



全日本ロープスキッピング選手権大会 個人戦 フリースタイル ルールブック

(※)最終改定日 2014年11月27日

1目次	
1 一般条項	3-4
1-1 内容	3
1-2 音楽	3
1-3 開始および終了の合図	3
1-4 競技の服装	3
1-5 競技エリア	3
1-6 道具	3
1-7 フリースタイルの得点項目	3
1-8 順位の計算方法	4
2 技点 (ディフィカルティ)	5-8
2-1 一般条項	5
2-1-1 満点	5
2-1-2 技のレベル分けと点数	5
2-1-3 省略記号	5
2-1-4 技のくり返し	5
2-1-5 前回しと後ろ回し	6
2-2 技のレベルの決定方法	6
2-2-1 基本の技	6
2-2-2 交差系の技 (クロス)	6
2-2-3 多回旋の技 (マルティプル)	6.7
2-2-4 パワー系の技、体操系の技 (ジムナスティクス)	7.8
2-2-5 リリースの技	8.9
3 演技点 (クリエイティビティ)	10
3-1 演技点の内訳	10
3-2 実施点 (プレゼンテーション)	10
3-2-1 音楽の使用①	10
3-2-2 音楽の使用②	11
3-2-3 フロアの移動	11
3-2-4 姿勢と実施	12
3-2-5 印象	12
3-3 要求点 (リクワイヤード・エレメンツ)	13
3-3-1 一般条項	13
3-3-2 交差系の技の3連続	13
3-3-3 三重とび以上の技の3連続	13
3-3-4 パワー系の技	13
3-3-5 体操系の技	14
3-3-6 後ろ回しの技の3連続	14
3-3-7 リリースの技	14
4 減点 (ディダクション)	15
4-1 一般条項	15
4-2 マイナーミス	15
4-3 メジャーミス	15
4-4 タイム減点	15
4-5 エリア減点	15.16

1 一般条項

1-1 内容

1. フリースタイルは音楽に合わせて30秒から75秒の間で自由演技を行うものである。
2. 音楽を使用せずにフリースタイルを行っても良いが、その際は実施点の音楽に関する項目が0点となる(「3-2-1 音楽の使用①」、「3-2-2 音楽の使用②」参照)。
3. JRSF 公認規定演技を行っても良い(JRSF ホームページ参照)。

1-2 音楽

1. 音楽を使用する場合は、編集効果(フェードアウト、ディレイ、エコーなど)で終わる音も含めて、75秒以内に編集したCDを持参すること。
2. 演技のスタートにおいて、音楽が違ふ、音が聞こえなかったなどのトラブルがあった場合は、5秒以内にその場に座り、演技中止をアピールすること。音響チェック後、最低15分、時間を空けてから再演技を行う。
3. 演技中に音楽が止まった場合、大会運営側の音響トラブルによるものであれば、再演技が認められる。持参したCDが原因の場合は、再演技は認められない。原因は、演技中に判断できないため、選手は音楽が止まった場合でも、最後まで演技をすることが望ましい。再演技を行った場合、得点は再演技のものを採用する。

1-3 開始および終了の合図

1. 「Judges ready? Skipper ready? You may begin.」のコールの後に演技を始める。
2. (音楽を使用する場合)音楽の鳴り始めまたは身体の動き始めのどちらか早いほうから時間を計り始める。
3. 技が終了し、最後のポーズをとった時点で演技終了(時間計測を終了)とする。
4. 75秒経過した時点で、演技を終了していなかった場合、「Time.」のコールがかかり、演技を終了しなければならない。

1-4 競技の服装

1. 競技では身体にフィットしていて動きやすい服を着用しなければならない。
2. 競技では靴を履かなければならない。裸足および靴下のみでの競技は認められない。
3. 医療的な装具など特別な場合を除き、装飾品は身につけないこと(帽子、時計、ピアス、ネックレス、指輪、ベルトなど)。ただし、危険性がなく、演技に支障がない程度のヘアバンド、手袋、リストバンドなどの着用は可能である。

1-5 競技エリア

1. 競技エリアは12m×12mの大きさの正方形とする。
2. 競技エリアから身体の一部が出た場合、エリア減点とする(「4-5 エリア減点」参照)。

1-6 道具

1. ロープは1本のみ使用することができる。
2. 演技中にロープが破損した場合(ロープが切れた、グリップが壊れた、ロープがグリップからはずれたなど)、再演技が1度だけ認められる。再演技を行う場合、得点は再演技のものを採用する。演技を中断せず、破損した状態で演技を続け、演技終了後に再演技を行うかどうかを決めても構わない。再演技を行う場合、最低15分、時間を空けてから行うものとする。ただしジャッジの過半数が故意によるロープ破壊だと判断した場合、再演技は認めない。
3. ロープ以外の小道具(旗、トランポリン、ロイター板など)の使用は認められない。

