



2021 ジャパンオープンチアリーディング選手権大会

2021 日本学生チアリーディング選手権大会

【競技規則：パフォーマンスチア】

本年度の競技規則は新型コロナウイルス感染症の感染予防対策に基づき
改訂しています。選手は大会当日のみならず、練習中に起こり
うる感染リスクを理解し、感染予防対策を徹底したうえで大会に参加
してください。また、本競技規則は発表後も改訂することがあるため、
常に最新の情報を連盟ウェブサイトにてご確認ください。

一般社団法人日本スポーツチア&ダンス連盟

2021年6月10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. 部門定義
 - 11. 違反に関して

- 第二章 P.5~P.8
 - 12. 安全規定
 - ・ Pom 部門
 - ・ Hip Hop 部門
 - ・ Jazz 部門

- 第三章 P.9~P.10
 - 13. 用語集

※ 赤文字は、前年度競技規則からの改訂・追記内容

【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、**2021年11月5日（金）**までに問い合わせること。

E-mail : 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る義務がある。
3. 全てのチーム責任者は、チアリーディングやパフォーマンスチアが怪我のリスクを伴うスポーツであることを理解し、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こと。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. 演技は最初からやり直しができるが、審判員は中断したところから行う。中断の程度や影響は大会競技責任者が判断する。
3. チームが再演技をしても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. チームの不備で演技が中断した場合は、チームは演技を続けるか棄権しなくてはならない。
2. 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。大会競技責任者が再演技を選択した場合は演技を最初から行えるが、審判員は中断したところから行う。
3. チームが再演技をしても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. チームが再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、審判員は中断したところから行う。
3. チームが再演技をしても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. 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にチームの医療関係者、第2に保護者とチーム責任者からの承諾。
 - b. チームの医療関係者がいない場合は保護者または法定後見人からの承諾。
 - c. 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。親、または法定後見人からの権利放棄があったとしても、24時間は演技の再開はできない。
 - d. 頭部外傷に関するルールその他、開催地に於ける特別な法律についても熟知しておくことを推奨する。

4. 演技時間/入退場

チーム：2分15秒以内（下限なし）

ダブルス：1分30秒以内（下限なし）

※ 演技時間計測のタイミングは、振りの動き出しまたは音楽の始まりで開始し、最後の振りの動きまたは音楽の終わりで終了とする。

※ 入退場は速やかに行うこと。入退時に振り付けを付けることは不可。

5. 演技フロア

42 フィート×42 フィート (約 12.8m×12.8m)

※ 演技フロアの外に踏み出すことによる減点はない。

6. 演技内容

1. 全ての振り付けは年齢相応であること。
2. 挑発的、攻撃的もしくは卑猥な振り付け、衣装、化粧および音楽は、全ての観客が見るに不相応であり、観客へのアピールを欠くこととなる。またこれらの要素は、審判員の演技全体に対する印象や得点に影響を与え得る。不適切、いかがわしいものをほめかすもの、攻撃的、あるいは性的な内容を表すジェスチャーやそれを連想させる振付も、挑発的もしくは卑猥な要素とみなされる。
3. チアやチャント (※チアリーダーイングのコールのこと) は実施不可。
4. 感染予防の観点から、入退場時及び演技中の全ての発声を禁止する。カウントをかける、合図をする、チーム名をコールするなどを含む。

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

1. 全ての衣装は安全かつ全身を覆うものでなければならない。ブリーフ、ホットパンツ又は丈の短いショーツを着用の場合は下にタイツも着用すること。全ての男性選手の衣装は、前面が全て覆われたシャツであること。ただし、ノースリーブは可。体を露出する衣装は失格の対象となり得る。
2. 演技中は靴を着用のこと。ダンスポールの着用可。裸足、靴下又は足の覆われたタイツ、ハイヒール、ローラースケート、ローラーブレード及びその他スポーツに不相応の履物での演技は禁止とする。
3. 衣装の一部としてアクセサリを着用することは可。金属製のピアス、イヤリング、指輪、ブレスレットなど演技中に意図せず外れたり、体を傷つけたりする恐れがあるものは着用不可。
4. 演技中のマスクの着用は可。(必須ではない)

