

7/10 更新版

\* チルドレンに訂正がございました。

# Aesthetic Group Gymnastics



# AESTHETIC GROUP GYMNASTICS (AGG)

エステティック・グループ・ジムナスティックス

AGGとは芸術、表現、感情を融合させた  
高度な競技スポーツです。

AESTHETIC = 美的に優れた、芸術的な

GROUP = 団体、集団

GYMNASTICS = 体操





## チーム構成人数 ジュニア・シニアカテゴリー



チームは**6 - 10**人の選手で構成される

➤ **ジュニアカテゴリー：14 - 16**歳の選手で構成

ただし、**2名**までは特例として対象年齢より**1歳**年上、または**1歳**年下の選手を含むことが認められる。特例の構成様式は下記**3例**を参照。

例1：13歳の選手1名、17歳の選手1名をメンバーに構成する

例2：13歳の選手2名をメンバーに構成する

例3：17歳の選手2名をメンバーに構成する

➤ **シニアカテゴリー：16歳**とそれ以上の選手で構成

ただし、**2名**までは特例として対象の最年少年齢より**1歳**年下の選手を含むことが認められる。特例の構成様式は下記を参照。

例：15歳の選手2名をメンバーに構成する

# チーム構成人数 チルドレンカテゴリー



## チームは6 - 14人の選手で構成される

ただし、2名までは特例として対象年齢より1歳年上、または1歳年下の選手を含むことが認められる。特例の構成様式は各カテゴリーの3例を参照。

- 8～10歳：8,9,10歳の選手で構成
  - 例1：7歳の選手1名、11歳の選手1名をメンバーに構成する
  - 例2：7歳の選手2名をメンバーに構成する
  - 例3：11歳の選手2名をメンバーに構成する
  
- 10～12歳：10,11,12歳の選手で構成
  - 例1：9歳の選手1名、13歳の選手1名をメンバーに構成する
  - 例2：9歳の選手2名をメンバーに構成する
  - 例3：13歳の選手2名をメンバーに構成する
  
- 12～14歳：12,13,14歳の選手で構成
  - 例1：11歳の選手1名、15歳の選手1名をメンバーに構成する
  - 例2：11歳の選手2名をメンバーに構成する
  - 例3：15歳の選手2名をメンバーに構成する

## 演技の長さの規定

ジュニア・シニア → 2分15秒～2分45秒

チルドレン → 2分00秒～2分30秒

\*音楽の長さのカウントは、選手の動き始めから、選手の動きが完全に終了するまで。

また、音楽の始まりには選手の動きを伴わない短いイントロが許可される。

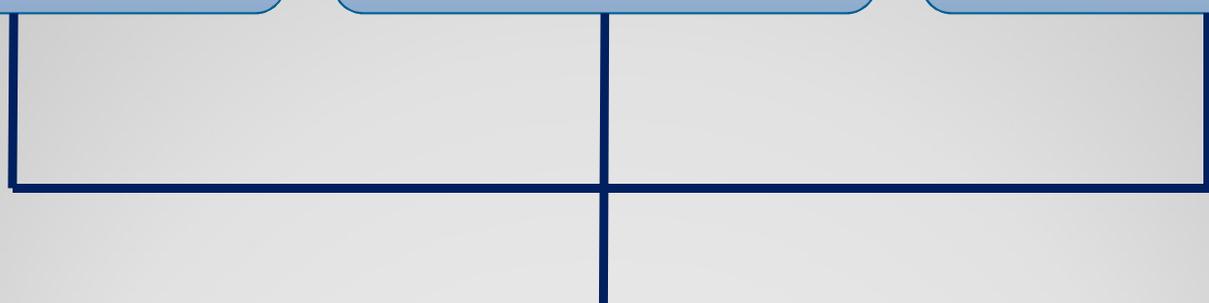
# ジュニア・シニアカテゴリー 得点配分

技術点 TV  
6.0点

芸術点 AV  
3.9点 + ボーナス0.1点

実施点 EXE  
10.0点

最終得点  
20.00点



# チルドレンカテゴリー 得点配分

技術点 TV  
5.9点+ボーナス0.1点

芸術点 AV  
3.9点+ボーナス0.1点

実施点 EXE  
9.8点+ボーナス0.1 or 0.2点  
(チーム構成人数に基づく)

