



# チアジャパン

チアリーディング部門

# セーフティガイドライン

(レベル 1~4)

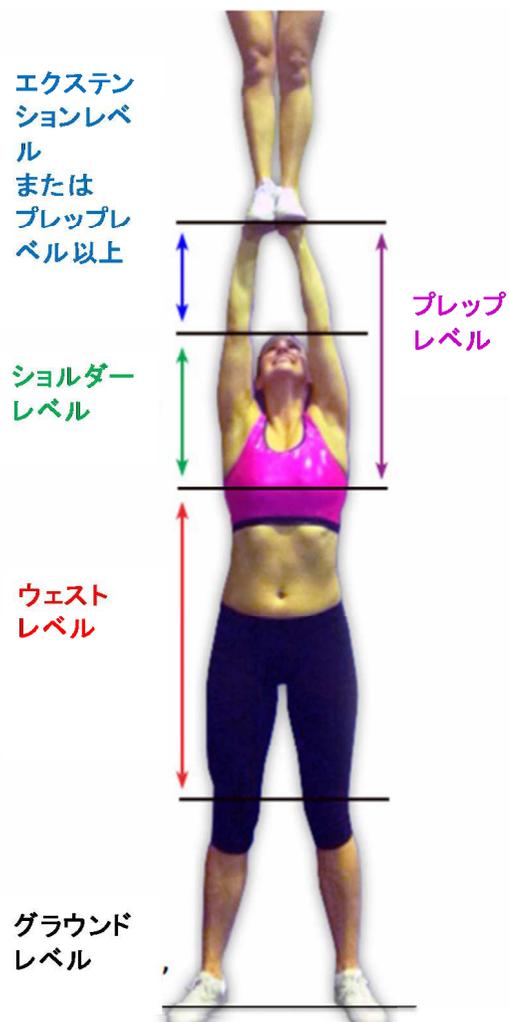
2017 年度版

2017 年 6 月 1 日更新

一般社団法人日本スポーツチア & ダンス連盟

参考資料

【スタンツレベルの定義】



※スタンツの高さ=high

※スタンツの重なり=層

【タンプリング用語】

	器械体操用語	チア用語	英語表記	略称
技	前方回転	前転	フォワード(フロント)ロール forward roll	FR
	後方回転	後転	バックワードロール backward roll	BR
	前方倒立回転	前方ブリッジ	フロント(フォワード)・ウォークオーバー front walkover	FWO
	後方倒立回転	後方ブリッジ	バック・ウォークオーバー back walkover	BWO
	側方倒立回転	側転	カートウィール cartwheel	CW
	前方倒立回転とび (前転とび)	転回	ハンドスプリング handspring	HS
	後方倒立回転とび (後転とび)	バック転	バックハンドスプリング back handspring	BHS
	側方倒立回転とび 1/4ひねり	ロンダート	ラウンドオフ round off	RO
	側方宙返り	側宙	エアリアルカートウィール aerial cartwheel	ACW
	前方宙返り	前宙	フロントフリップ flont flip	パンチフロント punch front
後方宙返り	バック宙	バックフリップ back flip	BF	
空中姿勢	抱え込み	タック	タック tuck	
	屈身	パイク	パイク pike	
	伸身	スワン(レイアウト)	レイアウト layout	