1-7 フリースタイルの得点項目

1. 個人戦フリースタイルの得点は以下の3項目からなる。
 - 技点(ディフィカルティ)...250点満点(「2 技点(ディフィカルティ)」参照)
 - 演技点(クリエイティビティ)...250点満点(「3 演技点(クリエイティビティ)」参照)
 - 減点(ディダクション)(「4 減点(ディダクション)」参照)

1-8 順位の計算方法

1. 順位は以下の2種類の得点についてつけられる。
 - Dランク(D得点の順位) ... (D得点) = (技点) - (減点 / 2)
 - Cランク(C得点の順位) ... (C得点) = (演技点) - (減点 / 2)
2. D得点とC得点を合計したものを、フリースタイルの最終得点とする。
(フリースタイル最終得点) = (D得点) + (C得点)
3. 減点が大きく、点数がマイナスとなった場合、0点とせずマイナスのままで順位を計算する。
4. フリースタイルの順位はDランクとCランクの合計が小さい選手が上位となるように決定する。DランクとCランクの合計が同点の場合は、フリースタイルの最終得点が高い選手が上位となる。DランクとCランクの合計およびフリースタイルの最終得点がともに同点の場合は、フリースタイルの順位を同じとする。

例

選手	技点	演技点	減点	D得点	Dランク	C得点	Cランク	Dランク+Cランク	最終得点	最終順位
A	250	240	-12.5	243.75	2	233.75	1	3	477.5	1
B	250	220	0	250	1	220	2	3	470	2
C	241	190	-25	288.5	4	177.5	3	7	406	3
D	230	180	-12.5	233.75	6	173.75	4	10	397.5	4
E	250	130	-25	237.5	3	117.5	7	10	355	5
F	250	155	-50	225	5	130	5	10	355	6
G	200	140	-37.5	181.25	7	121.25	6	13	302.5	7

5. D得点が満点の選手が2名以上の場合、レベル5の技数が多い選手を上位とする。

2 技点 (デイフィカルティ)

2-1 一般条項

2-1-1 満点

1. 技点は250点満点とする。

2-1-2 技のレベル分けと点数

1. 技はレベル1からレベル5の5段階に分けられ、それぞれの技で獲得できる点数は以下の通りである。技のレベルの決定方法については、「2-2 技のレベルの決定方法」参照。
 レベル1 1技につき1点 (最大14技、14点まで)
 レベル2 1技につき2点 (最大14技、28点まで)
 レベル3 1技につき3点 (最大14技、42点まで)
 レベル4 1技につき4.5点 (最大14技、63点まで)
 レベル5 1技につき7点 (制限なし)
2. 超過分のレベル4 (3) の技は、1.5倍の数のレベル3 (2) の技に変換される。また、超過分のレベル2の技は、2倍の数のレベル1の技に変換される。
 例
 レベル5 ...10 技
 レベル4 ...12 技
 レベル3 ...18 技 (超過分4技)
 レベル2 ...10 技 (レベル3の超過分4技 \times 1.5=6技が加算され、10+6=16技。よって超過分2技)
 レベル1 ...3 技 (レベル2の超過分2技 \times 2=4技が加算され、3+4=7技。)
 (技点) = $1 \times 7 + 2 \times 14 + 3 \times 14 + 4.5 \times 12 + 7 \times 10 = 201$ 点
3. 技の映像およびレベルについては、トリックシート (JRSF ホームページ参照) に掲載する。

2-1-3 省略記号

1. ルールブックおよびトリックシート (JRSF ホームページ参照) において、以下の省略記号を用いる場合がある。
 - 「S」: サイドスイング
 - 「O」: オープン (腕を開いた状態、前とびや後ろとび)
 - 「C」: 交差とび
 - 「to」: 技と技が直接つながり、1つの技となっていることを示す (「2-2-4 パワー系の技、体操系の技 (ジムナスティクス)」参照)。
 - 「/」: 技と技がトランジションクロスやクロスクロスとして連続されていることを示す (「2-2-2 交差系の技 (クロス)」参照)。
 - 「、 (読点)」: 技と技が連続して行われていることを示す。ただし、上記の「/」を除く。
 - 「・ (中点)」: 技と技が1つの多回旋の技の中で連続して行われていることを示す。ただし、上記の「S」、「O」、「C」どうしが連続されている場合は「・ (中点)」を省略する。

