

USA Regionals 2017
USA School&College Nationals 2017

-Show Cheer-

ルールブック



 **unitedspirit**association

A VARSITY BRAND



目 次

- ◆ 競技規定 (3P)
- ◆ 審査対象外部門ルール (1P)
(Half-Time USA/Show Time USA)
- ◆ 中学校編成・高校編成
 - ・ AACCA 安全規約 (12P)
 - ・ 難度規定
 - 中学校編成 (2P)
 - 高校編成 (2P)
- ◆ 大学編成
 - ・ AACCA 安全規約 (6P)
 - ・ 難度規定
 - 大学編成 (1P)

USA Regionals 2017 / USA School&College Nationals 2017 競技規定 -Show Cheer-

赤字: Regionals/Nationals 2016からのルール変更・追加
青字: 表現のみの変更

1. 出場資格

- ① 中学校・高校・大学などの学校団体のチームであること(学校名でのエントリーが必須)
※学校から承認を得ている部活動もしくは団体であり、出場選手は2017年3月31日まで在学していること
- ② 2016年4月2日時点の学年(年齢)で構成されたチーム(性別不問)であること
- ③ チームのメンバー構成が該当する編成と部門を選択すること
- ④ 学校団体に限り、同一の学校から同一部門にエントリーできるチーム数は3チームまでとする
- ⑤ 1人が同一編成・同一部門の2チームにエントリーすることはできない(異なる編成であれば、同じ部門にエントリー可能)
- ⑥ 5名以上36名以下で構成されていること

2. 編成・部門・人数区分

「編成」とは …年齢や学年に応じたチーム構成のこと
「部門」とは …演技ジャンルのこと (Pom部門、Jazz部門など)
「人数区分」とは…人数に応じた区分のこと (Small、Largeなど)
※人数区分の有無は部門により異なる

<例> 大学編成 Pom部門 Small
└─ 編成 └─ 部門 └─ 人数区分

◆各大会において編成及び各部門のエントリー数が少ない場合は、それらをまとめて**オープン部門**とする場合がある
審査は各部門の内容に準じて行い、オープン部門内で順位が決定する

<編 成>

中学校編成	全員が同一学校の中学生であること
高校編成	全員が同一学校の高校生であること ※中高一貫校で中高生が同じチームで出場する場合は、高校編成にエントリーすること
大学編成	全員が同一学校の大学生であること ※短期大学・専門学校は大学編成に含まれる

<部 門>

部 門 名	特 徴	ガイドライン
Show Cheer - Novice部門	編成毎に規定されたタンブリング・スタントの 難度制限の範囲で行う演技	『AACCA 小中高チーム安全規約』 『AACCA 大学チーム安全規約』 『難度規定』
Show Cheer - Advance部門	編成毎に規定された最高難度のタンブリング・ スタントが実施可能な演技	『AACCA 小中高チーム安全規約』 『AACCA 大学チーム安全規約』 ※中学校編成は『難度規定』も参照要

※詳細は『AACCA安全規定』『難度規定』を確認し、自チームの個々の選手とチームとしての能力レベルを考慮し、いずれかを選択すること

<人 数 区 分>

1) Show Cheer部門では、人数区分の設置はありません

2) ただしエントリー数が多い際には、公正な審査実施のため人数に応じて細分化される場合がある

【例:高校編成 Show Cheer-Novice部門 A (5~20名)/高校編成 Show Cheer-Novice部門 B (21~36名)など】

※分割される人数は部門のエントリー数によって変動する

※表彰は分割後の区分毎に行う

3. 演技内容

- ◇ 使用楽曲は事前に歌詞内容を確認し、大会参加指針に沿って、適切であるかを見極めること
大会当日に大会運営側から使用楽曲の歌詞内容について確認要請があった場合には、
その場で歌詞内容を確認できる資料(外国語の場合は、訳詞・原文の両方)を提出して頂きます。
尚、訳詞内容のみならず、下品なスラングの入った楽曲の使用は禁止です。
- ◇ 音楽や振り付けは、スポーツシーンに合った内容で行われ、演技はすべての観客のために
適切かつエンターテインメント性に富んでなければならない
下記の内容に該当する場合は、減点チェックシート上の「演技内容」において減点となる場合がある
1. 振り付けにおいて紛争や抗争をイメージさせる内容
2. 人を威嚇するジェスチャー
3. 不快感を与える演出やメイクアップ
- ◇ 各編成で定められた、『AACCA安全規約』『難度規定』の内容に適した演技構成とすること

	中学校編成	高校編成	大学編成
AACCA 安全規約	AACCA 小中高校チーム安全規約		AACCA 大学チーム安全規約
難度規定	中学編成 難度規定	高校編成 難度規定	大学編成 難度規定

- ◇ チアリーディングの要素(アームモーション、スタッツ、タンブリング、コール、ダンス、ジャンプ等)を組み入れた構成とすること
- ◇ 演技内に1箇所はコールパートを含めること
観客参加型のスタイルが望ましい(サインボード、スペルアウト、Crowd Response Cheer 等)
- ◇ 音楽使用可能時間は以下の通り
◆中学校編成 / 高校編成 : 1分30秒以内 ◆大学編成 : 1分45秒以内

【Show Cheer部門 音源に関する注意事項】

2曲に分けて収録する際は以下の内容に従って音源を作成してください。

注1) 1曲目に使用する音源はトラック1へ、2曲目はトラック2へ収録してください。

※1曲目に使用する音源をトラック2に収録した場合、トラック2が終了すると音楽デッキが一度停止します。
再度CDを読み込むのには時間がかかる為、トラック1に収録した2曲目がすぐに流れない可能性があります。

