



ICU PERFORMANCE CHEER RULES & GUIDELINES

(2024 9月改訂箇所は赤字表記)

※2025年日本代表に関わる規則を抜粋のうえ翻訳しています。

I. GENERAL RULES

- A. All teams must be supervised during all official functions by a qualified director/advisor/coach.
- B. Coaches must require proficiency before skill progression. Coaches must consider the athlete, group, and team skill levels with regard to proper performance level placement.
- C. All directors, advisors and coaches should have an emergency response plan in the event of an injury.

II. SPECIFIC ROUTINE GUIDELINES

A. CHOREOGRAPHY AND COSTUMING

- 1. Suggestive, offensive, or vulgar choreography, costuming, makeup and/or music are inappropriate for family audiences and therefore lack audience appeal.
- 2. Routine choreography should be appropriate and entertaining for all audience members. Vulgar or suggestive material is defined as any movement or choreography implying something improper or indecent, appearing offensive or sexual in content, and/or relaying lewd or profane gestures or implications.
- 3. Teams may not compromise the integrity of the performance surface. (Examples: Residue from sprays, powders, oils, etc.)
- 4. Use of fire, noxious gases, live animals, and other potentially hazardous elements are strictly prohibited.
- 5. Inappropriate choreography, costuming and/or music may also affect the judges' overall impression and/or score of the routine.
- 6. All costuming, makeup and choreography should be age appropriate and acceptable for family audiences.
- 7. All costuming should be secure and offer full coverage of body parts **appropriate for family viewing**. Costume malfunctions resulting in team members being exposed may be grounds for disqualification.
- 8. Tights should be worn under briefs, hot pants or excessively short shorts.
- 9. Footwear is required. Partial sole shoes are acceptable. Performing barefoot, in socks and/or footed tights, high heels, roller skates, roller blades or any other footwear that is inappropriate for the sport is prohibited. If in doubt, please consult the ICU Rules Committee for approval.
- 10. Jewelry as a part of the costume is allowed.
- 11. All male performers' costumes must include a shirt that is fastened; however, it can be sleeveless.
- 12. No cheers or chants are allowed.

B. PROPS

- 1. A prop is defined as anything that is used in the routine choreography that is not/was not originally part of the costume.
Clarification 1: For Pom Categories, Poms are considered part of the uniform.
Clarification 2: For Adaptive Abilities, Special Olympics & Special Abilities Divisions, all mobility equipment, prosthesis, and braces are considered part of the athlete unless they are removed, in which case they are considered legal props, until replaced or returned to the athlete.

I. 一般規則

- A. 大会期間中、全てのチーム／参加者は適切な資格を有するディレクター／アドバイザー／コーチの管理指導のもと行動すること。
- B. コーチは演技に組み込まれた技術、またそれらの適正なレベルの向上のため、各選手、またチームの技術レベルを考慮すること。
- C. 全てのディレクター／アドバイザー／コーチは、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。

II. 特定演技ガイドライン

A. 振り付けと衣装について

- 1. 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、家族連れ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。
- 2. 演技の振り付けは、適切且つ全ての観客を楽しませるものであること。挑発的、もしくは卑猥な要素は、不適切、あるいはいかかが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もの、わいせつな、あるいは下劣なジェスチャーを含む動きや振り付けとみなされる。
- 3. 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)
- 4. 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。
- 5. 不適切な振り付け、衣装および音楽は、審判の演技全体に対する印象や得点に影響を与える。
- 6. 全ての衣装、メイク、振り付けは年齢相応で、家族連れの観客がみるにふさわしいものであること。
- 7. 全ての衣装は、**家族が観るに相応しい**安全かつ全身を覆うものであること。体を露出する衣装は失格の事態を招く恐れがある。
- 8. ブリーフ、ホットパンツ等、極端に短いショートパンツ類の下にはタイツを着用すること。
- 9. シューズを着用すること。部分底の靴でも可。裸足、靴下またはタイツ、ハイヒール、ローラースケート、ローラーブレードおよび、その他スポーツにふさわしくない履物で演技を行うことは禁止。不明な点がある場合は、ICU規則管理委員会まで問い合わせること。
- 10. 衣装の一部としてのアクセサリ類は可。
- 11. 全ての男性選手の衣装は、前面が全て覆われた シャツを含むこと。ノースリーブは可。
- 12. チアやチャントは禁止。