## タンブリング

レベル		1	2	3	4
全般		<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャンプはタンブリングとしてみなす。例外)ストレートジャンプはジャンプとはみなさない。</li> <li>ただし、タンブリングパスの中にジャンプが含まれる場合は、そのジャンプによってパスの流れが切れるものとする。</li> </ul>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>すべてのタンブリングは、競技フロアから始め、フロアに着地すること。</li> </ul>			
		注) タンブラーは、リバウンドして足からスタンツに移行するのは可。 倒立姿勢を含むタンブリングパスからのリバウンドの場合、倒立姿勢のトランジションまたはスタンツに入る前に、タンブラー/トップは逆さでない姿勢でキャッチされ、かつ静止すること。			
		例外) リバウンドから1/2回転ツイストしてうつぶせでスタンツに移行するのは可。			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>スタンツや選手、小道具を飛び越える、くぐり抜けるタンブリングは禁止。</li> </ul>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>小道具を持ったまま、または触れた状態でのタンブリングは禁止。</li> </ul>			
		ダイブローは禁止。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ダイブローは可。</li> <li>注)スワン/アーチでのダイブロー、ツイストを含むダイブローは禁止</li> </ul>		
スタンディング	フリップ	タンブリング中はフロアから離れることは禁止。	フリップは禁止。		<ul style="list-style-type: none"> <li>立位からのフリップは可。</li> <li>フリップは1回転まで、ツイストは禁止。</li> <li>注)ACW・オノディは可。</li> </ul>
	連続技	<ul style="list-style-type: none"> <li>前後転は可。</li> <li>FWO/BWO/倒立は可。</li> <li>CW/ROは可。</li> <li>HS/BHSは禁止。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>HSならびにBHSの連続は禁止。</li> <li>HSならびにBHSとジャンプの連続技は禁止。</li> </ul>	HSならびにBHSの連続技は可。	<ul style="list-style-type: none"> <li>フリップの連続は禁止。</li> <li>ジャンプから/へ続くフリップは禁止。</li> <li>注)BHSからのフリップは可。</li> </ul>
ランニング	フリップ	禁止		<ul style="list-style-type: none"> <li>タックポジションのみ可。</li> <li>1回転まで可。</li> <li>バックフリップはROまたはRO- BHSからのみ可。</li> <li>ACW、走り込みからのタックフロント、3/4フロントフリップは可。</li> <li>注)フロントハンドスプリング(またはその他のタンブリングスキル)からのフロントタックは禁止。</li> </ul>	1回転まで可。
	ツイスト	禁止 注)CW/ROは可。		禁止 注)CW/RO/ACWは可。	禁止 注)CW/RO/ACW、オノディは可。
	連続技	組み合わせの規定はなし。	HS連続、BHS連続は可。		フリップまたはACWの後にタンブリングを続けることは禁止。 例外)タックフリップの後、FR/BRは可。ただしFR/BRの後にタンブリングを続けることは禁止。 注1)FR/BRの後、もしくはフリップの後に続ける場合、パスを二つに分けるために1歩以上のステップを入れること。 FR/BRからの1歩のステップアウトは1技とみなす。 PF-FR-ステップアウトの場合、別のタンブリングパスを開始する前に追加のステップまたはハードルを入れること。

スタント(パートナースタント)

レベル	1	2	3	4	
スポッター	<p>プレップレベル以上のすべてのスタントに必要。</p> <p>例) サスペンデッド・スプリット、フラットボディポジション、エクステンションVシットなど、プレップレベル以上でトップが直立でないスタントは、プレップレベルとみなす。</p> <p>注1) エクステンションVシットにおける真ん中のベースは、トップの頭と肩を補助できるとみなされる限り、スポッターと認められる。</p> <p>注2) ベースが腕を伸ばした高さでトップを持ち上げ、膝を曲げて全体の高さを低くすること(フロアスタントは除く)基準はスポットの高さではなく、エクステンションレベルとみなされるため、禁止。</p> <p>例外) ショルダーシットやストラドル、Tリフト、トップが腰だけを支持され演技フロアから始まり終わる1/2ツイストまでのツイストランジションを含むスタントは、スポッターは不要。</p>	プレップレベルより高い高さの各トップに対して必要。			
全般	・ベースは、インバート姿勢や背中を反った状態でトップの体重を支持することは禁止。注)演技フロアに立っている選手はトップとはみなさない。				
	・シングルベーススプリッツキャッチングは禁止。				
	・複数トップを支えるシングルベーススタントは禁止。		・複数トップを支えるシングルベーススタントには各トップにスポッターが必要。		
スタントレベル	両足	<p>・プレップレベル以下のみ可。プレップレベルより高い高さを通過することは禁止。</p> <p>注)トップがベースの頭の上になることは禁止。</p>	規定なし		
	片足	<p>・片足スタントは、ウェストレベルでのみ可。</p> <p>例外1) プレップレベルでの片足スタントは、地面に立っているブレイサーと支持し合えば可。ブレイサーは、ベースまたはスポッターとは別の選手であること。ブレイサーとは、片足プレップレベルスタントを開始する前に手/腕同士で繋がらなければならない。</p> <p>例外2) ウォークアップショルダースタンドは、肩の位置にたどり着くまでベースと両腕で支え合えば、レベル1でも可。</p>	<p>・プレップレベル以下で可。プレップレベルより高い高さを通過することは禁止。</p> <p>注) 片足スタントのトップが、ベースの頭の上になることは禁止。</p> <p>注) メインベースがスクワットしたり、膝をついたりした状態で腕を伸ばした場合、バックスポットの位置に関わらずエクステンションとみなされるため違反となる。</p>	規定なし	
	エクステンションレベル	禁止	<p>・シングルベース、補助付きのシングルベースのエクステンションスタントは、Youth編成では禁止。</p>	<p>・シングルベース、補助付きのシングルベースエクステンションスタントは、Youth編成では禁止。</p>	<p>・エクステンションレベルの片足スタントのトップが他のエクステンションのトップと触れることは禁止。</p>

スタント(パートナースタント)