9. 手具

1. 手に持つ、又は自立式の小道具は全てのカテゴリーにおいて使用不可。
2. 衣装の一部として身に付けているネックレス、ジャケット、ハット等 (衣装/ユニフォーム規則に則したもの) は小道具として使用可であり、体からはずして捨てることも可。
3. Pom 部門において Pom は衣装の一部とみなされ、全演技を通して使用されなければならない。男性がこの部門で演技をする場合は、Pom を使用しなくてもよい。
4. 椅子、スツール、ベンチ、ボックス、階段、踏み台、梯子、バー、シート等、支えなしで立つような大型の自立型小道具は全ての部門において使用禁止。競技者の体重を支えるようなアイテムは全て自立型小道具と見なされ禁止。
5. 各チームは演技フロアに汚れを残さないこと。(例：スプレーやパウダー、オイルなどの付着、残留)
6. 火や有毒ガス、動物など危険を伴う物の使用は厳重に禁止される。

10. 部門定義

Pom

演技全体を通して Pom を使用することが求められる。シンクロ性と視覚効果を含み、正確な Pom のモーションやダンステクニックの要素が組み込まれているかどうか重要なポイントである。モーションにはシャープさ、クリーンさ、正確さが求められ、チームがシンクロし、“ひとつ”に見えることが大切である。構成にはレベルチェンジ、グループワーク、フォーメーションチェンジなどの視覚効果が重要である。Pom のルーティンは Jazz や Hip Hop の要素を織り交ぜつつも、トラディショナルなチアリーダーイングのテーマを伝えることが重要

である。

Hip Hop

実施、スタイル、創造性、ボディアイソレーションやボディコントロールを強調した、ストリートスタイルの動きが取り入れられたルーティンであること。演技全体を通して、動きの一体感や音楽のビートやリズムを伝えることが求められる。ジャンプやジャンプバリエーション、ジャンプコンビネーション、ストールやフロアワークなどを取り入れることでHip Hopならではの効果を加えることができる。ヒップホップ文化を反映した衣装やアクセサリを着用すること。

Jazz

スタイルに見合った動きとコンビネーション、フォーメーションチェンジ、グループワーク、ダンステクニク要素が組み込まれているルーティンであること。演技全体を通して、動きの連続性とチームの均一性が求められる。正しいダンステクニクの実施、身体の伸び（引き上げ）、ボディコントロール、ボールチェンジなどのバレエを基礎としたボディワークは非常に重要である。

11. 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、警告または審判員 1 人につき 5 点の減点が課せられる。演技時間超過の違反に関しては、チーム、ダブルス同様、各審判員から 5-10 秒超過で 1 点減点、11 秒以上超過で 3 点減点する。

●第二章

12. 安全規定

★Pom 部門

A. 個人で行う技について

タンブリング及びストリートスタイルの空中技は以下の制限内で実施可であるが必須ではない。

1. 逆さの状態の技

- a. 空中で行わない技は実施可。(例：三点倒立)
- b. 手の支えを伴う空中で逆さになる技は、ボン及び/もしくは衣装の一部（例えば振り付けに使用するもの）を持った状態での実施は不可。

2. 腰が頭を超える回転技

- a. 手の支えを伴う場合は、体を支える手に何かを持った状態での実施は不可。
(例外：前転又は後転は実施可)
- b. 空中で行わない技は実施可。
- c. 手の支えを伴う空中技は、腰が頭を超える回転技 2 連続まで実施可。
- d. 手の支えを伴わない空中技は、以下の全ての基準を満たす場合、実施可。
 - i. 捻り技は 1 回まで実施可。
 - ii. 手の支えがなく腰が頭を超える回転を含む空中技とつなげて実施してはならない。
 - iii. 2 連続まで実施可。

