ルールブック

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

2023 年 6 月 27 日

目次

● 第一章／競技規定　P.2~P. 5

部門定義

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

● 第二章　P.6~P.27

14. 安全規定（Novice/Intermediate/Median/Advanced/Elite・大学 Elite/Premier・大学 Premier）

・Novice - Lv.1　P.6~P.7
・Intermediate - Lv.2　P.8~P.9
・Median - Lv.3　P.10~P.14
・Advanced - Lv.4　P.15~P.19
・Elite - Lv.6　P.20~P.23
・Premier - Lv.7　P.24~P.27

※　本大会において ~~Novice（Lv.1）、Intermediate（Lv. 2）および~~ IASF ルール Lv.5 に該当する部門は実施しない。

● 第三章　P.28~P.37

15. 用語集（Novice/Intermediate/Median/Advanced/Elite・大学 Elite/Premier・大学 Premier）

● 第四章　P.38~P.42

16. 安全規定（中学校/高校）

● 第五章　P.43~P.45

17. 用語集（中学校/高校）

● 第六章　P.46~P.49

18. スコアシート

※　赤文字は、前年度競技規則からの改訂・追記内容　　※　青文字は、7 月 24 日修正内容

【ルールブックに関する問い合わせ】

ルールブック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ことがあるため、余裕をもって問い合わせること。

E-mail : technical@jfscheer.org　競技本部 技術運営部 宛

● 第一章

部門定義

チアリーディング

全部門において、チアクライテリア、パートナースタンツ、ピラミッド、バスケットトス、タンブリング、フロー オブ ルーティーン、オーバーオールの演技構成。

※　政府及び行政からの要請に伴い、パートナースタンツ・ピラミッド・バスケットトスの実施可否を判断する可能性あり。

~~※　チアリーディング・ノンビルディングの実施無し~~

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. 演技内容/スポーツマンシップ

1. 演技の開始時、選手の片足、片手、体の一部（髪以外）が演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。　※違反の場合 **5 点減点**
2. 選手は演技の間は交代してはならない。　※違反の場合 **5 点減点**
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。
   例：Median 部門に出場する場合、Median 未満の技で構成されている演技での出場は可能

   ~~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。~~

4. 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。　※違反の場合**失格**

3. 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。　※違反の場合 **5 点減点**
   補足：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）。
2. 違法なダウンロードによる曲の使用不可。　※違反の場合 **5 点減点**
3. ~~チアクライテリアは、３０秒以上の曲を使用すること。歌詞が含まれていないリズム音、ファイトソング、音楽なしのコールの録音など。~~

4. 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）

5. 演技時間／入退場

※5-10 秒違反で **1 点減点**、11 秒以上違反で **3 点減点**

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。チアクライテリアは 30 秒以上とする。~~発声は禁止。30 秒以上の曲を使用すること。(8.音楽参照)~~
   チアクライテリアと音楽パートの間は 20 秒以内とし、明確に空けること。

2.　音楽パート：2 分 15 秒以内

※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。

※計測タイミングは、最初の振付の動きまたは音楽の開始から始まり、最後の振付の動きまたは音楽の終了のどちらか最後になる方で計測する

＜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ある。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。母国語の使用や、よりナショナルプライドスタイルのチアが推奨される。

6.　人数

希望するチーム人数で構成することができる。ただし、チーム人数は、部門ごとに指定された人数内で構成されること。

※規定人数を超過の場合**失格**

※最低人数を下回った場合**表彰対象外**

7.　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~~。　※違反の場合 **5 点減点**

1.　ユニフォームスコート／ショーツガイドライン
   a.　スコートをユニフォームの一部として着用する時は、スコ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.　スコートはお尻を全て覆うものでなければならない。
   c.　スコ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 ㎝）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 ㎝）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.　選手のユニフォームトップスは、腹部を覆い隠したものを着用すること~~推奨する~~。
   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。
3.　マスク
   演技中のマスクの着用は可。（必須ではない）

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。

※違反の場合 **5 点減点**

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。 ※違反の場合 **5 点減点**

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。 ※違反の場合 **5 点減点**
（例外：ICU のアダプティブアビリティー部門、スペシャルアビリティー、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）

8. 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：アダプティブアビリティー、スペシャルアビリティー、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。 ※違反の場合 **5 点減点**

9. 演技の中断

※演技順の変更…大会当日、演技開始前に演技順を変更すること
※演技の中断 …「演技の開始」（音楽、または動作の開始）後に演技が止まること

1．主催者は安全性や大会運営に支障があると判断した場合、演技順の変更および演技を中断する権利を持っている。
2．演技順の変更・演技の中断は原因によりそれぞれ下記の扱いとする。**すべての判断は主催者が行い、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主催者である。再演技は 1 回のみとする。**

① 不測の事態によるトラブル
音響機材や施設の不備等、チーム起因ではない不測の事態の発生などのトラブル
a. 予定時間に演技が開始できなかった場合…チームは演技順の変更の申請が可能
b. 演技が中断した、または妨げられた場合…チームは再演技の申請が可能
再演技は予定の内容を 1 曲通して行うこと。ただし審査は主催者によって決定された演技中断以降の部分のみが対象となり、演技中断前の審査内容はすべて反映される。
原則、演技は開始からすべての演技を実施しなくてはならないが、すべての演技が行えなかった場合、そのチームの得点をどのように取り扱うかについては主催者によって決定される。

② 傷害によるトラブル
演技前または演技中に怪我人が発生した場合のトラブル
怪我による演技の中断を求めることができるのは 1)主催者 2)チーム責任者 3)怪我をした本人
a. 予定時間に演技が開始できない場合…棄権もしくは演技順の変更が可能かどうかは主催者が判断する
b. 演技が中断した、または妨げられた場合…棄権もしくは再演技が可能
再演技は予定の内容を 1 曲通して行うこと。ただし審査は主催者によって決定された演技中断以降の部分のみが対象となり、演技中断前の審査内容はすべて反映される。原則、演技は開始から全ての演技を実施しなくてはならないが、全ての演技が行えなかった場合、そのチームの得点をどのように取り扱うかについては主催者によって決定される。怪我をした選手は、第 1 に主催者側またはチームの医療関係者の承諾、第 2 にチーム責任者または保護者からの承諾がなくては演技に戻ることはできない。

③ チームの責任によるトラブル
道具・衣装・音源の不備やチームの責任によるトラブル
演技の中断を求めることができるのは 1)主催者 2)チーム責任者

a. 予定時間に演技が開始できなかった場合…棄権、もしくは**3点**減点が課せられた上でチームは演技順の変更の申請が可能

b. 演技が中断した場合…棄権、もしくは**3点**減点が課せられた上で演技中断直後であれば再演技の申請が可能。再演技の審査は1度審査した内容は破棄され、改めて1曲通しての審査となる

10. 違反に関して

1. 競技規則「競技規定」に記載されている事項に違反した場合は、各項目に明記された減点及び表彰対象外または失格の対象となる。
2. 競技規則第二章～第五章「安全規定」「用語集」~~第二章「15.安全規定」~~に定められた内容に違反したチームは、得点から一箇所につき5点の減点が課せられる。
3. ~~演技人数の違反については、規定の下限人数を下回った場合、人数に関係なく5点の減点が課せられる。規定の上限人数を上回っての参加は不可。~~
4. ~~演技時間超過の違反については、5-10秒超過で1点減点、11秒以上超過で3点の減点が課せられる。~~
5. ~~上記以外、競技規則第一章に記載されている事項に違反した場合は、警告または参加資格剥奪となることがある。~~

11. 審査方法

1. チームの演技に対して審判員は100点満点で点数をつける。~~ただし、トスがないMini編成と中学校部門のスコアシートは85点満点で点数をつけた後、100点満点換算する。~~最高点と最低点を外した平均点を得点とする。
2. 減点がある場合は平均点から引いた点数が得点となる。違反の内容によっては、減点ではなく警告または審査の対象外となる場合がある。
3. 順位は各部門とも高得点順とし、同得点の場合は同順位としてそれ以降の順位は繰り下げとする。

12. 競技専任スポッター

JAPAN OPENに参加する選手の安全を配慮して、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ため、チームの力量に見合った技術で行うこと。
ただし、Premier - Lv.7・大学Premier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。

13. 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、口に入れていてはいけない。 ※違反の場合**5点減点**

● 第二章

14.　安全規定

以下に記載する規定に違反した場合、得点から一箇所につき 5 点の減点が課せられる。

~~★ Novice - Lv.1・Intermediate - Lv.2・Median - Lv.3　※本大会においてNovice（Lv.1）、Intermediate (Lv. 2)は実施なし~~

