



2018 ICU World Cheerleading Championships
2018 ICU Junior World Cheerleading Championships
PERFORMANCE CHEER DIVISION RULES & REGULATIONS
【Team Cheer Hip Hop, Freestyle Pom & Jazz】

以下に記されたルールに違反したチームは、減点が課せられる。

★ICU FREESTYLE POM DIVISION RULES

A. EXECUTED BY INDIVIDUALS (TUMBLING AND AERIAL SKILLS)

Tumbling as a skill is allowed, but not required in all divisions with the following limitations:

1. Hip over-head rotation- Skills with hand support are not allowed while holding poms in supporting hand(s).
Exception: Forward rolls and backward rolls are allowed.
2. Airborne hip over-head rotation skills without hand support are not allowed
Exception: Front Aerials and Aerial Cartwheels are allowed.
3. Simultaneous tumbling over or under another individual that includes hip over-head rotation by both performers is not allowed.
4. Drops (airborne) to knee, thigh, back, shoulder, seat, front or head are not allowed unless the individual first bears weight on the hands(s) or foot/feet.
5. Landing in a push up position onto the performance surface from an Airborne Skill is not allowed.

B. EXECUTED BY GROUPS OR PAIRS

Lifts and Partnering are allowed, but not required in all divisions with the following limitations:

1. A Supporting Individual does not have to maintain contact with the performance surface provided the height of the skill does not exceed shoulder level.
2. At least one Supporting Individual must maintain contact with the Executing Individual(s) throughout the entire skill above shoulder-level. Exception:
When an Executing Individual is supported by a single Supporting Individual they may be released at any level provided:
 - a. The Executing Individual does not pass through an inverted position after the release.
 - b. The Executing Individual is either caught or supported to the performance surface by one or more Supporting Individual.
 - c. The Executing Individual is not caught in a prone position.
 - d. Any Supporting Individual must have hands free for the duration of the skill to aid in the support/catch/release as needed.
3. Hip over head rotation of the Executing Individual(s) is allowed provided:
 - a. A Supporting Individual maintains contact until the Executing Individual returns to the performance surface or is returning to the upright position.

★ICU フリースタイル ポン部門 ルール

個人で行うダンプリング及び空中技について-

以下の制限内で実施可であるが、必須ではない。

1. 手の支えを伴う回転技は、体を支える手にポンポンを持った状態での実施は不可。
(例外:前転又は後転は可)
2. 手の支えを伴わない空中回転技ーフロアに一切触れずに行う、腰が頭を超える個人の空中回転技は実施不可。
(例外:前方支持転回・側方宙返りは実施可。)
3. 同時に行い他者の上下を通過する回転技ー同時に行うことで実施者同士がお互いの体の上下を通過する回転技は実施不可。
4. 空中からの着地ーフロアから完全に体が離れた状態から、膝・腿・背中・肩・座位・前面・頭での着地を実施する場合は、衝撃を受け止めるため片手または片足から先に体重を受け止めること。
5. 腕立て伏せのポジションでの着地ーフロアから完全に体が離れた状態からの腕立て伏せのポジションでの着地は実施不可。

B. ペアやグループで行うリフト及びパートナーリングについて-

以下の制限内で実施可であるが、必須ではない。

1. サポート選手は、実施選手が肩の高さを超えない場合はフロアに完全に接地し続ける必要はない。
2. 肩の高さを超える技を行う場合は、その技全体を通して少なくとも一人のサポート選手が一人の実施選手に触れ続けていなければならない。
 - a. 実施選手がリリース後、逆さ(個人のウエスト・腰・足が頭・肩よりも高くなるポジション)になってはならない。
 - b. 実施選手は、一人または複数のサポート選手によりキャッチされるか、着地をサポートされなくてはならない。
 - c. 実施選手はうつ伏せのポジションで受け止められてはならない。
 - d. いかなるサポート選手も、技の実施を通してリリースまたはキャッチ、サポートをする際には手には何も持たずに行わなくてはならない。
3. 実施選手による腰が頭を超える回転技ー
 - a. 実施選手がフロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまでサポート選手が支え続ける場合のみ実施可。

