

学校団体対象

-Show Cheerleading-

ルールブック

1.2版 2019.10.18作成

【対象大会】

USA Japan チアリーディング&ダンス学生新人大会/学生選手権大会（夏の大会）

USA Regionals（地区大会）

USA Nationals（全国選手権大会）



A VARSITY BRAND



目 次

- P 1～2 ルールブック・スコアリングについて
編成/部門/難度/人数区分
- P 3～4 競技規定
- P 5 審査対象外部門ルール
(Half-Time USA>Show-Time USA)
- P 6～ ◆中学校編成・高校編成
・安全規約
・難度規定 -中学校編成
-高校編成
- P 17～ ◆大学編成
・安全規約
※大学編成の難度規定はございません
- P 24～ 変更履歴

ルールブックについて

- 1) このルールブックは、Show Cheerleading -学校団体対象 チアリーディング 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	更新時期(目安)
USA Japan チアリーディング&ダンス学生新人大会（夏の大会）	毎年5月～6月頃予定
USA Japan チアリーディング&ダンス学生選手権大会（夏の大会）	
USA Regionals（地区大会）	毎年9月～10月頃予定
USA School&College Nationals（全国選手権大会）	

※各大会の前にルールブックの更新をする予定です。毎年更新が入る予定ですので、出場の際は必ずご確認ください。

※更新時期はあくまでも目安となります。また1度更新された後も、変更・追記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、隨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

スコアリングについて

1. 採点方法

- 1) 4つのカテゴリー(MUSIC SECTION・CHEER SECTION・BUILDING・TUMBLING)ごとに、スコアシートに基づき採点を行う。
※BUILDING、TUMBLINGの採点方法については「Show Cheerleading部門 スコアリングシステム」参照

2. 減点

- 1) 減点は「演技の完成度」と「競技規定・その他の違反」の2種類がある
演技の実施(完成度)に対する減点は、1力所につき0.5点～2点が減点される
※詳細は『Show Cheerleading部門 減点ガイドライン』参照
- 2) 競技規定から外れた項目に対しては、1か所につき3点が減点される
ただし、安全規約・難度規定から外れた項目に対しては、1か所につき2点が減点される
- 3) 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

<USA Regionalsでの全国選手大会進出基準について>

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、チームの平均点から演技の完成度に対する減点をした得点である
(競技・演技規定違反の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ない

※得点算出方法、全国選手権大会進出基準点(USA Regionalsのみ)については各大会の開催要項を確認してください

編成/部門/難度/人数区分

各大会毎に、実施される編成/部門/難度/人数区分は異なります 必ず各大会の開催要項をご確認ください

1. 編成について

- 1) 中学校編成……全員が同一学校の中学生であること
- 2) 高校編成……全員が同一学校の高校生であること ※中高一貫校で中高生が同じチームで出場する場合は高校編成にエントリーすること
- 3) 大学編成……全員が同一学校の大学生であること ※短期大学・専門学校は大学編成に含まれる

2. 部門について

実施編成	性別構成	部 門 名	
		Show Cheerleading部門	難度別
・中学校編成 ・高校編成	男女混合 または 女性のみ	Show Cheerleading部門	Novice Advance
・大学編成		Show Cheerleading部門 ※難度別設定なし	

- ① 中学校・高校編成のShow Cheerleading部門はスキルの実施制限がある
「難度規定」①Novice ②Advance から選択すること
- ② 『安全規定』『難度規定』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

3. 人数区分について

人数区分に関しては、必ず各大会の開催要項をご確認ください



A VARSITY BRAND

競技規定

競技規定

1. 演技内容

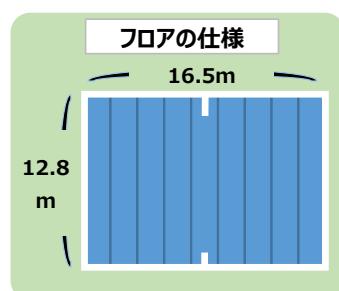
- 1) 演技内容は大会参加指針に沿って、適切であるかを見極めること
- 2) 振付・演出・使用楽曲は、スポーツシーンに合った内容で行われ、
演技はすべての観客のために適切かつエンターテイメント性に富んでなければならない
下記の内容に該当する、構成や振付は禁止とする
 - ① 振り付けにおいて紛争や抗争をイメージさせる内容
 - ② 人を威嚇するジェスチャー
 - ③ 不快感を与える演出やメイクアップ
 - ④ 不適切な歌詞やスラングの入った楽曲
 - ⑤ 違法ダウンロードによる楽曲(音楽プロバイダーのサンプル楽曲含む)
- 3) 使用楽曲は事前に歌詞内容・訳詞内容が適切であるか確認をすること
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(外国语の場合は、訳詞・原文の両方)を提出する必要がある
- 4) 各編成で定められた、『安全規約』『難度規定』の内容に適した演技構成とすること