★Novice - Lv.1

Novice - Lv.1　タンブリング全般

A.　選手を飛び越えるジャンプ/リバウンドは可。

B.　リバウンドして足からスタンツへ移行するのは可。

C.　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。

D.　スタンツ、選手、手具を飛び越える、くぐり抜けるタンブリングは禁止。

E.　手具を持ったまま/触れている状態でのタンブリングは禁止。

F.　リバウンドから1/2回転ツイストしてうつぶせ姿勢は可。

G.　ダイブロール（飛び込み前転）は禁止。

Novice - Lv.1　スタンディングタンブリング

A.　常に体が競技フロアに触れているスキルであること。（例：側転、前/後転、ウォークオーバー、倒立）

B.　ブロック側転は可。

Novice - Lv.1　ランニングタンブリング

A.　常に体が競技フロアに触れているスキルであること。（例：側転、前/後転、ウォークオーバー、倒立）

B.　ブロック側転、ロンダートは可。

C.　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ブリングを続けるのは禁止。

Novice - Lv.1　スタンツ

A.　スポッター

・プレップレベル以上で必須。

・フロアスタンツで必須。

（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ンツ）

B.　スタンツの高さ

補助なし/ありのシングルベースのエクステンションはYouth編成以下では禁止。ただしプレップレベルよりも高い高さを経過するのは認められている範囲で可。

・ウエストレベルの片足が可、プレップレベルの両足が可。

（両足でプレップレベルよりも高い高さを経過することは可。）

技の開始前からベースやスポッターとは異なる選手がトップと手/腕支持で支えていればプレップレベルの片足が可。

ウォークアップショルダースタンドが可。

・複数トップのシングルベーススタンツは禁止。

C.　トランジッション

・1名のベースと常に触れていること。

・リープフロッグ、リープフロッグのバリエーションは禁止。

D.　ツイスト

1/4回転まで。

例外：リバウンドから1/2ターンでのうつぶせ、ラップアラウンド、腰を支持されている場合のみ演技フロアから開始・終了する1/2回転までのツイストは可。

E.　リリースムーブ

ディスマウント以外禁止。

F. インバージョン

禁止。（インバート姿勢の選手は演技フロアに接していること。）

G. ダウンワードインバージョン

禁止。

H. 飛び越え/くぐり抜け（スタンツや選手が他のスタンツや選手を飛び越える/くぐり抜けること。）

腕や脚は可。

Novice - Lv.1　ピラミッド

A. 全般

スタンツとディスマウントのルールに従い、2highまで。

必須のスポッター/キャッチャーは故意に移動しないこと、トランジション中はトップを常に注視すること、トランジションが開始したら他の技や振付は行わないこと。

主な体重がセカンドレベルのトップに支持されないこと。

B. ストラクチャー

補助なし/ありのシングルベースのエクステンションはYouth編成以下では禁止。

スキルの開始時には必須のブレイサーはトップと支持し、スキル中は支持し続けること。

・両足エクステンションはプレップレベル以下のブレイサーと腕/手で支持されること。

　プレップレベルの片足スタンツはプレップレベル以下のブレイサーに腕/手で支持されること。

・エクステンション同士での支持は禁止。

・プレップレベルのブレイサーは両足がベースの手の上で支えられていること。

　（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、ショルダースタンド。）

C. リリースしないトランジッション

ツイスト：1/4回転まで。

インバージョン：スタンツルールに従うこと。

D. リリーストランジション

ディスマウント以外は禁止。

E. 飛び越え/くぐり抜け（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。

Novice - Lv.1　ディスマウント

A. ディスマウント全般

・シングルベースのクレイドルには、少なくとも片腕/片手でトップの腰から肩にかけて支えるスポッターが1名必須。

・複数ベースのクレイドルには、少なくとも２名のキャッチャーと片手でトップの腰から肩にかけて支えるスポッターが1名必須。

・複数トップがいるシングルベーススタンツからのクレイドルには、各トップに対して2名のキャッチャーが必須、キャッチャーとベースは開始前に故意に移動しないこと。

・ディスマウントはインバート姿勢を経過、または着地でインバート姿勢にならないこと

・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. ディスマウント

・ストレートポップダウン、ベー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。

・ピラミッドでプレップレベルより高い高さからのディスマウントは禁止。

Novice - Lv.1　トス

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。

★Intermediate - Lv.2

Intermediate - Lv.2　タンブリング全般

A.　選手を飛び越えるジャンプ/リバウンドは可。

B.　リバウンドして足からスタンツへ移行するのは可。

C.　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。

D.　スタンツ、選手、手具を飛び越える、くぐり抜けるタンブリングは禁止。

E.　手具を持ったまま/触れている状態でのタンブリングは禁止。

F.　アーチ姿勢、スワンポジションでのダイブロール（飛び込み前転）は禁止、ツイストも禁止。

Intermediate - Lv.2　スタンディングタンブリング

A.　単発バックハンドスプリングのみ可。

B.　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。

C.　バックハンドスプリングに連続したジャンプスキルは禁止。

D.　ラウンドオフを除く空中姿勢でのツイストは禁止。

Intermediate - Lv.2　ランニングタンブリング

A.　バックハンドスプリングの連続技が可。

B.　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。

C.　ラウンドオフを除く空中姿勢でのツイストは禁止。

Intermediate - Lv.2　スタンツ

A.　スポッター

・プレップレベルよりも高い高さで必須。

・フロアスタンツで必須。

B.　スタンツの高さ

補助なし/ありのシングルベースのエクステンションはYouth編成以下では禁止。

ただしプレップレベルよりも高い高さを経過するのは認められている範囲で可。

・プレップレベルの片足スタンツが可。（プレップレベルよりも高い高さを経過することは可。）

・プレップレベルよりも高い両足スタンツが可。

・複数トップのシングルベーススタンツは禁止。

C.　トランジッション

・1名のベースと常に触れていること。

D.　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・終了するツイスト以外の技を加えていない1回転のログロールは可。

E.　リリースムーブ

ディスマウント、トス、クレイドルポジションから開始・終了するツイスト以外の技を加えていない１回転のログロール以外は禁止。

F.　インバージョン

グランドレベルのインバージョンからインバート姿勢ではない姿勢へのトランジッションは可。

G.　ダウンワードインバージョン

禁止。

H.　飛び越え/くぐり抜け（スタンツや選手が他のスタンツや選手を飛び越える/くぐり抜けること。）

腕や脚は可。

Intermediate - Lv.2　ピラミッド

A.　全般

スタンツとディスマウントのルールに従い、２highまで。
必須のスポッター/キャッチャーは故意に移動しないこと、トランジション中はトップを常に注視すること、トランジションが開始したら他の技や振付は行わないこと。
主な体重がセカンドレベルのトップに支持されないこと。

B. ストラクチャー
補助なし/ありのシングルベースのエクステンションはYouth編成以下では禁止。
スキルの開始時には必須のブレイサーはトップと支持し、スキル中は支持し続けること。
・エクステンションの片足スタンツはプレップレベル以下のプレイサーに腕/手で支持されること。
・エクステンション同士での支持は禁止。
・プレップレベルのブレイサーは両足がベースの手の上で支えられていること。
（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、ショルダースタンド。）

C. リリースしないトランジッション
ツイスト：1/2回転まで。
ログロールは他のトップと支え合わないこと。
インバージョン：スタンツルールに従うこと。

D. リリーストランジション
ディスマウント・トス以外は禁止。
ログロールは他のトップと支持し合わないこと。

E. 飛び越え/くぐり抜け（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る・くぐり抜けることは禁止。

Intermediate - Lv.2　ディスマウント

A. ディスマウント全般
・シングルベースのクレイドルには、少なくとも片腕/片手でトップの腰から肩にかけて支えるスポッターが1名必須。
・複数ベースのクレイドルには、少なくとも２名のキャッチャーと片手でトップの腰から肩にかけて支えるスポッターが1名必須。
・複数トップがいるシングルベーススタンツからのクレイドルには、各トップに対して2名のキャッチャーが必須、キャッチャーとベースは開始前に故意に移動しないこと。
・ディスマウントはインバート姿勢を経過、または着地でインバート姿勢にならないこと
・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. ディスマウント（ウエストレベルからのクレイドルはMini編成では禁止。）
ストレートポップダウン、ベーシックストレートクレイドル、1/4回転ツイストクレイドルが可。

Intermediate - Lv.2　トス

A. トス全般
最低3名、最大4名のベースで、1名はトップの後方に位置すること。
元のベース3名にクレイドルポジションでキャッチされ、1名はトップの頭と肩が守れる位置にいること。
フリップ、インバート、意図的に移動するトスは禁止。

B. トス
ストレートのみ可。
Mini編成はトス禁止。

★Median - Lv.3

Median - Lv.3　タンブリング全般

A.　全てのタンブリングは競技フロアから始め競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ブレイサーとの接触の後バックフリップをするとルール違反になる。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、手具を飛び越える、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（リバウンドする）ことは可。