3. 腰が頭を超える回転技を含むタンブリングで、選手同士がお互いの体の上下を通過する技は実施不可。

4. 腰の高さを超えない空中からであれば、肩、背中、座位での着地は実施可。（*膝、腿、前面、頭での着地は実施不可。）

5. 体を支える手にボン及び/もしくは衣装の一部を持った状態で、体の前方から後方に両脚を振り、回してジャンプから腕立て伏せのポジションでの着地は実施不可。

B. ペアやグループで実施するものについて

リフト及びパートナーリングは、以下の制限内で実施可であるが必須ではない。

1. サポート選手は、実施選手が肩の高さを超えない場合はフロアに完全に接地し続ける必要はない。

2. 頭の高さを超える技を行う場合は、その技全体を通して少なくとも一人のサポート選手が一人の実施選手に触れ続けていなければならない。

例外：一人の実施選手が一人のサポート選手に支持されリリースされる（実施選手がサポート選手の支えから完全に離れる）場合は、いかなる高さであっても、以下の条件下のみで実施可。

- a. 実施選手がリリース後、逆さ（個人のウエスト・腰・足が頭・肩よりも高くなるポジション）になってはならない。
- b. 実施選手は、一人または複数のサポート選手によりキャッチされるか、着地をサポートされなくてはならない。
- c. 実施選手はうつ伏せのポジションで受け止められてはならない。
- d. いかなるサポート選手も、技の実施を通してサポート、キャッチ、リリースをする際は手に何も持たずに行わなくてはならない。

3. 実施選手の腰が頭を超える回転技は、実施選手が演技フロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまで、少なくとも 1 名のサポート選手とのコンタクトが保たれなければならない。

4. 逆立ちのポジションは 以下の条件下で実施可。

- a. 実施選手が演技フロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまで、少なくとも 1 名のサポート選手とのコンタクトが保たれること。
- b. 逆立ちのポジションの選手の肩の高さが、チームの平均的な肩の高さを超える場合、少なくとも一名の（実施選手の体重を同時に支えていない）スポッターをつけること。

補足：サポート選手が三人いる場合、スポッターは不要。

C. ペアやグループで行うフロアへの着地について

アシストは必須ではない。

1. 実施選手がジャンプ・リープ・ステップ・ブッシュオフでサポート選手から飛び降りる場合は以下の条件下で実施可。
 - a. リリースの最高到達点において、実施選手の腰の高さがサポート選手の頭の高さを超えてはならない
 - b. リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さのポジションを通過してはならない。
2. サポート選手が実施選手をトスする（サポート選手が実施選手から手を離す）場合は以下の条件で実施可。
 - a. トスの最高到達点において実施選手の腰の高さがサポート選手の頭の高さを超えてはならない。
 - b. リリース時、実施選手は仰向け及び逆さのポジションになってはならない。
 - c. リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さのポジションを通過してはならない。

★Hip Hop 部門

A. 個人で行う技について

タンブリング及びストリートスタイルの空中技は、以下の制限内で実施可であるが必須ではない。

1. 逆さの状態の技
 - a. 空中で行わない技は実施可。（例：三点倒立）
 - b. 手の支えを伴う空中技で逆さになる技は、体を支える手に衣装の一部（例えば振り付けに使用するもの）を持った状態での実施は不可。
 - c. 手の支えを伴う空中技で、逆さ直立の状態、もしくは肩から逆さになる状態で着地するものは実施可。
2. 腰が頭を超える回転技
 - a. 手の支えを伴う場合は、体を支える手に何かを持った状態での実施は不可。
（例外：前転又は後転は実施可）
 - b. 空中で行わない技は実施可。
 - c. 手の支えを伴う空中技は、腰が頭を超える回転技2連続まで実施可。
 - d. 手の支えを伴わない空中技は、以下の全ての基準を満たす場合、実施可。
 - i. 捻り技は1回まで実施可。
 - ii. 手の支えがなく腰が頭を超える回転を含む空中技とつなげて実施してはならない。
 - iii. 2連続まで実施可。
3. 腰が頭を超える回転技を含むタンブリングで、選手同士がお互いの体の上下を通過する技は実施不可。
4. 腰の高さを超えない空中からであれば、肩、背中、座位での着地は実施可。（*膝、腿、前面、頭での着地は実施不可。）
5. 体を支える手に衣装の一部（例えば振り付けに使用するもの）を持った状態で、体の前方から後方に両脚を振り、回してジャンプから腕立て伏せのポジションでの着地は実施不可。

