

学校団体対象

School & College Dance

ルールブック

2020.07.09作成

【対象大会】

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

USA

 unitedspiritassociation

A VARSITY BRAND



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について
- P.2 競技規定

【対象】 2020 Virtual Solo Contest FOR Senior Students

P.3 ■ 中学校・高校編成

Song/Pom部門・Hip Hop部門・Dance部門

P.4 ■ 大学編成

【対象】 2020 Summer Cheerleading & Dance Virtual Team Contest

P.5 ■ 中学校・高校編成

Song/Pom部門・Song/Pom Dance部門※高校編成のみ

Hip Hop部門・Jazz部門・Spiritleading部門

P.6 ■ 大学編成

Pom部門・Hip Hop門・Jazz部門・Spiritleading部門

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 ダンス (SD) 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 Virtual Solo Contest FOR Senior Students
2020 Cheerleading & Dance Virtual Team Contest

※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、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について

- 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/スキルに関しては、テクニク/スキル実施終了後から8カウント以内に定められた位置に戻る事
- 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、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

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) 振り・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、
その場で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) その他の演技内容については編成・部門毎に内容が異なるため、必ず『演技規定』に沿って演技構成を行うこと

2. 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
（Spiritleading部門のフロア置き道具などは除く）
【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) 手具・大道具は全て演技フロア内に設置すること
（使い終わった手具を投げ、演技フロア外に出るのは構わない）
- 5) 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

3. 演技時間・計測方法

- 1) 演技時間について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

4. 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適切であること
尚、ユニフォーム、コスチュームの着用は必須ではない（練習着やチームTシャツでの出場も可能）
- 2) 男性は、シャツ（ノースリーブ可）を着用するか、前面のボタン・ファスナーをしめること
- 3) 中学校・高校チームは、直立（腕を下ろした）姿勢時に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）
- 4) 履物は、Song/Pom部門に限り足裏全部を覆っているものを着用すること。その他の部門は自由とする
全ての部門で、靴下やタイツのみ、または床を傷つける恐れがある履物は禁止
- 5) 衣装の一部としてのアクセサリは装着可。但し、肌や床を傷つける危険があるものは禁止
- 6) 全ての衣装は安全でなければならない。演技中に脱げてしまう、落下するなどがないようにすること



【対象】 2020 Virtual Solo Contest FOR Senior Students

演技規定

<演技規定> 中学校・高校編成 Song/Pom部門・Hip Hop部門・Dance部門

※中学校編成はSong/Pom部門のみの選択となる（Song/Pom Dance部門は実施なし）

項 目	内 容	
1.手具・道具	Song/Pom部門	Pomのみ使用可（男性は必ずしも持つ必要はない） / Pom以外の手具・小道具・大道具は使用不可 演技時間の80%以上はメンバー全員でPomを使用すること（【補足】①参照）
	Hip Hop部門	Pom・手具・小道具・大道具は使用不可。 衣装の一部（ネックレス、ジャケット、帽子などのアイテム）の使用は可。※ステッキ・傘・扇子などは使用不可 衣装の一部は取り外して使用し、捨てることも可能だが、選手を床から持ち上げるために使用することは不可。
	Dance部門	自由とする 自立する大道具に体重を乗せる事は可。それ以外の小道具、大道具に完全に体重を乗せる事は不可
2.セーフティ	<p>① 安全性を考慮していない危険な行為、フロアを傷つける恐れのある行為は禁止</p> <p>② 怪我等の事情で、硬く曲がらない・表面に凹凸があるギプス・コルセットなどをする際は適切な素材でカバーすること</p> <p>③ 手に全体重をあげずける動作は、何も持っていない状態で実施しなければならない（例外：前転・後転）</p> <p>④ 立位・逆さの体勢やターンから、膝・腿・座位・うつぶせ・仰向け・スプリットポジションの姿勢になる場合は、少なくとも片手または片足に先に体重が乗るように行うこと</p> <p>⑤ ジャンプ・空中から演技フロアへ着地する場合は、少なくとも片足に先に体重が乗るように行うこと 但し、ジャンプ・空中に浮いた際の手の位置が腰レベルより下の場合に限り、手（片手含む）からの着地が可能。後方への進入は不可。（ダブルシフトは実施可。シュシュノバのバリエーションは全て禁止）</p>	
3.個人で 実施するもの タンブリング	<p>タンブリング（アクロバティック、体操的な技。フロア上から始まりフロア上で終わる個人で行えるもの）は、実施できるが推奨されない <有効技>に限り実施可（以下①～③を遵守しなければならない）</p> <p>※ 有効技は片手での実施も可</p> <p>※ 手具を持った手に全体重をあげずける動作は、セーフティ違反になるので注意（前転・後転は持ったまま実施可）</p> <p>① 静止・歩行から実施可（歩行・走り込み・飛び込みからは不可）</p> <p>② タンブリングは単発・コンビネーションともに実施可</p> <p>③ タンブリングをしている選手の上や下を、タンブリングしながら通過・越えることは禁止</p>	
	Song/Pom部門	<p><有効技> 前転、後転、ショルダーロール、側転、チェストロールダウン、倒立、頭支持倒立、立ちブリッジ、前方/後方転回</p> <p><禁止技> 上記以外全て ※【補足】①参照</p>
	Hip Hop部門	<p><有効技> 前転、後転、ショルダーロール、側転、チェストロールダウン、倒立、頭支持倒立、立ちブリッジ、前方/後方転回、ロングアート、キップアップ、ストール、ウインドミル、マカコ、スワイプス、トーマスフレア</p> <p><禁止技> 上記以外全て ※【補足】①参照</p>
	Dance部門	<p><有効技> 前転、後転、ショルダーロール、側転、チェストロールダウン、倒立、頭支持倒立、立ちブリッジ、前方/後方転回、ロングアート、キップアップ、ストール、ウインドミル</p> <p><禁止技> 上記以外全て ※【補足】①参照</p>