C.　手具を持ったまま、または触れた状態でのタンブリングは禁止。

補足：Median -Lv.3ではフリップは禁止だが、フリップが実施可能な部門（Advanced－Premier部門）では、立位の単発バックタックフリップスキルが熟練している選手は、演技のチアパートでポンのみ手に持った状態で立位の単発バックタックフリップが可能

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。

例：Median Lv.3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→バックタックを行った場合は違反となる。（バックタックはMedian -Lv.3 スタンディングタンブリングルールで禁止されているため。）

Median - Lv.3　スタンディングタンブリング

A.　フリップは禁止。

補足:フロントフリップ3/4回転に繋がるジャンプは禁止。

B.　連続したフロント→バックハンドスプリングのコンビネーションは可。

C.　エアボーンでツイストは禁止。

例外：ラウンドオフは可。

Median - Lv.3　ランニングタンブリング

A.　フリップは以下の条件内で実施すること。

1. バックフリップは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タックポジションでのみ実施可。
   禁止技の例：エックスアウト、レイアウト、レイアウトステップアウト、ウィップ、パイク、エアリアルウォークオーバー、アラビアン
2. 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の前に手支持のある技を実施可。
   例：フロントハンドスプリングやフロントウォークオーバーからラウンドオフ→バックハンドスプリング→バックタックは可。
3. 側転→タックフリップ かつ/または 側転→バック転→タックは禁止。
4. 側宙、ランニングフロントタック、3/4フロントフリップは可。
   補足：フロントハンドスプリング（または他のすべてのタンブリングスキル）からフロントタックは禁止。

B.　フリップまたは側宙の後にタンブリングを行うのは禁止。

補足：フリップまたは側宙の後にタンブリングを行う場合、２つのタンブリングパスに分けるために、次のタンブリングスキルの前に少なくとも１ステップを含む必要がある。フリップからのステップアウトは同じタンブリングパス内の連続した技とみなされる。選手はフリップからのステップアウトの後、もう一歩ステップをふまなくてはならない。ただし、選手がスキル実施後に両足で着地した場合、１ステップ踏めばそこから新しいタンブリングパスとみなされる。エアボーンでツイストは禁止。

例外：ラウンドオフは可。
例外：側宙は可。

Median - Lv.3　スタンツ

A. スポッターは、プレップレベルよりも高い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. ツイストを伴うスタンツとトランジションは1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つの技の中での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. フルツイストトランジションはプレップレベル以下から開始し、着地しなければならない。
例：フルアップ（1ツイスト以上）からエクステンデッドポジションになるのは禁止。
E. エクステンデッドポジションからまたはエクステンデッドポジションへのツイストトランジションは1/2回転を超えてはならない。
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。
F. スタンツまたは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：「リリースムーブ」参照。
G. フリーフリッピングスタンツやトランジションは禁止。
H. 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１：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。
補足２：トップは他のトップが別のスタンツまたはピラミッドであっても同じであっても、そのトップの胴体（上半身）を超える、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くぐるのは禁止。
例外:選手が他の選手をジャンプで越えることは可。
I. シングルベースのスプリットキャッチは禁止。
J. 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。
K. 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。
L. **Median - Lv.3 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、トスまたはディスマウントとみなされるため、トスまたはディ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脚の長さよりも長い場合はトスまたはディスマウントとみなされるので、「トス」または「ディスマウント」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インバートではない姿勢へのリリースは禁止。
3. リリースムーブはウエストレベル以下の高さから始め、プレップレベル以下の高さでキャッチされなければならない。
4. 直立ではない姿勢へのリリースは、複数ベーススタンツは３人、シングルベーススタンツは2人のキャッチャーがいなければならない。
5. リリースムーブは1技まで可、ツイストは禁止。リリース中は1技かつツイストなしの制限の中でのみ技の実施が可。ボディポジションへのすばやい移行は1技とはカウントされない。
例外:ログ/バレルロールはクレイドルまたはフラットで水平なボディポジション（例：フラットバック、プローンポジション）で着地すれば、ツイスト１回転まで可。
補足:シングルベースログロールはキャッチャー２名、マルチベースログロールはキャッチャー３名が必須。
6. リリースムーブは元のベースが物理的にキャッチできない状況でない限り、元のベースに戻らなければならない。
補足:選手は補助無しに競技フロアに着地してはならない。
例外１:「Median -Lv.3のディスマウントC」参照。
例外２:複数のトップのシングルベースのディスマウント。
7. ヘリコプターは禁止。

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・選手を越えたり、くぐったりしてはならない。
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ィスマウント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。

M. Median - Lv.3 スタンツ - インバージョン

1. ショルダーレベルより高い高さのインバート姿勢のスタンツは禁止。ベースとトップの支持はショルダーレベル以下の高さで接していなければならない。
   例外:マルチベースサスペンデッドロールからクレイドル、乗り込み姿勢、プレップレベルでのフラットボディスタンツ、フロアへの着地は可。マルチベースサスペンデッドロールは両手が支持されていなくてはならない。トップの両手はそれぞれベースの異なる手とつながっていなければならない。
2. インバージョンからエクステンデッドレベルへの移行は1/2ツイストまで、プレップレベル以下への以降はツイスト１回転まで可。
   例外(a): マルチベースサスペンデッドフォワードロールはツイスト１回転まで可（#1の例外参照）。1/2ツイストを超える前方サスペンデッドロールはクレイドルで着地しなければらなない。
   例外(b): マルチベースサスペンデッドバックワードロールはツイストを加えてはならない。
3. ウエストレベルでのダウンワードインバージョンは可。最低2人のベース/キャッチャーが頭と肩を守るために腰から肩のポジションを補助しなければならない。トップは元のベースとの接触を維持しなくてはならない。
   補足 1: プレップレベルを通過してから、プレップレベルより低い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: 両足パンケーキスタンツはミディアン部門では禁止。
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 。
5. 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。

Median - Lv.3　ピラミッド

A. ピラミッドは「Median- Lv.3　スタンツ」と「Median - Lv.3　ディスマウント」のルールに従うこと、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：「Median – Lv.3　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、他の片足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、ピラミッド、選手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、トップは他のトップの胴体の上を越えたり、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。
E. 少なくともプレップレベル以下のブレイサー1人とベース1人とつながっている状態であれば、ツイストを伴うスタンツおよびトランジションからエクステンデッドスキルになるのはツイスト１回転まで可。ブレイサーとの接続は手／腕と手／腕による支持でなくてはならない。支持は技の開始前に行い、技を実施している間接続し続けなければならない。手／腕による支持に肩は含まれない。
F. Median - Lv.3 ピラミッド - リリースムーブ
   1. ミディアン部門リリースムーブで実施可能な技は、ベース１人とブレイサー２人が支持し続けていれば実施可。
   2. ピラミッドトランジションの過程でトップがベースによってリリースされ、以下のルールに従っていない場合、トップはクレイドルまたは競技フロアにディスマウントし、ミディアン部門のディスマウントルールに従わなければならない。
   3. 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2名以上のブレイ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、同じブレイサーと支持し続けなければならない。

補足1:プレップレベル以下の高さの少なくとも2人以上のブレイサーと腕／腕支持でつながっていれば、ツイストを伴うスタンツおよびトランジションはツイスト１回転まで可。支持は技の開始前に行い、技を実施している間接続し続けなければならない。

補足2:ミディアン部門ピラミッドリリースムーブにおいて、ミディアン部門のスタンツリリースムーブかディ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。

4. トップはプレップレベル以下の高さの少なくとも2人以上の異なるトップと直接つながってい続けなくてはならない。トップの内1人は手／腕と手／腕による支持で、もう1人は手／腕と手／腕または手／腕と足／脚の下（膝下）で支持しなくてはならない。

   補足1: ピラミッドリリースムーブは2名の異なるブ゛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。

   補足2：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触れていなければならない。

5. 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。

6. ベースの交代を伴うリリーストランジションは禁止。
7. 以下の条件に従い、２人以上のキャッチャー（１人のキャッチャーと１人のスポッター）でキャッチされなくてはならない。
   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。
8. 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。

G. Median - Lv.3 ピラミッド - インバージョン

1. ミディアン部門「スタンツ-インバージョン」ルールに従うこと。
2. トップが競技フロアに立っているベースとプレップレベル以下のブレイサーと接続し続けていれば、インバート姿勢を経過することが可。トップはトランジションの開始から終了までブレイサーとベース両方と接続し続けなくてはならない。プレップレベル以下の高さで開始・終了すれば、トップと接続し続けているベースはトランジションの過程で腕を伸ばすことが可。