最終得点  
20.00点

# ジュニア・シニアTV

TV (技術価値)  
最高6.0点

必須  
バランス  
最高0.8点

2つの異なるバランス(AかB) 最高0.4点

1つの異なるバランスのシリーズ  
(最低1つの異なるバランスの組み合わせ) 最高0.4点

バランス・ジャンプの  
シリーズ難度の価値  
A+A=B 0.2点  
A+B=C 0.3点  
B+A=C 0.3点  
B+B=D 0.4点

必須  
ジャンプ/跳躍  
最高0.8点

2つの異なるジャンプ(AかB) 最高0.4点

1つの異なるジャンプのシリーズ  
(最低1つの異なるジャンプの組み合わせ) 最高0.4点

必須  
身体の動き  
最高2.2点

2つの異なる 身体全体での波動 各0.2点 最高0.4点

2つの異なる 身体全体での振動 各0.2点 最高0.4点

2つAシリーズ(2つの身体の動き) 各0.3点 最高0.6点

2つBシリーズ(3つの身体の動き) 各0.4点 最高0.8点

追加の難度 (コンビネーション難度)  
最高2.2点

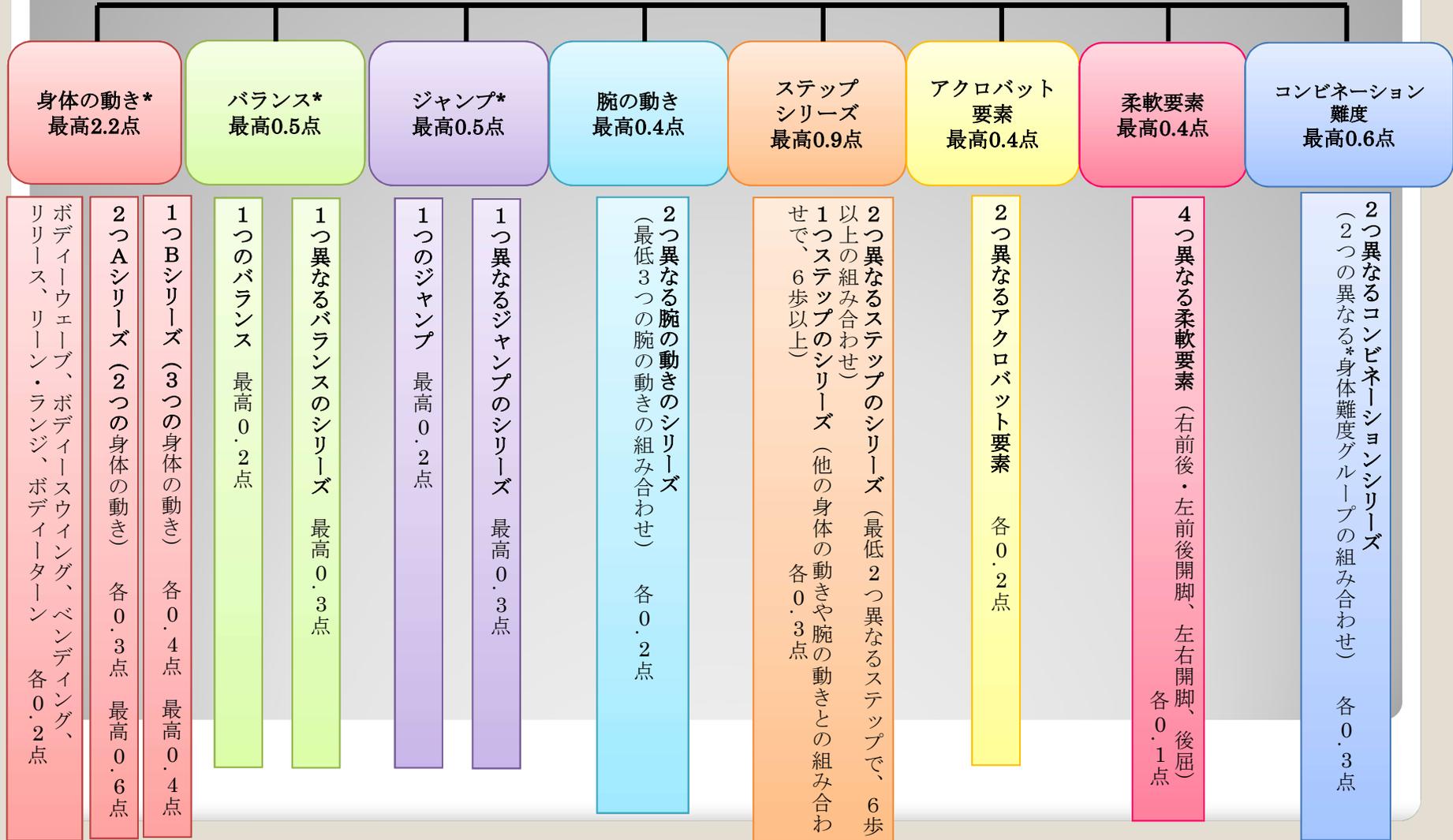
2つの異なる 身体難度グループの組み合わせ

追加の難度  
(コンビネーション難度)  
の価値  
A+A=A 0.2点  
A+B=C 0.3点  
B+A=C 0.3点  
B+B=D 0.5点

# チルドレン8-10歳、10-12歳TV

TV (技術価値) + ボーナス0.1点  
最高6.0点

ボーナス点  
多様かつ独創的な異なる技術的要素  
や高度なレベルにおけるAGG技術  
(審判員に認められた場合のみ)



# チルドレン12-14歳TV

TV (技術価値) + ボーナス0.1点  
最高6.0点

ボーナス点  
多様かつ独創的な異なる技術的要素  
や高度なレベルにおけるAGG技術  
(審判員に認められた場合のみ)

身体の動き\*  
最高2.8点

ボディーウエーブ、ボディースウイング、ペンディング、  
リリース、リーン・ランジ、ボディーターン、コントラクション  
各0.2点

2つAシリーズ(2つの身体の動き) 各0.3点 最高0.6点

2つBシリーズ(3つの身体の動き) 各0.4点 最高0.8点

バランス\*  
最高0.7点

2つのバランス 各0.2点 最高0.4点

1つの異なるバランスのシリーズ 最高0.3点

ジャンプ\*  
最高0.7点

2つのジャンプ 各0.2点 最高0.4点

1つの異なるジャンプのシリーズ 最高0.3点

ステップ  
シリーズ  
最高0.3点

1つのステップのシリーズ(他の身体の動きや腕の動きとの組み合わせで、6歩以上) 0.3点

アクロバット  
要素  
最高0.2点

1つの異なるアクロバット要素 0.2点

柔軟要素  
最高0.3点

3つの異なる柔軟要素(右前後・左前後開脚、後屈) 各0.1点

コンビネーション  
難度  
最高0.9点

3つの異なるコンビネーションシリーズ  
(2つの異なる\*身体難度グループの組み合わせ) 各0.3点

# Body Movements (BM)

## ボディームーブメント

~8-10, 10-12歳~

- Total Body Wave  
身体全体のウェーブ
- Total Body Swing  
身体全体のスウィング
- Releaseリリース
- Lean/Lunge  
リーン/ランジ
- Body Turning  
ボディーターン
- Bendingベンディング

