

**USA Regionals 2018**  
**USA All Star Nationals 2018**

**-All Star Cheer-**  
**ルールブック**



 **unitedspirit**association

**A VARSITY BRAND**





# 目 次

## ◆ 競技規定

## ◆ 審査対象外部門ルール (Half-Time USA/Show – Time USA)

## ◆ 2017-18 セーフティールール

- ・ Glossary <用語集>
- ・ General Safety Guidelines <一般安全規則>
- ・ Level 1
- ・ Level 2
- ・ Level 3
- ・ Level 4
- ・ Level 5
- ・ Level 6
- ・ IMAGE POLICY
- ・ スタンツレベル(高さ) の定義
- ・ ルール変更点 要約

## USA Regionals 2018 / USA All Star Nationals 2018 競技規定 -All Star Cheer-

赤字: Regionals/Nationals 2017からの変更

### 1. 出場資格

- ◇ オールスターのチームであること(クラブチーム及び小学校団体のチーム)
- ◇ **2017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
- ◇ チームメンバーの最高年齢で出場する編成を決定すること
  - ＜例＞ 全員が中学生以下の場合、Senior編成ではなくメンバーの最高年齢に合わせ、Junior編成を選択しなければならない
- ◇ リージョナルス(地区大会)を通して、競技部門は選手・補欠の区分に関係なく1人2チームまでのエントリーとする
- ◇ 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)
  - ※All Star Cheer部門のLevel 違いは同一部門となる。Levelの違いは部門の違いとはならない。
  - ＜例＞ Junior編成 All Star Cheer部門 Level1と、Junior編成 All Star Cheer部門 Level2 には、エントリー不可  
Junior編成 All Star Cheer部門 Level1と、Senior編成 All Star Cheer部門 Level1 には、エントリー可
- ◇ 人数構成は以下とすること
  - ・全編成 Level 1～4 …5人以上**30人以下**
  - ・Junior/Senior編成 Level 5 …5人以上**38人以下**
  - ・Open編成 Level 5・6 …5人以上24人以下
- ◇ 1つの団体から同編成・同部門に2チーム以上がエントリーする場合は、必ず異なるチーム名をつけること

### 2. 編成・部門構成

- 「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



#### ＜編 成＞

※2017年夏より一部の名称を変更致しました(名称のみの変更、学年区分の変更はありません)  
(旧Tiny編成→Mini編成、旧Elementary編成→Youth編成)

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| <b>Mini(ミニ)編成</b>     | 全員が小学4年生以下         |
| <b>Youth(ユース)編成</b>   | 全員が小学6年生以下         |
| <b>Junior(ジュニア)編成</b> | 全員が中学3年生以下         |
| <b>Senior(シニア)編成</b>  | 全員が高校3年生以下         |
| <b>Open(オープン)編成</b>   | 全員が中学3年生以上(上限年齢なし) |

#### ＜部 門＞

##### 【All Star Cheer部門】

- 《特徴》・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、ダンス、ジャンプ等)で構成された最初から最後まで音楽を使用した演技
- ・タンブリング、スタッツによってLevel 1～6 に分かれ、Levelごとに規定された難度制限の範囲で行う
  - ・編成によって選択できるLevel が限定される

| 編成/Level      | All Star Cheer部門 |        |        |        |        |        |
|---------------|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
|               | Level1           | Level2 | Level3 | Level4 | Level5 | Level6 |
| <b>Mini</b>   | ★                | ★      | -      | -      | -      | -      |
| <b>Youth</b>  | ★                | ★      | ★      | -      | -      | -      |
| <b>Junior</b> | ★                | ★      | ★      | ★      | ★      | -      |
| <b>Senior</b> | ★                | ★      | ★      | ★      | ★      | -      |
| <b>Open</b>   | -                | -      | ★      | ★      | ★      | ★(*)   |

(\*)LEVEL6はメンバー全員が17歳以上であること

- ◇ 『2017-18 セーフティルール』を参照し、選手とチームとしての能力を考慮し、レベルを選択すること

## < 人数区分 >

- ◇ 3つの人数区分に分かれる  
【Small】5～14名 【Medium】15～22名 【Large】23名以上  
例外：Open編成Level5・6は人数区分なし

### 【部門・人数区分の統合】

- ◇ 各大会においてエントリー数の少ない部門は、それらを統合して**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
- ◇ **人数区分が設定されている部門でも、各大会においてエントリー数が少ない場合は人数区分は適用されない**
- ◇ 表彰は統合後の部門毎に行う

### 【部門・人数区分の分割】

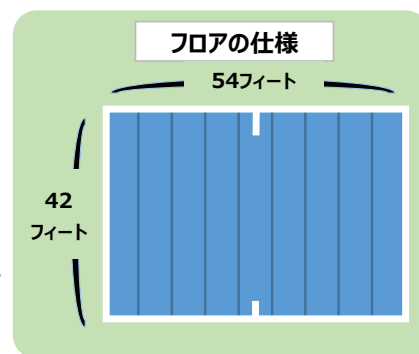
- ◇ 各大会において一部の人数区分内にエントリーが集中した場合は、更に細分化した人数区分を適用する  
【例：Junior編成 All Star Cheer部門 Level2 Medium A（15～18名）/Junior編成 All Star Cheer部門 Level2 Medium B（19～22名）など】
- ◇ 人数区分が設定されていない部門についても、各大会においてエントリーが集中した場合は分割される  
分割方法については、その部門のエントリー数及び人数によって決定する
- ◇ 表彰は分割後の部門毎に行う

## 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）を提出する必要がある  
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
- ◇ 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
- ◇ 『2017-18 セーフティールール』の内容を順守すること
- ◇ 演技中は最初から最後まで音楽を使用すること

## 4. 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）
- ◇ 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



## 5. 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

## 6. 演技のトラブル・中断

- ◇ 大会運営側は怪我の発生等、安全性に問題があると判断した場合、または大会運営に支障があると判断した場合、演技を中断する権利を持っている
  - ① 怪我が原因で演技を中断した場合、改めて1曲通して再演技できるが、審査は演技中断以降の部分のみが対象となる
  - ② 演技前、演技中に運営側の問題(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1曲通して再演技できるが、審査は演技中断以降の部分のみが対象となる
  - ③ 演技前、演技中にチーム側の問題(道具の不備やチームの責任によるトラブル)が発生した場合、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、「演技順の変更の申し出」として減点3点が課せられ、1曲通しての審査となる
  - ④ 演技中に衣装等のトラブルが発生した際は、減点3点が課せられる場合がある  
トラブルが著しいと大会運営側が判断した場合は、演技を中断する  
不備の部分の改善が確認できた場合、改めて1曲通して再演技できるが、審査は演技中断以降の部分のみが対象となる
- ◇ 再審査が演技中断以降の部分の場合も、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演技中断箇所から再開する  
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
- ◇ チーム代表者(音響担当者)は、音響席にある旗を揚げることで自ら演技を中断し棄権できる(※審査対象外扱い)
- ◇ すべての再演技の判断(実施の有無・タイミングなど)は、大会運営側が行う
- ◇ いかなる理由であっても、全ての演技が行えなかった場合は審査対象外となる

## 7. 審査

### <得点算出方法>

#### 地区大会/Regionals

- ◇ BUILDING得点、TUMBLING得点、OVERALL得点の合計から減点を反映させた点数を得点とする(100点満点)  
LEVEL1は90点満点で採点した得点を100点満点換算した結果から減点を反映させた点数を得点とする
- ◇ 審査は3つのカテゴリー(BUILDING・TUMBLING・OVERALL)ごとに、ジャッジ計4～5名で行う。
- ◇ 各項目の採点方法は『2017-18 VARSITY ALL STAR スコアリングシステム』参照

#### 全国選手権大会/Nationals

- ◇ BUILDING得点、TUMBLING得点、OVERALL得点の合計から減点を反映させた点数を得点とする(100点満点)  
LEVEL1は90点満点で採点した得点を100点満点換算した結果から減点を反映させた点数を得点とする
- ◇ 審査は3つのカテゴリー(BUILDING・TUMBLING・OVERALL)ごとに、ジャッジ計5名で行う。
- ◇ 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>

- ◇ 『2017-18 VARSITY ALL STAR スコアリングシステム 減点システム』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)

## 8. 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<br>LEVEL1(*)～6 | 区分          |
|-----------------------|-------------|
| 95.00 ～ 100.00        | Superior    |
| 85.00 ～ 94.99         | Excellent   |
| ～ 84.99               | Outstanding |

(\*)LEVEL1は90点満点で採点した得点を100点満点換算して判定する

- ◇ 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、チームの得点から「演技の完成度に対する減点」をした得点である(違反による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・レベルにおける進出基準得点は以下の通り

|          | All Star Cheer部門 |        |        |        |        |        |
|----------|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
|          | Level1(*)        | Level2 | Level3 | Level4 | Level5 | Level6 |
| Mini編成   | 88/100           | 88/100 | —      | —      | —      | —      |
| Youth編成  | 91/100           | 91/100 | 91/100 | —      | —      | —      |
| Junior編成 | 91/100           | 91/100 | 91/100 | 91/100 | 86/100 | —      |
| Senior編成 | 91/100           | 91/100 | 91/100 | 91/100 | 86/100 | —      |
| Open編成   | —                | —      | 91/100 | 91/100 | 86/100 | 86/100 |

(\*)LEVEL1は90点満点で採点した得点を100点満点換算して判定する

### 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
- ◇ 海外大会への出場推薦枠を設ける
- ◇ 「ディヴィジョン チャンピオン」の選出は、以下の通りとする

#### 3月24日(土)

・Mini & Youth Cheer チャンピオン

#### 3月25日(日)

・Junior & Senior & Open Cheer チャンピオン

- ◇ その他、詳しい表彰内容については3月以降に決定・案内する

USA Regionals 2018 / USA All Star Nationals 2018

**【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** オールスターのチーム(クラブチーム及び小学校団体のチーム)  
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(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

| クラブチーム(オールスター)向け |                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 衣 装<br>身だしなみ     | 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<br>2017-18 セーフティルール「General Safety Guideline(一般安全規則)」および「IMAGE POLICY」に準ずること                                                                                         |
| 道 具              | 自由とするが、安全を考慮した素材であること<br>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                                                                                                                   |
| 構 成              | 自由とする<br>但し、以下セーフティの内容は遵守すること                                                                                                                                                                       |
| セーフティ            | 競技のAll Star Cheer部門 2017-18 セーフティルールに準ずること<br><br>チーム編成、レベル選択は自由とするが、<br><b>LEVEL 6 はメンバー全員が17歳以上で構成されているチームのみ実施可</b><br>※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<br><br>※手具・衣装は演技中に落下しないように配慮しなければならない |

# 2017-18 セーフティールール

2017/10/11 作成



 unitedspiritassociation

A VARSITY BRAND

## 目次

- Glossary(用語集)
- General Safety Guidelines(一般安全規則)
- Level 1
- Level 2
- Level 3
- Level 4
- Level 5
- Level 6
- IMAGE POLICY
- スタンツレベル(高さ)の定義
- ルール変更点 要約

## 2017-18 セーフティールール Glossary <用語集> -Index-

|                                                  |                                    |
|--------------------------------------------------|------------------------------------|
| ½ Wrap Around 【1/2 ラップアラウンド】                     | Full 【フル】                          |
| Aerial ( noun ) 【エアリアル(名詞)】                      | Ground Level 【グランドレベル】             |
| Airborne/Aerial ( Adjective ) 【エアボーン/エアリアル(形容詞)】 | Hand/Arm Connection 【手/腕によるコネクション】 |
| Airborne Tumbling Skill 【エアボーン・タンブリングスキル】        | Handspring 【転回】                    |
| All 4s Position 【オール 4s ポジション】                   | Handstand 【倒立】                     |
| Assisted-Flipping Stunt 【補助付きフリップスタント】           | Helicopter 【ヘリコプター】                |
| Back Bend ( Stunting ) 【ブリッジ(スタント)】              | Horizontal Axis 【水平軸】              |
| Back Walkover 【後方ウォークオーバー/支持回転】                  | Initiation/Initiating 【開始】         |
| Backward Roll 【後転】                               | Inversion 【インバージョン】                |
| Ball-X 【ボールーエックス】                                | Inverted 【インバート】                   |
| Barrel Roll 【バレルロール】                             | Jump 【ジャンプ】                        |
| Base 【ベース】                                       | Jump Skill 【ジャンプスキル】               |
| Basket Toss 【バスケットトス】                            | Jump Turn 【ジャンプターン】                |
| Block 【ブロック】                                     | Kick Double 【キックダブル】               |
| Block Cartwheel 【ブロック側転】                         | Kick Full 【キックフル】                  |
| Brace 【ブレス】                                      | Layout 【伸身】                        |
| Braced Flip 【ブレスフリップ】                            | Leap Frog 【リープフロッグ】                |
| Bracer 【ブレイサー】                                   | Leg/Foot Connection 【脚/足によるコネクション】 |
| Cartwheel 【側転】                                   | Liberty 【リバティ】                     |
| Catcher 【キャッチャー】                                 | Load In 【ロードイン(乗り込み)】              |
| Chair 【チェア】                                      | Log Roll 【ログロール】                   |
| Coed Style Toss 【男女混合スタイルトス】                     | Multi-based Stunt 【マルチベーススタント】     |
| Cradle 【クレイドル】                                   | New Base(s) 【新ベース】                 |
| Cradle 【クレイドルポジション】                              | Non-Inverted Position 【インバート以外の姿勢】 |
| Cupie 【キューピー】                                    | Nugget 【ナゲット】                      |
| Dismount 【ディスマウント】                               | Onodi 【オノディ】                       |
| Dive Roll 【ダイブロール】                               | Original Base(s) 【元のベース】           |
| Downward Inversion 【ダウンワードインバージョン】               | Pancake 【パンケーキ】                    |
| Drop 【ドロップ】                                      | Paper Dolls 【ペーパードール】              |
| Extended Arm Level 【腕を伸ばした高さ】                    | Pike 【パイク】                         |
| Extended Position 【エクステンションポジション】                | Platform Position 【プラットフォームポジション】  |
| Extended Stunt 【エクステンションスタント】                    | Prep (Stunts) 【プレップ(スタント)】         |
| Flat back 【フラットバック】                              | Prep-Level 【プレップレベル】               |
| Flip (Stunting) 【フリップ(スタント)】                     | Primary Support 【プライマリーサポート】       |
| Flip (Tumbling) 【フリップ(タンブリング)】                   | Prone Position 【うつ伏せ姿勢】            |
| Flipping Toss 【フリップトス】                           | Prop 【プロップ/小道具】                    |
| Floor Stunt 【フロアスタント】                            | Punch Front 【パンチフロント】              |
| Flyer 【フライヤー】                                    | Pyramid 【ピラミッド】                    |
| Forward Roll 【前転】                                | Rebound 【リバウンド】                    |
| Free-Flipping Stunt 【フリー フリップング スタント】            | Release Move 【リリースムーブ】             |
| Free-Release Move 【フリー リリースムーブ】                  | Rewind 【リワインド】                     |
| Front Tuck 【フロントタック】                             | Round Off 【ロンダート】                  |
| Front Walkover 【前方ウォークオーバー/支持回転】                 | Running Tumbling 【走りこみタンブリング】      |

## 2017-18 セーフティールール Glossary <用語集> -Index-

|                                                |                                                         |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Second Level 【セカンドレベル】                         | Twist 【ツイスト】                                            |
| Series Front or Back Handsprings 【連続転回/連続バック転】 | Twisting Stunt 【ツイストスタンツ】                               |
| Shoulder Level 【ショルダーレベル】                      | Twisting Toss 【ツイストトス】                                  |
| Shoulder Sit 【ショルダーシット】                        | Twisting Tumbling 【ツイストタンブリング】                          |
| Shoulder Stand 【ショルダースタンド】                     | Two-High Pyramid 【2 highピラミッド】                          |
| Shushunova 【シュシュノバ】                            | Two and One Half (2-1/2) High Pyramid 【2-1/2 highピラミッド】 |
| Single-Based Stunt 【シングルベーススタンツ】               | Upright 【垂直】                                            |
| Single-Leg Stunt 【片足スタンツ】                      | V-sit 【Vシット】                                            |
| Split Catch 【スプリッツキャッチング】                      | Vertical Axis 【垂直軸】                                     |
| Sponge Toss 【スポンジトス】                           | Waist Level 【ウエストレベル】                                   |
| Spotter 【スポッター】                                | Walkover 【ウォークオーバー/支持回転】                                |
| Standing Tumbling 【立位タンブリング】                   | Whip 【ウィップ】                                             |
| Step Out 【ステップアウト】                             | X-Out 【エックス-アウト】                                        |
| Straight Cradle 【ストレートクレイドル】                   |                                                         |
| Straight Ride 【ストレートライド】                       |                                                         |
| Stunt 【スタンツ】                                   |                                                         |
| Suspended Roll 【サスペンデッドロール】                    |                                                         |
| Suspended Forward Roll 【サスペンデッド フォワードロール】      |                                                         |
| Suspended Backward Roll 【サスペンデッド バックワードロール】    |                                                         |
| T-Lift 【T-リフト】                                 |                                                         |
| Tension Roll/Drop 【テンションロール/ドロップ】              |                                                         |
| Three Quarter (3/4) Front Flip 【3/4 フロントフリップ】  |                                                         |
| Tic-Tock 【ティックトック】                             |                                                         |
| Toe/Leg Pitch 【トゥ/レッグピッチ】                      |                                                         |
| Toss 【トス】                                      |                                                         |
| Top Person 【トップパーソン】                           |                                                         |
| Tower Pyramid 【タワーピラミッド】                       |                                                         |
| Transitional Pyramid 【トランジショナルピラミッド】           |                                                         |
| Transitional Stunt 【トランジショナルスタンツ】              |                                                         |
| Traveling Toss 【トラベリングトス】                      |                                                         |
| Tuck Position 【タックポジション】                       |                                                         |
| Tumbling 【タンブリング】                              |                                                         |

## 2017-18 セーフティールール Glossary <用語集>

### ½ Wrap Around 【1/2 ラップアラウンド】

通常クレイドルポジションでトップがシングルベースに支えられた状態で行うスタンツスキル(「スイングダンシング」で見られる技)ベースがトップの脚を離し、トップの両脚をベースの背中周りにスイングさせ、ベースはトップを体の後ろもしくはベースに巻きつけながら、空いている手でトップの脚を持つ。

### Aerial (noun) 【エアリアル(名詞)】

地上に手をつけずに行う側転、またはウォークオーバー。

### Airborne/Aerial (Adjective) 【エアボーン/エアリアル(形容詞)】

人または競技フロアに接触しない状態。

### Airborne Tumbling Skill 【エアボーン・タンブリングスキル】

自身の力で行う、競技フロアに接触しない状態で腰が頭上を越える回転を含む空中技。

### 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、演技フロア上に手と膝をついている状態。  
この選手がトップを支えている場合は、All 4sポジションはウエスト・レベルのスタンツとなる。

### Assisted-Flipping Stunt 【補助付きフリップスタンツ】

トップが、インバート・ポジションを経過する際、ベースや他のトップと直接身体が触れた状態で行い、トップの腰が頭を超える回転をするスタンツ。(「サスペンデッド・フリップ」「支持付きフリップ」参照)

### Back Bend (Stunting) 【ブリッジ(スタンツ)】

体をアーチ状に反らした姿勢で一般的に仰向け状態で、手と足で支持されている状態。

### Back Walkover 【後方ウォークオーバー/支持回転】

地面を離れないタンブリング技。後方へ反り両手を地面についてから、腰を頭上に回し片脚ずつ着地する。

### Backward Roll 【後転】

地面を離れないタンブリング技。背骨を丸めたまま(タックポジションで)後方へ転がり、腰を肩から頭上にあげてインバート・ポジションを経過してボールが床を「転がる」ように回転する技。

