

2019-20 セーフティールール

2019/9/20発行

2019/10/24更新



A VARSITY BRAND

目次

- Glossary(用語集)
- スタンヅレベル(高さ)の定義
- General Safety Guidelines(一般安全規則)
- IMAGE POLICY

2019-20 Rule Chart(ルール表)

Level 1~6 Tumbling

Level 1~6 Stunts

Level 1~6 Pyramids

Level 1~6 Dismounts and Tosses

Level 7

Non-Tumbling

2019-20 セーフティールール Glossary <用語集>

Aerial 【エアリアル】

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 【エアボーン】

人または/かつ 競技フロアに接触しない状態。

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。

Backward Roll 【後転】

地面を離れないタンブリング技。背中を丸めながら膝をタックポジションに曲げて後方へ転がり、腰を頭/肩の上に持ち上げてインバート・ポジションを経過し、両足で着地する技。

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】

トップを支える人。トップをスタンツで支え、持ち上げるまたは投げ上げる人。競技フロア上に直接触れていること。トップの足(靴)の下の支えが1名しかいない場合、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。ベースがブリッジ姿勢またはインバート姿勢でトップに触れるのは禁止。

Basket Toss 【バスケットトス】

2名または3名のベースとスポットターで行うトス。ベースの内2名は手首を組んで行う。

Block Cartwheel 【ブロック側転】

タンブリング実施中、競技フロアを肩で押して、体が競技フロアから離れた状態を経過する側転。

Brace 【ブレイス】

ブレイスとは、トップを安定させるためにトップ同志の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、トップの髪や衣装で支えることは禁止。

ブレイサーとは、他のトップを安定させるために直接接触しているトップ。

ブレイス/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。

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。

Cartwheel 【側転】

競技フロアに常に触れているタンブリング技。横に回転しながら、インバート姿勢を経過する際に手がフロアに触れ、直立姿勢になる際に片足で着地する。

2019-20 セーフティールール Glossary <用語集>

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

- ・注意を払うこと。
- ・他の振付を行ってはならない。
- ・キャッチを妨げうことを行ってはならない。
- ・キャッチの際にはトップに直接触れなくてはいけない。
- ・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下に垂直な状態で支えられること。

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。

（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、プレップレベルより低い状態で、ベースは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。）

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、ピラミッドからリリースされ、クレイドルまたは競技フロアへ着地する終了の動作。

競技フロアへリリースされる場合、トップは両足で着地すること。

スタンツ、ピラミッド、選手または小道具がディスマウントを超えるまたはくぐるのは禁止。

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超えるまたはくぐるのは禁止。

ディスマウントが故意に移動するのは禁止。

テンションドロップ/ロールの類の技は禁止。

複数トップのシングルベースによるディスマウントを除いてディスマウントは元のベースに戻ること。

ウエストレベル以下のスタンツから競技フロアへのストレートドロップ、小さなポップオフ、かつ他の技を追加しない

ディスマウントを除いて、競技フロアへのディスマウントには元のベース/スポットターによる補助が必要。

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。

トップの足（靴）の下から開始する複数ベースでのウエストレベルからのクレイドルはトスとみなされるため、
トスルールを参照のこと。

Dive Roll 【ダイブロール】

水平姿勢を経過して前方へ飛び込む動作から開始し、前転となる体が競技フロアから離れた状態を経過する技。

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向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、開脚の状態で着地すること。

2019-20 セーフティールール Glossary <用語集>

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（スポットターの腕ではない）が一番高いところにある位置。

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。

もし、重心を支えるベースが、腕を伸ばしながらスクワット姿勢や膝つき姿勢、スタンツの高さを下げている場合、エクステンションレベルと見なされる。

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例：チアード、トーチ、フラット・バック、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

Flat back 【フラットバック】

トップが仰向けで体は競技フロアと並行に体をまっすぐ伸ばしたスタンツ。両足スタンツとみなされる。

Flat body 【フラットボディ】

トップの胴体が競技フロアと並行になっている状態。

Flip【フリップ】

スタンツにおいては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技。

タンブリングにおいては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ェストレベルのスタンツとみなされる。

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。背中を丸めながら膝をタックポジションに曲げて前方へ転がり、腰を頭/肩の上に持ち上げてインバート・ポジションを経過し、両足で着地する技。

Free-Flipping Stunt 【フリー フリッピング スタンツ】

トップがスタンツに乗る際、ベースやブレイサー、競技フロアと接触せずに腰を頭上に回転させインバート・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、ブレイ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エアボーン技。

Full 【フル】

360度回転するツイスト回転。

2019-20 セーフティールール Glossary <用語集>

Ground Level 【グランドレベル】

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。

Handsprint 【転回】

足から跳ね上がって身体を浮かし、手をついて倒立姿勢を経過して前方または後方に回転し、足で着地するエアボーンタンブリング技。

Handstand 【倒立】

腕は頭と耳の横で真っすぐ伸ばし、手でバランスをとり垂直のインバート姿勢で体を支えるスキル。

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、元のベースにキャッチされる技。

Horizontal Axis (Twisting in Stunts) 【水平軸(スタンツでのツイスト)】

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。ビルディングスキル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】

選手の少なくとも片足が頭より高く、肩が腰より低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エアボーン技。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）。

ターンを加えた「ストレートジャンプ」は「ジャンプスキル」とはみなされない。

ジャンプがタンブリングパスに含まれる場合、ジャンプが流れの切れ目と見なされる。

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エアボーン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越えて他のベース、または元のベースに移行するスタンツ・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の上を移行するトランジションが含まれる。

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（靴）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。

2019-20 セーフティールール Glossary <用語集>

Log Roll 【ログロール】

トップがフロアと平行の状態で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、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技。

