションは、以下のとおり分類される。

### *SINGLES - Singular Bonus Points (awarded per time):*

シングルス—個別ボーナスポイント(それぞれが実施されるごとに採点)

#### 回転ポール上でのスピンの組み合わせ

回転ポール上でのあらゆるスピンの組み合わせを示す(スピンの定義も参照) **+0.5(最大 2 点)**

#### 固定ポール上でのスピンの組み合わせ

固定ポール上でのあらゆるスピンの組み合わせを示す(スピンの定義も参照) **+0.5(最大 2 点)**

#### 固定ポール上でのスピンとその他のムーブの組み合わせ

固定ポール上でのスピンと組み合わせられた、その他のムーブを示す(スピンの定義も参照) **+0.5(最大 2 点)**

#### 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

ダイナミックコンビネーションとは、体を動かすもしくは強力な推進力を生み出すムーブの組み合わせを示すものである。高得点を得るには、選手は力強い推進力を伴い、体がポールから離れるダイナミックなムーブの組み合わせを行わなければならない(例 ドロップ、キャッチ、脚の入れ替え(脚と体のポジションチェンジには高得点が与えられる)、制御(たとえば、ジェイドドロップ))。高得点が与えられるダイナミックムーブは、体がポールから離れていた時間の長さによって決定される。2つのダイナミックムーブの間には、採点対象となるトランジションはあってはならない。

**+0.5(最大 4 点)**

### アクロバティックキャッチ

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、再度ポールをつかむ(再グリップ)ことを示す。キャッチを行う際、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(最大1点)**

### フリップアウト

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ムーブを示す。フリップは、前方回転、後方回転、横回転、それらの組み合わせのいずれも良いものとする。**+0.5(最大1点)**

### ドロップ

ドロップとは、1m以上のポール上から素早く降りてくるムーブを示す。**+0.2(最大1点)**

### ジャンプアウト

ジャンプアウトとは、ポール上でスタートし、フロアで終了するジャンプムーブを示す。**+0.2(最大1点)**

### 再グリップ

再グリップとは、ポールから体を離し、ちがう体勢で再度ポールをつかむことを示す(例 エルボーグリップからハンドグリップ)。**+0.2(最大1点)**

## *DOUBLES - Singular Bonus Points (awarded per time):*

*\*Note: All explanations in Singles above apply to Doubles*

*ダブルス—個別ボーナスポイント(それぞれが実施されるごとに採点)*

*※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。*

### 回転ポール上もしくは固定ポール上でのシンクロ平行ダイナミックコンビネーション

これは、パートナー同士がお互いに平行かつ完全にシンクロした形で行われるコンビネーションを示す。**+0.5(最大1点)**

### パートナーダイナミックコンビネーション

これは、パートナー同士がお互いに離れ、くっつき、そして利用し合って行うダイナミックムーブを含むコンビネーションを示す。**+0.5(最大1点)**

### シンクロ状態でのスピンの組み合わせ

これは、パートナーがそれぞれスピンを行うことでボーナスが得られることを示す。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(スピンの定義も参照)。**+0.5(最大1点)**

### シンクロ状態でのムーブとスピンの組み合わせ

これは、パートナーがそれぞれスピンを行うことでボーナスが得られることを示す。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(スピンの定義も参照)。**+0.5(最大1点)**

### シンクロ状態でのアクロバティックキャッチ

これは、シンクロ状態でパートナー同士でアクロバティックキャッチを行うことを示す。**+0.5(最大1点)**

### フリップアウト

これは、どちらか片方の選手がフリップを行うことでボーナスが得られることを示す。**+0.5(最大1点)**

### シンクロ状態でのドロップ

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示す。**+0.2(最大1点)**

### シンクロ状態でのジャンプアウト

これは、パートナー同士がシンクロしてジャンプアウトを行うことを示す。**+0.2(最大1点)**

### シンクロ状態での再グリップ

これは、パートナー同士がシンクロして再グリップを行うことを示す。**+0.2(最大1点)**

## **SINGLES - Overall Bonus Points (awarded one time):**

シングルスー全体ボーナスポイント(1回の演技を通して全体採点)

難易度(L0D)は、トリックやトリックの組み合わせの難易度を示す。

注意: 選手が得点を得るには、ルーティンのマジョリティにおける難易度が、0、1、2(0 = シンプル、1 = 難しい、2 = とても難しい)のいずれかでなくてはならない。全体へのボーナスにおける難易度の定義も参照のこと。ルーティンのマジョリティは、70%以上を占めなければならない。

### **柔軟性ムーブ**

柔軟性とは、脚、背中、肩の柔軟性を示す。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トリックやコンビネーションを行わなければならない。最大+2

### **力強さムーブ**

力強さとは、腕や体幹、脚の力強さを示す。高得点を得るには、上半身と体幹の力強さを占めずトリック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、高得点を与えられる。最大+2

### **スピン**

スピンのポジションは、360度全回転でなくてはならない。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。最大+2

### **ポールトランジション**

これは、ムーブの開始または終了時のトランジションにおけるポールへの昇り降り、フロアからポール、ポールからフロアへの移動などを示す。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。最大+2

### **クライム**

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示す。クライムは、ポールに対して直立方向、反転方向、または横方向などで行うことができる。最大+2

## **DOUBLES - Overall Bonus Points (awarded one time):**

*\*Note: All explanations in Singles above apply to Doubles*

ダブルスー全体ボーナスポイント(1回の演技を通して全体採点)

※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。

### **シンクロ平行 / 連結バランスムーブ**

6ページのそれぞれの定義を参照のこと。最大+2

### **パートナーフライムーブ**

6~7ページの定義を参照のこと。最大+2

### **フロアでのパートナームーブ**

7ページの定義を参照のこと。最大+2

### **柔軟性ムーブ**

それぞれの選手の柔軟性は、審査され平均化される。最大+2

### **力強さムーブ**

それぞれの選手の力強さは、審査され平均化される。最大+2

### **ポールトランジション**

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。最大+2

### **クライム**

それぞれの選手のクライムは、審査され平均化される。最大+2

## **Additional Bonus Points (Doubles only):**

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。

- ・1本の固定ポールもしくは回転ポールを使い、シンクロされたルーティンを行う。  
シンクロの定義も参照のこと。+1
- ・パートナーが互いに、フライとキャッチを等分に行う。+1

## **Technical Presentation Deduction**

技術的表現での減点

技術的表現では、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ムーブ (コンパルソリーを含む) を示す。審査員は、バランスを失う、落下、要求されたムーブを失敗する (例 最低 1 回空中デッドリフト) などの場合に、減点することが求められる。減点数は、減点対象となる動きの度合いによる。対象となる動きは、以下のとおり分類される:

### **SINGLES/ DOUBLES - Singular Deductions (deducted per time):**

シングルス / ダブルス—個別減点ポイント(それぞれが実施されるごとに減点)

#### **不完全な演技やボディライン**

ポールを使ったムーブは、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、ピンと方向を指していなければならない。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、足やつま先はピンと方向を指していなければならない。指やつま先が緊張してはならず、空中ムーブや振り付けの一部である場合を除いて足は緩んでいてはならない。-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、丸まっていたはならず、頭は高くキープし緊張してはならない。-0.2

- ・姿勢—正しい体の姿勢を、ポール上にいるいないを問わず、常に保たねばならない。意図しないムーブを含んではならない。-0.2

- ・体の位置—トリックやポールとの位置関係において、体のポジションは、常に正しい位置になくはならない。-0.2

#### **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、選手がムーブを正しく開始または終了できないことを示す。

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

#### **不完全なムーブの角度**

これは、審査員からはっきりと見えず、しっかりとした伸びも見えない角度を示す。-0.5

#### **スリップまたはバランスを失うこと**

これは、選手が演技中にバランスを失ったり、ポールを握れていないせいで正しくない姿勢になったりする場合を示す。選手は、すぐに元の体勢に戻すことは可能である。-1

#### **衣装や体、ポール、床などで手を乾かす行為**

衣装や体、ポール、床などで汗ばんだ、汚れた、油っぽい手を乾かしたり、拭き取ったりする行為や、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示す。-1

#### **落下**

落下とは、意図しない形でポールから床へもしくはポールの低い位置へ落ちることを示す。落下とドロップのちがいは、体を制御できているかどうかにある。落下とスリップの違いは、重力の作用有無である。スリップは体の一部(手、足など)が制御を失う状態であるが、落下は体全体が制御を失った状態である。-3

#### **ムーブにおけるシンクロ性の欠如(ダブルス)**

これは、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パートナーとのムーブを示す。-0.5



## SINGLES/ DOUBLES - Overall Deductions (deducted one time):

シングルス / ダブルス—全体減点ポイント(1回の演技を通して全体減点)

### 同じムーブの極端な繰り返し

これは、ルーティンを通じて、同じのムーブの単調な繰り返しを行うことを示す。高レベルの運動能力や力強さが求められる繰り返しとは混同しないようにしなければならない。-2

### 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/-2

### 両方ポールを等分に使わないこと

シングルの選手は、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るのではなく、両方のポール使用を等分に配分しなくてはならない。ダブルにおいては、2本の回転ポール、2本の固定ポール、回転ポールと固定ポールの1本ずつのいずれかを選択できるが、両方のポールを等分に扱うというのは左右どちらかのポール使用にかたよるのではなく、両側のポールを同じように使用しなければならない。-2

