

## LEVEL 1

## General Tumbling(タンブリング全般)

本規約ではタンブリングのアシストについて制限しないものとする。

しかしながら、補助付きタンブリングは大会ジャッジの判断によってはその選手はスポットなしでは該当するスキルを実施する能力がないとみなす場合がある。

また、競技フロア上で選手が他の選手を支えた場合、それはスタンツとみなし、該当するレベルのスタンツのルールに従う。すべてのスキルに言えることだが、個々の選手の能力や熟達度に応じて実施するスキルを決定する責任がコーチにある。

例1: LEVEL 1において、選手が後方倒立回転する際、他の選手にスポットされた場合

a) 該当の技を実施している選手が競技フロアから離れるスキルではないため、スタンツとはみなさない。

b) スポット付のタンブリングの制限はないため違反にはならない。

その選手はスポットなしでは該当するスキルを実施する能力がないとみなす。

例2: LEVEL 1・2において、仮に6人の選手が後方倒立回転を行い、うち3名が他の選手にスポットされていた場合、(スポットのついていない)3人の後方倒立回転とみなす。

- A 全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。  
例外: 宙返り以外のタンブリングは競技フロアから始め、フロアに着地せずに足からまたはうつぶせでスタンツに移行するのは可。  
(注)スタンツへの移行の際、1/2回転ツイストして仰向けからうつぶせになることは可とする。
- B 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。  
(注)選手が他の選手を飛び越えるのは可。
- C 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。
- D ダイブロール(飛び込み前転)は禁止。
- E セーフティジャッジの視点から、ジャンプはタンブリングとしてみなさない。  
よって、もし一連のタンブリングの流れにおいてジャンプが含まれている場合、ジャンプがその流れの切れ目となる。

## Standing Tumbling(立位タンブリング) /Running Tumbling(走りこみタンブリング)

- A タンブリング中は常に競技フロアに接触すること。タンブリング中、倒立を経過する場合は両手で身体を支えること。  
例外: ブロック側転、ロンダートは可
- B 前後転、前方・後方**ウォークオーバー**、倒立は可。
- C 側転とロンダートは可。
- D 転回、バック転は禁止。

## Stunts(パートナースタンツ)

- A 肩以上の高さの全てのスタンツには必ずスポッターをつけること。  
例: サスペンデッド・スピリット、フラットボディ・ポジション、エレベータなど  
腕を伸ばした高さでトップが直立ではないスタンツ(エクステンション・Vシット、フラットバック等)はプレップ・レベルスタンツとみなす。  
注: エクステンション・レベルの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することが出来るとみなされるため、スポッターと認める。  
例外: ショルダー シット、ストラドル・シットはプレップ・レベルスタンツとみなされないため、スポッターが必須ではない。
- B スタンツレベル
- 片足のスタンツはプレップ・レベルより低い高さでのみ可。  
(注)片足スタンツのトップをベースが肩の高さで支え、膝を曲げて全体の高さを低くすることも後ろのスポッターの位置に関わらず禁止。
  - エクステンション・スタンツは禁止。(用語集のエクステンション・スタンツの項を参照のこと)  
スタンツはベースが腕を伸ばした高さで行ったり、その高さを通過することは禁止。  
(注)トップをベースの頭の上に持ち上げることは禁止。

## LEVEL 1

- C ツイスト・マウントとツイストの入ったスタントの移行はトップの回転が1/4回転までとする。  
 (注)トップが1/4回転するのに加えベースが更に回転するのは禁止。一度スタント(例:プレップ)が完成し、明確に停止した後、更にツイストを加えたスタントを実施することは可。  
 (注)1/2ツイストでうつ伏せ姿勢になるスタントは可。
- D スタント移行時、ベース1名以上がトップの身体に触れたままであること。  
 例外:リープフロッグおよびリープフロッグのバリエーションはLEVEL 1では禁止。
- E フリップまたは補助つきフリップを含むスタントやトランジショナル・スタントは禁止。
- F スタント、ピラミッドまたは選手が、そのスタント、ピラミッドに関わっていない他のスタント、ピラミッド、選手を越えるもしくははくぐることは禁止。  
 例:プレップの下をショルダー・シットで移動。  
 例外:選手が、他の選手を飛び越えるのは可。
- G ペンデュラムやペンデュラムのトランジショナル・スタントを実施する場合、トップが元のベースから降りる際に3名以上のキャッチャーをつけること。  
 この際、2名以上のキャッチャーは元のベース以外が実施すること。  
 元のベースはトップの身体に触れた状態を維持すること。  
 トップがペンデュラムでのフラットな姿勢から起き上がる際、スタントの反対側に追加のベースまたはスポッターを置き、トップがスタントを越えてしまった際にキャッチする役割を担うこと。  
 この追加スポッターはあらかじめ準備し、他の振り付けを行ってはならない。スポッターはスタントの移行が始まってから最後まで目を離さないこと。  
 (トップを飛ばすためのダウンはスタントの開始とみなす)
- H シングルベース・スプリッツ・キャッチングは禁止。
- I 補助なしのダブルキューピーは原則禁止。  
 (注)補助なしのダブルキューピーは、エクステンション、プレップ、プレップ以下いずれのレベルも不可。  
 例:補助なしのダブルキューピー=1名のベースが2名のトップを支える  
 ダブルキューピーに近い技(補助がある場合)は支え方に応じて禁止かどうか判断される。
- J **スタントにおけるリリース・ムーブ**
- 1) 本規約(LEVEL 1)で許可される「ディスマウント」以外のリリース・ムーブは禁止。
  - 2) リリース・ムーブにおいて、うつぶせ姿勢または逆さでの着地は禁止。
  - 3) リリース・ムーブは、必ず元のベースに戻ることに。  
 (注)トップは補助なしで競技フロアに着地してはならない。
  - 4) ヘリコプターは禁止。
  - 5) シングルツイストのログ・ロールは禁止。
  - 6) リリース・ムーブは意図的に別の場所へ飛ばしてはいけない。
  - 7) リリース・ムーブで他のスタント、ピラミッド、選手を飛び越える、もしくははくぐることは禁止。
- K **スタントにおけるインバージョン**
- 1) 全てのインバージョンはフロアに触れた状態で行わなければならない。(例:支持倒立)
- L ベースは逆さ姿勢や背中を反った状態でトップの体重を支えてはならない。  
 (注)フロアに立っている選手はトップとみなさない。



## LEVEL 1

### Pyramids (ピラミッド)

- A ピラミッドを行う際は「パートナースタンツ」と「ディスマウント」の規則に従うこと。高さは2段=2highまで可。
- B トップの重心は主にベースによって支えられた状態でなければならない。
- C 両足のエクステンション・スタンツは、トップとプレップ・レベル以下の高さのスタンツの2名以上のトップ(プレサー)が手/腕のみで支持しあうこと。プレサーとの支持は、プレップ・レベル以下の高さで行なうこと。
- D 片足のプレップ・レベルのスタンツ
  - 1) プレップ・レベル以下の高さのスタンツの1名以上のトップ(プレサー)と手/腕のみで支持しあうこと。
  - 2) プレサーが競技フロア上に立っている場合、プレサーはベースやスポッターに含まれない別の選手でなければならない。
  - 3) プレサーとの支持は、トップが片足プレップ・レベルスタンツになる前に行うこと。
  - 4) プレップ・レベルの高さのトップ(プレサー)は両足をベースの手で支えられていること。  
例外: 次のスタンツの場合、プレサーは両足を支えられていなくても良い。  
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
- E スタンツ、ピラミッドまたは選手が、そのスタンツ、ピラミッドに関わっていない他のスタンツ、ピラミッド、選手を越えるもしくはくぐることは禁止。

### Dismounts (ディスマウント)

- A シングルベーススタンツからのクレイドル・キャッチングには、少なくとも1名のキャッチャーとで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少なくとも片方の手/腕で補助するスポッターを1名つけること。
- B 複数ベーススタンツからのクレイドル・キャッチングには、少なくとも2名のキャッチャーと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少なくとも片手/腕で補助するスポッターを1名つけること。
- C 腰よりも高い高さのスタンツやピラミッドからフロアへのディスマウントは必ず元のベースが補助すること。  
ベースはトップを競技フロアに降ろす際、故意にポップしたり、動かしたり、飛ばしてはならない。  
腰の高さ以下からのスタンツからのストレートドロップ、(安全な範囲の)ポップオフ、かつ他の技を追加しないディスマウントは、補助なしで競技フロアに着地しても良い。  
(注)トップは補助なしで腰より高い位置から競技フロアに着地してはならない。
- D スタンツからのディスマウントはストレート・ポップダウン、ストレートのみ可。
- E ツイスト・ディスマウントは禁止。(1/4回転のツイストも不可)
- F スタンツ、ピラミッド、小道具または選手が、ディスマウントを越えるもしくはくぐる、またディスマウントがスタンツ、ピラミッド、選手または小道具を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
- G ピラミッドでのエクステンション・スタンツからのあらゆるディスマウントは禁止。  
(注)ピラミッドでのエクステンション・スタンツはディスマウントする前にプレップレベルまで下がること。
- H フリップおよび補助つきフリップを含むディスマウントは禁止。
- I テンションドロップ/ロールは禁止。

### Tosses (トス)

- A バスケッットスは禁止。

## LEVEL 2

## General Tumbling(タンブリング全般)

本規約ではタンブリングのアシストについて制限しないものとする。

しかしながら、補助付きタンブリングは大会ジャッジの判断によってはその選手はスポットなしでは該当するスキルを実施する能力がないとみなす場合がある。

また、競技フロア上で選手が他の選手を支えた場合、それはスタンツとみなし、該当するレベルのスタンツのルールに従う。すべてのスキルに言えることだが、個々の選手の能力や熟達度に応じて実施するスキルを決定する責任がコーチにある。

例1: LEVEL 2の選手がスポット付のバック転を行う場合、これはタンブリングとはみなさず、LEVEL 2スタンツでのインバージョンの項の違反とみなす。

例2: LEVEL 1・2において、仮に6人の選手が後方倒立回転を行い、うち3名が他の選手にスポットされていた場合、(スポットのついていない)3人の後方倒立回転とみなす。

- A 全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。  
例外: 宙返り以外のタンブリングは競技フロアから始め、フロアに着地せずに足からまたはうつぶせでスタンツに移行するのは可。
- B 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。  
(注)選手が他の選手を飛び越えるのは可。
- C 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。
- D ダイブロール(飛び込み前転)は可。  
例外: 伸身やスワンでの飛び込み前転は禁止。  
例外: ツイストを含む飛び込み前転は禁止。
- E セーフティジャッジの視点から、ジャンプはタンブリングとしてみなさない。  
よって、もし一連のタンブリングの流れにおいてジャンプが含まれている場合、ジャンプがその流れの切れ目となる。

## Standing Tumbling(立位タンブリング)

- A フリップ、ひねり宙返りは禁止。
- B 転回の連続技、バック転の連続技は禁止。  
(注)後方**ウォークオーバー**→バック転の連続技は可。
- C 転回・バック転とジャンプの連続技は禁止。  
例: トータッチ→転回、転回→トータッチ。
- D 空中姿勢を経過しないタンブリング中、逆立ち状態となる際に少なくとも片手で身体を支えること。  
例: 前方・後方**ウォークオーバー**や側転、ロンダート
- E 空中姿勢を経過するタンブリング中、逆立ち状態となる際に両手で身体を支えること。  
例: 転回・バック転
- F 空中姿勢でツイストを入れるのは禁止。  
例外: ロンダートは可。