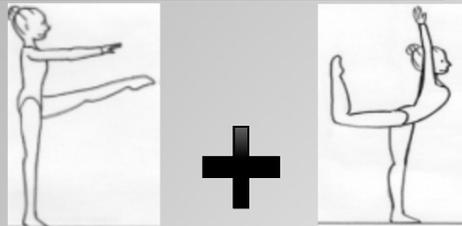
~12-14歳~

- Total Body Wave  
身体全体のウェーブ
- Total Body Swing  
身体全体のスウィング
- Releaseリリース
- Lean/Lunge  
リーン/ランジ
- Body Turning  
ボディーターン
- Bendingベンディング
- Contractionコントラクション

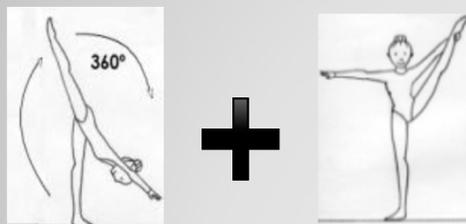
# シリーズの解説 (バランスシリーズ・ジャンプシリーズ)

シリーズは同じ身体難度グループの組み合わせ：バランス、ジャンプのみ

## 例) バランスシリーズ

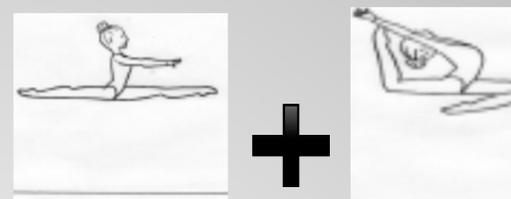


前方バランス+アチチュード  
バランス

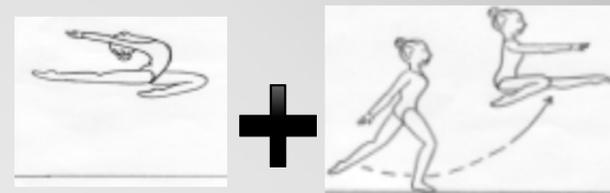


イリュージョン+側方バランス

## 例) ジャンプシリーズ



開脚ジャンプ+バックルジャンプ



鹿そりジャンプ+コサックジャンプ

\* 2つの異なるジャンプの組み合わせ

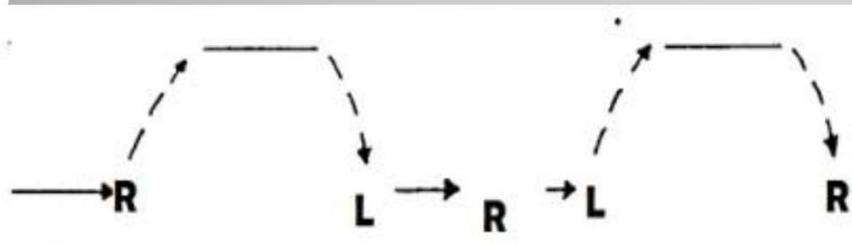
\* 2つの異なるバランスの組み合わせ

# 許容されるシリーズ中の間のステップ ～バランスシリーズ～

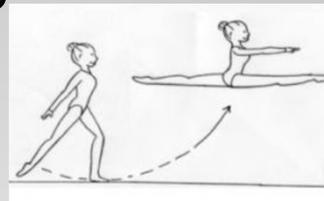
- 初めのバランスから次のバランスへ移行する際、1ステップまでが許される
- シリーズ中の軸脚の変更はしてもしなくてもよい
- 初めのバランスから軸脚を変えて次のバランスへ移行する際は速やかに脚の変更を行い、両脚が床にしっかりと着地しないように注意する

