学校団体対象

School&College Dance

USA Regionals 2021 ルールブック

2020.10.02作成

【対象大会】　USA Regionals 2021

unitedspiritassociation

A VARSITY BRAND

目　次

P.1　ルールブックについて
減点について

P.2　編成/部門/人数区分について

P.3　全部門共通競技規定
競技規定

P.4-6　演技規定

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

P.7-8　Half-Time USA（審査対象外部門）

School&College Dance 【 学校団体対象 ダンス 】

赤字：昨年からの変更･追加

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） 該当の大会は下記の通りです

該 当 大 会
USA Regionals 2021 （地区大会）

※1度掲載された後も、変更･追記･更新がある場合がございます。
変更･追記･更新に関しては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。

※全国選手権大会 USA Natonals 2021 のルールは、1月中旬以降にご案内予定です
Regionals 2021 のルールから変更が生じる可能性がございますので予めご了承ください

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

減点について

1） 競技規定及び演技規定から外れた項目に対して減点が課せられる
2） 演技規定は編成･部門により異なります（競技規定は全編成･部門共通）
3） 違反内容により減点される点数が異なります（詳細は減点チェックシートに記載）
4） 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
5） 得点算出方法、減点の反映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/人数区分について

チームの構成人数は 大会会場、練習、移動の際の密集を避けるため、今年に限り以下の通り上限を設ける

１） 3名以上24名以下とする
２） 審査対象外部門（Half-Time USA）も同様に、3名以上24名以下とする
※その他、出場資格、編成/部門/難度/人数区分については、必ず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・大学院生は大学編成に含まれる

2. 部門について

部　門	部門の特徴	実施編成		
		中学校	高校	大学
Song/Pom部門	学校団体の応援活動から派生した演技。 同調性と視覚的効果、美しく正確なアームモーション、Pomを使用した技術、 ダンスの技術的要素と正確性が求められる。 (*)中学校編成 Advanceは一部の大会でのみ実施（夏の大会開催概要参照）	● ※1	● ※2	-
Song/Pom Dance部門	学校団体の応援活動から派生した演技。 同調性と視覚的効果、美しく正確なアームモーション、Pomを使用した技術、 ダンスの技術的要素と正確性、また曲に合わせたダンスワークが求められる。 ※Song/Pom Dance部門は、Regionals/Nationals 2022をもって廃止する	-	●	-
Pom部門	同調性と視覚的効果、美しく正確なアームモーション、Pomを使用した技術、 ダンスの技術的要素と正確性が求められる。	-	-	● ※1
Hip Hop部門	ヒップホップ・ファンク・ロッキングなどのストリートスタイルで構成された内容。 正確性、スタイル、独創性、ボディバランス、ボディコントロール、リズム、 統一感、楽曲の演出を強調したの動きが求められる。 ジャンプなどのアスレチックな動作を加えることも可。	●	● ※1	●
Jazz部門	ジャズ・リリカル・モダンなど、トラディショナルな各ダンススタイルの技術的要素と 正確性、独創性、コンビネーション、音楽性、しなやかさ、バランス力、姿勢、 チームの統一感が求められる。	●	●	●
Spiritleading部門	ハーフタイムのようにショーアップされた、スポーツエンターテイメント性のある内容が 求められる。	●	●	●

※1・・・人数区分【Small/Large】の2分割に分かれる
※2・・・人数区分【Small/Medium/Large】の3分割に分かれる

3.人数区分について

1） チームの構成人数により、部門が細分化される人数区分は以下のとおり
・2分割の人数区分・・・・・【Small】3～14名　【Large】15～24名以下
・3分割の人数区分・・・・・【Small】3～9名　【Medium】10～17名　【Large】18～24名以下

School&College Dance 【 学校団体対象 ダンス 】

赤字 ： 昨年からの変更･追加

全部門共通競技規定について

1）ソーシャルディスタンスを保った状態（※）で演技を行うこと
2）ソーシャルディスタンスを保った状態（※）でのフォーメーションチェンジは可
3）選手同士の接触（スタンツ、リフト等）や至近距離での対面は不可
4）手具または道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）
5）演技中及び、演技の前後にカウントやコールをかけることは禁止
（※）選手同士の間隔が2m程度が目安

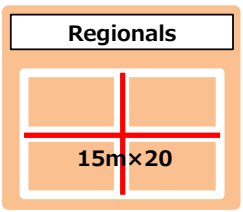
競技規定

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) 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) 奥行15m×幅20m以内とする
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
   （Spiritleading部門のフロア置き道具などは除く）
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・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演技規定参照
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