## Running Tumbling(走りこみタンブリング)

- A フリップ、ひねり宙返りは禁止。
- B 転回とバック転の連続技は可。
- C 空中姿勢を経過するタンブリング中、逆立ち状態を経過する場合は少なくとも片手で身体を支えること。
- D 空中姿勢でツイストを入れるのは禁止。  
例外: ロンダートは可。

## LEVEL2

## Stunts(パートナースタント)

- A すべてのエクステンション・スタントまたはエクステンション・ポジションを通過する場合には必ずスポッターをつけること。
- B 片足立ちのスタントは、ベースが腕を伸ばした高さで行ったり、その高さを通過することは禁止。  
(トップをベースの頭の上に持ち上げることは禁止)  
(注1)セーフティ・ジャッジから見て、腕を伸ばした高さを経過することで、明らかに競技の優位に立つことを意図するスタントとみられる場合、この規約違反とみなす。  
(注2)ベースが腕を伸ばした高さにトップを持ち上げ、膝を曲げて全体の高さを低くすることも、後ろのスポッターの位置に関わらず禁止。
- C ツイスト・マウントとツイストの入ったスタントの移行はトップの回転が1/2回転までとする。  
(注)トップが1/2回転するのに加え、ベースが更に回転するのは禁止。  
ツイストの総回転数はトップの腰の回転数で判断される。  
一度スタント(例:プレップ)が完成し、明確に停止した後、更にツイストを加えたスタントを実施することは可。
- D スタント移行時、少なくともベース1名はトップの身体に触れたままでいること。
- E フリップまたは補助つきフリップを含むスタントやトランジショナル・スタントは禁止。
- F スタント、ピラミッドまたは選手が、そのスタント、ピラミッドに関わっていない他のスタント、ピラミッド、選手を越えるもしくはくぐることは禁止。  
例:プレップの下をショルダー・シットで移動。  
例外:選手が、他の選手を飛び越えるのは可。
- G ペンデュラムやペンデュラムのトランジショナル・スタントを実施する場合、トップが元のベースから降りる際に3名以上のキャッチャーをつけること。  
この際、少なくとも2名のキャッチャーは元のベース以外が実施すること。  
元のベースはトップの身体に触れた状態を維持すること。
- H シングルベース・スプリッツ・キャッチングは禁止。
- I 補助なしのダブルキューピーは原則禁止。  
(注)補助なしのダブルキューピーは、エクステンション、プレップ、プレップ以下いずれのレベルも不可。  
例:補助なしのダブルキューピー=1名のベースが2名のトップを支える  
ダブルキューピーに近い技(補助がある場合)は支え方に応じて禁止かどうか判断される。
- J ログ・ロールは可。ただし元のベースだけに支えられた状態で実施すること。  
(注)ログ・ロールにツイスト以外の技(例:キックフルツイスト)を加えることは禁止。  
(注)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。
- K **スタントにおけるリリース・ムーブ**
- 1) 本規約(LEVEL 2)で許可される「ディスマウント」「トス」以外のリリース・ムーブは禁止。
  - 2) リリース・ムーブにおいて、うつぶせ姿勢または逆さでの着地は禁止。
  - 3) リリース・ムーブは、必ず元のベースに戻ること。  
(注)トップは補助なしで競技フロアに着地してはならない。
  - 4) ヘリコプターは禁止。
  - 5) 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。  
(注)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。  
(注)ログ・ロールの際、必ず元のベースがキャッチし、シングルツイストに他の技を加えることは禁止。  
(キック・フルツイストなど)
  - 6) リリース・ムーブは意図的に別の場所へ飛ばしてはいけない。
  - 7) リリース・ムーブで他のスタント、ピラミッド、選手を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。

## LEVEL 2

## L スタンツにおけるインバージョン

- 1) 全てのインバージョンはフロアーに触れた状態で行わなければならない。  
 例外: 競技フロアー上で逆さになった状態から、逆さ状態でないスタンツになるのは可。  
 例: 競技フロアー上での倒立からショルダー・シットなどの逆さ状態でないスタンツになるのは可。  
 例: クレイドルからフロアーでの倒立への移行や、うつぶせ姿勢から競技フロアー上へ前転するのは不可。

- M ベースは逆さ姿勢や背中を反った状態でトップの体重を支えてはならない。  
 (注)フロアーに立っている選手はトップとみなさない。

## Pyramids (ピラミッド)

- A ピラミッドを行う際は「パートナースタンツ」と「ディスマウント」の規則に従うこと。高さは2段=2highまで可。
- B トップの重心は主にベースによって支えられた状態で行わなければならない。  
 (注)ピラミッドの移行においてトップがベースから離れる場合は必ずクレイドル・キャッチングまたはフロアーへ着地すること。  
 この際、LEVEL 2のディスマウントの規則に従うこと。
- C エクステンション・スタンツは、他のエクステンション・スタンツと支えあってはならない。  
 (注)LEVEL 2で初めて支えがないエクステンションができるようになるため、RULE COMMITTEEはエクステンションスタンツ同士が支えあうのは安全面において非常に危険性が高いと判断し、この規則の適用に賛同した。
- D スタンツ、ピラミッドまたは選手が、そのスタンツ、ピラミッドに関わっていない他のスタンツ、ピラミッド、選手を越えるもしくはくぐることは禁止。  
 例: プレップの下をショルダー・シットで移動。
- E 片足のエクステンション・スタンツ
- 1) トップは、プレップ・レベル以下の高さのスタンツの1名以上のトップ(ブレサー)と手/腕のみで支持しあうこと。  
 トップの手/腕はブレサーの手/腕とつながった状態を維持する。
- 2) ブレサーとの支持は、トップが片足エクステンション・スタンツになる前に行うこと。
- 3) プレップ・レベルの高さのトップ(ブレサー)は両足をベースの手で支えられていること。  
 例外: 次のスタンツの場合、ブレサーは両足を支えられていなくても良い。  
 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

## Dismounts (ディスマウント)

- A シングルベーススタンツからのクレイドル・キャッチングには、少なくとも1名のキャッチャーとで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少なくとも片方の手/腕で補助するスポッターを1名つけること。
- B 複数ベーススタンツからのクレイドル・キャッチングには、少なくとも2名のキャッチャーと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少なくとも片手/腕で補助するスポッターを1名つけること。
- C 腰よりも高い位置や、スタンツやピラミッドからフロアーへのディスマウントは必ず元のベースが補助すること。  
 ベースはトップを競技フロアに降ろす際、故意にポップしたり、動かしたり、飛ばしてはならない。  
 腰の高さ以下からのスタンツからのストレートドロップ、(安全な範囲の)ポップオフ、かつ他の技を追加しないディスマウントは、補助なしで競技フロアに着地しても良い。  
 (注)トップは補助なしで腰より高い位置から競技フロアに着地してはならない。
- D スタンツからのディスマウントはストレート・ポップダウン、ストレート、1/4回転クレイドルのみ可。
- E 1/4回転を超えるツイスト・クレイドルは禁止。  
 その他の技(トータッチ、パイク、タック等)は禁止。
- F スタンツ、ピラミッド、小道具または選手が、ディスマウントを越えるもしくはくぐる、またディスマウントがスタンツ、ピラミッド、選手または小道具を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
- G ピラミッドの片足エクステンション・スタンツからのクレイドル・キャッチングは可。
- H フリップおよび補助つきフリップを含むディスマウントは禁止。
- I テンションドロップ/ロールは禁止。

## LEVEL2

## Tosses(トス)

- A トスペースは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してもよい。
- B トスはすべてのベースの足が競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。トップはトスをあげたベースと同じ3名以上のベースにクレイドル・ポジションでキャッチされ、うち、1名はトップの頭と肩を支えること。トスを行う間、ベースは故意に移動しない。  
例:故意に移動するトスは禁止。
- C フリップ、ツイスト、逆さ姿勢、または移動するトスは禁止。
- D 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。
- E 空中姿勢はストレート・ライド・ポジションのみ。  
(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。
- F 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が可能。  
ただし、脚と身体はストレート・ライド・ポジションを保つこと。
- G トップはトスから空中に離れたら、別のトップと触れ合ってはならない。
- H トスを行う間、飛ぶのは1名のトップのみとする。

## LEVEL 3

## General Tumbling(タンブリング全般)

本規約ではタンブリングのアシストについて制限しないものとする。

しかしながら、補助付きタンブリングは大会ジャッジの判断によってはその選手はスポットなしでは該当するスキルを実施する能力がないとみなす場合がある。

また、競技フロア上で選手が他の選手を支えた場合、それはスタンツとみなし、該当するレベルのスタンツのルールに従う。すべてのスキルに言えることだが、個々の選手の能力や熟達度に応じて実施するスキルを決定する責任がコーチにある。

例1: LEVEL 3の選手がスポット付のバック転を行う場合(または、肩以下の高さで接触してバックフリップを行う場合)、これはLEVEL 3スタンツでのインバージョンの項に該当するため違反にはならない。

スタンツとみなされるためタンブリングとはみなさず、レベルの低いスタンツとみなす。

例2: LEVEL 3において、仮に6人の選手がバック転を行い、うち3名が他の選手にスポットされていた場合、(スポットのついていない)3人のバック転とみなす。

- A 全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。  
例外: 宙返り以外のタンブリングは競技フロアから始め、フロアに着地せずに足からまたはうつぶせでスタンツに移行するのは可。  
例: ロンダートバック転を実施し、その後ベースやプレサーと触れて直接バックフリップに入るのは、LEVEL 1-5ではルール違反となっていた。  
この技を実施するためには、タンブリングとスタンツを明確に分ける必要がある。  
着地のリバウンドをキャッチし、そこからダウンして投げ上げるのは可とする。  
このルールは、ロンダートなしの単発バック転からの実施においても適用される。
- B 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。  
(注)選手が他の選手を飛び越えるのは可。
- C 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。
- D ダイブロール(飛び込み前転)は可。  
例外: 伸身やスワンでの飛び込み前転は禁止。  
例外: ツイストを含む飛び込み前転は禁止。
- E セーフティジャッジの視点から、ジャンプはタンブリングとしてみなさない。  
よって、もし一連のタンブリングの流れにおいてジャンプが含まれている場合、ジャンプがその流れの切れ目となる。  
例: LEVEL 3において、選手がロンダート→トウタッチ→バック転・バックタックを行った場合、(トウタッチが流れの切れ目となるため)バック転の連続技は立位タンブリングと見なされ、これは違反となる。

## Standing Tumbling(立位タンブリング)

- A フリップは禁止。  
注: ジャンプと連続した3/4フロントフリップも禁止。
- B 転回またはバック転の連続技は可。
- C 空中姿勢を経過するタンブリング中、逆立ち状態を経過する場合は少なくとも片手で身体を支えること。
- D 空中姿勢でツイストを入れるのは禁止。  
例外: ロンダートは可。