4. **Vertical Inversion** is allowed provided:
 - a. The Supporting Individual(s) maintains contact until the Executing Individual returns to the performance surface or returns to the upright position.
 - b. When the height of the Executing Individual's shoulders exceeds shoulder level there is at least one additional performer to spot who does not bear the weight of the Executing Individual. (Clarification: When there are 3 supporting individuals an additional spot is not required)

C. DISMOUNTS TO THE PERFORMANCE SURFACE (Clarification: May be assisted but not required)

1. An Executing Individual may jump, leap, step or push off a Supporting Individual (s) provided:
 - a. The highest point of the released skill does not elevate the Executing Individual's hips above shoulder level.
 - b. The Executing Individual may not pass through the prone or inverted position after the release.
2. A Supporting Individual (s) may toss an Executing Individual provided:
 - a. The highest point of the toss does not elevate the Executing Individual's hips above shoulder level.
 - b. The Executing Individual is not supine or inverted when released.
 - c. The Executing Individual may not pass through a prone or inverted position after release.

★ICU HIP HOP DIVISION RULES

A. EXECUTED BY INDIVIDUALS (TUMBLING AND AERIAL SKILLS)

Tumbling as a skill is allowed, but not required in all divisions with the following limitations:

1. Inverted Skills:
 - a. Non airborne skills are allowed.
 - b. Airborne skills with hand support that land in a perpendicular inversion or shoulder inversion are allowed.
2. Tumbling skills with hip over-head rotation:
 - a. Non-airborne skills are allowed.
 - b. Airborne skills with hand support:
 - i. Are allowed (Example: Back Handspring)
 - ii. Are limited to two consecutive hip overhead rotation skills (Clarification: both skills must have hand support)
 - c. Airborne skills without hand support are allowed provided all of the following:
 - i. Involves no more than one twisting transition.
 - ii. May not connect to another skill that is airborne with hip over-head rotation with or without hand support.
 - d. Hip-over-head rotation skills with hand support must use free hand(s) for the supporting hand(s). (Exception: Forward rolls and backward rolls)
3. Simultaneous tumbling over or under another individual that includes hip over-head rotation by both performers is not allowed.

4. 逆立ちのポジションは以下の条件下で実施可。
 - a. 実施選手がフロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまでサポート選手が支え続けること。
 - b. 実施選手の肩の高さがチームの平均的な肩の高さを超える場合、少なくとも一名のスポッター(実施選手が体重をかけていない)をつけること。(補足:サポート選手が三人いる場合、スポッターは不要。)

C. フロアへの着地について-アシストを伴うが必須ではない

1. 実施選手がジャンプ・リープ・ステップ・プッシュオフでサポート選手から飛び降りる場合は以下の条件下で実施可。
 - a. リリースの最高到達点において、実施選手の腰の高さがサポート選手の肩の高さを超えてはならない。
 - b. リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さのポジションを通過してはならない。
2. サポート選手が実施選手をトス(実施選手の高さを増すために、サポート選手が実施選手を投げ上げる動きを伴う行為)を行う場合は以下の条件で実施可。
 - a. トスの最高到達点において、実施選手の腰の高さがサポート選手の肩の高さを超えてはならない。
 - b. リリース時、実施選手は仰向け及び逆さのポジションになってはならない。
 - c. リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さのポジションを通過してはならない。