# 許容されるシリーズ中の間のステップ ～ジャンプシリーズ～

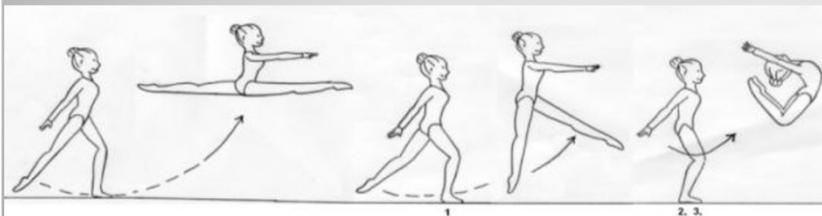
- 初めのジャンプから次のジャンプへ移行する際、3ステップまでが許される



1 2 3  
着地 踏切



例) 右脚の開脚ジャンプ+左脚のコサジャンプ



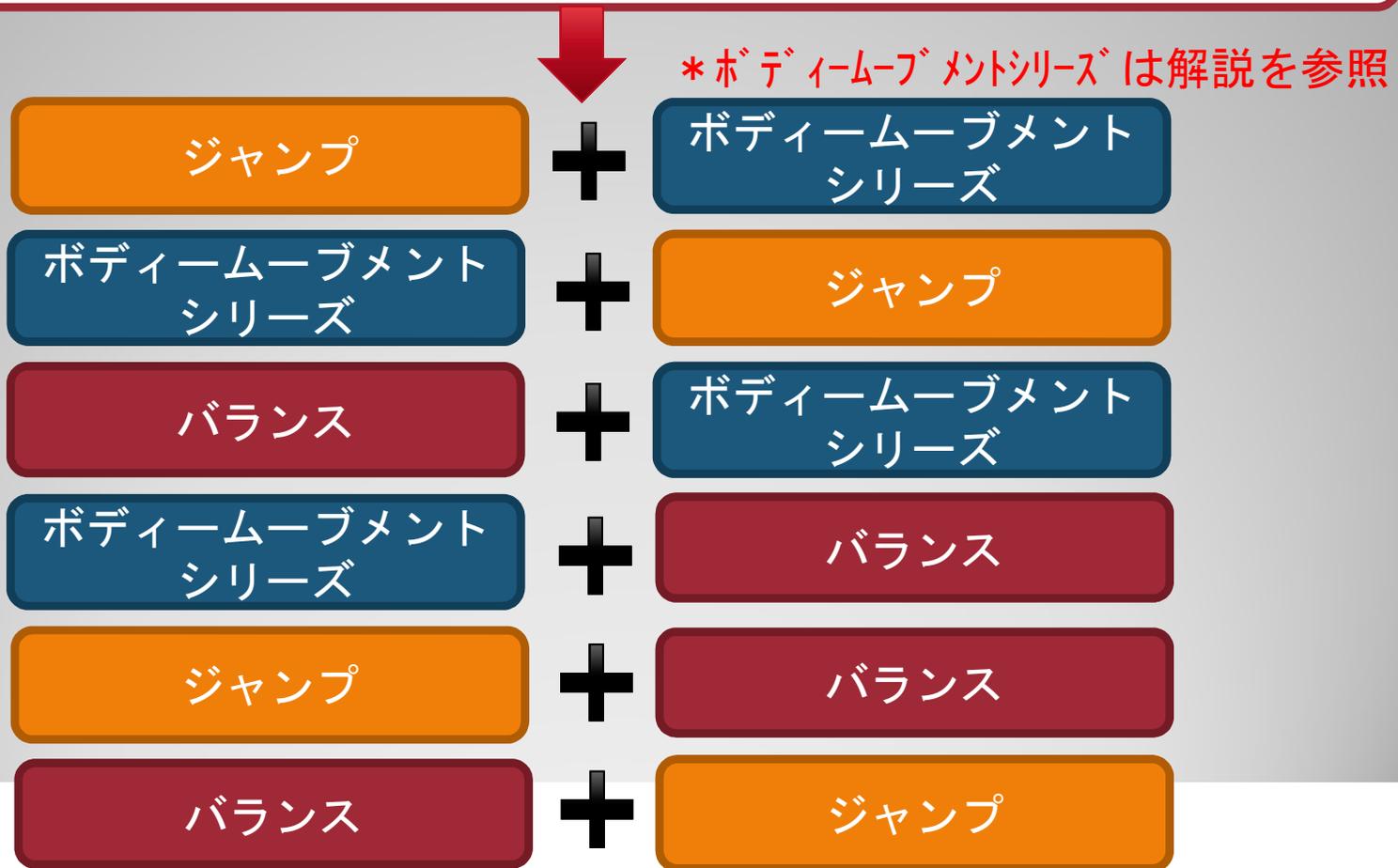
1 2,3  
着地 踏切

例) 右脚の開脚ジャンプ+両足踏切のリングジャンプ

注) シリーズ中のみ、両足踏切 (アッサンブレ) は、2ステップと数える

# コンビネーション難度の解説

コンビネーションは異なる身体難度グループの以下の6つ組み合わせのみ



# コンビネーション難度の解説

## ～ボディームーブメントシリーズ～

- ボディームーブメントシリーズは、必ず2つ以上の異なるムーブメントの組み合わせでなくてはならず、動きの流れが滞ることなく、スムーズに連続性をもってつながらなくてはならない

例)

- ① 身体全体のウェーブ＋その他のボディームーブメント
- ② リーン＋その他のボディームーブメント＋リリース
- ③ ボディーターン＋移動しながらのコントラクション  
など

\* その他のボディームーブメントとは、身体全体のウェーブとスイング、リリース、リーン/レンジ、ボディーターン、ベンディング、コントラクション以外の身体全体の動きのこと  
例) 前転、ポアゾンなどのプレアクロバットなど、または身体全体で行うシェネターンなどの動き等

## 許容されるコンビネーション難度中の中のステップ

- 初めの難度から次の難度へ移行する際、1ステップまでが許される
- コンビネーション難度中はジャンプの両足踏切（アッサンブレ）は1ステップと見なす

\* 初めの難度から次の難度へ移行する際は速やかに行い、合間が空かないよう注意する

# チルドレンカテゴリー ダンスステップについて

8-10,10-12歳：以下の最低3つのステップシリーズ

- 2つの異なるステップのシリーズ（2種類以上のステップで6歩以上）

例① ツーステップ2回とポルカステップ4回

② ワルツステップ4回とスキップ4回など

- 1つのステップシリーズ（腕の動きやその他の身体の動きと組み合わせて6歩以上）

例③ 回転とびと組み合わせたスキップを6歩以上

\* 秒数は関係ないが、明確かつ多様なステップを行うことが必要となる

# チルドレンカテゴリー ダンスステップについて

12-14歳：以下の最低1つのステップシリーズを演技中に含む

- 1つのステップシリーズ（腕の動きやその他の身体の動きと組み合わせて6歩以上）

例：腕の動きを伴いながら、また緩やかに回転しながらのワルツステップを6歩以上

\* 秒数は関係ないが、明確かつ多様なステップを行うことが必要となる

# ジュニア・シニアAV

AV（芸術価値）+ボーナス0.1点  
最高4.0点

ボーナス点  
主題となる“ストーリー”または  
芸術的表現に対して  
(審判員に認められた場合のみ)



# チルドレンAV

AV（芸術価値）+ボーナス0.1点  
最高4.0点

ボーナス点  
主題となる“ストーリー”または  
芸術的表現に対して  
(審判員に認められた場合のみ)