注2) 1曲目の最後に10秒ほど空白を入れて収録してください。(2曲目がすぐに流れるのを防ぐため)

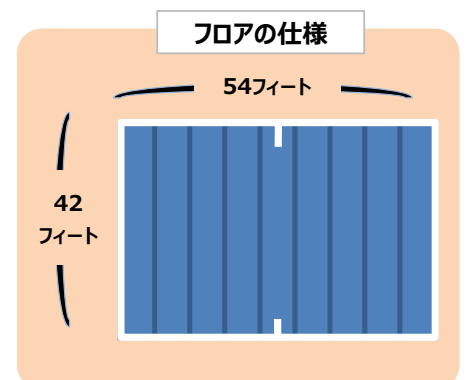
- ◇ 手具・小道具は、フラッグ、バナー、サインボード、ポンポン、メガホン、カットした布のみ使用可

4. 衣装・身だしなみ

- ◇ 学校応援に適したユニフォームを着用
- ◇ ユニフォームにアクセサリやユニフォーム以外の衣類を着用するのは禁止
- ◇ **中学校・高校チームは、直立(腕を下ろした)姿勢で腹部まで覆われた衣装を着用すること**
出場部門(全競技部門、審査対象外部門も含む)に関わらず、このルールは適用される(大学チーム以外)

5. 演技フロア

- ◇ 奥行42フィート(12.8m)×幅54フィート(16.5m)のチアマット上となる
(フロア内の前後にセンターの印あり)
- ◇ スタッツおよびタンブリングはチアマット上で実施すること
- ◇ 演技に無関係なアイテムの演技フロアへの持ち込みは禁止
【例】チームのぬいぐるみ、手具として使用しない小道具など
- ◇ メンバー全員で演技フロアに入場し、演技中の出入りは不可
- ◇ 演技者以外のフロアへの立ち入り及び演技者以外が演技に関わる行為は禁止
【例】演技者以外の手具・大道具の設置補助や選手への指示出しなど



6. 演技時間

- ◇ 演技時間は、1分45秒以上 2分30秒以内 とする
- ◇ 計測方法は、音楽または動作の開始をもって開始し、音楽・動作の両方の完了をもって終了とする
- ◇ チーム名が読み上げられたら、メンバー全員で速やかにフロアに入場すること
- ◇ フロアへの入場・退場は、合わせて30秒以内に速やかに行うこと

7. 演技の中断・再演技

- ◇ 運営側の問題(音響機材や施設の不備・故障など)や不測の事態で演技が妨げられた場合、改めて最初から1曲通して演技をすることができるが、審査は演技中断以降の部分のみが対象となる
- ◇ チーム側の問題(道具の不備やチームの責任による障害など)が発生した場合については、チームは演技を続ける必要がある
場合によっては、チームは再演技の申請ができるが、その場合は、「演技順の変更の申し出」として減点3点が課せられる
この再演技の場合は、1曲通しての再審査となる
- ◇ 怪我が原因で演技が中断してしまった場合、改めて最初から1曲通して演技することができるが、審査は演技中断以降の部分のみが対象となる
チームの判断で辞退することもできるが、怪我の程度によっては大会運営側が再演技を認めない権利を持っている
- ◇ 再審査が演技中断以降のみの場合も、演技は予定の内容を1曲通して行うこと(怪我の影響部分は除く)
審査は、ジャッジによって決定された怪我・演技中断が発生した時間から再開する
演技中断までに発生した減点はすべて反映される
原則、演技は開始からすべてのスキルを実施しなくてはならないが、すべてのスキル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、大会運営側の判断によって決定される
- ◇ すべての再演技の判断(実施の有無・タイミングなど)は、大会運営側が行い、チームの承諾を得て行うものとする

8. 審 査

地区大会/Regionals

- ◇ **審査員の平均点がチームの得点となる**
- ◇ 減点があれば平均点から引いた点数が得点となる

全国選手権大会/Nationals

- ◇ **以下の通り算出しチームの得点となる**
 - ① 審査は各編成・部門・人数区分毎6名で行う
 - ② 6名の審査員の最高点・最低点をカットした4名の平均点を得点とする(減点がある場合は平均点から減点)
- ◇ 減点があれば平均点から引いた点数が得点となる
- ◇ 演技順は、原則として編成・部門・人数区分毎にRegionalsの得点の低い方から始まるが、この限りではない

Regionals/Nationals 共通

<減 点>

- ◇ 競技規定から外れた項目に対して、1か所につき3点が減点される
- ◇ 演技の実施(完成度)に対する減点は、1カ所につき0.5点～2点が減点される
※詳細は『Show Cheer部門 演技の実施減点ガイドライン』参照
- ◇ 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もある

<順 位>

- ◇ 順位は各大会において、各編成・部門・人数区分毎にチームの得点(減点後)をもって決定する
- ◇ **オープン部門については、各編成・オープン部門内で順位が決定する(審査は各部門の内容に準じて行われる)**

9. 表 彰

地区大会/Regionals

<評 価>

- ◇ **Regionalsに限り**、競技部門を対象に、チームの得点に基づき以下の通り評価を行う(3区分)
評価の記したリボンを登録メンバー(選手・補欠)分お渡しする

チームの得点	区分
87.00 ～ 100.00	Superior
72.00 ～ 86.99	Excellent
～ 71.99	Outstanding

- ◇ 再エントリーについては、演技に対する評価リボンの配布はありません
- ◇ 審査対象外部門(Half-Time USAのみ)は、公認インストラクターによるコメントシートをお渡しする(得点は出ません)
また、スピリットにあふれるチーム・会場を盛り上げたチームは「グッドスピリットチーム」として表彰する

