



Cheer Japan GROUP STUNTS COMPETITION

【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

2025年7月15日

目次

● 第一章／競技規定 P.2~P.5

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

● 第二章 P.6~P.19

13. 安全規定 (Novice/Intermediate/Median/Advanced/Elite/Premier)

- | | |
|-----------------------|------------|
| ・ Novice - Lv.1 | P.6 ~P.7 |
| ・ Intermediate - Lv.2 | P.8 |
| ・ Median - Lv.3 | P.9 ~P.11 |
| ・ Advanced - Lv.4 | P.12 ~P.14 |
| ・ Elite - Lv.6 | P.15 ~P.16 |
| ・ Premier - Lv.7 | P.17 ~P.19 |

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

● 第三章 P.20~P.29

14. 用語集

※ 赤字は、前年度競技規則からの改訂・追記内容

【競技規則に関する問い合わせ】

競技規則全般に関する問い合わせは、チーム名と連絡先を必ず明記のうえ、

下記メールアドレス宛に連絡すること。

※ 映像による安全規定の問い合わせは下記メールアドレス宛にメール添付、もしくは

リンク先 URL を記載の上連絡すること。

確認に時間を要する為、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：グループスタンツ

全部門においてパートナースタンツ、バスケットトス、フロー オブ ルーティーン、オーバーオールの演技構成。

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。
2. 選手は演技の間は交代してはならない。
3. レベルグリッドにおいて、当該のレベルはそれより下のレベルのスキルを包含する。
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
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こと。 ※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こと。 ※違反の場合3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3点減点

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

1. 音楽パート：1分
※ 演技フロアに入場してから退場までは2分以内で行うこと。
※5-10秒超過の場合1点減点、11秒以上超過の場合3点減点
※ 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

6. 人数

4~5人

※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。

1. ユニフォームスカート/ショーツガイドライン

- a. スカートをユニフォームの一部として着用する時は、スカートの下にアンダースカートを履かなければならない。
- b. スカートはお尻を全て覆うものでなければならない。
- c. スカートはアンダースカートを完全に覆い、長さはアンダースカートの裾より最低1インチ(2.54 cm)長くなければならない。
- d. スパッツをユニフォームの一部として着用する場合は、スパッツの股下の長さが最低2インチ(5.08 cm)の長さがなければならない。

2. ユニフォームトップスガイドライン

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

B. シューズ

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

C. その他の装具

1. 耳、鼻、舌、へそまたはフェイシャルリング、プレスレット、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タグプレスレット。ラインストーンはユニフォームにしっかりとつけている状態のものは可、皮膚についているものは禁止。

2. 製造元から変えていないサポーター、添え木、柔らかいギプスは追加で覆うものは不要。もし、スタンツやピラミッド、トスに関わるのであれば製造元から変えているサポーター、添え木、柔らかいギプスは1.5インチ/1.27センチ以下の厚みのあるガーゼ等で覆わなければならない。固いギプス(例:ファイバークラス、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。

8. 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

- a. 怪我による演技の中断を求めることができるのは以下の者である
1)主催者（トレーナー・大会競技責任者） 2)チーム責任者（音響担当者） 3)怪我をした本人
- b. 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
- c. 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。再演技の申請については別途大会案内に定める。

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

- a. 演技の中断を求めることができるのは以下の者である
1)主催者（大会競技責任者） 2)チーム責任者（音響担当者） 3) チーム
- b. 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
- c. 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。音源の不備など明らかにチームの責任によるトラブルが発生しても、チームが演技を続行した場合は審査も続行する。再演技の申請については別途大会案内に定める。

9. 違反に関して

1. ルールブック第二章「13.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。
2. 上記以外、ルールブック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もある。

10. 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。審判員の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。

11. チームスポッター

GROUP STUNTS COMPETITION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チームスポッター（1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。

チームスポッターはあくまで選手とは別であり、セーフティールール上必須のスポッターとはみなされない。

チームスポッターは以下の条件を満たす者とする。

1. JCF 会員であること
2. 同大会の出場選手ではないこと（但し選手として入館前、または退館後の場合(選手リストバンドを外している状態)のみ、他チームのチームスポッターが可能)
3. チーム責任者がチームスポッターをできると判断した者
4. 18歳以上で、3年以上の競技経験を有すること
5. チームスポッターの服装は、選手と明確に区別できるデザイン・色の物を着用すること
6. また、安全上問題がない衣装とすること(必ず「一般安全規約」の内容に目を通し、遵守すること)
7. チームスポッターはあくまでスタンツから床面への落下を防ぐためのものであり、スタンツに加わったり参加者に声をかけることは禁止(例)選手に対する声かけ、スタンツの補助、拍手など

