

## 競技内容(2016年7月30日)

各部門、7項目の演技内容を行う。

### 入門

ソロ①	左手のフロントトゥー ハンドB 連続10回
ソロ②	アームロール 連続10回
トゥーバトン①	RHウィップ&LHリバースウィップ 連続10回
トゥーバトン②	両手でハンドロール 連続10回
ペア①	デッドスティックのエクステンジ縦 連続5回(1.5m以上の間隔)
ペア②	デッドスティックのエクステンジ横 連続5回(1.5m以上の間隔)
パフォーマンス	当日発表の楽しい曲に合わせて踊ろう!

### 初級

ソロ①	左手のサム フリップ 連続10回
ソロ②	右手フラットス 連続10回
トゥーバトン①	右手トス&左手リバースエイトフローリッシュ 連続10回
トゥーバトン②	RHアームロール&LHリバースハンドロール 連続10回
ペア①	対面でオープントスのエクステンジ 連続5回
ペア②	対面でフラットスのエクステンジ 連続5回
パフォーマンス	当日発表の楽しい曲に合わせて踊ろう!

### 中級

ソロ①	左手バックハンドフリップ 連続10回
ソロ②	レイアウト連続10回
トゥーバトン①	ワンハンド ダブルトス&RHグラブ・LHキャッチ 連続10回
トゥーバトン②	フラットス シャワー 連続10回
ペア①	横並びサムトスのエクステンジ 連続5回
ペア②	サムトスとその後ろからのサム フリップ&キャッチ 連続5回
パフォーマンス	当日発表の楽しい曲に合わせて踊ろう!

### 上級

ソロ①	サムトス~ブラインドキャッチ 連続5回
ソロ②	トリプルエルボーロール 連続5回
トゥーバトン①	ハイ&ローの1スピン 連続5回
トゥーバトン②	LHリバース フラットス&RHサムトス~RHグラブ~ネックラップ&RHグラブ 連続5回
ペア①	横並びサムトス~1スピンのエクステンジ 連続5回
ペア②	背中合わせでフラットスのエクステンジ 連続5回
パフォーマンス	当日発表の楽しい曲に合わせて踊ろう!

### 選手権

ソロ①	サムトス~3スピン 連続5回
ソロ②	カットバックス 連続5回
トゥーバトン①	ハイ&ローの2スピン 連続5回
トゥーバトン②	両手で(リバース)フィッシュテール 連続5回
ペア①	ハイトス イリュージョンのエクステンジ 連続5回
ペア②	カットバックス~ポップのエクステンジ 連続5回
パフォーマンス	当日発表の楽しい曲に合わせて踊ろう!

\*パフォーマンスの曲は当日発表します。  
全部門 当日に振付を覚えていただきます。  
覚えた振付をアレンジしてもOK

## スペシャル企画

- ①トワーリング競争 一斉に行い、長く続けられた人がチャンピオン！  
参加は自由。自分のエントリー部門以上には参加できます。
- |     |                 |                        |
|-----|-----------------|------------------------|
| 入門  | LHハンドフリップ       | エルボーロール                |
| 初級  | リバースカートウィールフリップ | ダブルエルボーロール             |
| 中級  | パーティカル1スピンLHC   | フィッシュテール又はリバースフィッシュテール |
| 上級  | フラットスバックキャッチ    | LHエンジェル                |
| 選手権 | スピンの回数(3スピン~)   | エルボーポップ                |
- ②パフォーマンス大会 グランプリは誰？  
パフォーマンスの項目で、3個スタンプをもらった人達で演技し、各部門のグランプリを選びます