【補足】①タンブリング禁止技

有効技以外の全てのアクロバティック・体操的な技

<例> 前方・後方倒立回転跳び、前方・後方宙返り、飛び込み前転、側方宙返り、ヘッドスプリングなど

<演技規定> 大学編成 Pom部門・Hip Hop部門・Dance部門

項目	内容	
1.手具・道具	Pom部門	演技の80%以上はメンバー全員でPomを使用すること（男性は必ずしも持つ必要はない） ※【補足】①参照 Pom以外の小道具・道具は使用不可
	Hip Hop部門	Pom・手具・小道具・大道具は使用不可。 衣装の一部（ネックレス、ジャケット、帽子などのアイテム）の使用は可。※ステッキ・傘・扇子などは使用不可 衣装の一部は取り外して使用し、捨てることも可能だが、選手を床から持ち上げるために使用することは不可。
	Dance部門	自由とする 自立する大道具に体重を乗せる事は可。それ以外の小道具、大道具に完全に体重を乗せる事は不可
2.セーフティ	<p>① 安全性を考慮していない危険な行為、フロアを傷つける恐れのある行為は禁止</p> <p>② 怪我等の事情で、硬く曲がらない・表面に凹凸があるギプス・コルセットなどをする際は適切な素材でカバーすること</p> <p>③ 手に全体重をあずける動作は、何も持っていない状態で実施しなければならない（例外：前転・後転）</p>	
3.個人で実施するもの タンブリング &トリック	<p>タンブリングおよびトリック（個人で行う場合）</p> <p><有効技> 前転・後転・ショルダーロール・側転・ヘッドスタンド・倒立・バックバンド（ブリッジ）・前方/後方転回 ストール/フリーズ・ヘッドスピン・ウィンドミル・キップアップ・ロンダード・ヘッドスプリング（手の支持あり）・側方宙返り</p> <p><禁止技> フロントエアリアル・前方/後方倒立回転跳び（ヘッドスプリング/バク転）・前方/後方宙返り・ サイドソム・レイアウト（伸身宙返り）・シュシュノバ・ヘッドスプリング（支持の手なし） 飛び込み前転（すべての姿勢）・パートナーと組んだ状態での連続した側転・トウピッチでの後方宙返り</p> <p>① 手の支持のない空中技は禁止（例外：他のタンブリングに連続しない場合に限り、手の支持ありのヘッドスプリング/側宙の実施可）</p> <p>② ポンや手具等を両手で持っている状態での側宙は実施不可。ポンや手具等は片手のみで持つこと</p> <p>③ 腰が頭の高さを超える回転を伴うタンブリング技の連続技は、3つまでとする。 例：3回連続の手の支持ありのヘッドスプリングは実施可。4回連続は不可。</p> <p>④ 腰が頭を超える体勢での回転を含むタンブリングをしている同士が、お互いの上・下を、通過・超えることは禁止</p> <p>⑤ 膝、腿、背中、肩、座位、うつぶせ、頭で、空中から演技フロアへ着地する場合、衝撃を抑えるため、片手、または片足に先に体重が乗るように実施すること</p> <p>⑥ 脚が体の前方にあるジャンプの状態から、脚を後方に動かして演技フロアに腕立て伏せ姿勢で着地することは不可 シュシュノバのバリエーションは全て禁止</p> <p>⑦ 空中に浮き、回転しない技で、逆さま姿勢になるものにおいて、直立/屈んだ状態から首、頭、背、肩、手で着地するものについて 後方に進入することは不可。キップアップの動きは、すべて背と肩がフロアに触れている状態から入らなければならない。 (注意：このルールはラバーバンド/ブロンコ、キップアップや、後方にジャンプしてヘッドスタンド/倒立状態のストールに入る技に適用される)</p>	