B. 手具/小道具

- 1. 小道具とは、振り付けの一部として使用されるもので、衣装に付いていないものすべてを指す。
補足 1: Pom 部門ではポンは衣装の一部としてみなされる。
補足 2: Adaptive Abilities 編成、Special Olympics 編成、Special Abilities 編成において、すべての移動器具、義肢、装具は取り外されない限り選手の一部とみなされ、交換または選手に返却されるまで小道具として認められる。

- Handheld props and free “standing props” in all categories are not allowed. Use of parts of a costume (e.g., costume elements such as a necklace, jacket, hat, etc.) is allowed and may be used and discarded. *(Please see #1 for further clarification)*
- Within the Pom Category, it is compulsory to use poms throughout the entire routine. If there are male performers in this category, they are not required to use poms.
- No large free “standing props” will be allowed in any category, such as chairs, stools, benches, boxes, stairs, steps, ladders, bars, sheets, etc. Any item that bears the weight of the participant is considered a “standing prop”.
- 手に持つ、または自立型小道具はすべてのカテゴリーで使用不可。衣装の一部(例えば、ネックレス、ジャケット、帽子など)は使用することができ、体から外して捨てることができる。(詳細はB-1を参照)
- Pom部門では、演技中常にポンを使う必要がある。男性がこの部門で演技をする場合は、ポンを使用しなくてもよい。
- 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。

C. CATEGORY DEFINITIONS

POM: Incorporates the use of proper Pom motion technique that is sharp, clean, and precise while allowing for the use of concepts from Jazz, Hip Hop and High Kick. An emphasis is placed on group execution including synchronization, uniformity and spacing. The choreography of a dynamic and effective routine focuses on musicality, staging of visual effects through fluid and creative transitions, levels, and groups, along with complexity of movement and skills. Poms are required to be used throughout the routine. The uniform/costuming should reflect the category style. See score sheet for more information.

HIP HOP: Incorporates authentic street style influenced movements with groove and style. An emphasis is placed on group execution including synchronization, uniformity and spacing. The choreography of a dynamic and effective routine utilizes musicality, staging, complexity of movement and athleticism. Distinctive clothing and accessories reflecting the Hip Hop Culture must be worn. See score sheet for more information.

JAZZ: Incorporates traditional or stylized dynamic movements with strength, continuity, presence, and proper technical execution. An emphasis is placed on group execution including synchronization, uniformity, and spacing. The choreography of a dynamic and effective routine utilizes musicality, staging, complexity of movement and skills. The overall impression of the routine should be lively, energetic, and motivating, with the understanding that the dynamics of movement may change to utilize musicality. The uniform/costuming should reflect the category style. See score sheet for more information.

III. SAFETY RULES-BY GENRE&LEVEL

Note: The enclosed divisions are listed in order of 2 progressions of skills (easier to more difficult). Coaches must require proficiency skill before skill progression to the next level and must consider the athlete, group, and team skill levels with regard to proper performance level placement. Regardless of the Division (by level), all General Safety Rules apply, as well as the Special Abilities/Special Olympics Adaptive Abilities Division rules apply to their respective divisions.

GENRE:POM

POM -PREMIER DIVISION RULES

Note: This level is for qualified Primary Division Ages through Senior/Master Divison Ages.

