

一般社団法人NDC J主催
都路杯 統一全日本ショーダンス選手権大会 2026
ショーダンスルール

2026年(令和8年)版

1) ダンス

- ・ボールルームショーダンスでは、5種目のボールルームダンスの中から選ぶ事。
ラテンアメリカンショーダンスでは、5種目のラテンアメリカンダンスの中から選ぶ事。
- ・リハーサルと本番で同じショーを演じなければならない。

2) 時間

- ・ショーの時間は、入退場を含めて、4分以内とする。

3) リフト

- ・入退場を含め、ショーのどの最中に行っても良いが、3回までとする。

4) 音楽、音源

- ・必ず規定の時間内に音楽も終了する様にしてください。
(主催者側でフェードアウトなどの動作は行いません。)
- ・指定の期日までに、使用楽曲リスト(使用する全楽曲)の提出が必要です。
- ・指定の期日までに、音源の提出が必要です。
形式や提出方法などは、エントリー受理者に別途、連絡します。
- ・競技会当日は、あらゆるアクシデントを想定し、予備を持参ください。

5) 競技(照明、リハーサル)

- ・すべての選手のショー(入退場含む)に対して、同じ照明環境とする。
(使用機材、背景色の指定など、照明に関して出来る要望は平等とする。)
指定の形式にて指定の期日までに、照明台本を提出してください。
- ・出場する選手は非公開の公式リハーサルを行わなければならない。
尚、リハーサルは、7で取り決めた順番にて行う。

6) 小道具の使用

- ・入場、演技中及び退場時に小道具の使用は不可とする。
注) 衣装ではないどの様なアイテムも小道具とみなします。
つまり、切り離す事が出来るアイテムは認められない。

7) 演技の順番

- ・リハーサル前に、全ての競技選手と代表者がいる中で、抽選により取り決める。

8) 採点方法

- ・順位法(スケーティングシステム)にて行う。

9) 違反

- ・本番にて、時間やリフトなどで規定違反があった場合、順位を1つ繰り下げる。