# ジュニア シニア EXE

ジュニア・シニア実施減点	小欠点：0.1点 1選手	中欠点0.2点 2選手	大欠点0.3点 3選手以上
<b>健康的な観点：</b> ・両肩とおしりのライン ・支持脚（バランスにおける） ・姿勢	1選手の不正確な動きにつき そのつど	2選手の不正確な動きにつき そのつど	3選手以上の不正確な動きにつき そのつど
<b>基本的な技術：</b> ・不十分な伸張動作 ・実施におけるわずかな違い ・滑らかさ/連続性の欠如 ・軽快さの欠如	1選手の不正確な動きにつき そのつど	2選手の不正確な動きにつき そのつど	3選手以上の不正確な動きにつき そのつど
<b>ボディームーブメント：</b> ・実施における欠点/不足点 ・形が固定されていない ・余分な動き	1選手の不正確な動きにつき そのつど	2選手の不正確な動きにつき そのつど	3選手以上の不正確な動きにつき そのつど
<b>ジャンプ/跳躍：</b> ・形が固定されていない ・形に大きさが無い ・不十分な跳躍(上昇) ・着地が重たい	1選手そのつど	2選手そのつど	3選手以上そのつど
<b>バランス：</b> ・形が固定されていない ・ステップやホップなしでの余分な動き ・バランス実施前/後の不十分な筋肉コントロール	1選手そのつど	2選手そのつど	3選手以上そのつど
<b>統一性：</b> ・同時性の欠如 ・不正確な面、高さ、方向 ・動きと音楽リズムのずれ	1選手そのつど	2選手そのつど	3選手以上そのつど
<b>選手間の衝突</b>	実施への妨げなし	わずかな実施への妨げ	明確な実施への妨げ
<b>身体特性：</b> ・演技全体を通しての身体特性における欠如（柔軟性、持久力など）	わずかな欠如 （グループ全体/各分野）	明確な欠如 （1-2選手/各分野）	明確な欠如 （グループ全体/各分野）
<b>バランスの喪失（あらゆる動きにつき）</b>	余分な動きを伴って （そのつど/各選手）	ホップを伴って （そのつど/各選手）	手や足をつく、身体の一部で 支える（そのつど/各選手）
<b>転倒（あらゆる動きにつき）</b>	-0.4各選手/そのつど		
<b>AGGの技術</b> ・AGGテクニックの欠如	-0.3 演技全体		
<b>左右均等の動き：</b> ・バランス（各-0.2） ・ジャンプ（各-0.2）	-0.2 そのつど/各要素		
<b>不正確なフォーメーション</b>	-0.1 そのつど		

# チルドレン EXE

チルドレン実施減点	小欠点：0.1点 1選手	中欠点0.2点 2選手	大欠点0.3点 3選手以上
<b>健康的な観点：</b> ・両肩とおしりのライン ・支持脚（バランスにおける） ・姿勢	1選手の不正確な動きにつき そのつど	2選手の不正確な動きにつき そのつど	3選手以上の不正確な動きにつき そのつど
<b>基本的な技術：</b> ・不十分な伸張動作 ・実施におけるわずかな違い ・滑らかさ/連続性の欠如 ・軽快さの欠如	1選手の不正確な動きにつき そのつど	2選手の不正確な動きにつき そのつど	3選手以上の不正確な動きにつき そのつど
<b>ボディームーブメント：</b> ・実施における欠点/不足点 ・形が固定されていない ・余分な動き	1選手の不正確な動きにつき そのつど	2選手の不正確な動きにつき そのつど	3選手以上の不正確な動きにつき そのつど
<b>ジャンプ/跳躍：</b> ・形が固定されていない ・形に大きさが無い ・不十分な跳躍(上昇) ・着地が重たい	1選手そのつど	2選手そのつど	3選手以上そのつど
<b>バランス：</b> ・形が固定されていない ・ステップやホップなしでの余分な動き ・バランス実施前/後の不十分な筋肉コントロール	1選手そのつど	2選手そのつど	3選手以上そのつど
<b>統一性：</b> ・同時性の欠如 ・不正確な面、高さ、方向 ・動きと音楽リズムのずれ	1選手そのつど	2選手そのつど	3選手以上そのつど
<b>選手間の衝突</b>	実施への妨げなし	わずかな実施への妨げ	明確な実施への妨げ
<b>身体特性：</b> ・演技全体を通しての身体特性における欠如（柔軟性、持久力など）	わずかな欠如 （グループ全体/各分野）	明確な欠如 （1-2選手/各分野）	明確な欠如 （グループ全体/各分野）
<b>バランスの喪失（あらゆる動きにつき）</b>	余分な動きを伴って （そのつど/各選手）	ホップを伴って （そのつど/各選手）	手や足をつく、身体の一部で 支えるそのつど/各選手
<b>転倒（あらゆる動きにつき）</b>	-0.4各選手/そのつど		
<b>AGGの技術</b> ・AGGテクニックの欠如	-0.3 演技全体		
<b>左右均等の動き：</b> ・バランス（各-0.2） ・ジャンプ（各-0.2）	-0.2 そのつど/各要素		
<b>不正確なフォーメーション</b>	-0.1 そのつど		
<b>ボーナス点（+0.1 or 0.2点）</b> 演技実施が見事であり、同時性を伴っている	・チーム構成人数が6~8名の場合→ +0.1 ・チーム構成人数が9名以上の場合→ +0.2 （審判員が認めた場合のみ）		

Updated on July 10, 2017

# リフトについて ～基本概念～

許可されるリフトおよびコラボレーション



- 以下を考慮したリフト、ピラミッド、多様なコラボレーションは許可されている
  - ✓ 健康的な選手の能力やスキルを伴う
  - ✓ 十分な技術（筋肉コントロール、動きのなめらかさ）
  - ✓ 演技との論理的なつながり
- すべてのリフト、ピラミッド、コラボレーションは、美的に優れているものでなければならない。しかし、演技構成に使用しすぎてはならない。

