

A. 用語解説

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】：

ベースが互いの手を組んでトップを投げ上げるスタント。

Bracer【ブレイサー】：

他のトップとつながっているトップ。

Braced Flip/Roll【ブレスフリップ／ロール】：

トップがブレイサーと接触しながら腰が頭を超える回転をするピラミッド。

Cradle【クレイドル】：

パートナースタントやピラミッド、トスから、トップが肩よりも低い位置でベースによってクレイドルポジションでキャッチされるデスマウント。

Cradle Position【クレイドル ポジション】：

顔を天井に向けたオープン・パイク姿勢

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ト。

Dive Roll【ダイブ・ロール(飛び込み前転)】：

演技フロアに着手する前に両足が床から離れた状態を経過する前転。

Downward Inversion【ダウンワード・インバージョン】：

インバート姿勢になったトップの重心を演技フロアの方角に下降させるスタントまたはピラミッド。

Drop【ドロップ】：

空中姿勢から演技フロアに着地すること

Elevator/Sponge Toss【エレベーター／スポンジ・トス】：

トップがエレベーター／スポンジのローディング・ポジションから空中に投げ上げられるスタント。

Extended Stunt【エクステンション・スタント】：

トップが全身を伸ばした状態でベースの上に直立しているスタント。チェア、トーチ、フラットバック、およびストラドルリフトは、ベースの腕が頭上で完全に伸びた状態のスタント例であるが、トップの体の高さがショルダーレベルのスタントと同等であるため、エクステンション・スタントとはみなされない。

Flatback【フラットバック】：

トップが仰向けまたはうつ伏せ姿勢で、肩とお尻をまっすぐにして平行姿勢をとるスタント。

Foldover Stunts【フォールドオーバー・スタント】：

トップがベースに片足・もしくは両足の足首か足の裏を持たれながら腰から体を曲げ、複数のキャッチャーに背中をキャッチされるインバート姿勢のスタント。（例：ヨーヨー、パンケーキ等）

Hanging Pyramid【ハンギング・ピラミッド】：

トップ体重の大部分が、他のトップに支えられた状態のピラミッド。

例：2つのショルダー・スタンドの間にトップが吊り下げられた状態のピラミッド、トップの体重がショルダー・シットのトップの両足で支えられている「ワリーバード」スタント、2人の体が1つのショルダー・スタンドに吊り下げられた状態の「ダイヤモンド・ヘッド」。

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、ヘリコプターのプロペラのように360度水平に回転するスタント。

Inverted【インバート】：

肩が腰より低い位置にある体勢。

Loading Position【ローディング・ポジション】：
スタンツやトスに移行する前に、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】：
トップが床と平行の姿勢またはクレイドル姿勢からポップされ、床と平行な状態で回転し、元のベースに床と平行な姿勢またはクレイドル姿勢でキャッチされること。

Pyramid【ピラミッド】：
パートナースタンツがつながっている状態。

Post【ポスト】：
演技フロア上において、スタンツやトランジションにおいてトップの補助を行う人。

Prep【プレップ】：
肩あたりの高さで立っているトップを一人以上のベースが支えているスタンツのこと。

Prep Level【プレップ レベル】：
トップを支えるベースの高さが肩あたりの高さの時。

Prop【プロップ（小道具）】：
使用される小道具全般。（例：ポンポン、サインボード、フラッグ、メガフォン、等）

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した状態でベースからリリースされ、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のトランジション。

Release Stunts【リリース・スタンツ】：
トップがスタンツから、すべてのベース、ポスト、スポッターと触れていない状態を経過して、他のスタンツ（ローディングポジションも含む）となるスタンツのトランジション。

