

## A. 用語解説

### **Base【ベース】：**

演技フロアに直接接した状態で、他の人の体重を支える人。

### **Basket Toss【バスケット・トス】：**

ベースが互いの手を組んでトップを投げ上げるスタンツ。

### **Bracer【ブレイサー】：**

他のトップとつながっているトップ。

### **Braced Flip【ブレスフリップ】：**

トップが演技フロア上の誰とも触れずに腰が頭を超える回転をするピラミッド。

### **Braced Inversion【ブレスインバージョン】：**

ブレイスされたトップがインバート姿勢（ただし腰は頭を超えない）となるピラミッド。

### **Braced Roll【ブレス ロール】：**

演技フロア上の最低一人と触れた状態でトップの腰が頭を超える回転を伴うピラミッド。

### **Cradle【クレイドル】：**

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

### **Cradle Position【クレイドル ポジション】：**

顔を天井に向けたオープン・パイク姿勢。

### **Cupie/Awesome【キューピー／オーサム】：**

トップの両足がベースの片手の上に乗った状態のスタンツ。

### **Dive Roll【ダイブ・ロール(飛び込み前転)】：**

演技フロアに両手をつく前に、両足が自分の腰の高さ以上にある状態で、空中姿勢を経過して行う前転。

### **Drop【ドロップ】：**

空中姿勢から演技フロアに着地すること。

### **Elevator/Sponge Toss【エレベーター／スポンジ・トス】：**

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

### **Extended Stunt【エクステンション・スタンツ】：**

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

### **Flatback【フラットバック】：**

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

### **Foldover Stunts【フォールドオーバー・スタンツ】：**

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

### **Hanging Pyramid【ハンギング・ピラミッド】：**

トップ体重の大部分が、他のトップに支えられた状態のピラミッド。

例：2つのショルダー・スタンドの間にトップが吊り下げられた状態のピラミッド、

トップの体重がショルダー・シットのトップの両足で支えられている「ワーリーバード」スタンツ、  
2人の体が1つのショルダー・スタンドに吊り下げられた状態の「ダイヤモンド・ヘッド」。

### **Helicopter【ヘリコプター】：**

トップの体が床に平行な状態で空中に投げ上げられ、ヘリコプターのプロペラのように360度水平に回転するスタンツ。

### **Inverted【インバート】：**

肩が腰より低い位置にある姿勢。

**Loading Position【ローディング・ポジション】：**

スタンツやトスに移行する前に、ベースが直立姿勢ではないトップの足の裏を支えている姿勢。

**Log Roll【ログ・ロール】：**

トップが床と平行の姿勢またはクレイドル姿勢からポップされ、床と平行な状態で回転し、元のベースに床と平行な姿勢またはクレイドル姿勢でキャッチされること。

**Pyramid【ピラミッド】：**

パートナースタンツがつながっている状態。

**Post【ポスト】：**

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

**Prep【プレップ】：**

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

**Prep Level【プレップ レベル】：**

トップを支えるベースの高さが肩あたりの高さの時。

**Prop【プロップ（手具）】：**

使用される手具全般。（例：ポンポン、サインボード、フラッグ、メガフォン、等）

**Quick Toss/Partner Toss【クイック・トス/パートナートス】：**

トップの両足が演技フロアに接した状態から始まるトスの技。

**Released Pyramid Transition【リリース・ピラミッド・トランジション】：**

トップがプレイヤーと接した状態でベースからリリースされ、クレイドル、スタンツまたはローディング・ポジションでキャッチされるピラミッドのトランジション。

**Release Stunts【リリース・スタンツ】：**

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

**Spotter【スポッター】：**

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

**Stunt/Partner Stunt【スタンツ/パートナースタンツ】：**

トップが演技フロアから離れ、1人または複数のベースに支えられている状態。

**Swing Roll Down【スイング ロールダウン】：**

トップの手/腕と足/脚が持たれた状態で、頭を下げて前方にスイングし、頭が腰の下を通過して回転するスタンツ。

**Switch Up【スイッチ・アップ】**

トップが片足を演技フロアについた状態で開始し、リリースされて片足または両足の直立姿勢に着地するスタンツ。

**Tick Tock【ティックトック】：**

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

**Top【トップ】：**

演技フロアに接していない状態で、他の人に支えられているまたは空中へ投げ上げられる人。

**Toss【トス】：**

ベースがトップの足の裏/脚の下から開始し、肩の高さより低い位置からトップを空中に投げ上げ、トップがすべてのベース、スポッター、ポスト、プレイヤーから離れて宙に浮くスタンツ。