ト ラ ン ジ シ ヨ ン	定義	トップがスタントへ乗り込むところから、出来上がるまでのすべての形状変化のことを「トランジション」とする。			
	全般	・スタント移行時、少なくともベース1名以上がトップの体に触れたままであること。		・スタント移行時、少なくともベース1名以上がトップの体に触れたままであること。 例外)リリスムーブ	
	ツイスト	<p>・トップの腰は演技フロアに対し1/4回転まで可。</p> <p>注)一連の技の中で追加の回転を行う際は、トップの回転が積算で1/4回転を超える場合は違反となる。ジャッジはトップの腰の回転数で一連の技の中で積算の回転数を判断する。追加の回転を行う場合は、スタントが完成したのち、トップが<b>明確に静止</b>したのを見せること。</p> <p>例外1)リバウンドから1/2回転ツイストして prone positionでスタントに移行するのは可。</p> <p>例外2)1/2 Wrap around stunts は、レベル1でも可。</p> <p>例外3)トップがフロアから始まりフロアに終わるまで、腰のサポートがあれば1/2回転まで可。</p>	<p>・トップの腰は演技フロアに対し1/2回転まで可。</p> <p>注)一連の技の中で追加の回転を行う際は、トップの回転が積算で1/2回転を超える場合は違反となる。ジャッジはトップの腰の回転数で一連の技の中で積算の回転数を判断する。追加の回転を行う場合は、スタントが完成したのち、トップが<b>明確に静止</b>したのを見せること。</p> <p>注)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シングルツイストのログロールは可。ただし、クレイドルポジションから開始し、クレイドルポジションで終わること。</li> <li>・トップが他のトップに支えられた状態でログロールを行うことは禁止。</li> <li>・ログロールの際は、必ず元のベースがキャッチし、シングルツイストにキックなどの他の技を加えることは禁止。</li> </ul>	<p>・プレップレベル以下ではトップの腰は演技フロアに対し1回転まで可。</p> <p>・フルツイストのトランジションはプレップレベル以下に限り可。</p> <p>注)一連の技の中で追加の回転を行う際は、トップの回転が積算で1回転を超える場合は違反となる。ジャッジはトップの腰の回転数で一連の技の中で積算の回転数を判断する。追加の回転を行う場合は、スタントが完成したのち、トップが<b>明確に静止</b>したのを見せること。</p> <p>・エクステンションからのツイスト、およびツイストを経由してのエクステンションへのトランジションは1/2回転まで可。</p>	<p>・プレップレベル以下では、トップの腰は演技フロアに対し1-1/2回転まで可。</p> <p>注)一連の技の中で追加の回転を行う際は、トップの回転が積算で1-1/2回転を超える場合は違反となる。ジャッジはトップの腰の回転数で一連の技の中で積算の回転数を判断する。追加の回転を行う場合は、スタントが完成したのち、トップが<b>明確に静止</b>したのを見せること。</p> <p>・エクステンションへのツイストマウントとトランジションについては以下の通り。</p> <p>A)1/2回転までのエクステンションは可。</p> <p>B)1/2回転から1回転までのエクステンションは両足で可。</p> <p>例外)プラットフォームポジションの場合は1回転まで可。</p>
	フリップ	禁止		補助付きは可。	
	飛び越え	<p>禁止</p> <p>例外)フロアにいる選手が選手を飛び越えるのは可。</p> <p>注)トップは他のトップの胴体を超えるまたはくぐることは禁止。そのスタントまたはピラミッドが同じ基であっても別であっても同様。</p>			<p>禁止</p> <p>注)フロアにいる選手がスタントをくぐる、もしくはスタントがフロアにいる選手の上を移動するのは可。</p>
	例外)リープフロッグおよびリープフロッグのパリエーションは禁止。				

スタント(パートナースタント)

