学校団体対象

-Show Cheerleading-

ルールブック

2021.4.30作成

2021.5.18更新

2021.7.29更新

【対象大会】
USA Japan チアリーディング＆ダンス学生新人大会/学生選手権大会 2021
（夏の大会）

A VARSITY SPIRIT BRAND

目　次

Ｐ１～2　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

Ｐ３～5　競技規定

Ｐ６　審査対象外部門ルール
（Half-Time USA）

Ｐ７～　◆中学校編成・高校編成
・安全規約
・難度規定

P14～　◆大学編成
・安全規約
※大学編成の難度規定はございません

Show Cheerleading 【 学校団体対象 チアリーディング 】

赤字：一昨年からの変更・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）該当の大会及び更新時期は下記の通りです

該 当 大 会
USA Japan チアリーディング＆ダンス学生新人大会 2021（夏の大会）
USA Japan チアリーディング＆ダンス学生選手権大会 2021（夏の大会）

※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

【Show Cheerleading Non-Building部門】

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

【Show Cheerleading 部門(Building Skill制限あり)】

1）MUSIC SECTION得点、CHEER SECTION得点、BUILDING得点、TUMBLING&JUMP得点の合計得点(90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4つのカテゴリー(MUSIC SECTION・CHEER SECTION・BUIDLING・TUMBLING&JUMP)ごとに行う

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～2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か所につき3点が減点される
全部門共通競技規定から外れた項目に関しては、1か所につき1点が減点される
安全規約・難度規定から外れた項目に対しては、1か所につき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、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

2. 部門について

Cheerleading部門	難度	中学校編成	高校編成	大学編成
Show Cheerleading Non-Building部門	難度区分なし	●	●	●
Show Cheerleading 部門 (Building Skill制限あり)	Novice(初級)	●	●	-
	Advance(上級)	●※1	●	-
	難度区分なし	-	-	●

※1　学生新人大会では、中学校編成においてShow Cheerleading部門 Advanceの実施はなし

① 中学校・高校編成のShow Cheerleading部門(Building Skill制限あり)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
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

A VARSITY SPIRIT BRAND

競技規定

赤字：一昨年からの変更・追加
青字：4月30日更新版からの変更・追加
緑字：7月29日更新版からの変更・追加

全部門共通競技規定

1）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

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
大会当日に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）Show Cheerleading部門(Building Skill制限あり)においてスタンツは実施可。ピラミッドとトスは禁止
（二つ以上のスタンツがつながっている状態はピラミッドと見なされるため禁止）

5）Non-Building部門ではスタンツ、ピラミッド、トスは禁止
（選手が他の選手に支えられて地上から離れる動きはスタンツと見なされるため禁止）

6）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	

7）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ーとして身に付けることは禁止

8）選手の安全確保の観点から、大会運営側で競技スポッター、または
チームスポッター（チーム内で用意する競技スポッター）を配置すること
（ただし競技スポッターおよびチームスポッターはセーフティルール上必須のスポッターとはみなされない）

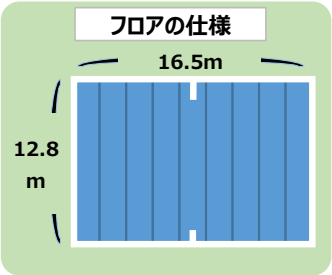
9）チームスポッターは以下を遵守すること
・チームスポッターは、選手以外のメンバーで最大3名まで
・チームスポッターは原則チーム関係者とし、外部チームに依頼する等は禁止
・チームスポッターは同大会出場選手ではなく、18歳以上でスポットができるとチームで判断した者とすること
ただし、17歳以下でも同大会出場選手ではなく、同じ学校で競技経験が1年以上のチームメンバーでスポットが
できるとチームで判断した者は可
・チームスポッターはチームのユニフォームとは異なるデザイン・色の物を着用すること（選手と判別できる物を着用すること）
・チームスポッターは全員が同じ物を着用すること
・チームスポッターはあくまでもスタンツから床面への落下を防ぐためのものであり、スタンツに加わったり、参加者に声を
かけることは禁止
（例）選手に対する声かけ、スタンツの補助、拍手など

2. 演技フロア

1) 奥行12．8m(42フィート)×幅16．5m(54フィート)のチアマット上となる
（フロア内の前後にセンターの印あり）

【映像審査】 対象

演技を行うにあたって安全な場所で演技をすること
チアマットは必須ではありませんが、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)はマット上(体操用マット、ウレタン製パネルマットも含む)以外での実施は禁止。
(例外：側転、ロンダート、着手なし側転は可)
スプリングの入っているマットフロアは禁止