12. その他

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

● 第二章

13. 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。

【全編成、部門共通】

- ・ タンプリングは禁止

例外：スタンツに入るタンプリングは可。但し、各レベルのインバージョンルールに従う。

★Novice - Lv.1

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. トランジション

- ・ 1名のベースと常に触れていること。
- ・ リーフフロッグ、リーフ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 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。
- ・ピラミッドでブレップレベルより高い高さからのデismount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 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 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 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）からエクステンディッドポジションになるのは禁止。
- E. エクステンディッドポジションからまたはエクステンディ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**
- リリースムーブは可。しかしベースが伸ばした手の高さを越えてはならない。
補足：もしリリースムーブがベースの伸ばした手の高さを越えた場合、トスまたはデスマウントとみなされるため、トスまたはデスマウントのルールに従うこと。リリースムーブの高さは、リリースの最高点においてトップの腰からベースの伸ばした手までの距離で判断される。もしこの距離がトップの足の長さよりも長い場合はトスまたはデスマウントとみなされるので、「トス」または「デスマウント」ルールに従わなければならない。
 - 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。
 - 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。
 - 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。
 - 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、ブローンポジション）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。
 - 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スマウント。
 - ヘリコプターは禁止。
 - 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ィ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ならない。

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: 両足バンケーキスタンツはメ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。

N. 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 デスマウント

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の少なくとも片手・腕でクレイドルを補助するスポッターをつけなければならない。

C. デ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、デスマウントを越えるもしくはくぐる、またデスマウントがスタンツ、ピラミッド、選手または手具を飛び越える、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ismountは禁止。
- J. デismountは故意に別の場所に移動してはならない。
- K. デismountにおいて、トップはベースにリリースされている間、お互いに接触してはならない。
- 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untsをクレイドルキャッチする際は、2名のキャッチャーがそれぞれのトップをキャッチしなければならない。キャッチャーとベースはデismount開始前に静止していなければならない。
- N. インバート姿勢からのデismountは禁止。

Median - Lv.3 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競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。
- C. トスの開始時、トップの両足がベースの手に乗っていないなければならない。
- D. フリップ、インバート姿勢、移動を伴うトスは禁止。
- E. スタunts、ピラミッド、小道具または選手が、トスを越えるもしくはくぐる、またトスがスタunts、ピラミッド、選手または小道具を越える、もしくはくぐったりしてはならない。
- F. トスの技は1種類まで（ツイスト1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。
- G. ツイストトスはツイスト以外の技を加えることは禁止。
例：キックフル、1/2ツイストトータッチは禁止。
- H. 別のバスケットトスのトップと接触してはならない。
- I. トスではトップは1名のみ可。