注：この用語は少なくとも一人のベースがトップの片足か両足の下にいる時に適用される。

**Tumbling【タンブリング】：**

前後転や倒立姿勢になる技（側転、倒立、ウォークオーバー、転回等）、エアリアル、ツイスト、フリップを含む演技フロアから始まり、完了する体操技。

補足：演技フロアでのジャンプ、跳躍、サイドロール（横回転）はタンブリングとは見なされない。

## B. 一般ガイドライン

- 1 本規約は、すべての練習、試合、競技会、演技において有効である。
- 2 チアリーディングのチームは、資格を有し、知識を兼ね備えたアドバイザーもしくはコーチの指揮のもとに活動すること。
- 3 練習は常にコーチの監督のもと、チアリーダーの活動に適した場所で行うこと。  
(例：適したマットを使用する、著しい騒音や妨害のもととなるものから離れる、等)
- 4 アドバイザー／コーチはチームの能力レベルを正しく把握し、それに応じてチームの活動を制限すること。「能力レベル」とはチームの能力全体を指す。各選手が安全に行えるレベルに達するまでは、その技を強要しないこと。
- 5 すべてのチアリーダーは、チアリーディングにおける**テクニカルスキル**  
(タンブリング、パートナースタunts、ピラミッド、ジャンプ)を行う前に、必ず正しいトレーニングを受けること。
- 6 いかなるチームも、正しいスポッティング技術の専門的なトレーニングを必ず行うこと。
- 7 すべてのチアリーディングチームは、包括的なコンディショニングおよび筋力アッププログラムを取り入れること。
- 8 チアリーディング活動を行う前に、必ず正しいウォーミングアップを行うこと。
- 9 技の実施にあたっては、チームメンバー以外の人間が近くにいること、行う場所の床、照明、雨の影響など、周囲の環境を十分に配慮したうえで行うこと。難易度の高い技は、コンクリート、アスファルト、また、濡れていたり平らではない地面の上、障害物がある場所では行わないこと。
- 10 プログラムは一般に受け入れられている指導の段階に沿って行い、チアリーダーに適した内容であること。全選手が技を熟練して完璧に行えるようになるまでは、常に適切なスポッティングを付けること。
- 11 競技中は、いかなるアクセサリも着用禁止。ただし、宗教メダルおよび医療用メダルはアクセサリとみなさない。チェーンがついていないタイプの宗教メダルは、ユニフォームの下に着用し、テープで留めること。医療用メダルもテープで留めなければならないが、ユニフォームから見えていてもよい。
- 12 メーカーが製造したものから改造されていないサポーターや装具、やわらかいギブスはパッドをつけなくてもよい。メーカーが製造したものから改造されているサポーターや装具をつけてスタunts、ピラミッド、トスに関わる場合、0.5インチ(約1.3センチ)以上の厚さの発砲素材の衝撃を和らげるパッドをつけること。石膏製またはその他ハードタイプの重いギブスや下肢装具をつけた選手は、スタuntsやピラミッド、トス、**ジャンプ、タンブリング**には関わらないこと。
- 13 運動用シューズを着用すること。(体操用シューズは禁止。)
- 14 **硬い素材または鋭い角がある手具(サインボード等)を使う際は**  
**a. トップが手具を手放し、演技フロアへ落とすのは禁止。**  
**b. 演技フロア上の選手は手具を静かに投げるか置くこと。**
- 15 大会や演技において、ミニトランポリンおよびスプリングボード、スプリングフロア等、高さを増すための道具の使用は一切禁止。コーチの監督のもと、技の開発や練習のために使用することは認められる。
- 16 チアリーダーはバスケットボールの試合中はサイドライン延長上のフリースローレーンの外側にいなくてはならない。
- 17 応援団はバスケットボールの試合中、30秒以内のタイムアウト時は競技エリアの外にいなくてはならない。
- 18 気をつけの姿勢で立った時にユニフォームは体の腹部が隠れるものでなくてはならない。

