

北海道ボールルームダンス連盟ラテンダブルス競技規程

【1】 競技区分

1. コンペ部門

- 順位をつける
- アマチュア同士に限定

2. エキシビション部門

- 順位を付けない
- アマチュアとプロのペアも出場可

【2】 基本ルール

1. 2人1組のペアとする。

2. 同性同士のペアとする。

但し、エキシビション部門は親子のペアと中学生以下のペアは異性同士でも出場可。
(令和8年から適用)

【3】 実施種目と使用ステップに関する制限等

1.チャチャチャ、サンバ、ルンバ、パソドブレ、ジャイブの5種目

2.ベーシックフィガーを含むラテンの範囲内においてどんなステップも使用可能

使用ステップは下記の①～④に分類される

- ①シンクロステップ（同じ振り付けで体重が二人とも同じ足に乗っている）
- ②ミラーステップ（同じ振り付けで体重が逆の足に乗っている）
- ③チェンジステップ（ポジションをチェンジするためのステップ）
- ④接触してリードを伴うステップ

3.全体の半分以上は接触（手を繋いだり肩に手を置くなど）の無いシングルで踊るステップであること。

4.明らかなリード行為（接触して相手を回転させるなど）を用いた場合、同じステップを用い役割を入れ替えて行うこと。

5.以下の行為は原則禁止する。

- ①フロアに寝る
- ②フロアに3秒以上膝をつく
- ③相手を持ち上げる（リフト）
- ④フロアに手をついたまま踊る
- ⑤他の選手の危険になるような高いロンデ

【4】 服装規定

1. 衣装は原則としてデザインまたは色の統一で、ペアとして認識できるものを着用すること。

2. シューズは社交ダンスのシューズを使用すること。

【5】審査基準

1. リズム

2. ベーシックテクニック

3. 種目の特性

●ヒップムーブメント（チャチャチャ・ルンバ）

●バウンスアクション（サンバ）

●シェイプ（パソドブレ）

●コントラヒップモーション（ジャイブ）

4. 姿勢

5. 同調性

●タイミング

●ダイレクション

●アームワーク

※但し、いかに2人が同調していても基本的なリズムが外れていた場合は評価は下がる。

以上