

A. 定義

- 1 **Base【ベース】:**
演技フロアに直接接した状態で、他の人の体重を支える人。
- 2 **Cradle【クレイドル】:**
スタンツ／ピラミッド／トスから、トップが顔を天井に向けたセミパイク姿勢でデスマウントを行うこと。
- 3 **Cupie/Awsome【キューピー／オーサム】:**
トップの両足がベースの片手の上に乗った状態のスタンツ。
- 4 **Dive Roll【ダイブ・ロール(飛び込み前転)】:**
演技フロアに両手を付く前に、両足が自分の腰の高さ以上にある状態から行う空中での前転。
- 5 **Flatback【フラットバック】:**
トップの顔が天井を向いた状態で、体をまっすぐに伸ばした姿勢。演技エリアに対して水平である状態。
- 6 **Flip【フリップ】:**
両足が頭より上を通して宙返りをする技。
- 7 **Height-increasing Apparatus【高さを増す器具】:**
技の高さを増すための道具全般。
- 8 **Helicopter Toss【ヘリコプター・トス】:**
トップの体が床に平行な状態で空中に投げ上げられ、360度水平に回転する(ヘリコプターのプロペラのように)スタンツ。
- 9 **Loading Position【ローディング・ポジション】:**
ベースの肩の高さ以下で行われる、トップをスタンツやピラミッドに乗せるための継続的な動きを伴う姿勢。
例:エレベーター／スポンジ・ロード、バスケット・ロード、スムーシュ、背面からのスクープ等
- 10 **Middle【ミドル】:**
ベースに支えられた状態で、且つ、トップを支えている人。
- 11 **Pyramid【ピラミッド】:**
トップがミドルに支えられた状態である技。
- 12 **Rewind【リワインド】:**
トップの少なくとも片足がフロアについて直立した状態から投げ上げられ、前方、後方もしくは横方向への回転をしてスタンツ、ピラミッドに上がったり、ローディング・ポジション、クレイドルに移行する技。
- 13 **Spotter【スポッター】:**
パートナースタンツおよびピラミッドにおいて、トップの補助やキャッチを行う責任を担う人。メインでトップを支えることはできず、トップがスタンツおよびピラミッドから落下するのを防がなければならない。
- 14 **Stunt【スタンツ】:**
トップが1人または複数のベースに支えられている技。
- 15 **Top【トップ】:**
演技フロアに接していない状態で支えられている人、または他の人によって空中へ投げ上げられる人。
- 16 **Toss【トス】:**
1人もしくは複数の人が1人を空中に押し上げ、宙に浮くようにする動き。
(演技フロアに一切接していない状態)

B. 一般ガイドライン

- 1 チアリーディングのチームは、資格を有し、知識を兼ね備えたアドバイザーもしくはコーチの指揮のもとに活動すること。
- 2 練習は常にアドバイザー／コーチの監督のもと、チアリーダーの活動に適した場所で行うこと。
(例: 適したマットを使用する、著しい騒音や妨害のもととなるものから離れる、等)
- 3 技の実施にあたっては、チームメンバー以外の人間が近くにいないこと、行う場所の床、照明、雨の影響など、周囲の環境を十分に配慮したうえで行うこと。難易度の高い技は、コンクリート、アスファルト、また、濡れていたり平らではない地面の上、障害物がある場所では行わないこと。
- 4 アドバイザー／コーチは選手の能力レベルを正しく把握し、それに応じてチームの活動を制限すること。選手が安全に行えるレベルに達するまでは、その技を強要しないこと。
- 5 完全にマスターしていない技は、監督者がいる環境でのみ行うこと。
- 6 いかなるチームも、正しいスポッティング技術の徹底的なトレーニングを必ず行うこと。
- 7 すべてのチアリーダーは、チアリーディングにおける器械体操の要素(タンブリング、パートナースタutz、ピラミッド、ジャンプ)を行う前に、必ず正しいトレーニングを受けること。
- 8 すべてのチアリーディングチームは、包括的なコンディショニングおよび筋力アッププログラムを取り入れること。
- 9 チアリーディング活動を行う前に、必ず正しいウォーミングアップを行うこと。
- 10 すべてのプログラムは一般に受け入れられている指導の段階に沿って行い、チアリーダーに適した内容であること。全選手が技を完璧に行えるようになるまで、また、特定のルールで定められている場合は、常に適切なスポッティングを付けること。
- 11 スポーツイベントが近くで行われている環境においては、選手の怪我のリスクを回避するため、プレー中である間は難易度の高い技を行わないこと。
- 12 すべてのパートナースタutz、ピラミッド、トスは、実際に行う前にコーチがレビューを行い、承認すること。