### ポールの70%未満しか使用しないこと

演技の中で、ポールの70%未満しか使用しないことが2回以上あった選手は減点されることがある。-2

### 空中デッドリフトを行わないこと

空中デッドリフトを開始するときの姿勢は決められている。体がフロアに触れていてはならない。空中デッドリフトが開始する前には、体はポールにぶらさがった状態でなくてはならない。ポールの助けを得て空中デッドリフトを行ってはならず、また脚を使って推進力やスイングを行ってはならない。これらのムーブは、固定ポール、回転ポールのどちらにおいても、また固定したポジションおよびスピンからの移行する、いずれの場合でも起こり得る(例 カルーセルスピンから空中デッドリフトへの移行など)。ダブルスにおいては、パートナー同士それぞれがシンクロ空中デッドリフトを行い、上記ルールに従わなければならない。-2

### シンクロ性の欠如(ダブルス)

シンクロムーブに失敗した選手は、減点される。片方の選手がポール上にいる場合と両方の選手がポール上にいる場合のいずれにおいても同様である。-3

## Artistic and Choreography Presentation

### 芸術性と振り付け

芸術性と振り付けでは、最大20.00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示す。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示す。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器械体操の能力を審査する。

本セクションは、以下のとおり分類される:

## SINGLES/ DOUBLES - Artistic Bonuses:

シングルス / ダブルス—芸術性ボーナス

### 全体を通じたオリジナル性

これは、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、独自のムーブ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を示す。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つの独自のムーブではなく、ルーティン全体を通じたオリジナル性を審査している。最大+2

### 各ムーブの開始と終了のトランジションのオリジナル性

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示す。選手は、ムーブ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。最大+2

### 演出

これは、曲や顔の表情、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示す。選手は、光や影、完成、曲やムーブ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。最大+2

### ステージ上での存在感とカリスマ性

選手はステージを支配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。最大+2

### バランス

これは、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示す。選手は、柔軟性、力強さ、スピニング、ダイナミックコンビネーション、アクロバティックムーブ、床での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。最大+2

### フロー

これは、スムーズかつ巧みな演技を見せる能力を示す。選手はポールから下りる移動、ポール間移動、床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、次のムーブ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。最大+2

### 自信

これは、選手が自身の演技に対して持つ自信を示す。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。最大+2

## SINGLES/ DOUBLES - Choreography Bonuses:

シングルス / ダブルス—振り付けのボーナス

### ステージ上での振り付けにおける身のこなしやボディライン

フロアでの演技には、以下が必要である:

**膝とつま先の直線性**—膝とつま先は、まっすぐ揃っていないと認められない。膝頭から足の親指のラインが直線でなければならない。また、足とつま先はそれぞれ先端までピンと伸びていないと認められない。つま先は、握りしめられていたり、力が入りすぎていたりしてはならない。

**綺麗な直線**—脚と腕の正しい姿勢を保ち、しっかりと伸ばすとともに、足とつま先はピンと伸ばさなければならない。振り付けが必要な場合を除いて、指とつま先には力が入りすぎないようにし、足は曲がらないようにしなければならない。

**伸展**—脚、腕、胴の各部分は完全に伸びていないと認められない。肩や背中中は曲がらぬようにし、頭部は高く保ち、力が入りすぎないようにしなければならない。

**姿勢**—正しい体の姿勢を取らなければならない。崩れた体勢は禁止である。

**ムーブのアンクル**—ムーブにおける姿勢や体の位置の組み合わせを用いて、ポール上で正しく演技することで、審査員もはっきりと見ることができる。最大+2

### ステージ使い方

これはポール上での演技を行っていない時選手がステージ全体を使用することである。最高得点を得るために、選手は、ステージの後方、前方、中央を含む全体を使用しなければならない。直立での演技と床演技のバランスも必要である。最大+2

### 振り付けの難易度

ステージ上での振り付けの難易度は、ポールから下りるときを含む、ステージ表面でのあらゆる動きを示す。複雑なダンス振り付けや器械体操、アクロバティックな動きを含むが、それだけにとどまらない。最高得点を得るために、選手は音楽のビートやフレーズに合わせた動きを作り出し、音楽を反映し、柔軟性と力強さを示し、魅力的かつエンターテインメント性に富んだ演技をしなければならない。ポールからポールへの移動は独創的かつスムーズなくてはならない。**最大+2**

## SINGLES/ DOUBLES - Overall Deductions (deducted one time):

シングルス / ダブルスー全体減点ポイント(1回の演技を通して全体減点)

### 曲や演技にそぐわない衣装

衣装は、音楽やストーリー、感情を演出するものでなくてはならない。最高得点をえるために、衣装は無関係で危険なものではなく、魅力的で独創的なものでなくてはならない。-1

### 不完全な衣装や、衣装により注意を逸らす行為

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示す。これらは、故意であると思わせるものであってはならず、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

### 歌うことによる注意を逸らす行為

うめき声や叫び声、歓声などで妨害することを示す。-1

### 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。局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。-1

## Compulsory

### コンパルソリー

全ての選手は、定められた数のコンパルソリーを演技しなければならない。2秒以上ホールドする、正しい開脚 / 体の角度など、最低限の要求事項を満たすことで+0.1~+1.0の得点が与えられる。+0.1のムーブは、+1.0のものよりも簡単であることを示す。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。コンパルソリームーブ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。下記、カテゴリの分類を参照のこと。

**シニア、ジュニア、マスター**に出場する選手は、4つの柔軟性ムーブ、4つの力強さムーブ、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をルーティンに含まなければならない。

**ノービス**に出場する選手は、3つの柔軟性ムーブ、3つの力強さムーブ、1つの回転ポール上のスピン、1つの固定ポール上のスピンをルーティンに含まなければならない。

**ダブルス**に出場する選手は、9つの平行 / 連結 / バランスムーブのうち5つ、7つのパートナーフライムーブのうち4つ、4つあるフロアムーブのうち1つをルーティンに含まなければならない。

## Category Breakdown

### カテゴリ分類

#### シニア、ジュニア、マスター、ダブルス:

エリートに出場する選手は、技術的評価が+0.5~+1.0のコンパルソリームーブを選択しなければならない。

プロに出場する選手は、技術的評価が+0.3~+0.8のコンパルソリームーブ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のコンパルソリームーブを選択しなければならない。

#### ノービス (新人):

エリートに出場する選手は、技術的評価が+0.3~+0.8のコンパルソリームーブ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のコンパルソリームーブを選択しなければならない。

※新人には、プロカテゴリは存在しない。

※※選手は、同じムーブを、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 F38(160度開脚) / F45(開脚180度)、同様にボディアングルのズレの今日にも適用され、F43(20度ズレ) / B(ズレ許容なし))

注意: カテゴリについては、IPSF Rules and Regulationsを参照のこと。

## Elite Division Compulsory Point Requirements

エリートでのコンパルソリーの要求得点

シニア	7 点以上 10 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 点以上 9 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 点以上 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 点以上 7 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。

※コンパルソリーの要求得点は、アマチュアとプロのカテゴリには適用されない。

### 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ムーブを行わなかった場合、  
もしくはコンパルソリームーブとして認められなかった場合。 -3
- 選択・申請時の順序どおりにコンパルソリームーブを行わなかった場合。 -1
- 申請様式を正しく記入しなかった場(記入フォーム例を参照のこと)。 -1

以下の場合において、コンパルソリームーブは認められない:

- ・ **コンパルソリームーブをホールドできなかった場合**  
「基準」にて述べているコンパルソリームーブ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」にて述べているコンパルソリームーブに必要な開脚や体の角度を正しく行えなかった選手には、得点は与えられない。
- ・ **スピンをしっかり 360 度回転できなかった場合**  
「基準」にて述べているコンパルソリームーブ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」にて述べているコンパルソリームーブ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。

## Compulsory Bonus Points:

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ムーブには、最大 2 倍になるボーナスポイントがある。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。コンパルソリームーブ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。ボーナスポイントには以下の種類がある:

### Singles

シングルス

**1つのコンパルソリームーブを固定ポール上で行い、スピンする**

スピンの定義を参照のこと。+0.5(最大+1)

※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には適用されない。

**コンパルソリームーブの組み合わせを回転ポール上で行う**

2つ以上のコンパルソリームーブを組み合わせ、それぞれムーブにおいて、360度のスピンをする。1つ目から2つ目のムーブへのトランジションは、直接的でなければならない。スピンの定義を参照のこと。+1(最大+2)

※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には適用されない。

・ **コンパルソリームーブの組み合わせを固定ポール上で行い、スピンする**

2つ以上のコンパルソリームーブを組み合わせ、360度のスピンをする。1つ目から2つ目のムーブ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つ目のムーブ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。スピンの定義を参照のこと。+2(最大+4)

※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には適用されない。

## Doubles

- ・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ムーブの組み合わせ  
1つ目から2つ目のムーブ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。ポジション変更の定義を参照のこと。+1(最大+2)
- ・回転ポール上で推進力を使いながらパートナーフライムーブを行う  
飛んでいる方のパートナーが360度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(最大+2)
- ・1本または2本の固定ポール上で、シンクロ平行コンパルソリームーブを行い、スピンする  
両方のパートナーがシンクロ状態で平行ムーブを行い、360度以上スピンを行った場合にボーナスが与えられる。スピンの定義も参照のこと。+1(最大+2)

## Compulsory Moves explanation

### コンパルソリームーブの説明




ムーブの名前は、それぞれのイラストの横に記載し、説明文もある。

Pole Move Box および IPDFA(International Pole Dance Fitness Association)とも協力し、別名や、頻繁に使われる小姓も記載する。

