

クラブチーム及び小学校団体対象

All Star Cheerleading

USA Nationals 2021 ルールブック

2021.1.15作成

Regionals2021から内容の変更はございません

【対象大会】 USA Nationals 2021



A VARSITY SPIRIT BRAND



A VARSITY SPIRIT BRAND

目次

- P1～ ルールブックについて
スコアリングについて
編成/部門/難度/人数区分

- P2～ 全部門共通規定規定
競技規定

- P4～ 2020-21 セーフティールール

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、All Star Cheerleading -クラブチーム対象 チアリーディング(AC) 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 Nationals 2021(全国選手権大会)

※一度掲載された後も、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

- 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) Tumbling得点、Overall得点の合計得点(60点満点)を100点満点換算した得点から、減点を反映させた点数を得点とする
- 2) 審査は2つのカテゴリー(Tumbling・Overall)ごとに行う
- 3) 演技順は、原則として編成・部門・人数区分毎にRegionalsの得点の低い方から始まるが、この限りではない

2. 減点

- 1) 『VARSITY ALL STAR スコアリングシステム 減点システム』参照
- 2) 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

編成/部門/難度/人数区分

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) Cheerleading部門は、5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 ※チームメンバーの最高年齢かつ最低年齢にあわせて編成を選択すること

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1) Mini(ミニ)編成…………… | 小学4年以下 |
| 2) Youth(ユース)編成…………… | 小学1年以上 ～小学6年以下 |
| 3) Junior(ジュニア)編成…………… | 小学5年以上 ～中学3年以下 |
| 4) Senior(シニア)編成…………… | 小学5年以上～高校3年以下 |
| 5) Open(オープン)編成…………… | 中学2年以上 |

(*) Youth編成で下限学年が新設、Junior編成の下限学年が変更になりました

※全ての編成においてチームの性別構成は男女混合または女性のみとすること

2. 部門/難度レベルについて

- 1) **全ての編成においてLevel1.2.3.4.7から選択すること**
※USA Nationals 2021はスタッツの実施が不可のため、タンブリングの難度に合わせて部門を選択すること
※『セーフティールール』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

- 1) Cheerleading部門では、2つの人数区分に分かれる
【Small】5～15名 【Medium】16～24名 【Large】※今年度の実施なし



競技規定

全部門共通競技規定

- 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(スタッツ、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) 『セーフティールール』の内容を順守すること
- 5) 演技中は最初から最後まで音楽を使用すること

2. 演技フロア

- 1) 奥行12.8m(42フィート)×幅16.5m(54フィート)以内

映像審査対象

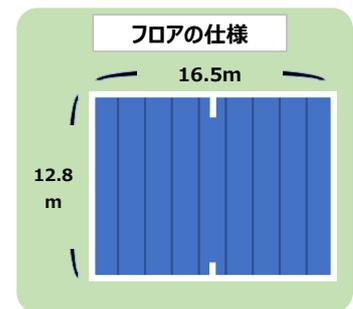
ツイストを含むタンブリング技(アラビアン、フルツイスト・レイアウト等)は

マット環境以外での実施は禁止

例外: 側転およびロンダート、着手なし側転は可

※演技を行うにあたって安全な場所で演技をすること

- 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・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) 演技時間は、**2分00秒以内**
- 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
※タイムオーバーについては『VARSITY ALL STAR スコアリングシステム 減点システム』参照

4. 衣装・身だしなみ

- 1) 衣装・身だしなみについては『セーフティールール 一般安全規則・IMAGE POLICY』を参照

5. 演技順の変更・演技の中断

※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

※演技の中断 …「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・演技の中断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った場合、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

2020-21 セーフティールール

2020/10/1発行



A VARSITY SPIRIT BRAND

目次

- Glossary(用語集)
- General Safety Guidelines(一般安全規則)
- 2020-21 Rule Chart(ルール表)
 - Tumbling
 - Level 1~4
 - Level 7
- IMAGE POLICY

2020-21 セーフティールール Glossary <用語集>

Aerial【エアリアル】

地上に手をつけずに行う側転、またはウォークオーバー。

Airborne【エアボーン】

人 または/かつ 競技フロアに接触しない状態。

Back Bend (Stunting) 【ブリッジ (スタント)】

体をアーチ状に反らした姿勢で、一般的に仰向け状態で手と足で支持されている状態。

Backward Roll【後転】

地面を離れないタンブリング技。背中を丸めながら膝をタックポジションに曲げて後方へ転がり、腰を頭/肩の上に持ち上げてインバート・ポジションを経過し、両足で着地する技。

Ball-X【ボールエックス】

トップがタック・ポジションから両手両足もしくは両足のみを開いたXの形になるポディーポジション。

Barrel Roll【バレルロール】

「Log Roll【ログ・ロール】」参照。

Base【ベース】

トップを支える人。トップをスタントで支え、持ち上げるまたは投げ上げる人。競技フロア上に直接触れていること。トップの足(靴)の下の支えが1名しかいない場合、トップを持つ手の位置に関わらず、その人はベースとみなされる。ベースがブリッジ姿勢またはインバート姿勢でトップに触れるのは禁止。