＜入賞・特別賞＞

- ◇ 表彰式は各地区大会毎に行う(2部制の場合は、それぞれ1部・2部の演技終了後)
- ◇ 各地区大会において各編成・部門毎(人数区分のある部門に関しては人数区分毎)に、得点の高い順に上位3位までを入賞とする
- ◇ 出場チームが3チーム未満の場合は、その出場数分が表彰される
- ◇ 入賞以外に特別賞(ベストインプレッション賞・チアアップ賞)を設けるものとする
特別賞の数は、大会・各編成・部門のエントリー数によって変動する
- ◇ DVD審査・再エントリーに関しては、入賞・特別賞の表彰はありません
審査内容・全国選手権大会進出など結果のお知らせについては、郵送・またはメールにて行うものとする

＜全国選手権大会進出基準＞

- ◇ 全国大会進出については、入賞・特別賞の受賞と関係なく、チームの得点がエントリーしている編成・部門の進出基準得点以上であることが条件となる
- ◇ 進出を判定する点数は、チームの平均点から演技の完成度に対する減点をした得点である(競技・演技規定違反の減点は反映されない)
但し、演技構成において問題があると主催者が判断した場合はこの限りではありません
- ◇ 全国大会進出チームの発表は、各大会の入賞・特別賞の表彰の後に、アナウンスにて行う
- ◇ 各編成・部門における進出基準得点は**75点**とする

全国選手権大会/Nationals

＜入賞・特別賞＞

- ◇ 表彰式は各日行うものとする
- ◇ 各編成・部門毎(人数区分のある部門に関しては人数区分毎)に得点の高い順に入賞が決定
※入賞枠はチーム数によって異なります
- ◇ 入賞以外に特別賞を設けるものとする
- ◇ 「グランプリ」の選出は、以下の通りとなる
3月27日(月)
 - ・中学校編成 グランプリ
 - ・高校編成 Cheerleading グランプリ
 - ・高校編成 Dance グランプリ (Hip Hop部門 ・ Spiritleading部門 ・ Jazz部門 対象)**3月28日(火)**
 - ・高校編成 Songleading グランプリ (Song/Pom部門 ・ Song/Pom Dance部門 対象)
 - ・大学編成 グランプリ
- ◇ その他、詳しい表彰内容については3月中旬頃の発表となります

【セミファイナルについて】

- ◇ 今年度より高校編成セミファイナルの実施はございません
※詳しい日程については、開催要項をご確認ください

USA Regionals 2017/USA School&College Nationals 2017

【チアマット有】審査対象外部門(Half-Time USA/Show-Time USA) ルール

大会参加指針を理解した内容とし、安全面においては競技部門に準ずるものとする

- **出場資格** 中学校・高校・大学などの学校団体のチーム(学校名でのエントリーが必須)
※学校から承認を得ている部活動もしくは団体であり、出場選手は2017年3月31日まで在学していること
3名以上で構成されていること、ただし、同時にスタンツに関わる人数は36名までとする
- **演技時間** ・【Half-Time USA (Regionals)】2分00秒以内 / 【Show-Time USA (Nationals)】2分30秒以内
・チーム名が読み上げられたら、メンバー全員で速やかにフロアに入場すること
・フロアへの入場・退場は、各30秒以内に速やかに行うこと
- **演技内容** ・使用楽曲は事前に歌詞内容を確認し、大会指針に沿って、適切であるかを見極めること
大会当日に大会運営側から使用楽曲の歌詞内容について確認要請があった場合には、
その場で歌詞内容を確認できる資料(外国語の場合は、訳詞・原文の両方)を提出して頂きます
尚、訳詞内容のみならず、下品なスラングの入った楽曲の使用は禁止する
・音楽や振り付けは、全ての観客のために適切かつエンターテインメント性に富んでいなければならない
- **演技フロア** ・奥行42フィート(12.8m)×幅54フィート(16.5m)のチアマット上となる(前後にセンターの印あり)
・スタンツおよびタンプリングはチアマット上で実施すること
・演技に無関係なアイテムの演技フロアへの持ち込みは禁止(チームのぬいぐるみ、手具として使用しない小道具など)
・メンバー全員で演技フロアに入場し、演技中は出入りはできない
・演技者以外のフロアへの立ち入り及び演技者以外が演技に関わる行為は禁止
【例】演技者以外の手具・大道具の設置補助や選手への指示出しなど

学校団体向け(中学校・高校・大学)

衣装 身だしなみ	自由とするが、安全を考慮し、年齢に相応で全ての観客に対し適切な衣装とメイクを心がけること 競技中は、いかなるアクセサリーも着用禁止 ※中学校・高校チームは、気を付けの姿勢の際に腹部まで覆われた衣装を着用すること
道具	自由とするが、安全を考慮した素材であること 但し、演技中に使用する全ての手具・大道具は出場者自身でフロア内に運び入れ・設置・撤去できるものでなければならない 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
構成	自由とする 但し、以下セーフティの内容は遵守すること
セーフティ	中学校・高校団体は、競技のShow Cheer部門 AACCA 安全規約 中学校・高校編成 を参照すること 大学団体は、競技のShow Cheer部門 AACCA 安全規約 大学編成 を参照すること ※安全性を考慮していない危険な行為、フロアを傷つける恐れのある行為は禁止 ※手具・衣装・装飾品は演技中に落下しないように配慮しなければならない