# 禁止されているリフト およびコラボレーションについて

- 1人の選手が一度に1人より多くの選手をリフトする  
(1人で2以上を持ち上げる)
- リフトの土台を含め、2人より高くリフトまたはピラミッドを形成する



# チルドレン12-14歳におけるリフト

チルドレン12-14歳においては、  
1回のみリフトが許される

- 以下のことが考慮されているリフトは許可される
  - ✓ リフトにより持ち上げられる選手はアクティブでなければならない（リフトされる選手は自発的な力を伴って拳がる）
- 以下はチルドレン12-14歳のリフトにおいて禁止されている
  - ✓ リフト中に選手間の接触がなくなる→投げ上げる
  - ✓ リフト中、またはコラボレーション中に他の選手を踏みつける

## その他の禁止事項

### ジュニア・シニアカテゴリー

- 規定数を超えるアクロバットムーブメント  
＜チーム構成人数6～8名の場合＞

2回または2人まではアクロバットムーブメントの実施が許可される。

＜チーム構成人数が9～10名の場合＞

3回または3人まではアクロバットムーブメントの実施が許可される

#### ★アクロバットムーブメントの定義

頭と腰部が逆さになり、かつ床に対して垂直になること

例：

側転、転回、逆立ち、リフト中の縦軸の回転要素（乗り、降りを含む）

## その他の禁止事項

### チルドレン8-10、10-12歳

- リフトは完全に禁止

持ち上げるだけのリフト以外でリフトと見なすものがあるので注意が必要。下記の例を参照。

例:



馬跳び



人の上に乗る



人を抱え上げる



懸垂姿勢

\* 上に上がる人、抱えられる人の両脚が一瞬であっても地面から完全に離れるとリフトとしてカウント

## 許可される服装について

選手の服装は、美しく競技スポーツにふさわしい、スカート付きまたはなしのレオタードまたはユニタードでなければならない

以下は許容される：

- レオタードの上または下に履く踵までの長さのタイツ
- レオタードまたはスカートに付けてる小さな飾り（リボン、ラインストーン、バラ花飾りなど）。ただし、それは常に美的であり、演技の実施を妨げないもの
- 小さな髪飾り（最大5x10 cm程度）
- 適度で、美的で、演技をサポートするメイクアップ
- 肌色のサポータやテーピング

## 許可されない服装について

服装は動きを明確に見せるものでなくてはならず、実施の評価を妨害してはならない。髪飾り、メイク、シューズは競技用服装の一部となるため、大きすぎる飾りや過度なメイク、装飾やシューズが脱げて落下してはならない→減点対象

以下は許可されない：

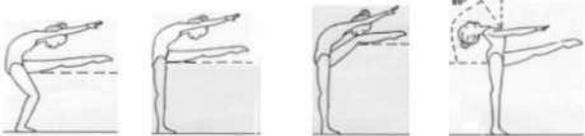
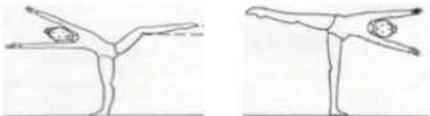
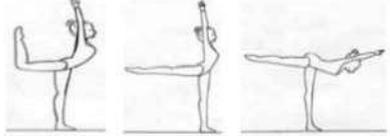
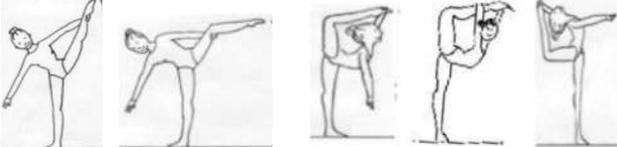
- 帽子やその他のかぶり物
- 手首、足首または首の密着していない飾り
- スラックス（パンタロン：裾の広がったズボン）
- 宗教、国籍を害するまたは侮辱するもの
- 政治的な姿勢を示すもの

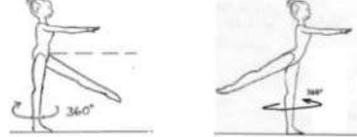
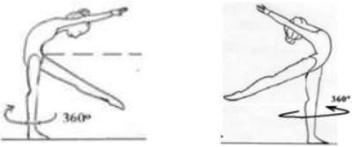
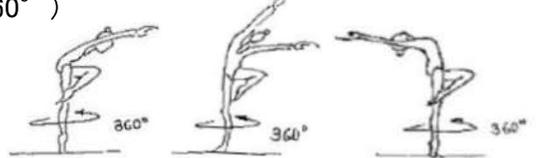
## 演技面への入場

演技面への入場は速やかに行わなければならない、音楽や余分な動きを伴ってはならない

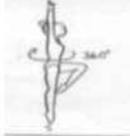
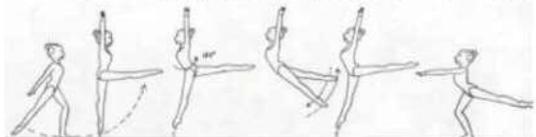
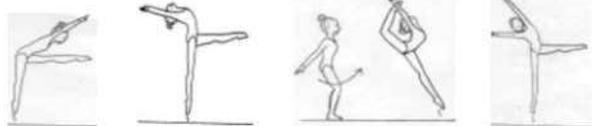
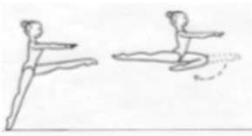