## C. スタunts

- 1 トップの体重がベースに支えられたエクステンションスタuntsにはスポッターを付けること。  
例：トップがエクステンションポジションで静止しない「ショー&ゴー」スタuntsにはスポッターが必須ではない。
- 2 トスからのシングルベースショルダースタンドおよびトップの両足がベースの手の上にあるシングルベースのショルダーレベルスタuntsにはスポッターを付けること。  
このスポッターは靴底を支えることができる。

- 3 スポッターは以下の項目を守ること。
  - a スポッターはトップの主な体重を支えてはならない。”主な体重を支える”とは、トップの体重の大半を意味する。
  - b スポッターはスタンツやピラミッドからクレイドルになる際、トップの頭・首・肩を守る場所に位置すること。ほとんどのスタンツにおいて、スポッターの位置はトップの背後またはすぐ隣となる。
  - c スポッターは常にトップに目を向け、注意を払わなければならない。  
周囲の安全確認のために（ボンやサイン、他のスタンツ等に）一瞬目を向けても良いが、出来るだけ早くトップに視線を戻すこと。
  - d スポッターは手を背中後ろに回してはならない。
  - e シングルベースのエクステンション・スタンツにおいて、スポッターがトップの足のかかとの下や、靴底を支えることは禁止。トップの足首や、ベースの手首を支えることは可。
  - f スポッターは**手具**を手を持ってはならない。
- 4 トップがクイックスまたはパートナーズから他の選手を飛び越えるのは禁止。
- 5 エクステンション・スタンツのベースは、両足を直接演技フロアに付け、自分の体重を支えた状態であること。
- 6 ベースは以下の項目を守ること。
  - a ベースはトップを支えている手で**手具**を持ってはならない。
  - b ベースは、ブリッジや倒立、頭を付いた倒立姿勢を取ってはならない。
- 7 **パートナースタンツやピラミッドを安定させるまたはディスマウントを補助することを除いて、選手が、他のパートナースタンツやピラミッドの上を飛び越えたり、くぐったり、間を通り抜けたりしてはならない。**
- 8 スタンツからのディスマウントまたはスタンツからのリリースにおけるツイストの合計は1-1/4回転を超えてはならない。
- 9 肩以上の高さのパートナースタンツからクレイドル・ディスマウントを行う場合、ベースの他にトップの頭・肩を支えるスポッターをつけること。
- 10 パートナースタンツからクレイドル・ディスマウントを行い、他のベースがキャッチを行う場合、下記の条件をすべて満たすこと。
  - a トップは2名のキャッチャーと頭と肩を守るスポッターまたはキャッチャー1名によってクレイドルされること。
  - b キャッチャーはオリジナルベースの近くに立つこと。
  - c キャッチを行うベースもしくはスポッターはトップがリリースされた時にはキャッチの場所につき、他の技に関わらないこと。
  - d トップはリリースされた後、いかなる技（ツイスト、トータッチ等）も実施しないこと。
- 11 すべてのクレイドルディスマウントにおいて、トップは堅い素材で作られていたり、角や鋭い縁がある**手具**を持ってはならない。
- 12 以下に記載されているもの以外の場合、リリーススタンツはクレイドルをするか、少なくとも一か所はブレイサーと接している必要がある。
  - a 下記のすべての条件を満たす場合、ヘリコプターを行うことが可能：
    - 1) トップは180度（半回転）以上回転しないこと。
    - 2) ベース4名とも、トップが空中にいる間その場を離れないこと。
    - 3) キャッチと同様、トスの開始時にもトップの頭や首、肩を守ることができる場所にベースを1名配置すること。
    - 4) トップが空中にいる間、ベースの位置を変えることは禁止。
    - 5) トップは、常に顔を天井に向けた姿勢であること。
    - 6) トップはツイスト技を行ってはならない。