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
5) **全てのスタンツ、タンブリングはチアマット上で行うこと**
※スタンツ･タンブリング実施時に両足が白線の外に出た場合は違反となる
白線を踏む、片足が超えるものは違反とはならない

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
※演技時間オーバーによる減点を避けるため、演技時間には余裕をもつこと
2) **音楽使用可能時間(Musicパート)は、1分30秒以内 とする**

※Musicパート1分30秒以内とCheerパートで構成すること
※CheerパートはUSA提供の共通音源またはオリジナル音源（30秒以上の曲を使用すること。歌詞が含まれていないリズム音、ファイトソングなど）を使用すること
※CheerパートとMusicパートのつなぎは3秒以上空けること（この空白パートは演技時間の計測対象外となります）

【Show Cheerleading部門　音源に関する注意事項】
複数の曲に分けて収録する際は以下の内容に従って音源を作成してください。
注1)1曲目に使用する音源はトラック1へ、2曲目はトラック2、以降も演技の順番にトラックを準備してください
注2)次の曲がすぐに流れるのを防ぐため、必要であれば前の曲の最後に空白を入れる等してください

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) チーム名が読み上げられたら、すぐにメンバー全員でフロアに入場し、退場も速やかに行うこと

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) マスクの着用可

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

【チアマット有】審査対象外部門について

1. 出場について

1）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
2）Half-Time USAは、学校団体チームは学校団体のCheerleading実施日にエントリーしてください
但し、ルールは学校団体対象 Show Cheerleadingのルールブックを参照すること
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

2. ルールについて

1）演技内容全般については競技規定に準ずるものとする
その他のルールについては、以下参照

項目	内容
衣　装 身だしなみ	・「競技規定」に準じること ・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」を参照すること
演技時間	・【Half-Time USA】 2分00秒以内
演技内容	競技規定に則った演技とすること（※但し、演技時間は上記参照） 以下セーフティの内容を遵守すること
セーフティ	・中学校・高校団体は、競技のShow Cheerleading部門　中・高等学校　安全規約　を参照すること ・大学団体は、競技のShow Cheerleading部門　大学　安全規約　を参照すること

A VARSITY SPIRIT BRAND

＜対　象＞

中学校編成
高校編成

中・高等学校

安全規約

-2021シーズン版-

中・高等学校 安全規約【2021シーズン版】

Last Update: 2021/4/30

※競技規定の1)-4のルールに則り、ピラミッド、トス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ィスマウント。

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「ワーリーバード」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　本規約は、すべての練習、試合、競技会、演技において有効である。

2　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。

3　練習は常に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）

4　アドバイザー／コーチはチーム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。「能力レベル」とはチームの能力全体を指す。各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　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、パートナースタンツ、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。

6　いかなるチームも、正しいスポッティング技術の専門的なトレーニングを必ず行うこと。

7　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。

8　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。

9　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。

10　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。全選手が技を熟練して完璧に行えるようになるまでは、常に適切なスポッティングを付けること。

11　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。

12　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。メーカーが製造したものから改造されているサポーターや装具をつけてスタンツ、ピラミッド、トスに関わる場合、0.5インチ（約1.3センチ）以上の厚さの発砲素材の衝撃を和らげるパッドをつけること。
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、スタンツやピラミッド、トス、ジャンプ、タンブリングには関わらないこと。

13　運動用シューズを着用すること。（体操用シューズは禁止。）

14　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
a.トップが手具を手放し、演技フロアへ落とすのは禁止。
b.演技フロア上の選手は手具を静かに投げるか置くこと。

15　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。コーチの監督のもと、技の開発や練習のために使用することは認められる。

16　チアリーダーはバスケットボールの試合中はサイドライン延長上のフリースローレーンの外側にいなくてはならない。

17　応援団はバスケットボールの試合中、30秒以内のタイムアウト時は競技エリアの外にいなくてはならない。

18　気をつけの姿勢で立った時にユニフォームは体の腹部が隠れるものでなくてはならない。

C.スタンツ

1　トップの体重がベースに支えられたエクステンションスタンツにはスポッターを付けること。
例：トップがエクステンションポジションで静止しない「ショー＆ゴー」スタンツにはスポッターが必須ではない。