**我々の用いるアームグリップ:** バックサポート、カップグリップ、エルボーグリップ、フラッグホールド、前腕グリップ、オーバーグリップ、ツイストグリップ、ラップグリップ。

### Leg positions we used:

	パイク(両脚を体の全面に向かって伸ばし、尻部は斜めに傾斜する)
	ペンシル(両脚が胴に沿って伸びる)
	アティテュード(1本または2本の脚が少し曲がった状態)
	ストラドル(横方向の開脚の角度で両脚を開く)
	チェアー(両脚を90度に曲げ、閉じる)
	開脚(定められた角度で開脚する)
	パッセ(片脚だけ曲げる)
	フリング(両脚を背中方向へ曲げ、足を後頭部へ向ける)

	<p>タック(膝を胸に押し込む)</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、膝とつま先は左右で触れないようにする)</p>

我々の用いる体のポジション：脚、足、腕、手の内側、脚、足、腕、手の外側。全面、背面、前方、後方。

### *Compulsory Code explanation*

コンパルソリームーブのコード説明

F = 柔軟性ムーブ






S = 力強さムーブ

ST = 固定ポール上でのスピン

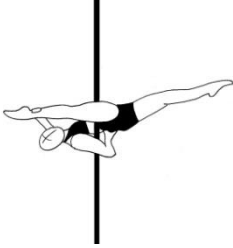






SP = 回転ポール上でのスピン



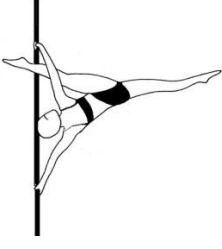







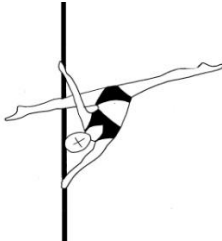
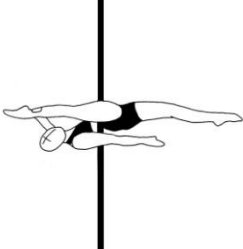
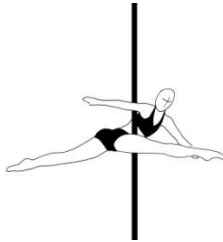



## シングル規定

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
<i>Flexibility moves</i>				
F1	インサイド レッグハング (160度)		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・内側の脚でかけなければならない</li> <li>・スプリットの角度は160度以上でなければならない</li> </ul>
F2	サイドポール開脚 (床上) (160度)		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は160度以上でなければならない</li> <li>・下の足先は床について良い</li> </ul>
F3	バレリーナ姿居		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以内ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は160度以上でなければならない</li> <li>・反対側の手で足をホールドしなければならない</li> </ul>
F4	サイドポール開脚 (180度)		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は180度以上でなければならない</li> <li>・下の足先は床について良い</li> </ul>
F5	インサイドレッグハン グ (180度)		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・内側の脚でかけなければならない</li> <li>・スプリットの角度は180度以上でなければならない</li> </ul>

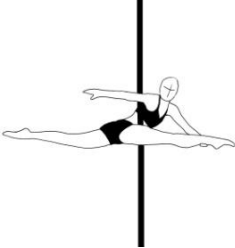
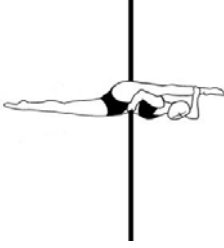

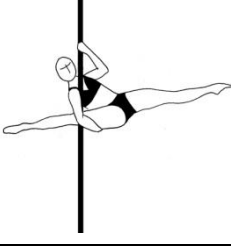
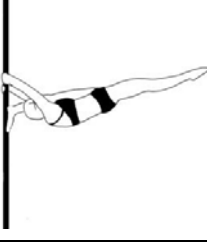




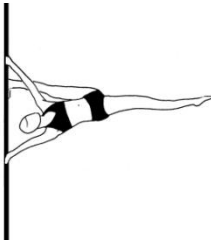
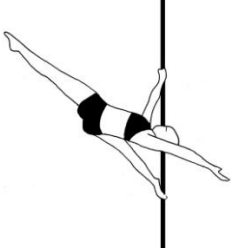
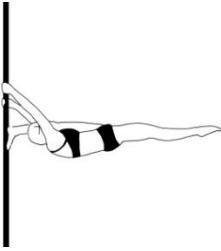

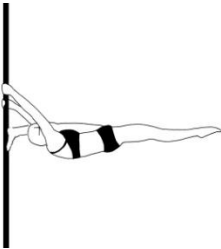
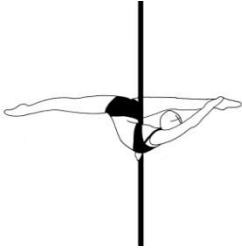
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F6	ヒップホールド スプリット (ジェイド) (160度)		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は160度以上でなければならない</li> <li>・体が床と平行でなくてはならない</li> <li>・手がポールに触れてはならない</li> </ul>
F7	ポール上スプリット		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は180度以上でなければならない</li> <li>・体は直立位置にないといけない</li> </ul>
F8	ポールストラドル (160度)		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は160度以上でなければならない</li> <li>・足首がポールに沿っており脚が曲がってはならない</li> <li>・上体はポールに対して90度の角度で床と平行でなくてはならない</li> </ul>
F9	ポールストラドル (180度)		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は180度以上でなければならない</li> <li>・足首がポールに沿っており脚が曲がってはならない</li> <li>・上体はポールに対して90度の角度で床と平行でなくてはならない</li> </ul>
F10	カペジオパッセ (160度)		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は160度以上でなければならない</li> <li>・前の脚と、後脚を持っている腕は伸びていなければならない</li> <li>・後脚は曲げて良い</li> </ul>
F11	アレグラパッセ		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は160度以上でなければならない</li> </ul>
F12	クロスボー 肘ホールド		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・足首がポールに沿っており脚が曲がってはならない</li> <li>・上体はポールに対して90度の角度で床と平行でなくてはならない</li> </ul>


Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F13	バイク脇ホールド		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・上体は直立位置にないといけない</li> <li>・両脚はポールに対して平行であり、脚は頭部より高い位置にないといけない</li> <li>・脇と手、または手のみでホールドしなければならない</li> </ul>
F14	インサイドレッグハン グバックスプリット (160 度)		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は 160 度以上でなければならない</li> <li>・両腕は完全に伸びていなければならない</li> </ul>
F15	スプリットグリッ プレッグスルー (160 度)		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は 160 度以上でなければならない</li> <li>・スプリット・グリップのみで体を固定しなければならない</li> </ul>
F16	コクーン (160 度)		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は 160 度以上でなければならない</li> <li>・両腕は完全に伸びていなければならない</li> </ul>
F17	逆さ前スプリット		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は 180 度以上でなければならない</li> <li>・体は逆さまの位置でなければならない</li> </ul>
F18	前スプリット レイバック		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は 180 度以上でなければならない</li> <li>・上体はポールに対して 90 度の角度で床と平行でなくてはならない</li> </ul>
F19	アレグラパッセ		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は 180 度以上でなければならない</li> </ul>

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F20	逆さスプリット (160度)		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は160度以上でなければならない</li> <li>・体は逆さまの位置でなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは内側の腕のみである</li> </ul>
F21	スプリットグリップ レッグスルー (180度)		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は180度以上でなければならない</li> <li>・上下に分けてポールを握り両手のみで体をホールドしなければならない</li> </ul>
F22	ヒップホールド スプリット (ジェイド) (180度)		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は180度以上でなければならない</li> <li>・体が床と平行でなくてはならない</li> <li>・逆の手で前の脚をホールドし、内側の腕は完全に伸びていなければならない</li> <li>・手がポールに触れてはならない</li> </ul>
F23	チョップスティック (160度)		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は160度以上でなければならない</li> <li>・逆の手で脚をホールドしなければならない</li> <li>・手ではなく脇のみでホールドしなければならない</li> </ul>
F24	カペジオパッセ (180度)		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は180度以上でなければならない</li> <li>・前の脚と、後脚を持っている腕は伸びていなければならない</li> <li>・後脚は曲げて良い</li> <li>・同じ方の腕で後ろ脚がホールドされていなければならない</li> </ul>
F25	アレグラ		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は180度以上でなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びていなければならない</li> <li>・同じ方の腕で後ろ脚がホールドされていなければならない</li> </ul>
F26	インサイドレッグハン グ バックスプリット (180度)		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は180度以上でなければならない</li> <li>・両腕は完全に伸びており、脚は頭部より高い位置にななければならない</li> </ul>



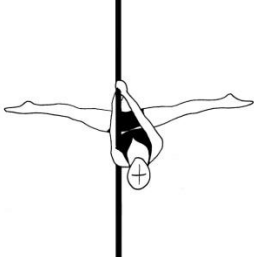

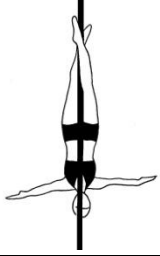
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F27	コクーン (180度)		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は180度以上でなければならない</li> <li>・両腕と後脚は完全に伸びていなければならない</li> </ul>
F28	逆さ前スプリット (上体が床と平行位置)		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は180度以上でなければならない</li> <li>・体は逆さまの位置でなければならない</li> <li>・上体はポールに対して90度の角度であり、床に対して平行でなければならない</li> </ul>
F29	逆さスプリット (180度)		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は180度以上でなければならない</li> <li>・体は逆さまの位置でなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは内側の腕のみである</li> </ul>
F30	カベジオスプリット		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は180度以上でなければならない</li> <li>・両脚と後脚をホールドしている腕は伸びていなければならない</li> <li>・同じ側の腕で脚ではなく足首をホールドしなければならない</li> </ul>
F31	ポール上オーバースプリット		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は190度以上でなければならない</li> <li>・体は逆さまの位置でなければならない</li> <li>・上体は後方へ反っていないなければならない</li> </ul>
F32	脇ホールドスプリット		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・足首がポールに沿っており脚が曲がってはならない</li> <li>・上体はポールに対して90度の角度であり床に対して平行でなければならない</li> <li>・胸部は上を向いていなければならない</li> <li>・内側の腕脇でホールドしなければならない</li> </ul>
F33	ヒップホールドスプリットパッセ (ジェイドパッセ) (平行体位)		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は180度以上でなければならない</li> <li>・体は床に対して平行でなければならない</li> <li>・反対側の手でそれぞれの脚をホールドしなければならない</li> <li>・腕でホールドしている方の脚は完全に伸びていなければならない</li> </ul>