### Ball-X 【ボールエックス】

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いたXの形になる、(通常、トスで行われる)ボディーポジション。

### Barrel Roll 【バレルロール】

「Log Roll【ログ・ロール】」参照。

### Base 【ベース】

競技フロアに直接重心をかけた状態で別の人の重心を支える人。スタンツでトップを支え持ち上げるまたはトスする人。(ニューベース、かつ/またはオリジナルベースも参照のこと)

トップの足の下の支えが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名または3名のベースとスポッターで行うトス。ベースの内2名は手首を組んで行う。

### Block 【ブロック】

タンブリング実施中に、手を使って競技フロアを押して体を上に押し上げるパワーを増すことを表す体操用語。

### Block Cartwheel 【ブロック側転】

タンブリング実施中、競技フロア上で肩をブロックすることによって一瞬体が宙に浮いた側転。

### Brace 【ブレス】

トップを安定させるために他のトップと身体の一部がつながっている状態。ピラミッドやピラミッドの移行において、トップの髪や衣装をブレスすることは不適切であり禁止。

プレイサーが必須のピラミッドトランジションにおいて、プレイサーはトランジションの間、インバート姿勢を経過してはならない

## 2017-18 セーフティールール Glossary <用語集>

### Braced Flip 【ブレスフリップ】

他のトップとつながっている状態で、トップが腰を頭上に回転させるスタンツ。

### Bracer 【ブレスアー】

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。  
ブレイサーが必須のピラミッドトランジションにおいて、ブレイサーはトランジションの間、インバート姿勢を  
経過してはならない

### Cartwheel 【側転】

地面を離れないタンブリング技。横に回転しながら両腕で身体を支え、インバート・ポジションを経過して  
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対する責任を担う人。

全てのキャッチャーは

1. 注意を払うこと。
2. 他の振付を行ってはいけない。
3. キャッチを妨げうることを行ってはいけない。例: キャッチャーがサインボードを持っている
4. キャッチの際にはトップに直接触れなくてはならない。
5. 技の開始時に演技フロア上にいること。

### Chair 【チェア】

ベースが片手でトップの足首を支え、もう片手でトップの座り姿勢の下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であること。

### Coed Style Toss 【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やパイク、ふくんだボディー  
ポジションで(顔は上、脚はまっすぐと揃える)プレップレベルより低い状態でキャッチされる。

### 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」という言い方もする。

### Dismount 【ディスマウント】

スタンツ、ピラミッドからクレイドルや着地を行う終わりの動作。リリースされてクレイドルになる動き、  
リリースかつ補助しながら地面に着地する動きのみを「ディスマウント」と定義する。  
クレイドルから着地までの動作は含まない。もしクレイドルから地上に降りる時にスキルを行う場合は  
スタンツルールに従うこと。(ツイスト、トランジション等)

### Dive Roll 【ダイブロール】

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技。(飛び込み前転)

### Downward Inversion 【ダウンワードインバージョン】

インバート・ポジションのトップの重心をそのままフロアの方に下降させるスタンツ、またはピラミッド。

### Drop 【ドロップ】

エアボーン・ポジションやインバート・ポジションから、衝撃を和らげるべく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 【腕を伸ばした高さ】

ベースが直立姿勢で頭上に腕を伸ばした時、ベースの腕(スポッターの腕ではない)が一番高いところにある位置。  
「腕を伸ばした高さ」は、必ずしも「エクステンション・スタンツ」と同義ではない。その違いに関しては、  
「エクステンション・スタンツ」参照。

## 2017-18 セーフティールール Glossary <用語集>

### Extended Position 【エクステンションポジション】

ベースが腕を伸ばし直立姿勢のトップを支えている状態。ベースが腕を伸ばした状態は、必ずしも「エクステンション・スタンツ」と同義ではない。その違いに関しては「エクステンション・スタンツ」参照。

### Extended Stunt 【エクステンションスタンツ】

トップの全身がベースの頭を越えているスタンツ。

エクステンションに該当するスタンツ例：

エクステンション、エクステンションリバティ、エクステンションキューピー

エクステンションに該当しないスタンツ例：

チェアー、トーチ、フラット・バック、腕で支持しあうスタンツ、ストラドル・リフト、サスペンデッドロール、リープフロッグ（これらは、ベースが腕を伸ばした高さにトップがいるが、スタンツの高さがショルダー／プレップレベルと同じため、エクステンション・スタンツに該当しない。）

### Flat back 【フラットバック】

トップが仰向けで水平に横たわった状態で、2人以上のベースに持ち上げられたスタンツ。  
両足スタンツとみなされる。

### Flip (Stunting) 【フリップ(スタンツ)】

競技フロアやベースと接触せずに、インバート・ポジションを経過して腰を頭上に回転させて宙返りするスタンツ技。

### Flip (Tumbling) 【フリップ(タンブリング)】

競技フロアと接触せずに、インバート・ポジションを経過して腰を頭上に回転させて宙返りするタンブリング技。

### Flipping Toss 【フリップトス】

トップがインバート・ポジションを経過して回転するトス。

### Floor Stunt 【フロアスタンツ】

ベースが腕を伸ばし、背中を演技フロアにつけ横たわっている状態。フロアスタンツはウエストレベルのスタンツとなる。

### Flyer 【フライヤー】

「Top Person 【トップ・パーソン】」参照。

### Forward Roll 【前転】

地面を離れないタンブリング技。背骨を丸めたまま前方へ転がり、腰を肩から頭上にあげてインバート・ポジションを経過してボールが床を「転がる」ように回転する技。

### Free-Flipping Stunt 【フリー フリップング スタンツ】

トップがスタンツに乗る際、ベースやプレサー、競技フロアと接触せずにインバート・ポジションを経過するリリースムーブ スタンツ。インバート姿勢からインバート姿勢でない状態への回転するリリースムーブはこれに含まれない。

### Free Release Move 【フリー リリースムーブ】

トップが全てのベース、プレサーまたは演技フロアからも離れるリリースムーブ。

### Front Tuck 【フロントタック】

一瞬身体を真上に引き上げ、競技フロアと接触せずにタック・ポジションで前方に宙返りする空中技。

### Front Walkover 【前方ウォークオーバー/支持回転】

地面を離れないタンブリング技。前方へ回転し、両脚と腰を頭上へあげてインバーテッド・ポジションから反り、片足/脚ずつ着地して直立に戻る。

### Full 【フル】

360度回転するツイスト回転。

## 2017-18 セーフティールール Glossary <用語集>

### Ground Level 【グラントレベル】

競技フロア上にいること。

### Hand/Arm Connection 【手／腕による支持】

2名以上で手／腕をつなぐこと。手／腕の接続が必要な場合、肩による接続は違反となる。

### Handspring 【転回】

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

### Handstand 【倒立】

頭と耳の横にまっすぐ伸ばした腕で直立のインバート・ポジションを支える技。

### Helicopter 【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技。

### Horizontal Axis (Twisting in Stunts) 【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 【開始】

技の開始時点。スタント、ピラミッド、トランジション、リリースムーブ、デスマウント、トスの開始時点は技が始まるダウンの一番深いところとなる。

### Inversion 【インバージョン】

インバートされる状態。「Inverted 【インバート】」参照。

### Inverted 【インバート】

トップの肩がトップの腰よりも低い位置にあり、かつ少なくとも片足が頭よりも高い位置にあるポジション。

### Jump 【ジャンプ】

腰が頭上を越える回転を含まない空中技。両脚と下半身の力で競技フロアを跳ね返し、空中に飛ぶ。

### Jump Skill 【ジャンプスキル】

ジャンプの最中にボディーポジションが変わる技(例: トータッチ、パイク等)。

### Jump Turn 【ジャンプターン】

ジャンプに加えられるすべてのターン。ターンをする「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 【キックダブル】

主にトスで行われ、キックして720度回転ツイストを入れる技。ツイストのきっかけとして、キックの際、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度回転ツイストを入れる技。ツイストのきっかけとして、キックの際、1/4回転を入れることは可。

### Layout 【伸身】

体を伸ばして、胸を含んだ(Hollow)姿勢で腰が頭を超える回転を伴う空中タンブリングやトスの技。

### 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、または元のベースに移行するスタント・トランジション。移行の間、トップは身体を起こし、手をつないだ状態を維持する。  
リープフロッグバリエーションにはトップがベースかつ/または他のトップの胴体を越えるトランジションが含まれる。



A VARSITY BRAND

## 2017-18 セーフティールール Glossary <用語集>

### Leg/Foot Connection 【脚/足による支持】

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認められる。

### 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て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のポジション。ベースの手はウエストレベルにあること。

### Log Roll 【ログロール】

トップがフロアと平行の状態です360度以上回転させるウエストレベルから開始するリリース・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トップに触れた状態で補助しながら行う。

### Multi-based Stunt 【マルチベーススタンツ】

スポッターを除き、2名以上のベースで行うスタンツ。

### New Base(s) 【新ベース】

スタンツの開始時点で、トップに直接触れていないベース。

### Non-Inverted Position 【インバート以外の姿勢】

以下どちらかの状況にあるボディーポジション。  
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ーポジション。  
選手がナゲットポジションでトップを支えている場合、ウエスト・レベル・スタンツのベースとみなされる。

### Onodi 【オノディ】

バック転から1/2ツイストを加えて両手をつき、転回と同様な着地で終了する技。

### Original Base(s) 【元のベース】

スタンツや技の開始時点で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、パイクでの前方回転から背中をキャッチされるダウンワードインバージョン スタンツ。

### Paper Dolls 【ペーパードール】

片足スタンツが片足状態でお互いに支え合っている技。スタンツはエクステンションの高さでもそうでなくてもよい。

### Pike 【パイク】

両脚を揃えて伸ばしたまま、腰から身体を曲げる体勢。

### 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真っ直ぐそえている状態の片足スタンツ。  
「Dangle(ダングル)」「Target Position(ターゲットポジション)」とも呼ばれる。

### Prep (Stunt) 【プレップ (スタンツ)】

直立姿勢のトップがショルダーレベルでベースに両足を持たれているスタンツ。

## 2017-18 セーフティールール Glossary <用語集>

### Prep Level 【プレップレベル】

ベースとトップがつながっている一番低い位置がウエストレベルよりも高く、エクステンションレベルよりも低いこと。

例：プレップ、ショルダーレベルヒッチ、ショルダーシット

ベースの腕が伸びて頭を越えていても、トップの高さがショルダースタンツ・プレップスタンツと同等で「エクステンションスタンツ」とはみなされない場合は、プレップレベルとみなされる。

例：フラットバック、ストラドルリフト、チェア、Tリフト

少なくともトップの片足がウエストレベルにある場合、そのスタンツはプレップレベルよりも低いとみなされる。この場合、高さ／位置はベースを基準に判定される。

(例外：チェア、Tリフト、ショルダーシットはプレップレベルスタンツとなる)

### Primary Support 【プライマリーサポート】

トップの重心の大部分を支えること。

### Prone Position 【うつ伏せ姿勢】

顔を下にして水平に横たわったうつ伏せ姿勢。

### Prop 【プロップ／小道具】

操作する小道具。フラッグ、バナー、サイン、ポンポン、メガホン、布きれのみ使用可。

視覚的効果のために衣装の一部を故意に外した場合、小道具とみなす。

### Punch Front 【パンチ フロント】

「Front Tuck 【フロント・タック】」参照。

### Pyramid 【ピラミッド】

二つ以上のスタンツがつながっている状態。

### Rebound 【リバウンド】

通常タンブリングから／への動きで実施される、脚と下半身の力を使って、腰を頭上で回転せずにフロアから身体を跳ね上げる空中姿勢。

### Release Move 【リリースムーブ】

トップが演技フロア上の誰とも触れていない状態。「Free Release Move【フリーリリースムーブ】」参照。

### Rewind 【リワインド】

グランドレベルからスタンツに乗る際、トップが空中でフリップをするリリースムーブ。

### Round Off 【ロンダート】

選手が側転のように片足ずつではなく、両足を揃え、開始地点を見て着地する技。

### Running Tumbling 【走りこみタンブリング】

タンブリング技を開始する時に勢いをつけるための前方へのステップや飛び込みステップを行うタンブリング。

### Second Level 【セカンドレベル】

競技フロアより上で、1人、または複数のベースによって支えられている人。

### Series Front and/or Back Handsprings 【連続転回/連続バック転】

2回以上の転回またはバック転の連続技。

### Shoulder Level 【ショルダーレベル】

ベースとトップ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】

ベースの肩にトップが座るスタンツ。ショルダー・シットは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】

トップがベースの肩に立つスタンツ。

## 2017-18 セーフティールール Glossary <用語集>

### 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 Stunt 【シングルベーススタンツ】

シングルベースで支えるスタンツ。

### Single Leg Stunt 【片足スタンツ】

「Stunts【スタンツ】」参照。

### Split Catch 【スプリッツキャッチング】

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、トップは通常ハイバイモーションをし、Xの姿勢となる。

### 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上げられるバスケットトスに似たスタンツ。  
トップは投げ上げら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/トス/ピラミッドにおいて、トップの頭、首、背中、肩を保護する役割を担う人。「スポッター」はすべてチームの一員が担い、適切なスポット技術の訓練を受けておくこと。

スポッターは

- スタンツ/トス/ピラミッドの後ろ、または少し横に立つこと。
- 競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。
- スポッティングを妨げうることを行ってはならない。例: スポッターがサインボードを持っている。
- スポットしているスタンツのベースに触れることが可能な位置にいること、ただし、直接スタンツに触れなくてもよい。
- スタンツの下に立つことは禁止。
- スポッターは、ベースの手首や腕、トップの脚/足首をつかむことができる。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。
- 同時にベースと必須のスポッターは兼任できない。トップの足の下への支えが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必要なスポッターとの兼任は(持ち方は関わらず)認められない。
- もしスポッターの手がトップの足の下にある場合は、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になければならない。

### Standing Tumbling 【立位タンブリング】

立位から進行方向へ勢いをつけずに行うタンブリング(連続)技。技の実施前に何歩か後ろへステップを踏んだ場合、「立位タンブリング」とみなす。

### Step Out 【ステップアウト】

両足で同時着地ではなく、片足で着地するタンブリング技。

### Straddle Lift 【ストラドルリフト】

「V-シット」参照

### Straight Cradle 【ストレートクレイドル】

スタンツからキャッチの間にトップはストレート・ライド・ポジションを維持し、ターン、キック、ツイスト、ブリティーガールなどの技を入れないリリース・ムーブ/ディスマウント。

### Straight Ride 【ストレートライド】

技を入れないトスやディスマウントのトップの空中姿勢。  
直立の姿勢によって、トップが最高の高さに達する感覚を身につけることができる。

## 2017-18 セーフティールール Glossary <用語集>

### Stunt 【スタンツ】

1人または複数のベースが、競技フロアより高い位置にトップを支える技。  
ベースが支えるトップの足の数によって「片足(ワン・レッグ)」または「両足(ツー・レッグ)」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、トップが支えられている脚の数によって片足か両足かが決まる。  
例外: トップがVシットやパイク姿勢または直立姿勢でない場合は両足スタンツとみなされる。

### 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。Suspended Roll【サスペンデッドロール】参照。

### 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。Suspended Roll【サスペンデッドロール】参照。

### Suspended Roll 【サスペンデッドロール】

競技フロアに直接立つベースの手/手首と手/手首がつながっているトップの腰が頭上に回転するスタンツ。  
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もしくは後方に限られる。

### T-Lift 【T リフト】

2人のベースがTモーションのトップのそれぞれ手をつなぎ、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はなく、水平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、サポートなしでベースとトップと一緒に前方へ傾いた状態を経過するスタンツ、ピラミッドのこと。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 (Stunts) 【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 (Tumbling) 【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足が最初に地面に着地するタンブリング。

### Tic-Tock 【ティクトック】

トップが片足で静止した状態のスタンツから、ベースがポップしてトップが足をスイッチし、反対の足で元の状態に戻る技。

### Toe/Leg Pitch 【トウ/レッグピッチ】

通常、トップの片足【脚】をシングル、または複数ベースが押し上げて高さを出すスタンツ。

### Toss 【トス】

腰の高さから開始し、ベースがトップを投げ上げて高さを出す空中スタンツ。トップはすべてのベース、プレサーや他のトップから離れた状態になる。バスケット・トス、スポンジ・トスのように、トップは競技フロアを離れた状態からトスを始める。  
<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、トスからのチェアーはこれに含まない。  
「Release Move 【リリース・ムーブ】」参照。

Twisting Tosses (ツイスト・トス): ツイストの回転数は加算方式となる。1-1/4回転までは1技とみなされ、1-1/4を超える回転から2-1/4回転までは2技とみなされる。例: 1/2ツイスト・X(エックス)・1/2ツイストは2技となる(1回転ツイスト+1技と同等)

### 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、トスの上で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でスタンツが乗っている状態。

### Transitional Pyramid 【トランジショナルピラミッド】

トップが一つのポジションから他のポジションに移行するピラミッド。異なるベースに移行できるが、必ず肩以下の高さの1名以上がトップの体に触れていなくてはならない。

## 2017-18 セーフティールール Glossary <用語集>

### Transitional Stunt 【トランジショナルスタンツ】

トップが一つのポジションから他のポジションに移行して、元のスタンツ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、動きの停止時点かつ/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】

ベースまたは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。  
(キック・フルのようにベースが1/4回転または1/2回転をするトスはこれに含まれない)

### Tuck Position 【タックポジション】

腰を曲げ、膝を胴体に引き寄せる姿勢。

### 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腰が頭よりも高くなる技。

### Twist 【ツイスト】

身体の垂直軸に沿った回転。(垂直軸＝頭からつま先までの軸)

### Twisting Stunt 【ツイストスタンツ】

トップとベースが行うあらゆるツイストトランジション。回転数は通常、トップの連続した腰の回転で判断される。ツイストスタンツは「垂直軸」(頭からつま先の軸)と「水平軸」(直立姿勢ではない状態のおへそを通る軸)の両方によってカウントされる。ツイストの回転を判定する場合、垂直軸と水平軸で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。ツイスト回転からベースのダウン かつ/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 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-High Pyramid 【2 highピラミッド】

地面に立ったベースに、すべてのトップが支えられているスタンツで構成されたピラミッド。  
「ピラミッドのリリース・ムーブ」でトップがベースからリリースされた場合、リリースの高さに関わらず、トップは「2 high以上の高さを経過している」とみなす。トップの実際の高さではなく、ピラミッドの層の数によって判断される。

### Two and One Half (2-1/2) High Pyramid 【2-1/2 high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ており(ブレイス状態ではない)、トップがベースから離れているピラミッド。

「2-1/2 High ピラミッド」の高さは次の基準で測定される。

1-1/2人分……チェアー、サイスタンド、ショルダー・ストラドル

2人分……ショルダースタンド

2-1/2人分……エクステンション、リバティなどのエクステンション・スタンツ

「2-1/2 High の高さを超えるピラミッド」とは部分的/完全に直立のプレップレベルのミドルが完全に直立のプレップレベルスタンツを支えていること。例外: 2-1/2 Highのチェアは2-1/2 Highのピラミッドとみなされる。

### Upright 【直立】

トップが少なくとも片足がベースに支えられている状態での、直立姿勢のボディポジション。

### V-sit 【Vシット】

トップが脚を演技フロアと水平に伸ばし、Vの形で座っているスタンツでのボディポジション。  
両足スタンツとみなされる。

### Vertical Axis of the Stunt Group (Twisting in Stunts or Tumbling)

#### 【垂直軸に動くスタンツグループ(スタンツでのツイストまたはタンブリング)】

タンブリング選手やトップの、頭からつま先にかけての体の軸。



A VARSITY BRAND

## 2017-18 セーフティールール Glossary <用語集>

### Waist Level 【ウエストレベル】

ベースとトップがつながっている一番低い位置が、グランドレベルより高く、かつ/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。高さ／位置はベースを基準に判定される。