★Advanced - Lv.4

Advanced - Lv.4 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1人のトップの回転総数を腰の回転数で判断する。一度スタンツが（例えばプレップで）完成し、トップが静止し明確に止まっていることを見せること。その後追加の回転に入ること。
- D.** ツイストスタンツやエクステンションへ移行するトランジションは以下の条件を満たす場合は可。
- ツイスト1/2回転までを伴うエクステンションは可。
例：ハーフアップの片足エクステンションは可。
補足：1つの技の中で、トップの回転に加えベースが更に回転する場合、積算で1/2回転を越えると違反となる。セーフティージャッジは、1つの技の中で1人のトップの回転総数を腰の回転数で判断する。一度スタンツが（例えばプレップで）完成し、トップが静止し明確に止まっていることを見せること。その後追加の回転に入ること。
 - ツイスト1/2回転以上、1回転までを伴うエクステンションの場合には両足スタンツ、プラットフォームポジション、またはリバティ（ボディポジションの変化は禁止）になること。
例：フルアップ（ツイスト1回転）をするヒールストレッチエクステンションは禁止だが、両足エクステンションは可。
補足1：エクステンションのプラットフォームポジションはリバティ以外の片足スタンツの実施に先立って、明確に行われなくてはならない。
補足2：1つの技の中で、トップの回転に加えベースが更に回転する場合、積算で1回転を越えると違反となる。セーフティージャッジは、1つの技の中で1人のトップの回転総数を腰の回転数で判断する。一度スタンツが（例えばプレップで）完成し、トップが静止し明確に止まっていることを見せること。その後追加の回転に入ること。
- E.** トランジションの間、少なくともベース1人がトップに触れていなければならない。
例外：「J. アドバンス部門スタンツ - リリースムーブ」参照。
- F.** フリーフリッピングマウントやトランジションは禁止。
- G.** スタンツ、ピラミッド、選手が他のスタンツやピラミッドの上を越える、または下をくぐってはならない。
補足：このルールは選手の胴体が他の選手の胴体の上を越える、または下をくぐる場合に関する規定であり、選手の腕や足は対象外。
例：ショルダーシットがプレップの下をくぐるのは禁止。
例外1：選手が他の選手をジャンプで越えることは可。
例外2：選手がスタンツの下をくぐったり、スタンツが選手の上を移動したりするのは可。
- H.** シングルベースのスプリットキャッチは禁止。
- I.** 複数のトップのシングルベーススタンツは各トップに別のスポッターを付けなければならない。
- J.** 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。
- K. Advanced - Lv.4 スタンツ - リリースムーブ**
- リリースムーブは可。しかしベースが伸ばした手の高さを越えてはならない。
補足：もしリリースムーブがベースの伸ばした手の高さを越えた場合、トスまたはデスマウントとみなされるため、トスまたはデスマウントのルールに従うこと。リリースムーブの高さは、リリースの最高点においてトップの腰からベースの伸ばした手までの距離で判断される。もしこの距離がトップの脚の長さよりも長い場合はトスまたはデスマウントとみなされるので、「トス」または「デスマウント」ルールに従わなければならない。
 - 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。
 - 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。
 - リリースムーブは元のベースに戻らなければならない。
補足：選手は補助無しに演技フロアに着地してはならない。
例外：「アドバンス部門 デスマウント C.」参照。

例外：複数のトップのシングルベースのデスマウント。

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

L. Advanced - Lv.4 スタンツ - インバージョン

5. 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。
6. 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“バンケーキ”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することは可。
補足4：両足での“バンケーキ”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。
7. ダウンワードインバージョンは元のベースと接触を維持しなければならない。
例外：トップが側方に回転するダウンワードインバージョン。
例：側転デスマウントの場合、必要があれば元のベースがトップから離れることは可。
8. 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。

M. 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 デスマウント

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の少なくとも片手・腕でクレイドルを補助するスポッターをつけなければならない。
- C. デ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. 全ての両足スタンツからのデ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。
- E. 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。

- F. スタンツ、ピラミッド、手具または選手が、デismountを越えるもしくはくぐる、またデismountがスタンツ、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。
- G. ツイスト1-1/4回転を超えるクレイドルの場合、他の技を加えるのは禁止。
- H. フリーフリッピングを含むデismountは禁止。
- I. デismountは故意に別の場所に移動してはならない。
- J. デismountにおいて、トップはベースにリリースされている間、お互いに接触してはならない。
- K. テンションドロップ/ロールは禁止。
- L. 複数のトップを支えるシングルベーススタ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ismount開始前に静止していなければならない。
- M. インバート姿勢からのデismountはツイストしてはならない。

Advanced - Lv.4 トス

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

★Elite - Lv.6

Elite - Lv.6 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 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で18インチを越えた場合はトスまたはデスマウントとみなさ
れ「トス」もしくは「デスマウント」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名のキャッチャー、シングルベースの場合は2名以上の
キャッチャーが必要。

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スマウント

H. Elite - Lv.6 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。

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

補足：地面に立っている人はトップとはみなされない。

Elite - Lv.6 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の少なくとも片手・腕でクレイドルを補助するスポッターをつけなければならない。
- C. ディスマウントは必ず元のベースに戻らなければならない。
例外1：演技フロアへのディスマウントは必ず元のベースまたはスポッターが補助しなければならない。
例外2：ウエストレベル以下のスタ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 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ットスのキャッチの際、ベースの1/2回転は可。
- C. トスの開始時、トップの両足がベースの手に乗っていないなければならない。
- D. フリップ、インバート姿勢、移動を伴うトスは禁止。
- E. スタンツ、ピラミッド、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. 別のバスケッットスのトップと接触してはならない。ベース、ブレイサー、その他のトップとも接触してはならない。
- H. バスケッットトスではトップは1名のみ可。

★Premier - Lv.7

Premier - Lv.7 スタンツ

A. 以下の場合にはスポッターが必要。

1. キューピーやリバティエ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・スコロピオン・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. トップがグラウ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ウンドレベルから始め、フリップ1回転とツイスト1-1/4回転まで可。

