



# チアジャパン



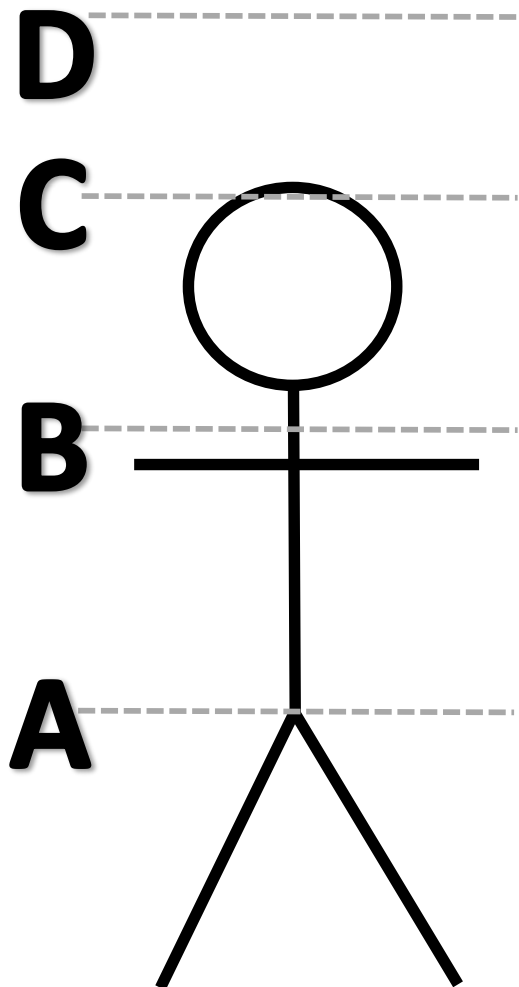
## チアリーディング部門 セーフティガイドライン (レベル 1 ~ 4)

2014 年度版

一般社団法人 日本スポーツチア & ダンス連盟

2014年9月16日修正

【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 front flip	FF
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	

レベル		1	2	3	4
スポッター		高さB以上のすべてのスタンツに必要。	高さC以上のすべてのスタンツに必要。		
ベース	全般	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベースは、トップの重心を支持すること。</li> <li>・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持することは禁止。</li> </ul>			
	シングルベース	<ul style="list-style-type: none"> <li>・補助なしのダブルキューピーは禁止。</li> <li>・ダブルキューピーに近い技(補助あり)の場合、支え方に応じて禁止かどうか判断される。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・シングルベーススプリッツキャッチングは禁止。</li> <li>・ダブルキューピーは各トップにスポッターが必要。</li> </ul>	
スタンツレベル	両足	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高さB以下のみ可。</li> <li>・ベースが腕を伸ばした高さで行ったり、およびその高さを通過することは禁止。</li> </ul>	規定なし		
	片足	高さB未満でのみ可。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高さB以下で可。</li> <li>・高さC以上を通過することは禁止。</li> </ul>	規定なし	
トランジション		<p>定義</p> <p>トップがスタンツ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。</p>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・トップの腰は1/4回転まで可。</li> </ul> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トップの腰は1/2回転まで可。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高さB以下では、トップの腰は1回転まで可。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高さB以下では、トップの腰は1-1/2回転まで可。</li> <li>・エクステンションでは1回転まで可。</li> <li>・片足エクステンションでは1/2回転まで可。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。</li> </ul>
		禁止		補助付きは可。	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁止 注)フロアにいる選手が選手を飛び越えるのは可。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁止 注)フロアにいる選手がスタンツをくぐる、もしくはスタンツがフロアにいる選手の上を移動するのは可。</li> </ul>
飛び越え		<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタンツ移行時、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禁止。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタンツ移行時、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。</li> </ul>		