ウエストレベルとみなされるスタント例： オール4Sポジションベースのスタント、ナゲットベースのスタント、チェアやショルダーシットはウエストレベルではなく、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/支持回転】

地面を離れないタンブリング技。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ながら、腰を頭上に回転する技。

### Whip 【ウィップ】

ツイストを含まない、上半身を後方に反らした姿勢で足が頭上を通過して後方に回転する空中タンブリング技。ウィップは手を地上につかずにバック転を行っているように見える。

### X-Out 【エクス-アウト】

フリップの回転中に腕と脚をXのかたちに広げるタンブリング技またはトス。

## 2017-18 セーフティールール Cheerleading General Safety Guidelines(一般安全規則)

1. 全てのチームにおいて、大会期間中、認定された引率者/コーチが付き添うこと。
2. 引率者/コーチは技術レベルの向上を計る以前に個々の選手とチームとしての能力レベルを考慮して演技全体のパフォーマンスレベルを決定する責務がある。
3. 全てのチームメンバー、体操コーチ、コーチと引率者は、メンバーが負傷した場合、迅速に対応できるよう対策を立てておくこと。
4. 選手、コーチは練習や演技中の安全管理を阻害するアルコールや麻薬、パフォーマンスを増強させる物質、市販薬を服用してはいけない。
5. 選手は適切な地面で練習および演技を行うこと。技(スタンツ、ピラミッド、トス、タンブリング)はコンクリート、アスファルト、濡れている場所、障害物のある場所では行ってはならない。
6. 競技中は、底の柔らかい靴を着用すること。ダンスシューズ/ブーツや体操シューズ(またはそれに準ずるもの)は禁止。
7. あらゆる種類のアクセサリ(耳、鼻、舌、へそ、顔のピアスやイヤリング、ブレスレット、ネックレス、衣装につけたピンなど)は、禁止。テープで仮止めするのも不可。(例外: 医学IDタグ/ブレスレット)  
注: ユニフォームにしっかりと固定されたラインストーンは可。肌にラインストーンをつけるのは禁止。
8. 高さを出すためのいかなる道具も禁止。(例外: スプリングフロアー)
9. 演技においては小道具は必須ではない。演技で使用する場合は小道具は事前にUSASFの認証を受け、選手の安全を確保すること。  
フラッグ、バナー、サインボード、ポンポンとメガホン、布切れのみ使用可。  
小道具は鋭く、硬く、かつ/または縁がとがっているものを使用しないこと。  
小道具に荷重負荷をかける かつ/または 選手が小道具の上で体重を支えるのは禁止。  
棒状の小道具は、スタンツやタンブリングの際には使用してはならない。全ての小道具は安全に、演技の妨げにならないよう捨拾すること。(例: スタンツ上からマットの向こうに硬い素材のボードを放り投げることは不可)  
視覚効果のために意図して取りはずした衣装も一度体から離れた時点で小道具とみなす。
10. メーカーのオリジナル品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、メーカーのオリジナル品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(約3.8センチ)以下の厚みのガーゼ等で覆うこと。  
固いギプス(例: ファイバーグラス、プラスチック)や歩行補助用ブーツを履いている選手がスタンツ、ピラミッド、タンブリング、トスに関わるのは禁止。
11. レベルの分類上、特定のレベルに見込まれる全ての技術は、前のレベルで認められる全ての技術を含みます。もしスキルが特定のレベルで禁止の場合、それより低いレベルでも禁止です。
12. 全てのレベルのスタンツに必要なスポッターは、自チームのメンバーで行うこと。
13. ジャンプ、スタンツまたはインバート姿勢から、膝、座り姿勢、正面、背中、スプリット姿勢等へのドロップは、重心のほとんどが最初に手または足にかかり、落下の衝撃を吸収できる状態でない限り禁止。  
シュシュノバは可。  
(注)手または足に重心がかかっているドロップについては、このルールに明確に違反しているとはみなされない。
14. 演技時間は2分30秒を超えてはならない。一番最初に始まった動き・声・曲を開始のタイミングとする。一番最後の動き・声・曲を終了のタイミングとする。  
(注)ALL STAR PREPの演技は2分を超えてはならない。
15. 選手は演技が始まる際、片足、片手、または体の一部(髪以外の)を演技フロアに触れていなくてはならない。  
例外: 選手がベースの手の上に足を乗せている状態は、ベースの手が演技フロアの上で静止した状態であれば可。
16. 選手は演技を始めたら終了するまで交代してはならない。演技中に選手が他の選手と交代することは禁止。
17. 選手はガム、飴、のど飴などの食べ物を口の中に入れて演技してはならない。

## LEVEL 1

### General Tumbling(タンブリング全般)

- A 全てのタンブリングは競技フロアから始め、フロアに着地すること。  
(注)タンブラーはリバウンドして、そのまま足からスタンツに移行してもよい。もし腰が頭を超える回転を伴うタンブリングパスからリバウンドする場合、タンブラー/トップは腰が頭を超えるトランジションやスタンツに続く前に、インバージョンではない姿勢でキャッチされ止まらなくてはならない。  
例: ロンダートバック転を実施し、その後ベースやブレサーと触れて直接バックフリップに入るのは、LEVEL 1-5ではルール違反となっている。この技を実施するためには、タンブリングとスタンツを明確に分ける必要がある。着地のリバウンドをキャッチし、そこからダウンして投げ上げるのは可とする。このルールは、ロンダートなしの単発バック転からの実施においても適用される。
- 例外: LEVEL 1において、リバウンドから1/2回転ツイストしてうつ伏せ姿勢でスタンツに移行するのは可。
- B スタンツや選手、小道具を飛び越える、くぐり抜ける、タンブリングは禁止。  
(注)選手が他の選手を飛び越える(リバウンドする)のは可。
- C 小道具を持ったまま、または触れた状態でのタンブリングは禁止。
- D ダイブロール(飛び込み前転)は禁止。
- E セーフティジャッジの視点から、ジャンプはタンブリングとしてみなさない。よって、もし一連のタンブリングの流れにおいてジャンプが含まれている場合、ジャンプがその流れの切れ目となる。

### Standing Tumbling(立位タンブリング) /Running Tumbling(走りこみタンブリング)

- A タンブリング中は常に競技フロアに接触すること。  
例外: ブロック側転、ロンダートは可
- B 前後転、前方・後方ウォークオーバー、倒立は可。
- C 側転とロンダートは可。
- D ロンダート直後にコンビネーションとなるタンブリングは禁止。ロンダート後に続くタンブリングは、ロンダートまたはロンダートからのリバウンドで明確に停止した後に実施されなければならない。
- E 転回、バック転は禁止。

## LEVEL 1

### Stunts (スタンツ)

#### A スポッター

- 1) プレップレベル以上の高さの全てのスタンツには必ずスポッターをつけること。  
 例: サスペンデッドスピリット、フラットボディポジション、エレベーターなど腕を伸ばした高さでトップが直立ではないスタンツ (エクステンションVシット、フラットバック等) はプレップレベルスタンツとみなす。  
 (注1) エクステンションVシットにおける真ん中のベースはトップの頭と肩を補助することが出来るとみなされる場合に限り、スポッターと認められる。  
 (注2) ベースが腕を伸ばした高さでトップを持ち上げ、膝を曲げて全体の高さを低くすること (フロアスタンツは除く) も、基準はバックスポットの高さではなく、エクステンションレベルとみなされるため、禁止。  
 例外: ショルダーシット/ストラドル、トリフト、トップが腰だけを支持され演技フロアから始まり、終わる1/2ツイストまでのツイストランジションを含むスタンツは、スポッターが必須ではない。
- 2) フロアスタンツの各トップには必ずスポッターをつけること。  
 (注) フロアスタンツのスポッターはトップの腰をつかむことが可。

#### B スタンツレベル

- 1) 片足のスタンツはウエストレベルでのみ可。  
 例外1: プレップレベルでの片足スタンツは演技フロアに立っている選手とつながっている場合のみ可。つながっている選手はベースやスポッターとは異なる選手でなくてはならない。腕/手と腕/手でつなが合わなくてはならず、プレップレベルの片足スタンツ開始前に始めなければならない。  
 例外2: もしベースの肩にトップの両足がのるまでトップの両手とベースの両手がつながっていればウォークアップショルダースタンドは可。
- 2) プレップレベルより高い高さは禁止。スタンツはプレップレベルより高い高さを通過することは禁止。  
 (注) トップをベースの頭の上に持ち上げることは禁止。

- C ツイストスタンツとツイストランジションはトップの回転が1/4回転までとする。  
 (注) トップが1/4回転するのに加えベースが更に回転するのは禁止。ツイストの総回転数はトップの腰の回転数で判断される。一度スタンツ (例: プレップ) が完成し、トップが静止した状態で明確に停止した後、更にツイストを加えたスタンツを実施することは可。

例外1: リバウンドから1/2回転ツイストしてうつ伏せ姿勢でスタンツに移行するのは可。

例外2: 1/2ラップアラウンドスタンツはレベル1では実施可。

例外3: もしトップが腰だけを支持され、演技フロアから始まり、終わる場合は1/2ツイストまで可。スポッターは必須ではない。

- D スタンツランジションを実施している間、1名以上のベースがトップの身体に触れたままであること。  
 例外: リープフロッグおよびリープフロッグのバリエーションはLEVEL 1では禁止。

- E フリーフリップまたは補助つきフリップを含むスタンツやランジションは禁止。

- F スタンツ、ピラミッドまたは選手が、そのスタンツ、ピラミッドに関わっていない他のスタンツ、ピラミッド、選手を越えるもしくはくぐることは禁止。  
 (注) これは選手が他の選手の胴体を越えるもしくはくぐることに関するルールである。腕や脚については該当しない。  
 (注) トップは他のトップの胴体を、そのトップのスタンツまたはピラミッドが別の基であっても同じ基であっても、越えるまたはくぐることはできない。  
 例: プレップの下をショルダーシットで移動は禁止。  
 例外: 選手が、他の選手を飛び越えるのは可。

- G シングルベース スプリッツキャッチングは禁止。

- H 複数トップを支えるシングルベーススタンツは禁止。

## LEVEL 1

### I スタッツにおけるリリースムーブ

- 1) 本規約 (LEVEL 1) で許可される「ディスマウント」以外のリリースムーブは禁止。
- 2) リリースムーブにおいて、うつぶせ姿勢またはインバート姿勢での着地は禁止。
- 3) リリースムーブは、必ず元のベースに戻ることに。  
(注) トップは補助なしで競技フロアに着地してはならない。
- 4) ヘリコプターは禁止。
- 5) シングルツイストのログロールは禁止。
- 6) リリースムーブは意図的に別の場所へ飛ばしてはいけない。
- 7) リリースムーブで他のスタッツ、ピラミッド、選手を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。

### J スタッツにおけるインバージョン

- 1) インバージョンは禁止。  
(注) インバート姿勢の選手は常にフロアに触れた状態にいること。(本規約 LEVEL 1「タンブリング」規約参照)  
例: フロア上で行う支持倒立はスタッツとはみなされず、実施可能なインバート姿勢。

- K ベースはインバート姿勢や背中を反った状態でトップの体重を支えてはならない。  
(注) フロアに立っている選手はトップとみなさない。

## Pyramids (ピラミッド)

- A ピラミッドを行う際は「スタッツ」と「ディスマウント」の規則に従うこと。高さは2段=2highまで可。

- 1) シングルベースまたは補助されたシングルベースでのエクステンションスタッツはミニ・ユース編成では禁止。  
注: シングルベースまたは補助されたシングルベーススタッツで瞬間的にエクステンションを経過することは可。

- B トップの重心は主にベースによって支えられた状態でなければならない。  
(注) ピラミッドトランジションの間、トップがベースからリリースされる時は必ず、トップはクレイドルか競技フロアへディスマウントし、本規約 LEVEL 1「ディスマウント」に従うこと。

### C 両足スタッツ

- 1) 両足エクステンションスタッツのトップとプレップレベル以下の高さのスタッツのトップ(プレサー) 1名が手/腕のみで支持しあうこと。  
プレサーとの支持は、両足エクステンションスタッツ開始前に行うこと。
  - a プレップレベルのプレサーの両足がベースの手に持たれていること。  
例外: プレップレベルのトップがもしショルダーシット、フラットバック、ストラドルリフト、ショルダースタンドの場合は両足がベースの手に持たれていなくても可
- 2) 両足エクステンションスタッツは、他のエクステンションスタッツと支えあってはならない。

### D 片足スタッツ

- 1) プレップレベルの片足スタッツはプレップレベル以下の高さのスタッツの1名以上のトップ(プレサー)と手/腕のみで支持しあうこと。
  - a プレサーとの支持は、トップが片足プレップレベルスタッツ開始前に行うこと。
  - b プレップレベルの高さのトップ(プレサー)は両足をベースの手で支えられていること。  
例外: 次のスタッツの場合、プレップレベルのプレサーは両足を支えられていなくても良い。  
ショルダーシット、フラットバック、ストラドルリフト、ショルダースタンド
- 2) エクステンションでの片足スタッツは禁止

- E スタッツ、ピラミッドまたは選手が、そのスタッツ、ピラミッドに関わっていない他のスタッツ、ピラミッド、選手を越えるもしくはくぐることは禁止。  
(注) トップは他のトップの胴体を、同一ピラミッド内であっても別のスタッツまたはピラミッドであっても、超えるまたはくぐることはできない。  
例: プレップの下をショルダーシットが通ることは禁止

## LEVEL 1

### Dismounts (ディスマウント)

(注) トップがリリースされてクレイドルになる動き、リリースかつ補助しながら地面に着地する動きのみを「ディスマウント」と定義する。

- A シングルベーススタントからのクレイドルキャッチングには、1名以上のキャッチャーとトップの頭と肩を守るためにトップの腰から肩の部位を少なくとも片手/腕でクレイドルを補助するスポッターを1名つけること。
- B 複数ベーススタントからのクレイドルキャッチングには、2名以上のキャッチャーとトップの頭と肩を守るために、トップの腰から肩の部位を少なくとも片手/腕でクレイドルを補助するスポッターを1名つけること。  
(注) スポンジ/ロードイン/スクイッシュからのクレイドルはトスとみなされるため禁止。LEVEL1「トス」参照。  
(注) ウェストレベルからクレイドルになる技はすべて禁止
- C **ディスマウントは必ず元のベースに戻ることに。**  
**例外:** フロアへのディスマウントは必ず元のベースかつ/またはスポッターが補助すること。  
**例外:** ウェストレベル以下のスタント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、補助なしで競技フロアに着地しても良い。  
(注) 選手は補助なしでウェストレベルより高い高さから競技フロアに着地してはならない。
- D スタントからのディスマウントはストレートポップダウン、ストレートのみ可。
- E ツイストディスマウントは禁止。(1/4回転のツイストも不可)
- F スタント、ピラミッド、小道具または選手が、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ト、ピラミッド、選手または小道具を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
- G ピラミッドでのプレップレベルより高い高さでの技からのあらゆるディスマウントは禁止。  
(注) ピラミッドでのエクステンションスタントはディスマウントする前にプレップレベルまで下がること。
- H フリーフリップおよび補助つきフリップを含むディスマウントは禁止。
- I ディスマウントは意図的に別の場所へ飛ばしてはいけない。
- J ディスマウントでベースからリリースされ空中に離れたトップ同士は触れ合ってはならない。
- K テンションドロップ/ロールは禁止。

### Tosses (トス)

- A トスは禁止。  
(注) スポンジ(ロードイン、スクイッシュと同義)もトスに含まれる  
(注) ウェストレベルからクレイドルになる技はすべて禁止

## LEVEL2

### General Tumbling(タンブリング全般)

- A 全てのタンブリングは競技フロアから始め、フロアに着地すること。  
(注)タンブラーはリバウンドして、そのまま足からスタンツに移行してもよい。もし腰が頭を超える回転を伴うタンブリングパスからリバウンドする場合、タンブラー/トップは腰が頭を超えるトランジションやスタンツに続く前に、インバージョンではない姿勢でキャッチされ止まらなくてはならない。  
例: ロンダートバック転を実施し、その後ベースやプレサーと触れて直接バックフリップに入るのは、LEVEL 1-5ではルール違反となっている。この技を実施するためには、タンブリングとスタンツを明確に分ける必要がある。着地のリバウンドをキャッチし、そこからダウンして投げ上げるのは可とする。このルールは、ロンダートなしの単発バック転からの実施に
- B スタンツや選手、小道具を飛び越える、くぐり抜ける、タンブリングは禁止。  
(注)選手が他の選手を飛び越える(リバウンドする)のは可。
- C 小道具を持ったまま、または触れた状態でのタンブリングは禁止。
- D ダイブロール(飛び込み前転)は可。  
例外: 伸身やスワンでの飛び込み前転は禁止。  
例外: ツイストを含む飛び込み前転は禁止。
- E セーフティジャッジの視点から、ジャンプはタンブリングとしてみなさない。よって、もし一連のタンブリングの流れにおいてジャンプが含まれている場合、ジャンプがその流れの切れ目となる。
- F バック転からステップアウトの後、ツイストや回転する動きを加えるのは禁止。  
ツイストや回転する動きの前に実施するスキルは両足で着地して完了していること。  
例: バック転ステップアウトから1/2回転=違反

### Standing Tumbling(立位タンブリング)

- A フリップ、エアリアルは禁止。
- B 転回の連続技、バック転の連続技は禁止。  
(注)後方ウォークオーバー→バック転の連続技は可。
- C 転回・バック転とジャンプスキルの連続技は禁止。  
例: トータッチ→転回、転回→トータッチは禁止。
- D 競技フロアに触れていない状態でツイストを入れるのは禁止。  
例外: ロンダートは可。

### Running Tumbling(走りこみタンブリング)

- A フリップ、エアリアルは禁止。
- B 転回とバック転の連続技は可。
- C 競技フロアに触れていない状態でツイストを入れるのは禁止。  
例外: ロンダートは可。

## LEVEL 2

### Stunts (スタンツ)

#### A スポッター

- 1) すべてのプレップレベルより高い高さのスタンツに上がるトップには必ずスポッターをつけること。
- 2) フロアスタンツの各トップには必ずスポッターをつけること。  
(注)フロアスタンツのスポッターはトップの腰をつかむことが可。

#### B スタンツレベル

- 1) プレップレベルより高い高さの片足のスタンツは禁止。片足のスタンツはプレップレベルより高い位置を通過することは禁止。  
(注1) 片足スタンツのトップをベースの頭の上に持ち上げることは禁止。  
(注2) ベースが腕を伸ばした高さにトップを持ち上げ、膝を曲げて全体の高さを低くすること(フロアスタンツは除く)も、基準はバックスポットの高さではなく、エクステンションレベルとみなされるため、禁止。
- 2) シングルベースまたは補助されたシングルベースでのエクステンションスタンツはミニ・ユース編成では禁止。  
**注: シングルベースまたは補助されたシングルベーススタンツで瞬間的にエクステンションを経過することは可。**

- #### C ツイストスタンツとツイストランジションはトップの回転が1/2回転までとする。
- (注) トップが1/2回転するのに加え、ベースが更に回転するのは禁止。ツイストの総回転数はトップの腰の回転数で判断される。一度スタンツ(例: プレップ)が完成し、トップが静止した状態で明確に停止した後、更にツイストを加えたスタンツを実施することは可。  
例外: シングルフルツイストのログロール/バレルロールは、クレイドルから開始終了し、ベースに補助された状態であれば実施可。  
(注) ログロール/バレルロールにツイスト以外の技(例: キックフルツイスト)を加えることは禁止。  
(注) トップが他のトップに支えられた状態でログロールを行うことは禁止。

