

大学 安全規約【2020-21シーズン版】

Last Update: 2020/10/1

※全部門共通競技規定の3)ルール則り、Building Skillのルールは割愛しています。

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過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／スポンジ・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リ、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、スポッター、ポスト、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。
- 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utz、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utz、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)を使う際は演技フロア上の選手は手具を静かに放すか置くこと。
- 3 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。
- 4 いかなるアクセサリ類の着用も禁止。
(例:へそおよび舌のピアス、イヤリングネックレス等)医療用ブレスットは体にテープで固定されていれば可。
- 5 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. タンブリング

- 1 タンブリングで、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。
- 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。)