Multi-based Stunt 【マルチベーススタンツ】

スポットターを除き、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 【インバートではない姿勢】

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。

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、転回の着地で終了する技。

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ともよい。

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。

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

もし、重心を支えるベースが、トップに触れている一番低い位置がプレップレベルで、スクワット姿勢や膝つき姿勢、
スタンツの高さを下げている場合、プレップレベルと見なされる。

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 【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。

2019-20 セーフティールール Glossary <用語集>

Prop 【プロップ／小道具】

演技中に使用する小道具。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】

タンブリングスキルの着地から、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エアボーン技。

Release Move 【リリースムーブ】

トップが競技フロア上の誰とも触れていない状態。

リリースムーブで他のスタンツ、ピラミッド、選手、小道具を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。

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。

シングルベーススプリットキャッチは禁止。

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（レベル3-4）、またはリリースムーブがトップの脚の長さから46センチ（18インチ）を超えた場合（レベル5-7）、トスまたはディスマウントとみなされ、

「トス」「ディスマウント」のルールに従わなくてはならない。

複数ベースがウエストレベルでトップの足（靴）の下を持って開始し、リリースしてクレイドルになる場合、トスとみなされ、「トス」のルールに従わなくてはならない。

Rewind 【リワインド】

グランドレベルから開始し、後方にフリーフリッピングをしてスタンツに乗るリリースムーブ技。

Round Off 【ロンダート】

側転のように開始し、側転とは違い、開始地点の方を向いて両足をそろえて競技フロアに着地する技。

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。

2019-20 セーフティールール Glossary <用語集>

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。

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 【スプリットキャッチング】

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、トップは通常ハイブイモーションをし、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 【スポットター】

スタンツ、ピラミッド、トス中にトップの頭、首、背中と肩の部分を守り、怪我を防ぐ責任のある人。

「スポットター」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。

スポットターは

–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ず、サインボードを持つ等、スポットティングを妨げうることを行ってはならない。

–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。

–胴体がスタンツの下に入らないように立つこと。

–スポットターは、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。

–スポット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。

–もしスポット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。

–スポット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。

–同時にベースと必須のスポットターは兼任できない。トップの足の下の支えが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。

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

2019-20 セーフティールール Glossary <用語集>

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、プ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。

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(靴)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フラットボディポジションは両足スタンツとみなされる。

Suspended Roll 【サスペンデッドロール】

トップが手/腕をベースの手/腕とつながっている状態で腰が頭上に回転するスタンツ。トップの手/腕はそれぞれ、ベースの別の手/腕とつながっていること。
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。プレップレベルスタンツと見なされる。

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、垂直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が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 【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。
(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 【ティックトック】

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。

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。

2019-20 セーフティールール Glossary <用語集>

Toss 【トス】

ウエストレベルから開始し、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、ブレイサーラ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。

トスのベースには3名必要で、最大4名まで。

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うこと。

3名ベースのクレイドルポジションで終了し、1名はトップの頭と肩のエリアに位置すること。

ベースはトスの間は故意に移動しないこと。

トスの開始時、トップは両足がベースの手に乗っていること。

スタンツ・ピラミッド・選手または小道具がトスを超える、くぐることは禁止。

また、トスがスタンツ・選手または小道具を超える、くぐる、通り抜けることも禁止。

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。

トスを行う間、飛ぶのは1名のトップのみとする。

複数ベースがウエストレベルでトップの足（靴）の下を持っている状態から投げ上げてクレイドルになるのはトスとみなされ、「トス」のルールに従わなくてはならない。

<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）

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。

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】

腰と膝を曲げて胸に引き寄せる姿勢。



2019-20 セーフティールール Glossary <用語集>

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。

連続するタンブリングが禁止の場合は、一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。

ステップアウトからつながるタンブリングは連続するタンブリングパスとみなされるため、2つのタンブリングの流れに分けるために、さらに一步加えること。

両足着地で技を完了した場合、一步ステップを追加すれば、新しいタンブリングパスとみなされる。

Twist / Twisting 【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）

ツイストタンブリングは選手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スキル。

ツイストスタンツは垂直軸と水平軸の両方によってカウントされる。

同時に垂直軸・水平軸とも回転する場合、合算せずにそれぞれ分けて考えられる。

回転数は通常、トップの連続した腰の回転で判断される。（スタンツが完成し、トップが明確に停止した後、更にツイストを加えたスタンツを実施することは可。）

ベースのダウンかつ／またはツイスト回転の方向変化を新しいツイストランジションの開始とみなす。

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、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】

トップがベースに支えられている間、直立または座っている姿勢のボディポジション。（例：スター、リバティー、Vシット）

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 (Twisting in Stunts or Tumbling)

【垂直軸（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。

2019-20 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ツ例： オール4 S ポジションベースのスタンツ、ナゲットベースのスタンツ チェアやショルダーシートはウエストレベルではなく、プレップレベルスタンツとみなされる。

Waist Level Cradle 【ウエストレベルクレイドル】

プレップレベルより低い高さで開始し、クレイドルポジションでキャッチされるリリースムーブ。

複数ベースがウエストレベルでトップの足（靴）の下を持っている状態から投げ上げてクレイドルになるのは トスとみなされ、トスルールに従うこと。

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。

前方ウォークオーバーは前方に体を曲げて倒立姿勢になり脚を持ち上げ、片足ずつフロアに着地させる技。

後方ウォークオーバーは、後方へ反って、同様に倒立姿勢を経過して、片足ずつフロアに着地させる技。

片手または両手で支える。

Wrap Around 【ラップアラウンド】

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から、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るスタンツトランジション。