2　トスからのシングルベースショルダースタンドおよびトップの**片足**/両足がベースの手の上にあるシングルベースのショルダーレベルスタンツにはスポッターを付けること。
このスポッターは靴底を支えることができる。

3　スポッターは以下の項目を守ること。

a　スポッターはトップの主な体重を支えてはならない。”主な体重を支える”とは、トップの体重の大半を意味する。

b　スポッターはスタンツやピラミッドからクレードルになる際、トップの頭・首・肩を守る場所に位置すること。ほとんどのスタンツにおいて、スポッターの位置はトップの背後またはすぐ隣となる。

c　スポッターは常にトップに目を向け、注意を払わなければならない。
周囲の安全確認のために（ポンやサイン、他のスタンツ等に）一瞬目を向けても良いが、出来るだけ早くトップに視線を戻すこと。

d　スポッターは手を背中の後ろに回してはならない。

e　シングルベースのエクステンション・スタンツにおいて、スポッターがトップの足のかかとの下や、靴底を支えることは禁止。トップの足首や、ベースの手首を支えることは可。

f　スポッターは手具を手に持ってはならない。

4　トップがクイックトスまたはパートナートスから他の選手を飛び越えるのは禁止。

5　エクステンション・スタンツのベースは、両足を直接演技フロアに付け、自分の体重を支えた状態であること。

6　ベースは以下の項目を守ること。

a　ベースは硬い素材または鋭い角がある手具を持ってはならない。

b　ベースはトップを支えている手で手具を持ってはならない。

c　ベースは、ブリッジや倒立、頭を付いた倒立姿勢を取ってはならない。

7　パートナースタンツやピラミッドを安定させるまたはディスマウントを補助することを除いて、選手が、他のパートナースタンツやピラミッドの上を飛び越えたり、くぐったり、間を通り抜けたりしてはならない。

8　スタンツからのディスマウントまたはスタンツからのリリースにおけるツイストの合計は1-1/4回転を超えてはならない。

9　肩以上の高さのパートナースタンツからクレイドル・ディスマウントを行う場合、ベースの他にトップの頭・肩を支えるスポッターをつけること。

10　パートナースタンツからクレイドル・ディスマウントを行い、他のベースがキャッチを行う場合、下記の条件をすべて満たすこと。

a　トップは2名のキャッチャーと頭と肩を守るスポッターまたはキャッチャー1名によってクレイドルされること。

b　キャッチャーはオリジナルベースの近くに立つこと。

c　キャッチを行うベースもしくはスポッターはトップがリリースされた時にはキャッチの場所につき、他の技に関わらないこと。

d　トップはリリースされた後、いかなる技（ツイスト、トータッチ等）も実施しないこと。

11　すべてのクレイドルディスマウントにおいて、トップは堅い素材で作られていたり、角や鋭い縁がある手具を持ってはならない。

12　以下に記載されているもの以外の場合、リリーススタンツはクレイドルをするか、少なくとも一か所はブレイサ—と接している必要がある。

a　下記のすべての条件を満たす場合、ヘリコプターを行うことが可能：

1) トップは180度（半回転）以上回転しないこと。

2) ベース4名とも、トップが空中にいる間その場を離れないこと。

3) キャッチと同様、トスの開始時にもトップの頭や首、肩を守ることができる場所にベースを1名配置すること。

4) トップが空中にいる間、ベースの位置を変えることは禁止。

5) トップは、常に顔を天井に向けた姿勢であること。

6) トップはツイスト技を行ってはならない。

b　ログ・ロールは、1回転を超えない、かつ、他のリリースされたトップと
触れていない状態であれば、実施することが可。

1) シングル・ベースでログ・ロールを実施する場合、ベースの方に向かって回転させ、トップは仰向け
状態から開始・終了すること。

2) マルチ・ベースでログ・ロールを実施する場合、トップは仰向けまたはうつ伏せ状態から
開始・終了すること。

c　プレップレベル以上でフロアに対して垂直姿勢のトップは、トップが垂直姿勢を保っていれば
どの高さへのスタンツにもリリースが可能だが、トップが1-1/4回転を超える回転は禁止。
エクステンションからエクステンションへの垂直姿勢でのリリースムーブで1/4回転を超える
回転は禁止。

d　肩以下の高さで床と平行の姿勢またはクレイドル姿勢からリリースされ、ローディング・ポジション
または肩以下の高さのスタンツになることは可。

e　実施可能なインバージョン・リリースはルールＤを参照のこと。

13　下記のすべての条件を満たす場合、トランジションにおけるブレイス無しのサスペンデッド・スプリット
が可能：

a　トップの両手は常にポストまたはベースの手と触れていること。
または
b　スプリットへのトランジッションを行う際、トップの手とポストまたはベースの手が離れる場合、