Spotter【スポッター】：
パートナースタンツおよびピラミッドにおいて、トップの補助やキャッチを行う責任を担う人。

Stunt/Partner Stunt【スタンツ／パートナースタンツ】：
トップが演技フロアから離れ、1人または複数のベースに支えられている状態。

Switch Liberty【スイッチ・リバティ】：
トップの片方の足が演技フロアについた状態からスタンツを開始し、かつベースに持たれている足がリリースされた後、逆側の足でスタンツに着地する片足技。

Suspended Roll【サスペンデッド・ロール】：
1名または複数の直立姿勢のベースまたはポストがトップの手／腕を持った状態で行う、腰が頭を超える回転技。

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のディスマウントで、トップが両足をベースに持たれた状態で床に向かって着地寸前まで下降する技。

Tick Tock【ティックトック】：
トップが片足で静止した状態から、ベースがポップアップし、トップが足をスイッチしてもう一方の足で再び静止するスタンツ。ポップアップする際、トップをプレップの高さまで下ろすか下ろさないかは自由。

Top【トップ】：
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空中へ投げ上げられる人。

Toss【トス】：
ベースがトップの足の裏／脚の下から開始し、肩の高さより低い位置からトップを空中に投げ上げ、トップがすべてのベース、スポッター、ポスト、ブレイサーから離れて宙に浮くリリーススタンツ。
注：この用語は少なくとも一人のベースがトップの片足か両足の下にいる時に適用される。

Tumbling【タンブリング】：
前後転や倒立姿勢になる技（側転、倒立、ウォークオーバー、転回等）、エアリアル、ツイスト、フリップを含む演技フロアから始まり、完了する体操技。
補足：演技フロアでのジャンプ、跳躍、サイドロール（横回転）はタンブリングとは見なされない。

B. 一般ガイドライン

- 1 本規約は、すべての練習、試合、競技会、演技において有効である。
- 2 チアリーディングのチームは、資格を有し、知識を兼ね備えたアドバイザーもしくはコーチの指揮のもとに活動すること。
- 3 練習は常にコーチの監督のもと、チアリーダーの活動に適した場所で行うこと。
(例：適したマットを使用する、著しい騒音や妨害のもととなるものから離れる、等)
- 4 アドバイザー／コーチはチームの能力レベルを正しく把握し、それに応じてチームの活動を制限すること。「能力レベル」とはチームの能力全体を指す。各選手が安全に行えるレベルに達するまでは、その技を強要しないこと。
- 5 すべてのチアリーダーは、チアリーディングにおける器械体操的要素（タンブリング、パートナースタunts、ピラミッド、ジャンプ）を行う前に、必ず正しいトレーニングを受けること。
- 6 いかなるチームも、正しいスポッティング技術の専門的なトレーニングを必ず行うこと。
- 7 すべてのチアリーディングチームは、包括的なコンディショニングおよび筋力アッププログラムを取り入れること。
- 8 チアリーディング活動を行う前に、必ず正しいウォーミングアップを行うこと。
- 9 技の実施にあたっては、チームメンバー以外の人間が近くにいないこと、行う場所の床、照明、雨の影響など、周囲の環境を十分に配慮したうえで行うこと。難易度の高い技は、コンクリート、アスファルト、また、濡れていたり平らではない地面の上、障害物がある場所では行わないこと。
- 10 プログラムは一般に受け入れられている指導の段階に沿って行い、チアリーダーに適した内容であること。全選手が技を熟練して行えるようになるまでは、常に適切なスポッティングを付けること。
- 11 競技中は、いかなるアクセサリも着用禁止。ただし、宗教メダルおよび医療用メダルはアクセサリとみなさない。チェーンがついていないタイプの宗教メダルは、ユニフォームの下に着用し、テープで留めること。医療用メダルもテープで留めなければならないが、ユニフォームから見えていてもよい。
- 12 メーカーが製造したものから改造されていないサポーターや装具、やわらかいギプスはパッドをつけなくてもよい。メーカーが製造したものから改造されているサポーターや装具をつけてスタunts、ピラミッド、トスに関わる場合、0.5インチ（約1.3センチ）以上の厚さの発砲素材の衝撃を和らげるパッドをつけること。
石膏製またはその他ハードタイプの重いギプスや下肢装具をつけた選手は、スタuntsやピラミッド、トスには関わらないこと。
- 13 運動用シューズを着用すること。（体操用シューズは禁止）
- 14 鋭い角があるような、硬い素材でできた小道具（サインボード等）を手から離すときは、静かに投げるか置くようにし、常にコントロールできる状況を維持すること。
- 15 大会や演技において、ミントランポリンおよびスプリングボード、スプリングフロア等、高さを増すための道具の使用は一切禁止。コーチの監督のもと、技の開発や練習のために使用することは認められる。