レベル		1	2	3	4	
ト ラン ジ シ ョ ン	リ リ ス ム ー ブ	定義	ベースとトップがお互いに触れない状態を経過した後、トップが同じベースに戻ることを「リリースムーブ」とする。この定義は「スタント」のみに適用し、「ピラミッド」には適用しない。			
		全般	・リリースムーブは意図的に別の場所へ飛ばすのは禁止。			
			・他の選手、スタント、ピラミッド、小道具、ディスマウントを飛び越える、またはくぐることは禁止。			
			・リリースムーブは必ず元のベースに戻ることに禁止。 注) 補助なしで演技フロアに着地することは禁止。	・リリースムーブは必ず元のベースに戻ることに禁止。 注) 補助なしで演技フロアに着地することは禁止。 例外) ウェストレベル以下からの他の技を追加しないストレートドロップ、スモールホップオフディスマウントに限り、補助なしでフロアに着地しても可。	・リリースムーブは必ず元のベースに戻ることに禁止。 注) 補助なしで演技フロアに着地することは禁止。 例外) 複数トップを支えるシングルベースからのディスマウント	
			・トップ同士がリリースムーブで触れ合うのは禁止。 例外) 複数トップを支えるシングルベースからのディスマウント		・トップ同士がリリースムーブで触れ合うのは禁止。	
		・トップ同士がリリースムーブで触れ合うのは禁止。		・トップ同士がリリースムーブで触れ合うのは禁止。		・トップ同士がリリースムーブで触れ合うのは禁止。
		・トップ同士がリリースムーブで触れ合うのは禁止。		・トップ同士がリリースムーブで触れ合うのは禁止。		・トップ同士がリリースムーブで触れ合うのは禁止。
		・トップ同士がリリースムーブで触れ合うのは禁止。		・トップ同士がリリースムーブで触れ合うのは禁止。		・トップ同士がリリースムーブで触れ合うのは禁止。
		・トップ同士がリリースムーブで触れ合うのは禁止。		・トップ同士がリリースムーブで触れ合うのは禁止。		・トップ同士がリリースムーブで触れ合うのは禁止。
		・トップ同士がリリースムーブで触れ合うのは禁止。		・トップ同士がリリースムーブで触れ合うのは禁止。		・トップ同士がリリースムーブで触れ合うのは禁止。
着地		・うつぶせ又はインバート姿勢での着地は禁止	・うつぶせ又はインバート姿勢での着地は禁止	・インバート姿勢での着地は禁止。	・インバート姿勢での着地は禁止。	
			・インバート姿勢からインバートではない状態へのリリースは禁止。	・インバート姿勢から、インバートではない状態にリリースムーブすることは禁止。	・インバート姿勢から、インバートではない状態にリリースムーブする場合、以下の通りとする。 -インバート姿勢から開始しているかどうかは、ダウンをして下がった地点のトップの姿勢がインバート姿勢になっているかどうかで判断される。 -インバート姿勢からインバートでない状態へのリリースはツイスト禁止。 -インバート姿勢から、インバートではないプレップレベル以上にリリースムーブする場合、スポットが必要。	
空中での技	ヘリコプター	禁止				
	ログロール	禁止	・シングルツイストのログロールは可。クレイドルポジションから開始し、クレイドルポジションで完了すること。 注) トップが他のトップを支えられた状態でログロールを行うことは禁止。 注) ログロールは必ず元のベースがキャッチすること。 注) シングルツイスト以外の技を加えることは禁止(キックなど)。 注) シングルベースのログロールはキャッチャーが2名、マルチベースのログロールはキャッチャーが3名必須。	1回転まで可。 クレイドルまたはフラットで水平な状態(仰向け、うつぶせ)でキャッチすること。 注) シングルベースのログロールはキャッチャーが2名、マルチベースのログロールはキャッチャーが3名必須。	規定なし	

スタンツ(パートナースタンツ)

レベル		1	2	3	4
トランジション	全般	<p>インバージョンは禁止。 注) インバート姿勢になる場合は、演技フロアに触れていなければならない。 例) 演技フロア上での補助つき倒立はスタンツとはみなさないが、実施可能なインバージョンである。</p>	<p>グラウンドレベルでのインバージョンからインバージョンでない状態へのトランジションは可。それ以外は禁止。 注) トップがダイレクトにインバートでない状態に持ち上げられない限り、インバート姿勢の選手は演技フロアに触れていなければならない。 例) 演技フロアでの倒立から、ショルダーシートのような逆さではないスタンツになることは可。クレイドルから倒立や、うつぶせから前転は不可。</p>	<p>・ショルダーレベルより高い高さでトップがインバート姿勢になる状態は禁止。トップはショルダーレベル以下の高さでベースに支持されること。  例外) ダブルベースのサスペンデッドロールからクレイドル、乗り込み姿勢、フラットボディのプレップレベルのスタンツ、またはフロア着地は可。 ただし、マルチベースのサスペンデッドロールは、トップの両腕を、片腕ずつベースが支持すること。  ・インバージョンにおけるツイストは1/2回転まで可。 例外) マルチベースでの前方サスペンデッドロールはツイスト1回転するのは可。 1/2回転する前方サスペンデッドロールはクレイドルで終わること。 例外) マルチベースの後方サスペンデッドロールにおいては、トップはツイスト禁止。</p>	<p>エクステンションでトップがインバート姿勢になるスタンツは可。</p>
	インバージョン	すべて禁止		<p>・ダウンワードインバージョン同士が接触することは禁止。  ・キャッチャーは、トップの頭と肩を守るために、トップの腰から肩の部位に触れていること。  ・元のベースがトップから離れることは禁止。  ・ダウンワードインバージョンはプレップレベル以下からのみ可。 この際、少なくとも2名はトップの頭と肩を守るためにトップの腰から肩の部位を補助すること。  ・プレップレベルを通過してから、プレップレベル以下で逆さになることは禁止。 降下するトップの勢いは、安全に最も注意をすること。  ・両足での"Pancake"スタンツは禁止。</p>	<p>・元ベースがトップから離れることは禁止。 例外) トップが側方に回転するダウンワードインバージョン(例:側転デスマウント)の場合、必要において元のベースがトップから離れることは可)  ・ダウンワードインバージョンはプレップレベルのみ可。 少なくとも3名以上のベースがトップを支え、このうち少なくとも2名はトップの頭と肩を守る位置にいること。 例外) エクステンションのインバートスタンツ(例:ニードルや倒立)からショルダーレベルになる場合、コントロールされたパワープレスであれば可)  ・プレップレベルより高い高さを通してから、プレップレベル以下で逆さになることは禁止。 降下するトップの勢いは、安全に最も注意をすること。  ・プレップレベル以下から実施するダウンワードインバージョンは、ベースが3名以下でも可。 例外) 両足での"Pancake"スタンツはショルダーレベル以下から開始し、技の実施中にエクステンションを通過することは可。 ただし、両足での"Pancake"スタンツは、インバート姿勢で止まったり着地することは禁止。</p>