	中学校編成	高校編成	大学編成
安全規約	中・高等学校 安全規約		大学 安全規約
難度規定	中学校編成 難度規定	高校編成 難度規定	

- 5) 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
 - 6) 演技時間は、1分45秒以上 2分30秒以内 とする
※演技時間オーバーによる減点を避けるため、コールパートを含め演技時間には余裕をもつこと
 - 7) 音楽使用可能時間は以下の通り
◆中学校編成 / 高校編成 : 1分30秒以内
◆大学編成 : 1分45秒以内
- 【Show Cheerleading部門 音源に関する注意事項】
- 2曲に分けて収録する際は以下の内容に従って音源を作成してください。
- 注1) 1曲目に使用する音源はトラック1へ、2曲目はトラック2へ収録してください
※1曲目に使用する音源をトラック2に収録した場合、トラック2が終了すると音楽デッキが一度停止します
再度CDを読み込むのには時間がかかる為、トラック1に収録した2曲目がすぐに流れない可能性があります
- 注2) 1曲目の最後に10秒ほど空白を入れて収録してください(2曲目がすぐに流れるのを防ぐため)
- 8) 選手の安全確保の観点から、大会運営側で競技スポットターを配置する
ただし競技スポットターはセーフティルール上必須のスポットターとはみなされない

2. 演技フロア

- 1) 奥行12.8m(42フィート)×幅16.5m(54フィート)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)
- 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・道具の設置補助や選手への指示出しなど
- 5) 全てのスタンツ、タンブリングはチアマット上で行うこと
※スタンツ・タンブリング実施時に両足が白線の外に出た場合は違反となる
白線を踏む、片足が超えるものは違反とはならない



3. 演技時間・計測方法・入退場

- 1) 演技時間は、1.演技内容-6)を参照
- 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
- 3) チーム名が読み上げられたら、すぐにメンバー全員でフロアに入場し、退場も速やかに行うこと

4. 衣装・身だしなみ

- 1) 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
- 2) 学校応援に適したユニフォームを着用
- 3) **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(全競技部門、審査対象外部部門も含む)に関わらず、このルールは適用される(大学チーム以外)
- 4) アクセサリーやユニフォーム以外の衣類を着用するのは禁止
※その他の衣装・身だしなみに関しては中学・高校は「中・高等学校 安全規約 一般ガイドライン」、
大学は「大学 安全規約 一般ガイドライン・禁止事項」参照

5. 演技順の変更・演技の中止について

※演技順の変更…大会当日、演技開始前に演技順を変更すること
※演技の中止 …「演技の開始」(音楽、または動作の開始)後に演技が止まること

- 1) 主催者は安全性や大会運営に支障があると判断した場合、演技順の変更および演技を中断する権利を持っている
- 2) 演技順の変更・演技の中止は原因によりそれぞれ下記の扱いとする。**すべての判断は主催者が行う**

①不測の事態及び傷病によるトラブル

- 音響機材や施設の不備等、チーム起因ではない不測の事態の発生、及び傷病者の発生などのトラブル
- a. 予定時間に演技が開始できなかった場合…チームは演技順の変更の申請が可能
 - b. 演技が中断した、または妨げられた場合…チームは再演技の申請が可能
再演技は予定の内容を1曲通して行うこと。ただし審査は主催者によって決定された
演技中断以降の部分のみが対象となる。演技中断前の審査内容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つた場合、
そのチームの得点をどのように取り扱うかについては主催者によって決定される

②チームの責任によるトラブル

道具・衣装・音源の不備やチームの責任によるトラブル

- a. 予定時間に演技が開始できなかった場合…棄権、もしくは減点が課せられた上でチームは
演技順の変更の申請が可能
- b. 演技が中断した、または妨げられた場合…棄権、もしくは減点が課せられた上でチームは再演技の申請が可能
再演技の審査は1度審査した内容は破棄され、改めて1曲通しての審査となる