Basket Toss【バスケットトス】

2名または3名のベースとスポッターで行うトス。ベースの内2名は手首を組んで行う。

Block Cartwheel【ブロック側転】

タンブリング実施中、競技フロアを肩で押して、体が競技フロアから離れた状態を経過する側転。

Brace【ブレイス】

ブレイスとは、トップを安定させるためにトップ同志の身体の一部がつながっている状態。ピラミッドやピラミッドの移行において、トップの髪や衣装で支えることは禁止。ブレイサーとは、他のトップを安定させるために直接触れているトップ。ブレイス/ブレイサーが必須のピラミッドトランジションにおいて、ブレイサーはトランジションの間、インバート姿勢を経過してはならない。

Braced Flip【ブレスフリップ】

他のトップとつながっている状態で、トップが腰を頭上に回転させるスタント。

Cartwheel【側転】

競技フロアに常に触れているタンブリング技。横に回転しながら、インバート姿勢を経過する際に手がフロアに触れ、直立姿勢になる際に片足で着地する。

2020-21 セーフティールール Glossary <用語集>

Catcher 【キャッチャー】

スタンツ、デスマウント、トス、リリースにおいて、トップの安全な着地に対する責任を担う人。

全てのキャッチャーは

- ・注意を払うこと。
- ・他の振付を行ってはいならない。
- ・キャッチを妨げうることを行ってはいならない。
- ・キャッチの際にはトップに直接触れなくてははいけない。
- ・技の開始時に演技フロア上にいること。

Chair 【チェア】

ベースが片手でトップの足首を支え、もう片手でトップの座り姿勢の下を支えるプレップレベルスタンツ。

支えられている脚はトップの下に垂直な状態で支えられること。

Coed Style Toss 【男女混合スタイルトス】

1名のベースがトップのウエストを持ち、地面からトスすること。

Cradle 【クレイドル】

トップがクレイドルポジションでキャッチされるデスマウント。

(トップはVやバイク、ふくんだボディーポジションで顔は上、脚はまっすぐと揃え、プレップレベルより低い状態で、ベースは腕をトップの背中と脚の下に巻きつけて支えている状態。)

Cupie 【キューピー】

トップが直立姿勢で両足を揃えてベースの手にのるスタンツ。「オーサム」という言い方もする。

Dismount 【デスマウント】

スタンツ、ピラミッドからリリースされ、クレイドルまたは競技フロアへ着地する終了の動作。

競技フロアへリリースされる場合、トップは両足で着地すること。

スタンツ、ピラミッド、選手または小道具がデスマウントを超えるまたはくぐるのは禁止。

またデスマウントがスタンツ、ピラミッド、選手または小道具を超えるまたはくぐるのは禁止。

デスマウントが故意に移動するのは禁止。

テンションドロップ/ロールの類の技は禁止。

複数トップのシングルベースによるデスマウントを除いてデスマウントは元のベースに戻ることに。

ウエストレベル以下のスタンツから競技フロアへのストレートドロップ、小さなポップオフ、かつ他の技を追加しない

デスマウントを除いて、競技フロアへのデスマウントには元のベース/スポッターによる補助が必要。

ベースからリリースされ空中に離れたトップ同士は触れ合ってはならない。

トップの足(靴)の下から開始する複数ベースでのウエストレベルからのクレイドルはトスとみなされるため、トスルールを参照のこと。

Dive Roll 【ダイブロール】

水平姿勢を経過して前方へ飛び込む動作から開始し、前転となる体が競技フロアから離れた状態を経過する技。

Downward Inversion 【ダウンワードインバージョン】

インバート・ポジションのトップの重心をそのままフロアの方に下降させるスタンツ、またはピラミッド。

Drop 【ドロップ】

エアボーン・ポジションやインバート・ポジションから、衝撃を和らげるべく手足で体重を支えずに、膝や腿、尻、うつ伏せ、仰向け、開脚の状態に着地すること。

2020-21 セーフティールール Glossary <用語集>

Extended Arm Level 【腕を伸ばした高さ】

ベースが直立姿勢で頭上に腕を伸ばした時、ベースの腕（スポッターの腕ではない）が一番高いところにある位置。

Extended Stunt 【エクステンションスタント】

トップの全身がベースの頭を越えているスタント。

もし、重心を支えるベースが、腕を伸ばしながらスクワット姿勢や膝つき姿勢、スタントの高さを下げている場合、エクステンションレベルと見なされる。

ベースが腕を伸ばした高さにトップがいるが、スタントの高さがプレップレベルと同じため、エクステンション・スタントに該当しない例：チェアー、トーチ、フラット・バック、ストラドル・リフト、サスペンデッドロール、リープフロッグ

Flat back 【フラットバック】

トップが仰向けで体は競技フロアと並行に体をまっすぐ伸ばしたスタント。両足スタントとみなされる。

Flat body 【フラットボディ】

トップの胴体が競技フロアと並行になっている状態。

Flip【フリップ】

スタントにおいては競技フロアやベースと接触せずに、インバート・ポジションを経過して腰を頭上に回転させて宙返りする技。

タンブリングにおいては競技フロアと接触せずに、インバート・ポジションを経過して腰を頭上に回転させて宙返りする技。

Flipping Toss 【フリップトス】

トップがインバート・ポジションを経過して回転するトス。

Floor Stunt 【フロアスタント】

ベースが腕を伸ばし、背中を演技フロアにつけ横たわっている状態。

フロアスタントはウエストレベルのスタントと見なされる。

Flyer 【フライヤー】

「Top Person 【トップ・パーソン】」参照。

Forward Roll 【前転】

地面を離れないタンブリング技。背中を丸めながら膝をタックポジションに曲げて前方へ転がり、腰を頭/肩の上に持ち上げてインバート・ポジションを経過し、両足で着地する技。