例外1：クレイドルに入るリワインドは1-1/4回転まで可。全てのリワインドはショルダーレベル以下の高さで2名のキャッチャーがキャッチしなければならない（例：クレイドルポジションに着地するリワインド）。

例外2：ラウンドオフとスタンディングシングルバックハンドスプリングからのリワインドは可。ラウンドオフまたはスタンディングバックハンドスプリングの前に他のタンプリング技を加えてはならない。

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

H. Premier - Lv.7スタンツ - インバージョン

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

Premier - Lv.7 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。
1. 競技フロアへのディスマウントはツイスト2-1/4回転まで可。
 2. 競技フロアへのディスマウントで、1-1/4回転を超えるツイストの場合、2名のキャッチャーまたは1名のキャッチャーとスポッターが補助しなくてはならない。
例外：2段半のピラミッドから競技フロアへディスマウントする場合、ツイスト1-1/4回転まで可。ただし、2名のキャッチャーまたは1名のキャッチャーとスポッターが補助しなくてはならない。
- 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、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いといけない。うち1名はクレイドルの開始から静止していなければならない。2-1/2の高さからのフロントフリップ3/4回転クレイドルを実施する際、ツイストは禁止。
- F.** 演技フロアへのフリーフリッピングディスマウントはフロントフリッピングのみ可。
補足：バックフリッピングディスマウントはクレイドルにならなければならない。
1. フロントフリッピング1回転とツイストは不可。
 2. 元のベースに戻らなければならない。
 3. 1名のスポッターを付けなければならない。
 4. 故意に移動してはならない。
 5. プレップレベルまたはそれ以下の高さから始めなければならない（2-1/2の高さのピラミッドから始めてはならない）。
- G.** テンションドロップ/ロールは禁止。
- H.** トップ複数を支えるシングルベーススタンツをクレイドルキャッチする際は、2名のキャッチャーがそれぞれのトップをキャッチしなければならない。キャッチャーとベースはディスマウント開始前に静止していなければならない。
- I.** ツイストを含む片手スタンツからのクレイドルの際、クレイドルを補助するための1名のスポッターが必須。スポッターは少なくとも片手・腕でトップの頭と肩を補助しなければならない。
- J.** ディスマウントでは他のスタンツやピラミッドまたは選手を越えるもしくはくぐってはならない。
- K.** ディスマウントは元のベースに戻らなければならない。
例外：トップが複数のシングルベーススタンツは元のベースに戻らなくても良い。
- L.** ディスマウントは故意に別の場所に移動してはならない。
- M.** ディスマウントにおいて、トップはベースにリリースされている間、お互いに接触してはならない。

Premier - Lv.7 トス

- A.** トスは最大4名のベースまで可。ベース1名は必ずトスを行っている間トップの後ろに位置しなければならない、トスに乗り込む際トップを補助しても良い。
例外1：後ろの人を越えて飛ばすトスは可。
例外2：アラビアンでクレイドルキャッチのポジションになるため3人目が前で開始してもよい。
- B.** トスはベース全員が演技フロアに足をつけている状態でクレイドルキャッチをしなければならない。トップは最低3名の元のベースによってクレイドルキャッチされなければならない、うち1名はトップの頭と肩のあたりにいなければならない。ベースはトスの間は静止しなければならない。
- C.** トスの開始時、トップの両足がベースの手に乗っていないなければならない。
- D.** フリップは1-1/4回転まで。2つの追加技も可。タック、パイクまたはレイアウトは追加した2技とカウントしない。パイクオープンダブルフルは可。Xアウトが1つの技と判断されるため、タックXアウトダブルフルは禁止。
- | <u>実施可 (2つのスキル)</u> | <u>禁止 (3つのスキル)</u> |
|------------------------|---------------------------|
| タックフリップ・エックスアウト・フルツイスト | タックフリップ・エックスアウト・ダブルフルツイスト |
| ダブルフルツイストレイアウト | キック・ダブルフル・フルツイストレイアウト |
| キック・フルツイストレイアウト | キック・フルツイストレイアウト・キック |
| パイク・オープン・ダブルフルツイスト | パイク・スプリット・ダブルフルツイスト |
| アラビアン・フロント・フルツイスト | フルツイストレイアウト・スプリット・フルツイスト |
- 注意：ツイスト1-1/2回転からのアラビアンフロントは可。
- E.** スタンツ、ピラミッド、選手、または手具が、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して投げられてはならない。
- F.** フリップなしのトスではツイスト3-1/2回転を越えてはならない。
- G.** トップが別の組のベースにトスされる場合、最低3名の静止しているキャッチャーでクレイドルキャッチしなければならない。キャッチャーは他の技や振付を行ってはならない。トスの開始時から終了までトップから目を離してはならない。トスはフリップ無しツイスト1-1/2回転、もしくはツイスト無しフロントフリップ3/4回転まで可。トスに関わっているベースはトスを行っている間、静止していなければならない。
例外：ツイストなしのフロントフリップ3/4回転は可。
- H.** 別のバスケットトスのトップと接触してはならない。ベース、プレイヤー、その他のトップとも接触してはならない。
- I.** バスケットトスではトップは1名のみ可。