- #### D スタンツランジションを実施している間、1名以上のベースがトップの身体に触れたままにいること。

- #### E フリーフリップまたは補助つきフリップを含むスタンツやランジションは禁止。

- #### F スタンツ、ピラミッドまたは選手が、そのスタンツ、ピラミッドに関わっていない他のスタンツ、ピラミッド、選手を越えるもしくはくぐることは禁止。
- (注) これは選手が他の選手の胴体を越えるもしくはくぐることに関するルールである。腕や脚については該当しない。  
(注) トップは他のトップの胴体を、そのトップのスタンツまたはピラミッドが別の基であっても同じ基であっても、越えるまたはくぐることはできない。  
例: プレップの下をショルダーシットで移動は禁止。  
例外: 選手が、他の選手を飛び越えるのは可。

- #### G シングルベース スプリッツキャッチングは禁止。

- #### H 複数トップを支えるシングルベーススタンツは禁止。

## LEVEL 2

### I スタッツにおけるリリースムーブ

- 1) 本規約 (LEVEL 2) で許可される「ディスマウント」「トス」以外のリリースムーブは禁止。
- 2) リリースムーブにおいて、うつぶせ姿勢またはインバート姿勢での着地は禁止。
- 3) リリースムーブは、必ず元のベースに戻ることに。  
(注) トップは補助なしで競技フロアに着地してはならない。  
例外: LEVEL 2「ディスマウント」項番 C 参照。
- 4) インバート姿勢からインバートではない姿勢にリリースムーブするのは禁止。
- 5) ヘリコプターは禁止。
- 6) シングルツイストのログロールは可。ただし、クレイドルポジションから開始し、クレイドルポジションで終わること。  
(注) シングルベースのログロールはキャッチャーが 2 名、マルチベースのログロールはキャッチャーが 3 名必須。  
(注) トップが他のトップに支えられた状態でログロールを行うことは禁止。  
(注) ログロールの際、必ず元のベースがキャッチし、シングルツイストに他の技を加えることは禁止。(キックフルツイストなど)
- 7) リリースムーブは意図的に別の場所へ飛ばしてはいけない。
- 8) リリースムーブで他のスタッツ、ピラミッド、選手を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。

### J スタッツにおけるインバージョン

- 1) グランドレベルでインバート姿勢から、インバート姿勢ではないスタッツになるのは可。  
上記以外のインバージョンはすべて禁止。  
(注) 全てのインバージョン姿勢の選手は、直接インバージョンではない姿勢のスタッツに上がる場合を除いて、フロアに接触してはいなければならない。  
例: 競技フロア上での倒立からショルダーシットなどのインバート姿勢でないスタッツになるのは可。  
例: クレイドルからフロアでの倒立への移行や、うつぶせ姿勢から競技フロア上へ前転するのは禁止。

- K ベースはインバート姿勢や背中を反った状態でトップの体重を支えてはならない。  
(注) フロアに立っている選手はトップとみなさない。

## Pyramids (ピラミッド)

- A ピラミッドを行う際は「スタッツ」と「ディスマウント」の規則に従うこと。高さは 2 段 = 2high まで可。
- 1) シングルベースまたは補助されたシングルベースでのエクステンションスタッツはミニ・ユース編成では禁止。  
注: シングルベースまたは補助されたシングルベーススタッツで瞬間的にエクステンションを経過することは可。
- B トップの重心は主にベースによって支えられた状態でなければならない。  
(注) ピラミッドトランジションの間、トップがベースからリリースされる時は必ず、トップはクレイドルか競技フロアへディスマウントし、プレップレベルより高い位置のブレイサーとつながっているのは禁止。  
本規約 LEVEL 2「ディスマウント」に従うこと。
- C エクステンションスタッツは、他のエクステンションスタッツと支えあってはならない。
- D スタッツ、ピラミッドまたは選手が、そのスタッツ、ピラミッドに関わっていない他のスタッツ、ピラミッド、選手を越えるもしくはくぐることは禁止。  
(注) トップは他のトップの胴体を、同一ピラミッド内であっても別のスタッツまたはピラミッドであっても、超えるまたはくぐることはできない。  
例: プレップの下をショルダーシットで移動は禁止。
- E 片足のエクステンションスタッツ
- 1) トップは、プレップレベル以下の高さのスタッツの 1 名以上のトップ (ブレイサー) と手/腕のみで支持しあうこと。トップの手/腕はブレイサーの手/腕とつながった状態を維持する。
  - 2) ブレイサーとの支持は、トップが片足エクステンションスタッツ開始前に行うこと。
  - 3) プレップレベルの高さのトップ (ブレイサー) は両足をベースの手で支えられていること。  
例外: 次のスタッツの場合、ブレイサーは両足を支えられていなくても良い。  
ショルダーシット、フラットバック、ストラドルリフト、ショルダースタンド

## LEVEL 2

### Dismounts (ディスマウント)

(注) トップがリリースされてクレイドルになる動き、リリースかつ補助しながら地面に着地する動きのみを「ディスマウント」と定義する。

- A シングルベーススタントからのクレイドルキャッチングには、1名以上のキャッチャーとトップの頭と肩を守るためにトップの腰から肩の部位を少なくとも片手/腕でクレイドルを補助するスポッターを1名つけること。
- B 複数ベーススタントからのクレイドルキャッチングには、2名以上のキャッチャーとトップの頭と肩を守るために、トップの腰から肩の部位を少なくとも片手/腕でクレイドルを補助するスポッターを1名つけること。
- C **ディスマウントは必ず元のベースに戻る。**  
 例外: フロアへのディスマウントは必ず元のベースかつ/またはスポッターが補助すること。  
 例外: ウエストレベル以下のスタント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、補助なしで競技フロアに着地しても良い。  
 (注) 選手は補助なしでウエストレベルより高い高さから競技フロアに着地してはならない。
- D スタントからのディスマウントはストレートポップダウン、ストレート、1/4回転クレイドルのみ可。
- E 1/4回転を超えるツイストクレイドルは禁止。その他の技を実施するのも禁止。  
 例: トータッチ、パイク、タック等 は禁止。
- F スタント、ピラミッド、小道具または選手が、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ト、ピラミッド、選手または小道具を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
- G ピラミッドの片足エクステンションスタントからのクレイドルキャッチングは可。
- H フリーフリップおよび補助つきフリップを含むディスマウントは禁止。
- I ディスマウントは意図的に別の場所へ飛ばしてはいけない。
- J ディスマウントでベースからリリースされ空中に離れたトップ同士は触れ合ってはならない。
- K テンションドロップ/ロールは禁止。

### Tosses (トス)

- A トスベースは4名まで。ベースの1名は必ずトップの後ろで支え、トップのトスを補助してもよい。
- B トスはすべてのベースの足が競技フロアについている状態で行い、クレイドルポジションで終了すること。トップはトスをあげたベースと同じ3名以上のベースにクレイドルポジションでキャッチされ、うち、1名はトップの頭と肩を支えること。トスを行う間、ベースは故意に移動しない。  
 例: 故意に移動するトスは禁止。
- C トスが始まる時、トップは両足がベースの手に乗っていること。
- D フリップ、ツイスト、インバート姿勢、または移動するトスは禁止。
- E スタント・ピラミッド・選手・または小道具が、他のトスを越える・もしくはくぐることは禁止。また、トスが他のスタント・ピラミッドまたは選手・小道具を越える・くぐる・もしくは間を抜けることも禁止。
- F 空中姿勢はストレートライド ポジションのみ。  
 (注) 大げさな"アーチ"はストレートライド ポジションに含まれないため、違反とみなされる。
- G 空中姿勢で、トップは手を振る、投げキスをするなど様々な腕の動きが可能。ただし、脚と身体はストレートライド ポジションを保つこと。
- H トップはトスから空中に離れたら、別のトスのトップと触れ合ってはならない。ベース、プレサー、その他のトップとも離れること。
- I トスを行う間、飛ぶのは1名のみとする。
- J **ミニ編成ではトスは禁止。**  
 注: スポンジトスも含まれる。  
 注: 全てのウエストレベルからのクレイドルも禁止。

## LEVEL3

### General Tumbling(タンブリング全般)

- A 全てのタンブリングは競技フロアから始め、フロアに着地すること。  
(注)タンブラーはリバウンドして、そのまま足からスタンツに移行してもよい。もし腰が頭を超える回転を伴うタンブリングパスからリバウンドする場合、タンブラー/トップは腰が頭を超えるトランジションやスタンツに続く前に、インバージョンではない姿勢でキャッチされ止まらなくてはならない。  
例: ロンダートバック転を実施し、その後ベースやブレサーと触れて直接バックフリップに入るのは、LEVEL 1-5ではルール違反となっている。この技を実施するためには、タンブリングとスタンツを明確に分ける必要がある。着地のリバウンドをキャッチし、そこからダウンして投げ上げるのは可とする。このルールは、ロンダートなしの単発バック転からの実施においても適用される。
- B スタンツや選手、小道具を飛び越える、くぐり抜ける、タンブリングは禁止。  
(注)選手が他の選手を飛び越える(リバウンドする)のは可。
- C 小道具を持ったまま、または触れた状態でのタンブリングは禁止。
- D ダイブロール(飛び込み前転)は可。  
例外: 伸身やスワンでの飛び込み前転は禁止。  
例外: ツイストを含む飛び込み前転は禁止。
- E セーフティジャッジの視点から、ジャンプはタンブリングとしてみなさない。よって、もし一連のタンブリングの流れにおいてジャンプが含まれている場合、ジャンプがその流れの切れ目となる。  
例: LEVEL 3において、選手がロンダート→トゥタッチ→バック転・バックタックを行った場合、バックタックはLEVEL 3の立位タンブリングでは禁止のため違反となる。

### Standing Tumbling(立位タンブリング)

- A フリップは禁止。  
注: ジャンプと連続した3/4フロントフリップも禁止。
- B 転回またはバック転の連続技は可。
- C 競技フロアに触れていない状態でツイストを入れるのは禁止。 例外: ロンダートは可。

### Running Tumbling(走りこみタンブリング)

- A フリップ
  - 1) バックフリップはロンダートまたはロンダートバック転から始めてタック・ポジションで行うこと。  
禁止技の例: X-アウト、伸身、伸身→ステップアウト、ウィップ、パイク、着手なしウオークオーバー、アラビアン
  - 2) ロンダートまたはロンダートバック転の前に、フロアへの着手があるスキルを加えてもよい。  
例: 転回や前方ウオークオーバーからロンダート、バック転、フリップ
  - 3) 側転→タックフリップ、側転→バック転、タックフリップは禁止。
  - 4) 着手なし側転、走り込みタックフロント、3/4回転前方フリップは可  
(注) 転回(または他のタンブリング技)からタック・フロントは禁止。
- B フリップや着手なし側転に続くタンブリングは禁止。  
(注) フリップまたは着手なし側転後にタンブリングを実施する場合、1歩以上のステップを入れ、2つのタンブリングの流れに分けること。フリップからのステップアウトは同じタンブリングパスの続きとみなされる。  
フリップからのステップアウトにはさらにステップアウトを追加しなければならない。  
しかし選手が両足着地で技を完了した後、次の一歩から新しいタンブリングパスを開始するのは可。
- C 競技フロアに触れていない状態でツイストを入れるのは禁止。  
例外: ロンダートは可。  
例外: 着手なし側転は可。

## LEVEL3

### Stunts (スタンツ)

#### A スポッター

- 1) すべてのプレップレベルより高い高さのスタンツに上がるトップには必ずスポッターをつけること。

#### B スタンツレベル

- 1) 片足エクステンションスタンツは可。
- 2) シングルベースまたは補助されたシングルベースでのエクステンションスタンツはミニ・ユース編成では禁止。  
注: シングルベースまたは補助されたシングルベーススタンツで瞬間的にエクステンションを経過することは可。

#### C ツイストスタンツ/ツイストランジション

- 1) ツイストスタンツとツイストランジションはトップの回転が1回転までとする。  
(注) トップが1回転するのに加え、ベースが更に回転するのは禁止。ツイストの総回転数はトップの腰の回転数で判断される。一度スタンツ(例: プレップ)が完成し、トップが静止した状態で明確に停止した後、更にツイストを加えたスタンツを実施することは可。
- 2) トップが1回転するツイストランジションを行う場合、プレップレベル以下の高さからはじめ、完了すること。1回転するツイストでのエクステンションスタンツは禁止。
- 3) エクステンションスタンツから、及びエクステンションスタンツへのツイストランジションは1/2回転までとする。  
(注) トップの1/2回転するのに加え、ベースが更に回転するのは禁止。

#### D スタンツランジションを実施している間、1名以上のベースがトップの身体に触れたままにいること。

例外: LEVEL3「スタンツ」項番I「リリースムーブ」参照。

#### E フリーフリップを含むスタンツやランジション禁止。

#### F スタンツ、ピラミッドまたは選手が、そのスタンツ、ピラミッドに関わっていない他のスタンツ、ピラミッド、選手を越えるもしくはくぐることは禁止。

(注) これは選手が他の選手の胴体を越えるもしくはくぐることに関するルールである。腕や脚については該当しない。

(注) トップは他のトップの胴体を、そのトップのスタンツまたはピラミッドが別の基であっても同じ基であっても、越えるまたはくぐることはできない。

例: プレップの下をショルダーシートで移動は禁止。

例外: 選手が、他の選手を飛び越えるのは可。

#### G シングルベース スプリッツキャッチングは禁止。

#### H 複数トップを支えるシングルベーススタンツには各トップにスポッターをつけること。エクステンションレベルの片足スタンツのトップが他のエクステンションのトップと触れているのは禁止。

## LEVEL3

### I スタンツにおけるリリースムーブ

- 1) リリースムーブは可。ただし、ベースが伸ばした手より高い位置を超えてはならない。  
(注)リリースムーブがベースの手を伸ばした高さを超えた場合、トスまたはデスマウントとみなされ、「トス」「デスマウント」のルールに従わなくてはならない。リリースの最高地点のトップの腰からベースが腕を伸ばした高さの距離がリリースムーブの高さと定義される。もし、トップの脚の長さよりこの距離の方が長かった場合、トスまたはデスマウントとみなされ、「トス」「デスマウント」のルールに従わなくてはならない。
- 2) リリースムーブにおいて、インバート姿勢での着地は禁止。インバート姿勢からインバートではない姿勢にリリースムーブするのは禁止。
- 3) リリースムーブはウエストレベル以下からスタートし、プレップレベル以下でキャッチすること。
- 4) 直立ではない姿勢で着地するリリース技を実施する場合、複数ベーススタンツには3人のキャッチャー、シングルベーススタンツには2人のキャッチャーが必要。
- 5) リリースムーブの際、実施できるのは1種類の技のみで、ツイストは不可。リリースされた状態で行われた技のみがカウントされるため、接触されている状態でのボディーポジションは技としてカウントされない。  
例外: ログロールは1回転まで可能で、クレイドルまたはフラットで水平な状態(例: 仰向け、うつ伏せ)でキャッチされること。  
(注)シングルベースのログロールはキャッチャーが2名、マルチベースのログロールはキャッチャーが3名必須。
- 6) リリースムーブは、必ず元のベースに戻ることに。  
(注)トップは補助なしで競技フロアに着地してはならない。  
例外: LEVEL3「デスマウント」項番C 参照。  
例外: 複数トップを支えるシングルベーススタンツからのデスマウント。
- 7) ヘリコプターは禁止。
- 8) リリースムーブは意図的に別の場所へ飛ばしてはいけない。
- 9) リリースムーブで他のスタンツ、ピラミッド、選手を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
- 10) リリースムーブされたトップ同士が接触することは禁止。  
例外: 複数トップを支えるシングルベーススタンツからのデスマウント。

### J スタンツにおけるインバージョン

- 1) ショルダーレベルよりも高い高さでトップがインバート姿勢になる状態は禁止。トップはショルダーレベル以下の高さでベースに支えられること。  
例外: ダブルベースのサスペンデッドロールからクレイドル、乗り込み姿勢、フラットボディーのプレップレベルスタンツまたはフロア着地は可。ただし、ダブルベースのサスペンデッドロールは、両手が支持されてなくてはならない。トップの両手を片手ずつベースが支持すること。(手を支持するベースは1人でも2人でも可)
- 2) インバージョンにおけるツイストは、エクステンションレベルに上がる場合は1/2回転まで、プレップレベル以下になる場合は1回転までとする。  
例外: 複数ベースでのサスペンデッド フォワード ロールにおいてツイスト1回転するのは可。(スタンツ-J1)の例外を参照)  
1/2回転を超えるサスペンデッド フォワード ロールはクレイドルでキャッチされること。  
例外: ダブルベースのサスペンデッド バックワード ロールにおいては、トップはツイスト不可。
- 3) ダウンワードインバージョンはウエストレベルからの実施のみとする。この際、2名以上のベース/キャッチャーはトップの頭と肩を守るためにトップの腰から肩の部位を補助すること。また、もとのベースがトップに触れていなければならない。  
(注1)プレップレベルの高さを通してから、プレップレベルよりも低い高さでインバート姿勢になることは禁止。  
(安全上、降下するトップの勢いに最も注意が必要)  
(注2)キャッチャーはトップの頭と肩を守るためにトップの腰から肩の部位に触れた状態でキャッチすること。  
(注3)両足での"Pancake"スタンツはLEVEL3では禁止。
- 4) ダウンワードインバージョン同志が接触することは禁止。

- K ベースはインバート姿勢や背中を反った状態でトップの体重を支えてはならない。  
(注)フロアに立っている選手はトップとみなさない。

## LEVEL3

### Pyramids (ピラミッド)

- A ピラミッドを行う際は「スタンツ」と「ディスマウント」の規則に従うこと。高さは2段=2highまで可。
- 1) シングルベースまたは補助されたシングルベースでのエクステンションスタンツはミニ・ユース編成では禁止。  
注: シングルベースまたは補助されたシングルベーススタンツで瞬間的にエクステンションを経過することは可。
- B トップの重心は主にベースによって支えられた状態でなければならない。  
例外: LEVEL3「ピラミッド」項番F ピラミッドでのリリースムーブ 参照。
- C 片足のエクステンションスタンツは、他のエクステンションスタンツと支えあってはならない。
- D スタンツ、ピラミッドまたは選手が、そのスタンツ、ピラミッドに関わっていない他のスタンツ、ピラミッド、選手を越えるもしくはくぐることは禁止。  
(注) トップは他のトップの胴体を、同一ピラミッド内であっても別のスタンツまたはピラミッドであっても、超えるまたはくぐることはできない。  
例: プレップの下をショルダーシートで移動。
- E プレップレベル以下の1名以上のプレサーと1名以上のベースによって支えられている場合、1回転までのツイストスタンツおよびツイストランジションからのエクステンションスタンツが実施可。プレサーとは腕/手と腕/手でつなぐこと。  
ただし、プレサーとの支持は技を開始する前に行い、技が行われている間は常につながったままであること。肩は腕/手とはみなされない。
- F **ピラミッドでのリリースムーブ**  
LEVEL3のピラミッドでのリリースムーブで許可されているすべての技は、ベースと2名のプレサーによって支えられている場合、実施することが可。  
ピラミッドのランジションにおいてトップがベースから離れていて、かつ以下の4つのルールを逸脱する場合、トップはクレイドルで着地または競技エリアにディスマウントすること。必ずLEVEL 3のディスマウントの規約に従うこと。
- 1) ピラミッドランジションが行われている間、トップはプレップレベル以下の高さの2名以上のトップ(プレサー)と触れていれば、2段=2 high以上の高さを経過しても良い。ランジションが行われている間は同じプレサーが支持し続けること。  
(注1) ツイストスタンツおよびツイストランジションは1回転まで、プレップレベル以下の高さの2名以上のトップ(プレサー)と腕と腕で支えあうこと。プレサーとの支持は技を開始する前に行い、終了するまで支えあうこと。  
(注2) LEVEL3のスタンツにおけるリリースムーブまたはディスマウントの規約に従い、1名のトップと触れた状態で行われるリリースムーブはLEVEL3のピラミッドでのリリースムーブとして実施可。
- 2) トップは、プレップレベル以下の高さの2名以上のトップ(プレサー)と支えあうこと。1名は腕/手と腕/手で支持すること。もう1名は腕/手と腕/手または腕/手と足脚/脚の下(膝下)で支持してもよい。  
(注): ピラミッドのリリースムーブは異なる側(例: 右-左、左-後方等)の2名のプレサーから支持されること。  
例: 同じ腕を2名のプレサーが支持することは禁止。  
トップは体の4方向(前、後ろ、右、左)の内、2方向から支持されること。  
(注): トップがプレサーとの支持が離れる前に、地上にいるベースがトップに触れること。
- 3) トップの重心はセカンドレベルのトップによって支えられた状態で止まってはならない。  
(注) ランジションは連続した動作で行うこと。
- 4) ピラミッドでのリリースムーブにおいて、ベースが交代してはならない。
- 5) ピラミッドランジションが行われている間、2名以上のキャッチャー(最低1名のキャッチャーと1名のスポッター)が必要。  
a. キャッチャーは故意に移動しないこと。  
b. キャッチャーはトップがリリースムーブしはじめたらキャッチするまで見続けること。
- 6) リリースムーブはプレップレベルよりも高い高さのトップと支持してはならない。