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。

Whip 【ウィップ】

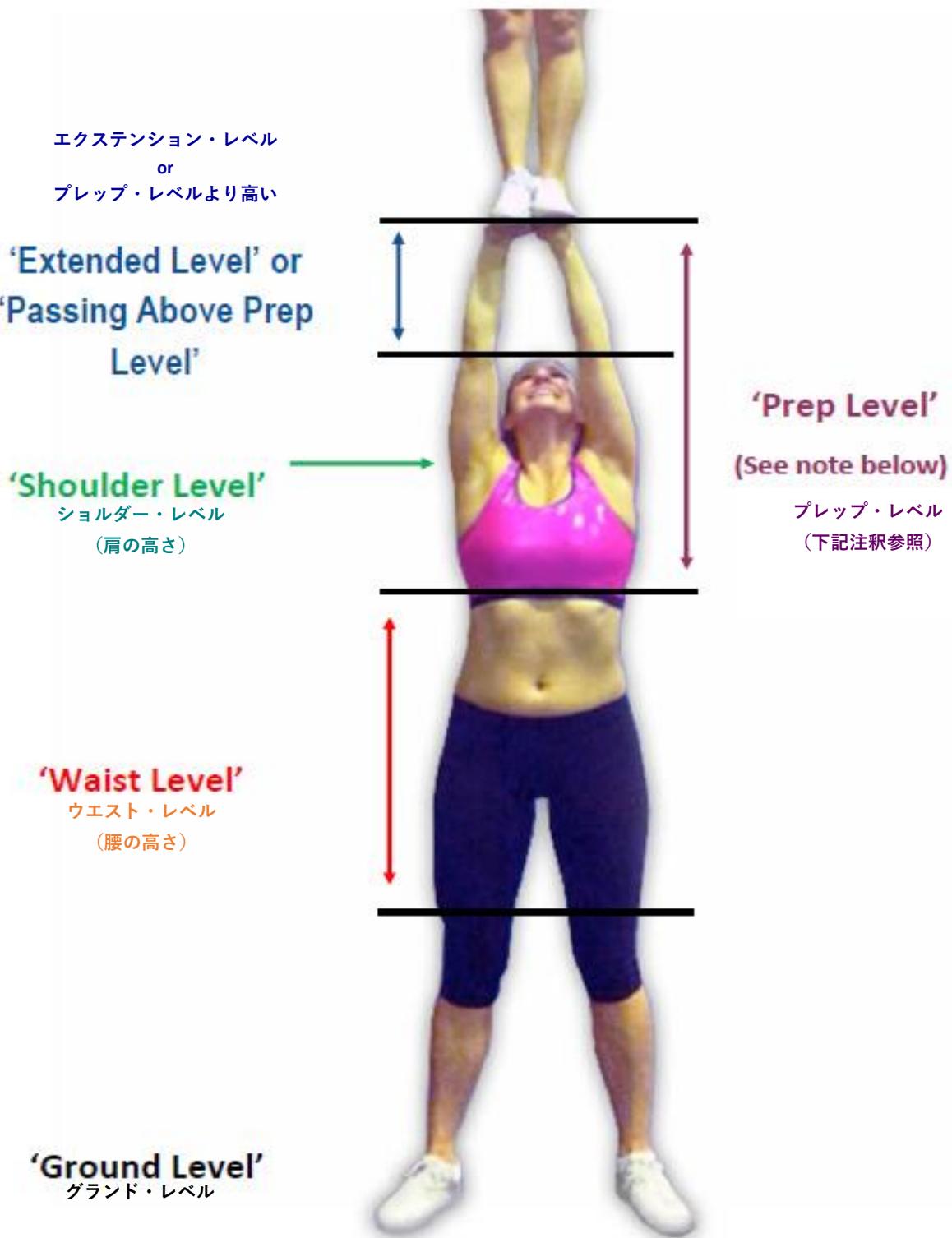
ツイストを含まない、上半身を後方に反らした姿勢で足が頭上を通り後方に回転するエアボーンタンブリング技。

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 【エックス-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。

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。

2019-20 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. コーチはスキルレベルを向上する前に、前段の技術が十分に熟達されていることを確認する責務がある。
個々の選手、グループ、チームのスキルを考慮し、演技全体のスキルパフォーマンスレベルを決定すること。
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. 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、技（スタンツ、ピラミッド、トス、タンブリング）の練習/演技を行ってはならない。
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。靴はしっかりとした靴底があること。
7. あらゆる種類のアクセサリー（舌・ヘソピアス、イヤリング、ネックレス、衣装につけたピン等）は禁止のため、外すこと。肌にラインストーンをつけるのは禁止。医療用プレスレットは体にテープで貼り付けられていれば着用することができる。
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IASF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。選手の視界を遮る可能性がある小道具は禁止。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捨すること。（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。）一度視覚効果のために意図して使用された衣装も小道具とみなす。
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む。
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。
12. 全てのレベルのスタンツに必要なスポットターは、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. 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。演技時間は2分30秒を超えてはならない。
(注) Non-Tumbling部門、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)を演技フロアに触れてはいけない。
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。

コーチは選手が年齢に対して適しているかどうか考慮しなければならない。

チアチーム

ジャッジはチームの全体的な演出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。全体的な演出とはコリオグラフィー、ユニフォーム、メークアップ、髪型、リボンを含むが、この限りではない。

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、体の特定のパートの明らかな言及、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となる。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、まだ適切でないとみなされる可能性がある。

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。

メークアップその他

＜メークアップ＞

もしメークアップする場合は、統一され、目や肌に対して自然なカラーで、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。