A. PERFORMED BY INDIVIDUALS

- Inverted Skills:
 - Non-airborne inverted skills are allowed. *(Example: Headstand)*

C. 部門定義

POM: 演技には、Jazz、Hip Hop、High Kickの要素を取り入れながら、シャープ、クリーン、かつ正確なPomモーションテクニックを取り入れること。グループでの実施には、同調性、均一性、位置間隔が重要である。演技の振り付けには、以下のダイナミックな効果(音楽性、流れるような創造的な移動による視覚効果の演出、高低差、グループワーク、動きやスキルの複雑さ)が重要である。演技全体を通してPomを使用することが求められる。ユニフォーム/コスチュームはカテゴリースタイルを反映したものでなければならない。詳細については、スコアシートを参照。

HIP HOP: 演技には、グループ感とスタイルを含む、本格的なストリートスタイルの動きを取り入れること。グループでの実施には、同調性、均一性、位置間隔が重要である。演技の振付には、以下のダイナミックな効果(音楽性、ステージング、動きの複雑さ、運動能力)が重要である。衣装やアクセサリはヒップホップカルチャーを反映した特徴的なものであること。詳細については、スコアシートを参照。

JAZZ: 演技には、トラディショナルまたはスタイルのあるダイナミックな動き、強さ、連続性、存在感、正確なテクニックを取り入れること。グループでの実施には、以下のダイナミックな効果(音楽性、移動、動きやスキルの複雑さ)が重要である。演技全体の印象は、音楽性を活かすため動きのダイナミックさに変化をつけることを理解した上で、生き生きとエネルギーで、感動を起こさせるものであること。ユニフォーム/コスチュームは、カテゴリースタイルを反映したものとする。詳細については、スコアシートを参照。

III. 安全規定-ジャンル別 & レベル別

備考: スキルの習熟度に合わせて2つの部門に分けて順に記載している。(簡単なものから難しいものへ)
コーチは、選手、グループ、及びチームの習熟度、及びスキルレベルを考慮して、適切なパフォーマンスレベルの部門に配置しなければならない。レベル分けによる部門に関わらず、すべての一般安全規定は適用される。同様にスペシャル・アビリティ/スペシャル・オリンピックス、アダプティブ・アビリティの部門ルールはそれぞれに適用される。
補足: 2025IWCC・WCC日本代表チームが出場する部門は全て以下のPremier(プレミア)部門の安全規定が適用される。

ジャンル:POM

POM - プレミア部門ルール

このレベルは、プライマリー・ディビジョンからシニア/マスター・ディビジョンまでの年齢区分を対象とする

A. 個人で行う技について

- インバーティド・スキル
 - 空中で行わないインバーティド・スキルは実施可。(例: 三点倒立)

- b. Airborne inverted skills with hand support are not allowed while holding poms and/or articles of clothing (e.g., used for choreography purposes).
 - c. Airborne inverted skills with hand support that land in a perpendicular inversion or shoulder inversion are allowed as long as the athlete is not holding poms and/or an article(s) of clothing. (e.g., used for choreography purposes)
2. Skills with hip over-head rotation:
- a. That includes hand support, must use hand(s) free of any materials in the supporting hand(s) for the skill. *(Exception: Forward rolls and backward rolls are allowed).*
 - b. Non-airborne skills are allowed.
 - c. Airborne skills with hand support are allowed provided that they are limited to 2 consecutive hip over- head rotation skills.
 - d. Airborne skills without hand support are allowed provided that all of the following criteria are met:
 - i. Involves no more than 1 twisting transition.
 - ii. Does not connect to another skill that is airborne with hip over-head rotation without hand support.
 - iii. Are/Is limited to 2 consecutive hip over-head rotation skills.
3. Simultaneous hip overhead rotation over and/or under another athlete is not allowed.
4. A drop to any body part other than the hand(s) or foot/feet is not allowed.
Exception: Only drops to the shoulder, back or seat are permitted provided that the height of the airborne individual does not exceed hip level.
5. Landing in a push up position is not allowed from any airborne skill in which the legs start in front of the body and swing behind the body while holding poms and/or articles of clothing in supporting hand(s).
- b. 手の支えを伴う空中で行うインバーティド・スキルは、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。
 - c. 手の支えを伴う空中で行うインバーティド・スキルで、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、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)を持っていない限り実施可。
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で、同時に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. 手、または足以外の体の部位からの着地は不可。
例外:ヒップ・レベルを上回らない空中からであれば、肩、背中、座位での着地は実施可。
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する空中技から腕立て伏せのポジションでの着地は実施不可。