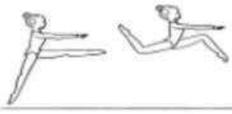
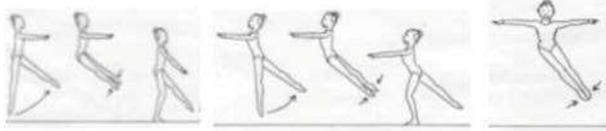
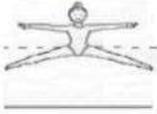
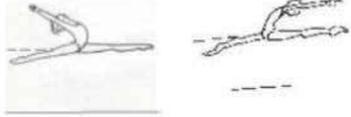
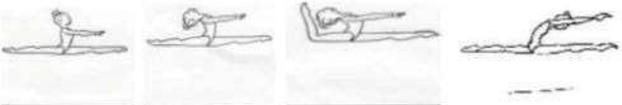
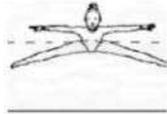
上記規定に違反する場合： - 0.3 減点

	バランス "A"	バランス "B"
1	<p>支持なしでの前方水平バランス:                      前方に挙げる脚は最低90° となるようにする</p> 	<p>a) 身体の動きを伴って:                      前方に挙げる脚は最低90° となるようにする</p>  <p>b) 開脚を伴って:                      最低135° の開脚度を伴う</p> 
2	<p>支持なしでの側方水平バランス:                      前方に挙げる脚は最低90° となるようにする</p> 	<p>a) 身体の動きを伴って:                      側方に挙げる脚は最低水平となるようにする</p>  <p>b) 開脚を伴って:                      最低135° の開脚度を伴う</p> 
3	<p>支持なしでの後方水平バランス(最低90° ):                      身体の動きを伴わないまたは、身体を前傾させる</p> 	<p>a) 身体の動きを伴って:                      後方に挙げる脚は最低90° となるようにする</p>  <p>b) 開脚を伴って:                      最低135° の開脚度を伴う</p> 
4	<p>片膝立ちまたは、コサックポジションにて</p> 	<p>身体の動きを伴って</p> 
5	<p>片手または両手による支持をともなって(最低135° の開脚を伴う)</p> 	<p>身体の動きを伴って</p> 

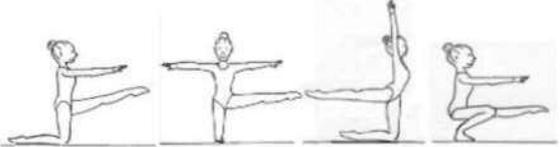
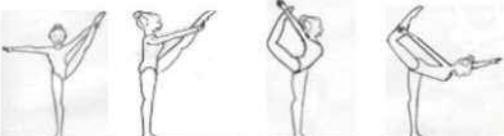
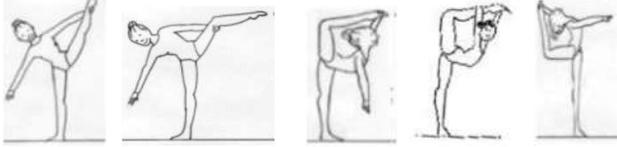
6	<p>挙げている脚と同じ側の手で支持を伴う後方バランス(最低135°の開脚度を伴う)</p> 	<p>挙げている脚と異なる側の手または両手による支持を伴う後方バランス(最低135°の開脚度を伴う)</p>
<b>ダイナミックバランス "A"</b>		<b>ダイナミックバランス "B"</b>
7	<p>a)360°の回転を伴ったイリュージョン、最低135°の開脚度を伴う、両手は床に触れない</p>  <p>b)360°の回転を伴った後方イリュージョン、最低135°の開脚度を伴う、両手は床に触れない</p>	<p>a)360°の回転を伴ったイリュージョン、最低180°の開脚度を伴う、両手は床に触れない</p>  <p>b)360°の回転を伴った後方イリュージョン、最低180°の開脚度を伴う、両手は床に触れない</p>
8		<p>360°のピボットは、挙げている脚を水平面(最低90°)に伸ばし、または曲げて手の支持ありまたはなしで行う</p> 
<b>例外ダイナミックバランス "A"</b>		<b>例外ダイナミックバランス "B"</b>
9	<p>a)挙げている脚を水平面以下に前方、側方、後方へ伸ばした360°のピボット</p> 	<p>a)挙げている脚を水平面以下に前方、側方、後方へ伸ばした720°のピボット</p>  <p>b)身体の動きを伴い挙げている脚を水平面以下に前方、側方、後方へ伸ばした360°のピボット 例)</p> 
10	<p>a)パッセポジションでのピボット(360°)</p> 	<p>a)パッセポジションでのピボット(720°)</p>  <p>b)身体の動きを伴ったパッセポジションでのピボット(360°)</p> 

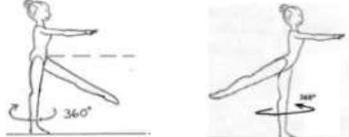
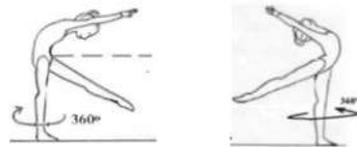
リストにないその他のバランスに対しても必須の要素が満たされている場合は、実施することが可能である

ジャンプ "A" (例)	ジャンプ "B" (例)
<p>1 パッセポジションでの垂直跳び</p> 	<p>a) 形を固定したフルターンジャンプ</p>  <p>b) 身体の動きを伴ったジャンプ</p> 
<p>2 a) タックジャンプ</p>  <p>b) 膝の屈曲を伴ってのシーザージャンプ</p> 	<p>a) 形を固定したフルターンジャンプ</p> 
<p>3 膝の伸脚を伴ってのシーザージャンプ</p> 	<p>180° のターンを伴う形を固定したアントルラッセ</p> 
<p>4 脚を水平に保った垂直ジャンプ</p> <p>前方      側方      後方</p> 	<p>身体の動きを伴って</p>  <p>180° のターンを伴い形を固定して</p> 
<p>5 前方、側方でのコサックジャンプ</p> 	<p>身体の動きを伴って</p> 
<p>6 アーチジャンプ</p> 	<p>両脚を屈曲したリングジャンプ</p> 
<p>7 スタッグジャンプ</p> 	<p>身体の動きを伴って</p> 