Free-Flipping Stunt 【フリー フリッピング スタント】

トップがスタントに乗る際、ベースやブレイサー、競技フロアと接触せずに腰を頭上に回転させインバート・ポジションを経過するリリースムーブスタント。

インバート姿勢からインバート姿勢でない状態へ回転するリリースムーブはこれに含まれない。

Free Release Move 【フリー リリースムーブ】

トップが全てのベース、ブレイサーまたは演技フロアからも離れるリリースムーブ。

Front Tuck 【フロントタック】

一瞬身体を真上に引き上げ、競技フロアと接触せずにタック・ポジションで前方に宙返りするエアボーン技。

Full 【フル】

360度回転するツイスト回転。

2020-21 セーフティールール Glossary <用語集>

Ground Level 【グラウンドレベル】

競技フロア上にいること。

Hand/Arm Connection 【手／腕による支持】

2名以上で手/腕をつなぐこと。手/腕の接続が必要な場合、肩による接続は違反となる。

Handspring 【転回】

足から跳ね上がって身体を浮かし、手をついて倒立姿勢を経過して前方または後方に回転し、足で着地するエアポーンタンブリング技。

Handstand 【倒立】

腕は頭と耳の横で真っすぐ伸ばし、手でバランスをとり垂直のインバート姿勢で体を支えるスキル。

Helicopter 【ヘリコプター】

トップがフロアと水平な状態で宙に投げられ、ヘリコプターの羽のように回転し、元のベースにキャッチされる技。

Horizontal Axis (Twisting in Stunts) 【水平軸(スタントでのツイスト)】

直立姿勢ではないトップのおへその前から後ろを通る軸。

Initiation/Initiating 【開始】

技の開始時点。ビルディングスキルの開始時点は技が始まるダウンの一番深いところとなる。

Inversion 【インバージョン】

選手の少なくとも片足が頭より高く、肩が腰より低い位置にあるポジション。

Jump 【ジャンプ】

腰が頭上を越える回転を含まないエアポーン技。両脚と下半身の力で競技フロアを跳ね返し、空中に飛ぶ。

Jump Skill 【ジャンプスキル】

ジャンプの最中にポディーポジションが変わる技（例：トータッチ、パイク等）。

ターンを加えた「ストレートジャンプ」は「ジャンプスキル」とはみなされない。

ジャンプがタンブリングパスに含まれる場合、ジャンプが流れの切れ目と見なされる。

Layout 【伸身】

体を伸ばして、胸を含んだ（Hollow）姿勢で腰が頭を超える回転を伴うエアポーンタンブリングやトスの技。

Leap Frog 【リープフロッグ】

トップが他の人と両手をつなぎ、ベースの伸ばした腕の間からベースの胴体を越えて他のベース、または元の

ベースに移行するスタント・トランジション。移行の間、トップは身体を起こし、手をつないだ状態を維持する。

リープフロッグバリエーションにはトップがベースかつ/または他のトップの胴体の上を移行するトランジションが含まれる。

Leg/Foot Connection 【脚/足による支持】

2名以上の選手が脚/足でつながっていること。

脚/足での接続が認められている場合、すねからつま先までの接続が認められる。

Liberty 【リバティ】

トップの片足がベースに持たれ、もう一方の足は曲げて膝の横にあるスタント。

Load-In 【ロードイン(乗り込み)】

トップの少なくとも片足（靴）がベースの手にあるスタントのポジション。ベースの手はウエストレベルにあること。

2020-21 セーフティールール Glossary <用語集>

Log Roll 【ログロール】

トップがフロアと平行の状態ですべて360度以上回転させるウエストレベルから開始するリリース・ムーブ。
「補助付きログ・ロール」は、同様の技を、ベースが移行の間トップに触れた状態で補助しながら行う技。

Multi-based Stunt 【マルチベーススタント】

スポッターを除き、2名以上のベースで行うスタント。

New Base(s) 【新ベース】

スタントの開始時点で、トップに直接触れていないベース。

Non-Inverted Position 【インバートではない姿勢】

以下どちらかの状況にあるボディーポジション。

1. トップの肩が腰以上の高さにある状態。
2. トップの肩が腰よりも低く、両足が頭よりも低い位置にある状態。

Onodi 【オノディ】

バック転から1/2ツイストを加えて両手をつき、転回の着地で終了する技。

Original Base(s) 【元のベース】

スタントや技の開始時点でトップに触れているベース。

Pancake 【パンケーキ】

トップの両足がベースに持たれている状態で、パイクでの前方回転から背中をキャッチされる
ダウンワードインバージョン スタント。

Paper Dolls 【ペーパードール】

片足スタントが片足状態でお互いに支え合っている技。スタントはエクステンションの高さでもそうでなくてもよい。

Pike 【パイク】

両脚を揃えて伸ばしたまま、腰から身体を曲げる体勢。

Prep Level 【プレップレベル】

ベースとトップがつながっている一番低い位置がウエストレベルよりも高く、エクステンションレベルよりも低いこと。

例：プレップ、ショルダーレベルヒッチ、ショルダーシット

ベースの腕が伸びて頭を越えていても、トップの高さがショルダースタント・プレップスタントと同等で

「エクステンションスタント」とはみなされない場合は、プレップレベルとみなされる。

例：フラットバック、ストラドルリフト、チェア、Tリフト

もし、重心を支えるベースが、トップに触れている一番低い位置がプレップレベルで、スクワット姿勢や膝つき姿勢、スタントの高さを下げている場合、プレップレベルと見なされる。