## ピラミッド

レベル	1	2	3	4
全般	<p>・ピラミッドは各レベルのスタンツ/ディスマウントのルールに従うこと。高さは2 persons highまで可。</p> <p>・重なりは2層まで。</p>			
	<p>・ディスマウントは必ず元のベースへ戻る。</p> <p>・高さは2 persons highを超えることは禁止。</p>	<p>・ディスマウントは必ず元のベースへ戻る。</p> <p>例外) ブレップレベル以下の2名以上のブレイサーと触れていれば、2 persons highを経過することは可。</p> <p>トランジション参照。</p>	<p>・ディスマウントは必ず元のベースへ戻る。</p> <p>例外) インバージョン以外のトランジションに限り、キャッチャーの交替は可。</p> <p>例外) ブレップレベル以下の1名以上のブレイサーと触れていれば、2 persons highを経過することは可。</p> <p>トランジション参照。</p>	
	<p>・トップの重心はベースによって支持された状態であること。 注) ピラミッドのトランジションの間、トップはベースにリリースされた際は必ずクレイドルもしくは演技エリアにディスマウントし、レベル該当のディスマウントルールに従うこと。</p>		<p>・トップの重心は、主にベースによって支持された状態であること。 例外) リリースは、ベースとブレイサーによって支持されていれば実施可。リリース参照。</p>	
シングルベースまたは補助ありシングルベーススタンツ	Youthでは禁止	Youthでは禁止	Youthでは禁止	
くぐる、飛び越え	<p>・他の選手、スタンツ、ピラミッド、小道具、ディスマウントを飛び越える、またはくぐることは禁止。 注) トップは他のトップの胴体を超えるまたはくぐることは禁止。そのスタンツまたはピラミッドが同じ基であっても別であっても同様。</p>			<p>例外1) 選手が他の選手を飛び越えるのは可。 例外2) スタンツが選手の上を移動するのは可。 例外3) トップはブレップレベル以下のブレイサーと支持した状態であれば、ブレイサーを超えることは可。</p>
ブレイサーについて	<p>・ブレイサーをするブレップレベルのトップは、両足をベースの手に支持されていること。 例外) ショルダーシット、フラットバック、ストラドルリフト、ショルダースタンドの場合は、ブレップレベルであってもベースに足を支持されていなくてもよい。 両足エクステンションスタンツはブレップレベル以下の時点で支持を行うこと。 ショルダーレベルの片足スタンツは、技の開始前に支持し合うこと。</p>	<p>・ブレイサーをするブレップレベルのトップは、両足をベースの手に支持されていること。 例外) ショルダーシット、フラットバック、ストラドルリフト、ショルダースタンドの場合は、ブレップレベルであってもベースに足を支持されていなくてもよい。 片足エクステンションスタンツは、ブレップレベル以下の少なくとも1名のトップによって手/腕同士でのみ支持し合い、技の開始前に支持し合うこと。</p>	<p>・ベースと、2名のブレイサーと支持し続けていれば、Lv3で実施できる技はLv3のピラミッドでのリリースムーブで実施可。 例外) エクステンションへのツイストマウントと、ツイストトランジションは、少なくとも<b>1名</b>のブレップレベル以下のブレイサーと1名のベースと支持し合っていれば1回転ツイストまで可。 ブレイサーとの支持は手/腕同士で行い、技の開始前に支持し合うこと。 手/腕には肩は含まない。</p>	<p>・ベースと1名のブレイサー(必要な場合は2名)と支持し続けていれば、Lv4で実施できる技はLv4のピラミッドでのリリースムーブで実施可。 例1) エクステンションへのツイストマウントと、ツイストトランジションは、1名のブレップレベル以下のブレイサーと支持し合っていれば1-1/2回転ツイストまで可。支持は技の開始前に行い、技もしくはトランジションの間支持し続けること。 例2) エクステンションのパンケーキは2名のブレイサーと支持し続けること。</p>
両足エクステンションスタンツ	<p>ブレップレベル以下の1名のトップと手/腕のみで支持し合うこと。 ブレップレベル以下の時点で支持し合うこと。 エクステンション同士支持し合うのは禁止。</p>	他のエクステンションと支持し合うのは禁止。	規定なし	
片足スタンツ	<p>・ショルダーレベルの片足スタンツは、ブレップレベル以下のスタンツの1名以上のブレイサーと手/腕のみで支持し合うこと。 ・ブレイサーとの支持は片足ブレップ開始前に行うこと。 ・エクステンションレベルの片足スタンツは禁止。</p>	<p>・エクステンションレベルの片足スタンツはブレップレベル以下のスタンツの1名以上のブレイサーと手/腕のみで支持し合うこと。 トップの手/腕はブレイサーの手/腕と接触し続けていること。 ・ブレイサーとの支持は片足エクステンション開始前に行うこと。</p>	他のエクステンションと支持し合うのは禁止。	他の <b>片足</b> エクステンションと支持し合うのは禁止。
	<p>・ブレップレベルのブレイサーは両足をベースの手で支持されていること。 例外) ショルダーシット、フラットバック、ストラドルリフト、ショルダースタンドは可。</p>			