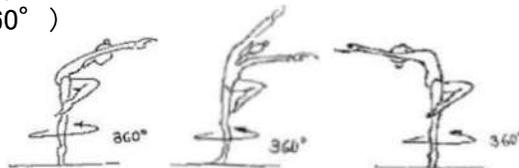
8	<p>キャットリープ</p> 	<p>身体の動きを伴って</p> 
9	<p>前方、側方、後方ガブリオールジャンプ</p> 	<p>身体の動きを伴って</p> 
10	<p>パイクジャンプ</p> 	<p>身体の動きを伴って</p> 
11	<p>a) スプリットジャンプ(最低135°の開脚度を伴う)</p>  <p>b) 側方スプリットジャンプ(最低135°の開脚度を伴う)</p>  <p>c) 脚の交差を伴うスプリットジャンプ(最低135°の開脚度を伴う)</p> 	<p>a) 身体の動きを伴うスプリットジャンプ(最低135°の開脚度を伴う)</p>  <p>スプリットジャンプ(最低180°の開脚度を伴う)</p>  <p>b) 身体の動きを伴った側方スプリットジャンプ(最低135°の開脚度を伴う)</p>  <p>側方スプリットジャンプ(最低180°の開脚度を伴う)</p>  <p>c) 脚の交差を伴うスプリットジャンプ(最低180°の開脚度を伴う)</p> 
12	<p>ジュッテ・アン・トールナン(最低135°の開脚度を伴う)</p> 	<p>身体の動きを伴うジュッテ・アン・トールナン(最低135°の開脚度を伴う)</p>  <p>ジュッテ・アン・トールナン(最低180°の開脚度を伴う)</p> 

リストにないその他のジャンプに対しても必須の要素が満たされている場合は、実施することが可能である

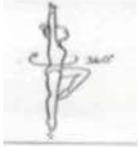
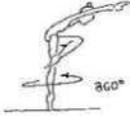
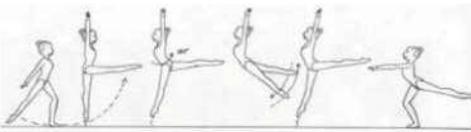
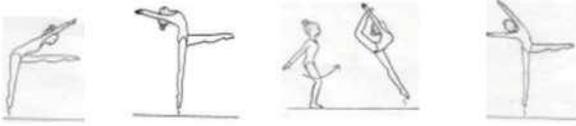
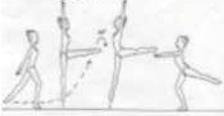
バランス	バリエーション
<p>1 支持なしでの水平バランス: 挙げる脚は最低90° となるようにする</p> <p>前方  側方 </p> <p>後方   </p>	<p>身体の動きを伴って</p>  
<p>2 片膝立ちまたは、コサックポジションにて</p> 	<p>身体の動きを伴って</p> 
<p>3 片手または両手による支持をともなって</p> 	<p>身体の動きを伴って</p> 
<p>4 パッセポジション</p> 	<p>身体の動きを伴って</p> 

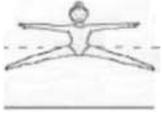
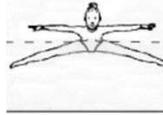
ダイナミックバランス(例)	バリエーション
<p>5 a)360° の回転を伴ったイリュージョン、最低135° の開脚度を伴う、両手は床に触れない</p> 	
<p>6 360° のピボット</p> 	
<p>7 a)挙げている脚を水平面以下に前方、側方、後方へ伸ばした360° のピボット</p> 	<p>身体の動きを伴って</p> 

8	a) パッセポジションでのピボット(360°)	b) 身体の動きを伴ったパッセポジションでのピボット(360°)
---	-------------------------	----------------------------------



リストにないその他のバランスに対しても必須の要素が満たされている場合は、実施することが可能である

ジャンプ		バリエーション	
1	<p>パッセポジションでの垂直跳び</p> 	<p>a) ターンジャンプ</p>   <p>b) 身体の動きを伴ったジャンプ</p> 	
2	<p>a) タックジャンプ</p> 	<p>ターンジャンプ</p> 	
3	<p>膝の伸脚、屈曲を伴ってのシーザージャンプ</p> 	<p>ターンを伴って(アントルラッセ)</p> 	
4	<p>脚を水平に保った垂直ジャンプ</p> <p>前方      側方      後方</p> 	<p>身体の動きを伴って</p>  <p>ターンを伴って</p> 	
5	<p>前方、側方でのコサックジャンプ</p> 	<p>身体の動きを伴って</p> 	
6	<p>アーチジャンプ</p> 	<p>両脚を屈曲したリングジャンプ</p> 	
7	<p>スタッグジャンプ</p> 	<p>身体の動きを伴って</p> 	
8	<p>キャットリープ</p> 	<p>身体の動きを伴って</p> 	

9	<p>前方、側方、後方ガブリオールジャンプ</p> 	<p>身体の動きを伴って</p> 
10	<p>パイクジャンプ</p> 	<p>身体の動きを伴って</p> 
11	<p>a) スプリットジャンプ</p>  <p>b) 側方スプリットジャンプ(最低135°の開脚度を伴う)</p>  <p>c) 脚の交差を伴うスプリットジャンプ(最低135°の開脚度を伴う)</p> 	<p>a) 身体の動きを伴って</p>  <p>b) 身体の動きを伴って</p> 
12	<p>ジュッテ・アン・トールナン(最低135°の開脚度を伴う)</p> 	<p>身体の動きを伴うジュッテ・アン・トールナン(最低135°の開脚度を伴う)</p> 

リストにないその他のジャンプに対しても必須の要素が満たされている場合は、実施することが可能である