## LEVEL3

### G ピラミッドでのインバージョン

- 1) ピラミッドでのインバージョンを行う際は、スタンツにおける「インバージョン」の規則に従うこと。
- 2) ピラミッドトランジションにおいて、プレップレベル以下のプレサーと直接フロアで重心を支えるベースがトップに触れている限り、トップはインバート姿勢を経過することが可能。トランジションが行われている間、トップはプレサーおよびベースと支持し続けること。プレップレベル以下の高さで技を開始、終了する場合、トップに触れているベースは移行の間両腕を伸ばしても良い。  
例1: フラットバックスプリッツから回転してスタンツの乗り込み姿勢へ移行するインバージョンは、その過程でベースの両腕を伸ばしても良い。  
例2: フラットバックスプリッツから回転してエクステンションスタンツへ移行するインバージョンは、エクステンションレベルより低い高さに着地しないため禁止。

### H ピラミッドでのプレスインバージョンを伴うリリースムーブ

- 1) ピラミッドトランジションにおいて、トップがベースから離れた状態でインバート姿勢になってはならない。

## Dismounts (ディスマウント)

(注) トップがリリースされてクレイドルになる動き、リリースかつ補助しながら地面に着地する動きのみを「ディスマウント」と定義する。

- A シングルベーススタンツからのクレイドルキャッチングには、1名以上のキャッチャーとトップの頭と肩を守るためにトップの腰から肩の部位を少なくとも片手/腕でクレイドルを補助するスポッターを1名つけること。
- B 複数ベーススタンツからのクレイドルキャッチングには、2名以上のキャッチャーとトップの頭と肩を守るために、トップの腰から肩の部位を少なくとも片手/腕でクレイドルを補助するスポッターを1名つけること。
- C **ディスマウントは必ず元のベースに戻る。**  
例外: フロアへのディスマウントは必ず元のベースかつ/またはスポッターが補助すること。  
例外: 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、補助なしで競技フロアに着地しても良い。  
(注) 選手は補助なしでウエストレベルより高い高さから競技フロアに着地してはならない。
- D 片足スタンツからのディスマウントはストレートポップダウン、ストレートまたは 1/4回転のクレイドルのみ可。
- E 両足スタンツからのディスマウントは1-1/4回転のツイストクレイドルまで可。  
(注) プラットフォームポジションからのツイストクレイドルは禁止。プラットフォームは両足スタンツとはみなされない。  
LEVEL 4スタンツのツイストスタンツおよびツイストトランジションでのみ、例外的に取り扱われる。
- F スタンツ、ピラミッド、小道具または選手が、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、選手または小道具を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
- G 両足スタンツからのディスマウントには1種類だけ技を入れることが可。
- H プレップレベル以上の高さからのディスマウントで技(ツイスト、トゥタッチなど)を入れる場合、必ずクレイドルキャッチングされること。
- I フリーフリップを含むディスマウントは禁止。
- J ディスマウントは意図的に別の場所へ飛ばしてはいけない。
- K ディスマウントでベースからリリースされ空中に離れたトップ同士は触れ合ってはならない。
- 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ングする際は、2名のキャッチャーがそれぞれのトップをキャッチする。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くてはならない。
- N インバート姿勢からのディスマウントは禁止。

## LEVEL3

### Tosses(トス)

- A トスベースは4名まで。ベースの1名は必ずトップの後ろで支え、トップのトスを補助してもよい。
- B トスはすべてのベースの足が競技フロアについている状態で行い、クレイドルポジションで終了すること。トップはトスをあげたベースと同じ3名以上のベースにクレイドルポジションでキャッチされ、うち、1名はトップの頭と肩を支えること。トスを行う間、ベースは故意に移動しない。  
例: 故意に移動するトスは禁止。  
例外: 1-1/4ツイストバスケットトスでベースが1/4回転することは可。
- C トスが始まる時、トップは両足がベースの手に乗っていること。
- D フリップ、インバート姿勢、または移動するトスは禁止。
- E スタンツ・ピラミッド・選手・または小道具が、他のトスを越える・もしくはくぐることは禁止。また、トスが他のスタンツ・ピラミッドまたは選手・小道具を越える・くぐる・もしくは間を抜けることも禁止。
- F トスの技は1種類まで、ツイストは1-1/4回転まで可。  
例: 認められる技: トウタッチ、ボールアウト、プリティガール等  
認められない技: スウィッチキック、プリティガールキック、ダブルトウタッチ等  
例外: ボールXは例外として実施可。  
(注)「アーチ」は技としてカウントしない。
- G ツイストスの場合、ツイスト以外の技を加えてはならない。  
例: キックフルツイスト、1/2ツイストトウタッチなどは禁止。
- H トップはトスから空中に離れたら、別のトスのトップと触れ合ってはならない。ベース、ブレサー、その他のトップとも離れること。
- I トスを行う間、飛ぶのは1名のトップのみとする。

## LEVEL4

### General Tumbling(タンブリング全般)

- A 全てのタンブリングは競技フロアから始め、フロアに着地すること。  
(注)タンブラーはリバウンドして、そのまま足からスタンツに移行してもよい。もし腰が頭を超える回転を伴うタンブリングパスからリバウンドする場合、タンブラー/トップは腰が頭を超えるトランジションやスタンツに続く前に、インバージョンではない姿勢でキャッチされ止まらなくてはならない。  
例: ロンダートバック転を実施し、その後ベースやブレサーと触れて直接バックフリップに入るのは、LEVEL 1-5ではルール違反となっている。この技を実施するためには、タンブリングとスタンツを明確に分ける必要がある。着地のリバウンドをキャッチし、そこからダウンして投げ上げるのは可とする。このルールは、ロンダートなしの単発バック転からの実施においても適用される。
- B スタンツや選手、小道具を飛び越える、くぐり抜ける、タンブリングは禁止。  
(注)選手が他の選手を飛び越える(リバウンドする)のは可。
- C 小道具を持ったまま、または触れた状態でのタンブリングは禁止。
- D ダイブロール(飛び込み前転)は可。  
例外: 伸身やスワンでの飛び込み前転は禁止。  
例外: ツイストを含む飛び込み前転は禁止。
- E セーフティジャッジの視点から、ジャンプはタンブリングとしてみなさない。よって、もし一連のタンブリングの流れにおいてジャンプが含まれている場合、ジャンプがその流れの切れ目となる。  
例: LEVEL 4において、選手がロンダートからトウタッチ、バック転、ウィップ、レイアウトを行った場合、(トウタッチが流れの切れ目となるため)ウィップ→レイアウトは立位タンブリングでのフリップの連続技とみなされ、これは違反となる。

### Standing Tumbling(立位タンブリング)

- A 立位からのフリップ、バック転からのフリップは可。
- B フリップは1回転まで、ツイストを入れるのは禁止。  
例外: 着手なし側転、オノディは可。
- C フリップの連続技は禁止。  
例: バックタック→バックタックの連続、バックタック→タックフロント等は禁止。
- D フリップとジャンプスキルの連続技は禁止。  
例: トウタッチ→バックタックの連続、パイク→フロントフリップの連続などは不可。  
(注)ジャンプと連続した3/4フロントフリップは禁止。  
(注)トウタッチ→バック転→バックタックの連続はジャンプと直接連続していないため有効。

### Running Tumbling(走りこみタンブリング)

- A フリップは1回まで、ツイストを入れるのは禁止。  
例外: 着手なし側転、オノディは可。

## LEVEL4

### Stunts (スタンツ)

#### A スポッター

- すべてのプレップレベルより高い高さのスタンツに上がるトップには必ずスポッターをつけること。

#### B スタンツレベル

- 片足エクステンションスタンツは可。
- シングルベースまたは補助されたシングルベースでのエクステンションスタンツはミニ・ユース編成では禁止。  
注: シングルベースまたは補助されたシングルベーススタンツで瞬間的にエクステンションを経過することは可。

#### C ツイストスタンツ/ツイストランジション

- プレップレベル以下の高さへのツイストスタンツ及びツイストランジションは、トップの回転が1-1/2回転までとする。  
(注) トップが1-1/2回転するのに加え、ベースが更に回転するのは禁止。ツイストの総回転数はトップの腰の回転数で判断される。一度スタンツ(例: プレップ)が完成し、トップが静止した状態で明確に停止した後、更にツイストを加えたスタンツを実施することは可。
- エクステンションスタンツへのツイストスタンツ及びツイストランジションは以下の条件を守ること。
  - 1/2回転でエクステンションスタンツに上がるのは可。  
例: 1/2回転での片足スタンツは可。  
(注) トップが1/2回転するのに加えベースが更に回転し、総回転数が1/2回転を超えるのは禁止。ツイストの総回転数はトップの腰の回転数で判断される。一度スタンツ(例: プレップ)が完成し、トップが静止した状態で明確に停止した後、更にツイストを加えたスタンツを実施することは可。
  - エクステンションスタンツでトップが1/2回転を超え1回転までのツイストを行う場合、両足のスタンツ、プラットフォームポジションまたはリバティーになること。(ボディポジションのバリエーションは禁止)  
例: フルアップでのエクステンションレベルのヒールストレッチは禁止、フルアップでの両足エクステンションは可。  
例外: エクステンションでのプラットフォームからリバティ以外の片足スタンツになる場合、ボディポジションになる前に明確にプラットフォームで停止すること。  
(注) トップが1回転するのに加えベースが更に回転し、総回転数が1回転を超えるのは禁止。ツイストの総回転数はトップの腰の回転数で判断される。一度スタンツ(例: プレップ)が完成し、トップが静止した状態で明確に停止した後、更にツイストを加えたスタンツを実施することは可。
- スタンツランジションを実施している間、1名以上のベースがトップの身体に触れたままであること。  
例外: LEVEL4「スタンツ」項番「リリースムーブ」の項を参照。

#### E フリーフリップを含むスタンツやランジション禁止。

- スタンツ、ピラミッドまたは選手が、そのスタンツ、ピラミッドに関わっていない他のスタンツ、ピラミッド、選手を越えるもしくはくぐることは禁止。  
(注) これは選手が他の選手の胴体を超えるもしくはくぐることに関するルールである。腕や脚については該当しない。  
例: プレップの下をショルダーシットで移動は禁止。  
例外1: 選手が、他の選手を飛び越えるのは可。  
例外2: 選手が、スタンツの下を移動するのは可、または、スタンツが選手の上を移動するのは可。

#### G シングルベース スプリッツキャッチングは禁止。

- 複数トップを支えるシングルベーススタンツには各トップにスポッターをつけること。エクステンションレベルの片足スタンツのトップが他のエクステンションレベルの片足スタンツのトップと触れているのは禁止。

## LEVEL4

### I スタッツにおけるリリースムーブ

- 1) リリースムーブは可。ただし、ベースが伸ばした手より高い位置を超えてはならない。  
(注)リリースムーブがベースの手を伸ばした高さを超えた場合、トスまたはデスマウントとみなされ、「トス」「デスマウント」のルールに従わなくてはならない。リリースの最高地点のトップの腰からベースが腕を伸ばした高さの距離がリリースムーブの高さと定義される。もし、トップの脚の長さよりこの距離の方が長かった場合、トスまたはデスマウントとみなされ、「トス」「デスマウント」のルールに従わなくてはならない。
- 2) リリースムーブにおいて、インバート姿勢での着地は禁止。インバート姿勢からインバートでは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、ダウンをして下がった地点のトップの姿勢がインバート姿勢になっているかどうかで判断される。インバート姿勢からインバートではない姿勢にリリースムーブする場合、ツイストをするのは禁止。インバート姿勢からインバートではないプレップレベル以上の高さにリリースムーブする場合、スポットをつけること。
- 3) 直立ではない姿勢で着地するリリース技を実施する場合、複数ベーススタッツには3人のキャッチャー、シングルベーススタッツには2人のキャッチャーが必要
- 4) リリースムーブは、必ず元のベースに戻ることに。  
(注)トップは補助なしで競技フロアに着地してはならない。  
例外: LEVEL4「デスマウント」項番C 参照。  
例外: 複数トップを支えるシングルベーススタッツからのデスマウント。
- 5) エクステンションポジションになるリリースムーブはウエストレベル以下からスタートし、ツイストやフリップを加えてはならない。
- 6) エクステンションレベルから始まるリリースムーブでのツイストは禁止。
- 7) ヘリコプターは180度回転まで、ツイストは加えないこと。3名以上のキャッチャーでキャッチし、うち1名はトップの頭と肩を補助してキャッチすること。
- 8) リリースムーブは意図的に別の場所へ飛ばしてはいけない。
- 9) リリースムーブで他のスタッツ、ピラミッド、選手を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
- 10) リリースムーブされたトップ同士が接触することは禁止。  
例外: 複数トップを支えるシングルベーススタッツからのデスマウント。

### J スタッツにおけるインバージョン

- 1) エクステンションの高さでトップがインバート姿勢になるスタッツは可。 (「スタッツ」と「ピラミッド」の項目参照)
- 2) ダウンワードインバージョンはプレップレベルの高さからの実施が可。3名以上のキャッチャーがトップを支え、このうち2名以上はトップの頭と肩を補助すること。  
例外: エクステンションでのインバージョンスタッツ(例: 倒立)をコントロールしながら、ショルダーレベルに下ろすのは可。  
(注1) プレップレベルより高い高さを通過してから、プレップレベル以下の高さにインバート姿勢になることは禁止。  
(安全上、降下するトップの勢いに最も注意が必要)  
(注2) キャッチャーはトップの頭と肩を守るために腰から肩にかけた範囲に触れた状態でキャッチすること。  
(注3) ウエストレベルより高い高さを超えないダウンワードインバージョンは3人ベースが必須ではない。  
例外: 両足での"Pancake"スタッツはショルダーレベル以下から開始し、技の実施中に瞬間的にエクステンションポジションを通過することは可。  
(注4) 両足での"Pancake"スタッツはインバート姿勢で止まったり着地したりしてはいけない。
- 3) ダウンワードインバージョンを行う場合、もとのベースがトップに触れていなければならない。  
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、必要に応じてもとのベースがトップから離れても良い。
- 4) ダウンワードインバージョン同士が接触することは禁止。

- K ベースはインバート姿勢や背中を反った状態でトップの体重を支えてはならない。  
(注)フロアに立っている選手はトップとみなさない。

## LEVEL4

### Pyramids (ピラミッド)

- A ピラミッドを行う際は「スタンツ」と「デismount」の規則に従うこと。高さは2段=2highまで可。  
例外: プレップレベル以下のプレサーによって支えられている場合、1-1/2回転までのツイストスタンツまたはツイストランジションからのエクステンションスタンツが実施可。ただし、プレサーとの支持は技を開始する前にいき、技またはランジションが行われている間は常につながったままであること。
- 1) シングルベースまたは補助されたシングルベースでのエクステンションスタンツはミニ・ユース編成では禁止。  
注: シングルベースまたは補助されたシングルベーススタンツで瞬間的にエクステンションを経過することは可。
- B トップの重心は主にベースによって支えられた状態でなければならない。  
例外: LEVEL4「ピラミッド」項番F ピラミッドでのリリースムーブ 参照。
- C 片足のエクステンションスタンツは、他の片足のエクステンションスタンツと支えあってはならない。
- D スタンツ、ピラミッドまたは選手が、そのスタンツ、ピラミッドに関わっていない他のスタンツ、ピラミッド、選手を越えるもしくはくぐることは禁止。  
注: トップは他のトップの胴体を、同一ピラミッド内であっても別のスタンツまたはピラミッドであっても、インバート姿勢で超えるまたはくぐることはできない。  
例: プレップの下をショルダーシットで移動。  
例外1: 選手が他の選手を飛び越えるのは可。  
例外2: 選手がスタンツの下を移動する、または、スタンツが選手の上を移動するのは可。
- E LEVEL4のピラミッドでのリリースムーブで許可されているすべての技は、ベースとプレサー（または、必要な場合は2名のプレサー）によって支えられている場合、実施することが可。  
例: エクステンションレベルの"Pancake"スタンツを実施する場合は、2名のプレサーの支持が必要。
- F **ピラミッドでのリリースムーブ**
- 1) ピラミッドランジションが行われている間、トップはプレップレベル以下の高さの1名以上のトップ（プレサー）と触れていれば、2段=2 high以上の高さを経過しても良い。ランジションが行われている間は同じプレサーと支持し続けること。  
(注) トップがプレサーとの支持が離れる前に、地上にいるベースがトップに触れること。  
例外: プレップレベル以上の高さからエクステンションレベルに移行するティックトック (Low to High と High to High) は LEVEL 4のスタンツでは禁止だが、同じ技をLEVEL 4のピラミッドのリリースムーブの規則に従い、プレップレベル以下の高さの1名以上のトップ（プレサー）に支えられている状態で行うのは可。トップはティックトックを行う際、ベースからリリースされている間は必ずプレサーに支持されていること。  
(注) LEVEL4のスタンツにおけるリリースムーブまたはデismountの規約に従い、1名のトップと触れた状態で行われるリリースムーブはLEVEL4のピラミッドでのリリースムーブとして実施可。  
(注) ツイストスタンツおよびツイストランジションは1-1/2回転まで、プレップレベル以下の高さの1名以上のトップ（プレサー）とつながっていること。
- 2) ピラミッドランジションが行われている間、トップはプレップレベル以下の高さのトップ（プレサー）と支持した状態であれば、そのトップを越えることは可。
- 3) トップの重心はセカンドレベルのトップによって支えられた状態で止まってはならない。  
(注) ランジションは連続した動作で行うこと。
- 4) トップがインバート姿勢にならないピラミッドランジションを行う際、ベースとは別にキャッチャーを用意しても良い。
- a. トップはプレップレベル以下の高さの1名以上のトップ（プレサー）に支えられていること。  
(注) トップがプレサーとの支持が離れる前に、地上にいるベースがトップに触れること。
- b. 2名以上のキャッチャー（最低1名のキャッチャーと1名のスポッター）が必要。キャッチャーはランジション開始の際に、故意に移動したり、他の技や振り付けを行ってはならない。（トップを飛ばすためのダウンをスタンツの開始とみなす）
- 5) トップがインバート姿勢にならないピラミッドでのリリースムーブの場合、2名以上のキャッチャー（最低1名のキャッチャーと1名のスポッター）が必要。
- a. キャッチャーは故意に移動しないこと。
- b. キャッチャーはトップがリリースムーブしはじめたらキャッチするまで見続けること。
- 6) リリースムーブはプレップレベルよりも高い高さのトップと支持してはならない。