USA

 unitedspiritassociation

A VARSITY BRAND

<対 象>

中学校編成 高校編成

小・中・高等学校

AACCA安全規約

-2016-17シーズン版-

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。



<対 象>

中学校編成
高校編成

難度規定

-2016-17シーズン版-

中学校編成チームは、『2016-17シーズン AACCA 中高等学校 安全規約』に加えて、エントリーする難度に応じて、以下の制限も適用されます。

Novice

タンブリング(Tumbling)

1. 立位タンブリング

バック転は単発でのみ可。
ジャンプ／転回またはバック転のコンビネーションや連続転回またはバック転は禁止。
フリップや宙返りは禁止。

立位タンブリングとは、側転やロンダートから開始しないタンブリング。

走り込みタンブリング

転回およびバック転の連続技が可能。
次のような宙返り技は禁止。
例：タックフリップ、宙返り、着手なし側転／ウォークオーバー、パンチフロント 等

走り込みタンブリングとは、側転やロンダートを伴い進行方向へ加速する力を使って行うタンブリング。

スタント(Stunts)

1. 支えがない片足スタントはエクステンションポジションを通過したり、持ち上げたりすることは禁止。
2. エクステンションスタントは両足のみ可、支えがない片足エクステンションは禁止。
トップの両足はエクステンションポジションへの／からの移行の間、常にベースに持たれていなければならない。
例外：ストレートバンプダウンはピラミッドのデスマウントの場合のみ、実施可
3. ツイストスタントランジションはトップの回転が1/2回転まで可。
フルツイストのパレル／ログロールは(ベース、スポッター、ブレイサーとつながっていても)禁止。
4. 全てのスタントにおけるリリースムーブはクレイドルで着地すること。
例外：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・ポジションになることは可。
5. スタントインバージョンは以下のみ可。
その他のインバージョンは『2016-17シーズン AACCA 中高等学校 安全規約』で許可されるものも含めて禁止。
(1) 演技フロア上の2名がトップと常に手と手／腕で支え合いながらトップをコントロールし、前方へのサスペンデッド・ロールからスタント、2名でキャッチするクレイドル、乗り込み姿勢、演技フロアにおりること。
クレイドルでのキャッチ、乗り込み姿勢、スタント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。
回転している間、トップの足はベースからリリースされていなくてはならない。
(2) トップが演技フロア上でインバート姿勢の状態から(例：倒立)、インバート姿勢が終わるまで、頭・肩をスポッターが補助し接触し続けながらプレップ以下のインバート姿勢ではないスタントになること。

ピラミッド(Pyramids)

1. すべての片足エクステンションは肩の高さ以下のトップ1名に片側から支えられていなければならない。
スタントがエクステンションレベルを経過する前にプレップレベル以下でブレイサーに支えられなければならない。
プレップレベルより高い片足のトップは常にブレイサーに支えられていること
2. ツイストピラミッドランジションはトップの回転が1/2回転まで可。
3. ピラミッドにおけるインバージョンは禁止。

デスマウント(Dismount)／トス(Tosses)

1. ストレートポップダウン、バンプダウン(スクイッシュ)、ベーシックストレートクレイドル、1/4回転デスマウントのみ可。上記以外のデスマウント(トータッチ、ツイスト等を含む)はすべて禁止。
「デスマウント」とはスタントまたは／かつピラミッドからクレイドルポジションまたは演技フロアへ降りる動作のみを定義する。
2. バスケッットス、スポンジス、エレベータータートス等のマルチベーストスは禁止。

Advance

『2016-17シーズン AACCA 小中高等学校 安全規約』に定義されているスキル範囲で実施すること。
加えて、以下の制限が適用されます。

1. ツイストスタンツまたはノックピラミッドトランジションはトップの回転が1回転まで可。
ツイストスキルを含むスタンツへのノックからの移行は1回転まで可。
フルダウン、フルツイストクレイドル、シングルログロール等は1回転を超えたら禁止。
例外: 1-1/4回転をしてクレイドルデスマウントは可。
2. バスケッストス、スポンジストス、エレベーターストス等のマルチベースストスは禁止。

※2016-17ルール改定に関する補足事項※

Novice

スタンツ(Stunts)

5. (2) スポッターが頭・肩を補助する際、「**接触し続ける**」という条件が加わりました。

ピラミッド(Pyramids)

1. 片足エクステンションを支えるブレイサーの支える条件が明確化されました。
「スタンツがエクステンションレベルを経過する前にプレップレベル以下でブレイサーに支えられなければならない。
プレップレベルより高い片足のトップは常にブレイサーに支えられていること」

高校編成チームは、『2016-17シーズン AACCA 小中高等学校 安全規約』に加えて、エントリーする難度に応じて、以下の制限も適用されます。

Novice

タンブリング(Tumbling)

1. 立位タンブリング

バック転は単発でのみ可。
ジャンプ／転回またはバック転のコンビネーションや連続転回またはバック転は禁止。
フリップや宙返りは禁止。

立位タンブリングとは、側転やロンダートから開始しないタンブリング。

走り込みタンブリング

転回およびバック転の連続技が可能。
次のような宙返り技は禁止。
例：タックフリップ、宙返り、着手なし側転／ウォークオーバー、パンチフロント 等

走り込みタンブリングとは、側転やロンダートを伴い進行方向へ加速する力を使って行うタンブリング。

スタunts(Stunts)

1. 支えがない片足スタuntsはエクステンションポジションを通過したり、持ち上げたりすることは禁止。

2. エクステンションスタuntsは両足のみ可、支えがない片足エクステンションは禁止。 トップの両足はエクステンションポジションへの／からの移行の間、常にベースに持たれていなければならない。 例外：ストレートバンプダウンはピラミッドのデismountの場合のみ、実施可