## LEVEL3

## Running Tumbling(走りこみタンブリング)

## A フリップ

- 1) バックフリップはロンダートまたはロンダートバック転から始めてタック・ポジションで行うこと。  
例外: 着手なし側転、走り込みでのタック・フロント、3/4フロントフリップは可。  
禁止技の例: X-アウト、伸身等  
(注) 転回(または他のタンブリング技)からタック・フロントは禁止。
- 2) ロンダートまたはロンダートバック転の前に、フロアーへの着手があるスキルを加えてもよい。  
例: 転回や前方ウォークオーバーからロンダート、バック転、フリップ
- 3) 側方のタック・フリップは禁止。

## B フリップや着手なし側転に続くタンブリングは禁止。

- 例外: タック・フリップに続く前・後転は可。ただし、その後、更に連続するタンブリングは禁止。  
(注) タック・フリップに続く前・後転から更に連続してタンブリングを実施する場合、少なくとも1歩以上のステップを入れ、2つのタンブリングの流れに分けること。

## C 空中姿勢でツイストを入れるのは禁止。

例外: ロンダートは可。

## Stunts(パートナースタント)

- A すべてのエクステンション・スタントまたはエクステンション・ポジションを通過する場合には必ずスポッターをつけること。
- B 片足エクステンション・スタントは可。
- C ツイスト・マウント/ツイストの入ったスタント移行。
  - 1) ツイスト・マウントとツイストの入ったスタントの移行はトップの回転が1回転までとする。  
(注) トップが1回転するのに加え、ベースが更に回転するのは禁止。  
ツイストの総回転数はトップの腰の回転数で判断される。  
一度スタント(例: プレップ)が完成し、明確に停止した後、更にツイストを加えたスタントを実施することは可。
  - 2) トップが1回転するツイストの入ったスタント移行を行う場合、プレップ・レベル以下の高さからはじめ、完了すること。  
1回転するツイストでのエクステンション・スタントは禁止。
  - 3) エクステンション・スタントからトップがツイストするスタント移行、及びツイストを経由したエクステンション・スタントへの移行は1/2回転までとする。  
(注) トップの1/2回転するのに加え、ベースが更に回転するのは禁止。
- D スタント移行時、少なくともベース1名はトップの身体に触れたままにいること。
- E フリップを含むスタントやトランジショナル・スタント禁止。(補助つきフリップを含むスタントやトランジショナル・スタントは可)
- F スタント、ピラミッドまたは選手が、そのスタント、ピラミッドに関わっていない他のスタント、ピラミッド、選手を越えるもしくはくぐることは禁止。  
例: プレップの下をショルダー・シットで移動。  
例外: 選手が、他の選手を飛び越えるのは可。
- G プレップ・レベル以上の高さのスタントからペンデュラムやペンデュラムのトランジショナル・スタントを実施する場合、3名以上のキャッチャーをつけること。この際、少なくとも2名のキャッチャーは元のベース以外が実施すること。  
ペンデュラムやペンデュラムのトランジショナル・スタントを実施する際、少なくともベース1名はトップの身体に触れていること。
- H シングルベース・スプリッツ・キャッチングは禁止。
- I シングルベースのダブルキューピーは各トップにスポッターをつけること。

## LEVEL 3

## J スタッツにおけるリリース・ムーブ

- 1) リリース・ムーブは可。ただし、ベースが伸ばした手より高い位置を超えてはならない。  
(注)リリース・ムーブが手を伸ばした高さを超えた場合、トス**またはデismount**とみなされ、「トス」「**デismount**」のルールに従わなくてはならない。
- 2) リリース・ムーブにおいて、逆さ状態での着地は禁止。  
逆さ状態から、逆さではない状態にリリースムーブするのは禁止。
- 3) リリースムーブはプレップレベルよりも低い高さからスタートし、プレップレベル以下でキャッチすること。  
リリースムーブはエクステンションレベルよりも高いところを通過してはならない。
- 4) リリース・ムーブの際、実施できるのは1種類の技のみで、ツイストは不可。  
リリースされた状態で行われた技のみがカウントされるため、接触されている状態でのボディーポジションは技としてカウントされない。  
例外: ログ・ロールは1回転まで可能で、クレイドルまたはフラットで水平な状態(例: 仰向け、うつ伏せ)でキャッチされること。  
(注) LEVEL 3で始めてクレイドルキャッチ以外のリリース・ムーブができるようになるため、RULE COMMITTEEはリリース・ムーブにおいてツイスト技を実施するのは安全面において非常に危険性が高いと判断し、このルールの適用に賛同した。
- 5) リリース・ムーブは、必ず元のベースに戻ること。  
(注) トップは補助なしで競技フロアに着地してはならない。
- 6) ヘリコプターは禁止。
- 7) リリース・ムーブは意図的に別の場所へ飛ばしてはいけない。
- 8) リリース・ムーブで他のスタッツ、ピラミッド、選手を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
- 9) **リリース・ムーブされたトップ同士が接触することは禁止。**

## K スタッツにおけるインバージョン

- 1) プレップ・レベルよりも高い高さでトップが逆さになる状態は禁止。トップは肩以下の高さでベースに支えられること。  
例外: ダブルベースの支持あり前転デismountからクレイドル、またはフロア着地は可。  
ただし、ダブルベースの支持あり前転デismountは、トップの両腕を**それぞれ別の片腕ずつ**ベースが支持すること。  
**(腕を支持するベースは1人でも2人でも可)**
- 2) インバージョンにおけるツイストは1/2回転までとする。  
例外: 複数ベースでの支持あり前転デismountにおいてツイスト1回転するのは可。  
(支持あり前転デismountについては、スタッツ-K1)の例外を参照)
- 3) ダウンワード・インバージョンはプレップ・レベルよりも低い高さからの実施のみとする。  
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。  
また、もとのベースがトップに触れていなければならない。  
(注1) プレップ・レベルの高さを通過してから、プレップ・レベルよりも低い高さで逆さになることは禁止。  
(安全上、降下するトップの勢いに最も注意が必要)  
(注2) 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た状態でキャッチすること。

## L ベースは逆さ姿勢や背中を反った状態でトップの体重を支えてはならない。

(注) フロアに立っている選手はトップとみなさない。

## LEVEL 3

## Pyramids (ピラミッド)

- A ピラミッドを行う際は「パートナースタutz」と「ディスマウント」の規則に従うこと。高さは2段=2highまで可。
- B トップの重心は主にベースによって支えられた状態でなければならない。
- C 片足のエクステンション・スタutzは、他のエクステンション・スタutzと支えあってはならない。
- D スタutz、ピラミッドまたは選手が、そのスタutz、ピラミッドに関わっていない他のスタutz、ピラミッド、選手を越えるもしくはくぐることは禁止。  
例:プレップの下をショルダー・シットで移動。
- E **ピラミッドでのリリース・ムーブ**  
(注)ピラミッドのトランジションにおいてトップがベースから離れていて、かつ以下の4つのルールを逸脱する場合、トップはクレードルで着地または競技エリアにディスマウントすること。必ずLEVEL 3のディスマウントの規約に従うこと。
- 1) トランジショナル・ピラミッドを行う際、トップはプレップ・レベル以下の高さの2名以上のトップ(プレサー)と触れていれば、2段=2 high以上の高さを経過しても良い。  
(注)LEVEL 3のピラミッドでのリリースムーブは、スタutzにおけるリリースムーブの規約に基づき、1名のトップと触れていれば実施できると解釈できる。  
LEVEL 3のピラミッドのリリースムーブにおいて、プレップレベル以上の高さからスタートし、エクステンションレベルより高い高さを越え、1種類以上の技を行う場合、もしくはエクステンション・スタutzになる場合は、2名以上のトップと触れていること。
  - 2) トップは、プレップ・レベル以下の高さの2名以上のトップ(プレサー)と腕/手で支えあうこと。  
(注1)1名が両腕を支え、1名が足を持って支えることは禁止。  
(注2)トップと両側から2名のトップ(プレサー)が腕/手で支えあい、更にもう1名のトップ(プレサー)が足を持って支えることは可。  
**(注3)ツイストマウントおよびツイストを含む移行は1回転まで、2名以上のトップ(プレサー)とプレップレベル以下の高さで支えあうこと。プレサーとの支持は技を開始する前に行い、終了するまで支えあうこと。**
  - 3) ピラミッドでのリリース・ムーブにおいて、ベースが交代してはならない。
  - 4) トランジショナル・ピラミッドを行う場合、少なくとも2名のキャッチャーが必要。
    - a. キャッチャーは故意に移動しないこと。
    - b. キャッチャーはトップがリリース・ムーブしはじめたらキャッチするまで見続けること。
- F **ピラミッドでのインバージョン**
- 1) ピラミッドでのインバージョンを行う際は、スタutzにおける「インバージョン」の規則に従うこと。
  - 2) ピラミッドの移行において、直接フロアーで重心を支えるベースがトップに触れている限り、トップは逆さの態勢を経過することが可能。  
プレップ・レベル以下の高さで技を開始、終了する場合、トップに触れているベースは移行の間両腕を伸ばしても良い。  
例1:フラットボックスプリッツからスタutzの乗り込み姿勢へ移行するインバージョンは、その過程でベースの両腕を伸ばしても良い。  
例2:フラットボックスプリッツからエクステンション・スタutzへ移行するインバージョンは、プレップ・レベル以下の高さで一旦停止しないため禁止。
- G **ピラミッドでのプレス・インバージョンを伴うリリース・ムーブ**
- 1) トランジショナル・ピラミッドにおいて、トップがベースから離れた状態で逆さになってはならない。

## LEVEL 3

## Dismounts (ディスマウント)

- A シングルベーススタutzからのクレイドル・キャッチングには、少なくとも1名のキャッチャーとで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少なくとも片方の手/腕で補助するスポッターを1名つけること。
- B 複数ベーススタutzからのクレイドル・キャッチングには、少なくとも2名のキャッチャーと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少なくとも片手/腕で補助するスポッターを1名つけること。
- C スタutzやピラミッドからフロアーへのディスマウントは必ず元のベースが補助すること。  
ベースはトップを競技フロアに降ろす際、故意にポップしたり、動かしたり、飛ばしてはならない。  
腰の高さ以下からのスタutzからのストレートドロップ、(安全な範囲の)ポップオフ、かつ他の技を追加しないディスマウントは、補助なしで競技フロアに着地しても良い。  
(注)選手は、補助なしで腰よりも高い高さから競技フロアに着地してはならない。
- D 片足スタutzからのディスマウントはストレート・ポップダウン、ストレートまたは1/4回転のクレイドルのみ可。
- E 両足スタutzからのディスマウントは1-1/4回転のツイスト・クレイドルまで可。  
プラットフォーム・ポジションからのツイスト・クレイドルは禁止。  
プラットフォームは両足スタutzとはみなされない。  
LEVEL 4スタutzのツイスト・マウントおよびツイストの入った移行でのみ、例外的に取り扱われる。
- F スタutz、ピラミッド、小道具または選手が、ディスマウントを越えるもしくはくぐる、またディスマウントがスタutz、ピラミッド、選手または小道具を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
- G 両足スタutzからのディスマウントには1種類だけ技を入れることが可。
- H プレップレベル以上の高さからのディスマウントで技(ツイスト、トウタッチなど)を入れる場合、必ずクレイドル・キャッチングされること。
- I フリップを含むディスマウントは禁止。
- J テンションドロップ/ロールは禁止。
- K シングルベースのダブルキューピーをクレイドル・キャッチングする際は、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。  
キャッチャーとベースはディスマウント開始前に静止していなくてはならない。