＜髪型＞

髪型は安全に顔にかかる様にし、シンプルで過度ではないスタイルで、全ての観客に対して適したものであること。

＜リボン＞

リボンは極端に大きいサイズではなく、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

＜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ト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、コーチはユニフォームのパート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アイカットブリーフ）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編成／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）

IASFガイドラインに則った大会のインターナショナル部門ではさらにユニフォームの制約が加わる場合がある。
詳細情報は大会主催者に確認すること。

※以下「IASF Worlds Rule and Guidelines for Cheer Teams and Cheer Athletes—Image Policy」より抜粋

2021年からはIASF Worldsに出場する全ての選手がフルトップユニフォームを着用すること。

お腹がでているクロップトップ、ハーフトップは禁止。

2019-20 Rule Chart (ルール表)

TUMBLING					
	LEVEL1	LEVEL2	LEVEL3	LEVEL4	LEVEL6 (旧LEVEL5)
A.タンブリング全般	<p>選手を飛び越えるジャンプ/リバウンドは可。 リバウンドして足からスタンツへ移行する のは可。 リバウンドからスタンツに移行する場合、 リバウンドからインパート姿勢になる、ま たはインパート姿勢を経過するのは禁 止。 スタンツ、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。 小道具を持ったまま/触れている状態で のタンブリングは禁止。</p>	<p>リバウンドから1/2回転ツイストしてう つぶせ姿勢は可。 ダイプロール（飛び込み前転）は禁 止。</p>	<p>アーチ姿勢、スワンポジションでのダイ プロールは禁止、ツイストも禁止。</p>	<p>アーチ姿勢、スワンポジションでのダイ プロールは禁止、ツイストも禁止。</p>	<p>アーチ姿勢、スワンポジションでのダイ プロールは禁止、ツイストも禁止。</p>
B.立位タンブリング	<p>常に体が競技フロアに触れているスキ ルであること。（例：側転、前/後 転、ウォークオーバー、倒立） ブロック側転は可。</p>	<p>単発バック転のみ可。 バック転からのステップアウトの後にツイ ストやターンは禁止。 バック転に連続したジャンプスキルは 禁止。 ロンダートを除く空中姿勢でのツイスト は禁止。</p>	<p>バック転の連続技が可。 バック転とジャンプのコンビネーションが 可。</p>	<p>フリップは禁止。 ロンダートを除く空中姿勢でのツイスト は禁止。</p>	<p>立位のフリップ、バック転から開始する フリップが可。 フリップは1回転まで、ツイストを加える のは禁止。 エアリアル（着手なし 側転/前方 ウォークオーバー）、オノディは可。 ジャンプとフリップ、フリップとフリップの連 続技は禁止。</p>
C.走り込みタンブリング	<p>常に体が競技フロアに触れているスキ ルであること。（例：側転、前/後 転、ウォークオーバー、倒立） ブロック側転、ロンダートは可。 ロンダートまたはロンダートのリバウンド の直後にタンブリングを続けるのは禁 止。</p>	<p>バック転の連続技が可。 バック転からのステップアウトの後にツイ ストやターンは禁止。 ロンダートを除く空中姿勢でのツイスト は禁止。</p>	<p>ロンダートまたはロンダートバック転から バックタックが可。 着手なし側転が可。 前方タックフリップ、3/4回転フロントフ リップが可。</p>	<p>フリップは1回転まで、ツイストを加え るのは禁止。 着手なしの側転/ウォークオーバー、オ ノディが可。</p>	<p>フリップは1回転まで、ツイストは2回転ま で。 1回転より多いツイストを含むタンブリング 技を実施する場合、2技以上のツイストを 含まない後方へのタンブリング（少なくとも 1つはバック転とすること、後転倒立は除 く）から続けて開始すること。 ダブルツイストの前にフリップかつツイストは 禁止。 ダブルツイストの後にツイストは禁止。</p>

STUNTS-Page1

	LEVEL1	LEVEL2	LEVEL3	LEVEL4	LEVEL6 (旧LEVEL5)
A.スポットター	プレップレベル以上で必須。 フロアスタンツで必須。 (例外: シヨルダーシット、T-リフト、腰だけを支えられているスタンツ)	プレップレベルよりも高い高さで必須。 フロアスタンツで必須。	プレップレベルよりも高い高さで必須。 複数のトップを支えているシングルベースには各トップにスポットターが必須。	プレップレベルよりも高い高さで必須。 複数のトップを支えているシングルベースには各トップにスポットターが必須。	プレップレベルよりも高い高さで必須。 複数のトップを支えているシングルベースには各トップにスポットターが必須。
B.スタンツの高さ 補助なし/ありのシングルベースのエクステンションはYouth編成以下では禁止。 ただしプレップレベルよりも高い高さを経過するのは認められている範囲で可。	ウエストレベルの片足が可、プレップレベルの両足が可。(両足でプレップレベルよりも高い高さを経過することは可。) 技の開始前からベース以外の他の選手がトップと手/腕支持で支えていればプレップレベルの片足が可。 ウォークアップシヨルダースタンドが可。 複数トップのシングルベーススタンツは禁止。	プレップレベルの片足スタンツが可。 (プレップレベルよりも高い高さを経過することは可。) プレップレベルよりも高い両足スタンツが可。 複数トップのシングルベーススタンツは禁止。	プレップレベルよりも高い片足スタンツが可。	プレップレベルよりも高い片足スタンツが可。	プレップレベルよりも高い片足スタンツが可。
C.トランジッショ	1名のベースと常に触れていること。 リープフロッグ、リープフロッグのバリエーションは禁止。	1名のベースと常に触れていること。	リリースムーブで許可されているもの以外は、1名のベースと常に触れていること。	リリースムーブで許可されているもの以外は、1名のベースと常に触れていること。	リリースムーブ参照。
D.ツイスト	1/4回転まで。 例外: リバウンドから1/2ターンでのうつぶせ、ラップアラウンド、腰を支持されている場合のみ演技フロアから開始・終了するツイスト以外の技を加えていない1回転のログロールは可。	1/2回転まで。 例外: クレイドルポジションから開始・終了するツイスト以外の技を加えていない1回転のログロールは可。	プレップレベル以下のスタンツになる場合は1回転まで。 片足エクステンションとなる場合は1/2回転まで。 両足エクステンションとなる場合は1回転まで。	1-1/2回転まで。	2-1/4回転まで。