B. ペアやグループで実施するものについて

リフト及びパートナリングは、以下の制限内で実施可であるが必須ではない。

1. サポート選手は、実施選手が肩の高さを超えない場合はフロアに完全に接地し続ける必要はない。
2. 頭の高さを超える技を行う場合は、その技全体を通して少なくとも一人のサポート選手が一人の実施選手に触れ続けていなければならない。
例外：一人の実施選手が一人のサポート選手に支持されリリースされる（実施選手がサポート選手の支えから完全に離れる）場合は、いかなる高さであっても、以下の条件下のみで実施可。
 - a. 実施選手はリリース後、逆さ（個人のウエスト・腰・足が頭・肩よりも高くなるポジション）を通過してはならない。
 - b. 実施選手は、一人または複数のサポート選手により受け止められるか、着地をサポートされなくてはならない。
 - c. 実施選手はうつ伏せのポジションで受け止められてはならない。
 - d. いかなるサポート選手も、技の実施を通してサポート、キャッチ、リリースをする際は手に何も持たず

に行わなくてはならない。

3. 実施選手の腰が頭を超える回転技は、実施選手が演技フロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまで、少なくとも1名のサポート選手とのコンタクトが保たれること。
4. 逆立ちのポジションは以下の条件下で実施可。
 - a. 実施選手が演技フロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまで、少なくとも1名のサポート選手とのコンタクトが保たれること。
 - b. 逆立ちのポジションの選手の肩の高さが、チームの平均的な肩の高さを超える場合、少なくとも一名の（実施選手の体重を同時に支えていない）スポッターをつけること。
補足：サポート選手が三人いる場合、スポッターは不要。

C. ペアやグループで行うフロアへの着地について

アシストは必須ではない。

1. 実施選手がジャンプ・リープ・ステップ・ブッシュオフでサポート選手から飛び降りる場合は以下の条件下で実施可。
 - a. リリースの最高到達点において、少なくとも実施選手の体の一部が頭の高さ以下であること。
 - b. リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さのポジションを通過してはならない。
2. サポート選手が実施選手をトスする（サポート選手が実施選手から手を離す）場合は以下の条件で実施可。
 - a. トスの最高到達点において、少なくとも実施選手の体の一部が頭の高さ以下であること。
 - b. リリース時に実施選手が仰向けまたは逆さの状態の場合、実施選手は片足もしくは両足で着地しなければならない。
 - c. リリース後、実施選手は逆さのポジションを通過してはならない。

★Jazz 部門

A. 個人で行う技について

タンブリング及びストリートスタイルの空中技は、以下の制限内で実施可であるが必須ではない。

1. 逆さの状態の技
 - a. 空中で行わない技は実施可。（例：三点倒立）
 - b. 手の支えを伴う空中で逆さになる技は、体を支える手に衣装の一部（例えば振り付けに使用するもの）を持った状態での実施は不可。
 - c. 手の支えを伴う空中技で、逆さ直立の状態、もしくは肩から逆さになる状態で着地するものは実施可。
2. 腰が頭を超える回転技
 - a. 腰が頭を超える回転技で手の支えを伴う場合は、体を支える手に何かを持った状態での実施は不可。（例外：前転又は後転は実施可）
 - b. 空中で行わない技は実施可。
 - c. 手の支えを伴う空中技は、腰が頭を超える回転技2連続まで実施可。
 - d. 手の支えを伴わない空中技は、以下の全ての基準を満たす場合、実施可。
 - i. 捻り技は1回まで実施可。
 - ii. 手の支えがなく腰が頭を超える回転を含む空中技とつなげて実施してはならない。
 - iii. 2連続まで実施可。
3. 腰が頭を超える回転技を含むタンブリングで、選手同士がお互いの体の上下を通過する技は実施不可。
4. 腰の高さを超えない空中からであれば、肩、背中、座位での着地は実施可。（*膝、腿、前面、頭での着地は実施不可。）
5. 体を支える手に衣装の一部（例えば振り付けに使用するもの）を持った状態で、体の前方から後方に両脚を振り、回してジャンプから腕立て伏せのポジションでの着地は実施不可。