- 3) チーム代表者(音響担当者)は演技中に続行が不可能と判断した場合、音響席にある旗を揚げることで
演技を中断する事ができるが、この場合は棄権とみなす。(ただし主催者の判断によりこの限りではない)
- 4) 全ての審査が完了しない場合(得点算出不可)は審査対象外となる

【チアマット有】審査対象外部門について

1. 出場について

- 1) 審査対象外部門であっても、出場の際は大会参加指針及び大会参加同意内容を理解し参加するものとする
- 2) Half-Time USA(夏の大会、地区大会)は、学校団体チームは学校団体実施日にエントリーしてください
但し、ルールは学校団体対象 Show Cheerleadingのルールブックを参照すること
- 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

2. ルールについて

- 1) 審査対象外部門は下記の通り2分される
① Half-Time USA (地区大会、夏の大会で実施) / ② Show-Time USA(全国選手権大会で実施)
- 2) 上記①、②いずれも、演技内容全般については競技規定(P.2)に準ずるものとする
その他のルールについては、以下参照

項目	内容
衣装 身だしなみ	<ul style="list-style-type: none"> ・「競技規定」に準じること ・中学・高校は「中・高等学校 安全規約 一般ガイドライン」、大学は「大学 安全規約 一般ガイドライン・禁止事項」を参照すること
演技時間	<ul style="list-style-type: none"> ・【Half-Time USA】<u>2分00秒以内</u> / 【Show-Time USA ※全国選手権大会でのみ実施】<u>2分30秒以内</u>
演技内容	<p>競技規定に則った演技とすること(※但し、演技時間は上記参照) 以下セーフティの内容を遵守すること</p>
セーフティ	<ul style="list-style-type: none"> ・同時にスタンツに関われる人数は36名までとする ・中学校・高校団体は、競技のShow Cheerleading部門 中・高等学校 安全規約 を参照すること ・大学団体は、競技のShow Cheerleading部門 大学 安全規約 を参照すること



A VARSITY BRAND

<対象>

中学校編成
高校編成

中・高等学校
安全規約

-2019-20シーズン版-

中・高等学校 安全規約【2019-20シーズン版】

Last Update: 2019/10/18

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】 :

プ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ィスマウント。

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体勢。

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】：
トップがブレイサ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、スポットターと触れていない状態を経過して、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【スポットター】：
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ていた状態で開始し、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、スポットター、ポスト、ブレイサ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、パートナースタント、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、正しいスポット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。
- 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、常に適切なスポットティングを付けること。
- 11 競技中は、いかなるアクセサリーも着用禁止。ただし、宗教メダルおよび医療用メダルはアクセサリーとみなさない。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トや装具、やわらかいギプ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トや装具をつけてスタンツ、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プスや下肢装具をつけた選手は、スタンツやピラミッド、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. スタンツ

- 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ンツにはスポットターを付けること。
例：トップがエクステンションポジションで静止しない「ショーアンドゴー」スタンツにはスポット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片足/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ンツにはスポットターを付けること。
このスポット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ードルになる際、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、スポット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（ポンやサイン、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の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、スポット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に持ってはならない。
- 4 トップがクイックトスまたはパートナートス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 ベースは硬い素材または鋭い角がある手具を持ってはならない。
 - b 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。
 - c 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・肩を支えるスポットターをつけること。
- 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ト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ト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ようにベースを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ッション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トターをつけること。
(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・肩を支えるスポットターをつけること。
(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ト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ト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、追加のスポットターが必須であり、このスポットターは補助に入てもよい。（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、スイ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い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：本項でバスケット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。
- 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名のスポットターをつけること。
 - 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：
- ブレイサーには2名のベースまたは1名のベースと1名のスポットターをつけること。
- 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：
- 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/両腕がお互いに手／腕で支持しあっていること。
 - 各ブレイサーはプレップレベルのダブルベースでスポットターをつけること。
 - トップはブレイサーの横または前方にいること。
 - 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トターをつけること。
元のベースではないキャッチャー/スポット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。
 - 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。
 - 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。
 - 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：
- スポット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。
 - 1/2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ィスマウント。
 - 1/2ツイスト回転を超えてプレップレベルより低い位置での乗り込み姿勢。
 - 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。
 - ベースがプ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 ベースの支持がプレップレベルから始まるもしくはプ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：プ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
スタンツ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、スタンツでキャッチする場合、新しいキャッチャーはトランジッ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) トップはプ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ツになる際、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）を手に持つていけない。
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ツまたはプ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てもよい。
- 8 スイングロールダウンスタンツは禁止。