レベル		1	2	3	4
トランジション	全般	常にフロアに触れた状態で逆さになるのは可。 それ以外はすべて禁止。	フロア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。 それ以外はすべて禁止。	<p>・高さC以上でトップが逆さになる状態は禁止。トップは高さB以下の高さでベースに支持されること。</p> <p>例外) ダブルベースの支持あり回転デスマウントからクレイドル、乗り込み姿勢、フラットボディの高さBレベルのスタンツまたはフロア着地は可。 ただし、ダブルベースの支持あり回転デスマウントは、トップの両腕を、片腕ずつベースが支持すること。</p> <p>・インバージョンにおけるツイストは1/2回転まで可。</p> <p>例外) 複数ベースでの支持あり前転デスマウントにおいて、ツイスト一回転するのは可。</p> <p>例外) ダブルベースの支持あり後転においては、トップはツイスト禁止。</p>	高さDでトップが逆さになるスタンツは可。
	ダウンワードインバージョン	すべて禁止		<p>・勢いをつけて、制限された高さを超えるような技は禁止。</p> <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。</p> <p>・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。</p> <p>・元のベースがトップから離れることは禁止。</p> <p>・ダウンワードインバージョンは高さB未満からのみ可。 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。</p> <p>・高さBを通過してから、高さB未満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をすること。</p> <p>・両足での”Pancake”スタンツは禁止。</p>	<p>・元のベースがトップから離れることは禁止。</p> <p>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。</p> <p>・ダウンワードインバージョンは高さB以下からのみ可。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補助すること。</p> <p>・高さB以上の高さを通してから、高さB以下で逆さになることは禁止。</p> <p>・高さB未満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。</p> <p>例外) 両足での”Pancake”スタンツは高さB以下から開始し、技の実施中に高さD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>

レベル		1	2	3	4	
トランジション	リリースムーブ	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「スタンツ」のみに適用し、「ピラミッド」には適用しない。			
		全般	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リリースムーブは意図的に別の場所へ飛ばすのは禁止。</li> <li>・トップ同士がリリースムーブで触れ合うのは禁止。</li> <li>・他の選手、スタンツ、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> <li>・リリースされた状態で行われた技のみをカウントするため、接触されている状態でのボディポジションは、技としてカウントしない。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャッチャーはトップがリリースムーブし始めたらキャッチするまで見続けること。</li> <li>・ベースが手を伸ばした高さを超えることは禁止。超えた場合、デismountまたはトスとみなされる。</li> <li>・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。 例外) ダブルキューピーからのデismount。</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・Lv1で許可されるデismount以外のリリースムーブは禁止。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・Lv2で許可されるデismount以外のリリースムーブは禁止。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高さB未満で開始し、高さB以下でキャッチすること。</li> <li>・実施できる技は1種類まで、ツイストは禁止。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高さDになる場合は、グランドレベルから始め、ツイストやフリップを加えることは禁止。</li> </ul>
	着地	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高さA以上からフロアへのデismountは、必ず元のベースが補助すること。</li> <li>・高さA以下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ismountに限り、補助なしでフロアに着地しても可。</li> <li>・ベースはトップをフロアに下ろす際、故意にポップしたり、動かしたり、飛ばすことは禁止。</li> </ul>				
		うつぶせまたは逆さでの着地は禁止。	逆さでの着地は禁止。			
	空中での技	ヘリコプター	禁止			<ul style="list-style-type: none"> <li>・3名以上のキャッチャーが必要。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。</li> <li>・180度回転まで、ツイストは禁止。</li> </ul>
ログロール		禁止	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</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>・ログロールは必ず元のベースがキャッチすること。</li> <li>・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)。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	規定なし	

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、リリースまたは補助しながら地面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		・キャッチャー1名、スポッター1名が必要。		・キャッチャー1名、スポッター1名が必要。 ・ダブルキューピーを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。 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。	
複数ベースからのクレイドル		・キャッチャー2名、スポッター1名が必要。 ・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。 ・高さAからクレイドルになる技はすべて禁止。		・キャッチャー2名、スポッター1名が必要。	
全般		<ul style="list-style-type: none"> <li>・デismountは必ず元のベースへ戻る。</li> <li>・デismountは意図的に別の場所へ飛ばすのは禁止。</li> <li>・トップ同士がデismountで触れ合うのは禁止。</li> <li>・テンションドロップ/ロールは禁止。</li> <li>・高さA以上からフロアへのデismountは、必ず元のベースが補助すること。</li> <li>・高さA以下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ismountに限り、補助なしでフロアに着地しても可。</li> <li>・ベースはトップをフロアに下ろす際、故意にポップしたり、動かしたり、飛ばすことは禁止。</li> <li>・他の選手、スタンツ、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>			
空中での技	両足	ストレートのみ可。	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。 トゥタッチ・パイク・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回転ツイストクレイドルまで可。</li> <li>高さB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回転ツイストクレイドルまで可。</li> <li>1-1/4回転を超えるツイストクレイドルは、他の技を加えるのは禁止。</li> <li>・プラットフォームは片足とみなす。Lv4スタンツのツイストmount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。</li> </ul>
	片足	同上	同上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>注)プラットフォームからのツイストは禁止。プラットフォームは片足とみなす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1-1/4回転ツイストクレイドルまで可。</li> </ul>
フリップ		禁止			