G. スタンツ

- 1 トップの体重がベースに支えられて静止したエクステンションスタンツにはスポッターを付けること。
注：トップがエクステンション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 シングルベースのショルダーレベルスタンツにおいて、トップの両足がベースの手の上にある場合には、スポッターを付けること。このスポッターは靴底を支えることができる。
- 3 スポッターは以下の項目を守ること。
 - a スポッターはトップの主な体重を支えてはならない。”主な体重を支える”とは、トップの体重の大半を意味する。
 - b スポッターはスタンツやピラミッドからクレードルになる際、トップの頭・首・肩を守る場所に位置すること。ほとんどのスタンツにおいて、スポッターの位置はトップの背後またはすぐ隣となる。
 - c スポッターは常にトップに目を向け、注意を払わなければならない。
周囲の安全確認のために（ポンやサイン、他のスタンツ等に）一瞬目を向けても良いが、出来るだけ早くトップに視線を戻すこと。
 - d スポッターは手を背中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ション・スタンツにおいて、スポッターがトップの足のかかとの下や、靴底を支えることは禁止。トップの足首や、ベースの手首を支えることは可。
 - f スポッターは小道具を手にとってはいけない。
- 4 トップがクイックスまたはパートナーズから他の選手を飛び越えるのは禁止。
- 5 エクステンション・スタンツのベースは、両足を直接演技フロアに付け、自分の体重を支えた状態であること。
- 6 ベースは以下の項目を守ること。
 - a ベースはトップを支えている手で小道具を持ってはいけない。
 - b ベースは、ブリッジや倒立、頭を付いた倒立姿勢を取ってはならない。
- 7 パートナースタンツやピラミッドが、他のパートナースタンツやピラミッドの上を飛び越えたり、くぐったり、間を通り抜けたりはしない。
- 8 スタンツからのディスマウントまたはスタンツからのリリースにおけるツイストの合計は1-1/4回転を超えてはならない。
- 9 肩以上の高さのパートナースタンツからクレイドル・ディスマウントを行う場合、ベースの他にトップの頭・肩を支えるスポッターをつけること。
- 10 パートナースタンツからクレイドル・ディスマウントを行い、他のベースがキャッチを行う場合、下記の条件をすべて満たすこと。
 - a トップは2名のキャッチャーと頭と肩を守るスポッターまたはキャッチャー1名によってクレイドルされること。
 - b キャッチャーはオリジナルベースの近くに立つこと。
 - c キャッチを行うベースもしくはスポッターはトップがリリースされた時にはキャッチの場所につき、他の技に関わらないこと。
 - d トップはリリースされた後、いかなる技（ツイスト、トータッチ等）も実施しないこと。
- 11 すべてのクレイドルディスマウントにおいて、トップは堅い素材で作られていたり、角や鋭い縁がある小道具を持ってはいけない。

