



2026

ICU PERFORMANCE CHEER RULES & GUIDELINES

※赤字は2025年ルールからの変更点、青字は以前の訳を変更しています。

※日本代表チームに関係する部門のみ対訳

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 **damage and/or use any substances that would negatively change the quality** 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. (*Exemption for Special Olympics, Special Abilities and Adaptive Abilities Division Athletes: The use of Service Animals is allowed*)
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 part 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. **For performances on ICU approved competition surfaces (e.g. Marley surface or a wooden parquet floor), footwear is recommended; however, partial sole shoes, performing barefoot is acceptable. Performing in socks, footed tights, high heels, roller skates, roller blades or any other footwear that is inappropriate for the sport is strictly prohibited. For all other performance surfaces, footwear is required to ensure the safety of the athlete. If in doubt, please consult the ICU Rules Committee or email pc.rules@cheerunion.org for approval.**

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应であり、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、あるいはいかかかわしいものを示唆する動きや振付、攻撃的また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の表面の品質を損なう可能性のある物質を使用してはいけない(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。*(Special Olympics, Special Abilities and Adaptive Abilities Divisionの選手に対する例外: 介助動物は可)*
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く、安全かつ全身を覆うものであること。衣装の不具合により、チームメンバーの身体が露出した場合、失格事由となる可能性がある。
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. ICUの認可した素材(マーレーサーフェイスや木製のパーケット床など)の競技フロアでの演技には、シューズの着用を推奨するが、部分的なシューズ、裸足での演技も認められる。競技に不適切なハイヒール、ローラースケート、ローラーブレード、その他の履物での演技は禁止。それ以外の素材のフロアでは、アスリートの安全を確保するため、シューズを着用すること。疑問がある場合はICU規則委員会に相談するかpc.rules@cheerunion.orgにメールで承認を得ること。

- 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.
2. Handheld props and free "standing props" in all categories are not allowed. Use of parts of the uniform clothing (e.g., used for choreography purposes. Examples such as a necklace, jacket, hat, etc.) are NOT allowed. In addition, pieces of clothing /costume may not be used to facilitate choreography/ movement or to create visual pictures or shapes in staging. All clothing, and pieces of clothing must be worn at all times and may not be removed, used to facilitate choreography or discarded during the performance.
3. 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.
4. 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".

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 movement that has evolved from the Hip Hop culture. Routines should exhibit originality, creativity, and movement techniques with engagement, high energy and genuine connection to the music. An emphasis is placed on group execution, including synchronization, uniformity, and spacing. Choreography should highlight genuine groove, authentic rhythm, vibe and style, intricate musicality, visual staging, complexity of movement and athleticism. Costuming should reflect Hip Hop culture in a way that supports both authenticity and performance. See score sheet for more information.

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。
2. 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(振付の目的で使用するもの、例えば、ネックレス、ジャケット、帽子など)は小道具として使用できない。加えて衣装の一部を、振付や動きの強調するものとして使用したり、**ステージングで視覚的な絵や形を作り出してはならない**。全ての衣装や衣装の一部は常に着用してなければならず、演技中に外したり捨てたりしてはならない。
3. 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。
4. 椅子、スツール、ベンチ、ボックス、階段、踏み台、梯子、バー、シート等、支えなしで立つような大型の自立型小道具は全ての部門において使用禁止。競技者の体重を支えるようなアイテムは全て自立型小道具と見なされ禁止。

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ぬ。詳細については、スコアシートを参照。

HIP HOP: 演技にはHipHopカルチャーから発展した、本格的なストリートスタイルの動きを取り入れていること。ルーティンは、オリジナリティ、創造性、そして音楽との一体感を持った高いエネルギーと魅力的な動きの技術が求められる。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、リアルなグルーブ感、本物のリズム、雰囲気とスタイル、緻密な音楽性、視覚的なステージ構成、動きの複雑さ及び身体能力を際立たせるものであること。衣装は、ヒップホップカルチャーを反映し、パフォーマンスと本物らしさの両方をサポートするものであること。詳細については、スコアシートを参照。

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.