レベル	1	2	3	4
全般	・重なりは2層まで。 ・ディスマウントは意図的に別の場所へ飛ばすことは禁止。 ・トップ同士がディスマウントの際に空中で触れ合うのは禁止。 ・テンションドロップ/ロールは禁止。			
	・ディスマウントは必ず元のベースへ戻る。			例外) インバージョン以外の移行に限り、元のベース以外のキャッチャーも可。
	・高さは2.5highを超えることは禁止。		例外) 高さB以下の2名以上のプレイヤーと触れていれば、2.5high以上の高さを経過することは可。 トランジション参照。	例外) 高さB以下の1名以上のプレイヤーと触れていれば、2.5high以上の高さを経過することは可。 トランジション参照。
	・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。		・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、ベースとプレイヤーによって支持されていれば実施可。 リリース参照。	
くぐる、飛び越え	・他の選手、スタッツ、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。			例外1) 選手が他の選手を飛び越えるのは可。 例外2) スタッツが選手の上を移動するのは可。 例外3) トップは高さB以下のプレイヤーと支持した状態であれば、プレイヤーを超えることは可。
両足 エクステンションスタッツ	高さB以下のスタッツの1名以上のプレイヤーが手/腕のみで支持し合うこと。	エクステンション同士支持し合うのは禁止。	規定なし	
片足 スタッツ	2high	・高さB以下のスタッツの1名以上のトップまたはプレイヤーと手/腕のみで支持し合うこと。 ・プレイヤーとの支持は片足プレップ開始前に行うこと。 ・フロアに立っているプレイヤーは、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。 ・高さBレベルのプレイヤ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、スタンドは可。	規定なし	
	2.5high	禁止	・高さB以下のスタッツの1名以上のトップまたはプレイヤーと手/腕のみで支持し合うこと。 ・プレイヤーとの支持は片足エクステンション開始前に行うこと。 ・高さBレベルのプレイヤ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、スタンドは可。	他のエクステンション同士支持し合うのは禁止。

レベル		1	2	3	4
トランジション	定義	<p>・トップがスタンツ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。</p> <p>・トップがスタンツから他のスタンツに移行するピラミッドを「トランジショナル・ピラミッド」とする。異なるベースに移行できるが、必ず高さB以下の1名以上がトップの体に触れていなければならない。</p>			
	全般	常にフロアに触れた状態で逆さになるのは可。それ以外はすべて禁止。	フロア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。それ以外はすべて禁止。	<p>・ピラミッドでのインバージョンは、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が触れている限り、トップは逆さ姿勢を経過することは可。</p> <p>・高さB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、移行の間両腕を伸ばすことは可。</p> <p>・高さC以上でトップが逆さになる状態は禁止。トップは高さB以下の高さでベースに支持されること。</p> <p>例外) ダブルベースの支持あり回転ディスクマウントからクレイドル、乗り込み姿勢、フラットボディの高さBレベルのスタンツまたはフロア着地は可。 ただし、ダブルベースの支持あり回転ディスクマウントは、トップの両腕を、片腕ずつベースが支持すること。</p> <p>・インバージョンにおけるツイストは1/2回転まで可。</p> <p>例外) 複数ベースでの支持あり前転ディスクマウントにおいて、ツイスト一回転するのは可。</p> <p>例外) ダブルベースの支持あり後転においては、トップはツイスト禁止。</p> <p>・フロアにいるベースがトップに触れている限り、高さDを通過するのは可。</p> <p>例) フラットバックスプリットからインバート姿勢を通過しての乗り込みは可。</p>	高さDでトップが逆さになるスタンツは可。



レベル		1	2	3	4
トランジション	インバージョン		禁止	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勢いをつけて、制限された高さを超えるような技は禁止。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・元のベースがトップから離れることは禁止。</li> <li>・ダウンワードインバージョンは高さB未満からのみ可。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。</li> <li>・高さBを通過してから、高さB未満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をすること。</li> <li>・両足での”Pancake”スタントは禁止。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・元のベースがトップから離れることは禁止。</li> <li>・元のベースがトップから離れることは可。 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。</li> <li>・高さB以上の高さを通過してから、高さB以下で逆さになることは禁止。</li> <li>・高さB未満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。</li> <li>・高さB以下の高さを通過してから、高さB以下で逆さになることは禁止。</li> <li>例外) 両足での”Pancake”スタントは高さB以下から開始し、技の実施中に高さDを通過することは可。ただし、両足での”Pancake”スタントは、インバート姿勢で止まったり着地することは禁止。</li> </ul>
	ブレイドインバージョンを伴うリリース		禁止	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トップは移行の間、ベースから離れた状態で逆さになることは禁止。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トップは移行の間、プレイサーまたはベースと離れることは禁止。</li> <li>・トップは、高さB以下の2名以上のプレイサーによって支持されていること。</li> <li>・1-1/4回転フリップまで可。</li> <li>・ツイスト、ベースの交替、下降することは禁止。</li> <li>・ブレイドインバージョン同士が接触することは禁止。</li> <li>・キャッチャーが故意に移動することは禁止。</li> <li>・キャッチャーは、トップが逆さになりはじめたら、キャッチするまでトップを見続けること。</li> <li>・キャッチャーは、他の技や振付を行うことは禁止。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。</li> <li>・ブレイドインバージョンは、連続的な動作で行うこと。</li> <li>・3名以上のキャッチャーでキャッチすること。</li> <li>例外)ブレイドインバージョンから、直立姿勢で高さB以上になる場合、1名以上のベースと2名以上のスポッターで行うこと。</li> <li>・高さB以下の2名以上のプレイサーで、前後左右のうち2つの方向からブレイスすること。</li> </ul>

レベル	1	2	3	4
トランジション	リリース	デismount以外は禁止。	デismount以外は禁止。	<p>・キャッチャーは、トップがリリースし始めたら、キャッチするまで見続けること。</p> <p>・ベースが手を伸ばした高さを超えることは禁止。超えた場合、デismountまたはトスとみなされる。</p> <p>・プレーサーとの支持はリリース開始前に行うこと。</p> <hr/> <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4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、またはフロアにデismountすること。</p> <p>1)高さB以下の2名以上のプレーサーと触れていれば、2.5high以上の高さを経過することは可。</p> <p>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の規約に基づき、1名のプレーサーと触れていれば実施できると解釈できる。</p> <p>Lv3のピラミッドのリリースにおいて、高さB以上から開始し、高さDを超えて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ンツになる場合は、2名以上のプレーサーと触れていること。</p> <p>2)トップは、高さB以下の2名以上のプレーサーと手/腕で支持し合うこと。</p> <p>注1)1名が両腕を支え、1名が足をもって支持することは禁止。</p> <p>注2)トップと両側から2名のプレーサーが手/腕で支持し合い、さらにもう1名のプレーサーが足を持って支えることは可。</p> <p>注3)地上にいるベースは、トップがプレーサーとの支持が離れる前にトップに触れること。</p> <p>注4)ツイストを含む移行は1回転まで、2名以上のプレーサーと高さB以下で支持し合い、開始前から終了まで支持し合うこと。</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。</p> <p>キャッチャーが故意に移動することは禁止。</p> <p>キャッチャーは、トップがリリースし始めたら、キャッチするまで見続けること。</p> <hr/> <p>・高さB以下の1名以上のプレーサーと触れていれば、2.5high以上の高さを経過することは可。</p> <p>・トップは、高さB以下のプレー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>・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)トランジショナルピラミッドは、連続した動作で行うこと。</p> <p>・トップが逆さ状態にならない場合、ベースとは別のキャッチャーを用意することは可。</p> <p>・トップは高さB以下の1名以上のプレーサーによって支持されていること。</p> <p>注)地上にいるベースは、トップがプレーサーとの支持が離れる前にトップに触れること。</p> <p>・少なくとも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。</p> <p>・キャッチャーは故意に移動することは禁止。</p> <p>・キャッチャーは、トップが逆さになりはじめたら、キャッチするまでトップを見続けること。</p> <p>・キャッチャーは、他の技や振付を行うことは禁止。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>・ピラミッドでのティックトックは可。</p>

レベル		1	2	3	4	
デ ィ ス マ ウ ン ト	定義	トップがリリースされてクレイドルになる動き、リリースまたは補助しながら地面に着地する動きのみを「デismount」とする。				
	全般	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高さA以上からフロアへのデismountは、必ず元のベースが補助すること。</li> <li>・高さA以下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ismountに限り、補助なしでフロアに着地しても可。</li> <li>・ベースはトップをフロアに下す際、故意にポップしたり、動かしたり、飛ばすことは禁止。</li> <li>・他の選手、スタンツ、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>				
		・キャッチャー1名、スポッター1名が必要。		・キャッチャー1名、スポッター1名が必要。		
		・キャッチャー2名、スポッター1名が必要。		・ダブルキューピーを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。 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。		
	<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>・高さAからクレイドルになる技はすべて禁止。</li> <li>・高さC以上からのすべてのデismountは禁止。</li> </ul>		・エクステンションの片足からのデismountは可。		・キャッチャー2名、スポッター1名が必要。	
	空中での技	両足	ストレートのみ可。	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。 トゥタッチ・パイク・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回転ツイストクレイドルまで可。</li> <li>高さB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回転ツイストクレイドルまで可。</li> <li>1-1/4回転を超えるツイストクレイドルは、他の技を加えるのは禁止。</li> <li>・プラットフォームは片足とみなす。Lv4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。</li> </ul>
		片足	同上	同上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>注)プラットフォームからのツイストは禁止。プラットフォームは片足とみなす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1-1/4回転ツイストクレイドルまで可。</li> </ul>
フリップ		禁止				

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。 ・高さA以下からクレイドルになる技はすべて禁止。	・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。 ・ベースが故意に移動することは禁止。 ・故意に移動するトスは禁止。		
ベース	全般		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。		
トップ	空中姿勢		・ツイスト、逆さ姿勢は禁止。 ・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、逆さ姿勢は禁止。 ・トスの技は1種類まで可。 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は実施可。 注) "アーチ"は技としてカウントしない。 ・ツイストは1回転まで可。 ・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。 ・1-1/2回転以上のツイストトスの場合、他の技を加えることは禁止。 例) キックダブルツイストは禁止。
飛び越え			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。		

レベル		1	2	3	4
全般		<p>・ジャンプはタンブリングとしてみなす。</p> <p>・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。</p> <p>注)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伏せでスタンツに移行するのは可。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p>			
		ダイブロールは禁止。	<p>・ダイブロールは可。</p> <p>注)ツイストを含むダイブロールは禁止。</p> <p>注)伸身でのダイブロールは禁止</p>		
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。倒立を経過する場合は、両手で身体を支えること。	フリップは禁止。		<p>・立位からのフリップは可。</p> <p>・フリップは1回転まで、空中姿勢でツイストを入れるのは禁止。</p> <p>注)エアリアルカートウィール・オノディは可。</p>
	連続技	<p>・前後転は可。</p> <p>・前方・後方ウォークオーバー／倒立は可。</p> <p>・カートウィール／ラウンドオフは可。</p> <p>・HS／BHSは禁止。</p>	<p>・HSならびにBHSの連続は禁止。</p> <p>・HSならびにBHSとジャンプの連続技は禁止。</p>	HSならびにBHSの連続技は可。	<p>ジャンプから続くフリップは禁止。</p> <p>注)BHSからのフリップは可。</p>
ランニング	ハンドスプリング (HS)	禁止	ワンハンド可	規定なし	
	バックハンドスプリング (BHS)			規定なし	
	フロントフリップ (FF)		禁止	<p>・タックポジションのみ可。</p> <p>・1回転まで可。</p>	1回転まで可。
	バックフリップ (BF)			<p>・ラウンドオフまたはラウンドオフBHSからのみ可。</p> <p>・タックポジションのみ可。</p> <p>・1回転まで可。</p>	
	ツイスト			<p>禁止</p> <p>注)ラウンドオフ、カートウィール、エアリアルカートウィールは可。</p>	
連続技	組み合わせの規定はなし。	HS連続、BHS連続は可。	<p>ラウンドオフの前は着手のある技のみ可。</p> <p>着手の無い技に続くタンブリングは前・後転のみ可。</p> <p>その後続ける場合、少なくとも1歩以上のステップを入れれば可。</p>	規定なし	