少なくともトップの片足がウエストレベルにある場合、そのスタントはプレップレベルよりも低いとみなされる。

この場合、高さ/位置はベースを基準に判定される。

(例外：チェア、Tリフト、ショルダーシットはプレップレベルスタントとなる)

Primary Support 【プライマリーサポート】

トップの重心の大部分を支えること。

Prone 【うつ伏せ姿勢】

顔を下にして水平に横たわったうつ伏せ姿勢。

2020-21 セーフティールール Glossary <用語集>

Prop 【プロップ／小道具】

演技中に使用する小道具。フラッグ、バナー、サイン、ポンポン、メガホン、布きれのみ使用可。
視覚的効果のために衣装の一部を故意に外した場合、小道具とみなす。

Punch Front 【パンチ フロント】

「Front Tuck 【フロント・タック】」参照。

Pyramid 【ピラミッド】

二つ以上のスタントがつながっている状態。

Rebound 【リバウンド】

タンブリングスキルの着地から、脚と下半身の力を使って、腰を頭上で回転せずにフロアから身体を跳ね上げるエアボーン技。

Release Move 【リリースムーブ】

トップが競技フロア上の誰とも触れていない状態。

リリースムーブで他のスタント、ピラミッド、選手、小道具を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。

リリースムーブされたトップ同士が接触することは禁止。

シングルベーススプリットキャッチは禁止。

リリースの最高地点のトップの腰からベースが腕を伸ばした高さの距離がリリースムーブの高さと定義される。

もし、トップの脚の長さよりこの距離の方が長かった場合（レベル3-4）、またはリリースムーブがトップの脚の長さから46センチ（18インチ）を超えた場合（レベル5-7）、トスまたはデスマウントとみなされ、「トス」「デスマウント」のルールに従わなくてはならない。

複数ベースがウエストレベルでトップの足（靴）の下を持って開始し、リリースしてクレイドルになる場合、トスとみなされ、「トス」のルールに従わなくてはならない。

Rewind 【リワインド】

グランドレベルから開始し、後方にフリーフリッピングをしてスタントに乗るリリースムーブ技。

Round Off 【ロンダート】

側転のように開始し、側転とは違い、開始地点の方を向いて両足をそろえて競技フロアに着地する技。

Running Tumbling 【走りこみタンブリング】

タンブリング技を開始する時に勢いをつけるための前方へのステップや飛び込みステップを行うタンブリング。

Second Level 【セカンドレベル】

競技フロアより上で、1人、または複数のベースによって支えられている人。

Series Front and/or Back Handsprings 【連続転回/連続バック転】

2回以上の転回またはバック転の連続技。

Shoulder Level 【ショルダーレベル】

ベースとトップのつながりがベースの肩の高さにあるスタント。

Shoulder Sit 【ショルダーシット】

ベースの肩にトップが座るスタント。ショルダー・シットはプレップレベルスタントとみなされる。

2020-21 セーフティールール Glossary <用語集>

Shoulder Stand 【ショルダースタンド】

トップがベースの肩に立つスタンツ。

Shushunova 【シュシュノバ】

ストラドル・ジャンプ（トウタッチ）からうつ伏せ/腕立て姿勢で演技フロアに着地する技。

Single Based Stunt 【シングルベーススタンツ】

シングルベースで支えるスタンツ。

Single Leg Stunt 【片足スタンツ】

「Stunts 【スタンツ】」参照。

Split Catch 【スプリッツキャッチング】

トップが直立姿勢で膝が前に向いたスタンツ。

ベースは腿の内側を支え、トップは通常ハイブイモーションをし、Xの姿勢となる。

Sponge Toss 【スポンジトス】

トップがロードイン・ポジションから投げ上げられるバスケットトスに似たスタンツ。

トップは投げ上げられる前に両足をベースの手に持たれている。

Spotter 【スポッター】

スタンツ、ピラミッド、トス中にトップの頭、首、背中と肩の部分を守り、怪我を防ぐ責任のある人。

「スポッター」はすべてチームの一員が担い、適切なスポット技術の訓練を受けておくこと。

スポッターは

- 競技フロアに直接立つこと。
- 実施しているスタンツを注視しなければならず、サインボードを持つ等、スポッティングを妨げうることを行ってはならない。
- スポットしているスタンツのベースに触れることが可能な位置にいること。
- 胴体がスタンツの下に入らないように立つこと。
- スポッターは、ベースの手首や腕、トップの脚/足首をつかむことができる。スタンツに全く触れなくても良い。
- スポッターの両手がトップの足やベースの手の真下にあってはいけない。
- もしスポッターの手がトップの足の下にある場合は、前方の手でなければならない。
スポッターの後方の手はトップの脚/足首もしくはベースの後方の手首の後ろになければならない。
- 同時にベースと必須のスポッターは兼任できない。トップの足の下への支えが1名しかいない場合は、トップを持つ手の位置に関わらず、その人はベースとみなされる。