3. ツイストスタuntsランジションはトップの回転が1/2回転まで可。 フルツイストのバレル／ログロールは(ベース、スポッター、ブレイサーとつながっていても)禁止。

4. 全てのスタuntsにおけるリリースムーブはクレイドルで着地すること。 例外：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・ポジションになることは可。

5. スタuntsインバージョンは以下のみ可。 その他のインバージョンは『2016-17シーズン AACCA 中高等学校 安全規約』で許可されるものも含めて禁止。 (1) 演技フロア上の2名がトップと常に手と手／腕で支え合いながらトップをコントロールし、前方へのサスペンデッド・ロールからスタunts、2名でキャッチするクレイドル、乗り込み姿勢、演技フロアにおりること。 クレイドルでのキャッチ、乗り込み姿勢、スタunts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。 回転している間、トップの足はベースからリリースされていなくてはならない。 (2) トップが演技フロア上でインバート姿勢の状態から(例：倒立)、インバート姿勢が終わるまで、頭・肩をスポッターが補助し接触し続けながらプレップ以下のインバート姿勢ではないスタuntsになること。

ピラミッド(Pyramids)

1. すべての片足エクステンションは肩の高さ以下のトップ1名に片側から支えられていなければならない。 スタuntsがエクステンションレベルを経過する前にプレップレベル以下でブレイサーに支えられなければならない。 プレップレベルより高い片足のトップは常にブレイサーに支えられていること。

2. ツイストピラミッドランジションはトップの回転が1/2回転まで可。

3. ピラミッドにおけるインバージョンは禁止。

デismount(Dismount)／トス(Tosses)

1. ストレートポップダウン、バンプダウン(スクイッシュ)、ベーシックストレートクレイドル、1/4回転デismountのみ可。上記以外のデismount(トータッチ、ツイスト等を含む)はすべて禁止。 「デismount」とはスタuntsまたは／かつピラミッドからクレイドルポジションまたは演技フロアへ降りる動作のみを定義する。

2. バスケッットス、スポンジス、エレベータース等のマルチベーストスはストレートポジションのみ可。 ただし、腕の動きを加えることは可。

Advance

『2016-17シーズン AACCA 小中高等学校 安全規約』に記載されている内容以外の制限なし

※2016-17ルール改定に関する補足事項※

Novice

スタント(Stunts)

- 1.・2. 高校編成Novice部門では、**すべての片足エクステンションスタントが禁止**になりました。
昨年までNovice部門で実施可能だった、支えがないベーシックリバティの片足エクステンションはAdvance部門から実施可能となります。
5. (2) スポッターが頭・肩を補助する際、「**接触し続ける**」という条件が加わりました。

ピラミッド(Pyramids)

1. すべての片足エクステンションスタントに肩の高さ以下の1名のブレイサーが必要になりました。
また、片足エクステンションを支えるブレイサーの支える条件が明確化されました。
「スタントがエクステンションレベルを経過する前にプレップレベル以下でブレイサーに支えられなければならない。
プレップレベルより高い片足のトップは常にブレイサーに支えられていること」



<対 象>

大学編成

大学
AACCA安全規約
-2016-17シーズン版-

AACCA 大学 安全規約【2016-17シーズン版】

Last Update: 2016/8/24

A. 定義

- 1 **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。
- 2 **Cradle【クレイドル】:**
スタンツ／ピラミッド／トスから、トップが顔を天井に向けたセミパイク姿勢でデismountを行うこと。
- 3 **Cupie/Awsome【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。
- 4 **Dive Roll【ダイブ・ロール(飛び込み前転)】:**
演技フロアに両手を付く前に、両足が自分の腰の高さ以上にある状態から行う空中での前転。
- 5 **Flatback【フラットバック】:**
トップの顔が天井を向いた状態で、体をまっすぐに伸ばした姿勢。演技エリアに対して水平である状態。
- 6 **Flip【フリップ】:**
両足が頭より上を通して宙返りをする技。
- 7 **Height-increasing Apparatus【高さを増す器具】:**
技の高さを増すための道具全般。
- 8 **Helicopter Toss【ヘリコプター・トス】:**
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(ヘリコプターのプロペラのように)スタンツ。
- 9 **Loading Position【ローディング・ポジション】:**
ベースの肩の高さ以下で行われる、トップをスタンツやピラミッドに乗せるための継続的な動きを伴う姿勢。
例:エレベーター／スポンジ・ロード、バスケット・ロード、スムーシュ、背面からのスクープ等
- 10 **Middle【ミドル】:**
ベースに支えられた状態で、且つ、トップを支えている人。
- 11 **Pyramid【ピラミッド】:**
トップがミドルに支えられた状態である技。
- 12 **Rewind【リワインド】:**
トップの少なくとも片足がフロアについて直立した状態から投げ上げられ、前方、後方もしくは横方向への回転をしてスタンツ、ピラミッドに上がったり、ローディング・ポジション、クレイドルに移行する技。
- 13 **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。メインでトップを支えることはできず、トップがスタンツおよびピラミッドから落下するのを防がなければならない。
- 14 **Stunt【スタンツ】:**
トップが1人または複数のベースに支えられている技。
- 15 **Top【トップ】:**
演技フロアに接していない状態で支えられている人、または他の人によって空中へ投げ上げられる人。
- 16 **Toss【トス】:**
1人もしくは複数の人が1人を空中に押し上げ、宙に浮くようにする動き。
(演技フロアに一切接していない状態)