STUNTS-Page2

	LEVEL1	LEVEL2	LEVEL3	LEVEL4	LEVEL6 (旧LEVEL5)
E.リリースムーブ 直立ではない姿勢で着地する場合、複数ベースからは3名のキャッチャー、シングルベースからは2名のキャッチャーが必要。 インバート姿勢での着地は禁止。 故意に移動するの禁止。 元のベースに戻ること。 フリークリップは禁止。（例外はレベル6参照。）	ディスマウント以外禁止。	ディスマウント、トス、クレイドルポジションから開始・終了するツイスト以外の技を加えていない1回転のログロール以外は禁止。	ウエストレベル以下から開始し、プレップレベル以下となるリリースムーブは可。 腕を伸ばした高さを超えるのは禁止。 1技のみでツイストは禁止。 例外：クレイドル、フラットバック、うつぶせ姿勢となる1回転までのログロールは可。 ヘリコプターは禁止。 インバート姿勢は禁止。	エクステンションで終了する場合は、プレップレベル以下で開始すること。 腕を伸ばした高さを超えることは禁止。 2技が可能。 ヘリコプターは180度まで、ツイストは禁止、3人キャッチャーが必須。 インバートからインバートではない姿勢へのリリースはツイスト禁止、プレップレベル以上になる場合はスポットター必須。	ベースが腕を伸ばした高さから18インチ/46センチを超える高さは禁止。 インバートからインバートではない姿勢へのリリースムーブは1/2回転まで、プレップレベル以上になる場合はスポットターが必須。 ヘリコプターは180度まで、3人キャッチャーが必須。 インバート姿勢を経過することは禁止。 例外：リワインドはフリップ1回転まで、ツイストは禁止。 シングルベースではキャッチャー1名/スポットター1名が必須。 複数ベースにはキャッチャー2名/スポットター1名が必須。 レッグピッチ、トーピッチ、同様のトスは、フリークリップを開始する際に実施することは禁止。 リワインド前のタンブリングは禁止。
F.インバージョン	禁止。 (インバート姿勢の選手は演技フロアに接していること。)	グランドレベルのインバージョンからインバート姿勢ではない姿勢へのトランジッションは可。	プレップレベルが可。 1/2回転ツイストを超えるサスペンデッドロールはクレイドルになること。	エクステンションが可。	エクステンションが可。

STUNTS-Page3

	LEVEL1	LEVEL2	LEVEL3	LEVEL4	LEVEL6 (旧LEVEL5)
G.ダウンワード インバージョン ダウンワードインバージョン同士で触れないこと。 元のベースと常に触れていること。 例外：側転トランジションの様に必要があれば元のベースと離れてもよい	禁止。	禁止。	ウエストレベル以下で可。（プレップレベルを経過することは可。） トップの上半身の腰から肩にかけての胴体の部分を2名のキャッチャーが支持すること。 両足パンケーキは禁止。	プレップレベルは3名のキャッチャーがいれば可。（プレップレベルより高い高さを経過することは可。） トップの上半身の腰から肩にかけての部分を2名のキャッチャーが支持すること。 例外：エクステンションでインバート姿勢のスタンツがプレップレベルにコントロールされて下がるのは可。 プレップレベルより高い高さを経過する場合、インバート姿勢で着地、停止、演技フロアに触れることは禁止。 例外：エクステンションでインバート姿勢のスタンツがプレップレベルにコントロールされて下がるのは可、プレップレベルより高い高さを経過してプレップレベルになる場合は可、インバートではないエクステンションからプレップレベルインバースタンツになるのは可。	プレップレベルより高い高さは3名のキャッチャーがいれば可。 トップの上半身の腰から肩にかけての部分を2名のキャッチャーが支持すること。 プレップレベルより高い高さから/プレップレベルより高い高さを経過する場合、インバート姿勢で着地、停止、演技フロアに触れることは禁止。 例外：エクステンションでインバート姿勢のスタンツがプレップレベルにコントロールされて下がるのは可、プレップレベルより高い高さを経過してプレップレベルになる場合は可、インバートではないエクステンションからプレップレベルインバースタンツになるのは可。
H.飛び越え/くぐり抜け スタンツや選手が他のスタンツや選手を飛び越える/くぐり抜けること。	腕や脚は可。	腕や脚は可。	腕や脚は可。	選手がスタンツをくぐり抜けるのは可、選手を飛び越えるスタンツは可。	可。