   例1: フラットバックスプリットから回転してロードインポジションになる技において、インバージョンスキルの過程でベースは腕を伸ばすことが可。

   例2: フラットバックスプリットから起点してエクステンデッドポジションに移行するのは、エクステンデッドレベルより低い位置で終了していないため不可。

H. Median - Lv.3 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. ピラミッドトランジションにおいてベースからリリースされた場合、インバージョンを伴う技は禁止。

Median - Lv.3　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、キャッチャーと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を少なくとも片手・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ンツからのストレートドロップ、安全な範囲のポップオフ、かつ他の技を追加しないディスマウントのみ、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. 全ての片足スタンツからのディスマウントは、ストレートポップダウン、ベーシックストレートクレイドル、ツイスト1/4回転のみ可。

E. 全ての両足スタンツからのディスマウントは、ツイスト1-1/4回転まで可。

補足：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ツーレッグスタンツとはみなされない。メディアン部門「スタンツ」の中で、ツイスティングスタンツ・トランジションに関するプラットフォームの例外が設けられている。

F. スタンツ、ピラミッド、手具または選手が、ディスマウントを越えるもしくはくぐる、またディスマウントがスタンツ、ピラミッド、選手または手具を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
例外：小道具がアダプティブ・アビリティーズの選手の装備である場合は許可される。

G. すべての両足スタンツからのディスマウント技は１種類まで可。

H. プレップレベル以上の高さから技（例：ツイスト、トータッチ）を伴うディスマウントを行う場合はクレイドルでキャッチされなくてはならない。

I. フリーフリッピングを含むディスマウントは禁止。

J. 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。

K. 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。

L. テンションドロップ/ロールは禁止。

M. 複数のトップ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。

N. インバート姿勢からのディスマウントは禁止。

Median - Lv.3　トス

A. トスの技は１種類まで（ツイスト1-1/4回転を超えてはならない）。
補足: 「アーチ」は技とはみなされない。
例外: ボール-エックストスは可。

B. ツイストトスはツイスト以外の技を加えることは禁止。

★Advanced - Lv.4

Advanced - Lv.4　タンブリング全般

F.　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ブレイサーとの接触の後バックフリップをするとルール違反になる。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。

G.　スタンツや選手、手具を飛び越える、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。

H.　手具を持ったまま、または触れた状態でのタンブリングは禁止。

例外：スポーツイベントのチアリーダーと同様に、立位の単発バックタックフリップスキルが熟練している選手は、演技のチアパートでポンのみ手に持った状態で立位の単発バックタックフリップが可能

I.　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。

J.　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。

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ブ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ブリング

D.　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。

E.　フリップは1回転まで可。ツイストは禁止。

例外：側宙、オノディは可。

F.　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→パンチフロントは禁止。

G.　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：トゥタッチ→バックタック、バックタック→トゥタッチ、パイクジャンプ→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：トゥタッチ→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　ランニングタンブリング

A.　フリップは1回転まで可。ツイストは禁止。

例外：側宙、オノディは可。

Advanced - Lv.4　スタンツ

N.　スポッターは、プレップレベルよりも高い高さの各トップに必要。

O.　片足のエクステンションスタンツは可。

P.　ツイストを伴うプレップレベルの高さへ移行するスタンツとトランジションは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つの技の中での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。

Q.　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。

5.　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つの技の中での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。

6. 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ー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つの技の中での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。

R. 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。

S. フリーフリッピングマウントやトランジションは禁止。

T. 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。

U. シングルベースのスプリットキャッチは禁止。

V. 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。

W. Advanced - Lv.4 スタンツ - リリースムーブ

11. 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、トスまたはディスマウントとみなされるため、トスまたはディ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脚の長さよりも長い場合はトスまたはディスマウントとみなされるので、「トス」または「ディスマウント」ルールに従わなければならない。

12. 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。

13. 直立でない勢へのリリースは、複数ベーススタンツは３人、シングルベーススタンツは2人のキャッチャーがいなければならない。

14. 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　ディスマウント　C.」参照。

例外：複数のトップのシングルベースのディスマウント。

15. エクステンションになるリースムーブは、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。

16. 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

17. 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。

18. リリースムーブは故意に別の場所へ投げてはならない。

19. 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。

20. 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ィスマウント。

X. 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：プレップレベルより高い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：側転ディスマウントの場合、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 。

Y. 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

I. ピラミッドは「Advanced - Lv.4　スタンツ」と「Advanced - Lv.4　ディスマウント」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ブレイ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。

J. 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。

K. 片足のエクステンションスタンツは、他の片足エクステンションスタンツと支持し合ってはならない。

L. 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。

M. 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人とブレイサー1人（または必要に応じて2人のブレイサー）に支持され続けることで実施可。
   例：エクステンションの"Pancake"スタンツは2人のブレイサーと支持し続けること。

N. 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名以上のブレイ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、同じブレイサーと支持し続けなければならない。
   補足1：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　ディスマウント」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人のキャッチャー（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。

O. 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。

P. 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2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前に演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。

O. 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、キャッチャーと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。

P. 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を少なくとも片手・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。

Q. 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ンツからのストレートドロップ、安全な範囲のポップオフ、かつ他の技を追加しないディスマウントのみ、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。

R. 全ての両足スタンツからのディスマウントはツイスト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ンツとはみなされない。Advanced - Lv.4のスタンツのツイストスタンツとトランジションでのみ、例外とされる。

S. 全ての片足のスタンツからはツイスト1-1/4回転まで可。

補足：プラットフォームは両足のスタンツとはみなさない。Advanced - Lv.4のスタンツのツイストスタンツとトランジションでのみ、例外とされる。

T. スタンツ、ピラミッド、手具または選手が、ディスマウントを越えるもしくはくぐる、またディスマウントがスタンツ、ピラミッド、選手または手具を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。

U. 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。

V. フリーフリッピングを含むディスマウントは禁止。

W. 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。

X. 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。

Y. テンションドロップ/ロールは禁止。

Z. 複数のトップ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。

AA. インバート姿勢からのディスマウントはツイストしてはならない。

Advanced - Lv.4　トス

C. 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。

D. 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。

E. トスの開始時、トップの両足がベースの手に乗っていなければならない。

F. フリップ、インバート姿勢、移動を伴うトスは禁止。

G. スタンツ、ピラミッド、手具または選手が、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、選手または手具を越える、もしくはくぐったりしてはならない。

H. 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。

I. 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。

J. トスのツイストは2-1/4回転まで可。

K. 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。

L. バスケットトスではトップは1名のみ可。

★Elite - Lv.6・大学Elite

Elite - Lv.6・大学Elite　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ブレイサーとの接触の後バックフリップをするとルール違反になる。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、手具を飛び越える、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.　手具を持ったまま、または接触した状態でのタンブリングは禁止。

例外：スポーツイベントのチアリーダーと同様に、立位の単発バックタックフリップスキルが熟練している選手は、演技のチアパートでポンのみ手に持った状態で立位の単発バックタックフリップが可能

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・大学Elite　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・大学Elite　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・大学Elite　スタンツ

A.　スポッターは、プレップレベルよりも高い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.　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つの技の中での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.　フリーフリッピング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・大学Elite 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と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ければならない。
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。
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ンツで複数のトップのディスマウント

H. Elite - Lv.6・大学Elite 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。「Elite - Lv.6　スタンツ」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ない。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・スタンツ（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・スタンツ（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。
6. 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・大学Elite　ピラミッド

A. ピラミッドは「Elite - Lv.6　スタンツ」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・大学Elite 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名以上のブレイ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、同じブレイサーと支持し続けなければならない。
   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続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：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・大学Elite ピラミッド - インバージョン

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

E. Elite - Lv.6・大学Elite 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前に演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、プローン）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、プ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続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続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ンツ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。

Elite - Lv.6・大学 Elite　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. 複数の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を少なくとも片手・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ンツからのストレートドロップ、安全な範囲のポップオフ、かつ他の技を追加しないディスマウントのみ、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. 全てのスタンツ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、手具または選手が、ディスマウントを越えるもしくはくぐる、またディスマウントがスタンツ、ピラミッド、選手または手具をとび越える、もしくはくぐることは禁止。

F. フリーフリップを含むディスマウントは禁止。

G. 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。

H. 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。

I. テンションドロップ/ロールは禁止。

J. シングルベースの複数トップがいるスタンツ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ィ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ィスマウントはツイスト禁止。

Elite - Lv.6・大学Elite　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。

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ト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、手具または選手が、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、選手または手具を越える、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。