B. ペアやグループで実施するものについて

リフト及びパートナーリングは、以下の制限内で実施可であるが必須ではない。

1. サポート選手は、実施選手が肩の高さを超えない場合はフロアに完全に接地し続ける必要はない。
2. 頭の高さを超える技を行う場合は、その技全体を通して少なくとも一人のサポート選手が一人の実施選手に触れ続けていなければならない。
例外：一人の実施選手が一人のサポート選手に支持されリリースされる（実施選手がサポート選手の支えから完全に離れる）場合は、いかなる高さであっても、以下の条件下のみで実施可。
 - a. 実施選手はリリース後、逆さ（個人のウエスト・腰・足が頭・肩よりも高くなるポジション）を通過してはならない。
 - b. 実施選手は、一人または複数のサポート選手により受け止められるか、着地をサポートされなくてはならない。
 - c. 実施選手はうつ伏せのポジションで受け止められてはならない。
 - d. いかなるサポート選手も、技の実施を通してサポート、キャッチ、リリースをする際は手に何も持たずに行わなくてはならない。
3. 実施選手の腰が頭を超える回転技は、実施選手が演技フロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまで、少なくとも1名のサポート選手との接触が保たれること。
4. 逆立ちのポジションは以下の条件下で実施可。
 - a. 実施選手が演技フロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまで、少なくとも1名のサポート選手との接触が保たれること。
 - b. 逆立ちのポジションの選手の肩の高さが、チームの平均的な肩の高さを超える場合、少なくとも一名の（実施選手の体重を同時に支えていない）スポッターをつけること。
補足：サポート選手が三人いる場合、スポッターは不要。

C. ペアやグループで行うフロアへの着地について

アシストは必須ではない。

1. 実施選手がジャンプ・リープ・ステップ・プッシュオフでサポート選手から飛び降りる場合は以下の条件下で実施可。
 - a. リリースの最高到達点において、少なくとも実施選手の体の一部が頭の高さ以下であること
 - b. リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さのポジションを通過してはならない。
2. サポート選手が実施選手をトスする（サポート選手が実施選手から手を離す）場合は以下の条件で実施可。
 - a. トスの最高到達点において、少なくとも実施選手の体の一部が頭の高さ以下であること。
 - b. リリース時に実施選手が仰向けまたは逆さの状態の場合、実施選手は片足もしくは両足で着地しなければならない。
 - c. リリース後、実施選手は逆さのポジションを通過してはならない。

●第三章

13. 用語集

Aerial Cartwheel : エアリアル・カートウィール **【側宙】**

空中で行うタンブリング技で、手を演技フロアにつかずに行う側転。

Airborne: エアボーン **【空中(技)】**

演技者が演技フロアもしくは他者に接さずに行う技、またはその状態。

Airborne Hip Over Head Rotation: エアボーン・ヒップ・オーバー・ヘッド・ローテーション

【腰が頭を越える回転を含む空中技】

腰が頭を越えて連続的に回転し、演技フロアに接していない瞬間がある動き。(例：ロンダートや後方倒立回転飛び)

Axis Rotation: アクシス・ローテーション

垂直軸もしくは、水平軸で回転する動き。

Category: カテゴリー

ルーティンのスタイルを表すもの。(例：Pom、HipHop、Jazz)

Connected/Consecutive Skills: コネクティド・コンセクティブ・スキルズ **【連続技】**

個人がステップや停止、ブレイクを間に挟まずに技を行うこと。(例：ダブル・ピルエットやダブル・トータッチ)

Contact (Groups or Pairs): コンタクト (グループ又はペアで実施)

身体的接触がある状態・状況。毛髪や衣服の接触はコンタクトとみなされない。

Division: ディヴィジョン

それぞれの競技グループの構成を表すもの。(例：Junior、Senior)