PYRAMIDS-Page1

	LEVEL1	LEVEL2	LEVEL3	LEVEL4	LEVEL6 (旧LEVEL5)
A.全般	<p>スタンツとディスマウントのルールに従い、2 highまで。</p> <p>トップはリリーストランジションで認められている技以外は主にベースに支えられること。</p> <p>リリーストランジションは他のスタンツ/ピラミッドのリリースムーブと触れ合わないこと。</p> <p>必須のスッパー/キャッチャーは故意に移動しないこと、トランジション中はトップを常に注視すること、トランジションが開始したら他の技や振付は行わないこと。</p> <p>主な体重がセカンドレベルのトップに支持されないこと。</p>				
B.形 補助なし/ありのシングルベースのエクステンションはYouth編成以下では禁止。 スキルの開始時には必須のプレイヤーはトップと支持し、スキル中は支持し続けること。	<p>両足エクステンションはプレップレベル以下のプレイヤーと腕/手で支持されること。</p> <p>プレップレベルの片足スタンツはプレップレベル以下のプレイヤーに腕/手で支持されること。</p> <p>エクステンション同士での支持は禁止。</p> <p>プレップレベルのプレイヤーは両足がベースの手の上で支えられていること。 (例外：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。)</p>	<p>エクステンションの片足スタンツはプレップレベル以下のプレイヤーに腕/手で支持されること。</p> <p>エクステンション同士での支持は禁止。</p> <p>プレップレベルのプレイヤーは両足がベースの手の上で支えられていること。 (例外：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。)</p>			
C.リリースしないトランジション	<p>ツイスト：1/4回転まで。</p> <p>インバージョン：スタンツルールに従うこと。</p>	<p>ツイスト：1/2回転まで。</p> <p>ログロールは他のトップと支え合わないこと。</p> <p>インバージョン：スタンツルールに従うこと。</p>	<p>ツイスト：1回転まで。（1/2回転を越えるツイストからエクステンションの片足スタンツになる場合は、トランジション中は常にプレップレベルのプレイヤーが必須）</p> <p>インバージョン：スタンツルールに従うこと。</p> <p>例外：トランジションの開始から終了まで、プレップレベル以下のプレイヤーとベースと支持し続けていれば、トップはインバート姿勢を経過することが可、プレップレベル以下で開始・終了すること。</p>	<p>ツイスト：1-1/2回転まで。</p> <p>インバージョン：スタンツルールに従うこと。</p>	<p>ツイスト：2-1/4回転まで。</p> <p>インバージョン：スタンツルールに従うこと。</p>

PYRAMIDS-Page2

	LEVEL1	LEVEL2	LEVEL3	LEVEL4	LEVEL6 (旧LEVEL5)
D.リリーストランジション トランジションが行われている間は同じプレイヤーが支持し続けること。トップとプレイヤー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。（ユニフォームや髪の毛は含まない。） 2名のプレイヤーが必須の場合、異なる2方向から支持されること。 プレップレベルより高い高さでトップを支持するのは禁止。 プレスインバージョン/フリップはインバート姿勢で下降することは禁止。	ディスマウント以外は禁止。 ディスマウント以外は禁止。	ディスマウント・トス以外は禁止。 ログロールは他のトップと支持し合わないこと。	インバートなし 2名のプレイヤーが必須。（一人は腕/手で支持、もう一人は腕/手または腕/手と足/脚の下（膝下）で支持すること。） キャッチャー2名、ベースの交代は不可。 例外：スタンツで実施可能なリリースムーブはプレイヤー1名で実施可。 ツイスト 1回転まで。 手/腕支持の2名のプレイヤーが必須。 プレスインバージョン：禁止。	インバートなし プレイヤー1名、キャッチャー2名（最低1名のキャッチャーと1名のスポットター）が必須。 ツイスト 1-1/2回転ツイストまで。 1名のプレイヤー、2名のキャッチャー（最低1名のキャッチャーと1名のスポットター）が必須。 プレスインバージョン/フリップ 2名のプレイヤーが必須。 フリップは1-1/4回転まで、ツイストは禁止。 ベースの交代は禁止。 3名のキャッチャーが必須。 例外：プレップレベル以上の直立姿勢で着地するプレスフリップは1名のキャッチャーと2名のスポットターが必須。 例外：スタンツで実施可能なリリースムーブはプレイヤー1名で実施可。	インバートなし プレイヤー1名、キャッチャー2名（最低キャッチャー1名と1名のスポットター）が必須。 ツイスト 2-1/4回転まで。 キャッチャー2名（最低キャッチャー1名と1名のスポットター）が必須。 プレスインバージョン/フリップ プレイヤー1名でフリップ1-1/4回転までかつツイスト1/2回転まで、または3/4回転フリップとツイスト1回転まで。 3名のキャッチャーが必須。 例外：プレップレベル以上の直立姿勢で着地するツイストをしないプレスフリップは1名のキャッチャーと2名のスポットターが必須。
E.飛び越え/くぐり抜け スタンツ、ピラミッドや選手が他のスタンツ、ピラミッドや選手を飛び越える/くぐり抜けること。	腕や脚は可。	腕や脚は可。 トップは他のトップの胴体を飛び越える・くぐり抜けることは禁止。	腕や脚は可 トップは他のトップの胴体を飛び越える・くぐり抜けることは禁止	スタンツが他のスタンツを飛び越えることは禁止 トップは他のトップの胴体をインバート姿勢で越える・くぐり抜けることは禁止	