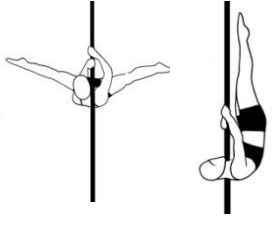

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F34	チョップスティック (180度)		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は180度以上でなければならない</li> </ul>
F35	マシンガン		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は180度以上でなければならない</li> <li>・体は床に対して平行でなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは片方の手のみである</li> </ul>
F36	イーグル		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は180度以上でなければならない</li> <li>・脚は頭部より高い位置にあるか、リングポジションになっていなければならない</li> <li>・後脚をホールドしている両腕は完全に伸びていなければならない</li> </ul>
F37	脇スプリット		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は180度以上でなければならない</li> <li>・体は床に対して平行から20度以内の傾きでなければならない</li> <li>・ポールを握っても良いのは外側の手のみである</li> </ul>
F38	ロシアンスプリット		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は160度以上でなければならない</li> <li>・体は床に対して平行であり、傾いてはならない</li> </ul>
F39	スプリットグリップ レッグスルー前 スプリット		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は180度以上でなければならない</li> <li>・上体は床に対して平行でなければならない</li> </ul>
F40	ポール上バックスプリット		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は180度以上でなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びていなければならない</li> </ul>

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F41	ポール上ハンドスプリングスプリット		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は 180 度以上でなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは片方の脚と両手のみである</li> </ul>
F42	ハンドリリースロシアンスプリット (フライングK)		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は 180 度以上でなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは片方の手と片方の足のみでなければならない</li> </ul>
F43	横ロシアンスプリット		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は 180 度以上でなければならない</li> <li>・体は床に対して平行から 20 度以内の傾きでなければならない</li> </ul>
F44	レインボーマルチェンコ (バックベントシザー)		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・両脚と後脚をホールドしている腕は完全に伸びていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは片方の腕のみである</li> </ul>
F45	横ロシアンスプリット (体と床平行)		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は 180 度以上でなければならない</li> <li>・体は床に対して平行であり傾いてはならない</li> </ul>
F46	クロスボー (スパッチコック)		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・足首をポールにかけ、両脚は曲がらずつま先はポイントでなければならない</li> <li>・ポールが首ではなく両肩のラインに位置しなければならない</li> <li>・両手はポールに触れていてはならない</li> </ul>
F47	レインボーマルチェンコ スプリット		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・スプリットの角度は 180 度以上でなければならない</li> <li>・胸部とスプリットの位置は床に対して平行でなければならない</li> <li>・両脚と後脚をホールドしている腕は完全に伸びていなければならない</li> </ul>





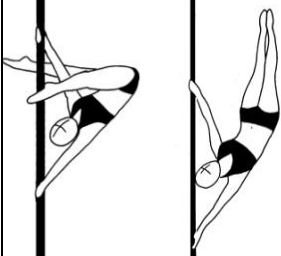


Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F48	レインボーマルチエンコ (バックベントペンシル)		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・胸部と両脚は床に対して平行でなければならない</li> <li>・両脚と両手をホールドしている両腕は完全に伸びていなければならない</li> </ul>



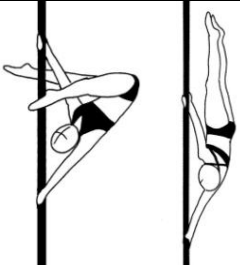


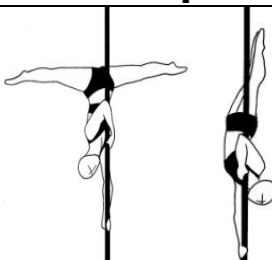

パワームーヴ (Strength moves)

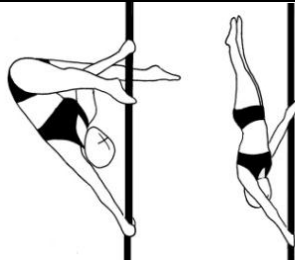
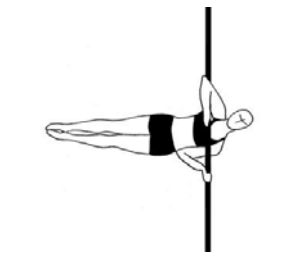
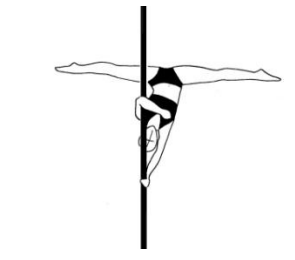
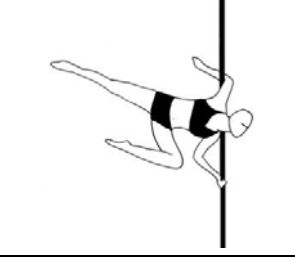
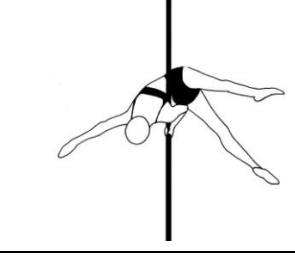
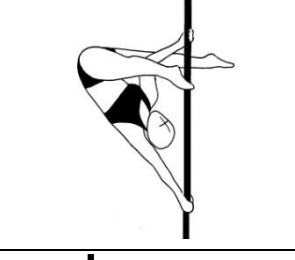
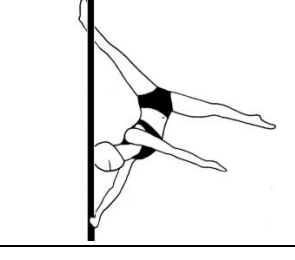
S1	アウトサイドニーフック パッセ (フラットライナー)		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは片方の手のみである</li> </ul>
S2	スプリットグリップ クラドルタック		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・体の位置は床に対して平行でなければならない</li> </ul>
S3	逆さ開脚		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・開脚した脚のラインは床に対して平行でなければならない</li> </ul>
S4	ポールハグペンシル		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・ポールに触れても良いのは状態と両腕のみであり、手は触れてはならない</li> </ul>
S5	ベーシック逆位 (十字架)		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・手はポールに触れてはならない</li> </ul>

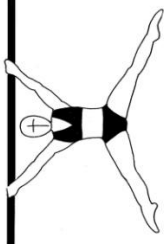
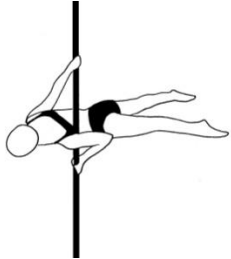
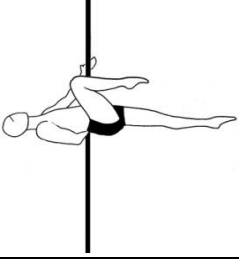

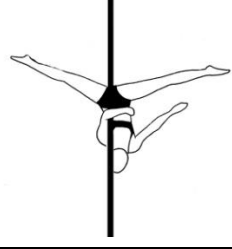
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S6	レイバック ニークロスリリース		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・手はポールに触れてはならない</li> </ul>
S7	インサイドレッグハン グ フラットライン		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・体の位置は床に対して平行でなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは片方の手のみである</li> </ul>
S8	バタフライ スプリットグリップ		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・手の位置はスプリットグリップ（上下分握）でなければならない</li> <li>・胸部と両手はポールに触れていて良い</li> </ul>
S9	ポールストラドル スプリットグリップ		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・手の位置はスプリットグリップ（上下分握）でなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手のみである</li> </ul>
S10	アウトサイドニーハン グ バックパッセ		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・真っ直ぐに伸ばした足は床に対して平行でなければならない</li> <li>・手はポールに触れてはならない</li> </ul>
S11	ショルダーマウント ペンシル/開脚		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・体は垂直位置または水平位置でなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手と片方の肩のみである</li> </ul>
S12	レイバック クロスアングルリリー ス		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びていなければならない</li> <li>・手はポールに触れてはならない</li> </ul>

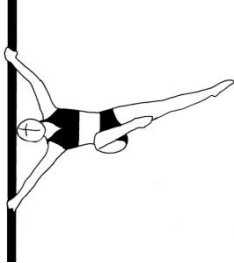
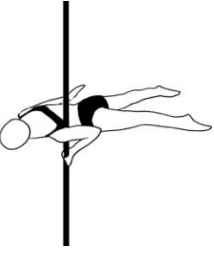
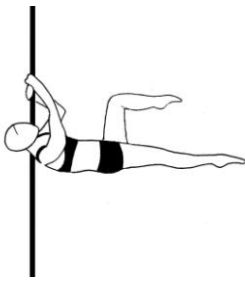
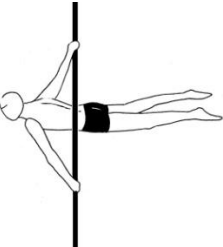
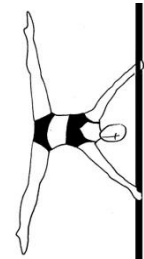