1) ベース3名以上でトップを支えること。

2) 少なくともベース2名はトップの足の下を支えること。残りの1名は、同様にトップの足の下を
支えるか、またはトップと手をつないで支えること。

3) トップがスプリット姿勢になっている間、トップの両手は常にベースと接触していること。

14　ダブルベースのエクステンション・ストラドルリフトは、ポストとつながっていること、
またはトップの後方にスポッターをつけること。
（ダブルベースのエレベーター／エクステンション・プレップのようなポジション。）

15　シングルベースで、フロアに対して平行姿勢のトップをベースが手を伸ばした高さで支える場合、常に
トップの頭・首・肩を支えるスポッターをつけること。
（例：バード、サイドT、シングルベース・フラットバック等）

16　下記のすべての条件を満たす場合、トップがフロアに対して垂直な姿勢から、うつ伏せ、または仰向け
でフロアに対して平行な姿勢（トップが体を伸ばした状態またはクレイドル姿勢）になることが可能：

a　トップは少なくとも一名のベースかスポッターかポストと常に接している状態であること。

b　2名以上のキャッチャーまたはベースがトップの上半身をキャッチすること。

c　キャッチャーが元のベースでない場合、トップが水平姿勢に動き始める前に元のベースの近くに位置
しなければならない。

d　キャッチャーが元のベースでない場合、かつ、ベースが手を伸ばした高さから開始、またはその高さを
経過する場合、3名以上のキャッチャーが必要。

17　シングルベースにおいて、ベース1名でエクステンションのトップ2名を支えることは禁止。
例外：ダブルキューピー／オーサムは可。クレイドルでディスマウントを行う場合は、各トップを
3名ずつでキャッチすること。

18　肩の高さ以上の高さから演技フロアへのディスマウントは、ベースまたはスポッターが補助しなければ
ならない。この補助は、勢いを弱めるのに十分な補助をしなければならない。
トップがもし、スキル（トータッチ、ツイスト等）を伴うディスマウントを行う場合、
追加のスポッターが必須であり、このスポッターは補助に入ってもよい。（補助は必須ではない。）

19　下記のすべての条件を満たしている場合、スィングスタンツが可能：

a　下降する動きは、肩の高さよりも低い位置から開始すること。

b　トップの顔は上を向いていること。（仰向け姿勢）

c　トップは演技フロアまたは肩の高さよりも低いスタンツから開始すること。

20　ベースの間でトップの胴体が腕や足よりも下で吊られている状態で、トップは顔が下に向いたサスペンディッドポジションをとるのは禁止。

21　シングルベースのスプリット・キャッチは禁止。

D．インバージョン

インバージョンとは、パートナースタンツやピラミッドやトスにおいてトップの肩が腰よりも低い姿勢にあることを指す。インバージョンに関わるすべての選手は、本項の規約に加えてc.スタンツとピラミッドの項のすべての規則に従うこと。

1　本項で許可されていない限り、トップはインバート姿勢をとってはならない。
例：本項でバスケットトスのフリップは許可されていないため禁止。

2　インバート姿勢のトップがエクステンションポジションを通過することは可能だが、エクステンションポジションから開始・終了・停止するインバート姿勢は禁止。
またエクステンションポジションのインバート姿勢で停止するのは禁止。

3　他のすべてのインバージョンにおいて：

a　スポッターがついていれば、インバージョンから以下のいずれかに着地するリリースが可能。

1) 1/2ツイスト回転を超えないインバートではない姿勢へのディスマウント。

2) 1/2ツイスト回転を超えずにプレップレベルより低い位置での乗り込み姿勢。

3) 全ての高さのインバート姿勢ではないスタンツ。ツイストは禁止。

b　ベースがプレップレベルより低い高さで開始し、支持するインバージョンにおいて、1名以上がインバート姿勢が終了するまでまたはトップの手が演技フロアに触れるまで、常にトップに触れていること。

c　ベースの支持がプレップレベルから始まるもしくはプレップレベルを経過するインバージョンにおいて：

1 演技フロア上の2名以上がトップの頭・首を守ることが出来る位置にいること。

2 トップのインバート姿勢が終了するまで、または両手が演技フロアに触れるまで、ベースの1名とトップの上半身（腰と腰より上の部分、腕／手を含む）が触れている状態を維持すること。
この時、トップのポジションを安定させ、コントロールするのに十分な支持をすること。
例外：プレップレベル以下で開始し、エクステンションで停止しないフォールドオーバースタンツはトップの上半身に触れ続けていなくても可。