## LEVEL4

### G ピラミッドでのインバージョン

- 1) ピラミッドでのインバージョンを行う際は、スタンツにおける「インバージョン」の規則に従うこと。

### H ピラミッドでのプレスインバージョンを伴うリリースムーブ

- 1) トップはプレップレベル以下の高さの2名以上のトップ(プレサー)に支えられていれば、ベースからリリースされた状態で、プレスインバージョン(プレスフリップを含む)が実施可。トランジションが行われている間は同じプレサーと支持し続けること。  
(注)トップがプレサーとの支持が離れる前に、地上にいるベースがトップに触れること。  
(注)プレスフリップは、トップを2つの方向(例:トップの右側と左側、トップの左側と後ろ側、など)から2名のプレサーによってプレスされること。(例:2名のプレサーが、トップの同じ側の腕を支えるのは禁止)トップは体の4方向(前後左右)の内、2方向から支えられなくてはならない。
- 2) プレスインバージョン(プレスフリップを含む)は、1-1/4回転まで。ツイストは禁止。
- 3) プレスインバージョン(プレスフリップを含む)は、ベースを交替してはならない。
- 4) プレスインバージョン(プレスフリップを含む)は、連続的な動作で行うこと。
- 5) すべてのプレスインバージョン(プレスフリップを含む)は、3名以上のキャッチャーでキャッチすること。  
例外:プレスフリップから直立姿勢でプレップ以上の高さになる場合、最低1名のキャッチャーと2名のスポッターが必要。
  - a. キャッチャー/スポッターは故意に移動しないこと。
  - b. キャッチャー/スポッターはトップがインバート姿勢になり始めたらトップをキャッチするまで必ずトップを見ること。
  - c. キャッチャー/スポッターはトランジション開始の際に他の技や振り付けを行ってはならない。  
(トップを飛ばすためのダウンはスタンツの開始とみなす)
- 6) プレスインバージョン(プレスフリップを含む)でインバート姿勢で下降することは禁止。
- 7) プレスインバージョン(プレスフリップを含む)が他のスタンツやピラミッドのリリースムーブと接触するのは禁止。
- 8) プレスインバージョン(プレスフリップを含む)はプレップレベルよりも高い高さのトップと支持してはならない。

## Dismounts(ディスマウント)

(注)トップがリリースされてクレイドルになる動き、リリースかつ補助しながら地面に着地する動きのみを「ディスマウント」と定義する。

- A シングルベーススタンツからのクレイドルキャッチングには、1名以上のキャッチャーとでトップの頭と肩を守るためにトップの腰から肩の部位を少なくとも片手/腕でクレイドルを補助するスポッターを1名つけること。
- B 複数ベーススタンツからのクレイドルキャッチングには、2名以上のキャッチャーとトップの頭と肩を守るために、トップの腰から肩の部位を少なくとも片手/腕でクレイドルを補助するスポッターを1名つけること。
- C **ディスマウントは必ず元のベースに戻る。**  
例外:フロアへのディスマウントは必ず元のベースかつ/またはスポッターが補助すること。  
例外: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、補助なしで競技フロアに着地しても良い。  
(注)選手は補助なしでウエストレベルより高い高さから競技フロアに着地してはならない。
- D 両足スタンツからのディスマウントは2-1/4回転のツイストクレイドルまで可。  
(注)プラットフォームポジションからのツイストは1-1/4回転まで。プラットフォームは両足スタンツとはみなされない。  
LEVEL 4スタンツのツイストスタンツおよびツイストトランジションでのみ、例外的に取り扱われる。
- E 片足スタンツからのディスマウントは1-1/4回転のツイストクレイドルまで可。プラットフォームは両足スタンツとはみなされない。  
LEVEL 4スタンツのツイストスタンツおよびツイストトランジションでのみ、例外的に取り扱われる。
- F スタンツ、ピラミッド、小道具または選手が、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、選手または小道具を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
- G 1-1/4回転を超えるツイストディスマウントのクレイドルキャッチングにはツイスト以外の技を加えてはならない。

## LEVEL4

- H フリーフリップを含むデスマウントは禁止。
- I デスマウントは意図的に別の場所へ飛ばしてはいけない。
- J デスマウントでベースからリリースされ空中に離れたトップ同士は触れ合ってはならない。
- K テンションドロップ/ロールは禁止。
- L 複数トップを支えるシングルベーススタントをクレイドルキャッチングする際は、2名のキャッチャーがそれぞれのトップをキャッチする。キャッチャーとベースはデスマウント開始前に静止していなくてはならない。
- M インバート姿勢からのデスマウントにおいてツイストは禁止。

## Tosses(トス)

- A トスベースは4名まで。ベースの1名は必ずトップの後ろで支え、トップのトスを補助してもよい。
- B トスはすべてのベースの足が競技フロアについている状態で行い、クレイドルポジションで終了すること。トップはトスをあげたベースと同じ3名以上のベースにクレイドルポジションでキャッチされ、うち、1名はトップの頭と肩を支えること。トスを行う間、ベースは故意に移動しない。  
例: 故意に移動するトスは禁止。  
例外: キックフルバスケットの際にベースが180度まで方向転換してキャッチするのは可。
- C トスが始まる時、トップは両足がベースの手に乗っていること。
- D フリップ、インバート姿勢、または移動するトスは禁止。
- E スタント・ピラミッド・選手・または小道具が、他のトスを越える・もしくはくぐることは禁止。また、トスが他のスタント・ピラミッドまたは選手・小道具を越える・くぐる・もしくは間を抜けることも禁止。
- F トスの技は2種類まで可。  
例: キックフル、フルアプルトウタッチなどは可。
- G 1-1/2回転以上のツイストトスの場合、他の技を加えてはならない。  
例: キックダブルは禁止。
- H トスのツイストは2-1/4回転まで可。
- I トップはトスから空中に離れたら、別のトスのトップと触れ合ってはならない。ベース、プレサー、その他のトップとも離れること。
- J トスを行う間、飛ぶのは1名のトップのみとする。

## LEVEL 5

### General Tumbling(タンブリング全般)

- A 全てのタンブリングは競技フロアから始め、フロアに着地すること。  
(注)タンブラーはリバウンドして、そのまま足からスタンツに移行してもよい。もし腰が頭を超える回転を伴うタンブリングパスからリバウンドする場合、タンブラー/トップは腰が頭を超えるトランジションやスタンツに続く前に、インバージョンではない姿勢でキャッチされ止まらなくてはならない。  
例: ロンダートバック転を実施し、その後ベースやプレサーと触れて直接バックフリップに入るのは、LEVEL 1-5ではルール違反となっている。この技を実施するためには、タンブリングとスタンツを明確に分ける必要がある。着地のリバウンドをキャッチし、そこからダウンして投げ上げるのは可とする。このルールは、ロンダートなしの単発バック転からの実施においても適用される。
- B スタンツや選手、小道具を飛び越える、くぐり抜ける、タンブリングは禁止。  
(注)選手が他の選手を飛び越える(リバウンドする)のは可。
- C 小道具を持ったまま、または触れた状態でのタンブリングは禁止。
- D ダイブロール(飛び込み前転)は可。  
例外: ツイストを含む飛び込み前転は禁止。
- E セーフティジャッジの視点から、ジャンプはタンブリングとしてみなさない。よって、もし一連のタンブリングの流れにおいてジャンプが含まれている場合、ジャンプがその流れの切れ目となる。

### Standing Tumbling(立位タンブリング)

- A フリップは1回転、ツイストは2回転まで。
- B フリップかつツイストを含むタンブリングから連続して、ダブルツイストタンブリングを実施してはならない。
- C ダブルツイストタンブリングの後、ツイストを含むタンブリングを連続してはならない。
- D (立位タンブリングにおいてのみ)1回転より多いツイストを含むタンブリング技(例: ダブルフルツイスト)を実施する場合、2技以上のツイストを含まない後方へのタンブリング(後転倒立+ジャンプは除く)から続けて開始しなければならない。これらのタンブリングのうち、少なくとも1つはバック転とすること。  
例: 立位バック転→ウィップ→ウィップ→ダブルフルは可。  
(注)シングルフルツイストの前に項番Dに該当するタンブリング技を実施する場合、または一連のタンブリングパス内でダブルフルツイストを追加する場合、項番A、B、Cを守れば実施可。  
例: 立位バック転→バック転→ダブルフルツイスト→バック転→ダブルフルツイストは可。  
例: 立位バック転→ウィップ→ウィップ→シングルフルツイスト→バック転→ダブルフルツイストは可。

### Running Tumbling(走りこみタンブリング)

- A フリップは1回転、ツイストは2回転まで。
- B フリップかつツイストを含むタンブリングから連続して、ダブルツイストタンブリングを実施してはならない。
- C ダブルツイストタンブリングの後、ツイストを含むタンブリングを連続してはならない。

## LEVEL5

### Stunts (スタンツ)

#### A スポッター

- 1) すべてのプレップレベルより高い高さのスタンツに上がるトップには必ずスポッターをつけること。

#### B スタンツレベル

- 1) 片足エクステンションスタンツは可。

- C ツイストスタンツとツイストランジションはトップの回転が2-1/4回転までとする。  
(注) トップが2-1/4回転するのに加え、ベースが更に回転するのは禁止。ツイストの総回転数はトップの腰の回転数で判断される。一度スタンツ(例: プレップ)が完成し、トップが静止した状態で明確に停止した後、更にツイストを加えたスタンツを実施することは可。

- D フリーフリップを含むスタンツやトランジション禁止。

- E シングルベース スプリッツキャッチングは禁止。

- F 複数トップを支えるシングルベーススタンツには各トップにスポッターをつけること。

#### G スタンツにおけるリリースムーブ

- 1) リリースムーブは可。  
ただし、ベースが伸ばした手から45センチより高い位置を超えてはならない。  
(注) リリースムーブがベースの手を伸ばした高さから45センチを超えた場合、トスまたはデスマウントとみなされ、「トス」「デスマウント」のルールに従わなくてはならない。リリースの最高地点のトップの腰からベースが腕を伸ばした高さの距離がリリースムーブの高さと定義される。もし、トップの脚の長さ+45センチよりこの距離の方が長かった場合、トスまたはデスマウントとみなされ、「トス」「デスマウント」のルールに従わなくてはならない。
- 2) リリースムーブにおいて、インバート姿勢での着地は禁止。  
インバート姿勢からインバートでは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、ダウンをして下がった地点のトップの姿勢がインバート姿勢になっているかどうかで判断される。インバート姿勢からインバートではない姿勢にリリースムーブする場合、ツイストをするのは禁止。  
例外: 前方転回からエクステンションスタンツになる場合、1/2回転までツイストを加えてもよい。インバート姿勢からインバートではないプレップレベル以上の高さにリリースムーブする場合、スポットをつけること。
- 3) 直立ではない姿勢で着地するリリース技を実施する場合、複数ベーススタンツには3人のキャッチャー、シングルベーススタンツには2人のキャッチャーが必要。
- 4) リリースムーブは、必ず元のベースに戻ることに。  
(注) トップは補助なしで競技フロアに着地してはならない。  
例外: LEVEL5「デスマウント」項番C 参照。  
例外: 複数トップを支えるシングルベーススタンツからのデスマウント。
- 5) ヘリコプターは180度回転まで、3名以上のキャッチャーでキャッチし、うち1名はトップの頭と肩を補助してキャッチすること。
- 6) リリースムーブは意図的に別の場所へ飛ばしてはいけない。
- 7) リリースムーブで他のスタンツ、ピラミッド、選手を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
- 8) リリースムーブされたトップ同士が接触することは禁止。  
例外: 複数トップを支えるシングルベーススタンツからのデスマウント。

## LEVEL5

### H スタンツにおけるインバージョン

- 1) エクステンションの高さでトップがインバート姿勢になるスタンツは可。(「スタンツ」と「ピラミッド」の項目参照)
- 2) ダウンワードインバージョンはプレップレベルより高い高さからの実施が可。  
少なくとも3名以上のキャッチャーがトップを支え、このうち少なくとも2名はトップの頭と肩を補助すること。トップの頭と肩の補助はベースのショルダーレベル以上の高さであらかじめトップに触れている状態から始めなければならない。  
(注)キャッチャーはトップの頭と肩を守るために腰から肩にかけた範囲に触れた状態でキャッチすること。  
(注)プレップレベル以下の高さから実施するダウンワードインバージョンは3人キャッチャーベースが必須ではない。  
スタンツがプレップレベル以下から始まり、プレップレベルよりも高い高さを経過する場合3人キャッチャーが必要。  
(トップが下降し始める地点がセーフティの判断基準となる)  
例外:エクステンションでのインバージョンスタンツ(例:倒立)をコントロールしながら、ショルダーレベルに下ろすのは可。
- 3) ダウンワードインバージョンを行う場合、もとのベースがトップに触れていなければならない。  
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、必要に応じてもとのベースがトップから離れても良い。
- 4) プレップレベルより高い高さからダウンワードインバージョン
  - a. トップがインバート姿勢で止まってはならない。  
例:側転デスマウントにおいて、トップは足から着地するため、実施可。  
例外:エクステンションでのインバージョンスタンツ(例:倒立)をコントロールしながら、ショルダーレベルに下ろすのは可。
  - b. トップがインバート姿勢で競技フロアに触れてはならない。  
(注)エクステンションスタンツから、トップが競技フロアに対してうつ伏せまたは仰向け姿勢で着地する際は、逆さ状態で競技フロアに着地するよりも前に、トップが逆さでない状態で明確に一旦静止しなければならない。
- 5) ダウンワードインバージョン同志が接触することは禁止。

- I ベースはインバート姿勢や背中を反った状態でトップの体重を支えてはならない。  
(注)フロアに立っている選手はトップとみなさない。

### Pyramids (ピラミッド)

- A ピラミッドを行う際は「スタンツ」と「デスマウント」の規則に従うこと。高さは2段=2highまで可。
- B トップの重心は主にベースによって支えられた状態でなければならない。  
例外:LEVEL5「ピラミッド」項番C ピラミッドでのリリースムーブ 参照。
- C ピラミッドでのリリースムーブ
- 1) ピラミッドトランジションが行われている間、トップはプレップレベル以下の高さの1名以上のトップ(プレサー)と触れていれば、2段=2 high以上の高さを経過しても良い。トランジションが行われている間は同じプレサーと支持し続けること。  
(注)トップがプレサーとの支持が離れる前に、地上にいるベースがトップに触れること。
  - 2) トップの重心はセカンドレベルのトップによって支えられた状態で止まってはならない。  
(注)トランジションは連続した動作で行うこと。
  - 3) トップがインバート姿勢にならないピラミッドでのリリースムーブの場合、2名以上のキャッチャー(最低1名のキャッチャーと1名のスポッター)が必要。
    - a. キャッチャーは故意に移動しないこと。
    - b. キャッチャーはトップがリリースムーブしはじめたらキャッチするまで見続けること。
  - 4) トップがインバート姿勢にならないピラミッドトランジションを行う際、ベースとは別にキャッチャーを用意しても良い。
    - a. トップはプレップレベル以下の高さの1名以上のトップ(プレサー)に支えられていること。  
(注)トップがプレサーとの支持が離れる前に、地上にいるベースがトップに触れること。
    - b. 2名以上のキャッチャー(最低1名のキャッチャーと1名のスポッター)が必要。キャッチャーはトランジション開始の際に、故意に移動したり、他の技や振り付けを行ってはならない。(トップを飛ばすためのダウンをスタンツの開始とみなす)
  - 5) リリースムーブはプレップレベルよりも高い高さのトップと支持してはならない。

## LEVEL5

### D ピラミッドでのインバージョン

- 1) ピラミッドでのインバージョンを行う際は、スタントにおける「インバージョン」の規則に従うこと。

### E ピラミッドでのプレスインバージョンを伴うリリースムーブ

- 1) トップはプレップレベル以下の高さの1名以上のトップ(プレサー)に支えられていれば、ベースからリリースされた状態で、プレスインバージョン(プレスフリップ含む)が実施可。トランジションが行われている間、同じプレサーと支持し続けること。  
(注)トップがプレサーとの支持が離れる前に、地上にいるベースがトップに触れること。
- 2) プレスインバージョン(プレスフリップを含む)は、1-1/4回転、1/2ツイストまで。
- 3) プレスインバージョン(プレスフリップを含む)で、1/2ツイストを越えて良いのは3/4フリップを行う場合のみとする。  
トップがインバート姿勢でなく地面に垂直な状態からスタートすること、水平姿勢(クレードル、フラットバック、うつぶせなど)からの移行でないこと、ツイスト1回転を越えないこと。  
違反ではない例:  
トップが逆さでない状態(バスケットスまたはスポンジ)からトスされ、1名のプレサーに支持されながらツイスト1回転を含む後方3/4回転を行い、うつ伏せにキャッチされるのは可。
- 4) トップがインバート姿勢になるピラミッドトランジションを行う際、ベースを交替してもよい。
- 5) プレスインバージョン(プレスフリップを含む)は、連続的な動作で行うこと。
- 6) ツイストを含まないすべてのプレスインバージョン(プレスフリップを含む)は、3名以上のキャッチャーでキャッチすること。  
例外: プレスフリップから、直立姿勢のプレップ以上の高さになる場合、最低1名のキャッチャーと2名のスポッターが必要。
  - a. キャッチャー/スポッターは故意に移動しないこと。
  - b. キャッチャー/スポッターはトップがインバート姿勢になり始めたらトップをキャッチするまで必ずトップを見ること。
  - c. キャッチャー/スポッターはトランジション開始の際に他の技や振り付けを行ってはならない。  
(トップを飛ばすためのダウンはスタントの開始とみなす)
- 7) ツイスト(1/4回転以上を含む)を含む全てのプレスインバージョン(プレスフリップを含む)は最低3名でキャッチされること。  
全ての3名のキャッチャーはキャッチのときに触れていなければならない。
  - a. キャッチャーは故意に移動しないこと。
  - b. キャッチャーはトップがインバート姿勢になり始めたらトップをキャッチするまで必ずトップを見ること。
  - c. キャッチャーはトランジション開始の際に他の技や振り付けを行ってはならない。  
(トップを飛ばすためのダウンはスタントの開始とみなす)
- 8) プレスインバージョン(プレスフリップを含む)でインバート姿勢で下降することは禁止。
- 9) プレスインバージョン(プレスフリップを含む)が他のスタントやピラミッドのリリースムーブと接触するのは禁止。
- 10) プレスインバージョン(プレスフリップを含む)はプレップレベルよりも高い高さのトップと支持してはならない。

## LEVEL5

### Dismounts (デismount)

(注) トップがリリースされてクレイドルになる動き、リリースかつ補助しながら地面に着地する動きのみを「デismount」と定義する。

- A シングルベーススタントからのクレイドルキャッチングには、1名以上のキャッチャーとトップの頭と肩を守るためにトップの腰から肩の部位を少なくとも片手/腕でクレイドルを補助するスポッターを1名つけること。
- B 複数ベーススタントからのクレイドルキャッチングには、2名以上のキャッチャーとトップの頭と肩を守るために、トップの腰から肩の部位を少なくとも片手/腕でクレイドルを補助するスポッターを1名つけること。
- C **デismountは必ず元のベースに戻る。**  
 例外: フロアへのデismountは必ず元のベースかつ/またはスポッターが補助すること。  
 例外: ウエストレベル以下のスタント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ismountのみ、補助なしで競技フロアに着地しても良い。  
 (注) 選手は補助なしでウエストレベルより高い高さから競技フロアに着地してはならない。
- D スタントからのデismountは2-1/4回転のツイストまで可。
- E スタント、ピラミッド、小道具または選手が、デismountを越えるもしくはくぐる、またデismountがスタント、ピラミッド、選手または小道具を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
- F フリーフリップを含むデismountは禁止。
- G デismountは意図的に別の場所へ飛ばしてはいけない。
- H デismountでベースからリリースされ空中に離れたトップ同士は触れ合ってはならない。
- I テンションドロップ/ロールは禁止。
- J 複数トップを支えるシングルベーススタントをクレイドルキャッチングする際は、2名のキャッチャーがそれぞれのトップをキャッチする。キャッチャーとベースはデismount開始前に静止していなくてはならない。
- K インバート姿勢からのデismountにおいてツイストは禁止。