- 12 以下に記載されているもの以外の場合、リリーススタントはクレイドルをするか、少なくとも一か所はブレイサーと接している必要がある。
- a 下記のすべての条件を満たす場合、ヘリコプターを行うことが可能：
- 1) トップは180度（半回転）以上回転しないこと。
 - 2) ベース4名とも、トップが空中にいる間その場を離れないこと。
 - 3) キャッチと同様、トスの開始時にもトップの頭や首、肩を守ることができる場所にベースを1名配置すること。
 - 4) トップが空中にいる間、ベースの位置を変えることは禁止。
 - 5) トップは、常に顔を天井に向けた姿勢であること。
 - 6) トップはツイスト技を行ってはならない。
- b ログ・ロールは、1回転を超えない、かつ、他のリリースされたトップと触れていない状態であれば、実施することが可。
- 1) シングル・ベースでログ・ロールを実施する場合、ベースの方に向かって回転させ、トップは仰向け状態から開始・終了すること。
 - 2) マルチ・ベースでログ・ロールを実施する場合、トップは仰向けまたはうつ伏せ状態から開始・終了すること。
- c プレップレベルでフロアに対して垂直姿勢のトップは、トップが垂直姿勢を保っていればどの高さへのスタントにもリリースが可能だが、トップが1-1/4回転を超える回転は禁止。
- d 肩以下の高さで床と平行の姿勢またはクレイドル姿勢からリリースされ、ローディング・ポジションまたは肩以下の高さのスタントになることは可。
- e 実施可能なインバージョン・リリースはルールDを参照のこと。
- 13 下記のすべての条件を満たす場合、トランジションにおけるブレイス無しのサスペンデッド・スプリットが可能：
- a トップの両手は常にポストまたはベースの手と触れていること。
- または
- b スプリットへのトランジションを行う際、トップの手とポストまたはベースの手が離れる場合、
- 1) ベース3名以上でトップを支えること。
 - 2) 少なくともベース2名はトップの足の下を支えること。残りの1名は、同様にトップの足の下を支えるか、またはトップと手をつないで支えること。
 - 3) トップがスプリット姿勢になっている間、トップの両手は常にベースと接触していること。
- 14 エクステンションのストラドルリフトは、トップの頭・肩を守るスポッターをつけること。
(ダブルベースのエレベーター／エクステンション・プレップのようなポジション)
- 15 シングルベースで、フロアに対して平行姿勢のトップをベースが手を伸ばした高さで支える場合、常にトップの頭・首・肩を支えるスポッターをつけること。
(例：バード、サイドT、シングルベース・フラットバック等)

- 16 下記のすべての条件を満たす場合、トップがフロアに対して垂直な姿勢から、うつ伏せ、または仰向けでフロアに対して平行な姿勢（トップが体を伸ばした状態またはクレイドル姿勢）になることが可能：
- a トップは少なくとも一名のベースかスポッターと常に接している状態であること。
 - b 2名以上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 キャッチャーはトップの動く方向に対して横または前にいなくてはならない。
 - d 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の近くに位置しなければならない。
 - e キャッチャーが元のベースでない場合、かつ、ベースが手を伸ばした高さから開始、またはその高さを経過する場合、3名以上のキャッチャーが必要。
- 17 シングルベースにおいて、ベース1名でエクステンションのトップ2名を支えることは禁止。
- 例外：ダブルキューピー／オーサムは可。クレイドルでディスマウントを行う場合は、各トップを3名ずつでキャッチすること。
- 18 肩の高さ以上の高さから演技フロアへのディスマウントは、ベースまたはスポッターが補助しなければならない。この補助は、勢いを弱めるのに十分な補助をしなければならない。トップがもし、スキル（トータッチ、ツイスト等）を伴うディスマウントを行う場合、追加のスポッターが必須であり、このスポッターは補助に入ってもよい。（補助は必須ではない）
- 19 下記のすべての条件を満たしている場合、スィングスタントが可能：
- a 下降する動きは、肩の高さよりも低い位置から開始すること。
 - b トップの顔は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も低いスタントから開始すること。
- 20 ベースの間でトップの胴体が腕や足よりも下で吊られている状態で、トップは顔が下に向いたサスペンディッドポジションをとるのは禁止。
- 21 シングルベースのスプリット・キャッチは禁止。
- 22 テンション・ドロップは禁止。