1) 元のベースではないキャッチャーが、クレイドル、乗り込み姿勢、スタンツでキャッチする場合、新しいキャッチャーはトランジッションが始まった時には他の技に関与せずにキャッチの位置につくこと。

2) トップはプレップレベル以上の高さから演技フロアに直接逆さ姿勢で降りることはできない。

d　インバート姿勢から開始しインバート姿勢ではないスタンツになる際、トップがインバート姿勢ではない状態になる前に上半身の支持が離れてもよい。

4　インバート姿勢のトップは手具（ポンポン、ボード等）を手に持っていけない。
例外：演技フロア上でのインバート姿勢からインバート姿勢ではないスタンツまたはプレップレベルより低いうつ伏せ姿勢から前転ディスマウントへの移行の間、トップは手具を持ってもよい。

5　スイングロールダウンスタンツは禁止。

G.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、スタンツや他の選手や手具を越える、乗る、くぐるのは禁止。
リバウンドで、スタンツや他の選手、手具を越えるのは禁止。
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　宙返りからパートナースタンツやクレイドルキャッチに移行してはならない。
（例：タンブリングからのバックフリップがクレイドルで終わることは禁止。ただし、バック転からのリバウンドはクレイドルで終わることができる。）

7　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。）

8　はじめに手で体重を支えないニー・ドロップは禁止。

9　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。

10　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。）

H.フロアに関する制限事項

1　下記の技は、マット、芝生またはゴム加工された競技トラックでのみ実施可とする。

a　バスケット・トス、エレベーター／スポンジ・トス、その他それに相当するマルチベースのトス。

b　ベースが片手のみでトップを支えるスタンツ。

c　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）
例外：側転およびロンダート、着手なし側転はマット・芝生・ゴム加工された競技トラック以外でも実施可。

A VARSITY SPIRIT BRAND

＜対　象＞

中学校編成
高校編成

難度規定

-2021シーズン版-

※競技規定の1)-4のルールに則り、ピラミッド、トスについては割愛しています。

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。

スタンツ（Stunts）

1. エクステンションスタンツは両足のみ可、支えがない片足エクステンションは禁止。
   トップの両足はエクステンションポジションへの／からの移行の間、常にベースに持たれていなければならない。
   例外：ストレートバンプダウンはピラミッドのディスマウントの場合のみ、実施可

2. 支えがない片足スタンツはエクステンションポジションを通過したり、持ち上げたりすることは禁止。

3. ツイストスタンツトランジションはトップの回転が1/2回転まで可。
   例外：シングルフルツイストのログロールはクレイドルポジションから開始・終了し、ツイスト以外の
   他のスキルを加えることなく、他のトップとつながっていなければ可能

4. 全てのスタンツにおけるリリースムーブはクレイドルで着地すること。
   例外：肩以下の高さで床と平行の姿勢またはクレイドル姿勢からリリースされ、ローディング・ポジション
   になることは可。

5. スタンツインバージョンは以下のみ可。
   (1)　演技フロア上でインバート姿勢の状態からインバート姿勢ではないスタンツになることは可能。
   例：演技フロア上での倒立からショルダーシット等のインバート姿勢ではないスタンツになることは可

   (2)　演技フロア上の2名がトップと常に**手と手で**支え合いながらトップをコントロールし、前方へのサスペンデッド・
   ロールからスタンツ、2名でキャッチするクレイドル、乗り込み姿勢、演技フロアにおりること。
   クレイドルでのキャッチ、乗り込み姿勢、スタンツに別のキャッチャーがキャッチする場合、
   新しいキャッチャーはサスペンデッドロールが始まった時には他の技に関与せずにキャッチの位置につくこと。
   回転している間、トップの足はベースからリリースされていなくてはならない。

   (3)　**ウエストレベルのスタンツから演技フロアへのディスマウント。**
   例：ウエストレベルのうつぶせ姿勢から（演技フロアで）前転をするディスマウントや
   クレイドル姿勢から（演技フロアで）後方ウォークオーバーをするディスマウント