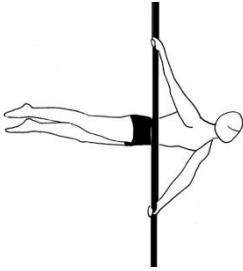
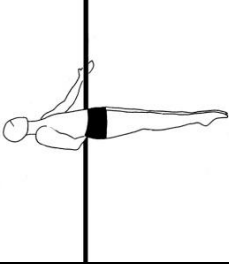
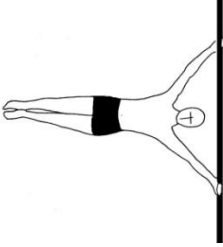
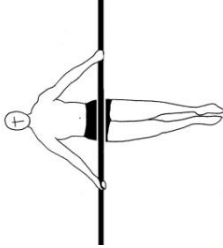
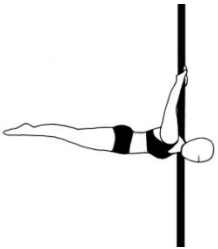
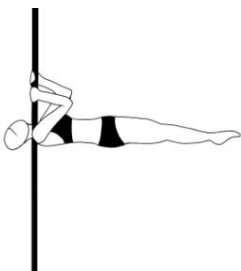
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S13	アームピットホールド ハング		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・片方の脚は完全に伸びており、ポールに対して平行でなければならない</li> <li>・内側の脇のみポールに触れていなければならない</li> </ul>
S14	バタフライ エクステンション		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・脚と腕は完全に伸びていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手と片方のかかとのみである</li> </ul>
S15	スプリットグリップハン グ		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・胸部と腰はポールから離れ外方へ向いていなければならない</li> <li>・両脚と両腕は完全に伸びていなければならない</li> <li>・両手のみポールに触れて良い</li> </ul>
S16	フラッググリップ 横体位		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・体は床に対して平行でなければならない</li> <li>・ポールに触れているのは両腕のみである</li> </ul>
S17	ハンドスプリング 開脚/ペンシル (グリップ自由選択)		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・グリップは好んだ握り方で良い</li> <li>・脚は完全に伸びていなければならない</li> <li>・両手のみポールに触れて良い</li> </ul>
S18	イグアナデッドリフト (床から)		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・ポールを背にした状態で床から脚を持ち上げ、ペンシルの体位まで移行しなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びており閉じていなければならない</li> </ul>
S19	フラッググリップ 横開脚		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・上体は床に対して平行でなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びていなければならない</li> <li>・ポールに触れているのは両腕のみである</li> </ul>

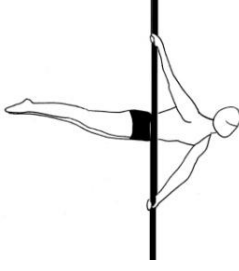
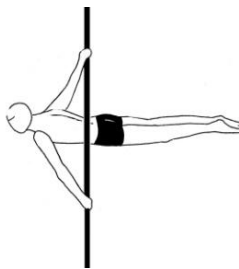
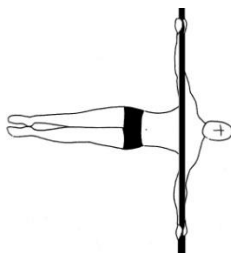
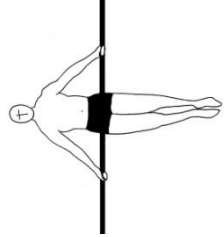
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S20	バタフライ ツイストハンド		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・後脚をホールドしている腕は完全に伸びていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは片方の手と片方の脚、また胸部のみである</li> </ul>
S21	バックサポートタック		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・膝の位置は胸部よりも上になければならない</li> <li>・体は床に対して平行でなければならない</li> </ul>
S22	ハンドスプリング ペンシル/開脚 (床からのデットリフト) (グリップ自由選択)		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・床からの移行で、グリップは好んだ握り方で良い</li> <li>・デッドリフト（弾みを使わない持ち上げ）によってハンドスプリングを使ったペンシルまたは開脚へ移行しなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手のみである</li> </ul>
S23	フラッググリップ サイドパッセ		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・上体と脚は床に対して平行でなければならない</li> <li>・上方の脚は完全に伸びていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両方の腕のみである</li> </ul>
S24	バックサポートスプリット		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・腰をサポートする手はボールの外側から握らなければならない</li> <li>・内側の腕はふくらはぎをホールドしなければならない</li> </ul>
S25	前腕グリップ 逆さ体位 開脚/ペンシル		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・前腕を使ったグリップのみで固定しなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは体と前腕の内側部分、外側の手のみである</li> </ul>
S26	ショルダーマウント プランク 開脚下降またはリフト		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・（弾みをつけない）ショルダーデットリフトもしくは下降ホールドである</li> <li>・体はポールに対して 90 度の角度であり、床に対して平行でなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びていなければならない</li> </ul>

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S27	ツイストハンドハンド スプリング ペンシル/開脚 空中デッドリフト		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・空中からのツイストハンドを使ったデッドリフト（弾みをつけない持ち上げ）によるペンシルまたは開脚ハンドスプリングである</li> <li>・両脚は完全に伸びていなければならない</li> </ul>
S28	フラッググリップ ペンシル		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・体の角度はポールに対して 90 度であり、床に対して平行でなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びており、閉じていなければならない</li> </ul>
S29	肘グリップ開脚 (アイシャ)		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは片方の手と片方の肘のみである</li> </ul>
S30	肘ホールドパッセ		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・上体と脚は床に対して平行でなければならない</li> <li>・上方の脚は完全に伸びていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは上方の肘、下方の手と首の後ろ部分のみである</li> </ul>
S31	ジャネイロ		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・腰がポールに面しており、肘の上にお尻が乗っている状態である</li> <li>・ポールに触れて良いのは片方の手のみでなければならない</li> </ul>
S32	カップグリップハンド スプリング ペンシル/開脚 空中デッドリフト		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・カップグリップでの握り方である</li> <li>・空中からのデッドリフトによるハンドスプリングペンシルまたは開脚である</li> <li>・両脚は完全に伸びていなければならない</li> </ul>
S33	バタフライエクステ ンション ツイストワンハンド		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは片方の手と片方の足のみである</li> </ul>

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S34	アイロン エックス		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・体の両サイドの角度はポールに対して 90 度の角度であり床に対して平行でなければならない</li> <li>・お尻は自然な一直線上にあり両脚は対等に平衡がとれていなければならない</li> <li>・両脚と両腕は完全に伸びていなければならない</li> </ul>
S35	ジャネイロ プランク		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・体はポールと 90 度の角度で床を向いており、床に対して平行でなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びており開いた状態である</li> <li>・両手はポールに触れて良い</li> </ul>
S36	エルボー・ネックホールド開脚		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・上体はポールに対して 90 度の角度にあり床に対して平行でなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びていなければならない</li> <li>・両肘と首の後ろのみがポールに触れている状態である</li> </ul>
S37	バックサポートプランク アウトサイドレッグ パッセ		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・背中では床に対して平行であり、体はポールに対して 90 度の角度で床に対して平行でなければならない</li> <li>・インサイドの脚は完全に伸びており、アウトサイドの脚はパッセの形でなければならない</li> <li>・両手はポールに触れて良い</li> </ul>
S38	前腕グリップペンシル エアリアルデッドリフト		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・空中直立の位置からデッドリフトによる体を持ち上げ垂直位への移行である</li> <li>・両脚は完全に伸びていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは前腕と外側の手のみである</li> </ul>
S39	エクスポーズ (スターフィッシュ)		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・上体はポールに対して 90 度の角度であり床に対して平行でなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びていなければならない</li> <li>・ポールに触れてよいのは両足のみである</li> </ul>
S40	イグアナ 肘ホールド開脚 (ノーハンド) (マルロまたは背面 イシャ)		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びていなければならない</li> <li>・片方の肩と片方の腕のみがポールに触れている状態である。</li> </ul>








Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S41	アイロンフラッグ ボトムレッグパッセ		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・体と上方の脚はポールに対して 90 度で、床に対して平行から 20 度以内の傾きでなければならない</li> <li>・上方の脚は完全に伸びていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手のみである</li> </ul>
S42	ジャネイロブランク ワンハンド		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・体は床を向いてポールに対して 90 度の位置にあり、床に対して平行でなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びており開いていなければならない</li> <li>・インサイドの手のみがポールに触れている状態である</li> </ul>
S43	ショルダーマウント プランクパッセホール ド		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・空中からのショルダーマウントによるデッドリフトまたは下降による平衡位への移行である</li> <li>・腰と伸ばしている脚はポールに対して 90 度であり、床に対して平行でなければならない</li> <li>・パッセをしている脚はポールに対して 90 度の角度にななければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手と片方の肩のみである</li> </ul>
S44	スプリットグリップ リバースプラン(脚開)		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・体は床を向いておりポールに対して 90 度の角度で床に対して平行でなければならない</li> <li>・内側の手でポールの下方をホールドし、外側の手でポール上方をホールドしている状態である</li> <li>・両腕と両脚は完全に伸びており、脚は開いてよい</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手と胴の下方のみである</li> </ul>
S45	カップグリップ エックス		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・カップグリップによるハンドホールドでなければならない</li> <li>・上体はポールに対して 90 度の角度であり床に対して平行にななければならない</li> <li>・両腕と両脚は完全に伸びており足は開いていなければならない</li> <li>・ポールに触れているのは両手のみである</li> </ul>
S46	イグアナ エアウォーク		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・逆さまの垂直体勢から始め、ポールに対して 90 度の角度（横水平のペンシルポジション）までゆっくりと均等な角度での下降歩行である</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手と片方の首、肩のみである</li> </ul>