例

S・トード・トード: サイドスイング、トード、トードを三重とびとして一度に跳ぶ。

OOO: オープン、オープン、オープンを三重とびとして一度に跳ぶ。

2-1-4 技のくり返し

1. くり返された技は、2回目以降、点数を獲得することはできない。左右対称の2つの技 (右トードと左トードなど) は別の技とせず、先に行った技のみ点数を獲得することができる。ただし、トランジションクロスやクロスクロスの腕を入れ替えた後の技は (「2-2-2 交差系の技 (クロス)」参照)、2回目も別の技として点数を獲得することができる。トランジションクロスは、組み合わせが異なる場合、全て別の技として点数を獲得することができる。

例

「左トード / 右トード」を行ってから、別の場所で「左インバーストード / 右トード」...異なる組み合わせでのトランジションクロスなので、4つの技全て点数を獲得することができる。

「左クルーガー / 右クルーガー」を行ってから、別の場所で「左トード / 右クルーガー」...左トードの後の右クルーガーはトランジションクロスではないので、点数を獲得できないが、1回目の右クルーガーはトランジションクロスなので、点数を獲得することができる。

「(右足をあげる) TJ」を行ってから、別の場所で「(左足をあげる) TJ」...技の左右が異なる場合は、別の技として認められないので、TJは1回目のみ点数を獲得できる。

「AS / AS」を行ってから、別の場所で「TJ ランディングAS」...2 回目のASはクロスクロスなので、点数を獲得できるが、3 回目のASは1 回目のASと同じ技なので、点数を獲得することはできない。

2-1-5 前回しと後ろ回し

- いくつかの例外（後ろ回しのTS、CL、AS、前回しのT トードから前とびなど「2-2-2 交差系の技」参照）を除いて、前回しの技と後ろ回しの技は同じレベルである。ただし、違う技として点数を獲得することができる。

2-2 技のレベルの決定方法

2-2-1 基本の技

- 基本の技は、オープン、フットワーク、180 や360 などのローテーション系、サイドスイングからの技、ラップの技（腕や体、脚などにロープを巻きつける技）などが含まれる。
- ラップの技を除いて、基本の技は全てレベル1 である。
- レベル1 の技として点数を獲得するためには、左右ともに続けて跳ばなければならない。前（後ろ）とび、交差とび（「2-2-2 交差系の技（クロス）」参照）の場合は4 回続けて跳ばなければならない。

例

前回しでO、O、O、O ...前とびとして、レベル1
 前回しでO、O、C、O ...C が途中に入っているのでレベルなし
 前回しでS（右）、O、S（左）、O ...前回しのサイドオープンとして、レベル1
 前回しでC、C、C、C ...前回しの交差とびとして、レベル1

- ラップの技はレベルは与えられないが、印象などのプレゼンテーションの項目として審査される。

2-2-2 交差系の技（クロス）

- 交差とびはレベル1 である。ただし、レベル1 の技として点数を獲得するためには、4 回続けて跳ばなければならない。
- 片腕もしくは両腕が脚の下や背面にある交差系の技はレベル2 である。クルーガーやカブースは腕を交差していないが、例外的に交差系の技とする。

例

トード、クルーガー、EB、AS、CL、インバーストード、エレファントトード、ウィーブ、TS、KN、カブースクロス、カブース、メーガンなど

- 両腕が背面にある交差系の技（AS、CL、TS、ウィーブ、カブースなど）の後ろ回し、T クロス、クレイジークロス、スクイズドハンドル（手以外の部分でグリップを握る技）はレベル3 である。
- 前回しのカブース、カブースクロス、インバーストード、T トードなど前とびに戻るものが難しい技については、前とびに戻る部分がレベル3 となる。ただし、T トードなどは、ゆっくりとロープを止めながら行った場合は、ただの前とびとして判定し、レベル3 は与えられない。また、クルーガーからの前とび、EB トードからのEB、トードからの交差とびなどは、特別なレベルは与えない。
- トランジションクロス（片足の交差系の技から反対足の交差系の技へ、1 回のジャンプで切り替えた時に切り替えた後に跳んだ技）はレベル4 である。ただし、ゆっくりとロープを止めながら行ったり、ジャンプせずに行ったりした場合は、レベル4 は与えられず、レベル2 となる。また、クルーガーとトード系の技の組み合わせはトランジションクロスとはしない。

例

右インバーストード / 左トード...レベル2、レベル4
 右クルーガー / 左クルーガー...レベル2、レベル4
 右トード（跳ばずに腕、足を入れ替えて） / 左トード...レベル2、レベル2
 右トード / 左クルーガー...レベル2、レベル2