★ICU ヒップホップ部門 ルール

A. 個人で行うタンブリング及び空中技について-

以下の制限内で実施可であるが、必須ではない。

1. 逆さの状態の技
 - a. 空中で行わない技は実施可。
 - b. 手の支えを伴う空中技で、逆さ直立の状態、もしくは肩から逆さになる状態で着地するものは実施可。
2. 腰が頭を超える回転を含むタンブリング技
 - a. 空中で行わない技は実施可。
 - b. 手の支えを伴う空中技
 - i. 実施可(例:後方倒立回転跳び)
 - ii. 一人が連続して行う技で、ステップ、ポーズ、ブレイク無くすぐに行う場合は2回連続まで実施可。(補足:どちらの技も手の支えを伴うこと。)
 - c. 手の支えを伴わない空中技は以下の条件下で実施可。
 - i. 捻り技は1回まで実施可。
 - ii. 手の支えの有無にかかわらず、他の、腰が頭を超える回転を含む空中技をつなげて実施してはならない。
 - d. 手の支えを伴う腰が頭を超える回転技は、支持の手に何も持たずに行うこと。(例外:前転又は後転)
3. 同時に行い他者の上下を通過する回転技一同時に行うことで実施者同士がお互いの体の上下を通過する回転技は実施不可。

4. Only drops (airborne) to the shoulder, back or seat are permitted provided the height of the airborne individual does not exceed hip level. (Clarification: drops directly to the knee, thigh, front or head are not allowed)
5. Landing in a push up position may involve any jump.
6. Hip over-head rotation skills with hand support must use free hand(s) for the supporting hand(s). (Exception: forward rolls and backward rolls).

B. EXECUTED BY GROUPS OR PAIRS

Lifts and Partnering are allowed, but not required in all divisions with the following limitations:

1. A Supporting Individual does not have to maintain contact with the performance surface provided the height of the skill does not exceed shoulder level.
2. At least one Supporting Individual must maintain contact with the Executing Individual(s) throughout the entire skill above head-level. Exception: When an Executing Individual is supported by a single Supporting Individual they may be released at any level provided:
 - a. The Executing Individual does not pass through an inverted position after the release.
 - b. The Executing Individual is either caught by or supported to the performance surface by one or more Supporting Individual.
 - c. The Executing Individual is not caught in a prone position.
3. Hip over-head rotation of the Executing Individual(s) is allowed provided:
 - a. A Supporting Individual maintains contact until the Executing Individual returns to the performance surface or is returning to the upright position.
4. Vertical Inversion is allowed provided:
 - a. The Supporting Individual(s) maintains contact until the Executing Individual returns to the performance surface or returns to the upright position.
 - b. When the height of the Executing Individual's shoulders exceeds shoulder level there is at least one additional performer to spot who does not bear the weight of the Executing Individual. (Clarification: When there are 3 supporting individuals an additional spot is not required)

C. DISMOUNTS TO THE PERFORMANCE SURFACE (Clarification: May be assisted but not required)

1. An Executing Individual may jump, leap, step or push off a Supporting Individual (s) provided:
 - a. At least one part of the Executing Individual's body is at or below head-level at the highest point of the released skill.
 - b. The Executing Individual may not pass through the prone or inverted position after the release.
2. A Supporting Individual (s) may to an Executing Individual provided:

4. 腰の高さを上回らない空中からであれば、肩、背中、座位での着地は実施可。(＊膝、腿、前面、頭での着地は実施不可。)
5. いかなるジャンプからでも、腕立て伏せのポジションでの着地
6. 手の支えを伴う腰が頭を超える回転技は、支持の手に何も持たずに行うこと。
(例外：前転又は後転)