E. ピラミッド

- ピラミッドに関連するスタンツ、選手は、本項のピラミッドルールに加え、C.スタンツならびに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、ベース上のブレイサーと接していること。
 - 2 ブ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ツが他のエクステンションスタンツ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。
 - 5 ピラミッドにおいて、エクステンション・スタンツの足／脚をブレイスしている人がいる場合、ブ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。
(トップのブ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 ハンギング・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トターを1名ずつ付けること。ハンギング・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。必要なスポット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ブレイサー1名と手／腕と手／腕による接触をしていること。
 - c ブレイサーはプレップレベル以下であること。
ブレイサーには2名のベースまたは1名のベースと1名のスポットターをつけること。
(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（ブレイサーの肩等）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、ブレイサーの周囲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。
 - g トップがインバート姿勢で着地することは禁止。

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応される。
(例：バスケットトス、エレベーター/スポンジトス、トーピッチャトス)

- 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。

<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こと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。ベースと必須のスポット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ト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ければならぬというルールが削除されました。

インバージョン

- 5 ブレスフリップが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（ブレーサー1名でのサスペンデッドロール）とサイドソミ（ブレーサー1名での横回転スキル）が可能になりました。ブ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。全てのブレス支持はブレー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ィ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。

<夏の大会2019からのルール変更内容>

スタンツC-6を更新し、ベースが硬い素材または鋭い角がある手具を持つことが禁止となりました。

ピラミッドE-7を更新し、ブレイサーに支持された全てのリリースにおいて、トップがインバート姿勢で着地することが禁止となりました。

※usacheer.org（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。



A VARSITY BRAND

<対象>

**中学校編成
高校編成**

難度規定

-2019-20シーズン版-

中学校編成チームは、『中・高等学校 安全規約』に加えて、エントリーする難度に応じて、以下の制限も適用されます。

Novice

タンブリング(Tumbling)

1. 立位タンブリング

バック転は単発でのみ可。

ジャンプ／転回またはバック転のコンビネーションや連続転回またはバック転は禁止。

フリップや空中技は禁止。

立位タンブリングとは、側転やロンダートから開始しないタンブリング。

走り込みタンブリング

転回およびバック転の連続技が可能。

次のような技は禁止。

例：タックフリップ、空中技、着手なし側転／ウォークオーバー、パンチフロント 等

走り込みタンブリングとは、タンブリングスキルを開始する際に進行方向へのステップや加速する力を使って行うタンブリング。

スタンツ(Stunts)

1. エクステンションスタンツ

両足のみ可、支えがない片足エクステンションは禁止。

トップの両足はエクステンションポジションへの／からの移行の間、常にベースに持たれていなければならない。

例外：ストレートバンプダウンはピラミッドのディスマウントの場合のみ、実施可

2. 支えがない片足スタンツ

エクステンションポジションを通過したり、持ち上げたりすることは禁止。

3. ツイストスタンツトランジション

はトップの回転が1/2回転まで可。

例外：シングルフルツイストのログロールはクレイドルポジションから開始・終了し、ツイスト以外の

他のスキルを加えることなく、他のトップとつながっていなければ可能

4. 全てのスタンツにおけるリリースムーブ

はクレイドルで着地すること。

例外：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

になることは可。

5. スタンツインバージョン

は以下ののみ可。

(1) 演技フロア上でインバート姿勢の状態からインバート姿勢ではないスタンツになることは可能。

例：演技フロア上の倒立からショルダーシット等のインバート姿勢ではないスタンツになることは可

クレイドルから倒立への移行やうつ伏せ姿勢から前方転回は禁止

(2) 演技フロア上の2名がトップと常に手と手で支え合いながらトップをコントロールし、前方へのサスペンデッド・

ロールからスタンツ、2名でキャッチするクレイドル、乗り込み姿勢、演技フロアにおりること。

クレイドルでのキャッチ、乗り込み姿勢、スタンツに別のキャッチャーがキャッチする場合、

新しいキャッチャーはサスペンデッドロール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。

回転している間、トップの足はベースからリリースされていなくてはならない。

ピラミッド(Pyramids)