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
2) 短い丈のパンツ（一分丈）を衣装とする場合は、必ずタイツを着用すること
3) 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
4) 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）
5) 上記の他に、Song/Pom部門、Song/Pom Dance部門は、衣装に規定がある
   【Song/Pom部門】チアユニフォームを着用すること（必ず学校名・チーム名が記載されていること／素材不問）※パンツ不可
   【Song/Pom Dance部門】ダンスコスチュームを着用すること（チアユニフォーム不可）それ以外は自由とする
6) 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
7) 衣装の一部としてのアクセサリーは装着可。但し、肌や床を傷つける危険があるものは禁止
8) 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

演技規定

赤字：昨年からの変更･追加

＜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

※Song/Pom Dance部門は高校編成のみ実施（中学校編成の実施はありません）

下記規定の他に、P.3 競技規定を遵守すること

項　　目	内　　容	
1.演技時間	1分45秒以上　2分30秒　以内	
2.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、45秒以上1分15秒以内とする（【補足】①参照） 全員がPomを置き、音楽に合わせた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
3.ラインダンス	【該当】Song/Pom部門 Song/Pom Dance部門	実施不可　※選手同士の接触は禁止
4.セーフティ	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 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 但し、硬いギブス(石膏やグラスファイバーなどの添木など)や、ウォーキングブーツを装着している出場者は、 他の出場者を傷つけたり怪我を負わせる可能性のある振付けに参加することは不可 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） 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 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）	
4.個人で実施するもの タンブリング	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） ※　有効技は片手での実施も可 ※　手具を持った手に全体重をあずける動作は、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） ① 静止･歩行から実施可　（走り込み･飛び込みからは不可） ② タンブリングは単発･コンビネーションともに実施可 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	
	Song/Pom部門 Song/Pom Dance部門	**＜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** ＜禁止技＞ 上記以外全て　※【補足】②参照
	Spiritleading部門	**＜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** ＜禁止技＞ 上記以外全て　※【補足】②参照
	Hip Hop部門 Jazz部門	**＜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** ＜禁止技＞ 上記以外全て　※【補足】②参照

【　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

赤字：昨年からの変更・追加

＜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.3 競技規定を遵守すること

項　　目	内　　容	
1.演技時間	1分45秒以上　2分30秒　以内	
2.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・大道具は使用不可
	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
3.セーフティ	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 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 但し、硬いギブス(石膏やグラスファイバーなどの添木など)や、ウォーキングブーツを装着している出場者は、 他の出場者を傷つけたり怪我を負わせる可能性のある振付けに参加することは不可 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）	
4.個人で実施するもの タンブリング＆トリック 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	タンブリングおよびトリック（個人で行う場合） **＜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・バックベンド（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** **サイドソミ・ブラニー・フロントエアリアル・フロントハンドスプリング** ＜禁止技＞前方/後方倒立回転跳び（ハンドスプリング/バク転）・前方/後方宙返り・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）・トウピッチでの後方宙返り	
	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） ②　ポンや手具等を両手で持っている状態での側宙、サイドソミ、ブラニー、フロントエアリアルは実施不可 ポンや手具等は片手のみで持つこと 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。 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 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 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	

【　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）

審査対象外部門

■Half-Time USA

赤字：昨年からの変更・追加

Half-Time USA（審査対象外部門）

1.出場について

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**

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

演技内容全般については競技規定（P.3）に準ずるものとする

審査対象外部門の演技規定については、以下参照

3.演技規定

審査対象外部門 Half-Time USAでは、年齢に関わらず下記に従って実施すること

項　　目	内　　容
1.演技時間	2分00秒以内
2.手具・道具	自由とする　　※【補足】①参照
3.構　　成	自由とする　（但し、以下タンブリング・スタンツ・ダンスリフトの内容は遵守すること） 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
4.セーフティ	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 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 但し、硬いギプス(石膏やグラスファイバーなどの添木など)や、ウォーキングブーツを装着している出場者は、 他の出場者を傷つけたり怪我を負わせる可能性のある振付けに参加することは不可 ③ 手に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） 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 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）
5.個人で実施するもの **タンブリング** **＜有効技＞に限り実施可** 実施できるが推奨されない実施の際は右記を遵守すること	① 静止・歩行から実施可　（走り込み・飛び込みからは不可　※例外：ロンダート） ② タンブリングは単発・コンビネーションともに実施可 ③ タンブリング中の人の上や下を、タンブリングしながら通過するのは禁止 **＜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/後方転回、ロンダード、ストール、キップアップ、マカコ** ※有効技は片手での実施も可 ※手具を持った手に全体重をあずける動作は実施不可（前転・後転は持ったまま実施可） **＜禁止技＞** 上記以外全て　　※【補足】②参照

【補足】①手具・大道具の設置　　演技中に使用する全ての手具・大道具は、選手自身でフロア内に運び入れ・設置・撤去できるものでなければならない

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（伸身含）、飛び込み前転、側方宙返り、ヘッドスプリングなど

◆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：https://www.usa-j.jp/