## Tosses (トス)

- A 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してもよい。
- B トスはすべてのベースの足が競技フロアについている状態で行き、クレイドル・ポジションで終了すること。  
トップはトスをあげたベースと同じ3名以上のベースにクレイドル・ポジションでキャッチされ、うち、1名はトップの頭と肩を支えること。  
トスを行う間、ベースは故意に移動しない。  
例:故意に移動するトスは禁止。
- C フリップ、逆さ姿勢、または移動するトスは禁止。
- D スタutz・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utz・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。
- E トスの技は1種類まで、ツイストは1回転まで可。  
~~例:トウタッチ等は可、スウィッチキック、ダブルトウタッチ等は禁止。~~  
~~例:認められる技:トウタッチ、ボールアウト、プリティガール等~~  
~~認められない技:スウィッチキック、プリティガール・キック、ダブル・トウタッチ等~~  
例外:ボールXは可。  
(注)「アーチ」は技としてカウントしない。
- F ツイスト・トスの場合、ツイスト以外の技を加えてはならない。  
例:キックフルツイスト、1/2ツイスト・トウタッチなどは禁止。
- G トップはトスから空中に離れたら、別のトップと触れ合ってはならない。
- H トスを行う間、飛ぶのは1名のトップのみとする。

## LEVEL 3

## General Tumbling(タンブリング全般)

本規約ではタンブリングのアシストについて制限しないものとする。

しかしながら、補助付きタンブリングは大会ジャッジの判断によってはその選手はスポットなしでは該当するスキルを実施する能力がないとみなす場合がある。

また、競技フロア上で選手が他の選手を支えた場合、それはスタンツとみなし、該当するレベルのスタンツのルールに従う。すべてのスキルに言えることだが、個々の選手の能力や熟達度に応じて実施するスキルを決定する責任がコーチにある。

例1: LEVEL 3の選手がスポット付のバック転を行う場合(または、肩以下の高さで接触してバックフリップを行う場合)、これはLEVEL 3スタンツでのインバージョンの項に該当するため違反にはならない。

スタンツとみなされるためタンブリングとはみなさず、レベルの低いスタンツとみなす。

例2: LEVEL 3において、仮に6人の選手がバック転を行い、うち3名が他の選手にスポットされていた場合、(スポットのついていない)3人のバック転とみなす。

- A 全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。  
例外: 宙返り以外のタンブリングは競技フロアから始め、フロアに着地せずに足からまたはうつぶせでスタンツに移行するのは可。  
例: ロンダートバック転を実施し、その後ベースやプレサーと触れて直接バックフリップに入るのは、LEVEL 1-5ではルール違反となっていた。  
この技を実施するためには、タンブリングとスタンツを明確に分ける必要がある。  
着地のリバウンドをキャッチし、そこからダウンして投げ上げるのは可とする。  
このルールは、ロンダートなしの単発バック転からの実施においても適用される。
- B 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。  
(注)選手が他の選手を飛び越えるのは可。
- C 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。
- D ダイブロール(飛び込み前転)は可。  
例外: 伸身やスワンでの飛び込み前転は禁止。  
例外: ツイストを含む飛び込み前転は禁止。
- E セーフティジャッジの視点から、ジャンプはタンブリングとしてみなさない。  
よって、もし一連のタンブリングの流れにおいてジャンプが含まれている場合、ジャンプがその流れの切れ目となる。  
例: LEVEL 3において、選手がロンダート→トウタッチ→バック転・バックタックを行った場合、(トウタッチが流れの切れ目となるため)バック転の連続技は立位タンブリングと見なされ、これは違反となる。

## Standing Tumbling(立位タンブリング)

- A フリップは禁止。  
注: ジャンプと連続した3/4フロントフリップも禁止。
- B 転回またはバック転の連続技は可。
- C 空中姿勢を経過するタンブリング中、逆立ち状態を経過する場合は少なくとも片手で身体を支えること。
- D 空中姿勢でツイストを入れるのは禁止。  
例外: ロンダートは可。

## LEVEL 3

## Running Tumbling(走りこみタンブリング)

## A フリップ

- 1) バックフリップはロンダートまたはロンダートバック転から始めてタック・ポジションで行うこと。  
例外: 着手なし側転、走り込みでのタック・フロント、3/4フロントフリップは可。  
禁止技の例: X-アウト、伸身等  
(注) 転回(または他のタンブリング技)からタック・フロントは禁止。
- 2) ロンダートまたはロンダートバック転の前に、フロアーへの着手があるスキルを加えてもよい。  
例: 転回や前方ウォークオーバーからロンダート、バック転、フリップ
- 3) 側方のタック・フリップは禁止。

## B フリップや着手なし側転に続くタンブリングは禁止。

- 例外: タック・フリップに続く前・後転は可。ただし、その後、更に連続するタンブリングは禁止。  
(注) タック・フリップに続く前・後転から更に連続してタンブリングを実施する場合、少なくとも1歩以上のステップを入れ、2つのタンブリングの流れに分けること。

## C 空中姿勢でツイストを入れるのは禁止。

例外: ロンダートは可。

## Stunts(パートナースタント)

- A すべてのエクステンション・スタントまたはエクステンション・ポジションを通過する場合には必ずスポッターをつけること。
- B 片足エクステンション・スタントは可。
- C ツイスト・マウント/ツイストの入ったスタント移行。
  - 1) ツイスト・マウントとツイストの入ったスタントの移行はトップの回転が1回転までとする。  
(注) トップが1回転するのに加え、ベースが更に回転するのは禁止。  
ツイストの総回転数はトップの腰の回転数で判断される。  
一度スタント(例: プレップ)が完成し、明確に停止した後、更にツイストを加えたスタントを実施することは可。
  - 2) トップが1回転するツイストの入ったスタント移行を行う場合、プレップ・レベル以下の高さからはじめ、完了すること。  
1回転するツイストでのエクステンション・スタントは禁止。
  - 3) エクステンション・スタントからトップがツイストするスタント移行、及びツイストを経由したエクステンション・スタントへの移行は1/2回転までとする。  
(注) トップの1/2回転するのに加え、ベースが更に回転するのは禁止。
- D スタント移行時、少なくともベース1名はトップの身体に触れたままにいること。
- E フリップを含むスタントやトランジショナル・スタント禁止。(補助つきフリップを含むスタントやトランジショナル・スタントは可)
- F スタント、ピラミッドまたは選手が、そのスタント、ピラミッドに関わっていない他のスタント、ピラミッド、選手を越えるもしくはくぐることは禁止。  
例: プレップの下をショルダー・シットで移動。  
例外: 選手が、他の選手を飛び越えるのは可。
- G プレップ・レベル以上の高さのスタントからペンデュラムやペンデュラムのトランジショナル・スタントを実施する場合、3名以上のキャッチャーをつけること。この際、少なくとも2名のキャッチャーは元のベース以外が実施すること。  
ペンデュラムやペンデュラムのトランジショナル・スタントを実施する際、少なくともベース1名はトップの身体に触れていること。
- H シングルベース・スプリッツ・キャッチングは禁止。
- I シングルベースのダブルキューピーは各トップにスポッターをつけること。

## LEVEL3

## J スタッツにおけるリリース・ムーブ

- 1) リリース・ムーブは可。ただし、ベースが伸ばした手より高い位置を超えてはならない。  
(注)リリース・ムーブが手を伸ばした高さを超えた場合、トス**またはデismount**とみなされ、「トス」「**デismount**」のルールに従わなくてはならない。
- 2) リリース・ムーブにおいて、逆さ状態での着地は禁止。  
逆さ状態から、逆さではない状態にリリースムーブするのは禁止。
- 3) リリースムーブはプレップレベルよりも低い高さからスタートし、プレップレベル以下でキャッチすること。  
リリースムーブはエクステンションレベルよりも高いところを通過してはならない。
- 4) リリース・ムーブの際、実施できるのは1種類の技のみで、ツイストは不可。  
リリースされた状態で行われた技のみがカウントされるため、接触されている状態でのボディーポジションは技としてカウントされない。  
例外: ログ・ロールは1回転まで可能で、クレイドルまたはフラットで水平な状態(例: 仰向け、うつ伏せ)でキャッチされること。  
(注) LEVEL 3で始めてクレイドルキャッチ以外のリリース・ムーブができるようになるため、RULE COMMITTEEはリリース・ムーブにおいてツイスト技を実施するのは安全面において非常に危険性が高いと判断し、このルールの適用に賛同した。
- 5) リリース・ムーブは、必ず元のベースに戻ること。  
(注) トップは補助なしで競技フロアに着地してはならない。
- 6) ヘリコプターは禁止。
- 7) リリース・ムーブは意図的に別の場所へ飛ばしてはいけない。
- 8) リリース・ムーブで他のスタッツ、ピラミッド、選手を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
- 9) **リリース・ムーブされたトップ同士が接触することは禁止。**

## K スタッツにおけるインバージョン

- 1) プレップ・レベルよりも高い高さでトップが逆さになる状態は禁止。トップは肩以下の高さでベースに支えられること。  
例外: ダブルベースの支持あり前転デismountからクレイドル、またはフロア着地は可。  
ただし、ダブルベースの支持あり前転デismountは、トップの両腕を**それぞれ別の片腕ずつ**ベースが支持すること。  
**(腕を支持するベースは1人でも2人でも可)**
- 2) インバージョンにおけるツイストは1/2回転までとする。  
例外: 複数ベースでの支持あり前転デismountにおいてツイスト1回転するのは可。  
(支持あり前転デismountについては、スタッツ-K1)の例外を参照)
- 3) ダウンワード・インバージョンはプレップ・レベルよりも低い高さからの実施のみとする。  
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。  
また、もとのベースがトップに触れていなければならない。  
(注1) プレップ・レベルの高さを通過してから、プレップ・レベルよりも低い高さで逆さになることは禁止。  
(安全上、降下するトップの勢いに最も注意が必要)  
(注2) 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た状態でキャッチすること。