B. PERFORMED BY GROUPS AND PAIRS

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

- 1. At least one Supporting Athlete must maintain direct contact with the performance surface when the height of the skill of the Performing Athlete exceeds shoulder level.
- 2. At least 1 Supporting Athlete must maintain contact with the Performing Athlete(s) throughout the entire skill above head level.
Exception: When a Performing Athlete is supported by 1 Supporting Athlete, the Performing Athlete may be released at any level provided:
 - a. *The Performing Athlete does not pass through an inverted position after the release.*
 - b. *The Performing Athlete is either caught or supported to the performance surface by 1 or more Supporting Athlete(s).*
 - c. *The Performing Athlete is not caught in a prone position.*
 - d. *Any Supporting Athlete must have hands free for the duration of the skill to aid in the support/catch/release as needed.*

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. 実施選手の技の高さがショルダー・レベルを超える場合は、少なくとも1人のサポート選手が演技フロアに完全に接地し続けなければならない。
- 2. ヘッド・レベル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1人のサポート選手が実施選手に触れ続けていなければならない。例外:1人の実施選手が1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)になつてはならない。
 - b. 実施選手は、1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. Hip over-head rotation of the Performing Athlete(s) is allowed provided that contact between the Performing Athlete and at least 1 Supporting Athlete(s) must be maintained until the Performing Athlete returns to the performance surface or is returning to the upright body position.
 4. Vertical Inversion is allowed provided:
 - a. Contact between the Performing Athlete and at least 1 Supporting Athlete is maintained until the Performing Athlete returns to the performance surface or is returning to the upright body position.
 - b. At the point when the height of the Performing Athlete's shoulders exceeds shoulder level, there is at least 1 additional athlete to spot who is not concurrently bearing the weight of the Performing Athlete. *(Clarification: When there are 3 Supporting Athletes an additional spot is not required)*
- C. PERFORMED BY GROUPS AND PAIRS - DISMOUNTS TO THE PERFORMANCE SURFACE**
(Clarification: May be assisted but not required)
1. A Performing Athlete may jump, leap, step or push off a Supporting Athlete(s) provided:
 - a. The highest point of the released skill does not elevate the Performing Athlete's hips above head level.
 - b. The Performing Athlete does not pass through the prone or inverted position after the release.
 2. A Supporting Athlete(s) may toss a Performing Athlete provided:
 - a. The highest point of the toss does not elevate the Performing Athlete's hips above head level.
 - b. The Performing Athlete is not supine or inverted when released.
 - c. The Performing Athlete does not pass through a prone or inverted position after release.
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人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. バーティカル・インバージ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人のサポート選手とのコンタクトが保たれること。
 - b. 実施選手の肩の高さがショルダー・レベルを超える場合、少なくとも1人の(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3人いる場合、スポッターは不要。)
- C. ペアやグループで行う演技フロアへの着地について**
 アシストは必須ではない。
1. 実施選手がサポート選手からジャンプ・リープ・ステップ・プッシュオフす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、実施選手の腰がヘッド・レベル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、実施選手の腰がヘッド・レベル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。

GENRE:HIP HOP

HIP HOP PREMIER DIVISIONS RULES

Note: This level is for qualified Primary Division Ages through Senior/Master Division Ages.