H. バスケットトスではトップは1名のみ可。

★Premier - Lv.7・大学Premier

Premier - Lv.7・大学Premier　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。

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ブリング技を付け加えることは禁止。

B.　スタンツや選手、手具を飛び越える、または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のは可。

C.　手具を持ったまま、または接触した状態でのタンブリングは禁止。

例外：スポーツイベントのチアリーダーと同様に、立位の単発バックタックフリップスキルが熟練している選手は、演技のチアパートでポンのみ手に持った状態で立位の単発バックタックフリップが可能

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・大学Premier　スタンディング／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。

Premier - Lv.7・大学Premier　スタンツ

A.　以下の場合はスポッターが必要。

1.　キューピーやリバティー以外のプレップレベルよりも高い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・スコーピオン・ボウアンドアロウ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。

2.　以下の乗り込みやトランジションを行う場合：

a.　360度を超えるツイストを含むリリースムーブ

b.　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

c.　フリーフリップ

3.　トップがプレップより高い高さでのインバート姿勢。

4.　トップがグランドレベルより高い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：

1.　エクステンションのシングルレッグ（ワンレッグ）は可。

C.　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つの技の中での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（フリーフリッピング）と補助されてのフリッピング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ブリング技を加えてはならない。

補足：演技フロアから始まっていないフリーフリッピングスタンツおよび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ピングスタンツは禁止。

E.　シングルベースのスプリットキャッチは禁止。

F.　シングルベースの複数トップがいるスタンツは各トップに別のスポッターが必要。

G.　Premier - Lv.7・大学Premier 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：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・大学Premier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・大学Premier　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、ディ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は倒立姿勢で開始してはならない。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回転まで（リリースしてキャッチする間のフリーフリップは最大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。

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・大学Premier 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、プローン姿勢またはインバート姿勢で着地してはならない。

E. Premier - Lv.7・大学Premier 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. プレップレベルより高い高さ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・大学Premier 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、トップを見続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動作は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. 片手の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・大学Premier　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、キャッチャーと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. 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・大学Premier　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。

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。

実施可（2つのスキル）	禁止（3つのスキル）
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、または手具が、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、または手具の上や下を通っ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はならない。
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、ブレイサー、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

15. 用語集（Novice/Intermediate/Median/Advanced/Elite・大学 Elite/Premier・大学 Premier）

"ICU Cheerleading Glossary of Terms"（動画や映像例もあり）については以下のサイトを参照。

https://cheerunion.org/cheerleadingglossary/

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イングさせ、 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（エアボーンタンブリングスキル）

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、両膝をついている状態。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】

トップがインバート姿勢を経過する際、他のトップやベースと直接接触しながら、腰が頭上を超えて回転するスタンツ（“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ブリング技で、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片足ずつで着地する。

Backward Roll（バックワードロール）【後転】

地面を離れないタンブリング技で、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）トップの足の下の支えが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）
タンブ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ブリング用語。

Block Cartwheel（ブロックカートウィル）【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ツ。

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（カートウィル）【側転】
地面から離れないタンブリング技で、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）
スタンツ、ディスマウント、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. 他の振付を行っていてはならない。
3. キャッチの際にはトップに直接触れなくてはいけない。
4. 技の開始時に演技フロア上にいること。

Chair （チェアー）
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ツ。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ィスマウント。

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/パイク/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（キューピー）
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ツ。“オーサム”とも言われる。

Dismount（ディスマウント）
スタンツ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、リリースかつ補助されて地面に着地する動きのみが“ディスマウント”とみなされる。クレイドルから地面への動作は“ディスマウント”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ブリングスキル。

Double-Leg Stunt（ダブル-レッグ スタンツ）【両足スタンツ】
“スタンツ参照”。

Double Cartwheel （ダブルカートウィル）
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ツ。

Downward Inversion（ダウン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、開脚の状態で着地すること。

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演技フロアに両足/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（スタンツ））
“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演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ツ。

Horizontal Axis (Twisting in Stunts)（ホリゾンタルアクシス）【水平軸(スタンツでのツイスト)】
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。スタンツ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演技フロアを押し出す力によって発生する腰が頭上を超える回転を伴わない空中姿勢。

Jump Skill（ジャンプスキル）
ジャンプ中にボディポジションを変える技術（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ブレイサ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少なくとも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）
スタンツ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、身体を折り曲げパ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ツ。

Paper Dolls（ペーパードール）
複数の片足スタンツがお互いに支え合っている状態。スタンツ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ツ。“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（スタンツ））
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ツ。

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ツ、プレップスタンツと同等で、“エクステンションスタンツ”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、そのスタンツ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ツ）

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）
細工できる手具。フラッグ、バナー、サイン、ポンポン、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、手具とみなす。

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つ以上のスタンツ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）
技を開始するときに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プロッグ）
“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。ストレートラインの体勢によって、トップがトスで最も高い高さの感覚を得ることができる。

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“ワンレッグ(片足)”または“ツーレッグ(両足)”スタンツと定義される。トップが足の下を何も支えられていない場合、“ツーレッグ(両足)”スタンツと定義される。

Suspended Roll（サスペンデッドロール）
演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、垂直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（トウ/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）
選手の身体の中間/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１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ッション。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 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はなく、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(ブ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。“2-1/2igh ピラミッド”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名分の長さとみなされる。

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（ツイスティングインスタンル/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くプレップレベルよりも低いか、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って回転する。“ウィップ”は手をつか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のかたちに広げて行う。

●第四章

16. 安全規定（中学校/高校）

以下に記載する規定に違反した場合、得点から一箇所につき 5 点の減点が課せられる。

パートナースタンツ

1. トップの体重がベースに支えられたエクステンデッドスタンツにはスポッターが必要。
   例：トップがエクステンデッドポジションで静止しない「ショー＆ゴー」スタンツにはスポッターが必須ではない。
2. トスからシングルベースのショルダースタンド、トップの足がベースの手で持たれているシングルベースの肩の高さのスタンツはスポッターが必要。（このスポッターは足底を補助できる）
3. スポッターが必要なスタンツにおいて、スポッターは:
   a. トップを主なサポートとして支えられない。主なサポート(プライマリサポート)とはトップの体重の大部分を支えるということ。
   b. スタンツやピラミッドからクレイドルに着地する際に、トップの頭、首、肩を守る位置にいなくてはならない。ほとんどのスタンツでは、スポッターの位置はトップの後ろまたは横になる。
   c. スポッターは、トップに集中して注意を払うこと。周囲の安全確認のために(ポン、サイン、他のスタンツ等がないか)瞬間的に目を逸らすことは、トップに視線が戻る限り許可される。
   d. 手を背中の後ろに回してはならない
   e. シングルベースのエクステンデッドスタンツでは、トップの踵または足裏を下から支えてはならない。スポッターはトップの足首および/またはベースの手首、または任意の組み合わせで支えること。
   f. 手で物を持ってはならない。
4. トップは、クイックトスやパートナートスから他の選手の上を移動してはならない。
5. エクステンデッドスタンツのベースは、演技フロアに両足で直接立ち体重を支えていなくてはならない。
6. ベースがしてはならないこと:
   a. 硬い素材、または鋭利な角や縁のある手具を持つこと。
   b. トップを支えている手で何かを持つこと。
   c. ブリッジ、倒立、ヘッドスタンド姿勢。
7. パートナースタンツやピラミッドを上げる際の補助や安定させるため、またはディスマウント時以外では、選手はパートナースタンツやピラミッドの上や下を移動してはならない。
8. スタンツからのディスマウントでのツイスト最大回数は 1-¼回転まで。
9. 肩またはそれ以上の高さのパートナースタンツから元のベースへのクレイドルは、トップの頭、首、肩を守るための位置にベースの他にスポッターが必要。
10. 全ての、元のベースではないキャッチャーへのディスマウントにおいて、次の条件を満たす必要がある:
    a. トップは 2 人のキャッチャーと頭と肩を支えるスポッター/キャッチャーにクレイドルされること
    b. 新たなキャッチャーは元のベースの近くにいなければならない。
    c. 新たなキャッチャーはリリースが始まった時には他の技に関わる事なくキャッチの位置にいなくてはならない。
    d. トップはリリース後に技(ツイスト、トータッチ等)をしてはならない。
11. 全てのクレイドルディスマウントにおいて、トップは硬い素材でできた物や角があるもの、角が尖っている手具を持ってはならない。
12. 以下にあげるもの以外のリリーススタンツはクレイドルされるかブレイサーと接続していなければならない。
    a. ヘリコプターは次の全ての条件を満たしていれば実施可能：
       i. トップは 180 度回転まで(半回転)。
       ii. トップがリリースされている間、4 人のベースは所定の位置についていること。
       iii. トスを開始した時とキャッチの時にベースは頭と肩の部分についていなくてはならない。
       iv. リリース最中はベースは位置を変えてはならない。
       v. トップは、仰向け姿勢で開始、終了しなければならない。
       vi. トップはツイスト技を入れてはならない。

b. ログロールは1回転を超えるローテーションがなく、他のリリーススタンツのトップと接触しない限り、実施可能。以下の条件が適用となる:
   i. シングルベースのログロールでは、トップはベースに向かって回転、開始時と終了時は仰向け姿勢であること。
   ii. 複数ベースのログロールでは、トップは開始時と終了時に仰向け、またはうつ伏せ姿勢であること。
c. プレップまたはそれ以上の高さで垂直姿勢のトップは、トップが垂直姿勢を保ち、1-¼回転までのローテーション実施であればどの高さのスタンツへもリリースが可能。エクステンション位置からエクステンション位置への垂直姿勢でのリリースは¼回転を超えてはならない。
d. 肩またはそれ以下の高さの水平姿勢のトップ、またはクレイドルから乗り込み姿勢または肩またはそれ以下の高さのスタンツへリリースすることは可。
e. 実施可能なインバージョンリリースは、インバージョンルール6.に掲載。