## L ベースは逆さ姿勢や背中を反った状態でトップの体重を支えてはならない。

(注) フロアに立っている選手はトップとみなさない。

## LEVEL 3

## Pyramids (ピラミッド)

- A ピラミッドを行う際は「パートナースタutz」と「デismount」の規則に従うこと。高さは2段=2highまで可。
- B トップの重心は主にベースによって支えられた状態でなければならない。
- C 片足のエクステンション・スタutzは、他のエクステンション・スタutzと支えあってはならない。
- D スタutz、ピラミッドまたは選手が、そのスタutz、ピラミッドに関わっていない他のスタutz、ピラミッド、選手を越えるもしくはくぐることは禁止。  
例:プレップの下をショルダー・シットで移動。
- E **ピラミッドでのリリース・ムーブ**  
(注)ピラミッドのトランジションにおいてトップがベースから離れていて、かつ以下の4つのルールを逸脱する場合、トップはクレードルで着地または競技エリアにデismountすること。必ずLEVEL 3のデismountの規約に従うこと。
- 1) トランジショナル・ピラミッドを行う際、トップはプレップ・レベル以下の高さの2名以上のトップ(プレサー)と触れていれば、2段=2 high以上の高さを経過しても良い。  
(注)LEVEL 3のピラミッドでのリリースムーブは、スタutzにおけるリリースムーブの規約に基づき、1名のトップと触れていれば実施できると解釈できる。  
LEVEL 3のピラミッドのリリースムーブにおいて、プレップレベル以上の高さからスタートし、エクステンションレベルより高い高さを越え、1種類以上の技を行う場合、もしくはエクステンション・スタutzになる場合は、2名以上のトップと触れていること。
  - 2) トップは、プレップ・レベル以下の高さの2名以上のトップ(プレサー)と腕/手で支えあうこと。  
(注1)1名が両腕を支え、1名が足を持って支えることは禁止。  
(注2)トップと両側から2名のトップ(プレサー)が腕/手で支えあい、更にもう1名のトップ(プレサー)が足を持って支えることは可。  
**(注3)ツイストマウントおよびツイストを含む移行は1回転まで、2名以上のトップ(プレサー)とプレップレベル以下の高さで支えあうこと。プレサーとの支持は技を開始する前に行い、終了するまで支えあうこと。**
  - 3) ピラミッドでのリリース・ムーブにおいて、ベースが交代してはならない。
  - 4) トランジショナル・ピラミッドを行う場合、少なくとも2名のキャッチャーが必要。
    - a. キャッチャーは故意に移動しないこと。
    - b. キャッチャーはトップがリリース・ムーブしはじめたらキャッチするまで見続けること。
- F **ピラミッドでのインバージョン**
- 1) ピラミッドでのインバージョンを行う際は、スタutzにおける「インバージョン」の規則に従うこと。
  - 2) ピラミッドの移行において、直接フロアーで重心を支えるベースがトップに触れている限り、トップは逆さの態勢を経過することが可能。  
プレップ・レベル以下の高さで技を開始、終了する場合、トップに触れているベースは移行の間両腕を伸ばしても良い。  
例1:フラットボックスプリッツからスタutzの乗り込み姿勢へ移行するインバージョンは、その過程でベースの両腕を伸ばしても良い。  
例2:フラットボックスプリッツからエクステンション・スタutzへ移行するインバージョンは、プレップ・レベル以下の高さで一旦停止しないため禁止。
- G **ピラミッドでのプレス・インバージョンを伴うリリース・ムーブ**
- 1) トランジショナル・ピラミッドにおいて、トップがベースから離れた状態で逆さになってはならない。



## LEVEL3

## Dismounts(ディスマウント)

- A シングルベーススタutzからのクレイドル・キャッチングには、少なくとも1名のキャッチャーとで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少なくとも片方の手/腕で補助するスポッターを1名つけること。
- B 複数ベーススタutzからのクレイドル・キャッチングには、少なくとも2名のキャッチャーと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少なくとも片手/腕で補助するスポッターを1名つけること。
- C スタutzやピラミッドからフロアーへのディスマウントは必ず元のベースが補助すること。  
ベースはトップを競技フロアに降ろす際、故意にポップしたり、動かしたり、飛ばしてはならない。  
腰の高さ以下からのスタutzからのストレートドロップ、(安全な範囲の)ポップオフ、かつ他の技を追加しないディスマウントは、補助なしで競技フロアに着地しても良い。  
(注)選手は、補助なしで腰よりも高い高さから競技フロアに着地してはならない。
- D 片足スタutzからのディスマウントはストレート・ポップダウン、ストレートまたは1/4回転のクレイドルのみ可。
- E 両足スタutzからのディスマウントは1-1/4回転のツイスト・クレイドルまで可。  
プラットフォーム・ポジションからのツイスト・クレイドルは禁止。  
プラットフォームは両足スタutzとはみなされない。  
LEVEL 4スタutzのツイスト・マウントおよびツイストの入った移行でのみ、例外的に取り扱われる。
- F スタutz、ピラミッド、小道具または選手が、ディスマウントを越えるもしくはくぐる、またディスマウントがスタutz、ピラミッド、選手または小道具を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
- G 両足スタutzからのディスマウントには1種類だけ技を入れることが可。
- H プレップレベル以上の高さからのディスマウントで技(ツイスト、トウタッチなど)を入れる場合、必ずクレイドル・キャッチングされること。
- I フリップを含むディスマウントは禁止。
- J テンションドロップ/ロールは禁止。
- K シングルベースのダブルキューピーをクレイドル・キャッチングする際は、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。  
キャッチャーとベースはディスマウント開始前に静止していなくてはならない。

## Tosses(トス)

- A 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してもよい。
- B トスはすべてのベースの足が競技フロアについている状態で行き、クレイドル・ポジションで終了すること。  
トップはトスをあげたベースと同じ3名以上のベースにクレイドル・ポジションでキャッチされ、うち、1名はトップの頭と肩を支えること。  
トスを行う間、ベースは故意に移動しない。  
例:故意に移動するトスは禁止。
- C フリップ、逆さ姿勢、または移動するトスは禁止。
- D スタutz・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utz・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。
- E トスの技は1種類まで、ツイストは1回転まで可。  
~~例:トウタッチ等は可、スウィッチキック、ダブルトウタッチ等は禁止。~~  
**例:認められる技:トウタッチ、ボールアウト、プリティガール等**  
**認められない技:スウィッチキック、プリティガール・キック、ダブル・トウタッチ等**  
例外:ボールXは可。  
(注)「アーチ」は技としてカウントしない。
- F ツイスト・トスの場合、ツイスト以外の技を加えてはならない。  
例:キックフルツイスト、1/2ツイスト・トウタッチなどは禁止。
- G トップはトスから空中に離れたら、別のトップと触れ合ってはならない。
- H トスを行う間、飛ぶのは1名のトップのみとする。

## LEVEL 4

## General Tumbling(タンブリング全般)

本規約ではタンブリングのアシストについて制限しないものとする。

しかしながら、補助付きタンブリングは大会ジャッジの判断によってはその選手はスポットなしでは該当するスキルを実施する能力がないとみなす場合がある。

また、競技フロア上で選手が他の選手を支えた場合、それはスタンツとみなし、該当するレベルのスタンツのルールに従う。すべてのスキルに言えることだが、個々の選手の能力や熟達度に応じて実施するスキルを決定する責任がコーチにある。

例1: LEVEL 4の選手がスポット付のバックフリップを行う場合、これはLEVEL 4スタンツでのインバージョンの項に基づき、違反にはならない。

スタンツとみなされるためタンブリングとはみなさず、レベルの低いスタンツとみなす。

例2: LEVEL 4・5において、仮に6人の選手がバック宙を行い、うち3名が他の選手にスポットされていた場合、(スポットのついていない)3人のバック宙とみなす。

- A 全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。  
例外: 宙返り以外のタンブリングは競技フロアから始め、フロアに着地せずに足からまたはうつぶせでスタンツに移行するのは可。  
例: ロンダートバック転を実施し、その後ベースやプレサーと触れて直接バックフリップに入るのは、LEVEL 1-5ではルール違反となっていた。  
この技を実施するためには、タンブリングとスタンツを明確に分ける必要がある。  
着地のリバウンドをキャッチし、そこからダウンして投げ上げるのは可とする。  
このルールは、ロンダートなしの単発バック転からの実施においても適用される。
- B 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。  
(注)選手が他の選手を飛び越えるのは可。
- C 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。
- D ダイブロール(飛び込み前転)は可。  
例外: 伸身やスワンでの飛び込み前転は禁止。  
例外: ツイストを含む飛び込み前転は禁止。
- E セーフティジャッジの視点から、ジャンプはタンブリングとしてみなさない。  
よって、もし一連のタンブリングの流れにおいてジャンプが含まれている場合、ジャンプがその流れの切れ目となる。  
例: LEVEL 4において、選手がロンダートからトウタッチ、バック転、ウィップ、レイアウトを行った場合、(トウタッチが流れの切れ目となるため)ウィップ→レイアウトは立位タンブリングでのフリップの連続技と見なされ、これは違反となる。

## Standing Tumbling(立位タンブリング)

- A 立位からのフリップ、バック転からのフリップは可。
- B フリップは1回まで、空中姿勢でツイストを入れるのは禁止。  
例外: 着手なし側転、オノディは可。
- C フリップの連続技は禁止。  
例: バック・タック/バック・タックの連続、バック・タック/タック・フロント等。
- D フリップに連続するジャンプ技のコンビネーションは禁止。  
例: トウタッチ/バック・タックの連続、パイク/フロントフリップの連続などは不可。  
(注)ジャンプと連続した3/4フロントフリップも禁止。  
(注)トウタッチ/バック転/バックタックの連続はジャンプと直接連続していないため有効。

## Running Tumbling(走りこみタンブリング)

- A フリップは1回まで、空中姿勢でツイストを入れるのは禁止。  
例外: 着手なし側転、オノディは可。

## LEVEL4

## Stunts(パートナースタント)

- A すべてのエクステンション・スタントまたはエクステンション・ポジションを通過する場合には必ずスポッターをつけること。
- B 片足エクステンション・スタントは可。
- C ツイスト・マウントとツイストの入ったスタントの移行。
- 1) プレップレベル以下の高さのスタントは、トップの回転が1-1/2回転までとする。  
 (注)トップが1-1/2回転するのに加え、ベースが更に回転するのは禁止。  
 ツイストの総回転数はトップの腰の回転数で判断される。  
 一度スタント(例:プレップ)が完成し、明確に停止した後、更にツイストを加えたスタントを実施することは可。
- 2) エクステンション・スタントは**1回転までとし**、以下の条件を守ること。
- a. 1/2回転でエクステンション・スタントに上がるのは可。  
 例:1/2回転でのリバティは可。  
 (注)トップが1/2回転するのに加え、ベースが更に回転するのは禁止。  
 ツイストの総回転数はトップの腰の回転数で判断される。  
 一度スタント(例:プレップ)が完成し、明確に停止した後、更にツイストを加えたスタントを実施することは可。
- b. エクステンション・スタントでトップが1回転する場合、両足のスタントになること。  
 例:フルアップでのエクステンション・レベルのリバティは禁止、フルアップでの両足エクステンションは可。  
 例外:トップがプラットフォームポジションになるのは可。  
 プラットフォームポジションは片足スタントを上げる準備姿勢と見なす。  
 (注)トップが1回転するのに加え、ベースが更に回転するのは禁止。  
 ツイストの総回転数はトップの腰の回転数で判断される。  
 一度スタント(例:プレップ)が完成し、明確に停止した後、更にツイストを加えたスタントを実施することは可。
- D スタント移行時、少なくともベース1名はトップの身体に触れたままにいること。  
 例外:「リリース・ムーブ」の項を参照。
- E フリップを含むスタントやトランジショナル・スタント禁止。(補助つきフリップを含むスタントやトランジショナル・スタントは可)
- F スタント、ピラミッドまたは選手が、そのスタント、ピラミッドに関わっていない他のスタント、ピラミッド、選手を越えるもしくはくぐることは禁止。  
 例:プレップの下をショルダー・シットで移動。  
 例外1:選手が、他の選手を飛び越えるのは可。  
 例外2:選手が、スタントの下を移動するのは可。
- G プレップ・レベル以上の高さのスタントからペンデュラムやペンデュラムのトランジショナル・スタントを実施する場合、3名以上のキャッチャーをつけること。この際、少なくとも2名のキャッチャーは元のベース以外が実施すること。  
 ペンデュラムやペンデュラムのトランジショナル・スタントを実施する際、少なくともベース1名はトップの身体に触れていること。
- H シングルベース・スプリッツ・キャッチングは禁止。
- I シングルベースのダブルキューピーは各トップにスポッターをつけること。
- J **スタントにおけるリリース・ムーブ**
- 1) リリース・ムーブは可。ただし、ベースが伸ばした手より高い位置を超えてはならない。  
 (注)リリース・ムーブが手を伸ばした高さを超えた場合、トス**またはディスマウント**とみなされ、「トス」「**ディスマウント**」のルールに従わなくてはならない。
- 2) リリース・ムーブにおいて、逆さ状態での着地は禁止。  
 逆さ状態から、逆さではない状態にリリースムーブする場合、トップが逆さ状態になっているスタート姿勢よりも低く下がるダウンをしないこと。
- 3) リリース・ムーブは、必ず元のベースに戻ること。  
 (注)トップは補助なしで競技フロアに着地してはならない。
- 4) エクステンションポジションになるリリースムーブはグラウンドレベルからスタートし、ツイストやフリップを加えてはならない。