B. ペアやグループで行うリフト及びパートナーリングについて-以下の制限内で実施可であるが、必須ではない。

1. サポート選手は、実施選手が肩の高さを超えない場合はフロアに完全に接地し続ける必要はない。
2. 頭の高さを超える技を行う場合は、その技全体を通して少なくとも一人のサポート選手が一人の実施選手に触れ続けていなければならない。例外：一人の実施選手が一人のサポート選手に支持されリリース(実施選手がサポート選手の支えから完全に離れ、かつフロアにも接地しない動き)される場合は、いかなる高さであっても、以下の条件下のみで実施可。
 - a. 実施選手はリリース後、逆さ(個人のウエスト・腰・足が頭・肩よりも高くなるポジション)を通過してはならない。
 - b. 実施選手は、一人または複数のサポート選手により受け止められるか、着地をサポートされなくてはならない。
 - c. 実施選手はうつ伏せのポジションで受け止められてはならない。
3. 実施選手による腰が頭を超える回転技
 - a. 実施選手がフロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまでサポート選手が支え続ける場合のみ実施可。
4. 逆立ちのポジションは以下の条件下で実施可。
 - a. 実施選手がフロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまでサポート選手が支え続けること。
 - b. 実施選手の肩の高さがチームの平均的な肩の高さを超える場合、少なくとも一名のスポッター(実施選手が体重をかけていない)をつけること。(補足:サポート選手が三人いる場合、スポッターは不要。)

C. フロアへの着地について-アシストを伴うが必須ではない

1. 実施選手がジャンプ・リープ等でサポート選手から飛び降りる場合は以下の条件下で実施可。
 - a. リリースの最高到達点において、実施選手の体の一部が頭の高さを超えてはならない。
 - b. リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さのポジションを通過してはならない。
2. サポート選手が実施選手をトス(実施選手の高さを増すために、サポート選手が実施選手を投げ上げる動きを伴う行為)を行う場合は以下の条件下で実施可。

- a. At least one part of the Executing Individual's body is at or below head-level at the highest point of the release skill.
- b. The Executing Individual may be supine or inverted when released but must land on their foot/feet.
- c. The Executing Individual may not pass through a prone or inverted position after release.

- a. トスの最高到達点において、実施選手の体の一部が頭の高さを超えてはならない。
- b. リリース時に実施選手が仰向けまたは逆さの状態の場合、実施選手は片足もしくは両足で着地しなければならない。
- c. リリース後、実施選手は逆さまたはうつ伏せのポジションを通過してはならない。

★ICU JAZZ DIVISION RULES

A. EXECUTED BY INDIVIDUALS (TUMBLING AND AERIAL SKILLS)

Tumbling as a skill is allowed, but not required in all divisions with the following limitations:

1. Hip over-head rotation Hip over-head rotation skills with hand support must use free hand(s) for the supporting hand(s).
(Exception: forward rolls and backward rolls).
2. Airborne hip over-head rotation skills without hand support are not allowed
Exception: Front Aerials and Aerial Cartwheels are allowed.
3. Simultaneous tumbling over or under another individual that includes hip over-head rotation by both performers is not allowed.
4. Drops (airborne) to knee, thigh, back, shoulder, seat, front or head are not allowed unless the individual first bears weight on the hands(s) or foot/feet.
5. Landing in a push up position may involve any jump.

B. EXECUTED BY GROUPS OR PAIRS

Lifts and Partnering are allowed, but not required in all divisions with the following limitations:

1. A Supporting Individual does not have to maintain contact with the performance surface provided the height of the skill does not exceed shoulder level.
2. At least one Supporting Individual must maintain contact with the Executing Individual(s) throughout the entire skill above shoulder-level. Exception: When an Executing Individual is supported by a single Supporting Individual they may be released at any level provided:
 - a. The Executing Individual does not pass through an inverted position after the release.
 - b. The Executing Individual is either caught or supported to the performance surface by one or more Supporting Individual.
 - c. The Executing Individual is not caught in a prone position.
3. Hip over head rotation of the Executing Individual(s) is allowed provided:
 - a. A Supporting Individual maintains contact until the Executing Individual returns to the performance surface or is returning to the upright position.
4. Vertical Inversion is allowed provided:
 - a. The Supporting Individual(s) maintains contact until the Executing Individual returns to the performance surface or returns to the upright position.