A. PERFORMED BY INDIVIDUALS

1. Inverted Skills:
 - a. Non-airborne inverted skills are allowed. *(Example: Headstand)*
 - b. Airborne inverted skills with hand support are not allowed while holding article(s) of clothing (e.g., used for choreography purposes)
 - c. Airborne inverted skills with hand support that land in a perpendicular inversion or shoulder inversion are allowed as long as the athlete is not holding an article(s) of clothing. (e.g., used for choreography purposes)
2. Skills with hip over-head rotation:
 - a. That includes hand support, must use hand(s) free of any materials in the supporting hand(s) for the skill. *(Exception: Forward rolls and backward rolls are allowed).*
 - b. Non-airborne skills are allowed.

ジャンル:HIP HOP

HIP HOP PREMIER DIVISIONS RULES

このレベルは、プライマリー・ディビジョンからシニア/マスター・ディビジョンまでの年齢区分を対象とする。

A. 個人で行う技について

1. インバーティド・スキル
 - a. 空中で行わないインバーティド・スキルは実施可。(例:三点倒立)
 - b. 手の支えを伴う空中で行うインバーティド・スキルは、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で行うインバーティド・スキルで、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、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)を持っていない限り実施可。
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. Airborne skills with hand support are allowed provided the skill is limited to 2 consecutive hip over-head rotation skills.
 - d. Airborne skills without hand support are allowed provided all of the following criteria are met:
 - i. Involves no more than 1 twisting transition.
 - ii. Does not connect to another skill that is airborne with hip over-head rotation without hand support.
 - iii. Are/Is limited to 2 consecutive hip over-head rotation skills.
 - 3. Simultaneous hip overhead rotation over and/or under another athlete is not allowed.
 - 4. A drop to any body part other than the hand(s) or foot/feet is not allowed.
Exception: Only drops (airborne) to the shoulder, back or seat are permitted provided the height of the airborne individual does not exceed hip level.
 - 5. Landing in a push up position from an airborne skill in which the legs start in front of the body and swing behind while holding article(s) of clothing (e.g., used for choreography purposes) is not allowed.
- 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で、同時に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. 手、または足以外の体の部位からの着地は不可。
例外: ヒップ・レベルを上回らない空中からであれば、肩、背中、座位での着地は実施可。
 - 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する空中技から腕立て伏せのポジションでの着地は実施不可。

B. PERFORMED BY GROUPS OR PAIRS

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

- 1. At least one Supporting Athlete must maintain direct contact with the performance surface when the height of the skill of the Performing Athlete exceeds shoulder level.
 - 2. At least 1 Supporting Athlete must maintain contact with the Performing Athlete(s) throughout the entire skill above head-level.
Exception: When a Performing Athlete is supported by 1 Supporting Athlete, they may be released at any level provided:
 - a. *The Performing Athlete does not pass through an inverted position after the release.*
 - b. *The Performing Athlete is either caught by or supported to the performance surface by 1 or more Supporting Athletes(s).*
 - c. *The Performing Athlete is not caught in a prone position.*
 - d. *Any Supporting Athlete(s) must have hands free for the duration of the skill to aid in the support/catch/release as needed.*
 - 3. Hip over-head rotation of the Performing Athlete(s) is allowed provided contact between the Performing Athlete and at least 1 Supporting Athlete(s) is maintained until the Performing Athlete returns to the performance surface or is returning to the upright body position.
 - 4. A Vertical Inversion is allowed provided:
 - a. Contact between the Performing Athlete and at least 1 Supporting Athlete is maintained until the Performing Athlete returns to the performance surface or is returning to the upright body position.
 - b. At the point when the height of the Performing Athlete's shoulders exceeds shoulder level, there is at least 1 additional athlete to spot who is not concurrently bearing the weight of the Performing Athlete. (*Clarification: When there are 3 Supporting Athletes, an additional spot is not required*).
- 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. 実施選手の技の高さがショルダー・レベルを超える場合は、少なくとも1人のサポート選手が演技フロアに完全に接地し続けなければならない。
 - 2. ヘッド・レベル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1人のサポート選手が実施選手に触れ続けていなければならない。例外: 1人の実施選手が1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、1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人のサポート選手とのコンタクトが保たれること。
 - 4. バーティカル・インバージ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人のサポート選手とのコンタクトが保たれること。
 - b. 実施選手の肩の高さがショルダー・レベルを超える場合、少なくとも1人の(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3人いる場合、スポッターは不要。)