## LEVEL 4

- 5) ヘリコプターは180度回転まで、ツイストは加えないこと。  
3名以上のキャッチャーでキャッチし、うち1名はトップの頭と肩を補助してキャッチすること。
- 6) リリース・ムーブは意図的に別の場所へ飛ばしてはいけない。
- 7) リリース・ムーブで他のスタンツ、ピラミッド、選手を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
- 8) **リリース・ムーブされたトップ同士が接触することは禁止。**

## K スタンツにおけるインバージョン

- 1) エクステンションの高さでトップが逆さになるスタンツは可。「スタンツ」と「ピラミッド」の項目参照。
- 2) ダウンワード・インバージョンはプレップ・レベル以下の高さからの実施が可。  
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補助すること。  
(注1) プレップ・レベルより上の高さを通り過ぎてから、プレップ・レベル以下の高さで逆さになることは禁止。  
(安全上、降下するトップの勢いに最も注意が必要)  
(注2) キャッチャーはトップの頭と肩を守るために腰から肩にかけての範囲を触れた状態でキャッチすること。
- 3) ダウンワード・インバージョンを行う場合、もとのベースがトップに触れていなければならない。  
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、  
必要に応じてもとのベースがトップから離れても良い。

- L ベースは逆さ姿勢や背中を反った状態でトップの体重を支えてはならない。

## Pyramids (ピラミッド)

- A ピラミッドを行う際は「パートナースタンツ」と「デスマウント」の規則に従うこと。高さは2段=2highまで可。  
例外: プレップレベル以下のトップ(プレサー)に支えられていれば、片足エクステンション・スタンツからのツイスト・マウントやツイストの入ったスタンツの移行は1回転まで可。  
プレサーとは技の開始前に接続し、技を実施している間は接続し続けなくてはならない。
- B トップの重心は主にベースによって支えられた状態でなければならない。
- C 片足のエクステンション・スタンツは、他のエクステンション・スタンツと支えあってはならない。
- D スタンツ、ピラミッドまたは選手が、そのスタンツ、ピラミッドに関わっていない他のスタンツ、ピラミッド、選手を越えるもしくはくぐることは禁止。  
例: プレップの下をショルダー・シットで移動。  
例外1: 選手が、他の選手を飛び越えるのは可。  
例外2: 選手が、スタンツの下を移動するのは可。
- E **ピラミッドでのリリース・ムーブ**
  - 1) トランジショナル・ピラミッドを行う際、トップはプレップ・レベル以下の高さの1名以上のトップ(プレサー)と触れていれば、2段=2 high以上の高さを経過しても良い。  
(注) エクステンションレベルからエクステンションレベルに移行するティック・トゥク(High to High)はLEVEL 4のスタンツでは禁止。  
ただし、同じ技をLEVEL 4のピラミッドのリリースムーブの規則に従い、プレップレベル以下の高さの1名以上のトップ(プレサー)に支えられている状態で行うのは可。
  - 2) トランジショナル・ピラミッドを行う際、トップはプレップ・レベル以下の高さのトップ(プレサー)と支持した状態であれば、そのトップを越えることは可。
  - 3) トップの重心は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ってはならない。  
(注) トランジショナル・ピラミッドは連続した動作で行うこと。
  - 4) トップが逆さにならないトランジショナル・ピラミッドを行う際、ベースとは別にキャッチャーを用意しても良い。
    - a. トップはプレップ・レベル以下の高さの1名以上のトップ(プレサー)に支えられていること。

## LEVEL 4

- b. 少なくとも2名以上のキャッチャーが必要。  
キャッチャーはトランジショナル・ピラミッドを行う際に、故意に移動したり、他の技や振り付けを行ってはならない。  
(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)
- 5) トップが逆さにならないピラミッドでのリリース・ムーブの場合、少なくとも2名以上のキャッチャーが必要。
  - a. トップがプレサーを飛び越える場合(例: リーフログやウルフウォール・トランジション)、キャッチャーは故意に移動しないこと。
  - b. キャッチャーはトップがリリース・ムーブしはじめたらキャッチするまで見続けること。

## F ピラミッドでのインバージョン

- 1) ピラミッドでのインバージョンを行う際は、スタンツにおける「インバージョン」の規則に従うこと。

## G ピラミッドでのプレス・インバージョンを伴うリリース・ムーブ

- 1) プレス・インバージョン(プレス・フリップを含む)の際、トップはプレップ・レベル以下の高さの2名以上のトップ(プレサー)に支えられていること。  
トップは移行の間、プレサーまたはベースと触れた状態を維持すること。  
(注) プレス・インバージョンのプレサーはトップが安全にベースにキャッチされるまで、逆さ姿勢のトップと触れた状態を維持する姿勢を見せること。  
プレスフリップは、トップを2つの方向(例: トップの右側と左側、トップの左側と後ろ側、など)から2名のプレサーによってプレスされること。  
(例) 2名のプレサーが、トップの同じ側の腕を支えるのは禁止。  
トップは体の4方向(前後左右)の内、2方向から支えられなくてはならない。
- 2) プレス・インバージョン(プレス・フリップを含む)は、1-1/4回転まで。ツイストは禁止。
- 3) プレス・インバージョン(プレス・フリップを含む)は、ベースを交替してはならない。
- 4) プレス・インバージョン(プレス・フリップを含む)は、連続的な動作で行うこと。
- 5) すべてのプレス・インバージョン(プレス・フリップを含む)は、3名以上のキャッチャーでキャッチすること。  
例外: プレス・インバージョン(プレス・フリップを含む)から直立姿勢でエクステンションポジションになる場合(項番6を参照)
  - a. キャッチャーは故意に移動しないこと。
  - b. キャッチャーはトップが逆さになり始めたらトップをキャッチするまで必ずトップを見ること。
  - c. キャッチャーはトランジショナル・ピラミッドを行う際に他の技や振り付けを行ってはならない。  
(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)
- 6) すべてのプレス・インバージョン(プレス・フリップを含む)から直立姿勢でエクステンションポジションになる場合、1名以上のベースと2名以上のスポッターで行うこと。
  - a. キャッチャーは故意に移動しないこと。
  - b. キャッチャーはトップが逆さになり始めたらトップをキャッチするまで必ずトップを見ること。
  - c. キャッチャーはトランジショナル・ピラミッドを行う際に他の技や振り付けを行ってはならない。  
(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)
- 7) プレス・インバージョン(プレス・フリップを含む)で下降することは禁止。

## Dismounts(ディスマウント)

- A シングルベーススタンツからのクレイドル・キャッチングには、少なくとも1名のキャッチャーとで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少なくとも片方の手/腕で補助するスポッターを1名つけること。
- B 複数ベーススタンツからのクレイドル・キャッチングには、少なくとも2名のキャッチャーと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少なくとも片手/腕で補助するスポッターを1名つけること。

## LEVEL 4

- C 腰よりも高い高さのスタンツやピラミッドからフロアへのデスマウントは必ず元のベースが補助すること。ベースはトップを競技フロアに降ろす際、補助なしで、故意にポップしたり、動かしたり、飛ばしてはならない。腰の高さ以下からのスタンツからのストレートドロップ、(安全な範囲の)ポップオフ、かつ他の技を追加しないデスマウントは、補助なしで競技フロアに着地しても良い。  
(注)トップは補助なしで腰より高い位置から競技フロアに着地してはならない。
- D 両足スタンツからのデスマウントは2-1/4回転のツイスト・クレイドルまで可。プラットフォームポジションからのツイストは1-1/4回転まで。プラットフォームは両足スタンツとはみなされない。LEVEL 4スタンツのツイスト・マウントおよびツイストの入った移行でのみ、例外的に取り扱われる。
- E 片足スタンツからのデスマウントは1-1/4回転のツイスト・クレイドルまで可。プラットフォームは両足スタンツとはみなされない。LEVEL 4スタンツのツイスト・マウントおよびツイストの入った移行でのみ、例外的に取り扱われる。
- F スタンツ、ピラミッド、小道具または選手が、デスマウントを越えるもしくはくぐる、またデスマウントがスタンツ、ピラミッド、選手または小道具を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
- G 1-1/4回転を超えるツイスト・デスマウントのクレイドル・キャッチングにはツイスト以外の技を加えてはならない。
- H フリップを含むデスマウントは禁止。
- I テンションドロップ/ロールは禁止。
- J シングルベースのダブルキューピーをクレイドル・キャッチングする際は、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。キャッチャーとベースはデスマウント開始前に静止していなくてはならない。

## Tosses (トス)

- A 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してもよい。
- B トスはすべてのベースの足が競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。トップはトスをあげたベースと同じ3名以上のベースにクレイドル・ポジションでキャッチされ、うち、1名はトップの頭と肩を支えること。  
トスを行う間、ベースは故意に移動しない。  
例: 故意に移動するトスは禁止。  
例外: キックフルバスケットの際にベースが90度方向転換してキャッチするのは可。
- C フリップ、逆さ姿勢、または移動するトスは禁止。
- D スタンツ・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、トスが他のスタンツ・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。
- E トスの技は2種類まで可。  
例: キック・フル、フルアプルトウタッチなどは可。
- F 1-1/2回転以上のツイスト・トスの場合、ツイスト以外の技を加えてはならない。  
例: キック・ダブルは禁止。
- G トスのツイストは2-1/4回転まで可。
- H トップはトスから空中に離れたら、別のトップと触れ合ってはならない。
- I トスを行う間、飛ぶのは1名のトップのみとする。

## LEVEL 5

## General Tumbling (タンブリング全般)

本規約ではタンブリングのアシストについて制限しないものとする。

しかしながら、補助付きタンブリングは大会ジャッジの判断によってはその選手はスポットなしでは該当するスキルを実施する能力がないとみなす場合がある。

また、競技フロア上で選手が他の選手を支えた場合、それはスタンツとみなし、該当するレベルのスタンツのルールに従う。すべてのスキルに言えることだが、個々の選手の能力や熟達度に応じて実施するスキルを決定する責任がコーチにある。