13. トランジションにおけるブレイスなしのサスペンデッドスプリットは以下の条件を満たせば実施可能:
   a. トップは両手が常にポストか両方のベースと手と手の接触がなければならない。あるいは、
   b. スプリットへのトランジッションを行う際、トップの手とポストまたはベースの手が離れる場合、以下の条件を満たしていること：
      i. 合計3人のベースがトップを支えること
      ii. 少なくとも2人のベースがトップの脚の下を支持すること。3人目のベースはトップの脚の下、またはトップの手と接続していること。
      iii. トップがスプリット姿勢になっている間、トップは両手をベースと接触していなくてはならない。
14. エクステンションレベルのダブルベーススストラドルリフトは、トップの頭、首、肩を守るため追加のスポッターが必要。(ダブルベースエレベータ、エクステンデッドプレップの位置と類似)
15. トップが演技フロアと平行になっているシングルベースのスタンツで、ベースの腕が伸びている場合、トップの頭と肩に常にスポッターが必要。(例；バード、サイドT、シングルベースのフラットバック等)
16. 次の条件全てが満たされている場合、トップは垂直姿勢から水平姿勢(ストレートボディポジションまたはクレイドル)に移行できる：
   a. トップは、少なくとも元のベースかスポッター1人と接触していること。
   b. 少なくとも2人のキャッチャーまたはベースがトップの上半身をキャッチすること。
   c. キャッチャーが元のベースでない場合、トップが水平姿勢に動き始める前に元のベースに近いところで構えていなければならない。
   d. キャッチャーが元のベースでなく、かつトップがエクステンションレベルの頭上を超える場所から始まるまたは通過する場合は、少なくとも3人のキャッチャーが必要。

17. シングルベースは、エクステンションレベルのトップ2人を1人で支えてはならない。
   例外: ダブルキューピー/オーサムは実施可能。クレイドルでディスマウントする場合、トップ1人につき3人でクレイドルすること。
18. 肩またはそれ以上の高さから演技フロアにディスマウントする場合、着地を補助しなければならない。補助はトップの勢いを弱めるよう吸収しなければならない。ディスマウントが技(トータッチ、ツイスト等)を伴う場合、追加でスポッターが必要だが、このスポッターは補助に入ってもよいが必須ではない。
19. スイングスタンツは次に挙げる条件に合っている場合のみ有効。
   a. 下向きの動きは肩の高さより低い位置からのみ実施可能。
   b. トップは顔が上を向いていること。(仰向け姿勢)
   c. トップは演技フロア、または肩の高さより低いスタンツから開始すること。
20. トップは、ベースの間でトップの胴体は腕と脚より下で吊られる形で、顔が下向きのサスペンデッド(吊り)ポジションになってはならない。
21. シングルベースのスプリットキャッチは実施不可。
22. テンションドロップは実施不可。

インバージョン

注： インバージョンはスタンツまたはピラミッドにおいて、トップの肩の位置が腰より下にある状態。本項のルールに加えて、インバージョンに関わる全ての人はパートナースタンツとピラミッドの項のルールに従わなければならない。

1. この項のルールで許可されない限り、トップはインバート姿勢になってならない。
   例: バスケットトスのフリップは許可されていないため、実施不可。
2. インバート姿勢のトップはエクステンションの位置を通過できるが、エクステンションでインバート姿勢で静止した状態で開始、終了、一時停止、または停止してはならない。
3. ピラミッドにおける、フリップまたは回転しないブレイスインバージョンは以下の条件により実施可能：
   a. インバート姿勢のトップは、2 人のベースまたはベース 1 人とスポッター1 人が必要。
   b. ベースからトップがリリースされた場合、ピラミッドのルール#7(リリースピラミッドトランジションルール)を全て満たしていること。
4. ピラミッドにおけるブレイスロールは以下の条件で実施可能:
   a. ブレイサーにはベース 2 人か、ベース 1 人とスポッター1 人をつけること。
      例外: ショルダーシットとサイスタンド 。
5. ピラミッドにおけるブレイスフリップは以下の条件で実施可能:
   a. トップの両手/両腕は常にブレイサー(1 人または複数)と接触していること。ブレイサーが 1 人の場合、手/腕の接続はトップとブレイサーの両手/両腕と接続していること。
   b. ブレイサーは、スポッター付きダブルベースのプレップであること。
   c. トップは、ブレイサー(複数の場合も)の横か前にいること。
   d. トスとトップのキャッチには 3 人のベースまたはスポッターがいること。新たなキャッチャー/スポッターはフリップが開始した時に、元のベースの近くで他の技に関わる事なくキャッチの位置にいなくてはならない。
   e. フリップがクレイドルで終了する時、ブレイサーはトップが下降を始めた時、トップがインバート姿勢でなければリリースしてもよい。
   f. (トップが)インバートではない姿勢で終わること。
   g. トップは 1-¼フリップ回転と½ツイストまで実施可能
6. その他全てのインバージョンにおいて:
   a. インバージョンは、スポッターがいれば以下のスタンツへのリリースが実施可能:
      i. ½ツイストを超えない、インバート姿勢でないディスマウント。
      ii. ½ツイストを超えない、プレップレベル以下の乗り込み姿勢。
      iii. どの高さでもツイストのない、インバート姿勢ではないスタンツ。
   b. ベースの支えがプレップより低い高さで始まり、維持するインバージョンは、最低 1 人が、トップがインバート姿勢でなくなるまで、またはトップの手が演技フロアにつくまで、トップと接触していること。
   c. ベースの支えがプレップの高さで始まる、または通過するインバージョンは、以下の条件を満たすこと:
      i. 演技フロア上の少なくとも 2 人がトップの頭/首を守る位置につくこと。
      ii. トップがインバート姿勢でなくなるまで、またはトップの両手が演技フロアにつくまで、最低 1 人のベースとトップの上半身(腰以上、腕や手を含む)が接続していること。その接触は、トップの姿勢を安定させるために十分であること。
      例外:プレップかそれ以下で始まるフォールドオーバーで、エクステンションの高さで止まらないものは、以下の条件であれば上半身が接触し続けなくても実施可能:
      ・元のベースでないキャッチャーがクレイドル、乗込みやスタンツでキャッチする場合、新しいキャッチャーはトランジションが始まった時に、他の技に関わることなく位置にいなければならない。
      ・トップはプレップまたはそれ以上の高さから、演技フロアへ直接インバート姿勢になってはならない。
   d. インバージョンでスタンツが始まり、インバートではない姿勢になる時、トップがインバートでなくなる前に、上半身の接続がリリースされてもよい。
7. インバート姿勢のトップは、その手に物を持ってはならない。(例、ポン、サイン等)
   例外:演技フロア上でのインバート姿勢からノンインバート姿勢のスタンツ、またはプレップより低い位置でのプローン(うつ伏せ)からフォワードロールディスマウントのトランジション中にトップが物を持つことが可能。
8. スイングロールダウンスタンツは実施不可。