Standing Tumbling 【立位タンブリング】

立位から進行方向へ勢いをつけずに行うタンブリング(連続)技。技の実施前に何歩か後ろへステップを踏んだ場合、

「立位タンブリング」とみなす。

Step Out 【ステップアウト】

両足で同時着地ではなく、片足で着地するタンブリング技。

Straddle Lift 【ストラドルリフト】

「V-シット」参照

2020-21 セーフティールール Glossary <用語集>

Straight Cradle 【ストレートクレイドル】

スタンツからキャッチの間にトップはストレート・ライド・ポジションを維持し、ターン、キック、ツイスト、プリーティールールなどの技を入れないリリース・ムーブ/ディスマウント。

Straight Ride 【ストレートライド】

技を入れないトスやディスマウントのトップの空中姿勢。

直立の姿勢によって、トップが最高の高さに達する感覚を身につけることができる。

Stunt 【スタンツ】

1人または複数のベースが、競技フロアより高い位置にトップを支える技。

ベースが支えるトップの足の数によって「片足(ワン・レッグ)」または「両足(ツー・レッグ)」スタンツと定義される。

トップが足(靴)の下を何も支えられていない場合、トップが支えられている脚の数によって片足か両足かが決まる。

例外: トップがVシットやバイク姿勢またはフラットボディポジションは両足スタンツとみなされる。

Suspended Roll 【サスペンデッドロール】

トップが手/腕をベースの手/腕とつながっている状態で腰が頭上に回転するスタンツ。トップの手/腕はそれぞれ、ベースの別の手/腕とつながっていること。

ベースはトップが回転している間、腕を伸ばし、トップの足/脚をリリースする。プレップレベルスタンツと見なされる。

T-Lift 【T リフト】

2人のベースがTモーションのトップのそれぞれ手をつなぎ、腕の下を支えているスタンツ。

スタンツで支えられている間、トップはインバージョンではなく、垂直姿勢を維持している。

Tension Roll/Drop 【テンションロール/ドロップ】

トップがベースを離れるまでの間、サポートなしでベースとトップと一緒に前方へ傾いた状態を経過するスタンツ、ピラミッドのこと。通常トップと/またはベースはお互いが離れたら前転を行う。

Three Quarter (3/4) Front Flip 【3/4 フロントフリップ】

(スタンツ) 直立姿勢からリリースされて前方へ回転し、腰が頭上を経過してクレイドルになるスタンツ。

(タンブリング) 直立から前方へ回転し、腰が頭上を経過して、座った姿勢で両手と足が最初に地面に着地するタンブリング。

Tic-Tock 【ティックトック】

トップが片足で静止した状態のスタンツから、ベースがポップしてトップが足をスイッチし、反対の足で元の状態に戻る技。

Toe/Leg Pitch 【トゥレグピッチ】

通常、トップの片足/脚をシングル、または複数ベースが押し上げて高さを出すスタンツ。

Top Person 【トップパーソン】

演技フロアより上で、スタンツ、ピラミッド、トスの上で支えられている選手。

2020-21 セーフティールール Glossary <用語集>

Toss 【トス】

ウエストレベルから開始し、ベースがトップを投げ上げて高さを出す空中スタント。

トップはすべてのベース、プレイヤーや他のトップから離れた状態になる。

バスケット・トス、スポンジ・トスのように、トップは競技フロアを離れた状態からトスを始める。

トスのベースには3名必要で、最大4名まで。

トスはすべてのベースの足が競技フロアについている状態で行うこと。

3名ベースのクレイドルポジションで終了し、1名はトップの頭と肩のエリアに位置すること。

ベースはトスの間は故意に移動しないこと。

トスの開始時、トップは両足がベースの手に乗っていること。

スタント・ピラミッド・選手または小道具がトスを超える、くぐることは禁止。

また、トスがスタント・選手または小道具を超え、くぐる、通り抜けることも禁止。

トップはトスから空中に離れたら、別のトスのトップと触れ合ってはならない。

トスを行う間、飛ぶのは1名のトップのみとする。

複数ベースがウエストレベルでトップの足（靴）の下を持っている状態から投げ上げてクレイドルになるのはトスとみなされ、「トス」のルールに従わなくてはならない。

<備考>トスからのハンズ、トスからのエクステンション・スタント、トスからのチェアーはこれに含まない。

「Release Move 【リリース・ムーブ】」参照。

Twisting Tosses（ツイスト・トス）:ツイストの回転数は加算方式となる。1-1/4回転までは1技とみなされ、

1-1/4を超える回転から2-1/4回転までは2技とみなされる。

例：1/2ツイスト・X（エックス）・1/2ツイストは2技となる（1回転ツイスト+1技と同等）

Tower Pyramid 【タワーピラミッド】

ウエストレベル・スタントの一番高い位置でスタントが乗っている状態。

Transitional Pyramid 【トランジショナルピラミッド】

トップが一つのポジションから他のポジションに移行するピラミッド。異なるベースに移行できるが、

必ず肩以下の高さの1名以上がトップの体に触れていなくてはならない。

Transitional Stunt 【トランジショナルスタント】

トップが一つのポジションから他のポジションに移行して、元のスタントから形状を変えること。

各技の開始時点がトランジションの始まりとみなされる。次の技の開始時点、動きの停止時点かつ/またはトップが演技フロアに着地した時点がトランジションの終了と定義される。

