

中・高等学校 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. 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ト。

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】：

ブレ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】：

パートナースタントやピラミッド、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ト。

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ト。

Extended Stunt【エクステンション・スタント】：

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ト。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ト例であるが、トップの体の高さがショルダーレベルのスタントと同等であるため、エクステンション・スタントとはみなされない。

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して平行姿勢をとるスタント。

Foldover Stunts【フォールドオーバー・スタント】：

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ト。（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」スタント、
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ト。

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】：

スタント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】：

パートナースタントがつながっている状態。

Post【ポスト】：

演技フロア上において、スタント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トのこと。

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、スタント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・スタント】：

トップがスタントから、すべてのベース、ポスト、スポッターと触れていない状態を経過して、他のスタント（ローディングポジションも含む）となるスタントのトランジション。

Spotter【スポッター】：

パートナースタント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【スタント/パートナースタント】：

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ト。

Switch Up【スイッチ・アップ】

トップが片足を演技フロアについた状態で開始し、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ト。

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ト。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、スポッター、ポスト、ブレイサーから離れて宙に浮くスタント。

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 競技中は、いかなるアクセサリも着用禁止。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。
- 2 メーカーが製造したものでない改造されていないサポーターや装具、やわらかいギプスはパッドをつけなくてもよい。
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、ジャンプ、タンブリングには関わらないこと。
- 3 運動用シューズを着用すること。（体操用シューズは禁止。）
- 4 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投げるか置くこと。
- 5 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。

C. 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、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。
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 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。）
- 7 はじめに手で体重を支えないニー・ドロップは禁止。
- 8 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。
- 9 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。）