ピラミッド

注： 本項のピラミッドに関するルールに加え、ピラミッドに関わっているすべての人がパートナースタンツとインバージョンの項のルールに従わなければならない。

1. ピラミッドのトップの体重の大部分はベースからの支えを受けるか、ベースの上にいるブレイサーと接続している事
2. ブレイサーはトップの体重の大半を支えてはならない。
3. エクステンデッドスタンツが別のエクステンデッドスタンツをブレイスするピラミッドでは、手/腕と足/脚の接続は禁止。
4. パートナースタンツやピラミッドを上げる際の補助や安定させるため、またはディスマウント時以外では、選手はパートナースタンツやピラミッドの上や下を移動してはならない。
5. ピラミッドでエクステンションスタンツの足/脚をブレイスしている場合、ブレイスはトップの主な体重を支えてはならない。（これを行うには、トップのブレイスされている足がベースに支えられている軸足の膝かそれより上にあること）
6. ハンギングピラミッドはトップを吊っているそれぞれのショルダースタンドに常にスポッターがいること。ハンギングピラミッドでの回転は実施不可。
7. ピラミッドのトランジションにおけるリリースは以下のルールが適用となる
   a. リリース前後の技は、必要なスポッターも含めルールに従っていること
   b. ランジション中は、トップの手または腕が少なくとも一人のブレイサーの手または腕と接続していなくてはならない。
   c. ブレイサーはプレップかそれ以下の高さであること。ブレイサーはベース２人とスポッターに支えられていること。
      例外: ショルダーシットとサイスタンド。
   d. トップは、補助を行う人の身体の一部で自分の体重を支えてはならない。（例：ブレイサーの肩）
   e. リリースされたトップとベースは、連続した動きの中で、トップは元のベースの上にいる状態を維持したまま、ブレイサーの周りを¼回転まで回転してもよい。トップは、トランジション中は止まらず連続して動き続ける必要がある。
   f. 元のベースがキャッチャーでない場合、新たなキャッチャーはトランジションが始まった時には他の技に関わる事なく元のベースに近いキャッチの位置にいなくてはならない。
   g. トップはインバート姿勢で着地してはならない。

トス

この項のルールは、足の下から投げ上げるトス、例えばバスケットトス、エレベーター/スポンジからのトス、トーピッチトスのみに適用される。

1. この項における全てのトスは中学校部門で禁止。
2. 全てのトスにおいて：
   a. トスをあげる人数は４人まで可能。
   b. トップはクレイドルでキャッチされなければならない。
   c. クレイドルはトスをあげた人のうちの最低３人で行わなければならない。
   d. キャッチャーのうち一人はトップの頭と肩をキャッチしなければならない。
   e. トスは方向づけをしてベースが移動してキャッチしてはならない。(ベースがトスの下で回転する事は可能)
   f. トップはインバート姿勢で着地してはならない。
   g. トップはトスの最中はポンポンやサインなど手に何も持ってはいけない。
   h. トップは他の人の上や下を移動、手具を通り抜けることをしてはならない。
   i. ツイストは 1-¼回転を超えない事。
      例外：同じスタンツグループ内でのスイッチアップは実施可能。

タンブリングとジャンプ

1. ダイブロールは実施不可。
2. フリップは１回転まで。
3. ツイストは１回転まで。
4. 前方 3/4 回転からシート、または膝での着地は実施不可。

5. スタンツや人、または手具を越えたり、乗ったり、くぐったりするタンブリングは実施不可。リバウウンドでスタンツや人、または手具を越えたり、乗ったり、くぐったりすることも実施不可。
   例外:
   a. 人や手具の上を超えて空中姿勢にならないタンブリングは実施可能。（ポンを持って、または人の上を超えて側転、前転、倒立回転することは実施可能）
   b. ポンを持ってエアリアル、スタンディングバックタックは実施可能。（ポンを持ってバックハンドスプリングは実施不可）
6. パートナースタンツやクレイドルに着地するフリップは実施不可。
   例: タンブリングシリーズのバックフリップからクレイドルになる事は実施不可。しかし、バックハンドスプリングからリバウンドでクレイドルなる事は実施可能。
7. 全てのジャンプからの着地は、少なくとも片足で体重を支えること。
   例: トータッチジャンプから、シート、膝、両足を後ろにした状態での着地、または腕立て伏せ姿勢での着地は実施不可。
8. 最初に手をついて体重を支えることなく、膝で着地する事は実施不可。
9. うつ伏せ姿勢(例:腕立て伏せ)で演技フロアへの着地は実施不可。
10. 腰が頭の上にくる回転のない空中技は、立位またはしゃがんだ姿勢から後方へジャンプして、首、肩、または手の上に乗ることはできない。（このルールは”キップアップ/ラバーバンド”技への導入としてのみに適用）

●第五章

17. 用語集（中学校/高校）

Base（ベース）
演技フロアに直接接した状態で、他の人の体重を支える人。

Basket Toss（バスケットトス）
ベースが互いの手首を組み合ってトップを投げ上げるスタンツ。

Bracer（ブレイサー）
他のトップとつながっているトップ。

Braced Flip（ブレイスフリップ）
演技フロア上の選手とは触れずに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ピラミッド。

Braced Inversion（ブレイスインバージョン）
ブレイサーと接触しているトップが、インバート姿勢をとるピラミッド。トップの腰が頭を超える回転はしない。

Braced Roll（ブレイスロール）
地面に立った状態の選手1名以上と接触したトップが腰を頭上に回転させるピラミッド。

Cradle（クレイドル）
スタンツ/ピラミッド/トスから、ベースの肩よりも低い位置でトップがクレイドルポジションでキャッチされるディスマウント。

Cradle Position（クレイドルポジション）
仰向けでオープンパイク姿勢をとるポジション。

Cupie /Awesome（キューピー／オーサム）
トップの両足がベースの片手の上に乗った状態のスタンツ。

Dive Roll（ダイブロール）【飛び込み前転】
演技フロアに両手をつく前に、両足が自分の腰の高さ以上にある状態で、空中姿勢を経過して行う前転。

Downward Inversion（ダウンワードインバージョン）
インバート姿勢のトップの重心が、演技フロアに向かって降下するスタンツやピラミッド。

Drop（ドロップ ）
空中姿勢からの演技フロアへの着地。

Elevator/Sponge Toss（エレベータ/スポンジトス）
トップがエレベーター／スポンジのロードイン姿勢から空中へ投げられるスタンツ。

Extended Stunt（エクステンデッドスタンツ）
トップが直立姿勢でベースの腕が伸びた状態の上にあるスタンツ。
チェア、トーチ、フラットバック、ストラドリリフトは、ベースの腕は伸びた状態であるが、トップはショルダーレベルのスタンツと同等の高さで行なわれるスタンツのため、エクステンデッドスタンツにはならない例である。

Flatback（フラットバック）
トップが仰向けまたはうつ伏せ状態で体をまっすぐに伸ばした姿勢。演技フロアに対して水平である状態。

Foldover Stunt（フォールドオーバースタンツ）
トップの両足または片足の足首/足がベースに持たれた状態で、トップが体を腰から前方に曲げて回転し、背中をキャッチされるインバート姿勢のスタンツ。（例：ヨーヨー, パンケーキなど）

Hanging Pyramid（ハンギングピラミッド）
トップの体重が、他のトップによって吊られた状態のピラミッド。
例：二つのショルダースタンドのトップによってトップが吊り下がった状態、ワイリーバード（Whirlybird）ショルダーシットのトップがトップの足が支えて吊られる状態、ダイアモンドヘッド(Diamond Head）ショルダースタンドのトップが両サイドに人を吊り下げた状態。

Helicopter（ヘリコプター）
トップの体が床に平行な状態で空中に投げ上げられ、360度水平に回転するスタンツ（ヘリコプターのプロペラのように水平に回転）

Inverted（インバート/インバージョン）
肩が腰より低い位置にある状態。

Loading Position（ローディングポジション）
トップをスタンツやトスに乗せるために、ベースが直立姿勢ではないトップの足の裏を支えている姿勢。

Log Roll（ログロール）
トップが演技フロアと水平な状態またはクレイドル姿勢からポップされ、水平な状態で回転し、元のベースに演技フロアと水平な姿勢またはクレイドル姿勢でキャッチされるスタンツ。

Pyramid（ピラミッド）
2つ以上のスタンツがつながったもの。

Post（ポスト）
スタンツやトランジションにおいて、トップをサポートするために演技フロアに立っている人。

Prep（プレップ）
直立姿勢のトップが、肩の高さで一人または複数のベースに支えられているスタンツ。

Prep Level（プレップレベル）
トップが支えらえている位置が、ベースの肩あたりの高さであること。

Prop（プロップ）【手具】
演技の中で、観客からの声援を引き出すために使われる道具のこと。
サイン、ポンポン、メガホンやフラッグなど。

Quick Toss/Partner Toss（クイックトス/パートナートス）
トップの両足が演技フロアに接した状態から始まるトスの技。

Released Pyramid Transition（リリースピラミッドトランジション）
トップがブレイサーと接触したままベースから離れ、クレイドル、スタンツまたはローディングポジションでキャッチされるピラミッドトランジション。