DISMOUNTS AND TOSSES					
	LEVEL1	LEVEL2	LEVEL3	LEVEL4	LEVEL6 (旧LEVEL5)
A.ディスマウント全般	<p>シングルベースのクレイドルには、少なくとも片腕/片手でトップの腰から肩にかけて支えるスポットターが1名必須。</p> <p>複数ベースのクレイドルには、少なくとも2名のキャッチャーと片手でトップの腰から肩にかけて支えるスポットターが1名必須。</p> <p>複数トップがいるシングルベーススタンツからのクレイドルには、各トップに対して2名のキャッチャーが必須、キャッチャーとベースは開始前に故意に移動しないこと。</p> <p>フリーフリップや補助つきフリップディスマウントは禁止。</p>				
B.ディスマウント (ウエストレベルからのクレイドルはMini編成とPrep部門では禁止。)	ストレートポップダウン、ベーシックストレートクレイドルが可。 ウエストレベルからのクレイドル、スponジストは禁止。ピラミッドでプレップレベルより高い高さからのディスマウントは禁止。	ストレートポップダウン、ベーシックストレートクレイドル、1/4回転ツイストクレイドルが可。 Mini編成ではウエストレベルからのクレイドルは禁止。	両足スタンツからは1-1/4回転または1技まで可。 片足スタンツからは1/4回転まで可。 プレップレベル以上の高さからのスキルを伴う全てのディスマウントはクレイドルで着地すること。 インバート姿勢からのディスマウントは禁止。	両足スタンツからのツイストは2-1/4回転まで可。 片足スタンツは1-1/4回転まで可。 2技を超えるのは禁止。 インバート姿勢からのディスマウントではツイストは禁止。	2-1/4回転ツイストまで可。 インバート姿勢からのディスマウントでは1/2回転ツイストまで可。
A.トス全般	<p>最低3名、最大4名のベースで、1名はトップの後方に位置すること。</p> <p>元のベース3名にクレイドルポジションでキャッチされ、1名はトップの頭と肩が守れる位置にいること。</p> <p>フリップ、インバート、意図的に移動するトスは禁止。</p>				
B.トス	ウエストレベルからのクレイドルやスponジストを含めトスは禁止。	ストレートのみ可。 Mini編成はトス禁止。	1技または1-1/4回転ツイストまで可。 例外：ボールX。 アーチは技数にはカウントされない。	2-1/4回転ツイストまで可。 2技を超えるスキルは禁止。	2-1/2回転ツイストまで可。

LEVEL7 (旧LEVEL6)

TUMBLING

A.タンブリング全般	<p>選手を飛び越えるジャンプ/リバウンドは可。</p> <p>リバウンドして足からスタンツへ移行するのは可。</p> <p>リバウンドからスタンツに移行する場合、リバウンドからインバート姿勢/インバート姿勢を経過するのは禁止。（例外：側転リワインド、ロンダートリワインド、立位の単発バック転リワインドは可。側転、ローダート、立位バック転の前にタンブリングスキルを加えるのは禁止。）</p> <p>スタンツ、選手、小道具を飛び越える、ぐぐり抜けるタンブリングは禁止。</p> <p>小道具を持ったまま/触れている状態でのタンブリングは禁止。</p> <p>ダイブロールでのツイストは禁止。</p>
B.立位タンブリング	<p>フリップは1回転まで、ツイストは2回転まで可。</p> <p>1回転より多いツイストを含むタンブリング技を実施する場合、ツイストを含まない1技以上の後方へのタンブリングから続けて開始すること。</p> <p>ダブルフルツイストスキルの後のツイストスキルは禁止。</p>
C.走り込みタンブリング	<p>フリップは1回転まで、ツイストは2回転まで可。</p> <p>ダブルフルツイストスキルの後にツイストスキルは禁止。</p>

STUNTS

A.スポットター	<p>以下のスキルにはスポットターが必須。</p> <p>キューピーとリバティーを除くプレップレベルより高い片手でのスタンツ。</p> <p>一回転を超えるツイストを伴うリリースムーブを含む乗り込み時のトランジション、インバート姿勢への/からのリリースムーブでプレップレベル以上に着地、フリーフリップ。</p> <p>プレップレベルより高いトップがインバート姿勢のスタンツ。</p> <p>グランドレベルより高い高さから片手スタンツにトップがリリースされる時。</p> <p>ベースが交代するコエドスタイルストス。（トップをトスしたベースはスポットターになることが可。）</p> <p>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対してスポットターが必須。</p>
B.スタンツの高さ	プレップレベルより高い片足スタンツが可。
C.ツイスト	2-1/4回転ツイストまで可。
D.リリースムーブ	<p>ベースが腕を伸ばした高さから18インチ/46センチを超える高さは禁止。</p> <p>インバート姿勢での着地は禁止。（例外：グランドレベルの倒立がリリースされてhand to handスタンツ（ツイスト・フリップは禁止）、プレップレベル以下からリリースされてプレップレベルのインバート姿勢。（ツイスト・フリップは禁止。））</p> <p>元のベースに戻ること。（例外1：コエドスタイルストスからのベース交代はスタンツがシングルベース開始時に1名のベースが他のスキルや振付を行わなければ、元のベースはスポットターになることが可。例外2：複数トップのトスシングルベーススタンツは元のベースがスポットターになることが可。）</p> <p>ヘリコプターは180度まで2名のキャッチャーが必須、1名はトップの頭と肩を守ることができる位置にいること。</p> <p>上記例外を除いて意図的に移動するリリースムーブは禁止。</p>

LEVEL7 (旧LEVEL6)