Traveling Toss 【トラベリングトス】

ベースまたはキャッチャーがトップをキャッチするために故意にある方向へ飛ばすトス。

（キック・フルのようにベースが1/4回転または1/2回転をするトスはこれに含まれない）

Tuck Position 【タックポジション】

腰と膝を曲げて胸に引き寄せる姿勢。

2020-21 セーフティールール Glossary <用語集>

Tumbling 【タンブリング】

演技フロア上で開始、終了し、ベースに支持されていない腰が頭よりも高くなる技。

連続するタンブリングが禁止の場合は、一步以上のステップを入れ、2つのタンブリングの流れに分けること。
ステップアウトからつながるタンブリングは連続するタンブリングパスとみなされるため、2つのタンブリングの流れに分けるために、さらに一步加えること。

両足着地で技を完了した場合、一步ステップを追加すれば、新しいタンブリングパスとみなされる。

Twist / Twisting 【ツイスト】

身体の垂直軸に沿った回転。（垂直軸＝頭からつま先までの軸）

ツイストタンブリングは選手の垂直軸に沿って回転しながら、腰が頭を超える回転をするスキル。

ツイストスタuntsは垂直軸と水平軸の両方によってカウントされる。

同時に垂直軸・水平軸とも回転する場合、合算せずにそれぞれ分けて考えられる。

回転数は通常、トップの連続した腰の回転で判断される。（スタuntsが完成し、トップが明確に停止した後、更にツイストを加えたスタuntsを実施することは可。）

ベースのダウン かつ／または ツイスト回転の方向変化を新しいツイストトランジションの開始とみなす。

Two-High Pyramid 【2 highピラミッド】

地面に立ったベースに、すべてのトップが支えられているスタuntsで構成されたピラミッド。

「ピラミッドのリリース・ムーブ」でトップがベースからリリースされた場合、リリースの高さに関わらず、トップは「2 high以上の高さを経過している」とみなす。

トップの実際の高さではなく、ピラミッドの層の数によって判断される。

Two and One Half (2-1/2) High Pyramid 【2-1/2 highピラミッド】

少なくとも1名のトップがトップの体重を支えており（ブレイス状態ではない）、トップがベースから離れているピラミッド。

「2-1/2 High ピラミッド」の高さは次の基準で測定される。

1-1/2人分・・・チェアー、サイスタンド、ショルダー・ストラドル

2人分・・・ショルダースタンド

2-1/2人分・・・エクステンション、リバティなどのエクステンション・スタunts

「2-1/2 High の高さを超えるピラミッド」とは部分的/完全に直立のプレップレベルのミドルが完全に直立のプレップレベルスタuntsを支えていること。例外：2-1/2Highのチェアは2-1/2Highのピラミッドとみなされる。

Upright 【直立】

トップがベースに支えられている間、直立または座っている姿勢のボディポジション。（例：スター、リバティー、Vシット）

V-sit 【Vシット】

トップが脚を演技フロアと水平に伸ばし、Vの形で座っているスタuntsでのボディポジション。

両足スタuntsとみなされる。

Vertical Axis (Twisting in Stunts or Tumbling)

【垂直軸（スタuntsでのツイストまたはタンブリング）】

タンブリング選手やトップの、頭からつま先にかけての体の軸。

2020-21 セーフティールール Glossary <用語集>

Waist Level 【ウエストレベル】

ベースとトップがつながっている一番低い位置が、グランドレベルより高く、かつ/または少なくともトップの片足がプレップレベルよりも低いこと。高さ/位置はベースを基準に判定される。

ウエストレベルとみなされるスタント例： オール4 S ポジションベースのスタント、ナゲットベースのスタント、チェアやショルダーシットはウエストレベルではなく、プレップレベルスタントとみなされる。

Waist Level Cradle 【ウエストレベルクレイドル】

プレップレベルより低い高さで開始し、クレイドルポジションでキャッチされるリリースムーブ。

複数ベースがウエストレベルでトップの足（靴）の下を持っている状態から投げ上げてクレイドルになるのはトスとみなされ、トスルールに従うこと。

Walkover 【ウォークオーバー/支持回転】

地面を離れないタンブリング技。

前方ウォークオーバーは前方に体を曲げて倒立姿勢になり脚を持ち上げ、片足ずつフロアに着地させる技。

後方ウォークオーバーは、後方へ反って、同様に倒立姿勢を経過して、片足ずつフロアに着地させる技。

片手または両手で支える。

Wrap Around 【ラップアラウンド】

クレイドルポジションでトップがシングルベースに支えられた状態から、ベースがトップの脚を離し、

トップの両脚をベースの背中周りにスイングさせるスタントランジション。

ベースはトップを体の後ろもしくはベースに巻きつけながら、空いている手でトップの脚を持つ。

Whip 【ウィップ】

ツイストを含まない、上半身を後方に反らした姿勢で足が頭上を通過して後方に回転するエアボーンタンブリング技。

ウィップは手を地上につかずにバック転を行っているように見える。

X-Out 【エックスアウト】

フリップの回転中に腕と脚をXのかたちに広げるタンブリング技またはトス。

2020-21 セーフティールール Cheerleading General Safety Guidelines (一般安全規則)