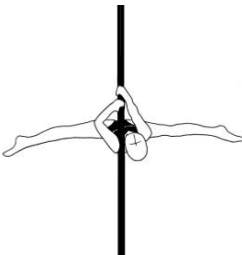

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S47	スプリットグリップ サイドプランク(脚開)		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・体は床を向きポールに対して 90 度の角度で、床に対して平行でなければならない</li> <li>・内側の手でポールの上方を、外側の手でポールの下方を握らなければならない</li> <li>・両腕と両脚は完全に伸びており、脚は開いてよい</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手と銅の下方のみである</li> </ul>
S48	バックサポートプランク (テーブルトップ)		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・腰は床に対して平行であり、体はポールに対して 90 度の角度で床に対して平行でなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手のみである</li> </ul>
S49	アイロンペンシル		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・体はポールに対して 90 度の角度で床に対して平行でなければならない</li> <li>・両腕と両脚は完全に伸びており両脚とお尻は閉じていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手のみである</li> </ul>
S50	カップグリップ プランク		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・体はポールに対して 90 度の角度で床に対して平行でなければならない</li> <li>・両腕と両脚は完全に伸びており両脚とお尻は閉じていなければならない</li> </ul>
S51	イグアナ 水平体位		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・空中から、ポールに対して 90 度の水平位置までのデッドリフトまたは下降による移行であり床に対して平行でなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びておりお尻は閉じていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手、片方の首と肩のみである</li> </ul>
S52	ショルダーマウント 水平体位 I		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・空中でのショルダーマウントから始まり、デッドリフトまたは水平位置までの移行である</li> <li>・腰と両脚はポールに対して 90 度であり床に対して平行でなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びており、お尻と両脚は閉じていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手と片方の肩のみである</li> </ul>

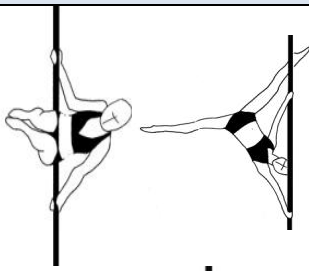
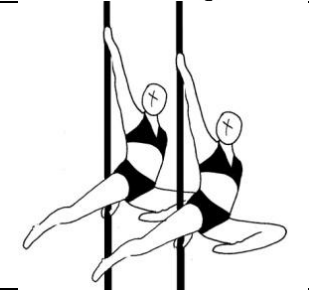
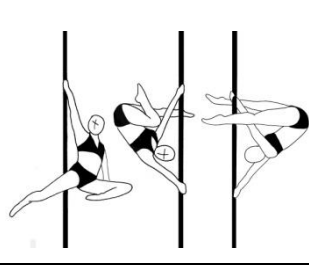
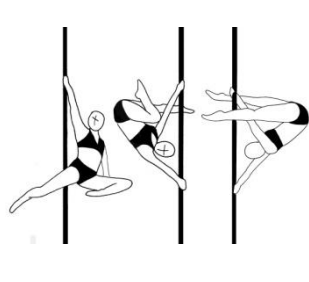
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S53	スプリットグリップ サイドプランク		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・体は床を向きポールに対して 90 度の角度で床に対して平行になければならない</li> <li>・内側の手でポールの上方を、外側の手でポールの下方をホールドしなければならない</li> <li>・両腕と両脚は完全に伸びており脚は閉じていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手と内側の胴体下部分のみである</li> </ul>
S54	スプリットグリップ リバースプランク		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・体は床を向きポールに対して 90 度の角度で床に対して平行になければならない</li> <li>・内側の手でポールの下方を、外側の手でポールの上方をホールドしなければならない</li> <li>・両腕と両脚は完全に伸びており脚は閉じていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手と内側の胴体下部分のみである</li> </ul>
S55	スプリットグリップ フラッグ(T字)		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・体はポールに対して 90 度の角度で床に対して平行でなければならない</li> <li>・両手と両脚は完全に伸びており両脚とお尻は閉じていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手と胸部のみである</li> </ul>
S56	スプリットグリップ レッグスループランク		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・体はポールに対して 90 度の角度で床に対して平行でなければならない</li> <li>・両腕と両脚は完全に伸びており両脚とお尻は閉じていなければならない</li> <li>・ポールに触れてよいのは両手とお尻の下部分のみである</li> </ul>

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
<i>Spins on Static pole</i>				
ST1	ファイアーマンズピン クロスアングル		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・360度回転しながらのホールドである</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手と足のみである</li> </ul>
ST2	フロントフックスピン		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・360度回転しながらのホールドである</li> <li>・両脚はダイヤモンドポジションでなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手と内側のひざのみである</li> </ul>
ST3	バックフックスピン		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・360度回転しながらのホールドである</li> <li>・両脚はダイヤモンドポジションでなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手と内側のひざのみである</li> </ul>
ST4	チェアースピン		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・360度回転しながらのホールドである</li> <li>・内側の手は頭部より高い位置でポールを握らなければならない</li> <li>・両脚は90度角度のチェアポジションでなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手のみである</li> </ul>
ST5	アティチュードスピン (外側のかかとでの ポールフック)		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・360度回転しながらのホールドである</li> <li>・両手はポールの上方、下方を分けて握らなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手と片足のみである</li> </ul>
ST6	アティチュードスピン 前方回転		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・360度回転しながらのホールドである</li> <li>・ポールに触れているのは両手のみである</li> </ul>





Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
ST7	チェアースピンパイク (両脚伸脚)		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・360度回転しながらのホールドである</li> <li>・内側の手は頭部より高い位置でポールを握らなければならない</li> <li>・両脚は揃え、完全に伸びた状態のパイクポジションである</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手のみである</li> </ul>
ST8	カルーセルフアング		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・360度回転しながらのホールドである</li> <li>・両手はポールの上方、下方を分けて握らなければならない</li> <li>・両脚はダイヤモンドポジションになければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手のみである</li> </ul>
ST9	ボディースパイラル リバースグラップ アティチュード		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・360度回転しながらのホールドである</li> <li>・ワンハンド(片腕持ち)からスプリットグリップ(上下分握)へのリバーススピンである</li> <li>・体はポールから離れていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手のみである</li> </ul>
ST10	クラドルスピン スプリットグリップ タック		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・360度回転しながらのホールドである</li> <li>・体は床に対して平行でなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手と腰部のみである</li> </ul>
ST11	ニーフックスピン パッセ		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・360度回転しながらのホールドである</li> <li>・上方の脚はポールを正面に曲げ、下方の脚はポールの後ろで真っ直ぐ伸ばしていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手、片方の膝と片方の太もものみである</li> </ul>
ST12	バックスピン アティチュード		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・360度回転しながらのホールドである</li> <li>・両脚は、片方が前、片方が後ろでのアティチュードであり床に対して平行でなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手のみである</li> </ul>
ST13	リバースグラップ ペンシル		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・360度回転しながらのホールドである</li> <li>・ワンハンド(片腕持ち)からスプリットグリップ(上下分握)へのリバーススピンである</li> <li>・体はポールから離れた角度でホールドしなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びておりペンシルのポジションでなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは腕のみである</li> </ul>


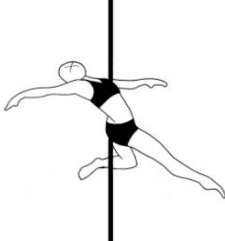
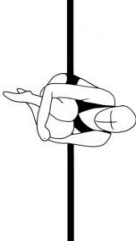



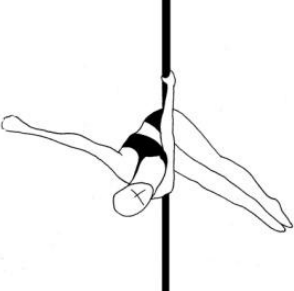
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
ST14	クラドルスピン スプリットグリップ ストラドル		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・360度回転しながらのホールドである</li> <li>・状態は床に対して平行でなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びており開脚してなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手と腰部のみである</li> </ul>
ST15	ボディースパイラル アティチュード ワンハンド		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最初のスタートポジションは360度回転しながらのホールドである</li> <li>・両脚はアティチュードのポジションでなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは片手のみである</li> </ul>
ST16	スプリットグリップ ストラドル		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・360度回転しながらのホールドである</li> <li>・スプリットグリップ（上下分握）でなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びており腰ラインより高い位置での開脚ポジションでなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手のみである</li> </ul>
ST17	リバースグラップ ストラドルからの ペンシル		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・360度回転しながらのホールドである</li> <li>・ワンハンド（片腕持ち）からスプリットグリップペンシルへの開脚リバーススピンである</li> <li>・体はポールから離れていなければならない</li> <li>・開脚時、ペンシルポジション時共に両脚は完全に伸びていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手のみである</li> </ul>
ST18	スピニングからの ショルダーマウント ストラドル		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・360度回転しながらのホールドである</li> <li>・体と両脚は床に対して平行でなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手と片方の肩のみである</li> </ul>
ST19	カップグリップスピン ペンシル		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・360度回転しながらのホールドである</li> <li>・カップグリップでの握り方である</li> <li>・体はポールから離れた角度になければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びているペンシルポジションでなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手のみである</li> </ul>



