

演技部門（ルール部門・コンクール部門）

1 概要

1-1 【競技規則】

一般社団法人 日本リズムダンス連盟（JRDF）が主催する
リズムダンス選手権の地区大会、全国大会でのリズムダンス競技
（演技）をするにあたって必要になるルール及びガイドラインを
定めるものである。

1-2 【区分】

リズムダンス（シングル）

小学生

中学生

高校生・大学生から一般

シニア

50歳以上

リズムダンス（ペア・グループ）

小学生

中学生

小学生以下の選手と混合可能

高校生・大学生から一般

中学生以下の選手と混合可能

リズムダンス（団体）

小学生

中学生

小学生以下の選手と混合可能

高校生・大学生から一般

中学生以下の選手と混合可能

1-3 【人数】

リズムダンス（シングル）

1名の競技者で構成

リズムダンス（ペア・グループ）

2名～8名の競技者で構成

リズムダンス（団体）

9名～35名の競技者で構成

1-4 【参加資格】

プロ、アマを問わずダンスを愛好する者

1-5 【大会開催地】

国内各地域 公式サイトにて順次発表

※開催日、場所は年度によって変わる場合がある

1-6 【出場権、シード権】

・出場権

参加地区の限定はない。

・シード権（全国大会のみ）

昨年の全国大会での各部門優勝者のみ権利あり。

（昨年と同一部門・同一区分のみ適用）

注）昨年：小学生⇒本年：中学生に区分変更の場合はシード権無

*本年度の同大会において最後尾の演技となる。

- 1-7 【競技時間】
リズムダンス（シングル）（ペア・グループ）（団体）
※1分10秒～2分30秒
- 1-8 【競技順】
通常は参加申し込み順に競技するが、複数の部門や区分に重複しエントリーする場合は、大会事務局が調整することとする。
- 1-9 【全国大会出場権】
1位に与えられる。 ※成績優秀な場合は2位、3位も出場権を得られる場合がある（審査員の協議により調整する場合がある）
※全国大会出場するにあたり、メンバーの変更は可能である。
（区内でメンバーの変更はグループ2名、団体5名まで可）
- 1-10 【競技エリア】
原則として奥行10m×幅12m
※ラインオーバーは減点にはならない。
- 1-11 【音源】
期日までに事前に提出にすること
（提出時は出場カテゴリー、参加部門等の詳細を提出）
- 1-12 【衣装】
- ・リズムダンス競技にふさわしい衣装を着用すること。
（暴力的、また卑猥な衣装、化粧、演技はふさわしくない）
 - ・衣装には帽子、キャップ、手袋、スカーフ、アクセサリーを含む。
 - ・演技中に衣装の一部を外したり、脱いだりしてもかまわない。
 - ・裸足、または内履きを履くこと。（外履き、ヒールは禁止）
 - ・小道具（ステップ台、ボール、つえ、ウェイト、ラバーバンドなど）の使用は可能だが入退場時に持ち込み、および撤去出来る物とする。
 - ・医療関連のテーピング等は使用可とする。
- 1-13 【不測の事態】
- ・間違っただ曲がかかった時
 - ・音響機器の故障の為に起こった問題
 - ・ライト、ステージ等の会場施設でなんらかの障害が発生した場合
 - ・競技エリア内に関係のない物が投げ込まれた場合
- ※上記の事態が発生した場合、選手は直ちに演技を中断し、問題が解決された後に再度演技をおこなうことが出来る。
また上記以外の事態が起こった場合はその事態を検討して解決される。
尚、演技終了後の抗議はいかなる場合でも受け入れない。
- 1-14 【競技結果】
大会終了後会場に掲示する。（状況により変更になる場合有）
※得点、順位に対する抗議は許可されない。

1-15【順位】

- ・得点の高い順
- ・同点の場合は、以下の順に従い最終順位を決定する。
 - 1 主任審判員の高いグループ
 - 2 技術点の高いグループ
 - 3 芸術点の高いグループ

2 演技構成・審査基準

2-1 【演技】

ジャンルは問わない。音楽を用いパフォーマンスを指定時間内でおこなう

2-2 【演技評価】

- ・芸術 40点
 - 1 振付け（視覚的効果、音楽の解釈、動きのバラエティなど） 10点
 - 2 構成力（フォーメーションの変化、フロアの使い方など） 10点
 - 3 動きの表現力 10点
 - 4 ショーマンシップ（表情、エナジー、感情表現、衣装など） 10点
- ・技術 40点
 - 1 音楽の適合性（リズムに合っているか） 10点
 - 2 テクニック（正確さ、俊敏性、ストップモーションなど） 10点
 - 3 一致性（動作のタイミング、高さや角度の一致） 10点
 - 4 フォーメーション（縦、横の位置間隔の統一性） 10点
- ・エレメント 20点

ルール部門 総合得点100点（芸術40点、技術40点、エレメント20点）

コンクール部門 総合得点 80点（芸術40点、技術40点）

- ・各項目につき1点満点 ※エレメント以外

※0.5刻みで評価

出来ていない・失敗	(1.0)	少し良い	(6.0)
かなり悪い	(2.0)	良い	(7.0)
悪い	(3.0)	かなり良い	(8.0)
少し悪い	(4.0)	完璧に近い	(9.0)
普通	(5.0)	完璧	(10.0)