### Tosses (トス)

- A トスベースは4名まで。ベースの1名は必ずトップの後ろで支え、トップのトスを補助してもよい。
- B トスはすべてのベースの足が競技フロアについている状態で行い、クレイドルポジションで終了すること。トップはトスをあげたベースと同じ3名以上のベースにクレイドルポジションでキャッチされ、うち、1名はトップの頭と肩を支えること。トスを行う間、ベースは故意に移動しない。  
 (注) 故意に移動するトスは禁止。  
 例外: キックフルバケットの際にベースが180度まで方向転換してキャッチするのは可。
- C トスが始まる時、トップは両足がベースの手に乗っていること。
- D フリップ、インバート姿勢、または移動するトスは禁止。
- E スタント・ピラミッド・選手・または小道具が、他のトスを越える・もしくはくぐることは禁止。また、トスが他のスタント・ピラミッドまたは選手・小道具を越える・くぐる・もしくは間を抜けることも禁止。
- F ツイストトスは2-1/2回転まで可。
- G トップはトスから空中に離れたら、別のトスのトップと触れ合ってはならない。ベース、プレサー、その他のトップとも離れること。
- H トスを行う間、飛ぶのは1名のトップのみとする。

## LEVEL 6

### General Tumbling(タンブリング全般)

- A 全てのタンブリングは競技フロアから始め、フロアに着地すること。  
例外1: タンブラーはリバウンドして、そのまま足からスタンツに移行してもよい。もし腰が頭を超える回転を伴うタンブリングパスからリバウンドする場合、タンブラー/トップは腰が頭を超えるトランジションやスタンツに続く前に、インバージョンではない姿勢でキャッチされ止まらなくてはならない。  
例外2: ロンダートまたは立位のバック転からのスタンツ(例: ロンダート・リワインド)に移行するのは可。ただし、ロンダートやバック転の前に他のタンブリングを付け加えてはならない。
- B スタンツや選手、小道具を飛び越える、くぐり抜ける、タンブリングは禁止。  
(注) 選手が他の選手を飛び越えるのは可。
- C 小道具を持ったまま、または触れた状態でのタンブリングは禁止。
- D ダイブロール(飛び込み前転)は可。  
例外: ツイストを含む飛び込み前転は禁止。

### Standing Tumbling(立位タンブリング)／Running Tumbling(走りこみタンブリング)

- A フリップは1回転、ツイストは2回転まで。

### Stunts(スタンツ)

- A スポッター  
以下の場合、必ずスポッターをつけること。
  - 1) 片手でリバティやオーサム以外のプレップレベルより高い高さのスタンツを行う場合。  
(注) 片手でヒールストレッチ、アラベスク、ハイトーチ、スコープオン、ボウアンドアロウ等を実施する場合、スポッターが必須。
  - 2) 以下のマウント／トランジションを含む場合。
    - a. 360度以上のツイストを伴うリリースムーブ。
    - b. インバート姿勢からプレップレベル以上に着地するリリースムーブ。
    - c. フリーフリップ。
  - 3) トップがプレップレベルより高い高さでインバート姿勢になっているスタンツを行う場合。
  - 4) トップがグランドレベルより高い高さから、片手スタンツにリリースされる場合。
- B スタンツレベル
  - 1) 片足エクステンションスタンツは可。
- C ツイストスタンツとツイストトランジションはトップの回転が2-1/4回転までとする。  
(注) トップが2-1/4回転するのに加え、ベースが更に回転するのは禁止。ツイストの総回転数はトップの腰の回転数で判断される。一度スタンツ(例: プレップ)が完成し、トップが静止した状態で明確に停止した後、更にツイストを加えたスタンツを実施することは可。
- D リワインド(フリーフリップ)または補助つきフリップを含むスタンツやトランジションは可。リワインドは必ずグランドレベルから開始すること。フリップ1回転、ツイスト1-1/4回転まで可。  
例外1: クレイドルへのリワインドは1-1/4回転まで可。ショルダーレベルより低い位置でキャッチされるすべてのリワインドは2名のキャッチャーをつけること。(例) クレイドルポジションへのリワインド  
例外2: ロンダートまたは立位のバック転からリワインドに移行するのは可。ただし、ロンダートやバック転の前に他のタンブリングを付け加えてはならない。  
(注) 演技フロアから始まらないフリーフリップスタンツまたはトランジションは禁止。  
(注) トーピッチ、レッグピッチ等、同様のスキルを伴うトスは、フリーフリップを開始する際に実施することは禁止。
- E シングルベース スプリッツキャッチングは禁止。
- F 複数トップを支えるシングルベーススタンツには各トップにスポッターをつけること。

## LEVEL 6

### G スタンツにおけるリリースムーブ

- 1) リリースムーブは可。ただし、ベースが伸ばした手から45センチより高い位置を超えてはならない。  
(注)リリースムーブがベースの手を伸ばした高さから45センチを超えた場合、トスまたはディスクマウントとみなされ、「トス」または「ディスクマウント」のルールに従わなくてはならない。
- 2) リリースムーブにおいて、インバート姿勢での着地は禁止。
- 3) リリースムーブは、必ず元のベースに戻ることに。  
例外1: コエドスタイルのシングルベースからのトスに限り、1名以上の別のベースと追加のスポッターがキャッチしても良い。  
スポッターはあらかじめ準備し、他の技や振り付けをしてはならない。  
例外2: 複数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よい。複数トップを支えるシングルベーススタンツにトスした元のベースが必須のスポッターになることは可。  
注: トップはウエストレベルよりも高い高さから補助なしで競技フロアに着地してはならない。
- 4) ヘリコプターは180度回転まで、**2名**以上のキャッチャーでキャッチし、うち1名はトップの頭と肩を補助してキャッチすること。
- 5) リリースムーブは意図的に別の場所へ飛ばしてはいけない。(例外については3)参照)
- 6) リリースムーブで他のスタンツ、ピラミッド、選手を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
- 7) リリースムーブされたトップ同士が接触することは禁止。  
例外: 複数トップを支えるシングルベーススタンツ

### H スタンツにおけるインバージョン

- 1) プレップレベルより高い高さからダウンワードインバージョンを行う場合、2名以上のキャッチャーがトップを支えていること。  
1名以上のベースがトップに触れていなければならない。  
例: エクステンションでのインバージョンスタンツ(例: 倒立)を、スポッターをつけて、ベースがコントロールしながら、ショルダーレベルに下ろすのは可。

## Pyramids (ピラミッド)

- A **ピラミッドを行う際は「スタンツA」のスポッターの規則に従うこと。**ピラミッドは3段=2-1/2highまで可。  
例外: タワーピラミッドは可  
例外: 片手であげているエクステンションレベルのペーパードールには各トップにスポッターをつけること。
- B 2-1/2 highのピラミッドは最上段の各トップに対し、前後にスポッターをつけ、トップが2-1/2 highの高さにいる間、スポッターは同じポジションを保つこと。スポッターは少し横にずれたポジションに立っても良いが、状況に応じてトップをスポットできるようにし、トップが2-1/2 highの高さにいる間、常にトップから目を離さないこと。この時、スポッターはピラミッドの主な重心を支えてはならない。  
(注) すべてのタワーピラミッドにおいて、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つけること。  
中間層のトップを補助するブレサーが必要な場合、これらのブレサーはこのスポッターの役割を担えず、ピラミッドに触れていない追加のスポッターをつけること。  
(注) 2-1/2の高さのピラミッドで水平姿勢(フラットバック、うつぶせ、その他のバリエーション)のトップがいる場合: スポッターはピラミッドの4方向(前後左右)に対して2方向に位置すること。トップの足側または脚側にいる選手はスポッターとはみなさない。
- C グランドレベルからスタートするフリーフライングマウントまたはトランジションはフリップ1回転かつツイスト1回転または、フリップを加えないツイスト2-1/4回転まで可。フリーフライングマウントまたはトランジションをグランドレベルよりも高いスタンツから開始する場合、ツイストなしのフリップ1回転、またはフリップを加えないツイスト2回転までであれば可とする。  
(注) フリーフライングマウントまたはトランジションは乗せようとしている技の高さを著しく超えてはならず、他のスタンツ、ピラミッド、選手を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。  
(注) フリーフライングマウントまたはトランジションはインバート姿勢で着地することは禁止。
- D **ピラミッドでのリリースムーブ**
  - 1) ピラミッドトランジションが行われている間、2-1/2high以上の高さを経過しても良い。
    - a. リリースムーブが2層目のベースによってリリースされ、2層目のベースによってキャッチされる場合、トップをキャッチする2層目のベースはそのトップをリリースするベースと同一でなくてはならない。(例: タワーピラミッドでのティックトック)
    - b. 2-1/2highの高さのピラミッドからフリーリリースムーブを行った場合、うつぶせ姿勢またはインバート姿勢での着地は禁止。

## LEVEL6

### E ピラミッドでのインバージョン

- 1) インバージョンスキルは2-1/2highの高さまで可。
- 2) プレップレベルより高い高さからのダウンワードインバージョンは、2名以上のベースが補助しなくてはならない。トップは1名のベースまたは他のトップと接触していなくてはならない。

### F ピラミッドでの支持ありのインバージョンを伴うリリースムーブ

- 1) ブレスインバージョン(ブレスフリップを含む)は1-1/4回転、ツイストは1回転まで。
- 2) ブレスインバージョン(ブレスフリップを含む)は、プレップレベル以下の高さの1名と常に接した状態で実施し、2名以上のキャッチャーでキャッチすること。  
例外1: ブレスインバージョンから2-1/2の高さのピラミッドへ移行する場合、キャッチャーは1名でもよい。
- a. ベース/スポッターは故意に移動しないこと。
- b. ベース/スポッターはトランジションが行われている間、トップを見ていなければならない。
- c. ベース/スポッターはトランジション開始の際に他の技や振り付けを行ってはならない。  
(トップを飛ばすためのダウンをスタンツの開始とみなす)
- 3) 全てのブレスインバージョン(ブレスフリップを含む)から、直立姿勢でプレップ以上の高さになる場合、1名以上のキャッチャーと他に1名のスポッターが必要。
- a. ベース/スポッターは故意に移動しないこと。
- b. ベース/スポッターはトランジションが行われている間、トップを見ていなければならない。
- c. 必要なベース/スポッターはトランジション開始の際に他の技や振り付けを行ってはならない。  
(トップを飛ばすためのダウンをスタンツの開始とみなす)

### G 2-1/2highの高さのピラミッドからのフリーリリースムーブ

- 1) うつぶせ姿勢またはインバート姿勢での着地は禁止。
- 2) フリップ回転なし、ツイスト1回転まで。

## Dismounts(ディスマウント)

(注)トップがリリースされてクレイドルになる動き、リリースかつ補助しながら地面に着地する動きのみを「ディスマウント」と定義する。

- A シングルベースでのクレイドルキャッチングにおいて、1-1/4回転以上のツイストをする場合、1名以上のキャッチャーとトップの頭と肩を少なくとも片手/腕でクレイドルを補助するスポッターを1名つけること。
- B ディスマウントは必ず元のベースに戻ることに。  
例外: 複数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よい。  
フロアへのディスマウントは必ず元のベースかつ/またはスポッターが補助すること。  
例外: 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、補助なしで競技フロアに着地しても良い。  
(注)選手は補助なしでウエストレベルより高い高さから競技フロアに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2-1/4回転まで加えてもよい。  
2. 1-1/4回転を超える競技フロアへのディスマウントには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必要。  
例外: 2-1/2highピラミッドから競技フロアへのディスマウントは1-1/4回転ツイストまで可で、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必要。
- C 2段=2 highのスタンツやピラミッドからのツイストクレイドルは2-1/4回転まで可とし、2名以上のキャッチャーでキャッチすること。3段=2-1/2 highのピラミッドからのツイストクレイドルは1-1/2回転まで可とし、2名以上のキャッチャーでキャッチし、1名はクレイドル開始時には静止していなくてはならない。  
例外: トップが正面を向いているスタンツ(エクステンション、リバティ、ヒールストレッチ等)の場合のみ、2-1-1タワーピラミッドから2回転のツイストクレイドルを可とする。トップが正面を向いている2-1-1サイスタンド(エクステンション、リバティ、ヒールストレッチ等)は2回転のツイストクレイドルを可とする。
- D 2-1/2highのピラミッドからフリーリリースムーブする際、うつぶせまたはインバート姿勢での着地は禁止。

## LEVEL6

E クレイドルになるフリーフリップ ディスマウント:

- 1) 1-1/4回転かつ1/2ツイストまで可(アラビアン)。
- 2) 2名のキャッチャーが必要で、内1名は元のベースであること。
- 3) 意図的に移動してはならない。
- 4) プレップレベル以下の高さから実施すること。(2-1/2Highピラミッドから実施してはならない。)  
例外: 2-1/2Highピラミッドから3/4フロントフリップしてクレイドルになるのは可。ただし、2名のキャッチャーが必要で、トップの両側に1名ずつ立ち、クレイドル開始前に静止していなくてはならない。2-1/2Highピラミッドから3/4フロントフリップしてクレイドルになる場合、ツイストを加えてはならない。

F 演技フロアに着地するフリーフリップ ディスマウントは前方回転のみ可。

(注) 後方回転のディスマウントはすべてクレイドルになること。

- 1) 1回転まで、ツイストは加えないこと。
- 2) 元のベースに戻ることに。
- 3) 必ずスポッターをつけること。
- 4) 意図的に移動してはならない。
- 5) プレップレベル以下の高さから実施すること。(2-1/2Highピラミッドから実施してはならない。)

G テンションドロップ/ロールは禁止。

H 複数トップを支えるシングルベーススタントをクレイドルキャッチングする際は、2名のキャッチャーがそれぞれのトップをキャッチする。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くてはならない。

I 片手スタントからツイストを含むクレイドルを実施する場合、トップの頭と肩を少なくとも片手/腕でクレイドルを補助するスポッターをつけること。

J ディスマウントは、他のスタント、ピラミッド、選手を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。

K ディスマウントは意図的に別の場所へ飛ばしてはいけない。

L ディスマウントでベースからリリースされ空中に離れたトップ同士は触れ合ってはならない。

## LEVEL6

### Tosses(トス)

- A トスベースは4名まで。ベースの1名は必ずトップの後ろで支え、トップのトスを補助してもよい。  
例外1: **元のベースから他の組のベースやキャッチャーへのトス。**  
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に3人目が前で開始してもよい。
- B トスはグランドレベルから始め、クレイドルポジションで終了すること。トップは3名以上のベースにクレイドルポジションでキャッチされ、うち、1名はトップの頭と肩を支えること。トスはベースがトップをキャッチするために移動しなくてはならない場所へ飛ばしてはならない。
- C トスが始まる時、トップは両足がベースの手に乗っていること。
- D フリップトスはフリップ1-1/4回転まで、さらに2種類の技を追加して実施することできる。タックフリップ、パイクフリップ、伸身フリップはさらに追加した技とみなされず、2種類の技の中にカウントされない。  
パイク・オープン・ダブルツイスト・フリップは可。  
タック・エクス・アウト・ダブルツイストフリップはエクス・アウトで1種類技が追加されたとみなされるため不可。
- E スタンツ・ピラミッド・選手・または小道具が、他のトスを越える・もしくはくぐることは禁止。また、トスが他のスタンツ・ピラミッドまたは選手・小道具を越える・くぐる・もしくは間を抜けることも禁止。
- F フリップなしのツイストトスは3-1/2回転まで可。
- G トップが別の組のベースにトスされる場合、**3名か4名のベースで投げ上げられ、少なくとも3名の静止したキャッチャーにクレイドルポジションでキャッチされること。**キャッチャーは、他の技や振り付けを行ってはならない。トスが始まった時から最後までトップから目を離さないこと。トスはフリップなしで1-1/2ツイスト回転、または、ツイストなしで3/4フロントフリップまで可。  
トスに関わっているベースはトスを行う間、故意に移動しない。
- H トップはトスから空中に離れたら、別のトスのトップと触れ合ってはならない。ベース、プレサー、その他のトップとも離れること。
- I トスを行う間、飛ぶのは1名のトップのみとする。

## チアチーム

ジャッジはチームのコリオグラフィー、ユニフォーム、メイクアップ、リボン、その他がこのポリシーに記載されている『適切』の基準にあっていない場合は、警告もしくは減点することができる。

## カバーアップ ガイドライン

フルトップユニフォームではない選手はウォームアップエリア内、パフォーマンスエリア内、ならびに当該エリアへの／からのグループでの移動中・以外はユニフォームの上からTシャツや他の適した上着を着用しなくてはならない。

## 適切なコリオグラフィー

コリオグラフィーと音楽の選曲の両方を含めたパフォーマンス、ルーティーンの全ての面において、家族が見るもの、聞くものとして適切なものでなければならない。

適切でないコリオグラフィーの例としては、これだけに限らないが、お尻をつきだすような動きや適切でない接触、ジェスチャー、手や腕の動きや体のある部分を合図、叩く、指すことや互いを指す動きが含まれる。音楽や歌詞が家族が聞くのに適さないものは、これだけに限らないが、罵る言葉や性的な行動、ドラッグのあらゆるタイプの隠語、体の特定のパーツの明らかな言及、暴力的なふりや動きが含まれ、適切でないコリオグラフィーの例にもなります。適切でない言葉を歌から削除する、またサウンドイフェクトで置き換えても、まだ適切でないとみなされる可能性があります。

適切かどうか、不適切なものがあるか疑わしい音楽や動きはコーチによって不適切と判断し、チームを不幸な状況にしないためにも排除すること。

## メイクアップその他

### <メイクアップ>

メイクアップは統一され、パフォーマンスにも選手の年齢にも適したものであること。顔やまぶたのラインストーンは禁止。つけまつげは認められているが、ラインストーンやその他のジュエリーで飾られていないこと。

### <リボン>

リボンはサイズ(認められているリボンは通常3インチ<7.62センチ>以内の幅)を超えることなく、パフォーマンスの邪魔にならないものであること。リボンは参加者のリスクを最小限になるように、パフォーマンス中に参加者の視界を遮ったり、参加者の目や顔の前に落ちてこないように、十分に安全に着用すること。

## 適切なユニフォーム

※Regional/Nationals 2017より適用

### <一般ユニフォームガイドライン>

猥褻的、性的で挑発的、下着のような見た目やそれを彷彿させるユニフォームやコスチュームは認められない。ユニフォームの全てのパーツが十分に選手をカバーし、衣類の破損の可能性がないように安全であること。適切な下着を着用していること。

以下の特定のガイドラインに加えて、選手はユニフォームのパーツの組み合わせもまた適切か不適切か考慮しなくてはならない。ルーティーン実施中、全ての衣類は選手をカバーし、選手の下着もカバーしていなくてはならない。

### <ユニフォームスカート/ショーツ ガイドライン>

スカートがユニフォームの一部として着用される時はスカートの下にアンダースコートが必要。スカートはお尻を完全に覆っていること。スカートはアンダースコートを完全にカバーしており、アンダースコート(通常タイプまたはボーイカットブリーフ)よりも1インチ(2.54センチ)以上長いものであること。アンダースコートがユニフォームの一部として着用される時は2インチ(5.08センチ)以上内側になっていること。