- 同じ交差系の技（レベル2 以上）のクロスクロス（交差系の技を2 回続けて行う際に、2 回目に腕の前後（上下）を入れ替える技）は腕を入れ替えた後の技のレベルが2 段階上がる。違う技でのクロスクロスはレベルは上がらない。交差とびのクロスクロスは、レベル1 とレベル2 となる。

例

前回しのTS / TS、AS / AS、エレファントトード / エレファントトードなど...レベル2 とレベル4
 後ろ回しのTS / TS、AS / AS、CL / CL など...レベル3 とレベル5

2-2-3 多回旋の技（マルチプル）

- 多回旋は、選手が空中にいる間にロープが2 回転以上するものであり、最後の回転は必ず足の下を通らなければならない。サイドスイングから始まる技は、ロープが床に当たってからすぐに足が床から離れていなければレベルが1 段階下がる。
- 基本の技（オープン、180、360、サイドスイング、ラップ）および交差とびのみで構成される二重とびは

レベル2、三重とびはレベル3、四重とびはレベル4、五重とびはレベル5である。

例

OO、OC、SO、SC など...レベル2

OOO、OCO、SOO、SCC、180 三重とびなど...レベル3

3. 多回旋の間にレベル2 (3、4) の技を入れた場合、レベルが1 (2、3) 段階上がる。ただし、複数含まれる場合は、最もレベルの高い技のみが採用される。ランディング (多回旋の最後の回旋で技を行う) も同様とする。また、ランディングAS (CL、TS) などは、AS (CL、TS) へのランディングまでおよびAS (CL、TS) を跳ぶ部分をそれぞれ技として採用し、2つの技とする。

例

TJ (S、トード、O の三重とび) ...三重とび (レベル3) + トード (レベル1↑) = レベル4

AS / AS を二重とびで行う...二重とび (レベル2) + AS / AS (レベル3↑) = レベル5

TJ ランディングAS (S、トード、AS に入るオープン の三重とび)

...三重とび (レベル3) + トードもしくはAS (レベル1↑) = レベル4、レベル2 (ランディング後のAS)

4. 横に540 (720) 度回転する多回旋の技は、レベルが1 (2) 段階上がる。

例

540 三重とび...三重とび (レベル3) + 540 (レベル1↑) = レベル4

720 三重とび...三重とび (レベル3) + 720 (レベル2↑) = レベル5

2-2-4 パワー系の技、体操系の技 (ジムナスティクス)

1. パワー系の技は、プッシュアップ、ドンキー (フロッグ)、スプリット (開脚)、クラブ (しゃがみとび)、おしりとびなどである。
2. パワー系の技は、選手の体の周りをロープが1回転以上回らない場合、技として認定されない。例外としてフェイクプッシュアップ、フェイクドンキー、フェイクスプリットはレベル1とする。
3. おしりとびはレベルが1段階上がる。片手回しでおしりの下を通す場合、体の周りを回っていないが、例外的に通常の回し方と同レベルとする。

例

片手でロープを持っておしりとび (ロープは1回転)