- b ログ・ロールは、1回転を超えない、かつ、他のリリースされたトップと触れていない状態であれば、実施することが可。
- 1) シングル・ベースでログ・ロールを実施する場合、ベースの方に向かって回転させ、トップは仰向け状態から開始・終了すること。
  - 2) マルチ・ベースでログ・ロールを実施する場合、トップは仰向けまたはうつ伏せ状態から開始・終了すること。
- c プレップレベル以上でフロアに対して垂直姿勢のトップは、トップが垂直姿勢を保っていればどの高さへのスタンツにもリリースが可能だが、トップが1-1/4回転を超える回転は禁止。エクステンションからエクステンションへの垂直姿勢でのリリースムーブで1/4回転を超える回転は禁止。
- d 肩以下の高さで床と平行の姿勢またはクレイドル姿勢からリリースされ、ローディング・ポジションまたは肩以下の高さのスタンツになることは可。
- e 実施可能なインバージョン・リリースはルールDを参照のこと。
- 13 下記のすべての条件を満たす場合、トランジションにおけるブレイス無しのサスペンデッド・スプリットが可能：
- a トップの両手は常にポストまたはベースの手と触れていること。  
または
  - b スプリットへのトランジションを行う際、トップの手とポストまたはベースの手が離れる場合、
    - 1) ベース3名以上でトップを支えること。
    - 2) 少なくともベース2名はトップの足の下を支えること。残りの1名は、同様にトップの足の下を支えるか、またはトップと手をつないで支えること。
    - 3) トップがスプリット姿勢になっている間、トップの両手は常にベースと接触していること。
- 14 **ダブルベースのエクステンション・ストラドルリフトは、ポストとつながっていること、またはトップの後方にスポッターをつけること。**  
(ダブルベースのエレベーター／エクステンション・プレップのようなポジション。)
- 15 シングルベースで、フロアに対して平行姿勢のトップをベースが手を伸ばした高さで支える場合、常にトップの頭・首・肩を支えるスポッターをつけること。  
(例：バード、サイドT、シングルベース・フラットバック等)
- 16 下記のすべての条件を満たす場合、トップがフロアに対して垂直な姿勢から、うつ伏せ、または仰向けでフロアに対して平行な姿勢（トップが体を伸ばした状態またはクレイドル姿勢）になることが可能：
- a トップは少なくとも一名のベースかスポッターかポストと常に接している状態であること。
  - b 2名以上のキャッチャーまたはベースがトップの上半身をキャッチすること。
  - c キャッチャーが元のベースでない場合、トップが水平姿勢に動き始める前に元のベースの近くに位置しなければならない。
  - d キャッチャーが元のベースでない場合、かつ、ベースが手を伸ばした高さから開始、またはその高さを経過する場合、3名以上のキャッチャーが必要。
- 17 シングルベースにおいて、ベース1名でエクステンションのトップ2名を支えることは禁止。  
例外：ダブルキューピー／オーサムは可。クレイドルでディスマウントを行う場合は、各トップを3名ずつでキャッチすること。
- 18 肩の高さ以上の高さから演技フロアへのディスマウントは、ベースまたはスポッターが補助しなければならない。この補助は、勢いを弱めるのに十分な補助をしなければならない。トップがもし、スキル（トータッチ、ツイスト等）を伴うディスマウントを行う場合、追加のスポッターが必須であり、このスポッターは補助に入ってもよい。（補助は必須ではない。）
- 19 下記のすべての条件を満たしている場合、スィングスタンツが可能：
- a 下降する動きは、肩の高さよりも低い位置から開始すること。
  - b トップの顔は上を向いていること。（仰向け姿勢）
  - c トップは演技フロアまたは肩の高さよりも低いスタンツから開始すること。

- 20 ベースの間でトップの胴体が腕や足よりも下で吊られている状態で、トップは顔が下に向けたサスペンディッドポジションをとるのは禁止。
- 21 シングルベースのスプリット・キャッチは禁止。