HIGH KICK(KICK): Incorporates the use of proper high kick technique that includes flexibility, endurance, stamina, upper and lower body strength, placement, and control, while allowing for the use of creative concepts such as staging and skills. High Kicks are required to be used throughout the routine in a purposeful manner and should be the emphasis of routine content. The choreography of a dynamic and effective high kick routine focuses on musicality, staging of visual effects through intervals in kick lines, fluid and creative transitions, levels and groups, along with complexity of movement and athleticism. An emphasis is placed on group execution including synchronization, uniformity, and spacing. 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 **three (3) levels of skills progressions** (easier to more difficult). Coaches must require proficiency 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.*

JAZZ: 演技には、伝統的またはスタイルのあるダイナミックな動きを、力強さ、継続性、存在感、そして適切な技術的完成度をもって取り入れること。グループでの実施には、動きの同調性、統一感、位置間隔が重視される。演技全体の印象は、活気があり、エネルギーで、観客を引き込むようなものであるべきであり、動きのダイナミクスは音楽性に応じて変化することがある。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とす。詳細については、スコアシートを参照。

HIGH KICK(KICK): 演技には、柔軟性、持久力、スタミナ、上半身と下半身の強さ、位置やコントロールを含む適切なハイキックのテクニックにより構成し、演出や技術によってクリエイティブなコンセプトを表現すること。ハイキックは演技全体を通して、目的をもって取り入れられることが求められ、ルーティンの内容の中心となるべきである。ダイナミックで効果的なハイキックのルーティンの振付には、音楽性、キックラインのインターバルによる視覚的効果の演出、流動的で創造的なトランジション、高低差、グループ、また動きの複雑さと運動能力が必要である。同調性、均一性、位置間隔を含むグループでの実施に重点がおかれる。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。

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3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。

POM - PREMIER DIVISION RULES

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

A PERFORMED BY INDIVIDUALS

1. Inverted Skills:
 - a. Airborne inverted skills with hand support are not allowed while holding poms/any item(s).
 - b. Airborne inverted skills without hand support are not allowed.
2. Skills with hip over-head rotation:
 - a. Non-airborne hip-over-head rotation skills are allowed **provided the Athlete is not holding poms/any items in the supporting hand(s).** (Exceptions: Forward Roll, Backward Roll).
 - b. Airborne hip-over-head rotation skills with hand support are allowed **under the following conditions:**
 - i . The skill(s) are limited to 2 consecutive hip-over-head rotations.
 - ii . The Athlete does not hold poms/any items(s) in supporting hand(s).

POM - プレミア部門ルール

このレベルはプライマリー編成～シニア/マスター編成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. 手の支えを伴う空中インバーティド・スキルは、手にポンやその他のアイテムを所持してはならない
 - b. 手の支えのない空中インバーティド・スキルは実施不可
2. 腰が頭を超える回転技
 - a. 空中で行わない腰が頭をこえる回転技は実施できるが、体を支える手にポンや他のアイテムを所持してはならない。(例外:前転、後転)
 - b. 手の支えを伴う空中回転技は、以下の条件で実施可。
 - i .腰が頭を超える回転技は2連続まで
 - ii .選手はポンや他のアイテムを手所持してはならない

- c. Airborne **hip-over-head rotation** 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. A hip-over-head rotation skill performed by an athlete(s) over/under another athlete(s) simultaneously performing a hip-over-head rotation skill is not allowed.
 - 4. A drop to any body part other than the hand(s) or foot/feet is not allowed.
(*Exceptions: 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 on the performance surface in a push up position from **an airborne skill** while holding poms/any items in supporting hand(s) is not allowed.
- c. 手の支えを伴わない**空中回転技**は、以下の全ての基準を満たす場合、実施可。
 - i. **1回以上の捻りを含まないこと**
 - ii. 手の支えのない空中回転技とつなげて実施してはならない。
 - iii. 腰が頭を超える回転技は 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. 体を支える手にポン等を持った状態で、**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 not required; however, are allowed 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 is not inverted and does not travel through an inverted position after the release.*
 - b. *The Performing Athlete is either caught, assisted 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 does not hold poms/any item throughout the entire skill.*
 - 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. 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. When the height of the Performing Athlete's shoulders exceeds shoulder level, there is at least 1 additional athlete to spot who is not currently 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、必須ではないが、以下の制限内で実施可。
 - 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、**逆さになったり、逆さの状態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キャッチされるか、着地を**補助**、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、**技を通して常にポンや他のアイテムを手所持してはならない**
 - 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 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 **enter into or travel through** a prone or inverted position after the release.
2. A Supporting Athlete(s) may toss a Performing Athlete provided:
 - a. The highest point of **the released skill** 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 **enter into or travel through** a prone or inverted position after release.