● 第三章

14. 用語集

"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/cheerleading-glossary/>

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ススキル("スィングダンシング"で見られる)ベースがトップの脚を離し、トップの両脚をベースの背中周りにスィングさせ、ベースはトップを体の後ろもしくはベースに巻きつけながら、空いている手でトップの脚を持つ。

Aerial (noun) (エアリアル) (名詞)

地面に手をつけずに行う側転やウォークオーバー。

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

人や演技フロアに接触しない状態。

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

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

All 4s Position (オール4sポジション)

選手がタック(ナゲット): ポジションにならずに、演技フロア上に両手、両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スとみなされる。

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

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ト ("Suspended Flip", "Braced Flip"参照)

Backbend (バックベンド) 【ブリッジ】

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

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

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

Backward Roll (バックワードロール) 【後転】

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

Ball-X (ボール-エックス)

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

Barrel Roll (バレルロール)

"Log Roll"参照。

Base (ベース)

演技フロアに直接重心がある状態で、別の人の重心を支える人。スタンスでトップを持ち、リフトし、トスする人。("ニューベース"または"オリジナルベース"参照) トップの足の下支えが1名しかない場合、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ール) 【ブロック側転】

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

Brace (ブレイス)

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

Braced Flip (ブレイスフリップ)

他のトップと接触している状態でトップが腰を頭上に回転させるスタンツ。

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 (カートウィール) 【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ないはならない。
3. キャッチの際にはトップに直接触れなくてはならない。
4. 技の開始時に演技フロア上にいること。

Chair (チェアー)

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 (ダブルカートウィール)

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

Downward Inversion (ダウ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トやピラミッド。

Drop (ドロップ)

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

Extended Arm Level (エクステンデッドアームレベル)

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

Extended Position (エクステンディッドポジション)

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ト"と同義ではない。詳細は"エクステンションスタント"参照。

Extended Stunt (エクステンションスタント)

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ト"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ト"に該当しないスタント例：

チェアー、トーチ、フラットバック、腕で支持しあうスタント、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、スタント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トには該当しない）。

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ト。

Flip (Stunting) (フリップ (スタント))

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ト技。

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 (フロアスタント)

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。フロアスタントはウエストレベルのスタントとなる。

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ト)

トップがスタントに乗る際、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ト。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 (スタント))

“プレップ”参照。

Hand/Arm Connection (ハンド/アーム コネクション)

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

Handspring (ハンドスプリング)

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

Handstand (ハンドスタンド) 【倒立】

直立のインバート姿勢で、頭と耳の横にまっすぐ腕を伸ばし、体を支える技。

Hanging Pyramid (ハンギングピラミッド)

1名またはそれ以上のトップが1名以上の別のトップにより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ト。

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

直立姿勢ではないトップのおへその前から後ろを通る軸。

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

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

Inversion (インバージョン)

“インバート”参照。インバートでいる状態。

Inverted (インバート)

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

Jump (ジャンプ)

自分の足と下半身の力を使用して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プレイヤーの支持で技を行う。

Leg/Foot Connection (レッグ/フット コネクション)

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

Liberty (リバティ)

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

Load-In (ロードイン) 【乗り込み】

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

Log Roll (ログロール)

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

Mount (マウント)

“スタンツ”参照。

Multi-Based Stunt (マルチベーススタンツ)

スポッター以外で2名以上のベースがいること。

New Base(s) (ニューベース)

スタンツの開始時、トップに直接触れていないベース。

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

以下のどちらかの状態にあるボディポジション。

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

Nugget (ナゲット)

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

Onodi (オノディ)

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

Original Base(s) (オリジナルベース)

スタントや技の開始時にトップに触れているベース。

Pancake (パンケーキ)

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

Paper Dolls (ペーパードール)

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

Pike (パイク)

両脚を揃えて伸ばしたまま、腰から身体を前に曲げている体勢。

Platform Position (プラットフォームポジション)