#### D. インバージョン

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

- 1 本項で許可されていない限り、トップはインバート姿勢をとってはならない。  
例：本項でバスケトスのフリップは許可されていないため禁止。
- 2 インバート姿勢のトップがエクステンションポジションを通過することは可能だが、エクステンションポジションから開始・終了・停止するインバート姿勢は禁止。  
またエクステンションポジションのインバート姿勢で停止するのは禁止。
- 3 フリップまたは回転をしないブレスインバージョンピラミッドは以下の場合に可。
  - a インバート姿勢のトップには2名のベースまたは1名のベースと1名のスポッターをつけること。
  - b トップがベースからリリースされる場合は、E-7のリリースピラミッドトランジションの全てのルールに従うこと。
- 4 ブレスロールピラミッドは以下の場合に可能：
  - a ブレイサーには2名のベースまたは1名のベースと1名のスポッターをつけること。
- 5 下記のすべての条件を満たす場合、フリップを含むブレスピラミッドを実施することが可能：
  - a **トップの両手/両腕は1名または複数のブレイサーと支持し続けること。もし1名のブレイサーの場合は、ブレイサーとトップは両手/両腕が互いに手/腕で支持しあっていること。**
  - b **各ブレイサーはブレップレベルのダブルベースでスポッターをつけること。**
  - c **トップはブレイサーの横または前方にいること。**
  - d トップをトスおよびキャッチする際には、3名のベースまたはスポッターをつけること。  
元のベースではないキャッチャー/スポッターはフリップが開始した時には他の技に関与せずに元のベースに近いキャッチの位置につくこと。
  - e **フリップがクレイドルで終了する場合、ブレイサーはトップが下降し始め、インバートではない姿勢になった時にはトップを離してもよい。**
  - f トップはインバート姿勢ではない状態で終わらなくてはならない。
  - g トップのフリップは1-1/4回転までで、ツイストは1/2回転まで可。
- 6 他のすべてのインバージョンにおいて：
  - a スポッターがついていれば、インバージョンから以下のいずれかに着地するリリースが可能。
    - 1) 1/2ツイスト回転を超えないインバートではない姿勢へのデスマウント。
    - 2) 1/2ツイスト回転を超えずにブレップレベルより低い位置での乗り込み姿勢。
    - 3) **全ての高さのインバート姿勢ではないスタンツ。ツイストは禁止。**
  - b ベースがブレップレベルより低い高さで開始し、支持するインバージョンにおいて、1名以上がインバート姿勢が終了するまでまたはトップの手が演技フロアに触れるまで、常にトップに触れていること。

- c ベースの支持がブレップレベルから始まるもしくはブレップレベルを経過するインバージョンにおいて：
  - 1 演技フロア上の2名以上がトップの頭・首を守ることが出来る位置にいること。
  - 2 トップのインバート姿勢が終了するまで、または両手が演技フロアに触れるまで、ベースの1名とトップの上半身（腰と腰より上の部分、腕／手を含む）が触れている状態を維持すること。  
この時、トップのポジションを安定させ、コントロールするのに十分な支持をすること。  
例外：ブレップレベル以下で開始し、エクステンションで停止しないフォールドオーバースタントはトップの上半身に触れ続けていなくても可。
- 1) 元のベースではないキャッチャーが、クレイドル、乗り込み姿勢、スタントでキャッチする場合、新しいキャッチャーはトランジションが始まった時には他の技に関与せずにキャッチの位置につくこと。
- 2) トップはブレップレベル以上の高さから演技フロアに直接逆さ姿勢で降りることはできない。
- d インバート姿勢から開始しインバート姿勢ではないスタントになる際、トップがインバート姿勢ではない状態になる前に上半身の支持が離れてもよい。
- 7 インバート姿勢のトップは手具（ポンポン、ボード等）を手を持っていけない。  
例外：演技フロア上でのインバート姿勢からインバート姿勢ではないスタントまたはブレップレベルより低いうつ伏せ姿勢から前転ディスマウントへの移行の間、トップは手具を持ってよい。
- 8 スイングロールダウンスタントは禁止。

