

学校団体対象

Show Cheerleading

ルールブック

2020.7.9作成

【対象大会】

2020 USA Virtual Solo Contest FOR Senior Students
2020 USA Cheerleading & Dance Virtual Team Contest





目次

P 1 ~ ルールブックについて

<Team Contestのみ>
全部門共通競技規定・難度について

P 2 ~ 競技規定

ルールブックについて

1. ルールブックについて

- 1) このルールブックは、学校団体対象チアリーディングのルールブックです
- 2) 該当の大会及び更新時期は下記の通りです

該 当 大 会
2020 USA Virtual Solo Contest FOR Senior Students
2020 USA Cheerleading & Dance Virtual Team Contest

※1度掲された後も、変更・追記・更新がある場合がございます。

更新・変更・追記に関してはWebサイトにてご案内しますので、随時ご確認をお願い致します。

- 3) 各大会の詳細に関しては、必ず開催要項をご確認ください

< Team Contestのみ > 全部門共通競技規定・難度について

2. 全部門共通競技規定

- 1) 選手は2 m以上の間隔をとって**定められた位置**に立ち、その場で演技を行うこと
- 2) 演技中は常に選手同士の間隔を2 m以上に保つこと
- 3) フォーメーションチェンジは不可
※移動を伴うテクニク/スキルは実施終了から8カウント以内に**定められた位置**に戻ること
- 4) スタンツや選手をリフトする技は禁止（選手同士が接触してはいけません）
- 5) **タンブリングは勢いをつけずに行うタンブリング（立位タンブリング）のみ可**
走り込みや歩行からのタンブリングは禁止
- 6) 手具を複数の選手で共有することは禁止（ポンポンや手具の交換など）
- 7) 大きな声でカウントやコールをかけることは禁止

3. 難度について

- 1) 以下のタンブリング難度区分を設ける
 - ・Tumbling Novice・・・常に体が競技フロアに触れているスキルのみ可
 （例：前/後転、側転、倒立、ウォークオーバー）
 - ・Tumbling Advance・・・競技規定内「安全規約」で許可されているタンブリング技は可。
 マット環境必須（マットなしでの実施は不可）



競技規定

競技規定

1. 演技内容

- 1) 演技内容は大会参加指針に沿って、適切であるかを見極めること
- 2) 振付・演出・使用楽曲は、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、構成や振付は禁止とする
 - 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
 - ④ 不適切な歌詞やスラングの入った楽曲
 - ⑤ 違法ダウンロードによる楽曲(音楽プロバイダーのサンプル楽曲含む)
- 3) 使用楽曲は事前に歌詞内容・訳詞内容が適切であるか確認をすること
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、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
- 4) 手具・小道具は、フラッグ、バナー、ポンポン、メガホン、サインとなるもの(サインボード等)のみ使用可
※手具・小道具を衣装の一部やアクセサリーとして身に付けることは禁止
- 5) 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
- 6) 『2.安全規約』を順守すること

2. 安全規約

- 1) タンプリングは以下編成別のルールを順守すること

<中学編成・高校編成>

- ・ダイブ・ロールは禁止。
(※ダイブ・ロール: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。)
- ・1回転を超えるフリップは禁止。
- ・1回転を超えるツイストは禁止。
- ・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。
- ・タンプリングで、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、他の選手、手具を飛び越えるのは禁止。
- ・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:トウ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。)
- ・はじめに手で体重を支えないニー・ドロップは禁止。
- ・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。
- ・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。

<大学編成>

- ・タンプリングで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。
- ・タンプリングにおける1回転を超えるフリップは禁止。
- ・タンプリングにおける2回転以上のツイストは禁止。
- ・ダイブ・ロールは禁止。
- ・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。)

3. 演技フロア

- 1) 演技フロアについては各大会要項に準じる
- 2) 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
- 3) メンバー全員で演技フロアに入場し、演技中の出入りは禁止
- 4) 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

4. 演技時間・計測方法

- 1) 演技時間は、各大会要項に準じる
- 2) 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

5. 衣装・身だしなみ

- 1) 衣装・メイクアップは、年齢に相応で全ての観客に対して適切であること
尚、ユニフォームの着用は必須ではない（練習着やTシャツでの出場も可能）
- 2) 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
- 3) アクセサリーを着用するのは禁止
- 4) 中学校・高校チームは、直立（腕を下ろした）姿勢で腹部まで覆われた衣装を着用すること
出場部門に関わらず、このルールは適用される（大学チーム以外）

◆MEMO◆



主催：一般社団法人 Cheer&Dance Education

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/>