例1: LEVEL 5の選手がスポット付のバックフリップを行う場合、これはLEVEL 4スタンツでのインバージョンの項に基づき、違反にはならない。

スタンツとみなされるためタンブリングとしてはみなさず、レベルの低いスタンツとみなす。

例2: LEVEL 4・5において、仮に6人の選手がバック宙を行い、うち3名が他の選手にスポットされていた場合、(スポットのついていない)3人のバック宙とみなす。

- A 全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。  
例外: 宙返り以外のタンブリングは競技フロアから始め、フロアに着地せずに足からまたはうつぶせでスタンツに移行するのは可。  
例: ロンダートバック転を実施し、その後ベースやプレサーと触れて直接バックフリップに入るのは、LEVEL 1-5ではルール違反となっていた。  
この技を実施するためには、タンブリングとスタンツを明確に分ける必要がある。  
着地のリバウンドをキャッチし、そこからダウンして投げ上げるのは可とする。  
このルールは、ロンダートなしの単発バック転からの実施においても適用される。
- B 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。  
(注) 選手が他の選手を飛び越えるのは可。
- C 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。
- D ダイブロール(飛び込み前転)は可。  
例外: 伸身やスワンでの飛び込み前転は禁止。  
例外: ツイストを含む飛び込み前転は禁止。
- E セーフティジャッジの視点から、ジャンプはタンブリングとしてみなさない。  
よって、もし一連のタンブリングの流れにおいてジャンプが含まれている場合、ジャンプがその流れの切れ目となる。

## Standing Tumbling (立位タンブリング) / Running Tumbling (走りこみタンブリング)

- A フリップは1回転、ツイストは2回転まで。
- B **フリップもしくはツイストを含むタンブリングから連続して、ダブルツイスト・タンブリングを実施してはならない。**
- C **ダブルツイスト・タンブリングの後、タンブリングを連続してはならない。**
- D **立位タンブリングにおいて2回転のツイストを含むタンブリング技を実施する場合、少なくとも2技のツイストを含まない後方へのタンブリングから続けて開始しなければならない。2技のタンブリングのうち、少なくとも1つはバック転とすること。(ジャンプはタンブリングとは見なさない 例: トウタッチ>バック転>ダブルフルツイストは違反となる。)**

## Stunts (パートナースタンツ)

- A すべてのエクステンション・スタンツまたはエクステンション・ポジションを通過する場合には必ずスポッターをつけること。
- B 片足エクステンション・スタンツは可。
- C ツイスト・マウントとツイストの入ったスタンツの移行は、トップの回転が2回転までとする。  
(注) トップが2回転するのに加え、ベースが更に回転するのは禁止。  
ツイストの総回転数はトップの腰の回転数で判断される。  
一度スタンツ(例: プレップ)が完成し、明確に停止した後、更にツイストを加えたスタンツを実施することは可。
- D フリップを含むスタンツやトランジショナル・スタンツ禁止。(補助付きフリップを含むスタンツやトランジショナル・スタンツは可)



## LEVEL 5

- E プレップ・レベル以上の高さのスタンツからペンデュラムやペンデュラムのトランジショナル・スタンツを実施する場合、3名以上のキャッチャーをつけること。この際、少なくとも2名のキャッチャーは元のベース以外が実施すること。ペンデュラムやペンデュラムのトランジショナル・スタンツを実施する際、少なくともベース1名はトップの身体に触れていること。
- F シングルベース・スプリッツ・キャッチングは禁止。
- G シングルベースのダブルキューピーは各トップにスポッターをつけること。
- H **スタンツにおけるリリース・ムーブ**
- 1) リリース・ムーブは可。  
ただし、ベースが伸ばした手から45センチより高い位置を超えてはならない。  
(注)リリース・ムーブが手を伸ばした高さから45センチを超えた場合、トス**またはディスマウント**とみなされ、「トス」「**ディスマウント**」のルールに従わなくてはならない。
  - 2) リリース・ムーブにおいて、逆さ状態での着地は禁止。  
逆さ状態から、逆さではない状態にリリースムーブする場合、トップが逆さ状態になっているスタート姿勢よりも低く下がるダウンをしないこと。
  - 3) リリース・ムーブは、必ず元のベースに戻ること。  
(注)トップは補助なしで競技フロアに着地してはならない。
  - 4) ヘリコプターは180度回転まで。  
3名以上のキャッチャーでキャッチし、うち1名はトップの頭と肩を補助してキャッチすること。
  - 5) リリース・ムーブは意図的に別の場所へ飛ばしてはいけない。
  - 6) リリース・ムーブで他のスタンツ、ピラミッド、選手を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
  - 7) **リリース・ムーブされたトップ同士が接触することは禁止。**
- I **スタンツにおけるインバージョン**
- 1) エクステンションの高さでトップが逆さになるスタンツは可。(「スタンツ」と「ピラミッド」の項目参照)
  - 2) ダウンワード・インバージョンはプレップ・レベル以上の高さからの実施が可。  
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補助すること。  
トップの頭と肩の補助はベースの肩以上の高さであらかじめトップに触れている状態から始めなければならない。  
(注)キャッチャーはトップの頭と肩を守るために腰から肩にかけての範囲に触れた状態でキャッチすること。  
例外: エクステンション・レベルで逆さになるスタンツ(例: ニードル、倒立)からトップの重心をコントロールしながら肩の高さに下ろすことは可。
  - 3) ダウンワード・インバージョンを行う場合、もとのベースがトップに触れていなければならない。  
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: 側転ディスマウント)の場合、必要に応じてもとのベースがトップから離れても良い。
  - 4) プレップ・レベルより上の高さからダウンワード・インバージョン
    - a. トップが逆さの状態では止まってはならない。
    - b. トップが逆さの状態では競技フロアに触れてはならない。  
(注)エクステンションスタンツから、トップが競技フロアに対してうつ伏せまたは仰向け姿勢で着地する際は、逆さ状態で競技フロアに着地するよりも前に、トップが逆さでない状態で明確に一旦静止しなければならない。
- J ベースは逆さ姿勢や背中を反った状態でトップの体重を支えてはならない。



## LEVEL 5

## Pyramids (ピラミッド)

- A ピラミッドを行う際は「パートナースタutz」と「デスマウント」の規則に従うこと。高さは2段=2highまで可。
- B トップの重心は主にベースによって支えられた状態でなければならない。
- C **ピラミッドでのリリース・ムーブ**
- 1) トランジショナル・ピラミッドを行う際、トップはプレップ・レベル以下の高さの1名以上のトップ(プレサー)と触れていれば、2段=2 high以上の高さを経過しても良い。
  - 2) トップの重心は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ってはならない。  
(注)トランジショナル・ピラミッドは連続した動作で行うこと。
  - 3) トップが逆さにならないピラミッドでのリリース・ムーブの場合、少なくとも2名以上のキャッチャーが必要。
    - a. トップがプレサーを飛び越える場合(例: リーフロッグやウルフウォール・トランジション)、キャッチャーは故意に移動しないこと。
    - b. キャッチャーはトップがリリース・ムーブしはじめたらキャッチするまで見続けること。
  - 4) トップが逆さにならないトランジショナル・ピラミッドを行う際、ベースとは別にキャッチャーを用意しても良い。
    - a. トップはプレップ・レベル以下の高さの1名以上のトップ(プレサー)に支えられていること。
    - b. 少なくとも2名以上のキャッチャーが必要。  
キャッチャーはトランジショナル・ピラミッドを行う際に、故意に移動したり、他の技や振り付けを行ってはならない。  
(トップを飛ばすためのダウンはスタutzの開始とみなす)
- D **ピラミッドでのインバージョン**
- 1) ピラミッドでのインバージョンを行う際は、スタutzにおける「インバージョン」の規則に従うこと。
- E **ピラミッドでのプレス・インバージョンを伴うリリース・ムーブ**
- 1) プレス・インバージョン(プレス・フリップを含む)の際、トップはプレップ・レベル以下の高さの1名以上のトップ(プレサー)に支えられていること。  
トップは移行の間、プレサーまたはベースと触れた状態を維持すること。  
(注)プレス・インバージョンのプレサーはトップが安全にベースにキャッチされるまで、逆さ姿勢のトップと触れた状態を維持する姿勢を見せること。
  - 2) プレス・インバージョン(プレス・フリップを含む)は、1-1/4回転、1/2ツイストまで。
  - 3) プレス・インバージョン(プレス・フリップを含む)で、1/2ツイストを越えて良いのは3/4フリップを行う場合のみとする。  
トップが逆さ姿勢でなく地面に垂直な状態からスタートすること、水平姿勢(クレードル、フラットバック、うつぶせなど)からの移行でないこと、ツイスト1回転を越えないこと。  
違反ではない例:  
トップが逆さでない状態(バスケットスまたはスポンジ)からトスされ、1名のプレサーに支持されながらツイスト1回転を含む後方3/4回転を行い、うつ伏せにキャッチされるのは可。
  - 4) トップが逆さになるトランジショナル・ピラミッドを行う際、ベースを交替してもよい。
  - 5) プレス・インバージョン(プレス・フリップを含む)は、連続的な動作で行うこと。
  - 6) すべてのプレス・インバージョン(プレス・フリップを含む)は、3名以上のキャッチャーでキャッチすること。  
例外: プレス・フリップから、直立姿勢のエクステンションポジションになるのは可。(項番7を参照)
    - a. キャッチャーは故意に移動しないこと。
    - b. キャッチャーはトップが逆さになり始めたらトップをキャッチするまで必ずトップを見ること。
    - c. キャッチャーはトランジショナル・ピラミッドを行う際に他の技や振り付けを行ってはならない。  
(トップを飛ばすためのダウンはスタutzの開始とみなす)



## LEVEL 5

- 7) すべてのプレス・インバージョン(プレス・フリップを含む)から直立姿勢でエクステンションポジションになる場合、1名以上のベースと2名以上のスポッターで行うこと。
- キャッチャーは故意に移動しないこと。
  - キャッチャーはトップが逆さになり始めたらトップをキャッチするまで必ずトップを見ること。
  - キャッチャーはトランジショナル・ピラミッドを行う際に他の技や振り付けを行ってはならない。(トップを飛ばすためのダウンはスタントの開始とみなす)
- 8) プレス・インバージョン(プレス・フリップを含む)で下降することは禁止。

### Dismounts (ディスマウント)

- シングルベーススタントからのクレイドル・キャッチングには、少なくとも1名のキャッチャーとで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少なくとも片方の手/腕で補助するスポッターを1名つけること。
- 複数ベーススタントからのクレイドル・キャッチングには、少なくとも2名のキャッチャーと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少なくとも片手/腕で補助するスポッターを1名つけること。
- スタントやピラミッドからフロアへのディスマウントは必ず元のベースが補助すること。ベースはトップを競技フロアに降ろす際、故意にポップしたり、動かしたり、飛ばしてはならない。腰の高さ以下からのスタントからのストレートドロップ、(安全な範囲の)ポップオフ、かつ他の技を追加しないディスマウントは、補助なしで競技フロアに着地しても良い。(注)トップは補助なしで腰より高い位置から競技フロアに着地してはならない。
- スタントからのディスマウントは2-1/4回転のツイストまで可。
- スタント、ピラミッド、小道具または選手が、ディスマウントを越えるもしくはくぐる、またディスマウントがスタント、ピラミッド、選手または小道具を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
- フリップを含むディスマウントは禁止。
- テンションドロップ/ロールは禁止。
- シングルベースのダブルキューピーをクレイドル・キャッチングする際は、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。キャッチャーとベースはディスマウント開始前に静止していなくてはならない。