B. 一般ガイドライン

- 1 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。
- 2 練習は常にアドバイザー／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)
- 3 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。
- 4 アドバイザー／コーチは選手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。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 完全にマスターしていない技は、監督者がいる環境でのみ行うこと。
- 6 いかなるチームも、正しいスポッティング技術の徹底的なトレーニングを必ず行うこと。
- 7 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。
- 8 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。
- 9 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。
- 10 すべてのプログラムは
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。
全選手が技を完璧に行えるようになるまで、また、特定のルールで定められている場合は、常に適切なスポッティングを付けること。
- 11 スポーツイベントが近くで行われている環境においては、選手の怪我のリスクを回避するため、プレー中である間は難易度の高い技を行わないこと。
- 12 すべてのパートナースタunts、ピラミッド、トスは、実際に行う前にコーチがレビューを行い、承認すること。

C. 禁止事項

- 1 スプリングフロア以外の高さを増すための道具(例: ミニトランポリン等)の使用は禁止。
- 2 以下認められていない限り、パートナースタunts、ピラミッドおよびトランジションにおいて、トップは故意にインバート姿勢で着地したりキャッチされるためにトップがベースからリリースされる、または補助なしで演技フロアに着地してはいけない。
- 3 選手はジャンプやフリップ・ダイブによって、以下の上を飛び越えたり、下をくぐったり、間を抜けたりしてはならない。
 - ・パートナースタunts
 - ・ピラミッド
 - ・バスケットトスやそれに相当するトス、その他トスやスタuntsから手で投げられた選手
- 4 体重の大部分が両手／両足で支えられ、落下の衝撃を吸収できる状態でない限り、ジャンプ、スタンド、およびインバート姿勢からのドロップ(膝、尻、腿、うつ伏せ、仰向け、スプリット)は禁止。
- 5 いかなるアクセサリ類の着用も禁止。
(例: ヘそおよび舌のピアス、イヤリングネックレス等) 医療用ブレスットは体にテープで固定されていれば可。
- 6 チア活動中および競技中は、底の柔らかい運動用シューズを着用すること。
体操用シューズ、ジャズシューズおよび／もしくはブーツは禁止。

D. パートナースタンツ

- 1 1-1/2回転以上のツイストデスマウントを行う場合、クレイドルを補助するスポッターを付けること。
- 2 倒立姿勢からのリリース・ロードイン(その場で行うもの、もしくはHANDSPRINGを通して行うロードイン)でパートナースタンツに移行する場合、スポッターを付けること。
- 3 トップが倒立姿勢となるスタンツを行う場合、スポッターを付けること。
- 4 下記にあてはまるワンハンドのスタンツを行う場合はスポッターを1名付けること:
 - a キューピー、もしくは基礎的なリバティ以外のワンハンドスタンツにはスポッターが必須。
(ヒールストレッチ、アラベスク、ハイトーチ、スコピオン、バウアンドアロー等)
 - b ロードインやデスマウントがリリースされ、かつツイストを伴う場合。スポッターはツイストが行われている間はずっとスポットに入り、ツイストデスマウントのクレイドルの補助を行うこと。
 - c トップがベースの片手からもう一方の片手にポップアップで移動する場合。
- 5 トップがツイストや回転をしない限り、地上での倒立姿勢からリリースされ、手と手の支持によるスタンツになることが可能。
- 6 トップはクレイドル姿勢からリリースされ、インバート姿勢になることが可能。
- 7 シングルベースでのスプリットキャッチは禁止。
- 8 2回転を超えるツイストによるデスマウントは禁止。
例外: 横向きのスタンツ(アラベスク、スコピオン)から正面を向いて終了するダブル・フルツイスト・クレイドルは可。
- 9 前方、後方、および横方向へのテンション・ドロップは禁止。
- 10 レッグ・ピッチ、トゥー・ピッチ、ウォークイン、スポンジ、ストラドルキャッチのフリップから演技フロアへの着地はすべて禁止。
- 11 下記に該当しないパートナースタンツへの(からの)フリップは禁止:
 - a 以下のすべての条件を満たす、スタンツ、ローディング・ポジション、クレイドルへのリワインド:
 - 1) トップのフリップ回転は1-1/4回転までで、且つ、1-1/2ツイストまで。
 - 2) トップの下でのベースの移動が1/4回転まで。
 - 3) ベースまたはスポッターはトップの足の下から投げ上げるのは禁止(トーピッチ)。
 - 4) 技が行われている間中、専属のスポッターをつけること。
 - 5) リワインドがクレイドルまで連続で続く場合、スポッターはクレイドルの補助に入ること。
 - 6) 他のベースへのリワインドの過程で、元のベースがスポッターになることは認められる。
 - b 以下のすべての条件を満たす、トップがベースの片手(もしくは両手)の上に直立姿勢で立っているスタンツからのフリップ:
 - 1) 技が行われている間は、スポッターを付けること。
例外: ダブルベーススタンツからの前方フリップで演技フロアに着地する場合は、追加のスポッターが付かなくても良い
 - 2) トップのフリップ回転は1-1/4回転までで、且つ、1-1/2ツイストまで。
 - 3) 肩の高さおよびそれ以下のシングルベース、またはダブルベーススタンツから前方フリップで演技フロアに着地またはクレイドル、ダブルベースの水平姿勢になるのは可。演技フロアへのフリップはトップの着地の際、少なくとも片足で着地しなければならない。着地は少なくとも1名のベースが補助すること。
 - 4) ダブルベースのショルダーレベルのスタンツから後方フリップし、クレイドルまたは水平姿勢になることが可能。
 - c 以下のすべての条件を満たす、スタンツにおいてトップが両足を支えられていない水平姿勢のスタンツからのフリップ:
 - 1) 肩の高さのダブルベーススタンツからの前方および後方フリップによるスタンツ、ローディング・ポジション、クレイドルへの移行や、ベースに支えられての演技フロアへの着地。肩の高さより低い位置およびシングルベースの上での水平姿勢からのフリップは認められない。
 - 2) トップのフリップ回転は1-1/4回転までとし、ツイストは認められない。
 - 3) スポッターは必要としない。