1. 競技中は、底の柔らかい靴を着用すること。ダンスシューズ/ブーツや体操シューズ（またはそれに準ずるもの）は禁止。靴はしっかりとした靴底があること。
2. あらゆる種類のアクセサリ（舌・へそピアス、イヤリング、ネックレス、衣装につけたピン等）は禁止のため、外すこと。肌にラインストーンをつけるのは禁止。医療用ブレスレットは体にテープで貼り付けられていれば着用することができる。
3. 高さを出すためのいかなる道具も禁止。（例外：スプリングフロアー）
4. 演技においては小道具は必須ではない。演技で使用する場合は小道具は事前にIASFの認証を受け、選手の安全を確保すること。フラッグ、バナー、サインボード、ポンポンとメガホン、布切れのみ使用可。小道具は鋭く、硬く、かつ/または縁がとがっているものを使用しないこと。選手の視界を遮る可能性がある小道具は禁止。小道具に荷重負荷をかける かつ/または 選手が小道具の上で体重を支えるのは禁止。棒状の小道具は、タンブリングの際には使用してはならない。全ての小道具は安全に、演技の妨げにならないよう捨捨すること。一度視覚効果のために意図して使用された衣装も小道具とみなす。
5. メーカーのオリジナル品から変えていないサポーター、添え木、柔らかいギプスは追加で覆うものは不要。固いギプス（例：ファイバーグラス、プラスチック）や歩行補助用ブーツを履いている選手がタンブリングに関わるのは禁止。
6. レベルの分類上、特定のレベルに見込まれる全ての技術は、前のレベルで認められる全ての技術を含む。もしスキルが特定のレベルで禁止の場合、それより低いレベルでも禁止。
7. ジャンプ、またはインバート姿勢から、膝、座り姿勢、正面、背中、スプリット姿勢等へのドロップは、重心のほとんどが最初に手または足にかかり、落下の衝撃を吸収できる状態でない限り禁止。シュシュノバは可。
(注)手または足に重心がかかっているドロップについては、このルールに明確に違反しているとはみなされない。
8. 選手はガム、飴、のど飴などの食べ物を口の中に入れて演技してはならない。

2020-21 Rule Chart (ルール表)

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

TUMBLING				
	LEVEL1	LEVEL2	LEVEL3	LEVEL4
A.タンブリング全般 選手を飛び越えるジャンプ/リバウンドは可。 選手、小道具を飛び越える、くぐり抜けるタンブリングは禁止。 小道具を持ったまま/触れている状態でのタンブリングは禁止。	リバウンドから1/2回転ツイストしてうつぶせ姿勢は可。 ダイブロール（飛び込み前転）は禁止。	アーチ姿勢、スワンポジションでのダイブロールは禁止、ツイストも禁止。	アーチ姿勢、スワンポジションでのダイブロールは禁止、ツイストも禁止。	アーチ姿勢、スワンポジションでのダイブロールは禁止、ツイストも禁止。
B.立位タンブリング	常に体が競技フロアに触れているスキルであること。（例：側転、前/後転、ウォークオーバー、倒立） ブロック側転は可。	単発バック転のみ可。 バック転からのステップアウトの後にツイストやターンは禁止。 バック転に連続したジャンプスキルは禁止。 ロンダートを除く空中姿勢でのツイストは禁止。	バック転の連続技が可。 バック転とジャンプのコンビネーションが可。 フリップは禁止。 ロンダートを除く空中姿勢でのツイストは禁止。	立位のフリップ、バック転から開始するフリップが可。 フリップは1回転まで、ツイストを加えるのは禁止。 エアリアル（着手なし 側転/前方ウォークオーバー）、オノディは可。 ジャンプとフリップ、フリップとフリップの連続技は禁止。

<p>C.走り込みタンブリング</p>	<p>常に体が競技フロアに触れているスキルであること。(例：側転、前/後転、ウォークオーバー、倒立)</p> <p>ブロック側転、ロンダートは可。</p> <p>ロンダートまたはロンダートのリバウンドの直後にタンブリングを続けるのは禁止。</p>	<p>バック転の連続技が可。</p> <p>バック転からのステップアウトの後にツイストやターンは禁止。</p> <p>ロンダートを除く空中姿勢でのツイストは禁止。</p>	<p>ロンダートまたはロンダートバック転からバックタックが可。</p> <p>着手なし側転が可。</p> <p>前方タックフリップ、3/4回転フロントフリップが可。</p> <p>タックやフリップや着手なし側転後のタンブリングは禁止。</p> <p>前方タックフリップの前にタンブリングを行うのは禁止。</p> <p>ロンダート、着手なし側転以外の空中姿勢でのツイストは禁止。</p>	<p>フリップは1回転まで、ツイストを加えるのは禁止。</p> <p>着手なしの側転/ウォークオーバー、オノデイが可。</p>
----------------------------	---	---	--	---