...前とびと同レベル (レベル1) + おしりとび (レベル1↑) = レベル2

おしりとびで前とび...前とび (レベル1) + おしりとび (レベル1↑) = レベル2

4. プッシュアップ、ドンキー、スプリット、クラブから戻る動きはレベルが1段階上がる。

※技名の後ろにtoをつけて表す (プッシュアップtoなど)。

※スプリットはおおよそ135度以上の開脚をする必要があり、そうでない場合は立位姿勢とみなす。

例

ドンキーto前とび . . . ドンキーto (レベル1↑) + 前とび (レベル1) = レベル2

※プッシュアップ、ドンキー、スプリット、クラブから戻る直後のジャンプに限り、一回旋を行った場合にも多回旋の場合と同様にランディングによるレベルアップを適用する。

例

プッシュアップtoCL . . . プッシュアップto (レベル1↑) + 前とび (レベル1) + ランディングCL (レベル1↑) = レベル3

5. プッシュアップ、ドンキー、スプリット、クラブへ行く動きはレベルが1段階上がる。

※技名の前にtoをつけて表す (to プッシュアップなど)。

例

前とびto プッシュアップ...前とび (レベル1) + to プッシュアップ (レベル1↑) = レベル2

T トードto オープンto スプリット

...T トードto オープン (レベル3) + to スプリット (レベル1↑) = レベル4

6. 片手プッシュアップ、片手ドンキーから戻る動きはレベルが2段階上がる。

例

片手ドンキーto前とび . . . 片手ドンキーto (レベル2↑) + 前とび (レベル1) = レベル3

※片手プッシュアップ、片手ドンキーから戻る直後のジャンプに限り、一回旋を行った場合にも多回旋の場合と同様にランディングによるレベルアップを適用する。

例

片手プッシュアップtoAS . . . 片手プッシュアップto (レベル2↑) + 前とび (レベル1) + ランディングAS (レベル1↑) = レベル4

7. 片手プッシュアップ、片手ドンキーへ行く動きはレベルが2段階上がる。

例

OC to 片手プッシュアップ...OC (レベル2) + to 片手プッシュアップ (レベル2↑) = レベル4

8. (片手)プッシュアップ、(片手)ドンキー、スプリットから後ろ回しで戻る動きはレベルがさらに2段階上がる。

例

プッシュアップto 後ろとび

...プッシュアップto (レベル1↑) + 後ろとび (レベル1) + 後ろ回し (レベル2↑) = レベル4

片手ドンキーto 後ろとび

...片手ドンキーto (レベル2↑) + 後ろとび (レベル1) + 後ろ回し (レベル2↑) = レベル5

9. 体操系の技は、側転、前転、後転、前方倒立回転(逆立ちからブリッジ)、後方倒立回転(立位から後ろにブリッジして回転)、前方倒立回転とび(ハンドスプリング)、後方倒立回転とび(バク転)、前方(側方、後方)宙返りなどである。

10. 体操系の技は、選手の体の周りをロープが1回転以上回らない場合、全てレベル1となる。

11. 側転、ロンダート、前転、後転、前方倒立回転、後方倒立回転、前方倒立回転とび、後方倒立回転とび、前方(側方、後方)の宙返りはレベルが2段階上がる。ただし、通常の側転やロンダートのように、床でロープを止めたまま行っている場合は、レベル1となる。

例

ロンダート、後ろ二重とび...レベル1、レベル2

前方倒立回転とび...(通常ロープが1回転するので)前とび(レベル1) + 前方倒立回転とび(レベル2↑) = レベル3

ロープを回転させずに側方宙返り...レベル1

スーサイド二重とび...二重とび(レベル2) + スーサイド(レベル2↑) = レベル4

後方宙返り三重とび...三重とび(レベル3) + 後方宙返り(レベル2↑) = レベル5

※小学生は後方倒立回転とび(バク転)および宙返りは禁止技とし、行った場合フリースタイルの点数を0点とする。

12. パワー系の技、体操系の技(姿勢)から同じ技(姿勢)、もしくは異なるパワー系の技、体操系の技(姿勢)に移った場合、初めの技と、終わりの技の両方のレベルを合わせ、例のようにレベルを決定する。ただし通常のおしりとびとクラブは同じ技(姿勢)で終わるが、この原則は適用せず、上記の3および4の原則のみ適用する。

例

カミカゼ(プッシュアップto プッシュアップ)

...プッシュアップto 前とび(レベル2) + to プッシュアップ(レベル1↑) = レベル3

ドンキーto スプリット...ドンキーto 前とび(レベル2) + to スプリット(レベル1↑) = レベル3

ダークサイド(後ろカミカゼ)...プッシュアップto 後ろとび(レベル4) + to プッシュアップ(レベル1↑) = レベル5

2-2-5 リリースの技

1. レベル2

- 体の周りを動いているグリップをつかむ。
- 床の上にあるグリップを、すくい上げてつかむ。
- 1つのグリップを離し、1動作(腕を交差からオープンにするなど)行ってから、グリップをつかむ(ロープは回転していない)。

2. レベル3

- 1つのグリップを離し、脚の下や背面などで、グリップをつかむ(ロープは回転していない)。
- 1つのグリップを離し、ロープが空中で360度以上回転してから、グリップをつかむ。
- 2つのグリップを同時に離し、1動作行ってから、2つのグリップを同時につかむ(ロープは回転していない)。

3. レベル4

- 2つのグリップを同時に離し、ロープが空中で360度以上回転した後、2つのグリップを同時につかむ。
- 1つのグリップを離し、ロープが空中で360度以上回転した後、脚の下や背面などでグリップをつかむ。
- 1つのグリップを離し、ロープが空中で360度以上回転した後、グリップをつかみながらレベル2以下の技(前とび、クルーガーなど)を行う。ただし、グリップをつかんだ時点でジャンプを始めてい