1. すべての片足エクステンション

は肩の高さ以下のトップ1名に片側から支えられていなければならない。

スタンツがエクステンションレベルを経過する前にプレップレベル以下でブレイサーに支えられなければならない。

プレップレベルより高い片足のトップは常にブレイサーに支えられていること。

2. ピラミッドトランジション

でトップがベースにリリースされる場合、常にトップは肩の高さ以下のトップ2名に

手／腕のみで支えられること。

トランジション中は常にトップはブレイサーに支えられていること。

3. ツイストピラミッドトランジション

はトップの回転が1/2回転まで可。

4. ピラミッドにおけるインバージョン

ディスマウント(Dismount)/トス(Tosses)

1. ストレートポップダウン、バンプダウン(スクイッシュ)、ベーシックストレートクレイドル、

1/4回転ディスマウントのみ可。上記以外のディスマウント(トータッチ、ツイスト等を含む)はすべて禁止。

「ディスマウント」とはスタンツまたは／かつピラミッドからクレイドルポジションまたは演技フロアへ

降りる動作のみを定義する。

2. トスは禁止。

Advance

『中・高等学校 安全規約』に定義されているスキル範囲で実施すること。

注意：トスは禁止

高校編成チームは、『中・高等学校 安全規約』に加えて、エントリーする難度に応じて、以下の制限も適用されます。

Novice

タンブリング(Tumbling)

1. 立位タンブリング

バック転は単発でのみ可。

ジャンプ／転回またはバック転のコンビネーションや連続転回またはバック転は禁止。
フリップや空中技は禁止。

立位タンブリングとは、側転やロンダートから開始しないタンブリング。

走り込みタンブリング

転回およびバック転の連続技が可能。

次のような技は禁止。

例：タックフリップ、空中技、着手なし側転／ウォークオーバー、パンチフロント 等

走り込みタンブリングとは、タンブリングスキルを開始する際に進行方向へのステップや加速する力を使って行うタンブリング。

スタンツ(Stunts)

1. エクステンションスタンツは両足のみ可、支えがない片足エクステンションは禁止。

トップの両足はエクステンションポジションへの／からの移行の間、常にベースに持たれていなければならない。
例外：ストレートバンプダウンはピラミッドのディスマウントの場合のみ、実施可

2. 支えがない片足スタンツはエクステンションポジションを通過したり、持ち上げたりすることは禁止。

3. ツイストスタンツトランジションはトップの回転が1/2回転まで可。

例外：シングルフルツイストのログロールはクレイドルポジションから開始・終了し、ツイスト以外の他のスキルを加えることなく、他のトップとつながっていなければ可能

4. 全てのスタンツにおけるリリースムーブはクレイドルで着地すること。

例外：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・ポジションになることは可。

5. スタンツインバージョンは以下ののみ可。

(1) 演技フロア上でインバート姿勢の状態からインバート姿勢ではないスタンツになることは可能。

例：演技フロア上の倒立からショルダーシット等のインバート姿勢ではないスタンツになることは可
クレイドルから倒立への移行やうつ伏せ姿勢から前方転回は禁止。

(2) 演技フロア上の2名がトップと共に手と手で支え合いながらトップをコントロールし、前方へのサスペンデッド・

ロールからスタンツ、2名でキャッチするクレイドル、乗り込み姿勢、演技フロアにおりること。

クレイドルでのキャッチ、乗り込み姿勢、スタンツに別のキャッチャーがキャッチする場合、

新しいキャッチャーはサスペンデッドロール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。
回転している間、トップの足はベースからリリースされていなくてはならない。

ピラミッド(Pyramids)

1. すべての片足エクステンションは肩の高さ以下のトップ1名に片側から支えられていなければならない。

スタンツがエクステンションレベルを経過する前にプレップレベル以下でブレイサーに支えられなければならない。

プレップレベルより高い片足のトップは常にブレイサーに支えられていること。

2. ピラミッドトランジションでトップがベースにリリースされる場合、常にトップは肩の高さ以下のトップ2名に手／腕のみで支えられること。

トランジション中は常にトップはブレイサーに支えられていること。

3. ツイストピラミッドトランジションはトップの回転が1/2回転まで可。

4. ピラミッドにおけるインバージョンは禁止。

ディスマウント(Dismount)/トス(Tosses)