D. インバージョン

インバージョンとは、パートナースタンツやピラミッドにおいてトップの肩が腰よりも低い姿勢にあることを指す。インバージョンに関わるすべての選手は、本項の規約に加えてc.スタンツとピラミッドの項のすべての規則に従うこと。

- 1 本項で許可されていない限り、トップはインバート姿勢をとってはならない。
- 2 インバート姿勢のトップがエクステンションポジションを通過することは可能だが、エクステンションポジションで静止したインバート姿勢からの開始・終了、エクステンションポジションのインバート姿勢で停止するのは禁止。
- 3 サスペンデッドロールは以下の場合に可能。
 - a 演技フロア上にいる2名が手と手／腕でトップと支えあい、トップがスタンツ、2名ベースのクレイドルポジション、ローディングポジションまたは着地するまでコントロールできる状態であること。
 - b ベース1名またはポスト1名が両手でトップの両手と支え合い、スタンツや2名のベースのクレイドルポジション、乗り込み姿勢、演技フロアへ着地するのは可。
 - c ベース1名またはポスト1名で支え、演技フロアで終わるサスペンデッドロールはスポッターが必要。
 - d クレイドルでのキャッチ、乗り込み姿勢、スタンツに別のキャッチャーがキャッチする場合、新しいキャッチャーはサスペンデッドロールが始まった時には他の技に関与せずにキャッチの位置につくこと。
 - e トップの足または足首はリリースされていること。
- 4 フリップをしないブレisinバージョンピラミッドは以下の場合に可。
 - a リリースするブレisinバージョンはE-7のリリースピラミッドトランジションのルールに従うこと。
注：リリースしないブレisinバージョンは他のリリースしないブレisスタンツと同様とみなされ、E 1、E 5のピラミッドルールに従うこと。ブレis・ルールはこのカテゴリーに該当する。
- 5 下記のすべての条件を満たす場合、フリップを含むブレisピラミッドを実施することが可能：
 - a トップはマルチベースのローディングポジション、スタンツ、クレイドルまたは演技フロアから技を開始すること。
 - b トップは、2名のブレイサーと手と手／腕で常に支えあうこと。
トップの両腕はブレイサーとつながっていること。
ブレイサーはスポッター付きのダブルベースのプレップ／エレベーターで実施すること。
 - c トップはブレイサーより後方に位置しないこと
 - d トップは元のベースまたはスポッターだった3名のキャッチャー（1名ベース+2名スポッターまたは2名ベース+1名スポッター）にローディングポジション、スタンツまたはクレイドルでキャッチされる、または演技フロアへの着地を補助されなければならない。フリップがクレイドルキャッチで終了する場合、トップがインバート姿勢ではない状態で下降し始めたら手を離してもよい。
 - e トップはインバート姿勢ではない状態で終わらなくてはならない。
 - f トップのフリップは1-1/4回転までで、ツイストは1/2回転まで可。
 - g ベースは安全確保のために必要な場合を除き、元の場所から移動してはならない。