ない場合は、リリースキャッチ（レベル3）とレベル2以下の技の2つに分けられる。

4. レベル5

- 2つのグリップを同時に離し、ロープが空中で360度以上回転した後、片手が脚の下や背面にある状態で、2つのグリップを同時につかむ。
- 1つのグリップを離し、ロープが空中で360度以上回転した後、グリップをつかみながらレベル3以上の交差系の技、多回旋の技、パワー系の技、体操系の技（前とびto片手プッシュアップなど）を行う。ただし、グリップをつかんだ時点でジャンプを始めていない場合は、リリースキャッチ（レベル3）とレベル3以上の技の2つに分けられる。
- 上記の技より複雑なリリースの技。

5. リリースの技でグリップをつかむ際、グリップをつかみ損ねてグリップ付近のロープをつかんだ場合においても、リリースの技として認定され、点数を獲得することができる。ただし、グリップの握りなおしなどで演技が停滞した場合は、マイナーミスなどの減点がなされる。

3 演技点 (クリエイティビティ)

3-1 演技点の内訳

- 演技点は250点満点とする。
- 演技点は以下の2項目に分けられる。
 - 実施点 (プレゼンテーション) ...200点満点 (「3-2 実施点「プレゼンテーション」参照)
 - 要求点 (リクワイヤード・エレメンツ) ...50点満点 (「3-3 要求点「リクワイヤード・エレメンツ」参照)

3-2 実施点 (プレゼンテーション)

- 実施点は175点満点とする。
- 実施点は以下の5項目に分けられ、審判はそれぞれの項目を11段階で審査する。
 - 音楽の使用① (音楽のビートやリズムに合っているか) 37.5点満点
 - 音楽の使用② (音楽のアクセントを使っているか) 37.5点満点
 - 移動 (フロアを移動しながら演技を行っているか) 25点満点
 - 姿勢と実施 (美しい姿勢で跳んでいるかなど) 50点満点
 - 印象 (エンターテインメント性、オリジナリティなど) 50点満点

3-2-1 音楽の使用①

- 音楽の使用①は37.5点満点とする。
- 使用する音楽のビートやリズムに合っているかどうかについて、以下のように審査する。
- 音楽を使用していない場合は、この項目は0点となる。

点数 (×3.75)	演技内容
0	音楽を使用していない、音楽のビートやリズムに全く合っていない。
1	演技の10%が音楽のビートやリズムに合っている。
2	演技の20%が音楽のビートやリズムに合っている。
3	演技の30%が音楽のビートやリズムに合っている。時々ビートやリズムに合っている。
4	演技の40%が音楽のビートやリズムに合っている。
5	演技の50%が音楽のビートやリズムに合っている。
6	演技の60%が音楽のビートやリズムに合っている。
7	演技の70%が音楽のビートやリズムに合っている。
8	演技の80%が音楽のビートやリズムに合っている。演技のほとんどがビートやリズムに合っている。
9	演技の90%が音楽のビートやリズムに合っている。
10	演技の100%が音楽のビートやリズムに合っている。演技の全てがビートやリズムに合っている。

例

75秒の演技のうち45秒 (60%) 技やロープを用いた動きがビートやリズムに合っていた。...6点

75秒の演技のうち75秒 (100%) ビートやリズムに合っていたが、そのうち15秒 (20%) はロープを全く用いていない動きだった (床に置いて踊っていたなど)。

...演技の80%が音楽のビートやリズムに合っていたとして8点

3-2-2 音楽の使用②

1. 音楽の使用②は37.5点満点とする。
2. 使用する音楽のアクセント（メロディーの中で分かりやすい音、効果音、強めの音など）と技や動き、ポーズなどを合わせていたかどうかについて、以下のように審査する。終わりのポーズが音楽の終わりと合っているかどうか、この審査項目に含める。
3. 音楽を使用していない場合は、この項目は0点となる。

点数 (×3.75)	演技内容
0	音楽を使用していない、音楽のアクセントを全く使っていない。
1	アクセントを1回使っている。
2	アクセントを2回使っている。
3	アクセントを3回使っている。
4	アクセントを4回使っている。
5	アクセントを5回使っている。
6	アクセントを6回使っている。
7	アクセントを7回使っている。
8	アクセントを8回使っている。
9	アクセントを9回使っている。
10	アクセントを10回以上使っている。

3-2-3 フロアの移動

1. フロアの移動は25点満点とする。
2. 技を行いながらフロアを移動していたかどうかについて、以下のように審査する。

点数 (×2.5)	演技内容
0	全く移動していない。
1	移動している時間が演技の10%である。
2	移動している時間が演技の20%である。
3	移動している時間が演技の30%である。
4	移動している時間が演技の40%である。
5	移動している時間が演技の50%である。かなり移動しながら演技をしている。
6	移動している時間が演技の60%である。
7	移動している時間が演技の70%である。
8	移動している時間が演技の80%である。演技のほとんどで移動している。
9	移動している時間が演技の90%である。
10	移動している時間が演技の100%である。常に移動しながら演技している。