1. ディスマウントはストレートポップダウン、バンプダウン(スクイッシュ)、ベーシックストレートクレイドル、

1/4回転ディスマウントのみ可。上記以外のディスマウント(トータッチ、ツイスト等を含む)はすべて禁止。

「ディスマウント」とはスタンツまたは／かつピラミッドからクレイドルポジションまたは演技フロアへ

降りる動作のみを定義する。

2. トスはストレートポジションのみ可。

Advance

『中・高等学校 安全規約』に定義されているスキル範囲で実施すること。



A VARSITY BRAND

<対象>

大学編成

大学
安全規約

-2019-20シーズン版-

大学 安全規約 【2019-20シーズン版】

Last Update: 2019/10/18

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ィ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。
- 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 **Inverted/Inversion【インバート/インバージョン】:**
肩が腰より低い位置にある体勢。
- 10 **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pon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。
- 11 **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。
- 12 **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。
- 13 **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。
- 14 **Spotter【スポットター】:**
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。
- 15 **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。
- 16 **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。
- 17 **Toss【トス】:**
ベースがトップの足の裏から開始し、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、スポットター、ポスト、ブレイサーから離れて宙に浮くスタンツ。

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、濡れていれば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、正しいスポット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テクニカルスキル(タンブリング、パートナースタント、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、常に適切なスポット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ント、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 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 トップまたはミドルの選手が手具を手放し、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放すか置くこと。
- 3 以下認められていない限り、パートナースタント、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す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。
- 4 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、間を抜けたりしてはならない。
 - ・パートナースタント
 - ・ピラミッド
 - ・バスケットトスやそれに相当するトス、その他トスやスタンツから手で投げられた選手
- 5 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。
- 6 いかなるアクセサリー類の着用も禁止。
(例: へそおよび舌のピアス、イヤリングネックレス等) 医療用プレスレットは体にテープで固定されなければ可。
- 7 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トランジションにはスポットーを付けること。
- 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トーを付けること。
- 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って行うロードイン)でパートナースタンツに移行する場合、スポットーを付けること。
- 4 トップが倒立姿勢となるスタンツを行う場合、スポットーを付けること。
- 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トーを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トーが必須。(ヒールストレッチ、アラベスク、ハイトーチ、スコーピオン、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。スポット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 シングルベースでのショルダーへのリリースはリリースから着地にかけてベースの横または後ろにスポットーが必要。
- 7 トップがツイストや回転をしない限り、演技フロア上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。
- 8 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。
- 9 シングルベースでのスプリットキャッチは禁止。
- 10 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、スコーピオン)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。
- 11 前方、後方、および横方向へのテンション・ドロップは禁止。
- 12 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。
- 13 フリップへの/からのスタンツは以下の条件で実施可。
 - a トップのフリップ回転は1-1/4回転までで、且つ、1/2ツイストまで。
 - b フリップは元のグループにキャッチされなければならずベースがトップをキャッチするために動かなくてはならない位置にとばすのは禁止
 - c トップの下でのベースの移動は1/2回転まで。
 - d リワインドにおいて:
 - 1) リワインドはスポットーが必須で、スタンツ(乗り込み姿勢、水平姿勢を含む)、直立姿勢での演技フロアへの着地、スポットーの補助があるクレイドルへの着地が可能。
 - 2) スpotterはトップの片足/片脚の下から投げ上げることが可能。
 - e スタンツからのフリップ:
 - 1) スタンツからのフリップはプレップレベルからのみ開始が可。
クレイドル、水平姿勢、または直立姿勢で演技フロアに着地すること。
(バスケットやスポンジでの乗り込み姿勢からのフリップは「トス」となり、トスの項目のルールに従うこと。)
 - 2) 1回転以下のフリップの着地には2名が必要。
 - 3) 1回転を超えるフリップの着地には3名が必要。クレイドルで着地する場合、キャッチャーの一人はトップの後方でスクープポジションに入ること。
 - 4) フリップから演技フロアへの着地では、1名以上のベースが補助し、トップは少なくとも片足で着地すること。
スポットーは必須だが、着地の補助でトップに触れていてもよい。
 - 5) 上記以外の全てのフリップからの着地では、必須のキャッチャーはトップが着地する際にはトップに触れて補助すること。