ピラミッド

レベル	1	2	3	4
リリースムーブ	デismount以外は禁止		<p>ピラミッドの移行において、トップがベースから離れており、かつ以下の5つのルールを逸脱する場合は、必ずLv3のデismountの規約に従い、トップはクレイドルキャッチ、または演技フロアにデismountすること。</p> <p>1)プレップレベル以下の2名以上のプレイサーと触れていれば、2 persons high以上の高さを経過することは可。トランジションの間、プレイサーの交替は不可。 注)Lv3のピラミッドでのリリースは、スタンツにおけるリリースムーブもしくはデismountの規約に基づき、他の1名のトップと触れていれば実施できると解釈できる。</p> <p>2)トップは、プレップレベル以下の異なる2名以上のプレイサーと支持し合うこと。プレイサーとの支持は1名が手/腕同士、1名が足/下肢(膝下)でも可。 注1)ピラミッドのリリースムーブは2名の別々のプレイサーにより、異なる2方向から支持されること。トップは前後左右の4方向のうち2方向からその体を支持されること。2名のプレイサーが同じ腕を支持するのは禁止。 注2)地上にいるベースは、トップがプレイサーとの支持が離れる前にトップに触れること。</p> <p>3)ピラミッドのリリースでは、ベースの交代は禁止。</p> <p>4)少なくとも2名のキャッチャー(1名のキャッチャーと1名のスポッター)が必要。 キャッチャーが故意に移動することは禁止。 キャッチャーはトランジションの間トップを見続けること。</p> <p>5)プレップレベルより高いの高さのプレイサーとの支持/接触は禁止。</p>	<p>1)プレップレベル以下の1名以上のプレイサーと触れていれば、2 persons high以上の高さを経過することは可。トランジションの間、プレイサーの交替は不可。 注)地上にいるベースは、トップがプレイサーとの支持が離れる前にトップに触れること。 例外)L4のスタンツにおいて、プレップレベル以上の高さからエクステンションへのtic-tock(Low to High / High to High)は禁止だが、tic-tockの間中ずっとプレップレベル以下の1名以上のプレイサーに支持されていれば、L4のピラミッドのリリースムーブでは実施可。 注)ツイストスタンツおよびツイストトランジションは、プレップレベル以下の高さの1名以上のトップ(プレイサー)に支持されていれば1-1/2回転まで可。</p> <p>2)トップは、プレップレベル以下のプレイサーと支持していれば、そのトップを越えることは可。</p> <p>3)トップの重心が、セカンドレベルのトップによって支えられた状態で止まることは禁止。 注)トランジションは、連続した動作で行うこと。</p> <p>4)トップが逆さ状態にならないトランジショナルピラミッドでは、ベースの交替は可。 トップはプレップレベル以下の1名以上のプレイサーによって支持されていること。 注)地上にいるベースは、トップがプレイサーとの支持が離れる前にトップに触れること。 2名以上のキャッチャー(1名のキャッチャーと1名のスポッター)が必要。 どちらのキャッチャーも故意に移動することは禁止。 どちらのキャッチャーも、トランジションが始まったら他のいかなる技や振付も行うことは禁止。(トップを飛ばすためのダウンを技の開始とみなす)</p> <p>5)トップが逆さ状態にならないピラミッドでのリリースムーブは2名以上のキャッチャー(1名のキャッチャーと1名のスポッター)が必要 どちらのキャッチャーも故意に移動することは禁止。 どちらのキャッチャーもトランジションの間トップを見続けること。</p> <p>6)プレップレベルより高いの高さのプレイサーとの支持/接触は禁止。</p>