3-2-4 姿勢と実施

1. 姿勢と実施は50点満点とする。
2. 姿勢と実施は、以下の項目があった場合、悪い姿勢・実施と判断する。
 - 下を向いて跳んでいる
 - スプリットが十分に開いていない
 - ドンキーで脚が意図せず開いている
 - ジャンプや動きの中でバランスを崩している
 - ロープに引っかかっている
 - 技と技がスムーズにつながっていない
 - 技を行うのに困難を要している
 - ロープの形がきれいな弧を描いていないなど

点数 (×5)	演技内容
0	演技の10%以下が美しい姿勢・実施である。
1	演技の20%が美しい姿勢・実施である。競技者は演技を行うことに苦勞している。全体的に姿勢が悪い。
2	演技の30%が美しい姿勢・実施である。
3	演技の40%が美しい姿勢・実施である。
4	演技の50%が美しい姿勢・実施である。演技にやや余裕が見られない。
5	演技の60%が美しい姿勢・実施である。
6	演技の70%が美しい姿勢・実施である。
7	演技の80%が美しい姿勢・実施である。時々、余裕が見られず、姿勢が崩れる。
8	演技の90%が美しい姿勢・実施である。
9	演技の100%が美しい姿勢・実施である。
10	演技の100%が美しい姿勢・実施であり、かつ流れるような演技である。

例

75秒の演技のうち15秒(20%)程度において、バランスが崩れたり、引っかかったりしていた。...7点

75秒の演技のうち30秒(40%)程度において、技を完璧に行い、他の部分はロープを用いていない動き(床にロープを置いて踊っていたなど)であった。...3点

3-2-5 印象

1. 印象は50点満点とする。
2. 印象は以下の項目について審査する。
 - オリジナリティー溢れる演技である
 - エンターテインメント性溢れる演技である
 - 面白い動きや技が多いなど

点数 (×5)	演技内容
0	非常に退屈な演技である。
1	
2	
3	時々、面白い動きやすばらしい動きがある。
4	
5	演技の半分が面白い。
6	
7	
8	非常に面白く、オリジナリティー溢れるすばらしい演技である。
9	
10	演技の全てが面白い。全ての観衆を楽しませるものである。

3-3 要求点 (リクワイヤード・ エレメンツ)

3-3-1 一般条項

1. 要求点は50点満点とし、以下の項目について審査する。
 - 交差系の技の3連続1セットにつき5点、最大10点まで (2 セット)
 - 三重とび以上の技の3連続1セットにつき5点、最大10点まで (2 セット)
 - パワー系の技1技につき2.5点、最大5点まで (2 技)
 - 体操系の技1技につき2.5点、最大5点まで (2 技)
 - 後ろ回しの技の3連続1セットにつき5点、最大10点まで (2 セット)
 - リリースの技1技につき5点、最大10点まで (2 技)
2. 1つの技 (1セットの技の連続) で、複数の項目を兼ねることができるともある。

例
後ろTJ、後ろインバースTJ、後ろTS 三重とび
...交差系の技の3連続、後ろ回しの技の3連続、三重とび以上の技の3連続の3項目を満たし、15点を獲得

3-3-2 交差系の技の3連続

1. レベル2以上の交差系の技を3連続で行えば良い。ただし、1回旋のみで3連続、もしくは多回旋のみで3連続をしなければならない。
2. 3連続1セットにつき5点、最大10点 (2 セット) 獲得することができる。
3. 同じ技を2連続で行った場合は、その2つ目の技を3連続の1つ目として数え直す。ただし、トランジションクロスやクロスクロスは同じ技でも可能である。
4. レベル2以上の交差系の技を含んでいても、パワー系の技、体操系の技、リリースの技では交差系の技の連続を取ることはできない。

例
交差とびクロスクロス、トード、クルーガー
トード、クルーガー、トード
AS / AS、CL
トード (右)、トード (左)、クルーガー
※トード (右)、トード (右)、クルーガーは不可
※SC、CC、COは不可 (交差とびがレベル1のため)
※トード、クルーガー、トードto スプリットは不可 (最後の技がパワー系の技のため)

3-3-3 三重とび以上の技の3連続

1. 三重とび以上の技を3連続で行えば良い。
2. 3連続1セットにつき5点、最大10点 (2 セット) 獲得することができる。
3. 同じ技を2連続で行った場合は、その2つ目の技を3連続の1つ目として数え直す。
4. リリースからの多回旋の技を行った場合、リリースの技と多回旋の技の2つを兼ねる技として審査し、多回旋の技の連続に含めることができる。ただし、ジャンプが滞りなく連続されなければならない。