E. ピラミッド

- 1 2-1/2 highの高さを超えるピラミッドは禁止。ピラミッドの高さは、下記のように体の長さで表される：
チェア、サイスタンド、ショルダーストラドルは1-1/2high、ショルダースタンドは2high、
エクステンションスタンツ(エクステンション、リバティ等)は、2-1/2high。
例外：サイスタンド上でのエクステンションスタンツは認められる。
- 2 すべてのピラミッドにおいて、2highを超える高さの位置にトップがいて、トップの体重を主に支えている人の
少なくとも片足が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人以上のスポッターを付けること。
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ismount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都度確認することを勧める。
- 3 2-1-1サイスタンド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。
- 4 2highを超える高さのピラミッドからのクレイドルまたは水平姿勢の着地は、少なくとも2名でキャッチを行い、
トップの両サイドに1名ずつ付くこと。
- 5 クレイドルデismount、仰向けの水平姿勢、および演技フロアへ移行する前方フリップ以外のピラミッドからの
フリップはすべて禁止。
すべてのフリップデismountは2名のキャッチャーで行い、トップの両側に1名ずつ付くこと。
- 6 以下の条件を満たす場合、フリップからピラミッドへ移行することが可能。
 - a) 演技フロアでの倒立、リワインド、トゥーピッチ、マルチベースのスポンジローディングポジションからのフリップ
(バスケットスフリップは禁止)
 - b) トップのフリップ回転は1-1/4回転まで、ツイストは禁止
 - c) トップがインバート姿勢で着地することは禁止
 - d) リワインドからのピラミッドは追加スポッターが必須ではない
- 7 前方、後方、および横方向へのテンション・ドロップは禁止。

F. トス

- 1 バスケットスおよびそれに相当するトスはフロアレベルから行うこと。
ベースは4名以内で行い、トスを上げたベースのうちの3名でクレイドルを行うこと。
その内1名はトップの頭部と肩の下からスクープに入ること
例外：
 - 1) エレベータートスからフリップを経過したピラミッドは上記ルールに基づいていれば可能
 - 2) 乗せようとしているスキルの高さを著しく超えない限り、バスケットやエレベーター／スポンジ乗り込みから
スタンツやピラミッドに着地するトスが可能
- 2 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、バスケットスおよびエレベーター／
スポンジスでの移動は禁止。
- 3 バスケットスおよびエレベーター／スポンジスにおいては、フリップ1回転+ツイスト2回転を超えてはならない。
- 4 フリップを含むバスケットスおよびエレベーター／スポンジス(タック、伸身、パイク姿勢)における技の
追加は2つまで可能。ツイスト1回転は1つの技とみなす。

例：

認められる技(2種類)

ータック・フリップ、Xアウト、フルツイスト
ーダブル・フルツイスト・レイアウト
ーキック、フルツイスト・レイアウト
ーパイク、オープン、ダブル・フルツイスト

認められない技(3種類)

ータック・フリップ、Xアウト、ダブル・フルツイスト
ーキック、ダブル・フルツイスト・レイアウト
ーキック、フルツイスト・レイアウト、キック
ーパイク、スプリット、ダブル・フルツイスト

注：アラビアン・フロントからの1-1/2ツイスト、および、フリップを伴わないキック・ダブル・フルツイストは認められる技とみなす。

G. タンブリング

- 1 タンブリングでパートナースタンツやピラミッド、ほかの選手を飛び越えたり、くぐったり、間を通り抜けることは禁止。
- 2 タンブリングにおける1回転を超えるフリップは禁止。
- 3 タンブリングにおける2回転以上のツイストは禁止。
- 4 ダイブ・ロールは禁止。
- 5 空中落下からうつ伏せ姿勢での演技フロアへの着地は禁止。
(例: バックフリップおよびジャンプから腕立て伏せ姿勢での着地は禁止。ハndsプリングからの腕立て伏せ姿勢での着地は可。ただし、腕立て伏せ状態での着地直前は空中姿勢ではないこと。)

H. 演技フロアについての制限事項

- 1 下記の技は、マット、芝生(天然/人口)およびゴム加工された競技トラック上で実施すること。
 - a バスケッストス、エレベーター/スポンジストス、およびそれに相当するマルチベースのトス。
 - b スタンツ、トス、ピラミッドへの/からのフリップ技。
 - c 2-1/2Highのピラミッド。競技トラック上での2-1/2Highピラミッドへの/からのフリップまたはツイストを含むマウント、デismマウントは禁止。
- 2 キック・ダブルツイスト・バスケッストスおよびツイストを含むフリップ・バスケッストスはフットボールの試合中またはタイムアウト中に実施するのは禁止。試合前またはハーフタイムに、3m×3mの芝生(天然/人口)またはマット上で実施するのは可。
- 3 バスケッボールコート上での演技では下記の技は禁止。ただし、演技エリア内に障害物やチアリーダー以外の者がいなく、すべての技がマット上で行われる場合、試合前、ハーフタイム、または試合終了後に行うことは認められる。タイムアウトはこの例外に含まれない。
 - a バスケッストス、エレベーター/スポンジストス、および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パートナースタンツ。
例外: キューピー/オーサムはスポッターを1名付けることにより認められる。
 - c パートナースタンツへの/からのフリップ
 - d スタンツ、ピラミッドにおけるインバージョン。
例外: AACCA高校ルールで許可されるインバージョンは可。
(例: 前方または後方へのサスペンデットロール、低い高さでのインバージョン、2名のプレサーによって支持されるプレスフリップは可。大学ルールにおいては、プレスフリップの際にプレサーならびにトップがダブルベースでなくても良い。)
 - e ツイストデismマウントは1-1/4回転まで。
1-1/4回転までのツイストデismマウントを行う場合、スポッターを付けること。
 - f 2-1/2Highのピラミッド。
 - g タンブリングにおける空中姿勢を含むツイスト技。
(アラビアン、フルツイストレイアウト等。側転、ロンダート、着手なし側転は可)