Drop: ドロップ

空中にいる個人が、手や足以外の体のパーツで着地する動き。

Elevated: エレベティド

個人が演技フロア上で低い位置から高い位置に移動する動き。

Head Level: ヘッド・レベル **【頭の高さ】**

膝を伸ばして垂直に立っている状態での選手の頭頂部の高さをさす。

補足：空間を測るための大体の高さであり、膝を曲げた状態や逆さまの状態に変化するものではない。

Height of the Skill: スキル (技) の高さ

スキルが実施される場所(高さ)の位置。

Hip Level: ヒップ・レベル **【腰の高さ】**

膝を伸ばして垂直に立っている状態での演技者の腰の高さをさす。

補足：空間を測るための大体の高さであり、膝を曲げた状態や逆さまの状態に変化するものではない。

Hip Over Head Rotation: ヒップ・オーバー・ヘッド・ローテーション **【腰が頭を超える回転技】**

連続性のある動きによる、個人の腰が自身の頭を超えて回転するタンブリング技。(例：後方支持回転や側転)

Hip Over Head Rotation (Groups or Pairs): ヒップ・オーバー・ヘッド・ローテーション

【腰が頭を超える回転技】 (グループ又はペアで実施)

連続性のある動きによる、個人の腰が自身の頭を超えて回転するリフト又はパートナーリング技。

Inversion/Inverted: インバージョン **【逆さ】**

個人のウエスト/腰/両足が、頭や肩よりも高い位置にある状態。

Inverted Skills: インバーティド・スキルズ

個人のウエスト・腰が、自身の頭・肩より高い位置に来る状態で静止、ストール、もしくははずみをつける技。

Lift (Groups or Pairs): リフト (グループ又はペアで実施)

1名が、1名もしくは複数名によって演技フロアから持ち上げられ、下される技。ダンスリフトは「パフォーミング・アスリート」(持ち上げられる人)と「サポーティング・アスリート」(持ち上げる人)によって構成される。

Partnering (Pairs): パートナリング (ペアで実施)

演技者2名が互いを支え合う力を使って行う技。パートナリングは、技を「補助する」(Supporting)技術と「行う」(Executing)技術の両方を含む。

Performing Athlete: パフォーミング・アスリート 【実施選手】

グループ又はペアの一部として技を行う際、他の選手から補助をされる、または他の選手と触れ続ける人。

Perpendicular Inversion: パーペンディキュラー・インバージョン

個人の頭・首・肩が、演技フロアから90度の一直線になる様、逆さになるポジション。

Prone: プローン 【うつ伏せ】

体の前面が床に、背面が天井に向いている。

Prop: プロップ 【手具】

衣装／ユニフォームの一部、もしくは衣装／ユニフォームではないもので、振付けにおいて(演技内で)使うもの。

補足：Pom部門においてPomは衣装の一部とみなされ、ルーティン全体を通して使用すること。

Release(Groups or Pairs):リリース (グループ又はペアで実施)

実施選手が演技フロアや直前に接していたサポート選手から離れる行為。

Shoulder Inversion: ショルダー・インバージョン 【肩の位置での逆さ状態】

演技者の肩／上背の辺りがフロアに接しており、演技者の腰や臀部、足が頭や肩よりも高い位置にある状態。

Shoulder Level: ショルダー・レベル 【肩の高さ】

膝を伸ばして垂直に立っている状態での演技者の肩の高さ及びその平均の高さをさす。

補足：空間を測るための大体の高さであり、膝を曲げた状態や逆さまの状態に変化するものではない。

Supine: スーパイン 【仰向け】

個人の背中がフロアに面し、体の全面が上を向いているポジション。

Supporting Athlete: サポーティング・アスリート 【サポート選手】

グループ又はペアの一部として技を行う際、実施選手を支持、もしくは接触し続ける人。

Toss: トス

サポート選手が実施選手から手を離す行為。トスが実施される際は、実施選手の足は演技フロアからも離れる事になる。

Vertical Inversion (Groups or Pairs): パーティカル・インバージョン (グループ又はペアで実施)

実施選手のウエスト・腰が、自身の頭・肩より高い位置に来る状態で体重を直接サポート選手に預け、静止、ストール(フリーズ)、もしくははずみをつける技。