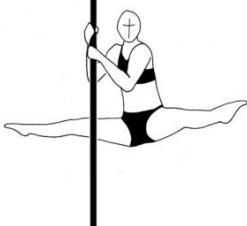




Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
ST20	クラドルスピンからの エクステンション バタフライ		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・360度回転しながらのホールドである</li> <li>・クラドルスピンとツイストハンドバタフライの判定基準が適用される</li> </ul>
ST21	ダブルリバース グリップ ボディースパイラル		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・720度回転以上のスピン技である</li> <li>・ワンハンドからのリバーススピンである</li> <li>・ポールを握りなおしてのリバーススピンの繰り返しであるが、床に脚が触れてはならない</li> <li>・体はポールから離れた角度になければならない</li> <li>・ポールに触れているのは両手のみである</li> </ul>
ST22	フェニックススピン		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは360度回転以上でなければならない</li> <li>・ワンハンドからツイストハンドグリップによるデッドリフトによるハンドスプリングへのリバーススピンであり床に触れてはならない</li> <li>・終える脚（ハンドスプリングの脚）のポジションは自由である</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手のみである</li> </ul>
ST23	ダブルリバース グリップからの フェニックス		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・720度回転以上のスピン技である</li> <li>・ダブルリバースグリップの判定基準を適用し、そこからツイストグリップハンドスプリングへのデッドリフトへの移行であり、床に触れてはならない</li> <li>・終える脚（ハンドスプリングの脚）のポジションは自由である</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手のみである</li> </ul>


### Spins on Spinning pole

SP1	ファイアーマンスピン チェアー		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは720度回転以上でなければならない</li> <li>・太腿は床に対して平行で両脚は閉じていなければならない</li> </ul>
SP2	ペンシル前腕グリップ		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは720度回転以上でなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びて閉じた状態でありペンシルポジションでなければならない</li> <li>・ポールに触れているのは片方の手と前腕のみである</li> </ul>

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SP3	アウトサイドニーハン グ クローズドファン グ (マーリー)		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは 720 度回転以上でなければならない</li> <li>・床からのスタートポジションである</li> <li>・両手で両足をホールドしなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは片方の膝と片方の太腿のみである</li> </ul>
SP4	腰かけサイドタック		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは 720 度回転以上でなければならない</li> <li>・ポールの位置は座位の太腿内側と体の間にあり、横向きでしっかりと挟んでなければならない</li> <li>・ポールに触れているのは太腿内側のみである</li> </ul>
SP5	バレリーナパッセ		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは 720 度回転以上でなければならない</li> <li>・ポールの位置は座位の太腿内側と、ポールの片側に曲げている両脚の間になければならない</li> <li>・内側の腕は体の後ろでポールに巻きつけ、外側の腕は曲げた状態で頭部より高い位置でポールをホールドしなければならない</li> </ul>
SP6	逆さ開脚 (ヘリコプター)		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは 720 度回転以上でなければならない</li> <li>・両脚は床に対して平行でなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手と体の内側面のみである</li> </ul>
SP7	カルーセルスピン 肘グリップ		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは 720 度回転以上でなければならない</li> <li>・両脚はダイヤモンドポジションでなければならない</li> <li>・ポールに触れているのは片方の肘ともう片方の手のみである</li> </ul>
SP8	アームピットホールド (フードオーナメント)		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは 720 度回転以上でなければならない</li> <li>・スピンの回転方向はどちらでも良い</li> <li>・ポールに触れて良いのは内側の脇、内側の太腿上部、内側の膝と外側の脚のみである</li> </ul>

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SP9	逆さ腿ホールドタック		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは720度回転以上でなければならない</li> <li>・体は逆さまの位置で腰が床を向いていなければならない</li> <li>・ポールの位置は内太腿と逆さで掛けている体との間になければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは内側の太腿部分のみである</li> </ul>
SP10	ボディースパイラルノーハンド		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは720度回転以上でなければならない</li> <li>・外側の脚は完全に伸びていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは内側の脇と膝のみである</li> </ul>
SP11	クラドルスピントックノーハンド		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは720度回転以上でなければならない</li> <li>・体はポールに巻きつけており床に対して平行でなければならない</li> <li>・両手で膝を抱えこんだポジションである</li> <li>・ポールに触れて良いのは腰部のみである</li> </ul>
SP12	アウトサイドニーハン グ クローズドファン グ(マーリー)(ポール上)		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは720度回転以上でなければならない</li> <li>・ポール上からのスタートポジションである</li> <li>・両手で両脚をホールドしななければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは片方の膝と片方の太腿のみである</li> </ul>
SP13	インバートボディー スパイラル		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは720度回転以上でなければならない</li> <li>・体は逆さまの体位である</li> <li>・内側の脚はポールの前でパッセをし、外側の脚はポールの後ろで伸ばしている状態である</li> <li>・内側の手と外側の肘のみがポールに触れて良い</li> </ul>
SP14	クラドルスピ ンパイク ノーハンド		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは720度回転以上でなければならない</li> <li>・体はポールに巻きつけており床に対して平行でなければならない</li> <li>・両手で両脚をホールドしパイクポジションをとらなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びており閉じてなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは腰部のみである</li> </ul>
SP15	クラドルスピ ンワン ハンドパイク		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは720度回転以上でなければならない</li> <li>・体はポールに巻きつけており床に対して平行でなければならない</li> <li>・下方の手でポールをホールドし両脚はパイクポジションをとらなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びており閉じていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは片方の手と腰部のみである</li> </ul>

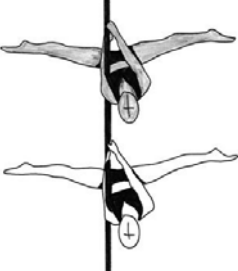


Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SP16	エルボースピン アティチュード		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは 720 度回転以上でなければならない</li> <li>・両脚と体は床に対して平行でなければならない</li> <li>・両脚はアティチュード形でなければならない</li> <li>・ポールを背にした状態で両肘でホールドしなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両肘と肩甲骨のみである</li> </ul>
SP17	イグアナファング		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは 720 度回転以上でなければならない</li> <li>・体は逆さまで腰は反っていないなければならない</li> <li>・両脚はファングの形でなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手と片方の肩のみである</li> </ul>
SP18	開脚スピン 両手ホールドアップ (ブーメラン)		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは 720 度回転以上でなければならない</li> <li>・両脚は開脚体位で完全に伸びていなければならない</li> <li>・腰のライン平行またはそれより上へリフトアップしなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手のみである</li> </ul>
SP19	タックスルースピン パイク		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは 720 度回転以上でなければならない</li> <li>・体と両脚はポールの前面にありポールに対して 90 度の角度で床に対して平行でなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びており脚が閉じたパイクポジションでなければならない</li> <li>・ポールに触れているのは両手と両脚の後ろ側のみである</li> </ul>
SP20	カップグリップ ペンシル		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは 720 度回転以上でなければならない</li> <li>・カップグリップでの握り方でなければならない</li> <li>・体はポールから離れていなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びておりペンシルポジションでなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手のみである</li> </ul>
SP21	タイタニック サポート		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは 720 度回転以上でなければならない</li> <li>・腰がポールの方を向いており、上体は反っていないなければならない</li> <li>・両腕と両脚は完全に伸びていなければならない</li> <li>・片方の脚、片方の肩または首の横、太腿の後部分のみがポールに触れてよい</li> </ul>
SP22	クロスボー ツーハンド		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは 720 度回転以上でなければならない</li> <li>・上体はポールに対して 90 度の角度であり床に対して平行でなければならない</li> <li>・両脚は完全に伸びており開脚体位でなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは両手のみである</li> </ul>



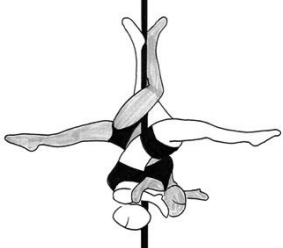
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SP23	ワンハンドスピン		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピンは 720 度回転以上でなければならない</li> <li>・体はポールから離れておりペンシルポジションでポールに対して平行でなければならない</li> <li>・両脚と内側の手は完全に伸びていなければならない</li> <li>・両脚は閉じていなければならない</li> <li>・ポールに触れて良いのは片方の手のみで</li> </ul>





## COMPULSORY DOUBLES

Code No.	Element	Tech. Value	Criteria
<i>Synchronised parallel moves</i>			

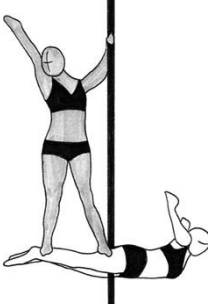
SYN1		+0.1/ +1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・床に対して平行かつ、二人が平行に行われるムーブでなければならない</li> <li>・このムーブは規定のシングルムーブから選択でき、それに対する技術配点が与えられる</li> <li>・詳細はダブルス部門の要求事項マニュアルを注意して参照すること</li> </ul>
SYN2		+0.1/ +1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・床に対して垂直かつ、二人が平行に行われるムーブでなければならない</li> <li>・このムーブは規定のシングルムーブから選択でき、それに対する技術配点が与えられる</li> <li>・詳細はダブルス部門の要求事項マニュアルを注意して参照すること</li> </ul>
SYN3		+0.1/ +1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・二人が同じ方向を向き、かつ平行に同じ動きをしなければならない</li> <li>・このムーブは規定のシングルムーブから選択でき、それに対する技術配点が与えられる</li> <li>・詳細はダブルス部門の要求事項マニュアルを注意して参照すること</li> </ul>