D. SKILL PARAMETERS/LIMITATIONS – POM PREMIER DIVISION

1. **Aside from the Pom Premier Division rules detailed herein, there are no additional/progressional skill limitations for the Pom Premier Division.**

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. Airborne inverted skills with hand support are not allowed while holding any item(s).
 - b. Airborne inverted skills without hand support are not allowed.
2. Skills with hip over-head rotation:
 - a. **Non-airborne hip-over-head rotation skills are allowed provided the Athlete is not holding any items in the supporting hand(s). (Exceptions: Forward, Backward Roll).**
 - b. Airborne hip-over-head rotation skills with hand support are allowed **under the following conditions:**
 - i. **The skill(s) are limited to 2 consecutive hip-over-head rotations.**
 - ii. **The Athlete does not hold any items(s) in supporting hand(s).**
 - c. Airborne **hip-over-head rotation** 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. **A hip-over-head rotation skill performed by an athlete(s) over/under another athlete(s) simultaneously performing a hip-over-head rotation skill 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.)

C. ペアやグループで行う演技フロアへの着地について (補足: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や逆さの**ポジションに入ったり、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. **リリース技**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. リリース時に実施選手が**仰向けまたは逆さの状態でないこと**
 - c. リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さの**ポジションに入ったり、通過してはならない。**

D. スキルのパラメーター/制限 -Pomプレミア部門

1. **Pomプレミア部門には、ここに記載のルール以外の追加のスキル制限はない。**

HIP HOP PREMIER DIVISIONS RULES

このレベルは、プライマリー編成～シニア/マスター編成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. インバーテッド・スキル
 - a. 手の支えを伴う空中インバーテッド・スキルは、手にどんなアイテムも所持してはならない
 - b. 手の支えのない空中インバーテッド・スキルは実施不可
2. 腰が頭を超える回転技
 - a. 空中で行わない腰が頭をこえる回転技は実施できるが、体を支える手にいかなるアイテムを所持してはならない。(例外:前転、後転)
 - b. 手の支えを伴う空中回転技は、以下の条件で実施可。
 - i. 腰が頭を超える回転技は2連続まで
 - ii. 選手はポンや他のアイテムを手に所持してはならない
 - c. 手の支えを伴わない**空中回転技**は、以下の全ての基準を満たす場合、実施可。
 - i. **1回以上の捻りを含まないこと**
 - ii. 手の支えのない空中回転技とつなげて実施してはならない。
 - iii. 腰が頭を超える回転技は 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. Landing on the performance surface in a push up position from **an airborne skill** while holding any item in supporting hand(s) is not allowed.

B. PERFORMED BY GROUPS OR PAIRS

Lifts and Partnering are not required; however, are allowed 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 **is not inverted and does not travel through** an inverted position after the release.
 - b. The Performing Athlete is either caught, **assisted** 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 **does not hold any item throughout the entire skill.**
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. 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. When the height of the Performing Athlete's shoulders exceeds shoulder level, there is at least 1 additional athlete to spot who is not currently 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. 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 **enter into or travel through** a 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 released skill.**
 - b. The Performing Athlete **is not** supine or inverted when released **and must land on their foot/feet.**

5. 体を支える手に**アイテム**を持った状態で、**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. 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、必須ではないが、以下の制限内で実施可。

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、**逆さになったり、逆さの状態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**補助**、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、**技を通して手に何も所持してはならない**
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 (補足: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. **リリース技の最高到達点において、実施選手の体の(少なくとも)一部分がヘッド・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や逆さのポジションに**入ったり、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. **リリース技の最高到達点で、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でないこと。また、片足もしくは両足で着地しなければならない。**

- c. The Performing Athlete does not **enter into or travel** through an inverted position after release.