上記の安全規約はすべての状況に対応するものではない。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、パートナースタンツ、ピラミッド、ジャンプ、トス)は資格と知識を有するアドバイザーまたはコーチが良く検討し、その監督のもとで行うこと。

- i American Association of Cheerleading Coaches and Administrators は、上記のガイドラインにより選手の怪我を防ぐことが出来るとは明記しない。また一切の保証もしない。

最新の規約およびインフォメーションは [Http://www.aacca.org](http://www.aacca.org) をご覧ください。

※2016-17ルール改定に関する補足事項※

A.定義

- A12 地上で片足から始まるリワインドが可能になりました。これにより、ヒールストレッチや片足でのダウンポジションが可能になりました。またトゥーピッチは禁止ですが、レッグピッチは可能です。(下記参照)
- A12 後方や横回転のフリップに加え、前方に回転するフリップが可能になりました。
これにより、リワインドのルールを守っていればバードフロントタイプのスタンツやレッグピッチのフリップが可能になりました。

D.スタンツ

- D5 フロアでの倒立からリリースして倒立への着地が可能になりました。ただし倒立技はスポッターが必要です。
- D6 クレイドルからリリースして倒立姿勢へ移行することが可能になりました。
この変更により、倒立スタンツや移行の過程で腰をつかんで地上での倒立姿勢への移行が可能になります。
- D10 レッグ・ピッチ、トゥーピッチ、ウォークイン、スポンジ、ストラドルキャッチのフリップについて、制約条件を明確化するために「演技フロアでの着地」が禁止という文言が追加になりました。スタンツへの/からのフリップはD11ルール参照。
- D11-a.1 リワインドにおけるツイストが1-1/2回転まで可能になりました。
- D11-a.3 地上で片足から始まるリワインドが可能になりましたが、トゥーピッチからリワインドは禁止です。
- D11-b.2 フリップから仰向け、うつぶせでの着地が可能のため、その姿勢になるために1/2ツイストも可能になりました。
- D11-b.3 前方フリップからのクレイドル、地上へのデismountに加えて、ダブルベースの水平姿勢への移行も可能になりました。
- D11-b.4 マルチベースのショルダーレベルのスタンツから後方フリップに関して、「水平姿勢」が加わりました。
3/4回転からのうつぶせまたは1-1/4回転からの仰向けが可能です。

E.ピラミッド

- E4 水平姿勢での着地が加わりました。うつ伏せ姿勢での着地が認められますが、トップの両側にキャッチャーが必要です。
- E5 前方フリップからの仰向け水平姿勢と演技フロアへのデismountが認められました。
ただしトップの両側にキャッチャーが必要です。
- E6 ピラミッドでのフリップルールを新たに「フリップからのピラミッドへの移行」の項目にまとめました。
- E6-a 前方/後方転回からの開始が可能になりました。
トゥーピッチでのリワインドからのピラミッドが可能になりました。
ダブルベースでの乗り込みが可能になりました。
これらは2層目にトップが乗る際のフリップ技の完成度をより高められるように変更になりました
- E6-c トップはインバート姿勢になる前に2層目のトップとつながっていても、フリップからインバート姿勢で着地するのは禁止です。
足での着地または水平姿勢での着地が可能です。



<対 象>

大学編成

難度規定

-2016-17シーズン版-

大学編成チームは、『2016-17シーズン AACCA 大学 安全規約』に加えて、エントリーする難度に応じて、以下の制限も適用されます。

Novice

タンブリング (Tumbling)

立位タンブリング

バック転は単発でのみ可。

ジャンプ／転回またはバック転のコンビネーションや連続転回またはバック転は禁止。

フリップや宙返りは禁止。

立位タンブリングとは、側転やロンダートから開始しないタンブリング。

走り込みタンブリング

転回およびバック転の連続技が可能。

次のような宙返り技は禁止。

例：タックフリップ、宙返り、着手なし側転／ウォークオーバー、パンチフロント 等

走り込みタンブリングとは、側転やロンダートを伴い進行方向へ加速する力を使って行うタンブリング。

スタunts (Stunts)

トップがベースに触れていない状態でのフリップディスマウント、かつ／または、

トップがベースに触れていない状態でのフリップを含むスタuntsへの／からの移行は禁止

ピラミッド (Pyramids)

ブレイサーはトップの体重の大半を支えてはならない。□

ブレイサーがトップを支持する場合、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。

トス (Tosses)

フリップを含むトスは禁止

Advance

『2016-17シーズン AACCA 大学 安全規約』に記載されている内容以外の制限なし

※2016-17ルール改定に関する補足事項※

Novice

ピラミッド (Pyramids)

ブレイサーがトップの体重を支える3段ピラミッド禁止の表現を見直しました。

リリースピラミッドで2-1/2Highの高さを超える技を実施することは可能ですが、その際、

ブレイサーがトップを支えることなく連続的な動きで実施しなくてはなりません。