例
OOO、OCO、OOO
リリースからのOOO、SOO、SCC
SCO、リリース三重とび (ジャンプしながらリリースして3回転目でキャッチしながら足の下を通す)、SSO
※OOO、OOO、SCCは不可 (OOO が2連続のため)
※SSC、ジャンプを止めてクロスリリースからキャッチしながらCOO、SSOは不可 (クロスリリースの際にジャンプを1度止めているため)

3-3-4 パワー系の技

1. パワー系の技、1技につき2.5点、最大5点 (2 技) 獲得することができる。
2. 同じ技 (同じ姿勢の技は戻る動き、行く動きで区別しない) は2回目以降は数えられない。
3. リリースからのパワー系の技を行った場合、リリースの技とパワー系の技の2つを兼ねる技として審査する。

例
プッシュアップto CL、CL to プッシュアップ、プッシュアップto 前とび
...すべてプッシュアップの姿勢なので1技が数えられて、2.5点×1技 = 2.5点獲得。
前とびto ドンキー、ドンキーto 前とび、交差とびto ドンキー、プッシュアップto 前とび
...4技のうち、ドンキーの姿勢とプッシュアップの姿勢の2技が数えられて、2.5点×2技 = 5点獲得。

3-3-5 体操系の技

1. 体操系の技、1技につき2.5点、最大5点(2技)獲得することができる。
2. 同じ技は2回目以降は数えられない。
3. リリースからの体操系の技を行った場合、リリースの技と体操系の技2つを兼ねる技として審査する。

3-3-6 後ろ回しの技の3連続

1. 後ろ回しの技を3連続(間に前回しが入らないこと)で行えば良い。
2. 3連続1セットにつき5点、最大10点(2セット)獲得することができる。
3. 同じ技を2連続で行った場合は、その2つ目の技を3連続の1つ目として数え直す。ただし、トランジションクロスやクロスクロスは同じ技でも可能である。
4. リリースからの後ろ回しの技、多回旋、1回旋、パワー系など、どの種類の技でも良い。また、レベル1を与えられない技でも良い(後ろとび1回、後ろ交差とび1回など)。

例

後ろ回しO、C、O

後ろ回しSC、SO、OO

後ろ回しSO、後ろとびto プッシュアップ、ダークサイド(後ろカミカゼ)

後ろ回し右トード/左トード、クルーガー

後ろ回しO、O、Cは不可

3-3-7 リリースの技

1. リリースの技、1技につき5点、最大10点(2技)獲得することができる。
2. 同じ技は2回目以降数えられない。
3. リリースからの多回旋の技(パワー系の技、体操系の技)は、リリースの技と多回旋の技(パワー系の技、体操系の技)の2つを兼ねる技として審査する。

4 減点 (デイダクション)

4-1 一般条項

1. 減点には以下の4種類があり、最終的にこの4種類の点数を合計する。
 - マイナーミス (12.5 点減点) (「4-2 マイナーミス」参照)
 - メジャーミス (25 点減点) (「4-3 メジャーミス」参照)
 - タイム減点 (12.5 点減点) (「4-4 タイム減点」参照)
 - エリア減点 (12.5 点減点) (「4-5 エリア減点」参照)

4-2 マイナーミス

1. 意図せずロープが選手の身体に当たったり、絡まったり、引っかかったり、グリップを落としたりして、演技が2秒未満中断した場合、マイナーミスとする。ただし、演技が全く中断しなかった場合は、マイナーミスとしない。
2. 1回につき、12.5点の減点とする。

4-3 メジャーミス

1. 意図せずロープが選手の身体に当たったり、絡まったり、引っかかったり、グリップを落としたりして、演技が2秒以上中断した場合、メジャーミスとする。
2. 2秒未満で体勢を立て直し、音楽に合わせるために待機した状態で2秒以上経過した場合は、メジャーミスとせず、マイナーミスとする。
3. 1回につき、25点の減点とする。

4-4 タイム減点

1. 30秒未満で演技を終了、または75秒経過した時点で演技が終了していない場合、タイム減点とする。
2. タイム減点は12.5点の減点とする。

4-5 エリア減点

1. 身体の一部が競技エリア外のフロアに触れた場合、エリア減点とする。
2. エリアが太いラインで描かれている場合、ライン上はエリア内とし、ラインを踏み越した時点でエリア外とする。
3. ロープがラインを越えてエリア外に出ても、エリア減点としない。
4. エリア外で技を行っている間は、技点や演技点の審査の対象とはならない。
5. 1回につき、12.5点の減点とする。