**C. PERFORMED BY GROUPS AND PAIRS -
DISMOUNTS TO THE PERFORMANCE SURFACE**
(Clarification: May be assisted but not required)

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

C. ペアやグループで行う演技フロアへの着地について
アシストは必須ではない。

1. 実施選手がサポート選手からジャンプ・リープ・ステップ・プッシュオフす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ヘッド・レベル以下であること。
 - 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ヘッド・レベル以下であること。
 - 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。

GENRE:JAZZ&HIGH KICK (KICK)

ジャンル:JAZZ&HIGH KICK (KICK)

A. PERFORMED BY INDIVIDUALS

1. Inverted Skills:
 - a. Non-airborne inverted skills are allowed. (Example: Headstand)
 - b. Airborne inverted skills with hand support are not allowed while holding article(s) of clothing (e.g., used for choreography purposes).
 - c. Airborne inverted skills with hand support that land in a perpendicular inversion or shoulder inversion are allowed as long as the athlete is not holding an article(s) of clothing (e.g., used for choreography purposes).
2. Skills with hip over-head rotation:
 - a. That includes hand support, must use hand(s) free of any materials in the supporting hand(s) for the skill. (Exception: Forward rolls and backward rolls are allowed).
 - b. Non-airborne skills are allowed.
 - c. Airborne skills with hand support are allowed provided the skill is limited to 2 consecutive hip over-head rotation skills.
 - d. Airborne skills without hand support are allowed provided all of the following criteria are met:
 - i. Involves no more than 1 twisting transition.
 - ii. Does not connect to another skill that is airborne with hip over-head rotation without hand support.
 - iii. Are/Is limited to 2 consecutive hip over-head rotation skills.
3. Simultaneous hip overhead rotation over and/or under another athlete is not allowed.
4. A drop to any body part other than the hand(s) or foot/feet is not allowed.
Exception: Only drops (airborne) to the shoulder, back or seat are permitted provided the height of the airborne individual does not exceed hip level.
5. Landing in a push up position from an airborne skill in which the legs start in front of the body and swing behind while holding article(s) of clothing (e.g., used for choreography purposes) is not allowed.

A. 個人で行う技について

1. インバーティド・スキル
 - a. 空中で行わないインバーティド・スキルは実施可。(例: 三点倒立)
 - b. 手の支えを伴う空中で行うインバーティド・スキルは、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で行うインバーティド・スキルで、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、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)を持っていない限り実施可。
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で、同時に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. 手、または足以外の体の部位からの着地は不可。
例外: ヒップ・レベルを上回らない空中からであれば、肩、背中、座位での着地は実施可。
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する空中技から腕立て伏せのポジションでの着地は実施不可。

B. PERFORMED BY GROUPS OR PAIRS

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

1. At least one Supporting Athlete must maintain direct contact with the performance surface when the height of the skill of the Performing Athlete exceeds shoulder level.
2. At least 1 Supporting Athlete must maintain contact with the Performing Athlete(s) throughout the entire skill above head-level. *Exception: When a Performing Athlete is supported by 1 Supporting Athlete, they may be released at any level provided:*
 - a. *The Performing Athlete does not pass through an inverted position after the release.*
 - b. *The Performing Athlete is either caught by or supported to the performance surface by 1 or more Supporting Athlete(s).*
 - c. *The Performing Athlete is not caught in a prone position.*
 - d. *Any Supporting Athlete must have hands free for the duration of the skill to aid in the support/catch/release as needed.*
3. Hip over-head rotation of the Performing Athlete(s) is allowed provided that contact between the Performing Athlete(s) and at least 1 Supporting Athlete(s) is maintained until the Performing Athlete(s) returns to the performance surface or is returning to the upright body position.
4. A Vertical Inversion is allowed provided:
 - a. Contact between the Performing Athlete and at least 1 Supporting Athlete is maintained until the Performing Athlete returns to the performance surface or is returning to the upright body position.
 - b. At the point when the height of the Performing Athlete's shoulders exceeds shoulder level, there is at least 1 additional athlete to spot who is not concurrently bearing the weight of the Performing Athlete. *(Clarification: When there are 3 Supporting Athletes, and additional spot is not required).*