LEVEL7

TUMBLING

<p>A.タンブリング全般</p>	<p>選手を飛び越えるジャンプ/リバウンドは可。</p> <p>選手、小道具を飛び越える、くぐり抜けるタンブリングは禁止。</p> <p>小道具を持ったまま/触れている状態でのタンブリングは禁止。</p> <p>ダイブロールでのツイストは禁止。</p>
<p>B.立位タンブリング</p>	<p>フリップは1回転まで、ツイストは2回転まで可。</p> <p>1回転より多いツイストを含むタンブリング技を実施する場合、ツイストを含まない1技以上の後方へのタンブリングから続けて開始すること。</p> <p>ダブルフルツイストスキルの後のツイストスキルは禁止。</p>
<p>C.走り込みタンブリング</p>	<p>フリップは1回転まで、ツイストは2回転まで可。</p> <p>ダブルフルツイストスキルの後にツイストスキルは禁止。</p>

コーチは選手が年齢に対して適しているかどうか考慮しなければならない。

チアチーム

ジャッジはチームの全体的な演出がこのポリシーに記載されている『適切』の基準にあてない場合は、警告もしくは減点することができる。全体的な演出とはコリオグラフィー、ユニフォーム、メイクアップ、髪型、リボンを含むが、この限りではない。

カバーアップ ガイドライン

フルトップユニフォームではない選手はウォームアップエリア内、パフォーマンスエリア内、ならびに当該エリアへの／からのグループでの移動中・以外はユニフォームの上からTシャツや他の適した上着を着用しなくてはならない。

適切なコリオグラフィー

コリオグラフィーと音楽の選曲の両方を含めたパフォーマンス、ルーティーン全ての面において、家族が見るもの、聞くものとして適切なものでなければならない。

適切でないコリオグラフィーの例としては、これだけに限らないが、お尻をつきだすような動きや適切でない接触、ジェスチャー、手や腕の動きや体のある部分を合図、叩く、指すことや互いを指す動きが含まれる。

音楽や歌詞が家族が聞くのに適さないものは、これだけに限らないが、罵る言葉や性的な行動、ドラッグのあらゆるタイプの隠語、体の特定のパーツの明らかな言及、暴力的なふりや動きが含まれ、適切でないコリオグラフィーの例となる。適切でない言葉を歌から削除する、またサウンドイフェクトで置き換えても、まだ適切でないと思なされる可能性がある。

適切かどうか、不適切なものがあるか疑わしい音楽や動きはコーチによって不適切と判断し、チームを不幸な状況にしないためにも排除すること。

メイクアップその他

<メイクアップ>

もしメイクアップする場合は、統一され、目や肌に対して自然なカラーで、パフォーマンスにも選手の年齢にも適したものであること。顔やまぶたのラインストーンは禁止。つけまつげは認められているが、ラインストーンやその他のジュエリーで飾られていないこと。

<髪型>

髪型は安全に顔にかからない様にし、シンプルで過度ではないスタイルで、全ての観客に対して適したものであること。

<リボン>

リボンは極端に大きいサイズではなく、パフォーマンスの邪魔にならないものであること。リボンは参加者のリスクを最小限になるように、パフォーマンス中に参加者の視界を遮ったり、参加者の目や顔の前に落ちてこないように、十分に安全に着用すること。

適切なユニフォーム

<一般ユニフォームガイドライン>

猥褻的、性的で挑発的、下着のような見た目やそれを彷彿させるユニフォームやコスチュームは認められない。ユニフォームの全てのパーツが十分に選手をカバーし、衣類の破損の可能性がないように安全であること。適切な下着を着用していること。

以下の特定のガイドラインに加えて、コーチはユニフォームのパーツの組み合わせもまた適切か不適切か考慮しなくてはならない。ルーティーン実施中、全ての衣類は選手をカバーし、選手の下着もカバーしてはならない。

<ユニフォームスカート/ショーツ ガイドライン>

スカートがユニフォームの一部として着用される時はスカートの下にアンダースコートが必要。スカートはお尻を完全に覆っていること。スカートはアンダースコートを完全にカバーしており、アンダースコート(通常タイプまたはボーイカットブリーフ)よりも1インチ(2.54センチ)以上長いものであること。アンダースコートがユニフォームの一部として着用される時は2インチ(5.08センチ)以上内側になっていること。

<ユニフォームトップガイドライン>

ユニフォームトップスはシニア編成/オープン編成で選手が出場する時の着用を除き、お腹がでていないもの(クロップトップ)は認められない。ユニフォームトップスはストラップや生地が最低ワンショルダーか首回りを安全に覆っていること。(チューブトップは不可)

IASFガイドラインに則った大会のインターナショナル部門ではさらにユニフォームの制約が加わる場合がある。詳細情報は大会主催者に確認すること。

※以下「IASF 2021 WORLDS CHEER DIVISION LIST GUIDELINES-Image Policy」より抜粋

2022年からはIASF Worldsに出場する全ての選手がフルトップユニフォームを着用すること。

お腹がでていないクロップトップ、ハーフトップは禁止。



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/>