C. 禁止事項

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

D. パートナースタンツ

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

E. ピラミッド

- 1 2-1/2 highの高さを超えるピラミッドは禁止。ピラミッドの高さは、下記のように体の長さで表される：
チェア、サイスタンド、ショルダーストラドルは1-1/2high、ショルダースタンドは2high、
エクステンションスタンツ(エクステンション、リバティ等)は、2-1/2high。
例外：サイスタンド上でのエクステンションスタンツは認められる。
- 2 すべてのピラミッドにおいて、2highを超える高さの位置にトップがいて、トップの体重を主に支えている人の少なくとも片足がフロアに接していない場合、それぞれのトップに少なくとも2人以上のスポッターを付けること。
両方のスポッターは、トップをピラミッドにさせる際にスポットの位置についていること。
一方のスポッターはトップの後方、もう一方は前方に配置するか、側面に配置してトップが前方へ落ちた場合に前方まで動けるようにすること。ピラミッドが安定した後、デismountに入る直前には、スポッターはクレイドルに入るため後方へ移動してよい。ピラミッドは様々に変化するため、すべてのピラミッドにここで求められているスポッターの配置につけているか都度確認することを勧める。
- 3 2-1-1サイスタンドタワーピラミッドを行う場合、トップの後方にピラミッドに触れていないスポッターを付けること。ミドル層のサイスタンドを支える人が必要な場合、この人はこのスポッターの役割を担うことはできず、ピラミッドに触れていないスポッターが必要。
- 4 2highを超える高さのピラミッドからのクレイドルまたは水平姿勢の着地は、少なくとも2名でキャッチを行い、トップの両サイドに1名ずつ付くこと。
- 5 クレイドルデismount、仰向けの水平姿勢、および演技フロアへ移行する前方フリップ以外のピラミッドからのフリップはすべて禁止。
すべてのフリップデismountは2名のキャッチャーで行い、トップの両側に1名ずつ付くこと。
- 6 以下の条件を満たす場合、フリップからピラミッドへ移行することが可能。
 - a) 演技フロアからのリワインド、トゥーピッチ、マルチベースのスポンジローディングポジションからのフリップ(バスケットスフリップ、**倒立からのフリップは禁止**)
 - b) トップのフリップ回転は1-1/2回転まで、ツイストは禁止
 - c) トップがインバート姿勢で着地することは禁止
 - d) リワインドからのピラミッドは追加スポッターが必須ではない
- 7 前方、後方、および横方向へのテンション・ドロップは禁止。

F. トス

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

例：

認められる技(2種類)

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

認められない技(3種類)

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

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

G. タンブリング

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

H. 演技フロアについての制限事項

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

上記の安全規約はすべての状況に対応するものではない。チアリーディングにおける器械体操的要素(タンブリング、パートナースタンツ、ピラミッド、ジャンプ、トス)は資格と知識を有するアドバイザーまたはコーチが良く検討し、その監督のもとで行うこと。

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

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

※2017夏の大会からのルール変更事項※

D. パートナースタンツ

- 1 1-1/4回転を超えるツイストを含むリリースロードインやリリースランジションにはスポッターが必要になりました。
- 2 スポッターが必要なツイストデスマウントの回転数が「1-1/4回転以上」から「1-1/4回転を超える」に変更されました。

E. ピラミッド

- 6 a) フリップからのピラミッドへの移行において、倒立からのフリップが禁止になりました。
- 6 b) フリップからのピラミッドへの移行において、トップのフリップ回転は1-1/2回転までに変更になりました。