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

Power Press (パワープレス)

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

Prep (stunt) (プレップ (スタント))

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

Prep-Level (プレップレベル)

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

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

Primary Support (プライマリーサポート)

トップの体重の大部分を支えること。

Prone Position (プローンポジション)

顔を下にして水平に横たわった状態。

Prop (プロップ)

細工できる手具。フラッグ、バナナ、サイン、ポンポン、メガフォン、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、グラウンドレベルからトップが空中でフリップをするリリースムーブ。

Round Off (ラウンドオフ/ロンダート)

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

Running Tumbling (ランニングタンブリング)

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

Second Level (セカンドレベル)

演技フロアより上で1名、または複数のベースによって支えられている人。

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

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

Series Front or Back Handsprings (シリーズフロント/バックハndsprings) 【連続フロント/バックハndsprings】

2回以上の転回フロントハndspringsまたはバックハndsprings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、プレイヤ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 (ツイストスタント)

トップとベースが行うあらゆるツイストトランジション。回転数は通常、トップの連続した腰の回転で判断される。ツイストスタントは“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ト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(プレースされていない)トップがベースから離れているピラミッド。“2-1/2 High Pyramid”の高さは次の長さで測定される:チェアー、サイスタンド、ショルダーストラドルは1-1/2の長さ;ショルダースタンドは2名分の長さともなされる。

Upright (アップライト) 【直立】

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

V-Sit (Vシット)

トップが脚を演技フロアと水平に伸ばし、Vの形で座っているスタント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ト/タンブリング))

【垂直軸 (スタント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ト

例: オール4Sポジションのベースのスタント、ナゲットベースのスタント、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トとみなされる。

Walkover (ウォークオーバー)

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

Whip (ウィップ)

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

X-Out (エックスアウト)

タンブリングやトスの技で、選手が回転中に腕と脚をXのかたちを広げて行う。



Cheer Japan

GROUP STUNTS COMPETITION



DIVISION & CATEGORY :

JUDGE NO.

TEAM NO.

TEAM NAME :

A) STUNTS AND TOSSES - 75 POINTS

1. EXECUTION OF TECHNIQUE

30 POINTS _____

Execution of proper technique to perform stunts, making the stunts appear to be easy.

スタントを実施する際の適正なテクニック・スタントの安定感

2. DIFFICULTY

25 POINTS _____

Difficulty, and the ability to perform stunts in the routine.

Also includes not setting out of the stunts, continual transitions, one arm stunts, toss stunts, etc. (Difficulty based on progressions)

演技内のスタントの難度・実施する力量・技の組み直しがなく、続けて展開しているか・片手スタント・トスなど(継続しているほど難度が増す)

3. FORM AND APPEARANCE OF STUNTS

20 POINTS _____

This includes not moving on stunts, arms straight, flexibility of stunts in good position, straight line with base and top, comfortable facial expressions, etc.

スタントが安定しているか・腕が伸びているか・正しいポジションで柔軟性を示しているか・ベースとトップがー列か・表情ができているかなど

B) OVERALL PERFORMANCE - 25 POINTS

1. TRANSITION

15 POINTS _____

Pace of transitions, visual effect and creativity of the transitions, matching specific points in music, difficulty and technique maintained during transitions.

There should be as few "breaks" in the routine as possible.

展開のペース・展開における視覚効果と創造性・音楽に合っているか・

展開の間に難度とテクニックが保てるか・できる限り組み直しはない方が望ましい

2. SHOWMANSHIP

10 POINTS _____

Excitement level of routine, routine is choreographed to music, and stunts hit to beats of music, creative stunts and/or visuals, quick pace, facials, and energy.

ルーティーンがエキサイティングか・音楽にあった振付か・

スタントが音楽のタイミングに合っているか・スタントの創造性、または視覚効果・

早いペース・表情・エネルギー

100 POINTS POSSIBLE

TOTAL _____

COMMENTS:



Cheer Japan GROUP STUNTS COMPETITION



<Safety&Legality>

DIVISION & CATEGORY :

TEAM NO.

TEAM NAME :

出場人数:

演技時間:

違反/減点

説明事項 (必要な場合)

5-10秒の演技超過

1点/ジャッジ

11秒の演技超過

3点/ジャッジ

一般ルール違反

5点/ジャッジ

実施による違反

5点/ジャッジ

個人技
グループ/ペア
ディスマウント

その他

合計違反点数

ジャッジ人数

最終減点

コメント :
