

Individual –Bronze, Silver	個人 エクセル ブロンズ、シルバー														
エクセル・ブロンズとは															
FIGの難度 0.1 を目安とする。基本的な手具操作。 人前で演技をすることに慣れるための初めの段階。															
エクセル・シルバーとは															
FIG難度 0.1, 0.2 を目安とする。手具操作は少し複雑に、身体難度や振り付けと合うように。 音楽性と表現力を見せられるようになってきている段階。															
※選手の健康的かつ安全面を考慮し、一演技内の アクロは4つまで とする。															
※難度0.1のバランスはルルベでなくともよい。															
Floor 徒手															
下記の 6つの難度 を演技内に入れること															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>難度</th> <th>必要数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ローテーション</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>バランス</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>ジャンプ/リープ</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>ダンスステップ</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>ボディーウェーブ</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>選択難度(アクロも可)</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	難度	必要数	ローテーション	1	バランス	1	ジャンプ/リープ	1	ダンスステップ	1	ボディーウェーブ	1	選択難度(アクロも可)	1	
難度	必要数														
ローテーション	1														
バランス	1														
ジャンプ/リープ	1														
ダンスステップ	1														
ボディーウェーブ	1														
選択難度(アクロも可)	1														
※選択難度は、身体難度、ダンスステップ、ボディーウェーブのうちどれでもよい															
Apparatus 手具															
下記の 5つの難度 を演技内に入れること															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>難度</th> <th>必要数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ローテーション</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>バランス</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>ジャンプ/リープ</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>ダンスステップ</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>選択難度(アクロも可)</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	難度	必要数	ローテーション	1	バランス	1	ジャンプ/リープ	1	ダンスステップ	1	選択難度(アクロも可)	1			
難度	必要数														
ローテーション	1														
バランス	1														
ジャンプ/リープ	1														
ダンスステップ	1														
選択難度(アクロも可)	1														
身体難度は手具が動いているときに評価(ボールは手のひらも可)															
基礎手具技術グループから各1つずつ、計4つの手具操作を含む。(演技内どこでも。身体難度中でなくともよい)															
※曲の長さは 1:00-1:15 が推奨															

Individual – Gold, Diamond, Platinum 個人 エクセル ゴールド、ダイヤモンド、プラチナ

エクセル・ゴールドとは

FIGの難度**0.2, 0.3**を目安とする。手具操作は、複雑かつ身体難度や振り付けと合うように。
演技全体を高い能力で見せることができる。

エクセル・ダイヤモンドとは

FIG難度**0.3、もしくはスキルの組み合わせやバリエーションによって難度を上げることができる。**
演技力がプロフェッショナルに近いレベル。

エクセル・プラチナとは

FIG難度**0.3以上、身体と手具の両方でダイヤモンドより高い難度。**
より明確な実施、卓越した表現力と演技力。

※選手の健康的かつ安全面を考慮し、一演技内の**アクロは6つまで**とする。

※身体難度はあくまで目安。推奨点より低くとも高くとも評価はされる。

Floor 徒手

下記の**10個の難度**を演技内に入れること

難度	必要数
ローテーション	2
バランス	2
ジャンプ/リープ	2
ダンスステップ	2
選択難度(アクロも可)	2

Apparatus 手具

下記の**8つの難度**を演技内に入れること

難度	必要数
ローテーション	1
バランス	1
ジャンプ/リープ	1
ダンスステップ	2
選択難度(アクロも可)	3

身体難度は手具が動いているときに評価(ボールは手のひらも可)

基礎手具技術グループから各1つずつ、計4つの手具操作を含む。(演技内どこでも。身体難度中でなくともよい)

ダイヤモンド、プラチナは中～高のトスを2つ(キャッチをしたら評価)

ダイヤモンドー1つのトスは回転をともなって

プラチナー2つのトスは回転をともなって、そのうち少なくとも1つは2回転

※曲の長さは 1:15-1:30 が推奨

Team Floor			団体 エクセル 徒手(レベル分けなし)												
Floor 徒手															
<p>※どのレベルの選手が何人混ざってもよい</p> <p>※歌詞なし、もしくは適度な歌詞を含んだ曲を使用できる</p> <p>※曲の長さは最長2:30</p> <p>※難度の高さで追加点や減点をとることはない。ミスやエラーはEで判定される。</p>															
<p>下記の6つの難度を演技内に入れること</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>難度</th> <th>必要数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ローテーション</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>バランス</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>ジャンプ/リープ</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>連係</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>ダンスステップ</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>				難度	必要数	ローテーション	1	バランス	1	ジャンプ/リープ	1	連係	2	ダンスステップ	1
難度	必要数														
ローテーション	1														
バランス	1														
ジャンプ/リープ	1														
連係	2														
ダンスステップ	1														
		<p>身体難度は、同時、もしくはキャノンで実施</p>													

Group Apparatus		団体 手具
------------------------	--	--------------

※2-10人の選手
 ※歌詞なし、もしくは適度な歌詞を含んだ曲を使用できる。
 ※曲の長さは**最長2:30**
 ※どの手具でも、どのような手具の組み合わせも可。

Bronze&Silver ブロンズ、シルバー

ブロンズ:FIGの難度**0.1**を目安とする。
 シルバー:FIGの難度**0.1, 0.2**を目安とする。

下記の**6つの難度**を演技内に入れること

難度	必要数
ローテーション	1
バランス	1
ジャンプ/リープ	1
交換	1
連係	1
ダンスステップ	1

身体難度は手具操作をともなって

Gold,Platinum&Diamond ゴールド、プラチナ、ダイヤモンド

FIGの難度**0.2以上、コンビネーション**を目安とする。

下記の**10個の難度**を演技内に入れること

難度	必要数
ローテーション	1
バランス	1
ジャンプ/リープ	1
選択身体難度	2
交換 大 (4m以上、それぞれ異なった技術にて)	2
連係	2
ダンスステップ	1

身体難度は手具操作をともなって