【補足】 ① Pomの使用時間 1名でもPomをおいた場合は、Pomを持っていない時間としてカウントする
(但し、片方だけ置き、片方は使用している場合はPomを持っているとみなす)



【対象】 2020 Summer Cheerleading & Dance Virtual Team Contest

演技規定

＜演技規定＞ 中学校・高校編成

Song/Pom部門・Song/Pom Dance部門・Hip Hop部門・Jazz部門・Spiritleading部門

※中学校編成はSong/Pom部門のみの選択となる（Song/Pom Dance部門は実施なし）

下記規定の他に、P.1 全部門共通競技規定を遵守すること

項目	内容	
1.手具・道具	Song/Pom部門	Pomのみ使用可（男性は必ずしも持つ必要はない）／Pom以外の手具・小道具・大道具は使用不可 演技時間の80%以上はメンバー全員でPomを使用すること（【補足】①参照）
	Song/Pom Dance部門	Pomのみ使用可（男性は必ずしも持つ必要はない）／Pom以外の手具・小道具・大道具は使用不可 全員がPomを持った演技は、 30秒以上45秒以内 とする（【補足】①参照） 全員がPomを置き、音楽に合わせてダンスワークの演技を含むこと
	Hip Hop部門 Jazz部門	Pom・手具・小道具・大道具は使用不可。 衣装の一部（ネックレス、ジャケット、帽子などのアイテム）の使用は可。※ステッキ・傘・扇子などは使用不可 衣装の一部は取り外して使用し、捨てることも可能だが、選手を床から持ち上げるために使用することは不可。
	Spiritleading部門	自由とする 自立する大道具に体重を乗せる事は可。それ以外の小道具、大道具に完全に体重を乗せる事は不可
2.ラインダンス	【該当】 Song/Pom部門 Song/Pom Dance部門	実施不可
3.セーフティ	<p>① 安全性を考慮していない危険な行為、フロアを傷つける恐れのある行為は禁止</p> <p>② 怪我等の事情で、硬く曲がらない・表面に凹凸があるギブス・コルセットなどをする際は適切な素材でカバーすること</p> <p>③ 手に全体重をあげる動作は、何も持っていない状態で実施しなければならない（例外：前転・後転）</p> <p>④ 立位・逆さの体勢やターンから、膝・腿・座位・うつぶせ・仰向け・スプリットポジションの姿勢になる場合は、少なくとも片手または片足に先に体重が乗るように行うこと</p> <p>⑤ ジャンプ・空中から演技フロアへ着地する場合は、少なくとも片足に先に体重が乗るように行うこと 但し、ジャンプ・空中に浮いた際の手の位置が腰レベルより下の場合に限り、手（片手含む）からの着地が可能。後方への進入は不可。（ダブルシフトは実施可。シュシュノバのバリエーションは全て禁止）</p>	
4.個人で実施するもの タンブリング	<p>タンブリング（アクロバティック、体操的な技。フロア上から始まりフロア上で終わる個人で行えるもの）は、実施できるが推奨されない ＜有効技＞に限り実施可（以下①～③を遵守しなければならない）</p> <p>※ 有効技は片手での実施も可</p> <p>※ 手具を持った手に全体重をあげる動作は、セーフティ違反になるので注意（前転・後転は持ったまま実施可）</p> <p>① 静止・歩行から実施可（歩行・走り込み・飛び込みからは不可）</p> <p>② タンブリングは単発・コンビネーションともに実施可</p> <p>③ タンブリングをしている選手の上や下を、タンブリングしながら通過・越えることは禁止</p>	
	Song/Pom部門 Song/Pom Dance部門	<p>＜有効技＞ 前転、後転、ショルダーロール、側転、チェストロールダウン、倒立、頭支持倒立、立ちブリッジ、前方/後方転回</p> <p>＜禁止技＞ 上記以外全て ※【補足】②参照</p>
	Spiritleading部門	<p>＜有効技＞ 前転、後転、ショルダーロール、側転、チェストロールダウン、倒立、頭支持倒立、立ちブリッジ、前方/後方転回 ロンダート、キップアップ、ストール、ウインドミル</p> <p>＜禁止技＞ 上記以外全て ※【補足】②参照</p>
	Hip Hop部門 Jazz部門	<p>＜有効技＞ 前転、後転、ショルダーロール、側転、チェストロールダウン、倒立、頭支持倒立、立ちブリッジ、前方/後方転回 ロンダート、キップアップ、ストール、ウインドミル、マカコ、スワイプス、トーマスフレア</p> <p>＜禁止技＞ 上記以外全て ※【補足】②参照</p>