ピラミッド

レベル		1	2	3	4
インバージョン	全般	ピラミッドは各レベルのスタンツ/デスマウントのルールに従うこと。高さは2 persons highまで可。		<p>・ピラミッドでのインバージョンは、レベル該当のスタンツにおけるインバージョンの規約に従うこと。</p> <p>・直接フロアで重心を支えるベースとプレップレベル以下のプレイサーが触れている限り、ピラミッドのトランジションの間、トップは逆さ姿勢を経過することは可。トランジションの間はベース・プレイサーの両方と支持し合うこと。</p> <p>プレップレベル以下から開始し、終了する場合、トップに触れているベースは、トランジションの間両腕を伸ばすことは可。</p> <p>例) フラットボックスブリットからインバート姿勢を通過しての乗り込みは可。フラットボックスブリットからエクステンションになるのは禁止。</p>	規定なし
	ブレイズドインバージョンを伴うリリースムーブ	禁止		<p>トップはトランジションの間、ベースから離れた状態でインバージョンになることは禁止。</p>	<p>1) トップがプレップレベル以下の2名以上のプレイサーによって支持されていれば、ピラミッドトランジションにおいてベースからリリースされた状態でブレイズドインバージョン(ブレイズドフリップ含む)は可。トランジションの間プレイサーの交替は禁止。</p> <p>注) 地上にいるベースは、トップがプレイサーとの支持が離れる前にトップに触れること。</p> <p>注) ブレイズドフリップは2名の別々のプレイサーにより、トップに対する前後左右の異なる2方向から支持されること。</p> <p>2) 1-1/4回転フリップまで可。ツイストは禁止。</p> <p>3) ベースの交替は禁止。</p> <p>4) ブレイズドインバージョンは、連続的な動作で行うこと。</p> <p>5) 3名以上のキャッチャーでキャッチすること。</p> <p>例外) ブレイズドフリップから、プレップレベル以上の直立姿勢になる場合は、1名以上のキャッチャーと2名以上のスポッターが必要。</p> <p>・必要とされるすべてのキャッチャー/スポッターが故意に移動することは禁止。</p> <p>・必要とされるすべてのキャッチャー/スポッターは、トランジションの間トップを見続けること。</p> <p>・必要とされるすべてのキャッチャー/スポッターは、他のいかなる技や振付も行うことは禁止。トップを飛ばすためのダウンは、スタンツの開始とみなす。</p> <p>6) インバート姿勢での下降は禁止。</p> <p>7) ブレイズドインバージョンが他のスタンツ/ピラミッドのリリースムーブと接触することは禁止。</p> <p>8) ブレイズドインバージョンは、プレップレベルより高い高さのトップと支持/接触することは禁止。</p>