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
<i>Synchronised interlocking moves</i>				
SYN4			+0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・パートナー同士が同じ動作で連結し、床に対して逆さまの体位で固定しなければならない</li> </ul>
SYN5			+0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・パートナー同士が同じ動作で連結し、床に対して垂直の体勢で、ポール上でのエアリアルポジションで固定しなければならない</li> </ul>
SYN6			+0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・パートナー同士が同じ動作で連結し、床に対して逆さまになりポール上で固定しなければならない</li> </ul>


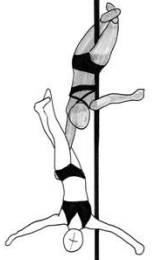


*Balance Based Partner Moves*

SYN7			+0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・パートナー同士が背中を向き合わせ反る事でバランスを保つムーブであり、ダブルス特有の技である</li> </ul>
SYN8			+0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・パートナー同士が向かい合い反る事でバランスを保つムーブであり、ダブルス特有の技である</li> </ul>






Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SYN9			+0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・ パートナー同士がそれぞれ異なった方向を向きバランスを保つムーブであり、ダブルス特有の技である</li> </ul>

*Flying partner moves – only one partner can have contact to the pole*

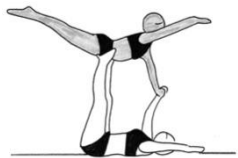

FLY1			+0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・ キャッチするパートナーは逆さになり太腿でホールドしなければならない</li> <li>・ 空中で動作を行うパートナーは、逆さまの体位であればポーズは自由である</li> </ul>
FLY2			+0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・ キャッチするパートナーは逆さになり外側の膝でホールドしなければならない</li> <li>・ 空中で動作を行うパートナーは、逆さまの体位であればポーズは自由である</li> </ul>
FLY3			+0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・ キャッチするパートナーは太腿でポールを挟んだ座位でホールドしなければならない</li> <li>・ 空中で動作を行うパートナーのポジションとポーズは自由である</li> </ul>
FLY4			+0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・ キャッチするパートナーは腕だけでホールドしなければならない</li> <li>・ 空中で動作を行うパートナーのポジションとポーズは自由である</li> </ul>



Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
----------	------	---------	-------------	----------

*Flying partner moves – both partners can have contact to the pole*

FLY5			+0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・キャッチするパートナーは逆さになり太腿を使ったホールドでなければならない</li> <li>・空中で動作を行うパートナーは、逆さまの体位であればポーズは自由である</li> </ul>
FLY6			+0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・キャッチするパートナーは逆さになり外側の膝でホールドしなければならない</li> <li>・空中で動作を行うパートナーは、逆さまの体位であればポーズは自由である</li> </ul>
FLY7			+0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・キャッチするパートナーは太腿でポールを挟んだ座位でホールドしなければならない</li> <li>・空中で動作を行うパートナーのポジションとポーズは自由である</li> </ul>

*Floor based partner moves*

FLR1			+0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・持ち上げるパートナーは床に横たわった状態である</li> <li>・持ち上げられるパートナーの体位は空中ポジションであれば自由であるが、床から完全に伸ばした腕の距離以上の高さにはいなければならない</li> </ul>
FLR2			+0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・パートナー同士が連結し二人とも床に触れた状態で行うバランスムーブである</li> <li>・ダブルス特有の技である</li> </ul>

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLR3			+0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・ パートナー同士が連結し一人だけが床に触れた状態で行うバランスムーブである</li> <li>・ ダブルス特有の技であり、パートナー同士のバランス力が必須の技である</li> </ul>
FLR4			+1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2 秒間以上ホールドしなければならない</li> <li>・ 持ち上げるパートナーは直立姿勢でなければならない</li> <li>・ 持ち上げられるパートナーは、床からポールの使わずリフトされなければならない</li> <li>・ 持ち上げられたパートナーの上体（腰より上）は頭部より高い位置になければならない</li> </ul>

## 必須項目採点シート Compulsory Score Form

### 必須項目採点シートの記入方法

- **Category:**  
本項には、選手が次のどのカテゴリーの部門で出場するのかを記載する：シニアーズ部門、マスターズ部門、ダブルス部門、ジュニア（ノービス）部門、ジュニア部門。  
またそれぞれ男子、女子、男女混合を選択する。
- **Element No:**  
選手が演技中にどの順番で必須ムーブを行うかを示す数字である。例えば、エレメントナンバー 1 の行には、演技で最初に行う必須ムーブを記載  
エレメントナンバー 2 の行には、演技で 2 番目に持ってくる必須ムーブを記載  
以下同様である。
- **Element Code No:**  
本項には、選手が行う必須ムーブのコードナンバーをすべて記載する。必ず演技中に行う順番どおり正確に記載しなければならない。  
二つの必須ムーブを組み合わせる場合には、ひとつの同じ枠内に組み合わせる二つのコードナンバーを記載しなければならない。  
またその際も、組み合わせで最初に行う方のコードを先に記載しなければならない。  
\*ダブルスについて：ダブルスコード SYN1, SYN2, SYN3 に関しては、シングル規定ムーブから選んだコードも合わせて記入しなければならない  
例) SYN1/F45
- **Element Name:**  
本項には、選手が行う必須ムーブの名前を記載する。記載するエレメントネームはエレメントコードナンバーと正確に一致していなければならない。
- **Description of Bonuses (if applicable):** ボーナス点にあたるムーブの説明（必要な場合）  
本項は、選手がボーナス点を得るための必須ムーブまたは二つのコンビネーション規定ムーブを行う場合に記載する。
- **Technical Value:**  
本項には、選手が選んだそれぞれの必須ムーブの技術配点を記載する。選択した必須ムーブの各配点が規定どおり正確に記載されていないなければならない。  
二つの必須ムーブを組み合わせた場合は、同じ枠内に組み合わせたムーブの技術配点を記載しなければならない。  
その際、組み合わせで最初に行う方の技術点を先に記載しなければならない。  
\*ダブルスについて：ダブルスコード SYN1, SYN2, SYN3 に関しては、シングル規定ムーブから選んだムーブ配点も合わせて記入しなければならない  
例) SYN1/F45 の技術配点は ダブルスムーブ配点+1.0 と記載
- **Technical Value on Bonuses:**  
本項は、選手がボーナス点を得るための必須ムーブまたは二つのコンビネーション規定ムーブを行う場合にそのボーナス配点を記載する。  
選手が選択した、ボーナス点にあたるムーブ内容の規定ボーナス配点が正確に記載されていないなければならない。
- **Coach / Athlete Signature:**  
本項には、コーチと選手の署名を記載する。コーチがいない場合は、選手が双方の箇所へ署名してもよい。

EXAMPLE ON HOW TO FILL IN THE SINGLES SCORE SHEET



**COMPULSORY SCORE FORM**

Athlete: **Your name** Country: **UK** Federation (if applicable): **PSUK**

Category: **Senior Woman Elite**

Judge Name \_\_\_\_\_ No. \_\_\_\_\_

Element No	Element Code No	Element Name	Description of bonuses (if applicable)	Technical Value	T.V. on Bonuses	Score (Judge only)	Bonus Points (Judge only)	Notes (Judge only)
1	<b>F21</b>	スプリットグリップ レッグスルー (180度)		<b>0.5</b>				
2	<b>ST22</b>	フェニックス スピン		<b>0.9</b>				
3	<b>F23</b>	チョップスティック (160度)		<b>0.5</b>				
4	<b>F26</b>	インサイドレッグハンゲ バックスプリット (180度)		<b>0.6</b>				
5	<b>SP21</b>	タイタニック サポート		<b>0.8</b>				
6	<b>S52</b>	ショルダーマウント 水平体位	<b>1つのコンパルソリームーブを固定ポール上で行い、スピンする</b>	<b>1.0</b>	<b>+0.5</b>			
7	<b>F48</b>	レインボーマルチェンコ (バックペントペンシル)		<b>1.0</b>				
8	<b>S33+S41</b>	バタフライエクステンションツ イストワンハンド+ アイロンフ ラッグ ボトムレッグパッセ	<b>コンパルソリームーブの組み合わせを回転ポール上で行う</b>	<b>0.7+0.8</b>	<b>+1</b>			
9								
10	<b>S46</b>	イグアナ エアーウォーク		<b>0.9</b>				
Compulsory form not filled in correctly / Wrong order of sequence								
<b>TOTAL SCORE</b>								

Please complete form in order of sequence as in routine

Coach/athlete's signatures: **Sign here !**

Judges Signature:

## EXAMPLE ON HOW TO FILL IN THE DOUBLE SCORE SHEET



# COMPULSORY SCORE FORM

**Athlete:** Both your names

**Country:** UK

**Federation (if applicable):** PSUK

Category: ダブルスエリート

Judge Name

No.

Element No	Element Code No	Element Name	Description of bonuses (if applicable)	Technical Value	T.V. on Bonuses	Score (Judge only)	Bonus Points (Judge only)	Notes (Judge only)
1	SYN 3/ S31	ジャネイロ		0.6				
2	SYN 8+ FLY 5		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ムーブの組み合わせ	0.7+0.7	+1			
3								
4	FLY 3		回転ポール上で推進力を使いながらパートナーフライムーブを行う	0.8	+1			
5	SYN 9			0.7				
6	FLR 3			0.9				
7	FLY 4			0.8				
8	SYN 5			0.6				
9	SYN 1/ F35	マシンガン		0.8				
10	FLY 6			0.7				
Compulsory form not filled in correctly / Wrong order of sequence								
<b>TOTAL SCORE</b>								

**Please complete form in order of sequence as in routine**

Coach/athlete's signatures: **Both sign here !**

Judges Signature: