



2020 ジャパンオープンチアリーディング選手権大会  
2020 日本学生チアリーディング選手権大会

**【競技規則：チアリーディング】**

一般社団法人日本スポーツチア&ダンス連盟  
2020年5月31日

## 目次

### ● 第一章 P.2~P.4

1. 一般規則
2. スポーツマンシップ
3. 演技の中断
4. 演技時間/入退場
5. 演技フロア
6. 演技内容
7. 音楽
8. 衣装/ユニフォーム
9. 手具
10. 違反に関して
11. スポッター
12. その他

### ● 第二章 P.5~P.21

#### 13. 安全規定

- |                       |           |
|-----------------------|-----------|
| ・ Novice - Lv.1       | P.5~P.8   |
| ・ Intermediate - Lv.2 | P.5~P.8   |
| ・ Median - Lv.3       | P.5~P.8   |
| ・ Advanced - Lv.4     | P.9~P.13  |
| ・ Elite - Lv.6        | P.14~P.17 |
| ・ Premier - Lv.7      | P.18~P.21 |

※ 本大会において IASF ルール Lv.5 に該当する部門は実施しない。

### ● 第三章 P.22~P.31

#### 14. 用語集

※ 赤文字は前年度の競技規則から改訂、追記した内容で特に確認が必要な事項です。

#### 【競技規則に関する問い合わせ】

競技規則全般に関する問い合わせは、チーム名と連絡先を必ず明記のうえ、  
下記メールアドレス宛に連絡すること。

※ 映像による安全規定の問い合わせは下記メールアドレス宛にメール添付、もしくは  
リンク先 URL を記載の上連絡すること。

確認に時間を要する為、2020年11月6日（金）までに問い合わせること。

E-mail : [technical@jfscheer.org](mailto:technical@jfscheer.org) 競技本部 技術運営部 宛

## ●第一章

### 1. 一般規則

1. 大会期間中、全てのチーム/参加者は参加選手とは別にチーム責任者を立て、チーム責任者の管理指導のもと行動すること。
2. 指導者はチームの技の向上に先立って、熟練した指導技術と知識が必要である。指導者は選手やチームに、技術レベルに適した演技内容を実践させなくてはならない。
3. 全てのチーム責任者は、怪我人が出た場合に備えて緊急対応策を立て、確認しておくこと。

### 2. スポーツマンシップ

全てのチーム/参加者は、イベントを通してスポーツマンシップに則って行動すること。各チームのチーム責任者は、各選手、保護者およびその他の関係者がしかるべく行動するよう監督する。スポーツマンシップに著しく反する行為は参加資格剥奪（失格）の対象となる。

### 3. 演技の中断

#### A. 不測の事態

1. 大会施設、設備の不備、その他避けがたい要因で演技が中断された場合は、大会競技責任者の判断で演技を止めることができる。
2. 演技の中断後、チームがもう一度演技できるかどうかは大会競技責任者が判断する。再演技が許可された場合でも、スケジュールのどこで演技するかを決めるのは大会競技責任者である。演技は最初から行えるが、審判は中断したところから行う。
3. チームが再演技をしても人数の減少などにより完全な演技ができない場合、中断前の演技得点より低くなる場合がある。

#### B. チーム側の不備

1. チーム側の不備とは、演技中に衣装/ユニフォームの乱れ等の不適切な身支度になることや、音響担当者のミス等、チームに起因する演技を中断せざるを得ない事態になること全般をさす。
2. チームの不備が発生した場合、チームは演技を続けるか、中断または棄権を申し出ることができる。
3. 大会競技責任者はチームが不備の発生後に演技を続けても、大会運営に支障をきたすと判断した場合は、演技を止めることができる。
4. 演技の中断後、チームがもう一度演技できるかどうかは大会競技責任者が判断する。再演技が許可された場合でも、スケジュールのどこで演技するかを決めるのは大会競技責任者である。演技は最初から行えるが、審判は中断したところから行う。
5. チームが再演技をしても人数の減少などにより完全な演技ができない場合、中断前の演技得点より低くなる場合がある。

#### C. 怪我

1. 怪我による演技の中断を求めることができるのはa)大会競技責任者 b)チーム責任者 c)怪我をした本人。
2. 怪我をした選手が自らの判断で演技エリアから退場した場合、チームは演技を続行することができる。
3. 大会競技責任者は、選手が頭部・首・背中等に怪我を追い演技フロア上で動けなくなった場合、明らかに強い衝撃を受けたまたは身体の部位を問わず怪我を負った状態で演技を続けている場合、出血を伴う場合等、選手の安全確保優先のため、速やかに演技の中断を求めることができる。
4. 怪我をした選手は以下のものがなくては演技に戻ることはできない。
  - a. 第1に医療関係者、第2に保護者とチーム責任者からの承諾。
  - b. 脳震盪の疑いがある場合には、頭部外傷に関する研修を受けた医師の許可なしに演技を再開することはできない。
5. 演技の中断後、チームがもう一度演技できるかどうかは大会競技責任者が判断する。再演技が許可された場合でも、スケジュールのどこで演技するかを決めるのは大会競技責任者である。演技は最初から行えるが、審判は中断したところから行う。
6. チームが再演技をしても人数の減少などにより完全な演技ができない場合、中断前の演技得点より低くなる場合がある。

#### 4. 演技時間/入退場

1. チアクライテリア：演技の最初または中間に実施すること（チアパートは30秒以上を要件とする）。  
チアクライテリアと音楽パートの間は20秒以内とする。
2. 音楽パート：2分30秒以内（来年度より2分15秒に変更）
3. 演技フロアに入場してから退場までは4分以内で行うこと。

##### <チアクライテリア>

チアリーディングと他のスポーツとの差異を明確にする意味で、演技の始めまたは中間に行うチアクライテリアはこの種目において世界的な独自性を持つもので、音楽無しで行うものである。チアでは母国語を用いる事により、国民性を活かしたスタイルを持つ。チアクライテリアは10点満点（100点満点中）観客をチーム応援に導く能力、サインボード・ポン・スタンツ・ピラミッド・タンブリングが観客をリードするために活用されているかが審査されるパートである。母国語使用が推奨される。

#### 5. 演技フロア

スプリングなしのチアリーディング専用マット（9枚、12.8m×16.5m）

#### 6. 演技内容

1. 演技の開始時、選手の片足、片手、体の一部（髪以外）が競技フロアに接していること。  
補足：ベースの手に足を乗せている場合はベースの手がフロアに接していること。
2. 選手は演技の間は交代してはならない。
3. レベルグリッドにおいて、当該のレベルはそれより下のレベルのスキルを包含する。

#### 7. 音楽

1. 曲の歌詞は、全ての観客が聞くに相応しいものであるよう、最大限の努力をすること。
2. 大会当日に大会運営側に使用楽曲の歌詞内容に関して確認があった際は、歌詞内容を確認出来る資料の提出が求められる場合がある（原文、外国語の場合は和訳も含める）。
3. 違法なダウンロードによる曲の使用不可。

#### 8. 衣装/ユニフォーム

##### A. ユニフォーム

性的感情を誘発するような、猥褻じみた下着のように見えるユニフォームや衣類は禁止。

ユニフォーム（個々のパーツを含む）・アンダースコート又はスパッツは選手の体を適切に覆い、衣類上の問題が起きるのを防ぐように十分締め付けていなければならない。適切な下着を着用しなければならない。

下記の個々のガイドラインに加えて、選手はユニフォーム（ユニフォームの個々のパーツも含む）が適切かどうか理解していること。全ての衣類は適切に選手自身と選手の下着を演技中に覆っていないなければならない。

チアというスポーツを選手像とともに国際的なスポーツへと促進するために、選手は意図的に下腹部を露出させないチームの衣装で競技することが推奨される。これは2020年唯一の推奨事項である。

1. ユニフォームスカート/ショーツガイドライン
  - a. スカートをユニフォームの一部として着用する時は、スカートの下にアンダースコートを履かなければならない。
  - b. スカートはお尻を全て覆うものでなければならない。
  - c. スカートはアンダースコートを完全に覆い、長さはアンダースコートの裾より最低1インチ（2.54 cm）長くなければならない。
  - d. スパッツをユニフォームの一部として着用する場合は、スパッツの股下の長さが最低2インチ（5.08 cm）の長さがなければならない。
2. ユニフォームトップスガイドライン
  - a. Youth編成・Junior編成の選手のユニフォームトップスは、腹部を見せてはならない。
  - b. ユニフォームトップスは最低どちらかの肩、又は首の周りを布で覆うか、ストラップで固定されていなければならない。（チューブトップは着用不可）

<注> 今後、ICU 世界選手権より全編成へ適用される可能性がある。

- c. 審判員はチームのコリオグラフィー・ユニフォーム・化粧・ボウ（リボン）などがこのガイドラインで説明されている「適切さ」の基準に満たないと判断した場合、警告・減点の権利を有する。

## B. シューズ

競技の間は柔らかいソールの靴を着用する。社交ダンスシューズ、ブーツ、体操シューズ（または同等品）は禁止。

## C. その他の装具

1. 耳、鼻、舌、へそまたはフェイシャルリング、ブレスレット、ネックレス、ユニフォームにつけるピンは禁止。  
ジュエリーは必ず外し、テープで止めることも禁止。  
例外：医療用ID タグブレスレット。ラインストーンはユニフォームにしっかりとつけている状態のものは可、皮膚についているものは禁止。
2. 製造元から変えていないサポーター、添え木、柔らかいギプスは追加で覆うものは不要。もし、スタンツやピラミッド、トスに関わるのであれば製造元から変えているサポーター、添え木、柔らかいギプスは1.5 インチ/1.27 センチ以下の厚みのあるガーゼ等で覆わなければならない。固いギプス（例：ファイバーグラス、プラスチック）や歩行補助用ブーツを履いている選手がスタンツ、ピラミッドやトスに関わるのは禁止。  
（例外：ICU のアディプティブアビリティ部門、スペシャルアビリティ、スペシャルオリンピック部門では選手を補助するための器具は身体の一部としてみなす。このような場合には認められる）

## 9. 手具

旗、バナー、サインボード、ポンポン、メガホン、布のみが使用可能な道具である。竿や同等のもので支持して使用する道具はスタンツやタンブリングでは使用してはならない。（例外：アディプティブアビリティ、スペシャルアビリティ、スペシャルオリンピックスの選手の補助器具）道具を投げるときは危険のないようにしなくてはならない。（例：サインボードをスタンツからマットを横切って投げることは禁止）ユニフォームの一部を体から外して視覚効果に使用した場合は道具とみなされる。

## 10. 違反に関して

競技規則に定められた内容に違反したチームは、審判員 1 人につき 5 点の減点が課せられる。5 点の減点は、ここで述べられる全ての違反のうち、予め 5 点未満の点数が明記された減点対象には該当しない。（その場合、明記された通りの点数が減点される。）

## 11. 競技専任スポッター

JAPAN OPEN に参加する選手への安全を配慮して、必要に合わせて自チームで競技専任スポッター（4 名まで）を準備することができる。これはあくまで安全な競技環境を整える目的であるので、チームの力量に見合った技術のみを行うこと。ただし、プレミア部門に於いては、必ず自チームで競技専任スポッターをつけなければならない。

## 12. その他

窒息を防ぐため、選手は練習でも大会演技時でもガム、キャンディー、咳止めドロップなどの食べるもの、または食べ物以外でも、口に入れてはいけない。

●第二章

13. 安全規定

★ Novice - Lv.1 ・ Intermediate - Lv.2 ・ Median - Lv.3

<b>TUMBLING</b>			
	<b>Novice - Lv.1</b>	<b>Intermediate - Lv.2</b>	<b>Median - Lv.3</b>
<b>A. GENERAL</b>	リバウンドからツイスト1/2回転してうつ伏せ姿勢は可。  ダイブロール(飛び込み前転)は禁止。	アーチ姿勢、スワンでのダイブロールは禁止、ツイストも禁止。	アーチ姿勢、スワンでのダイブロールは禁止、ツイストも禁止。
選手を飛び越えるジャンプ/リバウンドは可。リバウンドして足からスタンツへ移行するのは可。リバウンドからスタンツに移行する場合、リバウンドからインバート姿勢になる、またはインバート姿勢を経過するのは禁止。スタンツや選手、小道具を飛び越える、くぐり抜ける、タンプリングは禁止。小道具を持ったまま/接触している状態でのタンプリングは禁止。			
<b>B. STANDING</b>	タンプリング中は常に体が演技フロアに接触すること(例：側転、前/後転、ウォークオーバー、倒立)。  ブロック側転は可。	ハンドスプリングは1回のみ可。  バックハンドスプリングからのステップアウトの後にツイストやターンは禁止。ハンドスプリングに連続したジャンプは禁止。ラウンドオフを除き演技フロアに触れていない状態でツイストを入れるのは禁止。	ハンドスプリングの連続が可。ハンドスプリングとジャンプのコンビネーションが可。  フリップは禁止。ラウンドオフを除き演技フロアに触れていない状態でツイストを入れるのは禁止。
<b>C. RUNNING</b>	タンプリング中は常に演技フロアに接触すること(例：側転、前/後転、ウォークオーバー、倒立)。  ブロック側転、ラウンドオフは可。  ラウンドオフまたはラウンドオフのリバウンドの直後にタンプリングを続けるのは禁止。	ハンドスプリングの連続が可。  バックハンドスプリングからのステップアウトの後にツイストやターンは禁止。ラウンドオフを除き演技フロアに触れていない状態でツイストを入れるのは禁止。	ラウンドオフまたはラウンドオフバックハンドスプリングからバックタックが可。側宙が可。前方タックフリップ、3/4回転フロントフリップが可。  タックやフリップや側宙後のタンプリングは禁止。前方タックフリップの前にタンプリングを行うのは禁止。ラウンドオフ、側宙を除き演技フロアに触れていない状態でツイストを入れるのは禁止。

STUNTS			
	Novice - Lv.1	Intermediate - Lv.2	Median - Lv.3
<b>A. SPOTTER</b>	フロアスタuntsにおいて、ブレップレベルより上の高さに必要。 (例外：ショルダーシット、T-リフト、腰だけを支えられているスタunts)	フロアスタuntsにおいて、ブレップレベルより上の高さに必要。	ブレップレベルより上の高さに必要。 複数のトップを支えるシングルベーススタuntsは、各トップにスポットターが必要。
<b>B. STUNT HEIGHT</b>	ウエストレベルの片足が可。両足のブレップレベルが可(ブレップレベルより上を経過することもできる)。 ブレップレベルでの片足をおこなう際は、技の開始前から他のベースがトップの手/腕を支えていければ可。 ウォークアップショルダースタンドは可。	ブレップレベルでの片足が可(ブレップレベルより上を経過しても良い)。 両足では、ブレップレベルより上のスタuntsが可。	ブレップレベルよりも上の高さの片足スタuntsが可。
補助なし/ありのシングルベースは、ユース及びそれ以下では禁止。ただし、許可されている範囲内でブレップレベルより上を経過することは可。			
<b>C. TRANSITION</b>	1人のベースと常に触れていなければならない。  リープフロッグ及びリープフロッグのバリエーションは禁止。	1人のベースと常に触れていなければならない。	リリースムーブで許可されているもの以外は、1人のベースと常に触れていなければならない。
<b>D. TWISTING</b>	ツイスト1/4回転まで。  (例外：リバウンドから1/2回転してうつぶせ、ラップアラウンド、腰を支持されていれば、演技フロアから開始・終了すればツイスト1/2回転まで可)	ツイスト1/2回転まで。  (例外：クレイドルポジションから開始・終了する他のスキルを加えない1回転のログロールは可)。他のスキルを加えない1回転のログロールはクレイドルポジションから開始・終了すること。	ブレップレベル及びそれ以下になるスタuntsはツイスト1回転まで可。  片足エクステンションになる場合は1/2回転まで可。  両足のエクステンションになる場合は1回転まで可。
<b>E. RELEASE MOVES</b>	ディスマウント以外は禁止。  水平姿勢でのキャッチは、複数ベースからは3名、シングルベースからは2名のキャッチャーが必要。インバート姿勢は禁止。故意に移動するのは禁止。元のベースに戻ることは禁止。元に戻ること。フリーフリップ禁止(例外はElite-Lv.5を参照)。	ディスマウント、トス、クレイドルポジションから開始・終了する他のスキルを加えない1回転のログロール以外は禁止。	ウエストレベル及びそれ以下から開始し、ブレップレベル及びそれ以下で終了すれば可。腕を伸ばした高さを超えるのは禁止。1技のみでツイストは禁止。 (例外：クレイドル、フラットバック、うつ伏せ姿勢になる1回転のログロールは可)  ヘリコプターは禁止。インバート姿勢は禁止。
<b>F. INVERSIONS</b>	禁止。 (インバート姿勢の選手は、演技フロアに接していなければならない)	グラウンドレベルのインバージョンからすぐにノンインバート姿勢になるトランジションは可。	ブレップレベル可。  1/2回転を超えるサスペンデッドロールはクレイドルにならなければならない。
<b>G. DOWNWARD INVERSIONS</b>	禁止。  ダウンワードインバージョン同士で触れ合ってはいけない。元のベースが常に触れていなければいけない。 (例外：側転スタイルのトランジションのように、必要があれば元のベースと離れても良い)	禁止。	ウエストレベル及びそれ以下で可(ブレップレベルを経過しても良い)。トップの腰から肩にかけての上半身を2名のキャッチャーが触れていなければならない。  両足バンケーキスタイルのスタuntsは禁止。
<b>H. OVER/UNDER</b>	腕と足は可。  スタuntsや選手が、他のスタuntsや選手を飛び越える/くぐり抜けること。	腕と足は可。	腕と足は可。

PYRAMIDS			
	Novice - Lv.1	Intermediate - Lv.2	Median - Lv.3
<b>A. GENERAL</b>	ピラミッドは各レベルのスタンツ/デismountのルールに従わなければならない。且つ高さは2段まで可。トップはリリーストランジションで許可されている技以外は主にベースに支持されていなければならない。リリーストランジションは他のスタンツ/ピラミッドのリリースムーブと接触してはならない。必須のキャッチャー/スポッターは静止しなければならない。トランジションの間ずっとトップを見続けていなければならない。トランジションが開始したら他の技や振付を行ってはならない。主な体重がセカンドレベルのトップに支持されてはならない。		
<b>B. STRUCTURES</b>	両足エクステンションスタンツのトップとブレップレベル以下の高さのプレイサーが手/腕のみで支持し合わなければならない。ブレップレベルの片足スタンツはブレップレベル以下の高さのプレイサーが手/腕のみで支持し合わなければならない。	片足エクステンションスタンツのトップとブレップレベル以下の高さのプレイサーが手/腕のみで支持し合わなければならない。	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持し合ってはならない。
シングルベースまたは補助されたシングルベースのエクステンションスタンツはユースディビジョン及びそれ以下の年齢の部門では禁止。技の開始時には必須のプレイサーはトップを支持し、技の間は接触し続けなければならない。	両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持し合ってはならない。  ブレップレベル以下のプレイサーは両足をベースの手で支えられていなければならない(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)。	ブレップレベル以下のプレイサーは両足をベースの手で支持されていなければならない(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)。	
<b>C. NON-RELEASED TRANSITIONS</b>	ツイスト。 1/4回転まで可。  インバージョン。 スタンツルールに従わなければならない。	ツイスト。 1/2回転まで可。  ログロールは他のトップと支持し合ってはならない。  インバージョン。 スタンツルールに従わなければならない。	ツイスト。 1回転まで可(1/2回転を超えるツイスト片足エクステンションスタンツではトランジションの間ブレップレベルのプレイサーが必須)。  インバージョン。 スタンツルールに従わなければならない。 (例外：トランジションの開始から終了までブレップレ以下の高さのプレイサーとベースが接触している限り、トップはインバート姿勢を経過することは可。ブレップレレベル以下の高さで開始、終了しなければならない)
<b>D. RELEASED TRANSITIONS</b>	デismount以外は禁止。  トランジションの間、同じプレイサーが接触しなければならない。プレイサーとの支持が離れる前に演技フロアにいるベースがトップに接触していなければならない(ユニフォームや髪の毛は含まれない)。2名のプレイサーが必須の場合には、異なる2方向から支持されていなければならない。ブレップレレベルより高い高さでトップを支持してはならない。ブレイスインバージョン/ブリップはインバート姿勢で下降してはならない。	デismount・トス以外は禁止。  ログロールは他のトップと支持し合ってはならない。	インバートなし。 2名のプレイサーで支持しなければならない(1人が腕/手で支持しもう1人は腕/手または腕/手と脚/脚の下(膝下)で支持しなければならない)。2名のキャッチャーは交代してはならない。 (例外：スタンツで許可されているリリースムーブは1名のプレイサーで可)  ツイスト。 1回転まで可。2名のプレイサーが腕/手を支持しなければならない。  ブレイスインバージョン 禁止。
<b>E. OVER/UNDER</b>	腕や脚は可。  スタンツ、ピラミッドや選手が他のスタンツ、ピラミッドや選手を飛び越える/くぐり抜けること。	腕や脚は可。  トップは他のトップの胴体を飛び越えたりくぐり抜けたりはならない。	腕や脚は可。  トップは他のトップの胴体を飛び越えたりくぐり抜けたりはならない。



DISMOUNTS			
	Novice - Lv.1	Intermediate - Lv.2	Median - Lv.3
<b>A. GENERAL DISMOUNT</b>	シングルベースのクレイドルキャッチには、別のスポッターが頭と肩の部分を守るために、腰から上の部分を少なくとも片手・腕で補助しなければならない。複数ベースのクレイドルには、2名のキャッチャーと、別にトップの頭と肩を守るために、トップの腰から肩の部分少なくとも片手・腕でクレイドルを補助するスポッターをつけなければならない。複数トップがいるシングルベーススタutzからのクレイドルには、2名のキャッチャーがそれぞれのトップをキャッチしなければならない。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ければならない。フリーフリップや補助つきフリップディスマウントは禁止。		
<b>B. DISMOUNTS</b>	ストレートポップダウン、ベシックストレートクレイドルが可。  ウエストレベルからのクレイドル、スポンジトスは禁止。  ピラミッドでのプレップレベルより高い高さからのあらゆるディスマウントは禁止。	ストレートポップダウン、ベシックストレートクレイドル、ツイスト1/4回転クレイドルのみ可。  Mini編成ではウエストレベルからのクレイドルは禁止。	両足スタutzからはツイスト1-1/4回転または1種類のみ技を入れることが可。片足スタutzからはツイスト1/4回転まで可。プレップレベル以上の高さからの技を入れての全てのディスマウントは必ずクレイドルキャッチされなければならない。  インバート姿勢からのディスマウントは禁止。

TOSS			
<b>A. GENERAL TOSSES</b>	トスは最低3名、最大4名のベースまで可。ベース1名は必ずトスを行っている間トップの後ろに位置しなければならない。トップは最低3名の元のベースによってクレイドルキャッチされなければならない。うち1名はトップの頭と肩のあたりにいなければならない。フリップ、インバート姿勢、故意に移動するトスは禁止。		
<b>B. TOSSES</b>	ウエストレベルからのクレイドルやスポンジトスを含めトスは禁止。	ストレートのみ可。  Mini編成はトス禁止。	1種類の技またはツイスト1-1/4回転まで可。 例外：ボールX。  アーチは技の数にはカウントされない。

## ★Advanced - Lv.4

### Advanced - Lv.4 タンプリング全般

- A.** 全てのタンプリングは演技フロアから始め演技フロアに着地しなければならない。  
補足：タンブラーはリバウンドして、そのまま足からスタンツに移行しても良い。もし腰が頭を越える回転を伴うタンプリングパスからリバウンドする場合、タンブラー/トップは腰が頭を越えるトランジションやスタンツに続く前に、インバート姿勢ではない姿勢でキャッチされ、止まらなくてはならない。  
例：ラウンドオフハンドスプリングをしてベースまたはプレイヤーとの接触の後バックフリップをするとBeginner-Lv.0~Elite-Lv.6ではルール違反になる。このような違反を防ぐためには、タンプリングとスタンツを明確に区別しなければならない。着地のリバウンドをキャッチしてディッピング（一度下げてから戻す動き）してからフリップさせるために投げることは違反ではない。スタンディングバックハンドスプリングの実施においても同様。
- B.** スタンツや選手、小道具を飛び越える、くぐり抜けるタンプリングは禁止。  
補足：選手が他の選手を飛び越えることは可。
- C.** 小道具を持ったまま、または触れた状態でのタンプリングは禁止。
- D.** ダイブロール（飛び込み前転）は可。  
例外1：伸身や スワンでのダイブロールは禁止。  
例外2：ツイストを含むダイブロールは禁止。
- E.** ジャンプは審査の観点からはタンプリングとはみなさない。それ故一連のタンプリングの流れの中にジャンプが含まれている場合、ジャンプがその流れの区切りとみなされる。  
例：Advanced-Lv.4において選手がラウンドオフ→トウタッチ→バックハンドスプリング→ウィップ→レイアウトを行った場合は違反となる（連続したフリップ→フリップのコンビネーションは、アドバンス/レベル4 スタンディングタンプリングルールで禁止されているため）。

### Advanced - Lv.4 スタンディングタンプリング

- A.** スタンディングフリップ、バックハンドスプリングからフリップは可。
- B.** フリップは1回転まで可。ツイストは不可。  
例外：側宙、オノディは可。
- C.** 連続したフリップ→フリップのコンビネーションは禁止。  
例：バックタック→バックタック、バックタック→バンチフロントは禁止。
- D.** スタンディングフリップとそのままコンビネーションになったジャンプは禁止。  
例：トウタッチ→バックタック、バックタック→トウタッチ、バイクジャンプ→フロントフリップは禁止。  
補足1：フロントフリップ3/4回転に繋がるジャンプは禁止。  
補足2：トウタッチ→バックハンドスプリング→バックタックはジャンプとフリップスキルが直接繋がっていないため可。

### Advanced - Lv.4 ランニングタンプリング

- A.** フリップは1回転まで可。ツイストは不可。  
例外：側宙、オノディは可。

### Advanced - Lv.4 スタンツ

- A.** スポッターは、プレップレベル以上の高さの各トップに必要。
- B.** 片足のエクステンションスタンツは可。
- C.** トップが演技フロアから実施するツイストを伴うスタンツとプレップレベルの高さへ移行するトランジションは1-1/2回転まで可。  
補足：1つの技の中で、トップの回転に加えベースが更に回転する場合、積算で1-1/2回転を越えると違反となる。セーフティージャッジは、1つの技の中で1人のトップの回転総数を腰の回転数で判断する。一度スタンツが（例えばプレップで）完成し、トップが静止し明確に止まっていることを見せること。その後追加の回転に入ること。
- D.** ツイストスタンツやエクステンションへ移行するトランジションは以下の条件を満たす場合は可。  
1. ツイスト1/2回転までを伴うエクステンションは可。  
例：ハーフアップの片足エクステンションは可。

補足：1つの技の中で、トップの回転に加えベースが更に回転する場合、積算で1/2回転を越えると違反となる。セーフティージャッジは、1つの技の中で1人のトップの回転総数を腰の回転数で判断する。一度スタンツが（例えばプレップで）完成し、トップが静止し明確に止まっていることを見せること。その後追加の回転に入ること。

2. ツイスト1/2回転以上、1回転までを伴うエクステンションの場合には両足スタンツ、プラットフォームポジション、またはリバティ（ボディポジションの変化は禁止）になること。

例：フルアップ（ツイスト1回転）をするヒールストレッチエクステンションは禁止だが、両足エクステンションは可。

補足1：エクステンションのプラットフォームポジションはリバティ以外の片足スタンツの実施に先立って、明確に行われなくてはならない。

補足2：1つの技の中で、トップの回転に加えベースが更に回転する場合、積算で1回転を越えると違反となる。セーフティージャッジは、1つの技の中で1人のトップの回転総数を腰の回転数で判断する。一度スタンツが（例えばプレップで）完成し、トップが静止し明確に止まっていることを見せること。その後追加の回転に入ること。

- E.** トランジションの間、少なくともベース1人がトップに触れていなければならない。

例外：「J. アドバンス部門スタンツ - リリースムーブ」参照。

- F.** フリーフリッピングマウントやトランジションは禁止。

- G.** スタンツ、ピラミッド、選手が他のスタンツやピラミッドの上を越える、または下をくぐってはならない。

補足：このルールは選手の胴体が他の選手の胴体の上を越える、または下をくぐる場合に関する規定であり、選手の腕や足は対象外。

例：ショルダーシットがプレップの下をくぐるのは禁止。

例外1：選手が他の選手をジャンプで越えることは可。

例外2：選手がスタンツの下をくぐったり、スタンツが選手の上を移動したりするのは可。

- H.** シングルベースのスプリットキャッチは禁止。

- I.** 複数のトップのシングルベーススタンツは各トップに別のスポッターを付けなければならない。片足のエクステンションのトップが他の片足のエクステンションのトップと支持してはならない。

- J. Advanced - Lv.4 スタンツ - リリースムーブ**

1. リリースムーブは可。しかしベースが伸ばした手の高さを越えてはならない。

補足：もしリリースムーブがベースの伸ばした手の高さを越えた場合、トスまたはデスマウントとみなされるため、トスまたはデスマウントのルールに従うこと。リリースムーブの高さは、リリースの最高点においてトップの腰からベースの伸ばした手までの距離で判断される。もしこの距離がトップの足の長さよりも長い場合はトスまたはデスマウントとみなされるので、「トス」または「デスマウント」ルールに従わなければならない。

2. リリースムーブはインバート姿勢で着地してはならない。

インバート姿勢から、そうでない姿勢にリリースムーブする場合、インバート姿勢から開始しているかどうかは、ディップの一番低い地点でのトップの姿勢が逆さか否かで判断される。

インバート姿勢からそうでない姿勢へのリリースムーブはツイストしてならない。インバート姿勢から、プレップレベル以上の高さのそうでない姿勢へのリリースムーブにはスポットをつけなければならない。

3. 直立ではない姿勢へのリリースは、複数のベースのスタンツから1人と、シングルベースのスタンツから2人の、合計3人のキャッチャーがいなければならない。

4. リリースムーブは元のベースに戻らなければならない。

補足：選手は補助無しに演技フロアに着地してはならない。

例外：「アドバンス部門 デスマウント C.」参照。

例外：複数のトップのシングルベースのデスマウント。

5. エクステンションになるリリースムーブは、ウエストレベル以下の高さから始め、ツイストやフリップを伴ってはならない。

6. エクステンションレベルから開始するリリースムーブはツイストしてはならない。

7. ヘリコプターは180度回転まで、0ツイストとし、少なくとも3人以上のキャッチャー、そのうちの1名はトップの頭と肩を守る位置にいなければならない。

8. リリースムーブは故意に別の場所へ投げてはならない。

9. リリースムーブで他のスタンツ・ピラミッド・選手を越える、またはくぐってはならない。

10. リリースムーブされたトップ同士が接触してはならない。

例外：シングルベーススタンツで複数のトップのデスマウント。

## K. Advanced - Lv.4 スタンツ - インバージョン

1. インバート姿勢のエクステンションスタンツは可。「Advanced - Lv.4 スタンツ」と「Advanced - Lv.4 ピラミッド」を参照。
  2. プレップレベルの高さでのダウンワードインバージョンは可。  
最低3人のキャッチャーが補助しなければならない。その内の2名は頭と肩を守る位置であること。  
例外：エクステンションのインバートスタンツ（例：ハンドスタンド）をショルダーレベルに降ろすのは可。  
補足1：プレップレベルの高さを通過してから、プレップレベル以下の高さで逆さになってはならない（降下する際トップの勢いに安全面で最も注意すること）。  
補足2：キャッチャーは頭と肩を守るため、腰と肩のあたりと接触しなければならない。  
補足3：プレップレベルより低い高さからのダウンワードインバージョンはベースが3人でなくてもよい。  
例外：両足での“パンケーキ”スタンツはショルダーレベル以下の高さから開始し、技の実施中にエクステンションを通過することは可。  
補足4：両足での“パンケーキ”スタンツは、インバート姿勢で止まったり着地したりしてはならない。
  3. ダウンワードインバージョンは元のベースと接触を維持しなければならない。  
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、必要があれば元のベースがトップから離れることは可。
  4. ダウンワードインバージョン同士が接触してはならない。
- L. ベースが体を反っているかインバート姿勢になっている間は、ベースはトップの体重を支えてはならない。  
補足：地面に立っている人はトップとみなされない。

## Advanced - Lv.4 ピラミッド

- A. ピラミッドは「Advanced - Lv.4 スタンツ」と「Advanced - Lv.4 デスマウント」のルールに従うこと、且つ、高さは2段まで可。  
例外：エクステンデッドへのツイストマウントと、ツイストトランジションは、1名のプレップレベル以下の高さのプレーサーと支持し合っていればツイスト1-1/2回転まで可。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接触し続けなければならない。
- B. トップはベースによって主に支持されなければならない。  
例外：「F. アドバンス部門ピラミッド - リリースムーブ」参照。
- 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持し合ってはならない。
- D. スタンツ、ピラミッドが他のスタンツやピラミッドの上を越えたり下をくぐったりしてはならない。  
補足：スタンツやピラミッドが離れている、いないに関わらず、トップはインバートで他のトップの胴体の上を越える、または下をくぐってはならない。  
例：ショルダーシットがプレップの下を歩くのは禁止。  
例外1：選手が他の選手を飛び越えることは可。  
例外2：選手がスタンツの下をくぐる、またはスタンツが選手の上を移動するのは可。
- E. Advanced - Lv.4のリリースムーブとして許可されている技は、ベース1人とプレーサー1人（または必要に応じて2人のプレーサー）に支持され続けることで実施可。  
例：エクステンションの“パンケーキ”スタンツは2人のプレーサーと支持し続けること。
- F. Advanced - Lv.4 ピラミッド - リリースムーブ
1. ピラミッドトランジションを行っている間、トップはプレップレベル以下の高さの、少なくとも1名以上のプレーサーがいる場合のみ2段の高さを越えてもよい。トランジションが行われている間は、同じプレーサーと支持し続けなければならない。  
補足1：プレーサーとの支持が離れる前に演技フロアにいるベースがトップに触れなければならない。  
例外：Advanced - Lv.4のスタンツにおいて、プレップレベルかそれ以上の高さからエクステンションへのティックトック（例：ロートゥハイやハイトゥハイ）は禁止だが、プレップレベル以下の高さの少なくとも1人以上が支持し続けていれば、Advanced - Lv.4のピラミッドリリースムーブでは実施可。  
補足2：Advanced - Lv.4のピラミッドリリースムーブにおいて、「J. Advanced - Lv.4スタンツ - リリースムーブ」か「Advanced - Lv.4 デスマウント」のルールに従って、他のトップ1人と接触し続けている場合には実施可。

補足3：ツイストスタンツとトランジションは、プレップレベル以下の高さの少なくとも1名以上のブレイサーと支持していればツイスト1-1/2回転まで可。

2. ピラミッドのトランジションでトップは、プレップレベル以下の高さのブ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。
3. トップの重心がセカンドレベルで支持されてはならない。

補足：トランジションは連続して行わなければならない。

4. インバート姿勢にならないトランジショナルピラミッドでは、下記の条件下ではベースの交替が可。
  - a. トップは、プレップレベルまたはそれ以下の高さの人と支持されなければならない。  
補足：ブレイサーとの支持が離れる前に演技フロアにいるベースがトップに接触していなければならない。
  - b. トップは最低でも2名のキャッチャー（キャッチャー1人とスポッター1人）にキャッチされなければならない。  
キャッチャー2人は静止していなければならない。またトランジションしている間は他の技や振り付けを行ったりしてはならない（トップを投げるためのディップ（一度下げてから戻す動き）が技の開始とみなされる）。
5. インバート姿勢にならないピラミッドでのリリースムーブは、下記の条件では2人以上のキャッチャー（1人のキャッチャーと1名人のスポッター）が必要。
  - a. キャッチャーは静止していなければならない。
  - b. キャッチャーはトランジションの間ずっとトップを見続けていなければならない。
6. リリースムーブはプレップレベルより高い高さのトップと支持/接触してはならない。

#### G. Advanced - Lv.4 ピラミッド - インバージョン

「K. アドバンス部門スタンツ - インバージョン」ルールに従うこと。

#### H. Advanced - Lv.4 ピラミッド - ブレイスインバージョンを含むリリースムーブ

1. ブレイスインバージョン（ブレイスフリップも含む）トランジションを行う時は、プレップレベル以下の高さの最低でも1名のブレイサーと支持し続けなければならない。トランジションが行われている間は、同じブレイサーまたはベースと支持し続けること。

補足1：ブレイサーとの支持が離れるまでは競技フロアにいるベースがトップに触れていなければならない。

補足2：ブレイスフリップは2名のブレイサーにより、トップに対し前後左右の異なる2方向から支持されていなければならない（右と左、左後ろ等）（例：トップが同じ方向からのブレイサーに腕を支持されるのは不可）。トップは4方向（前後左右）のうちの2方向から身体を支持されていなければならない。

2. ブレイスインバージョン（ブレイスフリップも含む）は1-1/4回転フリップまで可。ツイストは禁止。
3. ブレイスインバージョン（ブレイスフリップ含む）ではベースを交替してはならない。
4. ブレイスインバージョン（ブレイスフリップ含む）は、連続的な動作で行わなければならない。
5. ツイストしないブレイスインバージョン（ブレイスフリップも含む）は最低3人でキャッチしなければならない。  
例外：プレップレベル以上の高さで直立姿勢で着地するブレイスフリップの場合、最低1人のキャッチャーと2人のスポッターが必要。
  - a. 全てのキャッチャー/スポッターは静止してなければならない。
  - b. 全てのキャッチャー/スポッターは、トランジションの間、ずっとトップを見続けなければならない。
  - c. 全てのキャッチャー/スポッターはトランジションしている間に他の技や振り付けを行ってはならない（トップを投げるためのディップが技の開始とみなされる）。
6. ブレイスインバージョン（ブレイスフリップも含む）はその姿勢の間、下降してはいけない。
7. ブレイスインバージョン（ブレイスフリップ含む）が他のスタンツ/ピラミッドリリースムーブと接触してはならない。
8. ブレイスインバージョン(ブレイスフリップを含む)はプレップレベルよりも高い高さのトップと支持してはならない。

#### Advanced - Lv.4 ディスマウント

注意：トップがリリースされてクレイドルになる動き、リリースかつ補助されながら演技フロアに着地する動きのみをディスマウントとする。

- A. シングルベーススタンツからのクレイドルキャッチには、別のスポッターが頭と肩の部分を守るために、腰から上の部分を少なくとも片手・腕で補助しなければならない。
- B. 複数ベーススタンツからのクレイドルキャッチには、2名のキャッチャーと、別にトップの頭と肩を守るために、トップの腰から肩の部分の少なくとも片手・腕でクレイドルを補助するスポッターをつけなければならない。
- C. ディスマウントは必ず元のベースに戻らなければならない。

例外1：演技フロアへのデismountは元のベースまたはスポッターに補助されなければならない。

例外2：ウエストレベル以下のスタunts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のみ、補助なしで演技フロアに着地しても良い。

補足：選手が補助なしでウエストレベルまたはそれ以上から演技フロアへ着地してはならない。

- D. 全ての両足スタuntsからのデismountはツイスト2-1/4回転まで可。  
補足：プラットフォームポジションからのツイストが1-1/4 回転を超えることは禁止。プラットフォームは両足のスタuntsとはみなされない。Advanced - Lv.4のスタuntsのツイストスタuntsとトランジションでのみ、例外とされる。
- E. 全ての片足のスタuntsからはツイスト1-1/4回転まで可。  
補足：プラットフォームは両足のスタuntsとはみなさない。Advanced - Lv.4のスタuntsのツイストスタuntsとトランジションでのみ、例外とされる。
- F. スタunts、ピラミッド、小道具または選手が、デismountを越えるもしくはくぐる、またデismountがスタunts、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. ツイスト1-1/4回転を超えるクレイドルの場合、他の技を加えるのは禁止。
- H. フリーフリッピングを含むデismountは禁止。
- I. デismountは故意に別の場所に移動してはならない。
- J. デismountにおいて、トップはベースにリリースされている間、お互いに接触してはならない。
- K. テンションドロップ/ロールは禁止。
- L. 複数のトップを支えるシングルベーススタunts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しなければならない。キャッチャーとベースはデismount開始前に静止していなければならない。
- M. インバート姿勢からのデismountはツイストしてはならない。

#### Advanced - Lv.4 トス

- A. トスは最大4名のベースまで可。ベース1名は必ずトスを行っている間トップの後ろに位置しなければならず、トスに乗り込む際トップを補助しても良い。
- B. トスはベース全員が演技フロアに足をつけている状態でクレイドルキャッチをしなければならない。トップは最低3名の元のベースによってクレイドルキャッチされなければならず、うち1名はトップの頭と肩のあたりにいなければならない。ベースはトスの間は静止しなければならない。  
例：故意に移動してはならない。  
例外：キックフルバスケットトスの際、ベースの1/2回転は可。
- C. トスの開始時、トップの両足がベースの手に乗っていないなければならない。
- D. フリップ、インバート姿勢、移動を伴うトスは禁止。
- E. スタunts、ピラミッド、小道具または選手が、トスを越えるもしくはくぐる、またトスがスタunts、ピラミッド、選手または小道具を越える、もしくはくぐったりしてはならない。
- F. トスの技は2種類まで可。  
例：キックフルツイスト、フルアップトゥタッチ等は可。
- G. 1-1/2回転のツイストトスの場合、それ以外の技を加えることは禁止。  
例：キックダブルトスは禁止。
- H. トスのツイストは2-1/4回転まで可。
- I. 別のバスケットトスのトップと接触してはならない。ベース、ブレイサー、その他のトップとも接触してはならない。
- J. バスケットトスではトップは1名のみ可。

## ★Elite - Lv.6

### Elite - Lv.6 タンブリング全般

- A. 全てのタンブリングは演技フロアから始め演技フロアに着地しなければならない。  
補足：タンブラーはリバウンドして、そのまま足からスタンツに移行しても良い。もし腰が頭を越える回転を伴うタンブリングパスからリバウンドする場合、タンブラー／トップは腰が頭を越えるトランジションやスタンツに続く前に、インバート姿勢ではない姿勢でキャッチされ止まらなくてはならない。  
例：ラウンドオフハンドスプリングをしてベースまたはプレイヤーとの接触の後バックフリップをするとNovice - Lv.1~ Elite - Lv.6ではルール違反になる。このような違反を防ぐためには、タンブリングとスタンツを明確に区別しなければならない。着地のリバウンドをキャッチしてディッピング（一度下げてから戻す動き）してからフリップさせるために投げることは違反ではない。スタンディングバックハンドスプリングの実施においても同様。
- 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。  
補足：選手が他の選手を飛び越えることは可。
- C. 小道具を持ったまま、または接触し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1：ツイストを含むダイブロールは禁止。
- E. ジャンプは審査の観点からはタンブリングとはみなさない。それ故一連のタンブリングの流れの中にジャンプが含まれている場合、ジャンプがその流れの区切りとみなされる。

### Elite - Lv.6 スタンディングタンブリング

- A. フリップ1回転とツイスト1回転は可。

### Elite - Lv.6 ランニングタンブリング

- A. フリップ1回転とツイスト1回転は可。

### Elite - Lv.6 スタンツ

- A. スポッターは、プレップレベル以上の高さの各トップに必要。
- B. 片足のエクステンションスタンツは可。
- C. トップが演技フロアから実施するツイストを伴うスタンツとトランジションは2-1/4回転まで可。  
補足：1つの技の中でトップの回転に加えベースが更に回転する場合、積算で2 1/4回転を過ぎると違反となる。セーフティージャッジは、1つの技の中で回転総数をトップの腰の回転数で判断する。一度スタンツが（例えばプレップで）完成し、トップが静止し明確にとまっていることをみせること。その後追加の回転に入ること。
- D. フリーフリップマウントやトランジションは禁止。
- E. シングルベースのスプリットキャッチは禁止。
- F. シングルベースのダブルキューピーは各トップに別のスポッターをつけなければならない。
- G. Elite - Lv.6 スタンツ - リリースムーブ
1. リリースムーブは可。しかし、伸ばした腕から18インチ（46cm）以上になることは禁止。  
補足：行ったリリースムーブがベースの伸ばした腕の18インチ（46cm）以上の場合はトスとみなされるので「トス」のルールに従うこと。リリースムーブの高さの決定とはリリースの最高到達点においてトップの腰と伸ばした腕の距離がリリースの高さとなる。この距離がトップの足の長さより18インチを越えた場合はトスまたはディスマウントとみなされ「トス」もしくは「ディスマウント」のルールに従うこと。
  2. リリースムーブではインバート姿勢で着地してはならない。リリースムーブをインバート姿勢からそうでない姿勢となる場合、開始のポジションが逆さかどうかは、動き始めて一番低い地点のトップの姿勢が逆さか否かで判断される。リリースムーブを逆さ状態から逆さではない状態へ実施する場合、ツイストしてはならない。  
例外：フロントハンドスプリング1/2回転のエクステンションスタンツになるのは可。インバート姿勢からそうでない姿勢でプレップレベルまたはそれ以上の高さにリリースムーブをする場合、スポットをつけなければならない。
  3. リリーススキルで垂直に着地しない場合、複数ベースの場合は3名のキャチャー、シングルベースの場合は2名以上のキャチャーが必要。
  4. リリースムーブは元のベースに戻らなければならない。

補足：補助なしで演技フロアに着地してはならない。

例外：「エリート部門 ディスマウント C.」を参照。

例外：シングルベースのダブルキューピーのディスマウント。

5. ヘリコプターは180度回転まで可。最低3名でキャッチし、そのうちの1名はトップの頭と肩を守る位置にいないといけない。
6. リリースムーブは故意に別の場所へ投げてはならない。
7. リリースムーブで他のスタutz・ピラミッド・選手を越える、またはくぐってはならない。
8. リリースムーブされたトップ同士が接触してはならない。

例外：シングルベーススタutzで複数のトップのディスマウント

#### H. Elite -Lv.6 スタutz - インバージョン

1. インバート姿勢のエクステンションスタutzは可。「Elite -Lv.6 スタutz」と「Elite -Lv.6 ピラミッド」参照。
2. ダウンワードインバージョンはプレップレベルまたはそれ以上の高さからなら実施可。最低3名のキャッチャーが補助しなければならぬ。その内の2名は頭と肩を守る位置であること。この接触はベースのショルダーレベル（またはそれ以上）から行わなければならない。

補足：キャッチャーは頭と肩を守るため、腰と肩のあたりと接触しなければならない。

補足：プレップレベルまたはそれ以下の高さからのダウンワードインバージョンはベースが3名でなくてもよい。

例外：エクステンションの高さのインバージョン・スタutz（例：ニードル、倒立）をパワープレスでショルダーレベルに降ろすのは可。

3. ダウンワードインバージョンは元のベースと接触を維持しなければならない。  
例外：やむを得ず元のベースの接触が失われる場合（例：側転スタイルの展開のディスマウント）。
4. プレップレベルより上の高さからのダウンワードインバージョンの場合：
  - a. インバート姿勢で止まってはならない（例：トップが両足で着地するのであれば側転も可）。  
例外：エクステンションの高さのインバージョン・スタutz（例：ニードル、倒立）をパワープレスで肩の高さに降ろすのは可。
  - b. ダウンワードインバージョンから着地または演技フロアに接してはならない。  
補足：エクステンションからのうつ伏せ、仰向けの着地は地面に着くまえに逆さでない状態で明確に止まっていること。
5. ダウンワードインバージョン同士が接触してはならない。

#### I. ベースが体を反っていたり、逆さ状態になっていたりする時は、トップの体重を支えてはならない。

補足：地面に立っている人はトップとはみなされない。

#### Elite -Lv.6 ピラミッド

A. ピラミッドは「Elite -Lv.6 スタutz」と「Elite -Lv.6 ディスマウント」ルールに従うこと、且つ、高さは2段まで可。

B. トップはベースによって主に支持されなければならない。

例外：「C. Elite -Lv.6ピラミッド - リリースムーブ」参照。

#### C. Elite -Lv.6 ピラミッド - リリースムーブ

1. ピラミッドトランジションを行っている間、トップはプレップレベル以下の高さの、少なくとも1名以上のプレイヤーがいる場合のみ2段の高さを越えてもよい。トランジションが行われている間は、同じプレイヤーと支持し続けなければならない。

補足：プレイヤーとの支持が離れる前に演技フロアにいるベースがトップに触れなければならない。

2. トップの重心がセカンドレベルで支持されてはならない。  
補足：トランジションは連続して行われなければならない。
3. 以下の条件でインバート姿勢にならないピラミッドのリリースムーブは、少なくとも2名のキャッチャーでキャッチされなければならない（最低1名のキャッチャーと1名のスポッター）。
  - a. どちらのキャッチャーも移動してはならない。
  - b. トランジションし続けている間は、どちらのキャッチャーもトップを見つけていなくてはならない。
4. インバート姿勢にならないトランジショナル・ピラミッドではベースは交代をしても良い。その際には：
  - a. トップは、プレップレベルまたはそれ以下の高さの人と支持されなければならない。  
補足：プレイヤーとの支持が離れる前に演技フロアにいるベースがトップに触れなければならない。



- b. トップは最低でも2名のキャッチャー（キャッチャー1名とスポッター1名）にキャッチされなければならない。キャッチャー2名は移動してはいけない。またトランジションしている間に他の技や振付を行ったりしてはならない（トップを投げるためのディップ（一度下げてから戻す動き）が技の開始とみなされる）。
- 5. リリースムーブはプレップレベルよりも高い高さのトップと支持してはならない。

#### D. Elite - Lv.6 ピラミッド - インバージョン

「H.Elite - Lv.6スタutz - インバージョン」ルールに従うこと。

#### E. Elite - Lv.6 ピラミッド - ブレイスインバージョンを含むリリースムーブ

1. ブレイスインバージョン(ブレイス・フリップを含む)トランジションを行う時は、プレップレベル以下の最低でも1名のブレイサーと支持し続けなければならない。トランジションが行われている間は、同じブレイサーまたはベースと支持し続けること。  
補足：ブレイサーとの支持が離れるまでは競技フロアにいるベースがトップに触れていなければならない。
2. ブレイスインバージョン（ブレイスフリップも含む）はフリップ1-1/4回転とツイスト1/2回転まで可。
3. ブレイスインバージョン（ブレイスフリップも含む）でツイスト1/2回転を超えてよいのは、フリップ3/4回転までを行う場合のみとする。トップがインバート姿勢でなく地面に直立した状態からスタートすること、水平姿勢（クレイドル、フラットバック、ブローン）からの移行でないこと、ツイストは1回転まで可。  
補足：違反でない技—トップが直立、逆さでない姿勢からバスケットかスポンジトスされ、1名のブレイサーに支持されながら後方フリップ3/4回転とツイスト1回転を行い、ブローン姿勢でキャッチされる。
4. インバート姿勢になるトランジショナルピラミッドはベースの交代をしても良い。
5. ブレイスインバージョン（ブレイスフリップも含む）は連続した動きでなければならない。
6. ツイストしないブレイスインバージョン（ブレイスフリップも含む）は最低でも3名でキャッチされなければならない。  
例外：ブレイスフリップから、プレップ以上の高さで直立姿勢になる場合、最低1名のキャッチャーと2名のスポッターが必要。
  - a. 3名のキャッチャー／スポッターは移動してはならない。
  - b. 3名のキャッチャー／スポッターはトランジションの間ずっとトップを見つけていなければならない。
  - c. 3名のキャッチャー／スポッターはトランジションの間は他の技や振付を行ったりしてはならない（トップを投げるための動作は技の開始とみなされる）。
7. ツイスト1/4回転又は、それ以上のすべてのブレイスインバージョン（ブレイスフリップを含む）は最低3名でキャッチされなければならない。すべての3名のキャッチャーはキャッチのときに触れていなければならない。
  - a. キャッチャーは移動してはならない。
  - b. トランジションし続けている間は、どちらのキャッチャーもトップを見つけていなくてはならない。
  - c. キャッチャーはトランジションしている間に他の技や振付を行ったりしてはならない（トップを投げるためのディップが技の開始とみなされる）。
8. ブレイスインバージョン（ブレイスフリップも含む）はその姿勢の間、下降してはいけない。
9. ブレイスフリップは他のスタutzやピラミッドのリリースムーブと接触してはならない。
10. ブレイスインバージョン（ブレイスフリップも含む）はプレップレベルよりも高い高さのトップと支持してはならない。

#### Elite - Lv.6 ディスマウント

注意：トップがリリースされクレイドルになる動き、リリースかつ補助しながら競技フロアに着地する動きのみをディスマウントとする。

- A. シングルベーススタutzからのクレイドルキャッチには、別のスポッターが頭と肩の部分を守るために、腰から上の部分を少なくとも片手・腕で補助しなければならない。
- B. 複数のベーススタutzからのクレイドルキャッチには、2名のキャッチャーと、別にトップの頭と肩を守るために、トップの腰から肩の部分の少なくとも片手・腕でクレイドルを補助するスポッターをつけなければならない。
- C. ディスマウントは必ず元のベースに戻らなければならない。  
例外1：演技フロアへのディスマウントは必ず元のベースまたはスポッターが補助しなければならない。  
例外2：ウエストレベル以下のスタ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のみ、補助なしで演技フロアに着地しても良い。  
補足：選手が補助なしでウエストレベルまたはそれ以上から演技フロアへ着地してはならない。
- D. 全てのスタutzからのディスマウントはツイスト2-1/4回転まで可。

- E. 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とび越える、もしくはくぐることは禁止。
- F. フリーフリップを含むデスマウントは禁止。
- G. デスマウントは故意に別の場所に移動してはならない。
- H. デスマウントにおいて、トップはベースにリリースされている間、お互いに接触してはならない。
- I. テンションドロップ/ロールは禁止。
- J. 複数トップのシングルベースからのクレイドルは、2名のキャッチャーがそれぞれのトップをキャッチしなければならない。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ければならない。
- K. インバート姿勢からのデスマウントはツイスト禁止。

#### **Elite - Lv.6 トス**

- A. トスは最大4名のベースまで可。ベース1名は必ずトスを行っている間トップの後ろに位置しなければならない、トスに乗り込む際トップを補助しても良い。
- B. トスはベース全員が演技フロアに足をつけている状態でクレイドルキャッチをしなければならない。トップは最低3名の元のベースによってクレイドルキャッチされなければならない、うち1名はトップの頭と肩のあたりにいなければならない。ベースはトスの間は静止しなければならない。  
補足：故意に移動してはならない。  
例外：キックフルバスケッットスのキャッチの際、ベースの1/2回転は可。
- C. トスの開始時、トップの両足がベースの手に乗っていないなければならない。
- D. フリップ、インバート姿勢、移動を伴うトスは禁止。
- E. スタンツ、ピラミッド、小道具または選手が、トスを越えるもしくはくぐる、またトスがスタンツ、ピラミッド、選手または小道具を越える、もしくはくぐったりしてはならない。
- F. ツイスト2-1/2回転まで可。
- G. 別のバスケッットスのトップと接触してはならない。ベース、ブレイサー、その他のトップとも接触してはならない。
- H. バスケッットスではトップは1名のみ可。

## ★Premier - Lv.7

### Premier - Lv.7 タンプリング全般

- A. 全てのタンプリングは演技フロアから始め演技フロアに着地しなければならない。
- 例外1：タンブラーはリバウンドして、そのまま足からスタンツに移行しても良い。もし腰が頭を越える回転を伴うタンプリングパスからリバウンドする場合、タンブラー／トップは腰が頭を越えるトランジションやスタンツに続く前に、インバート姿勢ではない姿勢でキャッチされ止まらなくてはならない。
- 例外2：ラウンドオフからリワインドとスタンディングシングルバックハンドスプリングからリワインドは可。ただし、ラウンドオフやスタンディングバックハンドスプリングの前に他のタンプリング技を付け加えることは禁止。
- B. スタンツや選手、小道具を飛び越える、またはくぐり抜けるタンプリングは禁止。
- 補足：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、または接触した状態でのタンプリングは禁止。
- D. ダイブロール（飛び込み前転）は可。
- 例外：ツイストを含むダイブロールは禁止。

### Premier - Lv.7 スタンディング／ランニングタンプリング

- A. フリップ1回転とツイスト1回転は可。

### Premier - Lv.7 スタンツ

- A. 以下の場合にはスポッターが必要。
- キューピーやリバティエー以外のプレップ以上の高さスタンツを行う場合。  
補足：ヒールストレッチ・アラベスク・ハイトーチ・スコロピオン・ボウアンドアロー等を実施する場合も必ずスポッターを付けなくてはならない。
  - 以下の乗り込みやトランジションを行う場合：
    - 360度以上のツイストを含むリリースムーブ
    - インバート姿勢からプレップ以下の高さで着地するリリースムーブ
    - フリーフリップ
  - トップがプレップ以上の高さでのインバート姿勢。
  - トップがグラウンドレベルの高さからベースが片手のスタンツに移行する。
- B. スタンツのレベル：
- エクステンションのシングルレッグ（1レッグ）は可。
- C. トップが演技フロアから実施するツイストを伴うスタンツとトランジションは2-1/4回転まで可。  
補足：1つの技の中でトップの回転に加えベースが更に回転する場合、回転は、積算で2-1/4回転を過ぎると違反となる。  
セーフティージャッジは、1つの技の中で回転総数をトップの腰の回転数で判断する。一度スタンツが（例えばプレップで）完成し、トップが静止し明確にとまっていることをみせること。その後追加の回転に入ること。
- D. リワインド（フリーフリップ）と補助されてのフリップスタンツとトランジションは実施可。リワインドは必ずグラウンドレベルから始め、フリップ1回転とツイスト1-1/4回転まで可。
- 例外1：クレイドルに入るリワインドは1-1/4回転まで可。全てのリワインドはショルダーレベル以下の高さで2名のキャッチャーがキャッチしなければならない（例：クレイドルポジションに着地するリワインド）。
- 例外2：ラウンドオフとスタンディングシングルバックハンドスプリングからのリワインドは可。ラウンドオフまたはスタンディングバックハンドスプリングの前に他のタンプリング技を加えてはならない。
- 補足：フリーフリップスタンツと、演技フロアから始まっていないスタンツトランジションは禁止。  
補足：トゥピッチ、レッグピッチとそれに類似したトスからのフリーフリップスタンツは禁止。
- E. シングルベースのスプリットキャッチは禁止。
- F. シングルベースのダブルキューピーは各トップに別のスポッターが必要。
- G. Premier - Lv.7 スタンツ - リリースムーブ
- リリースムーブは可。しかし、伸ばした腕から18インチ（46cm）以上になることは禁止。  
補足：リリースムーブがベースの伸ばした腕の18インチ（46cm）以上の場合にはトスもしくはディスマウントとみなされるので、「Premier - Lv.7 トス」もしくは「Premier - Lv.7 ディスマウント」のルールに従うこと。

2. リリースムーブからインバート姿勢で着地してはならない。
3. リリースムーブは元のベースに戻らなければならない。  
例外1：コエドスタイルのトスの場合、別ベースにキャッチされても良いが他の技に関わったり振付を行ったりしてはいない少なくとも1名のベースと追加のスポッターで行うこと。  
例外2：複数のトップを支えるシングルベーススタンツは元のベースに戻らなくても良い。複数のトップを支えるシングルベーススタンツにトスをした元ベースが必須スポッターになることは可。  
補足：ウエストレベル以上から補助なしで演技フロアに着地するのは禁止。
4. ヘリコプターは180度回転まで可。最低3名のキャッチャーでキャッチされ、そのうちの1名はトップの頭と肩を守る位置にいなければならない。
5. リリースムーブは故意に別の場所に投げてはならない。上記3を参照。
6. リリースムーブで他のスタンツ・ピラミッド・選手を越える、またはくぐってはならない。
7. リリースムーブされたトップ同士が接触してはならない。  
例外：シングルベースでの複数のトップ。

#### H. Premier - Lv.7 スタンツ - インバージョン

プレップレベルより上の高さからのダウンワードインバージョンは最低2名のキャッチャーに補助されていなければならない。トップとベース1名は接触し続けなければならない。

#### Premier - Lv.7 ピラミッド

- A. ピラミッドは2-1/2の高さまで可。
- B. 2-1/2highピラミッドを行う際に、2highを超える高さ位置にトップがいて、それを支えている人の少なくとも片足が演技フロアに接していない場合、それぞれのトップに少なくとも2名以上のスポッターをつけること。両方のスポッターは、トップをピラミッドに乗せる際にスポットの位置についていること。一方のスポッターは、トップの後方、もう一方は前方に配置するか、側面に配置してトップが前方へ落ちた場合に前方まで動けるようにすること。ピラミッドが安定した後、デイスマウントに入る直前には、スポッターはクレイドルに入るため後方へ移動してよい。ピラミッドは様々に変化するため、すべてのピラミッドにここで求められているスポッターの配置につけているかその都度確認することを推奨する。  
補足：全てのタワーピラミッドを行う場合、トップの後方にピラミッドに触れていないスポッターを付けること。ミドル層のサイスタンドを支える人が必要な場合、この人はこのスポッターの役割を担うことはできず、ピラミッドに触れていないスポッターが必要。
- C. グランドレベルから始まるフリーフライングマウントで倒立姿勢になってはならない。グランドレベルからのフリーフライングマウントは、フリップ1回（フリップ最大3/4回転）＋ツイスト1回転まで可。または、フリップなしでのツイスト2回転まで可。グランドレベルよりも上からスタートするフリーフリッピングマウントは、ツイスト無しのフリップ1回転（最大3/4回転フリップ）、またはフリップ無しのツイスト2回転まで可。  
補足：フリーフライングマウントは、乗せようとしている技の高さを著しく超えてはならず、他のスタンツピラミッド・選手を越えたりくぐったりしてはならない。

#### D. Premier - Lv.7 ピラミッド - リリースムーブ

1. 以下の条件にてピラミッドでトランジションを行う場合、トップは2段半の高さを越えても良い。
  - a. 2層目ベースからリリースムーブされ2層目ベースによってキャッチされるピラミッドはいかなる時でも、トップは元の2層目ベースにキャッチされなければならない（例：タワーのティックトック）。
  - b. 2-1/2からのフリーリリースムーブは、ブローン姿勢またはインバート姿勢で地面に着いてはならない。

#### E. Premier - Lv.7 ピラミッド - インバージョン

1. インバート姿勢を伴うスタンツは2段半の高さまで可。
2. プレップレベル以上からのダウンワードインバージョンは最低2名のベースに補助されなければならない。トップはベースまたは他のトップと接触し続けなければならない。

#### F. Premier - Lv.7 ピラミッド - リリースムーブ/ブレイスインバージョン

1. ブレイスフリップは、1-1/4回転とツイスト1回転可。
2. ブレイスフリップは、プレップレベルまたはそれ以下の高さのトップ（1名以上）と身体の接触があれば、実施可。そして2名以上のキャッチャーによってキャッチされなければならない。

例外1：ブレイスインバージョンから2-1/2の高さのピラミッドへ移行する場合、キャッチャーは1名でも良い。

3. すべてのブレイスインバージョン（ブレイスフリップを含む）から、直立姿勢でプレップレベル以上の高さになる場合、以下の条件下の1名以上のベースと1名の追加のスポッターが必要。
  - a. ベース・スポッターは移動してはならない。
  - b. ベース・スポッターはトランジションが行われている間、トップを見つけていなければならない。
  - c. ベース・スポッターは、トランジションの開始時に他の技や振付を行ったりしてはならない。トップを投げるためのディップ（一度下げてから戻す動き）が技の開始とみなされる。
- G. 2-1/2の高さのピラミッドからのフリーリリースムーブは
  1. プローン姿勢やインバート姿勢で着地してはならない。
  2. フリップは禁止、ツイスト1回転まで可。
- H. エクステンションレベルでのペーパードールには各トップにスポッターが必要。

### Premier - Lv.7 ディスマウント

注意：トップがリリースされクレイドルになる動きまたは、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ィスマウントとする。

- A. ツイスト1-1/4回転を越えるツイストを伴うシングルベースクレイドルは、スポッターがトップの頭と肩の部分を守るためにトップの腰から上の部分を少なくとも片手・腕で補助しなければならない。
- B. フロアへのディスマウントは必ず元のベースまたはスポッターが補助しなければならない。  
 例外：ウエストレベル以下の高さからのストレートドロップまたは安全な範囲のホップオフ、かつ他の技を追加しないディスマウントのみ、補助なしで演技フロアに着地しても良い。  
 補足：選手が補助なしでウエストレベルまたはそれ以上から演技フロアへ着地してはならない。
- C. 2段の高さのスタンツやピラミッドからはツイスト2-1/4回転クレイドルまで可。ただし最低2名のキャッチャーがキャッチしなければならない。2段半のピラミッドからのクレイドルはツイスト1-1/2回転まで可。ただし2名のキャッチャーが必要であり、その内の1名はクレイドル開始から静止していなければならない。  
 例外：2-1-1でトップが正面を向いているサイスタンドはツイスト2回転まで可（例：エクステンション、リバティアー、ヒールストレッチ）。
- D. 2段半のピラミッドからのフリーリリースディスマウントはうつぶせや逆さ姿勢で着地してはならない。
- E. クレイドルになるフリーフリッピングディスマウント：
  1. フリップ1-1/4回転とツイスト1/2回転まで可（アラビアン）。
  2. 最低2名のキャッチャーが必須であり、その内の1人は元のベースでなければならない。
  3. 故意に移動してはならない。
  4. プレップもしくはそれ以下の高さから始めなければならない。（2-1/2ピラミッドから始めてはならない。）  
 例外：フロントフリップ3/4回転のクレイドルは2-1/2ピラミッドから行う場合、2名のキャッチャーがキャッチしなければならない。キャッチャーはトップの両サイドにいなければならない。うち1名はクレイドルの開始から静止していなければならない。2-1/2の高さからのフロントフリップ3/4回転クレイドルを実施する際、ツイストは禁止。
- F. 演技フロアへのフリーフリッピングディスマウントはフロントフリッピングのみ可。  
 補足：バックフリッピングディスマウントはクレイドルにならなければならない。
  1. フロントフリッピング1回転とツイストは不可。
  2. 元のベースに戻らなければならない。
  3. 1名のスポッターを付けなければならない。
  4. 故意に移動してはならない。
  5. プレップレベルまたはそれ以下の高さから始めなければならない（2-1/2の高さのピラミッドから始めてはならない）。
- G. テンションドロップ/ロールは禁止。
- H. トップ複数を支えるシングルベーススタンツ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しなければならない。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ければならない。
- I. ツイストを含む片手スタンツからのクレイドルの際、クレイドルを補助するための1名のスポッターが必須。スポッターは少なくとも片手・腕でトップの頭と肩を補助しなければならない。
- J. ディスマウントでは他のスタンツやピラミッドまたは選手を越えるもしくはくぐってはならない。

- K.** ディスマウントは元のベースに戻らなければならない。  
例外：トップが複数のシングルベーススタンツは元のベースに戻らなくても良い。
- L.** ディスマウントは故意に別の場所に移動してはならない。
- M.** ディスマウントにおいて、トップはベースにリリースされている間、お互いに接触してはならない。

**Premier - Lv.7 トス**

- A.** トスは最大4名のベースまで可。ベース1名は必ずトスを行っている間トップの後ろに位置しなければならず、トスに乗り込む際トップを補助しても良い。  
例外1：後ろの人を越えて飛ばすトスは可。  
例外2：アラビアンでクレイドルキャッチのポジションになるため3人目が前で開始してもよい。
  - B.** トスはベース全員が演技フロアに足をつけている状態でクレイドルキャッチをしなければならない。トップは最低3名の元のベースによってクレイドルキャッチされなければならない、うち1名はトップの頭と肩のあたりにいなければならない。ベースはトスの間は静止しなければならない。
  - C.** トスの開始時、トップの両足がベースの手に乗っていないなければならない。
  - D.** フリップは1-1/4回転まで。2つの追加技も可。タック、パイクまたはレイアウトは追加した2技とカウントしない。パイクオープンダブルフルは可。Xアウトが1つの技と判断されるため、タックXアウトダブルフルは禁止。  

<u>実施可 (2つのスキル)</u>	<u>禁止 (3つのスキル)</u>
タックフリップ・エックスアウト・フルツイスト	タックフリップ・エックスアウト・ダブルフルツイスト
ダブルフルツイストレイアウト	キック・ダブルフル・フルツイストレイアウト
キック・フルツイストレイアウト	キック・フルツイストレイアウト・キック
パイク・オープン・ダブルフルツイスト	パイク・スプリット・ダブルフルツイスト
アラビアン・フロント・フルツイスト	フルツイストレイアウト・スプリット・フルツイスト
- 注意：ツイスト1-1/2回転からのアラビアンフロントは可。
- E.** スタンツ、ピラミッド、選手、または小道具が、トスの上や下を移動してはならない。さらにトスはスタンツ、ピラミッド、選手、または小道具の上や下を通して投げられてはならない。
  - F.** フリップなしのトスではツイスト3-1/2回転を越えてはならない。
  - G.** トップが別の組のベースにトスされる場合、最低3名の静止しているキャッチャーでクレイドルキャッチしなければならない。キャッチャーは他の技や振付を行ってはならない。トスの開始時から終了までトップから目を離してはならない。トスはフリップ無しツイスト1-1/2回転、もしくはツイスト無しフロントフリップ3/4回転まで可。トスに関わっているベースはトスを行っている間、静止していなければならない。  
例外：ツイストなしのフロントフリップ3/4回転は可。
  - H.** 別のバスケットトスのトップと接触してはならない。ベース、プレイヤー、その他のトップとも接触してはならない。
  - I.** バスケットトスではトップは1名のみ可。

## ●第三章

### 14. 用語集

#### 1/2 Wrap around (1/2 ラップアラウンド)

通常クレイドルポジションでトップがシングルベースに支えられた状態で行うスタンツスキル(“スィングダンシング”で見られる)ベースがトップの脚を離し、トップの両脚をベースの背中周りにスィングさせ、ベースはトップを体の後ろもしくはベースに巻きつけながら、空いている手でトップの脚を持つ。

#### Aerial (noun) (エアリアル) (名詞)

地面に手をつけずに行う側転やウォークオーバー。

#### Airborne/Aerial (adjective) (エアボーン/エアリアル) (形容詞)

人や演技フロアに接触しない状態。

#### Airborne Tumbling Skill (エアボーンタンプリングスキル)

腰が頭上を越える空中技で、競技者が自身の力と演技フロアを使い、演技フロアから離れて行う回転するスキル。

#### All 4s Position (オール4sポジション)

選手がタック(ナゲット)：ポジションにならずに、演技フロア上に両手、両脚をついている状態。この選手がトップを支える場合、“All 4s”はウエストレベルスタンツとみなされる。

#### Assisted-Flipping Stunt (アシスティドフリッピングスタント) 【補助付きフリップスタンツ】

トップの腰が頭を超えてインバート状態でスタンツを行う間、他のトップやベースと直接接触をするスタンツ (“Suspended Flip”, “Braced Flip”参照)

#### Backbend (バックベンド) 【ブリッジ】

競技者が後方に体を曲げてアーチを作った状態で、一般的に仰向けで両手、両足で支持されている状態。

#### Back Walkover (バックウォークオーバー) 【後方ウォークオーバー】

地面を離れないタンプリング技で、競技者はアーチ型を作り後方へ反り、両手を演技フロアについてから腰が頭上を回転し足で着地する。

#### Backward Roll (バックワードロール) 【後転】

地面を離れないタンプリング技で、競技者は背中を丸めて(タックポジションで)後方に回転し、インバート姿勢を経過し腰を上げて頭、肩を越える。動作はボールが床を“転がる”ように行う。

#### Ball-X (ボール-エックス)

(通常トスの間に行われる) ボディポジションで、トップがタックポジションから両手両足もしくは両足のみを開き、ストラドル/Xポジションになる。

#### Barrel Roll (バレルロール)

“Log Roll”参照。

#### Base (ベース)

演技フロアに直接重心がある状態で、別の人の重心を支える人。スタンツでトップを持ち、リフトし、トスする人。(“ニューベース”または“オリジナルベース”参照) トップの足の下支えが1名しかいない場合、トップを持つ手の位置に関わらず、その人はベースとみなされる。

#### Basket Toss (バスケットトス)

2名か3名のベースとスポッターで行うトス。ベースのうち2名は手首を組み合う。

#### Block (ブロック)

タンプリング技の実施中に、手を使い演技フロアを押すことで、体を上に押し上げ、高さを増すことを表すタンプリング用語。

### Block Cartwheel (ブロックカートウール) 【ブロック側転】

タンブラーが技の実施中、演技フロア上で肩をブロックすることにより一瞬体が宙に浮く状態の側転。

### Brace (ブレイス)

トップを安定させるために他のトップと身体の一部が繋がっている状態。ピラミッドやピラミッドの移行で、トップの髪やユニフォームをブレイスすることは身体の一部として適切でないため禁止。

### Braced Flip (ブレイスフリップ)

他のトップと接触している状態でトップが腰を頭上に回転させるスタント。

### Bracer (ブレイサー)

トップを安定させるために直接トップと接触している人。ベースやスポッターとは区別される。

### Cartwheel (カートウール) 【側転】

地面から離れないタンプリング技で、選手は自身の腕で体重を支え、インバート状態を経過する間、横に回転しながら片足ずつ着地する。

### Catcher (キャッチャー)

スタント、デスマウント、トス、リリースにおいて、トップの安全な着地に責任のある人。全てのキャッチャーは:

1. 注意深くあること。
2. 他の振付を行ってはいけない。
3. キャッチの際にはトップに直接触れなくてはならない。
4. 技の開始時に演技フロア上にいること。

### Chair (チェア)

ベースが片手でトップの足首、もう片方の手で尻部を支えるプレップレベルスタント。支えられている脚はトップの胴体より下で垂直の状態にあること。

### Coed Style Toss (コエドスタイルトス) 【男女混合スタイルトス】

1名のベースがトップのウエストを持ち、地面からトスすること。

### Cradle (クレイドル)

トップがクレイドルポジションでキャッチされるデスマウント。

### Cradle Position (クレイドルポジション)

ベースが腕をトップの背中と脚の下に巻きつけて支えている状態。トップはV/バイク/ホローボディーポジションで(顔は上、両脚はまっすぐ揃え)プレップレベルより低い位置でキャッチされる。

### Cupie (キュービー)

トップが直立姿勢で両足を揃えてベースの手にのるスタント。“オーサム”とも言われる。

### Dismount (デスマウント)

スタントやピラミッドからクレイドルや演技フロアに着地する終わりの動作。リリースされてクレイドルになる動き、補助されて地面に着地する動きのみが“デスマウント”とみなされる。クレイドルから地面への動作は“デスマウント”とはみなさない。

### Dive Roll (ダイブロール) 【飛び込み前転】

手をつくより先に足が地面を離れて前転をする空中タンプリングスキル。

### Double-Leg Stunt (ダブルレッグ スタント) 【両足スタント】

“スタント参照”。

### Double Cartwheel (ダブルカートウール)

パートナーやペアで手/足首や腕/腿をつないで同時に回転するインバートスタント。



### Downward Inversion (ダウワードインバージョン)

インバート状態の人の重心をそのまま演技フロアに向かって下降させるスタンツやピラミッド。

### Drop (ドロップ)

エアボーンポジションやインバートポジションから着地する際に、衝撃を和らげるため手足で体重を支えずに、膝や腿、尻、うつ伏せ、仰向け、開脚の状態に着地すること。

### Extended Arm Level (エクステンデッドアームレベル)

ベースが直立姿勢で頭上に腕を伸ばした状態で、ベースの腕(スポッターの腕ではない)の一番高い位置。腕を伸ばした高さは、必ずしも"エクステンションスタンツ"と同義ではない。詳細は"エクステンションスタンツ"参照。

### Extended Position (エクステンデッドポジション)

ベースが腕を伸ばし直立姿勢のトップを支えている状態。ベースが腕を伸ばした状態は、必ずしも"エクステンションスタンツ"と同義ではない。詳細は"エクステンションスタンツ"参照。

### Extended Stunt (エクステンションスタンツ)

トップの全身が直立姿勢でベースの真上にある状態。

“エクステンションスタンツ”の例：

エクステンション、エクステンションリバティー、エクステンションキューピー

“エクステンションスタンツ”に該当しないスタンツ例：

チェアー、トーチ、フラットバック、腕で支持しあうスタンツ、ストラドルリフト（これらは、ベースが腕を伸ばした高さにトップがいるが、スタンツの高さがショルダー/ プレップレベルと同じため、エクステンションスタンツには該当しない）。

### Extension Prep (エクステンションプレップ)

“プレップ”参照

### Flat Back (フラットバック)

トップが水平で顔を上にして横たわった状態で、通常2人以上のベースに持ち上げられたスタンツ。

### Flip (Stunting) (フリップ (スタンツ) )

演技フロアやベースと接触せずに、インバート姿勢を経過し、腰を頭上に回転させるスタンツ技。

### Flip (Tumbling) (フリップ (タンブリング) )

演技フロアと接触せずに、インバート姿勢を経過して腰を頭上に回転させるタンブリング技。

### Flipping Toss (フリッピングトス)

トップがインバート姿勢を経過して回転するトス。

### Floor Stunt (フロアスタンツ)

ベースが腕を伸ばし、背中を演技フロアにつけて横たわっている状態。フロアスタンツはウエストレベルのスタンツとなる。

### Flyer (フライヤー)

“トップパーソン”参照。

### Forward Roll (フォワードロール) 【前転】

地面を離れないタンブリング技で、背中を丸めたまま前方へ転がり、インバート姿勢を経過し腰を上げて頭、肩を越える。動作はボールが床を“転がる”ように行う。

### Free Flipping Stunt (フリーフリッピングスタンツ)

トップがスタンツに乗る際、ベースやブレイサー、演技フロアと接触せずにインバート姿勢を経過するリリースムーブスタンツ。インバート姿勢からインバート姿勢でない状態への回転するリリースムーブはこれに含まれない。

### Free Release Move (フリーリリースムーブ)

トップが全てのベース、ブレイサーや演技フロアから離れるリリースムーブ。

### Front Limber (フロントリンバー)

地面を離れないタンブリングスキルで、前方方向へ両足と腰を上げてインバート姿勢を経過してから競技フロアに両足/脚が同時に着地して直立に戻る。

### Front Tuck (フロントタック)

一瞬身体を真上に引き上げ、演技フロアと接触せずに前方に宙返りする空中技。

### Front Walkover (フロントウォークオーバー) 【前方ウォークオーバー】

地面を離れないタンブリング技で、前方へ回転し、両脚と腰を頭上へ上げてインバート姿勢から反り、片足/脚ずつフロアへ着地して直立に戻る。

### Full (フル)

360度のツイスト回転。

### Ground Level (グラウンドレベル)

演技フロア上にいること。

### Half (Stunt) (ハーフ (スタント))

“プレップ”参照。

### Hand/Arm Connection (ハンド/アーム コネクション)

2名以上で手/腕をつなぐこと。肩による接続は手/腕の接続が必要な場合、違反とみなされる。

### Handspring (ハンドスプリング)

空中タンブリングスキルで、選手が足から開始し、前方、または後方にジャンプして倒立姿勢を経過して回転する。選手は体重をかけた手を突いて、肩から押し、足で着地し、回転を完了させる。

### Handstand (ハンドスタンド) 【倒立】

直立のインバート姿勢で、頭と耳の横にまっすぐ腕を伸ばし、体を支える技。

### Hanging Pyramid (ハンギングピラミッド)

1名またはそれ以上のトップが1名以上の別のトップにより競技フロアから離れて吊られているピラミッド。“ハンギングピラミッド”はセカンドレベルのトップによって体重を支えられているため、2-1/2の高さのピラミッドとみなす。

### Helicopter Toss (“Helicopter”) (ヘリコプタートス (“ヘリコプター”))

トップがフロアと水平な状態で宙に投げられ、(ヘリコプターの羽のように) 回転し、もとのベースにキャッチされるスタント。

### Horizontal Axis (Twisting in Stunts) (ホリゾンタルアクシス) 【水平軸(スタントでのツイスト)】

直立姿勢ではないトップのおへその前から後ろを通る軸。

### Initiation/Initiating (イニシエーション/イニシエーティング) 【開始】

技の開始時点。スタントの開始時点はそのスキルを実施する時のダウンの一番深いところになる。

### Inversion (インバージョン)

“インバート”参照。インバートでいる状態。

### Inverted (インバート)

選手の肩が腰よりも低い位置にあり、少なくとも片足が頭よりも高い位置にある状態。

### Jump (ジャンプ)

自分の足と下半身の力を使用してパフォーマンス面を押し出す力によって発生する腰から頭までの回転を伴わない空中姿勢。

### Jump Skill (ジャンプスキル)

ジャンプ中に体の形を変える技術 (例: トウタッチ、パイクなど)。

### Jump Turn (ジャンプターン)

ジャンプに追加されるターン。ターンを伴う「ストレートジャンプ」は「ジャンプスキル」とはならない。

### Kick Double Full ("Kick Double") (キックダブルフル (キックダブル))

主にトスで行われ、キックして720度のツイスト回転を入れる技。キックの間にツイストのきっかけとして1/4回転を入れることは可。

### Kick Full (キックフル)

主にトスで行われ、キックして360度ツイスト回転を入れる技。キックの間にツイストのきっかけとして、1/4回転を入れることは可。

### Knee (Body) Drop (ニー (ボディ) ドロップ)

“ドロップ”参照。

### Layout (レイアウト) 【伸身】

体を伸ばしてホローポジションで行う腰が頭を越えて回転を伴う空中タンブリングスキル。

### Leap Frog (リープフロッグ)

トップが他の人と両手をつなぎ、ベースの伸ばした腕の間からベースの胴体を飛び越えて他のベースや元のベースに移行するトランジション。トップはトランジションの間、体を起こして手をつないだ状態を維持する。

### (Second Level) Leap Frog ( (セカンドレベル) リープフロッグ)

“リープフロッグ”同様だがトップはベースから他の(もしくは同じ) ベースに移行する際にベースでなくプレイヤーの支持で技を行う。

### Leg/Foot Connection (レッグ/フット コネクション)

2名以上の選手が脚/足でつながっていること。脚/足での接続が認められている場合、すねからつま先までの接続が可能。

### Liberty (リバティー)

トップの片足がベースに持たれ、もう一方の足は曲げ、支持されている足の膝の横にあるスタンツ。

### Load-In (ロードイン) 【乗り込み】

トップの少なくとも片足がベースの手にあるスタンツポジション。ベースの手はウエストレベルにある。

### Log Roll (ログロール)

トップが演技フロアと平行の状態ですくなくとも360度以上回転させるリリースムーブ。“補助付きログロール”は、同様の技を追加のベースが移行の間ずっとトップに触れた状態で補助を行う。

### Mount (マウント)

“スタンツ”参照。

### Multi-Based Stunt (マルチベーススタンツ)

スポッター以外で2名以上のベースがいること。

### New Base(s) (ニューベース)

スタンツの開始時、トップに直接触れていないベース。

### Non-Inverted Position (ノンインバートポジション) 【ノンインバート姿勢】

以下のどちらかの状態にあるボディポジション。

1. トップの肩が腰以上の高さにある状態。
2. トップの肩が腰よりも低く、両足が頭よりも低い位置にある状態。

### Nugget (ナゲット)

選手がタック姿勢で手と膝が演技フロアに接しているボディポジション。選手がナゲットポジションでトップを支えている場合、ウエストレベルスタンツのベースとみなされる。

### Onodi (オノディ)

バック転から始め、両手をつき1/2ツイストを加えて転回と同様のステップで終了する技。

### Original Base(s) (オリジナルベース)

スタントや技の開始時にトップに触れているベース。

### Pancake (パンケーキ)

トップの両足がベースに持たれている状態で、身体を折り曲げバイク型になり前方へ回転し、背中をキャッチされるダウンワードインバージョンスタント。

### Paper Dolls (ペーパードール)

複数の片足スタントがお互いに支え合っている状態。スタントはエクステンションの高さでもそうでなくてもよい。

### Pike (パイク)

両脚を揃えて伸ばしたまま、腰から身体を前に曲げている体勢。

### Platform Position (プラットフォームポジション)

トップが支持されている脚に支持されていない脚をまっすぐにそえている状態の片足スタント。“ダングル”や“ターゲットポジション”としても知られる。

### Power Press (パワープレス)

ベースがエクステンションポジションからプレップ以下にトップを下ろし、またすぐにエクステンションにトップを上げること。

### Prep (stunt) (プレップ (スタント))

直立姿勢のトップがショルダーレベルで複数のベースに両足を持たれているスタント。

### Prep-Level (プレップレベル)

ベースとトップがつながっている状態で、一番低い位置がウエストレベルよりも高く、エクステンションレベルよりも低いこと(例: プレップ、ショルダーレベルヒッチ、ショルダーシット)。ベースの腕が伸びて頭を越えていても、トップの高さがショルダースタント、プレップスタントと同等で、“エクステンションスタント”とはみなされない場合、プレップレベルとなる(例: フラットバック、ストラドルリフト、チェアー、Tリフト等)。

補足: 少なくともトップの片足がウエストレベルにある場合、そのスタントはプレップレベルよりも低いとみなされ、高さ/位置はベースを基準に判断される。(例外: チェアー、T-リフト、ショルダーシットはプレップレベルスタント)

### Primary Support (プライマリーサポート)

トップの体重の大部分を支えること。

### Prone Position (プローンポジション)

顔を下にして水平に横たわった状態。

### Prop (プロップ)

細工できる小道具。フラッグ、バナー、サイン、ボンボン、メガホン、布きれのみ使用可。視覚的効果のために衣装の一部を故意に外した場合、小道具とみなす。

### Punch (パンチ)

“リバウンド”参照。

### Punch Front (パンチフロント)

“フロントタック”参照。

### Pyramid (ピラミッド)

2つ以上のスタントが繋がっていること。

### Rebound (リバウンド)

通常タンブリングからまたはタンブリングへの動きで実施される、腰を頭上で回転せずに脚と下半身の力を使い、演技フロアから身体を弾ませる空中姿勢。

### Release Move (リリースムーブ)

トップが演技フロア上の誰とも接触していない状態。“フリーリリースムーブ”参照。

### Rewind (リワインド)

スタンツに入るスキルとして使われ、グラウンドレベルからトップが空中でフリップをするリリースムーブ。

### Round Off (ラウンドオフ/ロンダート)

側転に似ている技で、選手が片足ずつではなく、両足を揃え、開始した方向を見て着地する技。

### Running Tumbling (ランニングタンブリング)

技を開始するとき前への勢いを得るために、前方へのステップやホップを入れて行うタンブリング。

### Second Level (セカンドレベル)

演技フロアより上で1名、または複数のベースによって支えられている人。

### Second Level Leap Frog (セカンドレベルリープフロッグ)

“リープフロッグ”と同様だが、トップがベースではなくブレイサーによって支持され、ベースから元のもしくは別のベースに移行する技。

### Series Front or Back Handsprings (シリーズフロント/バックハンドスプリング) 【連続フロント/バックハンドスプリング】

2回以上の転回フロントハンドスプリングまたはバックハンドスプリングの連続技。

### Shoulder Level (ショルダーレベル)

ベースとトップとのつながりがベースの肩の高さにあるスタンツ。

### Shoulder Sit (ショルダーシット)

トップがベースの肩に座った状態のスタンツ。プレップレベルスタンツとみなされる。

### Shoulder Stand (ショルダースタンド)

選手がベースの肩に立つスタンツ。

### Show and Go (ショウアンドゴー)

エクステンションレベルを通過してエクステンションではない高さへ移行するスタンツ。

### Shushunova (シュシュノバ)

ストラドルジャンプ(トウタッチ)からうつ伏せ/腕立て姿勢で演技フロアに着地する技。

### Single-Based Double Cupie (シングルベースダブルキューピー)

1名のベースが左右の手にそれぞれ1名のトップの両足を乗せ、2名のトップを支えている状態。“キューピー”参照。

### Single-Based Stunt (シングルベーススタンツ)

1名のベースで支えるスタンツ。

### Single-Leg Stunt (片足スタンツ)

“スタンツ”参照。

### Split Catch (スプリットキャッチ)

トップが直立姿勢で膝が前に向いたスタンツ。ベースは腿の内側を支え、トップは通常ハイVモーションで、Xの体型を作る。

### Sponge Toss (スポンジトス)

トップが“ロードイン”ポジションから投げられるバスケットトスのようなスタンツ。トップはトスされる前に両足をベースの手に持たれている。

### Spotter (スポッター)

スタンツ、ピラミッド、トスの演技中、トップの頭、首、背中、肩を保護する責任を担う人。全ての“スポッター”はスポット技術の訓練を受けていること。

- ・スタンツ、トス、ピラミッドの横か後ろに立つこと。
- ・演技フロアに直接立つこと。
- ・実施しているスタンツを注視しなければならない。
- ・スポットしている間、ベースに触れることが可能な位置にいる必要があるが、直接スタンツに触れなくても良い。
- ・スタンツの真下に立つことはできない。
- ・ベースの手首、ベースの腕の他の部分、トップの脚/足首を持つか、またはスタンツに全く触れなくても良い。
- ・スポッターの両手がトップの足やベースの手の真下にあってはいけない。
- ・ベースと必須のスポッターを同時に兼任できない。トップの足の下の支えが1名しかいない場合は、トップを持つ手の位置に関わらず、その人はベースとみなされる（例：両足スタンツにおいて、どちらか一方の足のベースは（グリップに関わらず）必要なスポッターとの兼任は認められない）。

備考：スポッターの手がトップの足の下にある場合、前方の手でなければならない。スポッターの後方の手は トップの脚/足首もしくはベースの後方の手首の後ろ側になければならない。

### Standing Tumbling (スタンディングタンブリング)

立位から進行方向へ勢いをつけずに行う(連続)技。何歩か後ろへステップを踏んでから行った場合にも“立位タンブリング”とみなす。

### Step Out (ステップアウト)

両足で同時着地でなく、片足で着地するタンブリングスキル。

### Straight Cradle (ストレートクレイドル)

スタンツからトップがストレートライドポジションを維持し、クレイドルポジションに入るリリースムーブ/ディスマウント。(ターン、キック、ツイスト、プリティーガールなどの技は入れない。

### Straight Ride (ストレートライド)

空中で技を入れないトスやディスマウントでのトップの空中姿勢。トップがトスで最も高い高さを得るために示されるストレートラインの体勢である。

### Stunt (スタンツ)

1人または複数のベースが、演技フロアより高い位置でトップを支える技。ベースが支えるトップの足の数によって“1レッグ(片足)”または“ツーレック(両足)”スタンツと定義される。

### Suspended Roll (サスペンデッドロール)

競技フロアに直接立つベースの手/手首とトップの手/手首が繋がった状態で、トップが腰を頭上に回転するスタンツスキル。ベースはトップが回転している間、腕を伸ばし、トップの足/脚をリリースする。トップの回転は前方か後方に限られる。

### Suspended Forward Roll (サスペンデッドフォワードロール)

前方に回転するサスペンデッドロール。“サスペンデッドロール”参照。

### Suspended Backward Roll (サスペンデッドバックワードロール)

後方に回転するサスペンデッドロール。“サスペンデッドロール”参照。

### T-Lift (Tリフト)

2人のベースがTモーションのトップの左右の手をそれぞれつなぎ、腕の下を支えているスタンツ。スタンツで支えられている間、トップはインバージョンでなく、水平姿勢を維持している。

### Tension Roll/Drop (テンションロール/ドロップ)

トップがベースを離れるまでの間補助なしで、同時に前方へ傾いた状態を経過するスタンツ、ピラミッド。通常トップと/またはベースはお互いが離れたら前転を行う。

### Three Quarter (3/4) Front Flip (stunt) (3/4フロントフリップ (スタンツ))

直立姿勢からリリースされて前方へ回転し、腰が頭上を経過してクレイドルになるスタンツ。

### Three Quarter (3/4) Front Flip (tumble) (3/4フロントフリップ (タンブリング))

直立から前方へ回転し、腰が頭上を経過して、座った姿勢で両手と、もしくは足が最初に地面に着地するタンブリング。

### Tic-Tock (ティックトック)

トップが片足で静止した状態から、ベースがポップし、トップが足を入れ替えて体重移動して、反対の足で静止した状態に戻るスタンツ。

### Toe/Leg Pitch (トゥ/レッグピッチ)

通常、トップの片足を1名、または複数のベースが押し上げ、トップの高さを増すスタンツ。

### Torso (胴体)

選手の身体の間/ウエスト部分。

### Toss (トス)

トップの高さを増すために腰の高さから開始し、ベースがトップを投げ上げる空中スタンツ。トップは全てのベース、ブレイサーや他のトップとも離れた状態となる。トップはトスの開始時演技フロアからも離れた状態となる(例:バスケットトスやスポンジトス)。

備考:トスからのハンズ、トスからのエクステンションスタンツ、トスチェアーはこのカテゴリーには含まれない(“リリースムーブ”参照)。

### Top Person (トップパーソン)

演技フロアより上で、スタンツ、ピラミッド、トスの際に支えられている選手。

### Tower Pyramid (タワーピラミッド)

ウエストレベルスタンツの一番高い位置にトップが乗っているスタンツ。

### Transitional Pyramid (トランジショナルピラミッド)

ピラミッドでトップが1つのポジションから別のものに移行すること。トランジションは異なるベースに移行できるが、必ずプレップレベル以下の高さの1名以上がトップの体に触れていなくてはならない。

### Transitional Stunt (トランジショナルスタンツ)

トップが一つのポジションから他のポジションに移行して、開始の形から形状を変えること。各技の開始時点がトランジションの始まりとみなされる。次の技の開始時点、動きの停止時点またはトップが演技フロアに着地した時点がトランジションの終了と定義される。

### Traveling Toss (トラベリングトス)

ベースやキャッチャーがトップをキャッチするために故意にある方向へ飛ばすトス(これは“キックフル”のようにベースが1/4回転または1/2回転をする場合には含まれない)。

### Tuck Position (タックポジション)

腰を曲げ、膝を胴体に引き寄せる体勢。

### Tumbling (タンブリング)

演技フロア上で開始、終了し、ベースに支持されていない状態で腰が頭よりも高くなる技。

### Twist (ツイスト)

身体の垂直軸に沿った回転(垂直軸=頭からつま先までの軸)。

### Twisting Stunt (ツイストスタンツ)

トップとベースが行うあらゆるツイストトランジション。回転数は通常、トップの連続した腰の回転で判断される。ツイストスタンツは“垂直軸”(頭からつま先の軸)と“水平軸”(直立姿勢ではない状態のおへそを通る軸)の両方によって決定さ

れる。ツイストの回転を判定する場合、垂直軸と水平軸の同時回転の時は合算せずに、それぞれ分けて考えられる。ツイスト回転のベースのダウンや、またはツイスト回転の方向変化が新しいトランジションの開始とみなす。

### Twisting Toss (ツイストトス)

選手が“垂直軸”に体を回転させるトス。

### Twisting Tumbling (ツイストタンブリング)

選手が自分の“垂直軸”に沿って回転しながら腰が頭を超える回転をするタンブリングスキル。

### Two (2) High Pyramid (ツーハイピラミッド)

演技フロア上のベースに、すべてのトップが支えられているスタンツで構成されたピラミッド。“ピラミッドのリリースムーブ”でトップがベースからリリースされる場合はいつでも、リリースの高さに関わらずトップは“2 high以上の高さの経過”とみなす。“2 high以上の高さの経過”はトップの実際の高さでつながっているピラミッドの層の数によって判断される。

### Two and One Half (2 and 1/2) High Pyramid (ツーアンドハーフ(2-1/2) ハイピラミッド)

少なくとも1名のトップがトップの体重を支え(プレイスされていない)トップがベースから離れているピラミッド。“2-1/2 High Pyramid”の高さは次の長さで測定される：チェアー、サイスタンド、ショルダーストラドルは1-1/2の長さ；ショルダースタンドは2名分の長さともなされる。

### Upright (アップライト) 【直立】

トップの少なくとも片足がベースに支えられている状態でまっすぐに立っている姿勢。

### V-Sit (Vシット)

トップが脚を演技フロアと水平に伸ばし、Vの形で座っているスタンツでのボディポジション。

### Vertical Axis (Twisting in Stunts or Tumbling) (バーティカルアクシス (ツイステイングインスタンス/タンブリング))

#### 【垂直軸 (スタンツやタンブリングでのツイスト)】

タンブリング選手やトップにおいて頭からつま先にかけての体の軸。

### Waist Level (ウエストレベル)

ベースの高さ/位置を基準として、ベースとトップが繋がっている一番低い位置が、グラウンドレベルより高いか、または少なくともトップの片足がプレップレベルよりも低いこと。

ウエストレベルとみなされるスタンツ例：

オール4Sポジションのベースのスタンツ、ナゲットベースのスタンツ、チェアーやショルダーシットはウエストレベルでなく、プレップレベルスタンツとみなされる。

### Walkover (ウォークオーバー)

地面を離れないタンブリング技で、前方または後方へ(通常、脚を開いた状態で)片手または両手で支え、腰を頭上に回転する技。

### Whip (ウィップ)

ツイストを含まず、後方に回転する空中タンブリング技で身体は伸ばして反った状態で足が頭上を通して回転する。“ウィップ”は手をつかいない状態のバックハンドスプリングのように見える。

### X-Out (エックスアウト)

タンブリングやトスの技で、選手が回転中に腕と脚をXのかたちを広げて行う。