2-3 演技必修要求事項（ルール部門のみ）

エレメントを一覧表の中から8個（小学生・シニアは4個）選択し、事前にエレメントを申請する。（ドキュメンテーションシートの提出）

- ・エレメントとは・・・ ステップ、ジャンプ、ターンなど技のこと。A難度、B難度、C難度、D難度、E難度のレベルがある。

エレメントは演技参加者全員が同時に実施しなければならない。

ダンスステップは、4カウント以上は連続すること。

- ・エレメント一覧表は別紙参照。

- ・ドキュメンテーションシートの提出とは・・・

大会に先立って指定のドキュメンテーションシートにエレメントを実施順に、エレメント名、難度を記入し提出しなければならない。

- ・エレメントの評価（20点満点）

1エレメントにつき、

A難度 0.5（小学生は1.0）

B難度 1.0（小学生は2.0）

C難度 1.5（小学生は3.0）

D難度 2.0（小学生は4.0）

E難度 2.5（小学生は5.0）

※実施難度の出来栄が甘い 0.5

※失敗・出来ていない 0.0

例1 C難度を5個、D難度を2個、E難度を1個実施し、D難度1個の出来栄が甘く、E難度を失敗した場合

⇒・C難度5個×1.5 = 7.5

・D難度1個×2.0、D難度1個×0.5 = 2.5

・E難度1個×0.0 = 0

計 10.0点

例2 小学生の場合

B難度を2個、C難度を1個、D難度を1個実施し、C難度の出来栄が甘く、D難度を失敗した場合

⇒・B難度2個×2.0 = 4.0

・C難度1個×0.5 = 0.5

・D難度1個×0.0 = 0

計 4.5点

3 減点事項（ルール部門、コンクール部門）

3-1 【減点事項】

- ・タイムオーバー 規定時間枠内に演技がなされなかった場合（5.0の減点）
 - ・プレパフォーマンス（5.0の減点）
（オープニングポーズまでに20秒以内で用意する。最初の一人がステージに踏み出したときからカウント始まる）
- ※ラインオーバーは減点対象外

4 失格・警告事項

4-1 【ウォークオーバー】

- ・選手が自分の演技開始時に登場しなかった場合には次の演技者が演技を行い、その次に演技を行うことが出来る。
但し、その時にも登場しなかった場合には失格となる。

4-2 【警告（選手及びコーチ）】

- ・ 禁止エリアへの進入
- ・ 競技会場での不適切な態度（他の選手に迷惑や不愉快を与える行為や言動）
- ・ 審判や役員に対しての不謹慎な態度
- ・ スポーツマンとしてふさわしくない行為

※選手及びコーチが警告を受け、その後2度目の警告を受けた時点で選手は失格となる。

ファンエナジー部門

1 概要

1-1 【競技規則】

この競技規則は、有酸素運動としてのダンス競技である。

一般社団法人 日本リズムダンス連盟（JRDF）が主催するリズムダンス選手権の地区大会、全国大会でのリズムダンス競技（エアロサーキット）をするにあたって必要になるルール及びガイドラインを定めるものである。

1-2 【区分】

エアロサーキット

小学生

中学生

高校生・大学生から一般

マスターズⅠ（50歳～64歳）

マスターズⅡ（65歳以上）

※年齢の低いカテゴリーへの参加は可能。

1-3 【大会開催地】

国内各地域 公式サイトにて順次発表

※開催日、場所は年度によって変わる場合がある

1-4 【出場権、シード権】

・出場権

参加地区の限定はない。

・シード権

2026年度の地区大会 全国大会のシード権無

1-5 【競技プログラム】

8分間リードインストラクターに合わせて行う

*スタンディング動作のみ

*フロアでの動作無し

*規定動作無し

1-6 【全国大会出場権】

1位に与えられる。※成績優秀な場合は2位、3位も出場権を得られる場合がある。
(審査員の協議により調整する場合がある)

1-7 【音源】

主催者側にて用意した曲を使用

1-8 【衣装】

リズムダンス競技にふさわしい衣装を着用すること。

(暴力的、また卑猥な衣装、化粧、演技はふさわしくない)

医療関連のテーピング等は特に問わない。

1-9 【不測の事態】

- ・音響機器の故障の為に起こった問題
- ・ライト、ステージ等の会場施設でなんらかの障害が発生した場合
- ・競技エリア内に関係のない物が投げ込まれた場合
 - ※上記の事態が発生した場合は主催者側の指示に従い競技を中断し、問題が解決された後に再度競技をおこなう。
 - また上記以外の事態が起こった場合はその事態を検討して解決される。
 - 尚、競技終了後の抗議はいかなる場合でも受け入れない。

1-10 【競技結果】

大会終了後会場に掲示する。

※得点、順位に対する抗議は許可されない。

1-11 【順位】

・得点の高い順 ※同点の場合は主任審査員の得点の高い選手を上位とする。

2 審査基準

2-1 審査基準

1、技術的要素（ダンス動作） 40%

- ・アライメント
- ・レンジオブモーション 上肢、下肢の可動域、ステップの広さ
- ・コントロール能力 上肢、下肢が正確にコントロールされているか
(動作の明確性、動きの調整力)
- ・つま先、膝、指先への意識
- ・リズム感 リズムにはずれることなく動き、躍動感のあるスムーズな動作か
- ・動きの理解能力 リードの動きに対する各動作を理解し正確に表現しているか

2、身体的要素 30%

- ・柔軟性、筋力、調整力、持久力

3、プレゼンテーション（エネルギー、表情） 20%

- ・身体からあふれる出るエネルギー、自信、ショーマンシップ

4、フィットネス好感度、外観（体型、清潔感） 10%

- ・アスリートらしい日々鍛えられた身体、清潔感のある身だしなみ

2-2 得点

10点 完璧

- 9点 優れている
- 8点 大変良い
- 7点 良い
- 6点 平均上
- 5点 平均
- 4点 平均下
- 3点 劣る
- 2点 とても劣る
- 1点 不可

3 失格・減点事項

3-1 棄権

- ・競技中の怪我、体調不良による途中棄権の場合原則として失格となる。

無断転載禁止

© 2026 Japan Rhythm Dance Federation