## デismount

レベル		1	2	3	4
定義		トップがリリースされてクレイドルになる動き、リリースかつ補助しながら演技フロアに着地する動きのみを「デismount」とする。			
シングルベースからのクレイドル		スポッターが1名必要。クレイドルの間、頭と肩の部分を守るために少なくとも片手・腕で腰から肩を補助すること。		<ul style="list-style-type: none"> <li>複数トップを支えるシングルベースからクレイドルキャッチする際は、2名のキャッチャーがそれぞれのトップをキャッチする。</li> <li>キャッチャーとベースは、デismount開始前に静止していること。</li> </ul>	
マルチベースからのクレイドル		キャッチャー2名と、クレイドルの間、頭と肩の部分を守るために少なくとも片手・腕で腰から肩を補助するスポッター1名が必要。			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>スポンジ/ロードイン/スクイッシュからのクレイドルは、トスとみなされるため禁止。</li> <li>ウエストレベルのクレイドルはすべて禁止。</li> </ul>			
全般		演技フロアへのデismountは必ず元のベースまたはスポッターが補助すること。 例外)ウエストレベル以下からの、他の技を追加しないストレートドロップ、スモールホップオフデismountに限り、補助なしでフロアに着地しても可。 注)ウエストレベル以上から補助なしで着地することは禁止。			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>他の選手、スタutz、ピラミッド、小道具、デismountを飛び越える、またはくぐることは禁止。</li> </ul>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>デismountは必ず元のベースへ戻る。</li> </ul>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>デismountは意図的に別の場所へ飛ばすことは禁止。</li> </ul>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>テンションドロップ/ロールの類は禁止。</li> </ul>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>デismountの際、ベースからリリースされている間にトップ同士が接触することは禁止。</li> </ul>			
				<ul style="list-style-type: none"> <li>インバート姿勢からのデismountは禁止。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>インバート姿勢からのデismountはツイスト禁止。</li> </ul>
空中での技	両足	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレートポップダウン、ならびにベーシックなストレートクレイドルのみ可。</li> <li>ツイストデismount(1/4回転ツイスト含む)は禁止。</li> <li>ピラミッドでは、ブレップレベル以上のスタutzからのデismountは禁止。 注)ピラミッドでのエクステンションスタutzは、デismountの前にブレップレベル以下に下すこと。</li> </ul>	ストレートポップダウン、ストレートまたは1/4回転ツイストクレイドルのみ可。 1/4回転を超えるツイストクレイドルや他の技(トゥタッチ・バイク・タックなど、体の姿勢が変わる技)は禁止。	<ul style="list-style-type: none"> <li>技は1種類まで可。</li> <li>1-1/4回転ツイストまで可。</li> <li>注)プラットフォームポジションからのツイストは禁止。プラットフォームは両足スタutzとはみなさない。Lv4スタutzのツイストマウントおよびツイストの入ったトランジションに限り、例外的に取り扱われる。</li> <li>ブレップレベル以上の高さからのデismountで技(ツイスト、トゥタッチなど)を入れる場合、クレイドルキャッチ以外は禁止。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2-1/4回転ツイストまで可。</li> <li>プラットフォームポジションからのツイストは1-1/4回転を超えることは禁止。プラットフォームは片足とみなす。Lv4スタutzのツイストマウントおよびツイストの入ったトランジションでのみ、例外的に取り扱われる。</li> <li>1-1/4回転を超えるツイストは、他の技を加えるのは禁止。</li> </ul>
	片足	同上 ピラミッドでの片足エクステンションからのクレイドルは可。	同上 ピラミッドでの片足エクステンションからのクレイドルは可。	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-1/4回転ツイストまで可。</li> <li>プラットフォームは片足とみなす。Lv4スタutzのツイストマウントおよびツイストの入ったトランジションでのみ、例外的に取り扱われる。</li> <li>1-1/4回転を超えるツイストは、他の技を加えるのは禁止。</li> </ul>	
フリップ		禁止		補助つきは可。	

トス

レベル	1	2	3	4
全般	禁止 ・スポンジ(ロードイン、スクイッシュと同義)もトスに含まれる。 ・ウエストレベルからのクレイドルはすべて禁止。	・トスはすべてのベースの足が演技フロアについている状態で行い、クレイドルポジションで終了すること。		
		・トスをあげたベースと同じ3名以上のベースで、トップをクレイドルポジションでキャッチし、うち、1名はトップの頭と肩を支えること。		
		・トスを行う間、飛ぶのは1名のトップのみ。		
		・トップはトスから空中に離れたら、別のトップと触れ合うことは禁止。ベース、プレイサー、他のトップとのすべての接触は禁止。		
		・故意に移動するトスは禁止。		
		・トスの開始時、トップは両足をベースの手の中/上に乗せていること。		
		・トスベースは4名まで。ベースの1名は必ずトップの後ろで支え、トップのトスを補助することは可。		
ベース		・ベースがトスの間故意に移動することは禁止。	・ベースがトスの間故意に移動することは禁止。  例外)1-1/4ツイストバスケットトスでベースが1/4回転することは可。	・ベースがトスの間故意に移動することは禁止。  例外)キックフルバスケットにおいてベースによる1/2ターンは可。
トップ		・フリップ、ツイスト、逆さ姿勢、移動するトスは禁止。  ・ストレートライドポジションのみ可。空中姿勢で、トップは手を振る、投げキスをするなど、様々な腕の動きは可。ただし、脚と体は、ストレートライドポジションを保つこと。  注) 大げさな"アーチ"はストレートライドポジションに含まれないため、違反とみなされる。	・フリップ、逆さ姿勢、移動するトスは禁止。  ・トスの技は1種類まで可。ツイストは1-1/4回転を超えることは禁止。 例) 認められる技: トウタッチ、ポールアウト、ブリティガール等。 認められない技: スウィッチキック、ブリティガールキック、ダブルトウタッチ等。 例外) ボールXは実施可。 注) "アーチ"は技としてカウントしない。  ・ツイストトスの場合、ツイスト以外の技を加えることは禁止。 例) キックフルツイスト、1-1/2ツイスト+トウタッチ等は禁止。	・トスの技は2種類まで可。 例) キックフルツイスト、フルアップトウタッチ等は可。  ・ツイストは2-1/4回転まで可。
飛び越え		スタッツ、ピラミッド、選手、または小道具が他のトスを越える、もしくはくぐることは禁止。また、トスが他のスタッツ、ピラミッドまたは選手、小道具を越える、くぐる、もしくは間を抜けることも禁止。		