- c. リリース後、実施選手は逆さのポジションに入ったり、通過してはならない。

JAZZ & HIGH KICK 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. Airborne inverted skills with hand support are not allowed while holding any item(s).
 - b. Airborne inverted skills without hand support are not allowed.
2. Skills with hip over-head rotation:
 - a. Non-airborne hip-over-head rotation skills are allowed **provided the Athlete is not holding any items in the supporting hand(s)**. (*Exception: Forward rolls and backward rolls are allowed*).
 - b. Airborne hip-over-head rotation skills with hand support are allowed **under the following conditions**:
 - i. **The skill(s) are limited to 2 consecutive hip-over-head rotations.**
 - ii. **The Athlete does not hold any items(s) in supporting hand(s).**
 - c. Airborne **hip-over-head rotation** 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. **A hip-over-head rotation skill performed by an athlete(s) over/under another athlete(s) simultaneously performing a hip-over-head rotation skill 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 on the performance surface in a push up position from an airborne skill while holding any item in supporting hand(s) is not allowed.**

B. PERFORMED BY GROUPS OR PAIRS

Lifts and Partnering a re not required; however, are allowed 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 is not inverted and does not travel through an inverted position after the release.**

JAZZ & HIGH KICK - 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

1. インバーテッド・スキル
 - a. 手の支えを伴う空中インバーテッド・スキルは、手にいかなるアイテムも所持してはならない
 - b. 手の支えのない空中インバーテッド・スキルは実施不可
2. 腰が頭を超える回転技
 - a. 空中で行わない腰が頭をこえる回転技は実施できるが、体を支える手にポンや他のアイテムを所持してはならない。
(例外: 前転、後転)
 - b. 手の支えを伴う空中回転技は、以下の条件で実施可。
 - i. 腰が頭を超える回転技は2連続まで
 - ii. 選手はいかなるアイテムも手に所持してはならない
 - c. 手の支えを伴わない**空中回転技**は、以下の全ての基準を満たす場合、実施可。
 - i. **1回以上の捻りを含まないこと**
 - ii. 手の支えのない空中回転技とつなげて実施してはならない。
 - iii. 腰が頭を超える回転技は 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。
(例外: ヒップレベル以下の空中からであれば、肩、背中や座位での着地は実施可)*
5. 体を支える手にポンや他のアイテムを持った状態で、**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. 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、必須ではないが、以下の制限内で実施可。

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、**逆さになったり、逆さの状態を通過してはならない。**

- b. *The Performing Athlete is either caught, **assisted** 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 **does not hold any item throughout the entire skill.***
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. 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. When the height of the Performing Athlete's shoulders exceeds shoulder level, there is at least 1 additional athlete to spot who is not currently 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. 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 **enter into or travel through** a 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 **released skill**
 - b. The Performing Athlete **is not** supine or inverted when released **and must land on their foot/feet.**
 - c. The Performing Athlete does not **enter into or travel through** an inverted position after release.

D. SKILL PARAMETERS/LIMITATIONS – JAZZ & HIGH KICK PREMIER DIVISIONS

- 1 **Aside from the Jazz & High Kick Premier Divisions rules detailed herein, there are no additional/progressional skill limitations for the Jazz & High Kick Premier Divisions.**

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

- 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**補助**、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. 異なるサポート選手も、**技を通して常に何も手に所持してはならない**
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 *(補足: 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や逆さの**ポジションに入ったり、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. **リリース技**の最高到達点で、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でないこと。また必ず片足または両足で着地すること。**
 - c. リリース後、実施選手は逆さの**ポジションに入ったり、通過してはならない。**

D. スキルのパラメーター/制限 – JAZZ & HIGH KICKプレミア部門

- 1 **Jazz & High Kickプレミア部門には、ここに記載のルール以外の追加のスキル制限はない。**

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. SCORESHEETS

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

VI. AGE GRID/ ATHLETE AGE ELIGIBILITY RECOMMNTATIONS

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

VII. OTHER CRITERIA(PERFORMANCE SUEFACE 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 these criteria can differ for different events. For ICU's criteria for ICU events, please reference <https://cheerunion.org/championships/>.

V. スコアシート

ICU 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 pc.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/>