Release Stunt（リリーススタンツ）
トップが演技フロアにいる人から離れる状態を経過し、スタンツから他のスタンツ（ローディングポジションも含む）に移行するトランジション。

Spotter（スポッター）
スタンツ、ピラミッドで、トップの補助、キャッチの役割を行う人。

Stunt/Partner Stunt（スタンツ/パートナースタンツ）
一人または複数のベースが、トップを演技フロアから離れた状態で支える技。

Swing Roll Down（スイングロールダウン）
トップの手/腕と足/脚が持たれた状態で、頭を下げて前方にスイングし、頭が腰の下を通過して回転するスタンツ。

Switch Up（スイッチアップ）
片足は地面、一方はベースに持たれた状態から、足をリリースされて垂直に上がり、片足または両足で着地するスタンツ。

Suspended Roll（サスペンデッドロール）
一人または複数の直立したベース、ポストがトップの手や腕を支えた状態で回転させるスタンツ。

Tension Drop（テンションドロップ）
スタンツまたはピラミッドから、降りる直前までトップの足はベースに持たれた状態で、前方へ傾いた状態を経過し、直接フロアに着地するディスマウント。

Tick-Tok（ティックトック）
片足を支えられて静止した状態から、トップの足がベースのリリースムーブによって離れ、反対の足を軸足として再び片足スタンツに戻るスキル。リリースムーブはプレップレベルを通過してから行われる場合もある。

Top Person（トップパーソン）
演技フロアに接していない状態で、他の人に支えられている、または、トスによって空中へ放たれている人。

Toss（トス）
トップを空中へ投げ上げるスタンツ。ベースはトップの足の下から開始し、肩の高さより低い位置からトップを空中へ投げ上げる。トップは、ベース、スポッター、ポスト、ブレイサーから離れた状態となる。
注: この定義は、少なくとも一人のベースが、トップの片足・両足の下にいる際に適用します。その他のトスについては、クイックトス・パートナートスを参照。

Tumbling（タンブリング）
体操の技術。最初から最後まで演技フロアで行われる。回転、倒立で逆さまになる動き（側転、倒立、ウォークオーバー、ハンドスプリングなど）エアリアル、ツイスト、フリップなどが含まれる。
注:ジャンプ、リープ、横への回転はタンブリングに含まれない。

Unified Partner（ユニファイドパートナー）
スペシャルアビリティー統合チームで演技を行なっている、知的障害のないアスリート。

●第六章

18. スコアシート

JAPAN OPEN
Cheerleading Championship

CHEERLEADING

DIVISION & CATEGORY： **Novice部門 / 中学校部門**

JUDGE NO. TEAM NO. TEAM NAME：

CHEER CRITERIA

Crowd leading ability/ability to lead the crowd for teams Nation, use of signs, poms, or megaphone, practical use of Stunts/pyramids to lead the crowd, execution
観客をリードする能力サインボード、ポン、メガフォンまたはスタンツ、ピラミッド等を効果的に使用し観客をリードできているか

10 POINTS _____

PARTNER STUNTS 25 POINTS _____

Execution of skills, Difficulty (Level of skill, Number of bases, Number of Stunt (Groups), Synchronization, Variety
技の実施・難度（技のレベル、ベースの人数、スタンツグループの数）・シンクロ性・バリエーション

PYRAMIDS 25 POINTS _____

Difficulty, Transitions Moving into or Dismounting out of Skills, Execution, Timing, Creativity
難度・展開・技への乗り込み・ディスマウント・実施・タイミング・創造性

TUMBLING 10 POINTS _____

Group tumbling, Execution of skills (includes jumps if applicable), Difficulty, Proper Technique, Synchronization
グループタンブリング・技の実施（ジャンプの実施がある場合は含む）・難度・適正なテクニッ ク・シンクロ性

FLOW OF ROUTINE/TRANSITIONS 15 POINTS _____

Execution of routine components: flow, pace, timing of skills, transitions
演技内容の実施：流れ・ペース・技のタイミング・展開

OVERALL PRESENTATION, CROWD APPEAL, DANCE 15 POINTS _____

Overall presentation, showmanship, dance, crowd effect
全体評価・ショーマンシップ・ダンス・観客への効果

100 POINTS POSSIBLE **TOTAL** _____

COMMENTS:

JAPAN OPEN
Cheerleading Championship

CHEERLEADING

DIVISION & CATEGORY： Intermediate部門・Median部門

JUDGE NO. TEAM NO. TEAM NAME：

CHEER CRITERIA

Crowd leading ability/ability to lead the crowd for teams Nation, use of signs, poms, or megaphone, practical use of Stunts/pyramids to lead the crowd, execution
観客をリードする能力サインボード、ポン、メガフォンまたはスタンツ、ピラミッド等を効果的に使用し観客をリードできているか

10 POINTS _____

PARTNER STUNTS

25 POINTS _____

Execution of skills, Difficulty (Level of skill, Number of bases, Number of Stunt (Groups), Synchronization, Variety
技の実施・難度（技のレベル、ベースの人数、スタンツグループの数）・シンクロ性・バリエーション

PYRAMIDS

25 POINTS _____

Difficulty, Transitions Moving into or Dismounting out of Skills, Execution, Timing, Creativity
難度・展開・技への乗り込み・ディスマウント・実施・タイミング・創造性

BASKET TOSSES

10 POINTS _____

Execution of skills, Height, Synchronization (When Applicable), Difficulty, Variety
技の実施・高さ・（必要に応じて）シンクロ性・難度・バリエーション

TUMBLING

10 POINTS _____

Group tumbling, Execution of skills (includes jumps if applicable), Difficulty, Proper Technique, Synchronization
グループタンブリング・技の実施（ジャンプの実施がある場合は含む）・難度・適正なテクニッ ク・シンクロ性

FLOW OF ROUTINE/TRANSITIONS

10 POINTS _____

Execution of routine components: flow, pace, timing of skills, transitions
演技内容の実施：流れ・ペース・技のタイミング・展開

OVERALL PRESENTATION, CROWD APPEAL, DANCE

10 POINTS _____

Overall presentation, showmanship, dance, crowd effect
全体評価・ショーマンシップ・ダンス・観客への効果

100 POINTS POSSIBLE

TOTAL _____

COMMENTS:

JAPAN OPEN
Cheerleading Championship

CHEERLEADING

DIVISION & CATEGORY： **Advanced部門・Elite部門・Premier部門 / 高校部門・大学Elite部門・大学Premier部門**

JUDGE NO. TEAM NO. TEAM NAME：

CHEER CRITERIA

Crowd leading ability/ability to lead the crowd for teams Nation, use of signs, poms, or megaphone, practical use of Stunts/pyramids to lead the crowd, execution
観客をリードする能力サインボード、ポン、メガフォンまたはスタンツ、ピラミッド等を効果的に使用し観客をリードできているか

10 POINTS _____

PARTNER STUNTS

25 POINTS _____

Execution of skills, Difficulty (Level of skill, Number of bases, Number of Stunt (Groups), Synchronization, Variety
技の実施・難度（技のレベル、ベースの人数、スタンツグループの数）・シンクロ性・バリエーション

PYRAMIDS

25 POINTS _____

Difficulty, Transitions Moving into or Dismounting out of Skills, Execution, Timing, Creativity
難度・展開・技への乗り込み・ディスマウント・実施・タイミング・創造性

BASKET TOSSES

15 POINTS _____

Execution of skills, Height, Synchronization (When Applicable), Difficulty, Variety
技の実施・高さ・（必要に応じて）シンクロ性・難度・バリエーション

TUMBLING

10 POINTS _____

Group tumbling, Execution of skills (includes jumps if applicable), Difficulty, Proper Technique, Synchronization
グループタンブリング・技の実施（ジャンプの実施がある場合は含む）・難度・適正なテクニッ ク・シンクロ性

FLOW OF ROUTINE/TRANSITIONS

5 POINTS _____

Execution of routine components: flow, pace, timing of skills, transitions
演技内容の実施：流れ・ペース・技のタイミング・展開

OVERALL PRESENTATION, CROWD APPEAL, DANCE

10 POINTS _____

Overall presentation, showmanship, dance, crowd effect
全体評価・ショーマンシップ・ダンス・観客への効果

100 POINTS POSSIBLE

TOTAL _____

COMMENTS:

JAPAN OPEN
Cheerleading Championship

CHEERLEADING <Safety&Legality>

DIVISION & CATEGORY :

TEAM NO. TEAM NAME :

STUNT PYRAMID TOSS RUNNINGTUMBLING STANDING TUMBLING

Describe the skill:

Rule Infraction:

Outcome/Comments (Was the team able to change the skill to make legal?):

Penalty: YES NO Penalty Points: _____

Event Director/Rules Committee Initials: _____