【補足】①Pomの使用時間

1名でもPomをおいた場合は、Pomを持っていない時間・カウントとして数えられる
（但し、片方だけ置き、片方は使用している場合はPomを持っているとみなす）

②タンブリング禁止技

有効技以外の全てのアクロバティック・体操的な技

＜例＞ 前方・後方倒立回転跳び、前方・後方宙返り、飛び込み前転、側方宙返り、ヘッドスプリングなど

＜演技規定＞ 大学編成

Pom部門・Hip Hop部門・Jazz部門・Spiritleading部門

下記規定の他に、P.1 全部門共通競技規定を遵守すること

項目	内 容	
1.手具・道具	Pom部門	演技の80%以上はメンバー全員でPomを使用すること（男性は必ずしも持つ必要はない） ※【補足】①参照 Pom以外の小道具・道具は使用不可
	Hip Hop部門 Jazz部門	Pom・手具・小道具・大道具は使用不可。 衣装の一部（ネックレス、ジャケット、帽子などのアイテム）の使用は可。※ステッキ・傘・扇子などは使用不可 衣装の一部は取り外して使用し、捨てることも可能だが、選手を床から持ち上げるために使用することは不可。
	Spiritleading部門	自由とする 自立する大道具に体重を乗せる事は可。それ以外の小道具、大道具に完全に体重を乗せる事は不可
2.セーフティ	<p>① 安全性を考慮していない危険な行為、フロアを傷つける恐れのある行為は禁止</p> <p>② 怪我等の事情で、硬く曲がらない・表面に凹凸があるギプス・コルセットなどをする際は適切な素材でカバーすること</p> <p>③ 手に全体重をあずける動作は、何も持っていない状態で実施しなければならない（例外：前転・後転）</p>	
3.個人で実施するもの	<p>タンブリングおよびトリック（個人で行う場合）</p> <p>＜有効技＞前転・後転・ショルダーロール・側転・ヘッドスタンド・倒立・バックバンド（ブリッジ）・前方/後方転回 ストール/フリーズ・ヘッドスピン・ウィンドミル・キップアップ・ロンダード・ヘッドスプリング（手の支持あり）・側方宙返り</p> <p>＜禁止技＞フロントエアリアル・前方/後方倒立回転跳び（ヘッドスプリング/バク転）・前方/後方宙返り・ サイドソミ・レイアウト（伸身宙返り）・シュシュバ・ヘッドスプリング（支持の手なし） 飛び込み前転（すべての姿勢）・パートナーと組んだ状態での連続した側転・トウピッチでの後方宙返り</p>	
タンブリング &トリック	<p>① 手の支持のない空中技は禁止（例外：他のタンブリングに連続しない場合に限り、手の支持ありのヘッドスプリング/側宙の実施可）</p> <p>② ポンや手具等を両手で持っている状態での側宙は実施不可。ポンや手具等は片手のみで持つこと</p> <p>③ 腰が頭の高さを超える回転を伴うタンブリング技の連続技は、3つまでとする。 例：3回連続の手の支持ありのヘッドスプリングは実施可。4回連続は不可。</p> <p>④ 腰が頭を超える体勢での回転を含むタンブリングをしている同士が、お互いの上・下を、通過・超えることは禁止</p> <p>⑤ 膝、腿、背中、肩、座位、うつぶせ、頭で、空中から演技フロアへ着地する場合、衝撃を抑えるため、片手、または片足に先に体重が乗るように実施すること</p> <p>⑥ 脚が体の前方にあるジャンプの状態から、脚を後方に動かして演技フロアに腕立て伏せ姿勢で着地することは不可 シュシュバのバリエーションは全て禁止</p> <p>⑦ 空中に浮き、回転しない技で、逆さま姿勢になるものにおいて、直立/屈んだ状態から首、頭、背、肩、手で着地するものについて後方に進入することは不可。キップアップの動きは、すべて背と肩がフロアに触れている状態から入らなければならない。 (注意：このルールはラバーバンド/ブロンコ、キップアップや、後方にジャンプしてヘッドスタンド/倒立状態のストールに入る技に適用される)</p>	
ダンススキルとしての タンブリングは、 ＜有効技＞に限り 実施できるが 推奨されない。 実施する際は 右記を遵守すること		

【補足】 ① Pomの使用時間 1名でもPomをおいた場合は、Pomを持っていない時間としてカウントする
(但し、片方だけ置き、片方は使用している場合はPomを持っているとみなす)

◆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 トミビル3 3F

TEL : 03-5216-5545 FAX : 03-5216-5546 URL : <http://www.usa-j.jp/>