### <ユニフォームトップガイドライン>

ユニフォームトップスはシニア/オープン編成で選手が出場する時の着用を除き、お腹がでているもの(クロップトップ)は認められない。ユニフォームトップスはストラップや生地が最低ワンショルダーか首回りを安全に覆っていること。(チューブトップは不可)

ジャッジはチームのコリオグラフィー、ユニフォーム、メイクアップ、リボン、その他がこのポリシーに記載されている『適切』の基準にあっていない場合は、警告もしくは減点することができる。

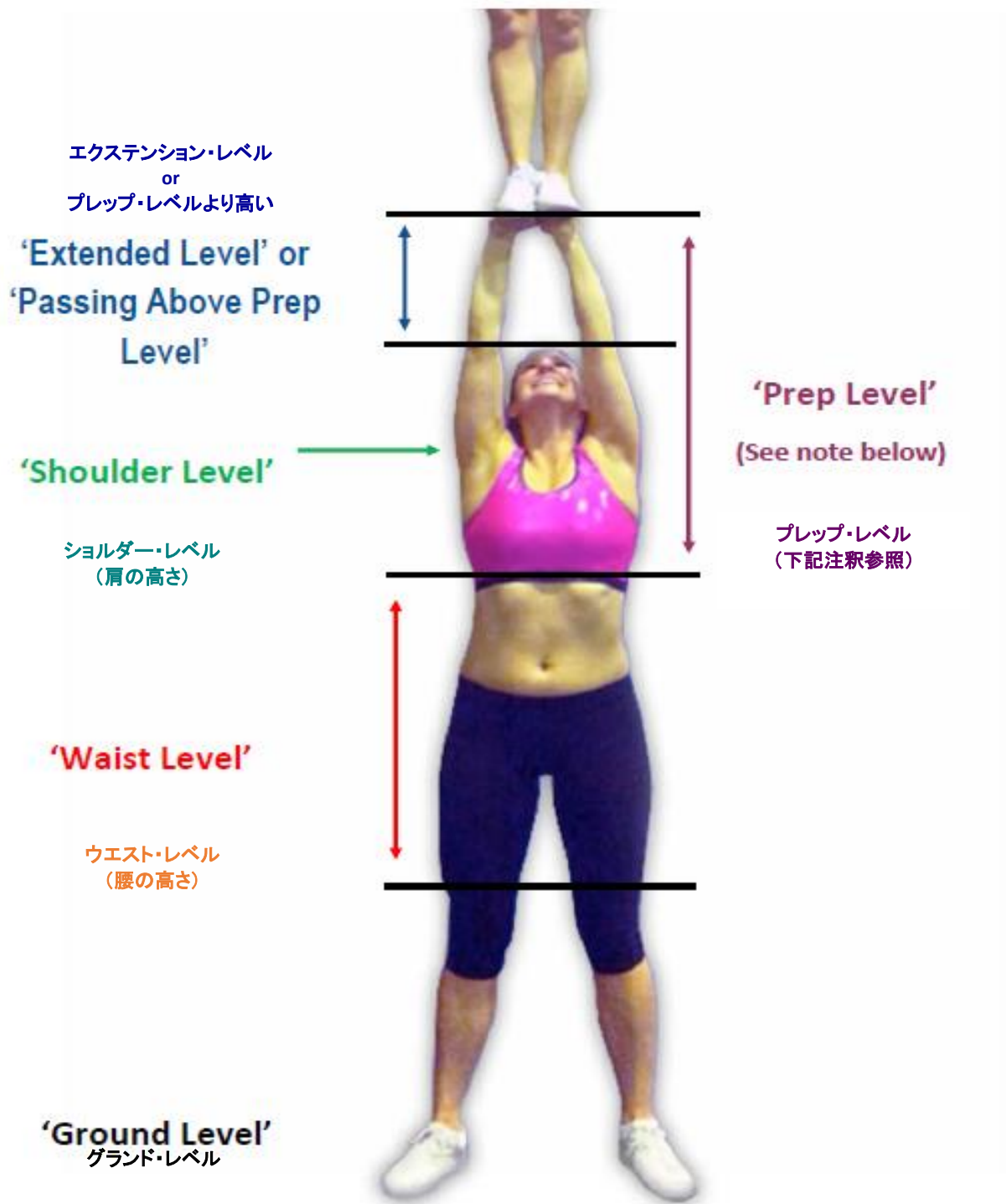
<適切>



<不適切>



## スタンツレベル(高さ)の定義



注：スタンツの高さを解釈する際には、用語集やルールにて、より詳細な説明や条件を必ず確認すること。

## ルール 変更点要約

| 該当項目               | 内容                                                                                                                                                                                                         | 解説                                                                       |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Glossary           |                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| Brace Bracer       | ブレイサーが必須のピラミッドトランジションにおいて、ブレイサーはトランジションの間、インバート姿勢を経過してはならない                                                                                                                                                | ブレイサーの条件が追加されました。                                                        |
| Catcher            | 全てのキャッチャーは<br>3. キャッチを妨げうることを行ってはいけません。例：キャッチャーがサインボードを持っている                                                                                                                                               | キャッチャーの条件が追加されました。                                                       |
| Flat back          | 両足スタンツとみなされる。                                                                                                                                                                                              | 足の持ち方に関わらず、両足スタンツに定義されました。                                               |
| Leap Frog          | リープフロッグバリエーションにはトップがベースかつ/または他のトップの胴体を越えるトランジションが含まれる。                                                                                                                                                     | リープフロッグバリエーションの定義をより明確にするため文言が加わりました。                                    |
| Liberty            | トップの片足がベースに持たれ、もう一方の足は曲げて膝の横にあるスタンツ。                                                                                                                                                                       | リバティに言及した新しいレベル4スタンツのルールを定義するために加わりました。                                  |
| Step Out           | 両足で同時着地ではなく、片足で着地するタンブリング技。                                                                                                                                                                                | バック転ステップアウトに言及した新しいレベル2タンブリングのルールを定義するために加わりました。                         |
| Spotter            | スポッターはスポッティングを妨げうることを行ってはいけません。例：スポッターがサインボードを持っている。                                                                                                                                                       | スポッターの条件が追加されました。                                                        |
| Straddle Lift      | 「V-シット」参照                                                                                                                                                                                                  | 定義に追加されました                                                               |
| Stunt              | トップが足の下を何も支えられていない場合、トップが支えられている脚の数によって片足か両足かが決まる。例外：トップがVシットやパイプ姿勢または直立姿勢でない場合は両足スタンツとみなされる。                                                                                                              | 直立姿勢ではないスタンツは足の支え方に関わらず、両足スタンツに定義されることになりました。                            |
| V-sit              | 両足スタンツとみなされる。                                                                                                                                                                                              | 足の支え方に関わらず、両足スタンツに定義されることになりました。                                         |
| Whip               | ツイストを含まない、上半身を後方に反らした姿勢で足が頭上を通して後方に回転する空中タンブリング技。ウィップは手を地上につかずにバック転を行っているように見える。                                                                                                                           | 技をより適切な記載に変更しました                                                         |
| 一般安全規則             |                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| 11                 | もしスキルが特定のレベルで禁止の場合、それより低いレベルでも禁止です。                                                                                                                                                                        | ルールの変更ではありませんが、より明確にするため文言が追加になりました。                                     |
| Level 1～5共通        |                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| ディスマウント C          | ディスマウントは必ず元のベースに戻ることに。<br>例外：フロアへのディスマウントは必ず元のベースかつ/またはスポッターが補助すること。<br>例外：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、補助なしで競技フロアに着地しても良い。<br>(注)選手は補助なしでウエストレベルより高い高さから競技フロアに着地してはならない。 | ルールの変更ではありませんが、昨年まで2項目だったルールを1項目にまとめました。                                 |
| Level 1～4共通        |                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| スタンツ2<br>ピラミッド A-1 | 注：シングルベースまたは補助されたシングルベーススタンツで瞬間的にエクステンションを経過することは可。                                                                                                                                                        | ミニ、ユース編成でのシングルベースまたは補助されたシングルベースのエクステンションは禁止ですが、瞬間的に経過することは可能になりました。     |
| Level 1            |                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| 立位/走り込みタンブリング D    | ロンダート直後にコンビネーションとなるタンブリングは禁止。ロンダート後に続くタンブリングは、ロンダートまたはロンダートからのリバウンドで明確に停止した後に実施されなければならない。                                                                                                                 | 勢いがつく技から勢いが止まる技に移行する際の怪我の可能性を防止するために新しいルールが加わりました。(例：ロンダートからバックウォークオーバー) |
| ピラミッド C-1          | 両足エクステンションスタンツのトップとブレイクレベル以下の高さのスタンツのトップ(ブレイサー)1名が手/腕のみで支持しあうこと。<br>ブレイサーとの支持は、両足エクステンションスタンツ開始前に行うこと。                                                                                                     | 両足・片足スタンツピラミッドのブレイサーとの支持のタイミングを統一するため、文言を多少変更しました。                       |

## ルール 変更点要約

| 該当項目                  | 内容                                                                                                                                                                                                                  | 解説                                                                      |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Level 2</b>        |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                         |
| タンブリング全般 F            | バック転からステップアウトの後、ツイストや回転する動きを加えるのは禁止。<br>ツイストや回転する動きの前に実施するスキルは両足で着地して完了していること。<br>例: バック転ステップアウトから1/2回転＝違反                                                                                                          | バック転/転回からのステップアウトを失敗した状態でツイストを加える際の怪我の可能性を防止するために新しいルールが加わりました。         |
| 立位/走り込みタンブリング A       | フリップ、エアリアルは禁止。                                                                                                                                                                                                      | ルールの変更ではありませんが、より明確にするため文言が変更になりました。                                    |
| 立位タンブリングD/走り込みタンブリングC | 競技フロアに触れていない状態でツイストを入れるのは禁止。<br>例外: ロンダートは可。                                                                                                                                                                        | ルールの変更ではありませんが、より明確にするため文言が変更になりました。                                    |
| ピラミッド B               | トップの重心は主にベースによって支えられた状態でなければならない。<br>(注)ピラミッドトランジションの間、トップがベースからリリースされるときは必ず、トップはクレイドルか競技フロアヘディスマウントし、プレップレベルより高い位置のブレイサーとつながっているのは禁止。本規約LEVEL 2「ディスマウント」に従うこと。                                                     | この技は以前より禁止でしたが、より明確にするため文言が加わりました。                                      |
| トスJ                   | ミニ編成ではトスは禁止。<br>注: スポンジトス(ロードイントスまたはスクイッシュトス)も含まれる。<br>注: 全てのウエストレベルからのクレイドルも禁止。                                                                                                                                    | この年齢の選手がこれらの技を実施する安全性を考慮し、新たにルールが加わりました。                                |
| <b>Level3</b>         |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                         |
| 走り込みタンブリング B          | フリップや着手なし側転に続くタンブリングは禁止。<br>注: フリップまたは着手なし側転後にタンブリングを実施する場合、1歩以上のステップを入れ、2つのタンブリングの流れに分けること。フリップからのステップアウトは同じタンブリングパスの続きとみなされる。フリップからのステップアウトにはさらにステップアウトを追加しなければならない。しかし選手が両足着地で技を完了した後、次の一歩から新しいタンブリングパスを開始するのは可。 | この技を確実に習得し、適切に次の段階に進むことを推奨するために新たなルールが加わりました。                           |
| 立位タンブリングC             | 競技フロアに触れていない状態でツイストを入れるのは禁止。<br>例外: ロンダートは可。                                                                                                                                                                        | ルールの変更ではありませんが、より明確にするため文言が変更になりました。                                    |
| 走り込みタンブリング C          | 競技フロアに触れていない状態でツイストを入れるのは禁止。<br>例外: ロンダートは可。<br>例外: 着手なし側転は可。                                                                                                                                                       | ルールの変更ではありませんが、より明確にするため文言が変更になりました。                                    |
| スタンツI-4               | 直立ではない姿勢で着地するリリース技を実施する場合、複数ベーススタンツには3人のキャッチャー、シングルベーススタンツには2人のキャッチャーが必要。                                                                                                                                           | クレイドルディスマウントの必要条件に沿ってリリーススキル(例: リリースからのうつ伏せ姿勢)の安全性を高めるために新たなルールが加わりました。 |
| スタンツJ-2               | インバージョンにおけるツイストは、エクステンションレベルに上がる場合は1/2回転まで、プレップレベル以下になる場合は1回転までとする。                                                                                                                                                 | レベル2から4にかけて、より適切な段階を踏めるように、新たなルールが加わりました。                               |
| ピラミッドF                | LEVEL3のピラミッドでのリリースムーブで許可されているすべての技は、ベースと2名のブレイサーによって支えられている場合、実施することが可。                                                                                                                                             | ルールの変更ではありませんが、より理解しやすい様に項目の位置を変更しました。                                  |
| ピラミッドF-3              | トップの重心はセカンドレベルのトップによって支えられた状態で止まってはならない。<br>(注)トランジションは連続した動作で行うこと。                                                                                                                                                 | 上のレベルとの一貫性を保つように加えられました。                                                |

## ルール 変更点要約

| 該当項目                  | 内容                                                                                                                                                                                                                                       | 解説                                                                     |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Level4</b>         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                        |
| 立位タンブリングB/走り込みタンブリングA | フリップは1回転まで、ツイストを入れるのは禁止。<br>例外：着手なし側転、オノディは可。                                                                                                                                                                                            | ルールの変更ではありませんが、より明確にするため文言が変更になりました。                                   |
| スタンツC-2-a             | 例：1/2回転での片足スタンツは可。                                                                                                                                                                                                                       | ルールの変更ではありませんが、新しく追加されたC-2-bのルールとあわせるために文言を変更しました。                     |
| スタンツC-2-b             | エクステンションスタンツでトップが1/2回転を超え1回転までのツイストを行う場合、両足のスタンツ、プラットフォームポジションまたはリバティーになること。（ボディポジションのバリエーションは禁止）<br>例：フルアップでのエクステンションレベルのヒールストレッチは禁止、フルアップでの両足エクステンションは可。<br>例外：エクステンションでのプラットフォームからリバティ以外の片足スタンツになる場合、ボディポジションになる前に明確にプラットフォームで停止すること。 | レベル3から5にかけてより適切な段階を踏めるように、新たなルールが加わりました。                               |
| スタンツI-3               | 直立ではない姿勢で着地するリリース技を実施する場合、複数ベーススタンツには3人のキャッチャー、シングルベーススタンツには2人のキャッチャーが必要                                                                                                                                                                 | クレイドルディスマウントの必要条件に沿ってリリーススキル（例：リリースからのうつ伏せ姿勢）の安全性を高めるために新たなルールが加わりました。 |
| スタンツJ-2               | ダウンワードインバージョンはプレップレベルの高さからの実施が可。3名以上のキャッチャーがトップを支え、このうち2名以上はトップの頭と肩を補助すること。<br>例外：エクステンションでのインバージョンスタンツ（例：倒立）をコントロールしながら、ショルダーレベルに下ろすのは可。                                                                                                | より理解しやすい様に「パワープレス」という言葉から変更されました。                                      |
| ピラミッドD                | 注：トップは他のトップの胴体を、同一ピラミッド内であっても別のスタンツまたはピラミッドであっても、インバート姿勢で超えるまたはくぐることはできない。                                                                                                                                                               | この技は以前より禁止でしたが、今回の改定により、レベル1-3に採用されていた同様のルールとの一貫性が保たれます。               |
| <b>Level5</b>         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                        |
| スタンツG-3               | 直立ではない姿勢で着地するリリース技を実施する場合、複数ベーススタンツには3人のキャッチャー、シングルベーススタンツには2人のキャッチャーが必要。                                                                                                                                                                | クレイドルディスマウントの必要条件に沿ってリリーススキル（例：リリースからのうつ伏せ姿勢）の安全性を高めるために新たなルールが加わりました。 |
| スタンツH-4               | トップがインバート姿勢で止まってはならない。<br>例：側転ディスマウントにおいて、トップは足から着地するため、実施可。<br>例外：エクステンションでのインバージョンスタンツ（例：倒立）をコントロールしながら、ショルダーレベルに下ろすのは可。                                                                                                               | より理解しやすい様に「パワープレス」という言葉から変更されました。                                      |

## ルール 変更点要約

| 該当項目         | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 解説                                                      |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Level6       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                         |
| スタンツA-2      | 以下のマウント／トランジションを含む場合。<br>a.360度以上のツイストを伴うリリースムーブ。<br>b.インバート姿勢からプレップレベル以上に着地するリリースムーブ。<br>c.フリーフリップ。                                                                                                                                                                                                                                           | ルール変更はなくフォーマットのみ新しくなりました。                               |
| スタンツG-4      | ヘリコプターは180度回転まで、2名以上のキャッチャーでキャッチし、うち1名はトップの頭と肩を補助してキャッチすること。                                                                                                                                                                                                                                                                                   | キャッチャーが3名から2名に変更になりました。                                 |
| スタンツH        | 例外: エクステンションでのインバージョンスタンツ(例: 倒立)を、スポッターをつけて、ベースがコントロールしながら、ショルダーレベルに下ろすのは可。                                                                                                                                                                                                                                                                    | 例外が追加されました。                                             |
| ピラミッドA       | ピラミッドを行う際は「スタンツA」のスポッターの規則に従うこと。                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ピラミッドでのスポッター条件を明確にするために追加されました。                         |
| ピラミッドF       | 1)ブレスインバージョン(ブレスフリップを含む)は1-1/4回転、ツイストは1回転まで。<br>2)ブレスインバージョン(ブレスフリップを含む)は、プレップレベル以下の高さの1名と常に接した状態で実施し、2名以上のキャッチャーでキャッチすること。<br>例外1: ブレスインバージョンから2-1/2の高さのピラミッドへ移行する場合、キャッチャーは1名でもよい。<br>a.ベース/スポッターは故意に移動しないこと。<br>b.ベース/スポッターはトランジションが行われている間、トップを見ていなければならない<br>c.必要なベース/スポッターはトランジション開始の際に他の技や振り付けを行ってはならない。<br>(トップを飛ばすためのダウンをスタンツの開始とみなす) | 他のレベルとの一貫性を保つために文言が加わりました。ベース、スポッターの条件を明確にするために追加されました。 |
| ディスマウントB     | ディスマウントは必ず元のベースに戻ることに。<br>例外: 複数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よい。フロアへのディスマウントは必ず元のベースかつ/またはスポッターが補助すること。                                                                                                                                                                                                                                      | ルールの変更ではありませんが、昨年まで2項目だったルールを1項目にまとめました。                |
| トスA          | トスベースは4名まで。ベースの1名は必ずトップの後ろで支え、トップのトスを補助してもよい。<br>例外1: 元のベースから他の組のベースやキャッチャーへのトス。                                                                                                                                                                                                                                                               | ルールの変更ではありませんが、より明確にするため文言が追加されました。                     |
| トスG          | トップが別の組のベースにトスされる場合、3名または4名のベースで投げ上げられ、少なくとも3名の静止したキャッチャーにクレイドルポジションでキャッチされること。                                                                                                                                                                                                                                                                | 別の組のベースにトスされる場合の条件が加わりました。                              |
| Stunts LEVEL |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                         |
| Waist Level  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ウエストレベルの箇所をより明確に定義するため、ウエストレベルのトップラインを下げました。            |







**主催: United Spirit Association, Japan**

〒101-0003 東京都千代田区一ツ橋2-6-8 トミービル3 3F

TEL: 03-5216-5545 FAX: 03-5216-5546 URL: <http://www.usa-j.jp/>