★ICU ジャズ部門 ルール

A. 個人で行うダンプリング及び空中技について-

以下の制限内で実施可であるが、必須ではない。

1. 手の支えを伴う腰が頭を超える回転技は、支持をする手に何も持たずに行うこと。(例外:前転又は後転)
2. 手の支えを伴わない空中回転技ーフロアに一切触れずに行う、腰が頭を超える個人の空中回転技は実施不可。(* 例外:前方支持転回・側方宙返りは実施可。)
3. 同時に行い他者の上下を通過する回転技ー同時に行うことで実施者同士がお互いの体の上下を通過する回転技は実施不可。
4. 空中からの着地ーフロアから完全に体が離れた状態から、膝・腿・背中・肩・座位・前面・頭での着地を実施する場合は、衝撃を受け止めるため片手または片足から先に体重を受け止めること。
5. 腕立て伏せのポジションでの着地ーフロアから完全に体が離れた状態からの腕立て伏せのポジションでの着地は実施可。

B. ペアやグループで行うリフト及びパートナーリングについて-

以下の制限内で実施可であるが、必須ではない。

1. サポート選手は、実施選手が肩の高さを超えない場合はフロアに完全に接地し続ける必要はない。
2. 頭の高さを超える技を行う場合は、その技全体を通して少なくとも一人のサポート選手が一人の実施選手に触れ続けていなければならない。例外:一人の実施選手が一人のサポート選手に支持されリリース(実施選手がサポート選手の支えから完全に離れ、かつフロアにも接地しない動き)される場合は、いかなる高さであっても、以下の条件下のみで実施可。
 - a. 実施選手がリリース後、逆さ(個人のウエスト・腰・足が頭・肩よりも高くなるポジション)になってはならない。
 - b. 実施選手は、一人または複数のサポート選手によりキャッチされるか、着地をサポートされなくてはならない。
 - c. 実施選手はうつ伏せのポジションで受け止められてはならない。
3. 実施選手による腰が頭を超える回転技ー
 - a. 実施選手がフロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまでサポート選手が支え続ける場合のみ実施可。
4. 逆立ちのポジションは以下の条件下で実施可。
 - a. 実施選手がフロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまでサポート選手が支え続けること。

- b. When the height of the Executing Individual's shoulders exceeds shoulder level there is at least one additional performer to spot who does not bear the weight of the Executing Individual. (Clarification: When there are 3 supporting individuals an additional spot is not required)

C. DISMOUNTS TO THE PERFORMANCE SURFACE (Clarification: May be assisted but not required)

1. An Executing Individual may jump, leap, step or push off a Supporting Individual (s) provided:
 - a. At least one part of the Executing Individual's body is at or below head-level at the highest point of the released skill.
 - b. The Executing Individual may not pass through the prone or inverted position after the release.
2. A Supporting Individual (s) may toss an Executing Individual provided: (Clarification: the Executing Individual may be assisted to the performance surface but not required)
 - a. At least one part of the Executing Individual's body is at or below head-level at the highest point of the release skill.
 - b. The Executing Individual may be supine or inverted when released but must land on their foot/feet.
 - c. The Executing Individual may not pass through a prone or inverted position after release.

- b. 実施選手の肩の高さがチームの平均的な肩の高さを超える場合、少なくとも一名のスポッター(実施選手が体重をかけていない)をつけること。(補足:サポート選手が三人いる場合、スポッターは不要。)

C. フロアへの着地について-アシストを伴うが必須ではない

実施選手がジャンプ・リープ等でサポート選手から飛び降りる場合は以下の条件下で実施可。

- a. リリースの最高到達点において、実施選手の体の一部が頭の高さを超えてはならない。

- b. リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さのポジションを通過してはならない。

サポート選手が実施選手をトス(実施選手の高さを増すために、サポート選手が実施選手を投げ上げる動きを伴う行為)を行う場合は以下の条件で実施可。

- a. トスの最高到達点において、実施選手の体の一部が頭の高さを超えてはならない。

- b. リリース時に実施選手が仰向けまたは逆さの状態の場合、実施選手は片足もしくは両足で着地しなければならない。

- c. リリース後、実施選手は逆さのポジションを通過してはならない。