- 6 他のすべてのインバージョンにおいて：
- a 演技フロア上でインバート姿勢になっているトップが、プレップレベルより低い高さの乗り込み姿勢になるためにリリースされるのは可。
 - b プレップレベルで静止するインバージョンは、2名のベースまたはベースとスポッターをつけて実施すること。スポッターはトップと触れていなくてもよい。
 - c 下記の全ての条件を満たす場合、静止しているインバージョン姿勢からインバートではない姿勢へのリリーストランジションが可能。
 - 1) トップはプレップレベル以下に着地すること。
 - 2) トップは1/4回転を超えるツイストは禁止。
 - 3) スポッターをつけること。
 - d ベースがプレップレベルより低い高さで支持を開始・支持するインバージョンにおいて
 - 1) 1名以上のベースまたはスポッターはトップの頭・首を守ることが出来る位置にいること。
 - 2) 上記のベースまたはスポッターはインバート姿勢が終了するまでまたはトップの手が演技フロアに触れるまで、常にトップの上半身（腰と腰より上の部分、腕を含む）に触れていること。この時、トップのポジションを安定させ、コントロールするのに十分な支持をすること。
 - e ベースの支持がプレップレベルから始まる、もしくはプレップレベルを経過するインバージョンにおいて
 - 1) 2名以上のベースまたはスポッターはトップの頭・首を守ることが出来る位置にいること。
 - 2) ベースまたはスポッターはインバート姿勢が終了するまでまたはトップの手が演技フロアに触れるまで、常にトップの上半身（腰と腰より上の部分、腕を含む）に触れていること。この時、トップのポジションを安定させ、コントロールするのに十分な支持をすること。
例外：フォールドオーバースタutzにおいて、トップは上半身の支持がなくてもインバージョンを開始することができる。
 - 3) トップはプレップレベル以上の高さから演技フロアに直接逆さ姿勢で降りることはできない。
 - f インバート姿勢から開始しインバート姿勢ではないスタutzになる際、トップがインバート姿勢ではない状態になる前に上半身の支持が離れてもよい。
 - g インバージョンスタutzからのクレイドルや演技フロアへの直立姿勢でのディスマウント時、以下の場合に実施可。
トップは静止状態、もしくはパンプ&ゴー（例：倒立姿勢からダウンしてアップする）から開始し、1/4回転は超えないこと。
肩以上の高さからの演技フロアへのディスマウントはルール Cスタutz 18に従うこと。
- 7 インバート姿勢のトップは小道具（ポンポン、ボード等）を手に持っていけない。
例外：演技フロア上でのインバート姿勢からインバート姿勢ではないスタutzへの移行の間、トップは小道具を持ってもよい。

E. ピラミッド

ピラミッドに関連するスタント、選手は、本項のピラミッドルールに加え、C. スタントならびにD. インバージョンのルールに従わなければならない。

- 1 ピラミッドにおいて、トップの体重の大半はベースによって支えられた状態であるか、ベース上のブレイサーと接していること。
- 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 エクステンションで静止したスタントが他のエクステンションで静止したスタントをブレイスするピラミッドでは、手/腕と手/腕による支持をすること。
- 4 パートナースタントやピラミッドが、他のパートナースタントやピラミッドの上を飛び越えたり、くぐったり、間を通り抜けたりしてはならない。
- 5 ピラミッドにおいて、エクステンション・スタントの足/脚をブレイスしている人がいる場合、ブレイサーはピラミッドのトップを主に支える役割を担ってはならない。
(トップのブレイサーに持たれている足が、ベースに支えられている軸足の膝以上の高さにあること)
- 6 ハングング・ピラミッドにおいては、トップを支えているショルダー・スタンドの各トップに継続的なスポッターを1名ずつ付けること。ハングング・ピラミッドでの回転は禁止。
- 7 リリース・ピラミッド・トランジションには、下記のルールが適用される：
 - a リリースされる前後に行われる技はすべて違反なく行うこと。必要なスポッターを配置すること。
 - b トランジションが行われている間は常に、トップは少なくともブレイサー1名と手／腕と手／腕による接触をしていること。
 - c トップと各ブレイサーにはそれぞれスポッターが必要。
例外：ショルダーシット、サイスタンドのブレイサーはスポッターは必須ではない。
 - d トップは補助を行う人の体の一部（ブレイサーの肩等）で自分の体重を支えてはならない。
 - e リリースされたトップとベースの移動は、ブレイサーの周囲1/4回転までとし、一連の動作で実施すること。トップは元のベースの上から離れないこと。
トップは支えられることなく常に動き続け、トランジションの間に停止することがないようにすること。
 - f プレップレベル以下のブレイサーがトップをメインで支えるのは禁止。
 - g トップは元のベースにキャッチされること。

