

学校団体対象

-Show Cheerleading-

USA Nationals 2021

ルールブック

2021.1.15 作成

Regionals2021から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

- P 1 ～ ルールブック・スコアリングについて
編成/部門/難度/人数区分
- P 3 ～ 全部門共通競技規定
競技規定
- P 5 ～ ◆中学校編成・高校編成
・安全規約
・難度規定
- ◆大学編成
・安全規約
※大学編成の難度規定はございません

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、Show Cheerleading -学校団体対象 チアリーディング 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) MUSIC SECTION得点、CHEER SECTION得点、TUMBLING&JUMPS得点の合計得点(70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3つのカテゴリー(MUSIC SECTION・CHEER SECTION・TUMBLING&JUMPS)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) 減点は「演技の完成度」と「競技規定・その他の違反」の2種類がある
演技の実施(完成度)に対する減点は、1カ所につき0.5点が減点される
※詳細は『Show Cheerleading部門 減点ガイドライン』参照
- 2) 競技規定から外れた項目に対しては、1カ所につき3点が減点される
ただし、安全規約・難度規定から外れた項目に対しては、1カ所につき2点が減点される
- 3) 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) Show Cheerleading部門は、5名以上**24名以下**とする
- 2) 審査対象外部部門(Half-Time USA)は、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

※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. 部門について

実施編成	部 門 名	
・中学校編成 ・高校編成	Show Cheerleading部門	難度別
		Novice Advance
・大学編成	Show Cheerleading部門 ※難度別設定なし	

- ① 中学校・高校編成のShow Cheerleading部門はスキルの実施制限がある
「難度規定」①Novice ②Advance から選択すること
※USA Nationals 2021はスタントの実施が不可のため、タンプリングの難度に合わせて部門を選択すること
- ②『安全規定』『難度規定』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

人数区分に関しては、必ず各大会の開催要項をご確認ください



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) 各編成で定められた、『安全規約』『難度規定』の内容に適した演技構成とすること

	中学校編成	高校編成	大学編成
安全規約	中・高等学校 安全規約		大学 安全規約
難度規定	中学校編成 難度規定	高校編成 難度規定	

- 5) 手具・小道具は、フラッグ、バナー、ポンポン、メガホン、サインとなるもの(サインボード等)のみ使用可
※手具・小道具を衣装の一部やアクセサリとして身に付けることは禁止

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

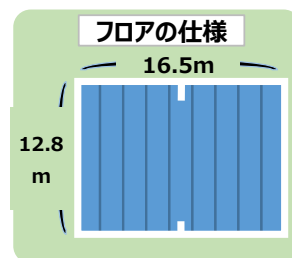
映像審査対象

**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・入退場

- 1) 演技時間は、**2分00秒以内** とする
- 2) 音楽使用可能時間は以下の通り
◆**全編成** : **1分30秒以内**
※Musicパート:1分30秒以内とCheerパート(USAより共通音源提供)で構成する
- 3) 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) 年齢に相応で全ての観客に対し適切な衣装とメイクを心がけること
- 2) 学校応援に適したユニフォームを着用
- 3) **中学校・高校チーム**は、直立(腕を下ろした)姿勢で腹部まで覆われた衣装を着用すること
出場部門(全競技部門、審査対象外部部門も含む)に関わらず、このルールは適用される(大学チーム以外)
- 4) アクセサリーやユニフォーム以外の衣類を着用するのは禁止
※その他の衣装・身だしなみに関しては中学・高校は「中・高等学校 安全規約 一般ガイドライン」、
大学は「大学 安全規約 一般ガイドライン・禁止事項」参照

5. 演技順の変更・演技の中断について

※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



<対 象>

中学校編成
高校編成

中・高等学校
安全規約

-2020-21シーズン版-

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ツ。

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】：

ブレイ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】：

パートナースタンツやピラミッド、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ツ。

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ツ。

Extended Stunt【エクステンション・スタンツ】：

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

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ツ。

Foldover Stunts【フォールドオーバー・スタンツ】：

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ツ。（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「ワリーバード」スタンツ、
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ツ。

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】：

スタンツ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】：

パートナースタンツがつながっている状態。

Post【ポスト】：

演技フロア上において、スタンツ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ツのこと。

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、スタンツ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・スタンツ】：

トップがスタンツから、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、他のスタンツ（ローディングポジションも含む）となるスタンツのトランジション。

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。

Stunt/Partner Stunt【スタンツ/パートナースタンツ】：

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ツ。

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ツ。

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ツ。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ツ。

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ーも着用禁止。ただし、宗教メダルおよび医療用メダルはアクセサリーとみなさない。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から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。）



<対 象>
中学校編成
高校編成

難度規定
-2020-21シーズン版-

中学校/高校編成チームは、『中・高等学校 安全規約』に加えて、エントリーする難度に応じて、以下の制限も適用されます。

Novice

タンブリング(Tumbling)

1. 立位タンブリング

バック転は単発でのみ可。

ジャンプ／転回またはバック転のコンビネーションや連続転回またはバック転は禁止。

フリップや空中技は禁止。

立位タンブリングとは、側転やロンダートから開始しないタンブリング。

走り込みタンブリング

転回およびバック転の連続技が可能。

次のような技は禁止。

例：タックフリップ、空中技、着手なし側転／ウォークオーバー、パンチフロント 等

走り込みタンブリングとは、タンブリングスキルを開始する際に進行方向へのステップや加速する力を使って行うタンブリング。

Advance

『中・高等学校 安全規約』に定義されているスキル範囲で実施すること。



<対 象> 大学編成

大学
安全規約
-2020-21シーズン版-

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ismount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、プレー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ること、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unts、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unts、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: ヘ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。)



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/>