E.リwind/フリーfリップングトランジション	<p>元のベースに戻ること。 グランドレベルから開始する場合、1-1/4フリップと1-1/4ツイスト回転が可。 トーピッч、レッグピッチまたは同様のトスはフリーフリップ技の開始に行うのは可。 側転リwind、ロンドートリwind、単発立位バック転リwindは側転前、ロンドート、単発立位バック転の前にタンブリングスキルを行うことは禁止。 スタンツから開始する場合：1-1/4回転フリップと1/2回転ツイストが可。 プレップレベルのみから開始し、クレイドルまたは水平姿勢で着地すること。 1回転以下のフリップには2名のキャッチャー、1回転を超えるフリップは3名のキャッチャーが必須。</p>
F.インバージョン	<p>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には2名のキャッチャーが必須。 トップはベースと触れ続けること。 例外：インバート姿勢のスタンツをプレップレベルに下げる、プレップレベルより高い高さを経過してプレップレベルになる、インバート姿勢ではないエクステンションからプレップレベルのインバート姿勢のスタンツになる。</p>
PYRAMIDS	
A.全般	<p>2-1/2highまで。 (例外：タワーピラミッドは可。)</p>
B.スポット	<p>スタンツのスポットルールに従うこと。（例外：片手でのエクステンションのペーパードールは各トップにスポットが必要。） 2-1/2highピラミッド：トップが2-1/2 highの高さにいる間、最上段の各トップに対し、前後にスポットをつける。スポット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。この時、スポットはピラミッドの主な重心を支えてはならない。 2-1/2の高さのピラミッドで水平姿勢のトップがいる場合：スポットはピラミッドの4方向に対して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トとはみなさない。 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トをつけること。中間層のトップを補助するベースが必要な場合、これらのベースはこのスポットの役割を担えず、ピラミッドに触れていない追加のスポットをつけること。</p>
C.フリーフライングマウント/トランジション	<p>グランドレベルから開始する場合、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1-1/4回転、またはフリップを加えないツイスト2回転まであれば可。 インバート姿勢で着地することは禁止。 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、小道具を飛び越える、もしくはぐぐることは禁止。</p>
D.リリースムーブ	<p>ピラミット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。 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。 インバート姿勢での着地は禁止。 小道具をぐぐる、とびこえることは禁止。 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、インバート姿勢での着地は禁止。 フリップは禁止、ツイストは1回転まで。</p>

LEVEL7 (旧LEVEL6)

E.インバージョン	インバージョンスキルは2-1/2highの高さまで可。 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名以上のキャッチャーが補助しなくてはならず、トップは1名のベースまたは他のトップと接触し続けること。
F.リリースプレスインバージョン /フリップ	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、ツイストは1回転まで。 2highピラミッドにはプレップレベル以下のプレサー1名と2名のキャッチャーが必須。（例外：プレップレベル以上で直立姿勢で着地する場合は1名のベースともう1名のスポットターが必須。） 2-1/2highピラミッドへのプレスインバージョンは1名にキャッチされること。 ベース/スポットターは移動しないこと、トランジションの間は常にトップから目を離さないこと、トランジションが開始したら他のスキルや振付を行ってはならない。
DISMOUNTS	
A.全般	用語集「ディスマウント」を参照。
B.条件	<p>クレイドルへのスタンツディスマウント : 2-1/4回転ツイストまで。 1-1/4回転ツイストを超えるディスマウントにはクレイドルを補助するスポットターが必須。 複数トップのシングルベーススタンツからのクレイドル時には2名のキャッチャーが各トップに対して必須。 キャッチャーはディスマウント前に故意に移動してはならない。 片手でのスタンツからツイストをしてクレイドルになる場合、腕/手でトップの頭と肩を支え、クレイドルを補助するスポットターが必須。 フリーフリップディスマウントからのクレイドルは1-1/4回転フリップかつ1/2回転ツイストまで、プレップレベルから開始し、2名のキャッチャーが必須で1名は元のベースであること。 後方フリップディスマウントはクレイドルになること。</p> <p>演技フロアへのスタンツディスマウント : 2-1/4回転ツイストまで。 1-1/4回転ツイストを超える場合は2名のキャッチャーか1名のキャッチャーとスポットターに補助されること。 フリーフリップディスマウントは前方フリップ回転のみ可。 フリップ1回転までかつツイストは不可、スポットター必須、プレップレベルから開始すること。</p> <p>2highピラミッドディスマウントからクレイドル : スタンツディスマウントのルールに従うこと。</p> <p>2-1/2high ピラミッドディスマウントからクレイドル : 2-1/4回転ツイストまで可、2名のキャッチャーが必須、1名はクレイドル開始時には故意に移動してはならない。 3/4回転前方フリップかつ1/2回転ツイストまで可、2名のキャッチャーが必須、1名はトップの側面、もう1名はクレイドルが開始した時には故意に移動してはならない。</p> <p>2-1/2highピラミッドから演技フロアへのディスマウント : 1-1/4回転ツイストまで、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トターに補助されること。</p>

LEVEL7 (旧LEVEL6)

TOSES

A.全般	ベースは最低3名、最大4名。 1名のベースはトスの間、トップの後方に位置すること、トップの乗り込みを補助することは可。 (例外1：1組のベースから別のベース/キャッチャーの組にトスをする場合。例外2：アラビアン。) グランドレベルから開始し、3名のベースによってクレidleポジションで着地し、1名のベースはトップの頭と肩を守れる位置につくこと。
B.条件	フリップをしないトスは3-1/2回転ツイストまで。 フリップトスは1-1/4フリップ回転に2技まで追加が可、タック、パイク、伸身は追加の2技にカウントされない。
C.ベースの変更	別の組のベースにトスされるトップは3名または4名の移動しないベースから投げられ、3名の静止したキャッチャーにクレidleポジションでキャッチされること。 トスが開始した時にはキャッチャーは他の振付に関わらず、トスの間はトップから目を離さないこと。 トスはフリップなしかつ1-1/2回転ツイストまで、または3/4回転前方フリップかつツイストは禁止。

NON-TUMBLING

NON-TUMBLING	
A.演技時間	2分00秒以内。
B.タンブリング	<p>禁止。</p> <p>例外：前転、倒立、側転、ロンダートはスタンツ目的のみ可、スタンツは該当レベルのルールに従うこと。</p> <p>例：クレイドルポジションからのダウンワードインバージョン、「後方ウォークオーバー」で演技フロアに着地するは可。</p> <p>ウエストレベル以下の高さで、トップが倒立姿勢へのトランジション時に2名のキャッチャーがトップの上半身の腰から肩にかけての部分を支持していること。</p>