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人以上のスポットターを付けること。
両方のスポットターは、トップをピラミッドに乗せる際にスポットの位置についていること。
一方のスポット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、ディスマウントに入る直前には、スポットターはクレidle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やトランジションの間にここで求められているスポットターの配置についているか都度確認することを勧める。
ピラミッドに乗せるベースはスポットターになり得る。トップが着地する際に、着地の補助ができるポジションに人が配置されていることが重視される。
- 3 2-1-1サイスタンドタワーの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トターを付けること。
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ト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トターが必要。
- 4 2highを超える高さのピラミッドからのクレidle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 前方、後方、横方向へのテンションドロップは禁止。
- 6 ピラミッドからのフリップディスマウントは以下の条件で実施可:
 - a フロントフリップとアラビアンディスマウントは最低2名のキャッチャーが着地を補助し、クレidle、仰向けの水平姿勢、または地上への着地が可能。
- 7 フリップからのピラミッドは以下の条件を満たしていれば実施可:
 - a フリップはプレップレベル以下で開始されること。(バスケットスフリップと倒立フリップは禁止。)
トップのフリップは1-1/4回転までツイストは禁止。
 - b トップがインバート姿勢で着地することは禁止。
 - c リワインドからのピラミッドは追加スポットターが必須ではない。

F. トス

- 1 バスケット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idle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、バスケットトスおよびエレベーター／スポンジトスでの移動は禁止。
- 3 フリップなしのバスケットでは、トップは2-1/4回転まで3技(例:キックダブルフル)まで。
- 4 フリップありのバスケットで、2名以上の男性が(横または前方で)投げ上げる場合、バックスポットは男性でなくてはならない。
- 5 フリップありのバスケット/スポンジトスは以下のスキルのみ可能:
 - a ツイストを含まないタック・伸身またはパイク姿勢でフリップ技を行う場合、フリップではない技を1つ追加することが可能。

両サイドの投げ上げとバックスポットが男性の場合のみ、以下のスキルが可能:

 - a レイアウトフルツイスト
 - b レイアウトストラドルフルツイスト
 - c タックエックスアウトフルツイスト
 - d タックキックまたはタックスプリットフルツイスト
 - e レイアウトキックまたはレイアウトスプリットフルツイスト

(他の全てのフリップバスケットポジションとコンビネーションは禁止。
例:フロントフリップ、アラビアン、パイクオーブンフルツイスト、サイドスミ、ダブルツイスト等)

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、ディスマウントは禁止。
- 2 フットボールの試合において、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、試合前またはハーフタイムに、3m×3mの芝生(天然／人口)またはマット上でのみ実施可。
- 3 バスケットボール、バレーボール、その他の屋内スポーツの試合において、全てのタイムアウト(マットの有無に限らず)、マットがない試合前・ハーフタイム・試合後の演技については以下のスキルは禁止。
 - 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: キューピー／オーサムはスポットターを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 インバージョン。例外: 高校レベルのインバージョンは実施可。(大学ではスポットターがいるシングルベースのトップがブレスフリップを支持することが可能。)
 - e ツイストディスマウントは1-1/4回転まで。
1-1/4回転までのツイストディスマウントを行う場合、スポットターを付けること。
 - 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)
- 4 バスケットボール、バレーボール、その他のインドアスポーツの試合において、試合前・ハーフタイム・試合後の演技で十分なマットが使用されている場合は通常のルールから追加となる制約はない。
(十分なマットとはスキルによって異なる。一般的に、少なくともタンブリングをしないスキルからマットの端まで2~3フィート(0.6~0.9m)離れていること。)

USA Cheer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。ルールは安全化、明確化のためにシーズン中に変更する場合がある。最新の規約およびインフォメーションはusacheer.org(英語サイト)をご覧ください。

※2019-20ルール改定に関する補足事項※

Regionals/Nationals2019、夏の大会2019からのルール変更内容

- ・「ツイストをしないバスケットトスフリップ」の定義が変更となりました。
以前は、バスケットのスキルがリストアップされていましたが、「ツイストを含まないフリップトスは1技のみ追加することが可能」という表記になりました。
- ・より明確にするために、演技可能なフロアについてが変更となりました。
- ・ピラミッドのミドル、トップがサインボードや固い手具を手放し、演技フロアへ落とすことが禁止となりました。
ベースがトップやミドルからサインボードを受け取り、すぐに演技フロアに落とす、またはほかのフロア上の選手に渡すことが可能です。

変更履歴

バージョン	ページ	該当項目	内容
1.1から1.2への変更	P.5	【チアマット有】審査対象外部部門について	Half-Time USA(夏の大会、地区大会)は、学校団体チームは学校団体実施日にエントリーしてください

※安全規約(中・高等学校/大学)の変更点は各規約最後の変更補足を参考のこと

◆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/>