### Tosses (トス)

- 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してもよい。
- トスはすべてのベースの足が競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。トップはトスをあげたベースと同じ3名以上のベースにクレイドル・ポジションでキャッチされ、うち、1名はトップの頭と肩を支えること。トスを行う間、ベースは故意に移動しない。(注)故意に移動するトスは禁止。例外:キックフルバスケットの際にベースが90度方向転換してキャッチするのは可。
- フリップ、逆さ姿勢、または移動するトスは禁止。
- スタント・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、トスが他のスタント・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。
- ツイスト・トスは2-1/2回転まで可。
- トップはトスから空中に離れたら、別のトップと触れ合ってはならない。
- トスを行う間、飛ぶのは1名のトップのみとする。

## LEVEL 6

## General Tumbling(タンブリング全般)

- A 全てのタンブリングは競技フロアーから始め、フロアーに着地すること。  
 例外1: **空中姿勢で逆さ状態を経過しないタンブリングは**、競技フロアーからタンブリングを始め、フロアーに着地せずに足からまたはうつぶせでスタンツに移行するのは可。(例: 側転からのショルダーシットは可)  
 例外2: ロンダートまたは立位のバック転からのスタンツ(例: ロンダート・リワインド)に移行するのは可。  
 ただし、ロンダートやバック転の前に他のタンブリングを付け加えてはならない。
- B 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  
 (注)選手が他の選手を飛び越えるのは可。
- C 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。
- D スポッターをつける、支えられる、または人が連なったのタンブリングは禁止。  
 (注)2人組での側転、前転はタンブリングではなく、スタンツとみなされるため可とする。
- E ダイブロール(飛び込み前転)は可。
- 1) 伸身やスワンでの飛び込み前転は禁止。
  - 2) ツイストを含む飛び込み前転は禁止。

## Standing Tumbling(立位タンブリング) / Running Tumbling(走りこみタンブリング)

- A フリップは1回転、ツイストは2回転まで。

## Stunts(パートナースタンツ)

- A スポッター
- 1) 片手でリパティやオーサム以外のエクステンション・レベルの高さのスタンツを行う場合、必ずスポッターをつけること。
  - 2) フリップやツイストを含むマウントまたはスタンツの移行を行う場合、必ずスポッターをつけること。
- B ツイスト・スタンツとツイストの入ったスタンツの移行はトップの回転が2回転までとする。  
 (注)トップが2回転するのに加え、ベースが更に回転するのは禁止。  
 ツイストの総回転数はトップの腰の回転数で判断される。  
 一度スタンツ(例: プレップ)が完成し、明確に停止した後、更にツイストを加えたスタンツを実施することは可。
- C フリップまたは補助つきフリップを含むスタンツやトランジショナル・スタンツは可。  
 リワインドは必ずフロアーから開始すること。フリップ1回転、ツイスト2回転まで可。  
 例外1: クレイドルへのリワインドは可。  
 フリップを経由して肩の高さ以下の位置でキャッチされるトランジショナル・スタンツでは、トップの頭と肩を補助するスポッターをつけること。  
 (例)フリップからストラドルポジションへの移行はハンズオン・スポッターが必要。  
 例外2: ロンダートまたは立位のバック転からのスタンツ(例: ロンダート・リワインド)に移行するのは可。  
 ただし、ロンダートやバック転の前に他のタンブリングを付け加えてはならない。
- D トランジショナル・スタンツを行う際、ベースは交代しても良い。
- E シングルベース・スプリッツ・キャッチングは禁止。
- F シングルベースのダブルキューピーは各トップにスポッターをつけること。
- G **スタンツにおけるリリース・ムーブ**
- 1) リリース・ムーブは可。  
**ただし、ベースが伸ばした手から45センチより高い位置を超えてはならない。**  
**(注)リリース・ムーブが手を伸ばした高さから45センチを超えた場合、トスまたはディスクマウントとみなされ、「トス」「ディスクマウント」のルールに従わなくてはならない。**
  - 2) リリース・ムーブにおいて、**うつぶせ姿勢または逆さ状態**で着地は禁止。

## LEVEL 6

- 3) リリース・ムーブは、必ず元のベースに戻ることに。  
例外: コエドスタイルのシングルベースからのトスに限り、1名以上の別のベースと追加のスポッターがキャッチしても良い。  
スポッターはあらかじめ準備し、他の技や振り付けをしてはならない。  
注: トップは腰よりも高い位置から補助なしで競技フロアに着地してはならない。
- 4) ヘリコプターは180度回転で1/2ツイストまで、3名以上のキャッチャーで1名はトップの頭と肩を補助してキャッチすること。
- 5) リリース・ムーブは意図的に別の場所へ飛ばしてはいけない。(例外については3)参照)
- 6) リリース・ムーブで他のスタント、ピラミッド、選手を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
- 7) **リリース・ムーブされたトップ同士が接触することは禁止。**

## H スタントにおけるインバージョン

- 1) プレップ・レベル以上の高さからダウンワードインバージョン(※)を行う場合、少なくとも2名以上のベースがトップを支えていること。  
少なくとも1名のベースがトップに触れていなければならない。

## Pyramids (ピラミッド)

- A ピラミッドは3段=2-1/2highまで可。
- B 2-1/2 highのピラミッドは最上段の各トップに対し、前後にスポッターをつけ、トップが2-1/2 highの高さにいる間、スポッターは同じポジションを保つこと。  
スポッターは少し横にずれたポジションに立っても良いが、状況に応じてトップをスポットできるようにし、トップが2-1/2 highの高さにいる間、常にトップから目を離さないこと。  
この時、スポッターはピラミッドの主な重心を支えてはならない。
- C フリーフライング・マウントはフロアーからスタートすること。フリップ1回転とツイスト1回転または、フリップを加えないツイスト2回転まで可。  
例外: フリーフライングマウントをフロアーよりも高い位置からスタートする場合、ツイストなしのフリップ1回転、またはフリップを加えないツイスト2回転までであれば可とする。
- D **ピラミッドでのリリース・ムーブ**
  - 1) トランジショナル・ピラミッドを行う際、トップはプレップ・レベル以下の高さの1名以上のトップと触れていれば、2-1/2high以上の高さを経過しても良い。
- E **ピラミッドでのインバージョン**
  - 1) トップが逆さになるスタントは2-1/2highの高さまでとし、トップをプレップ・レベル以下の高さで1名以上の選手が支えること。
  - 2) プレップレベル以上の高さから逆さ状態で降りる場合、2名以上のベースが補助しなくてはならない。  
トップは1名のベースまたは他のトップと接触してはならない。
- F **ピラミッドでの支持ありのインバージョンを伴うリリース・ムーブ**
  - 1) プレス・フリップは1-1/4回転、ツイストは1回転まで。
  - 2) トップが支持された状態で逆さになる際(プレス・フリップを含む)、プレップ・レベル以下の高さで1名以上に支えられ、2名以上のキャッチャーでキャッチすること。

## Dismounts (ディスマウント)

- A シングルベースでのクレイドル・キャッチングにおいて、1-1/4回転以上のツイストをする場合、少なくとも1名のキャッチャーとトップの頭と肩を手/腕で補助するスポッターを1名つけること。
- B 腰よりも高い位置や、スタントやピラミッドからフロアーへのディスマウントは必ず元のベースが補助すること。  
ベースはトップを競技フロアに降ろす際、故意にポップしたり、動かしたり、飛ばしてはならない。  
腰の高さ以下からのスタントからのストレートドロップ、(安全な範囲の)ポップオフ、かつ他の技を追加しない。  
ディスマウントは、補助なしで競技フロアに着地しても良い。  
(注)選手は、補助なしで腰よりも高い高さから競技フロアに着地してはならない。
- C 2段=2 highのスタントやピラミッドからのツイスト・クレイドルは2-1/4回転まで可とし、少なくとも2名のキャッチャーでキャッチすること。  
3段=2-1/2 highのピラミッドからのツイスト・クレイドルは1-1/2回転まで可とし、3名以上のキャッチャーでキャッチすること。  
例外: トップが正面を向いている2-1-1サイズスタンド(エクステンション、リパティ、ヒールストレッチ等)は2回転のツイスト・クレイドルを可とする

## LEVEL 6

- D **2-1/2highのピラミッドから支えなしでデスマウントする際、うつぶせまたは逆さ姿勢での着地は禁止。**
- E フリップ・デスマウントは**1回転まで、ツイストは加えないこと。**
- 1) **1-1/4回転まで、ツイストは加えないこと。**
- 2) **競技フロアへの着地は禁止。**
- F フロアへのフリップ・デスマウントは禁止。
- F プレップ・レベル以下の高さからフリップをクレイドル・キャッチングする場合、少なくとも2名以上のキャッチャーでキャッチを行い、うち1名は元のベースであること。
- G プレップ・レベルより上の高さから始まるフリップは禁止。  
例外: 2-1/2 highの高さのピラミッドからの3/4フロント・フリップは可。  
ただし、2名のキャッチャーとトップの頭と肩を支えるスポッターをつけること。  
この時、スポッターは少し横にずれたポジションに立っていても良いが、トップの頭と肩を少なくとも片手/腕で支えること。
- H テンションドロップ/ロールは禁止。
- I シングルベースのダブルキューピーをクレイドル・キャッチングする際は、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。  
キャッチャーとベースはデスマウント開始前に静止していなくてはならない。

## Tosses(トス)

- A 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してもよい。
- B トスはフロアの高さから始め、クレイドル・ポジションで終了すること。  
トップはトスをあげたベースと同じ3名以上のベースにクレイドル・ポジションでキャッチされ、うち、1名はトップの頭と肩を支えること。  
トスを行う間、ベースは故意に移動しない。(例: 故意に移動するトスは禁止)
- C フリップ・トスはフリップ1-1/4回転まで、2種類の技を実施することできる。  
タックフリップ、パイクフリップ、伸身フリップは2種類の技とみなさない。  
パイク・オープン・ダブルツイスト・フリップは可。  
タック・エクス・アウト・ダブルツイストフリップはエクス・アウトで1種類技が追加されたらとみなされるため不可。
- D スタンツ・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、トスが他のスタンツ・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。
- E フリップなしのツイスト・トスは3-1/2回転まで可。
- F トップが別の組のベースにトスされる場合、3名以上のキャッチャーでクレイドル・キャッチングするキャッチャーは、他の技や振り付けを行ってはならない。トスが始まった時から最後までトップから目を離さないこと。  
トスのツイストは1-1/2回転まで、フリップは禁止。  
トスに関わっているベースはトスを行う間、故意に移動しない。  
(例外: ツイストを加えない、3/4フロント・フリップは可)
- G **トップはトスから空中に離れたら、別のトップと触れ合ってはならない。**
- H **トスを行う間、飛ぶのは1名のトップのみとする。**