※プレス・インバージョン・ピラミッドについては D. インバージョンを参照のこと。

F. トス

この項目のルールは足の下から投げ上げる場合に適用される。
(例：バスケットトス、エレベーター/スポンジトス、トーピッチトス)

- 1 この項目の全てのトスは小中学校のチームでは禁止。
- 2 全てのトスにおいて
 - a トスは4名以下で飛ばすこと。
 - b クレイドルでキャッチされること。
 - 1) クレイドルは少なくとも3名の元のベースでキャッチを行うこと
 - 2) トップの頭と肩を守ることができる場所に位置すること。
 - c ベースがトップをキャッチするために動かなければならないような、トスでの移動は禁止。
(トスの下でベースが回転するのは可)
 - d トップはインバート姿勢での着地は禁止。
 - e トスの間、トップは手に何も持たないこと。(ポンポン、サインボード、等)
 - f トップは他の選手の上を飛び越えたり、下をくぐったり、小道具を通り抜けたりしてはならない。
 - g ツイストの合計が1-1/4回転を超えてはならない。

例外：スイッチリバティ（またはいわゆるギディーアップ、ティックアップ）は可。

G. タンブリング／ジャンプ

- 1 ダイブ・ロールは禁止。
- 2 1回転を超えるフリップは禁止。
- 3 1回転を超えるツイストは禁止。
- 4 前方への3/4回転フリップからシートやニーに移行することは禁止。
- 5 タンブリングやりバウンドで、スタンツや他の選手や小道具を飛び越える、乗る、くぐるのは禁止。
例外：
 - a) 側転、前／後転、前方／後方ウォークオーバーをポンを持って行うまたは他の選手を飛び越えるのは可。
 - b) ポンを持ちながらの着手なし側転・ウォークオーバー、立位バックタックは可。
(ポンを持ちながらのバック転は禁止)
- 6 宙返りからパートナースタンツやクレイドルキャッチに移行してはならない。
(例：タンブリングからのバックフリップがクレイドルで終わることは禁止。ただし、バック転からのリバウンドはクレイドルで終わることができる。)
- 7 ジャンプからの着地は、少なくとも片足で体重を支える形で行うこと。
(例：トゥタッチまたはキックからのシートおよびニー、また、両足を後方にした体勢での着地、腕立て伏せ姿勢での着地は禁止。)
- 8 はじめに手で体重を支えないニー・ドロップは禁止。
- 9 空中姿勢から演技フロアへうつぶせ状態（例：腕立て姿勢）で着地することは禁止。
- 10 腰が頭を超える回転をしない空中技は、立位もしくはスクワット姿勢から、首・肩・手より後方へジャンプしてはいけない。
(このルールは「キップアップ／ラバーバンド」技への入り方についてのみ言及している)

H. フロアに関する制限事項

- 1 下記の技は、マット、芝生またはゴム加工された競技トラックでのみ実施可とする。
 - a バスケット・トス、エレベーター／スポンジ・トス、その他それに相当するマルチベースのトス。
 - b ベースが片手のみでトップを支えるスタンツ。
 - c ツイストを含むタンブリング技。（アラビアン、フルツイスト・レイアウト等）
例外：側転およびロンダート、着手なし側転はマット・芝生・ゴム加工された競技トラック以外でも実施可。