C. PERFORMED BY GROUPS AND PAIRS - DISMOUNTS TO THE PERFORMANCE SURFACE *(Clarification: May be assisted but not required)*

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

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. 実施選手の技の高さがショルダー・レベルを超える場合は、少なくとも1人のサポート選手が演技フロアに完全に接地し続けなければならない。
2. ヘッド・レベル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1人のサポート選手が実施選手に触れ続けていなければならない。例外:1人の実施選手が1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、1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、リリースをする際には手には何も持たずに行わなくてはならない。
3. 実施選手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人のサポート選手とのコンタクトが保たれること。
4. バーティカル・インバージ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人のサポート選手とのコンタクトが保たれること。
 - b. 実施選手の肩の高さがショルダー・レベルを超える場合、少なくとも1人の(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3人いる場合、スポッターは不要。)

C. ペアやグループで行う演技フロアへの着地について アシストは必須ではない。

1. 実施選手がサポート選手からジャンプ・リープ・ステップ・プッシュオフす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ヘッド・レベル以下であること。
 - 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ヘッド・レベル以下であること。
 - 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。

IV. GLOSSARY OF TERMS

For a full listing of the ICU Cheerleading Glossary of Terms (with video and visual examples as well), please see <https://cheerunion.org/performancecheerglossary/>. For any questions or requests for further clarification, Please email pc.rules@cheerunion.org

V. SCORESHEETS

To access the ICU Adaptive Abilities Scoresheets, please reference <https://cheerunion.org/education/scoresheets/>. For any questions or requests for further clarification, Please email cheer.rules@cheerunion.org

VI. AGE GRID/ ATHLETE AGE ELIGIBILITY RECOMMENDATIONS

The ICU recommends that all teams consult the specific event athlete age & eligibility requirements where the respective team may compete, as this criterion can differ for different events. For ICU's recommended Age Grid criterion, please reference <https://cheerunion.org/education/rules-agegrid>

VII. OTHER CRITERIA(PERFORMANCE SURFACE DIMENSIONS, ROUTINE TIME, ETC.)

The ICU recommends that all teams consult the specific event criteria(performance surface dimensions, routine time,etc.)where the respective team may compete, as this criteria can differ for different events. For ICU's criteria for ICU events, please reference <https://cheerunion.org/championships/>.

IV. 用語

ICUチアリーディング用語(動画や視覚的な例)の全リストは、<https://cheerunion.org/performancecheerglossary/> を参照すること。質問や不明な点はpc.rules@cheerunion.org までメールで問い合わせること。

V. スコアシート

ICU アダプティブ・アビリティーズのスコアシートは <https://cheerunion.org/education/scoresheets/>を参照すること。質問や不明な点はcheer.rules@cheerunion.orgまでメールで問い合わせること。

VI. 年齢グリッド/競技者年齢区分に関する推奨

ICUでは、すべてのチームが、出場する特定の競技大会の年齢と資格要件を参照することを推奨する。この基準は競技大会によって異なる可能性がある。ICUが推奨する年齢グリッドの基準については、以下をご覧ください。
<https://cheerunion.org/education/rules-agegrid>

VII. その他の基準（演技フロア、演技時間など）

ICUは、すべてのチームが参加大会の基準(演技フロアサイズ、演技時間など)を参照することを推奨する。この基準はイベントごとに異なる可能性がある。ICUイベントに関するICU基準については、以下をご覧ください。
<https://cheerunion.org/championships/>