## E. ピラミッド

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

- 1 ピラミッドにおいて、トップの体重の大半はベースによって支えられた状態であるか、ベース上のプレイサーと接していること。
- 2 プレイサーはトップの体重の大半を支えてはならない。
- 3 エクステンションスタントが他のエクステンションスタントをブレイスするピラミッドでは、手/腕と脚/足による支持は禁止。
- 4 パートナースタントやピラミッドを安定させるまたはディスマウントを補助することを除いて、選手が、他のパートナースタントやピラミッドの上を飛び越えたり、くぐったり、間を通り抜けたりしてはならない。
- 5 ピラミッドにおいて、エクステンション・スタントの足/脚をブレイスしている人がいる場合、プレイサーはピラミッドのトップを主に支える役割を担ってはならない。  
（トップのプレイサーに持たれている足が、ベースに支えられている軸足の膝以上の高さにあること。）
- 6 ハングング・ピラミッドにおいては、トップを支えているショルダー・スタンドの各トップに継続的なスポッターを1名ずつ付けること。ハングング・ピラミッドでの回転は禁止。
- 7 リリース・ピラミッド・トラジションには、下記のルールが適用される：
  - a リリースされる前後に行われる技はすべて違反なく行うこと。必要なスポッターを配置すること。
  - b トランジションが行われている間は常に、トップは少なくともプレイサー1名と手／腕と手／腕による接触をしていること。
  - c プレイサーはブレップレベル以下であること。  
プレイサーには2名のベースまたは1名のベースと1名のスポッターをつけること。  
（例外：ショルダーシットとサイスタンド）
  - d トップは補助を行う人の体の一部（プレイサーの肩等）で自分の体重を支えてはならない。
  - e リリースされたトップとベースの移動は、プレイサーの周囲1/4回転までとし、一連の動作で実施すること。トップは元のベースの上から離れないこと。  
トップは支えられることなく常に動き続け、トランジションの間に停止することがないようにすること。
  - f キャッチャーが元のベースではない場合、キャッチャーはトランジションが開始した時には他の技に関与せずに元のベースに近いキャッチの位置につくこと。

## F. トス

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

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

**例外：同じスタンツグループでのスイッチアップは可。**

## G. タンブリング/ジャンプ

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

## H. フロアに関する制限事項

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

## ※2019-20ルール改定に関する補足事項※

Regionals/Nationals2019からのルール変更内容

### 用語集

「ダイブロール」の定義が変更され、瞬間的に空中姿勢を経過する前転は違反ではなくなりました。空中姿勢を経過する際、臀部が腰以上の高さとなる明らかな「ダイブロール」は禁止です。

### 一般ガイドライン

- 12 石膏製またはその他ハードタイプの重いギプスや下肢装具をつけた選手は、今までリストアップされていたスキルに加え、ジャンプ、タンブリングにも関わるものが禁止となりました。
- 14 サインボードを手離して直接フロアに落とすことが禁止となりました。サインボードは地上の選手に手渡すか、トップがサインボードを持ちながらフロアに降りる必要があります。スポッターが手具を持つことは禁止、硬い手具を持ちながらのクレイドルは禁止という従来のルールは変更ありません。

### スタンツ

- 14 3名ベースでのエクステンションのストラドルシットにはスポッターが必須ではなくなりました。
- 16 垂直姿勢から水平姿勢への移行において、新しいキャッチャーがトップを動かす選手に対して前か横にいないければならないというルールが削除されました。

### インバージョン

- 5 プレスフリップが1名または2名のブレイサーで実施可能になりました。もしブレイサーが1名の場合、トップとブレイサーがともに腕/手で支持されている必要があります。この変更により、プレップレベルのバジャ（ブレイサー1名でのサスペンデッドロール）とサイドソミ（ブレイサー1名での横回転スキル）が可能になりました。プレスフリップに必要なその他の条件は変更ありません。
- 6a3 インバージョンからインバージョンではないスタンツへのリリースがエクステンションレベルまで可能となりました。
- 6c プレップレベルのインバージョンにおいて、トップとベースの接続はトップとベースのどちらかが支持し続けていれば実施可能です。全てのプレス支持はブレイサーもしくはリリースされるトップのどちらかが支持し続けていれば実施可能であることが明確化されました。
- 7 トップは手具を持ちながらプレップレベルより低いうつ伏せ姿勢から前転が可能になりました。

### 用語集/トス

スイッチリバティーに関するルールは着地が片足または両足となる「スイッチアップ」に変更されました。

### スタンツ-7/ピラミッド-4

選手がパートナースタンツやピラミッドを安定させるまたはデスマウントを補助することを除いて、他のパートナースタンツやピラミッドの上を飛び越えたり、くぐったり、間を通り抜けたりするのは禁止となりました。

※cheerrules.com（英語サイト）には年間を通して、ルール理解促進のための、スキル動画がアップロードされる予定です。