※2016-17ルール改定に関する補足事項※

パートナースタント

- C1 スポッターは静止しているエクステンションにのみ必須、つまり、トップがエクステンションで停止した状態でベースがトップの体重を支えている時のみ必要になりました。
「ショー&ゴー」スタイルのスタントは、エクステンションポジションで停止していないため、これに該当しません。
このルール変更により、1/2回転を伴うショー&ゴーでエクステンションポジションを経過した後にエクステンションスタントに上がる場合、最初の1/2回転を伴うショー&ゴーでエクステンションポジションにあがる際のスポッターは不要となります。
- C12 昨年までの「ローからハイへのティックトック」のリリースについてのルールが改訂され、プレップレベルから他の垂直姿勢へのリリースが可能になりました。
昨年同様、トップは演技フロアに対して垂直姿勢を保ち、プレップレベルから開始しなくてはならず、乗り込み姿勢やエクステンションからのリリース開始は禁止です。
リリースからの着地は、乗り込み姿勢、プレップレベル、エクステンションレベルいずれも可能です。
これまでと異なる点は、リリースの開始も着地も片足・両足いずれも可能になった点です。
このルール変更によりティックトックリリースに至るまでの段階的な技が実施可能になります。
トップは昨年同様、リリースの際にツイストが可能です。
今回の改定で、リリース時のツイストは1-1/4回転までと明記されました。
- C13-b スタントからスプリット姿勢へのトランジションにおいて、昨年までのルールでは4名のベースが必要でしたが、3名のベースで実施可能に変更になりました。
- C18 スキルを伴う演技フロアへのディスマウントは、昨年同様、トップを補助できる位置に最低2名（ベースまたはスポッター）が必要ですが、実際に補助に入るのは1名でも可能になりました。
このルールにより2人目のキャッチャーは、トップの腰、肘、上腕、ベースの手を支持することが可能になり、また必要でなければ補助に入らなくても違反とはなりません。

インバージョン

- D4とD5のブレイス・ロールについて：
ブレイスロールは2名のダブルベースのプレップ/エレベーターのブレイサーが必要ではなくなりました。
他のブレイスインバージョンのピラミッドと同様にみなされ、通常のピラミッドルールに従うことになります。
ブレイス・ロールはリリースを伴わないピラミッドトランジションのため、一方向からのブレイスによる実施やブレイサーとの手・腕以外の支持も可能で、ブレイサーの技の制限もなく、ブレイサーのスポッターも必須ではありません。
このルール変更により、人数が少ないチームでも6人いれば、ブレイスされた状態で行うフラットバック・ロールアップや、パンケーキ等が可能になります。
- D5 ブレイスフリップについて：
昨年同様、スポッター付きのダブルベースのプレップ/エレベーターのブレイサー2名が必要ですが、トップがフリップをしている間、2名のブレイサーはトップの両側にいる必要がなくなりました。
トップの両腕は従来通りブレイサーとつながっている必要があります。
これにより、これまでとは異なるブレイサーの配置が可能になり、トップの横に1名と後ろに1名のブレイサーを配置することができるようになります。
- D6-c 倒立やプレップレベルでの肩支持インバージョン等で静止したインバージョンはプレップレベル以下のスタントにリリースすることが可能になりました。
このリリースにはスポッターが必要です。このルール変更に伴い、インバージョンからプレップ、乗り込み姿勢、クレイドル、フロアへのリリースが可能になりました。
インバージョンからブレイス無しでエクステンション・ポジションへのリリースは禁止です。
- D6-f インバージョンからインバートではない姿勢へのトランジションの間は、トップがインバートではない姿勢になる前に、トップの上半身がベースからリリースされることが可能になりました。
このルール変更により、違反なく安全にこれらのスキルを実施することが可能になります。
- D6-g インバージョンからのディスマウントは1/4回転ツイストまで可能となりました。
この1/4回転はインバージョンからスタントへのリリース（D6-C）の間でも実施可能であり、これらのスキルのトランジションの選択肢が広がります。

ピラミッド

- E3 リバティーを含めた全てのエクステンションスタント同士のブレイスが可能になりました。
ただし、手/腕と手/腕の支持でなくてはならず、ペーパードールは実施可能ですが、各リバティーが腕/手首でつながっている必要があります。
ブレイサーがリバティーの足を支持することは禁止です。

タンブリングとジャンプ

- G5-b 選手はポンを持ちながら着手なし側転・ウォークオーバー、バックタックが可能になりました。