ディスマウント（Dismount）

1. ストレートポップダウン、バンプダウン（スクイッシュ）、ベーシックストレートクレイドル、
   1/4回転ディスマウントのみ可。上記以外のディスマウント（トータッチ、ツイスト等を含む）はすべて禁止。
   「ディスマウント」とはスタンツまたは／かつピラミッドからクレイドルポジションまたは演技フロアへ
   降りる動作のみを定義する。

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。

A VARSITY SPIRIT BRAND

＜対　象＞

大学編成

大学
安全規約

-2021シーズン版-

大学　安全規約 【2021シーズン版】

Last Update: 2021/4/30

※競技規定の1)-4のルールに則り、ピラミッド、トス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ィ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って宙返りをする技。

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り、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、ブ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、パートナースタンツ、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ンツ、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：**

a **トップまたはミドルの選手が手具を手放し、演技フロアへ落とすのは禁止。**

b **演技フロア上の選手は手具を静かに放すか置くこと。**

3 以下認められていない限り、パートナースタンツ、ピラミッドおよびトランジションにおいて、トップは故意にインバート姿勢で着地したりキャッチされるためにトップがベースからリリースされる、または補助なしで演技フロアに着地してはいけない。

4 選手はジャンプやフリップ・ダイブによって、以下の上を飛び越えたり、下をくぐったり、間を抜けたりしてはならない。
・パートナースタンツ
・ピラミッド
・バスケットトスやそれに相当するトス、その他トスやスタンツから手で投げられた選手

5 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。

6 いかなるアクセサリー類の着用も禁止。
（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。

7 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. パートナースタンツ

1 1-1/4回転を超えるツイストを含むリリースロードインやリリーストランジションにはスポッターを付けること。

2 1-1/4回転を超えるツイストディスマウントを行う場合、クレイドルを補助するスポッターを付けること。

3 倒立姿勢からのリリース・ロードイン（その場で行うもの、もしくはハンドスプリングを通って行うロードイン）で
パートナースタンツに移行する場合、スポッターを付けること。

4 トップが倒立姿勢となるスタンツを行う場合、スポッターを付けること。

5 下記にあてはまるワンハンドのスタンツを行う場合はスポッターを１名付けること:

a キューピー、もしくは基礎的なリバティ以外のワンハンドスタンツにはスポッターが必須。
（ヒールストレッチ、アラベスク、ハイトーチ、スコーピオン、バウアンドアロー等）

b ロードインやディスマウントがリリースされ、かつツイストを伴う場合。スポッターはツイストが行われている間は
ずっとスポットに入り、ツイストディスマウントのクレイドルの補助を行うこと。

c トップがベースの片手からもう一方の片手にポップアップで移動する場合。

6 シングルベースでのショルダーへのリリースはリリースから着地にかけてベースの横または後ろに
スポッターが必要。

7 トップがツイストや回転をしない限り、演技フロア上での倒立姿勢からリリースされ、手と手の支持による
スタンツになることが可能。

8 トップはクレイドル姿勢からリリースされ、インバート姿勢になることが可能。

9 シングルベースでのスプリットキャッチは禁止。

10 2回転を超えるツイストによるディスマウントは禁止。
例外：横向きのスタンツ（アラベスク、スコーピオン）から正面を向いて終了するダブル・フルツイスト・クレイドルは可。

11 前方、後方、および横方向へのテンション・ドロップは禁止。

12 レッグ・ピッチ、トゥー・ピッチ、ウォークイン、スポンジ、ストラドルキャッチのフリップから演技フロアへの着地は
すべて禁止。

13 フリップ　への/からの　スタンツは以下の条件で実施可。

a トップのフリップ回転は1-1/4回転までで、且つ、1/2ツイストまで。

b フリップは元のグループにキャッチされなければならずベースがトップをキャッチするために動かなくては
ならない位置にとばすのは禁止

c トップの下でのベースの移動は1/2回転まで。

d リワインドにおいて:

1) リワインドはスポッターが必須で、スタンツ（乗り込み姿勢、水平姿勢を含む）、直立姿勢での演技フロアへの
着地、スポッターの補助があるクレイドルへの着地が可能。

2) スポッターはトップの片足/片脚の下から投げ上げることが可能。

e スタンツからのフリップ:

1) スタンツからのフリップはプレップレベルからのみ開始が可。
クレイドル、水平姿勢、または直立姿勢で演技フロアに着地すること。
（バスケットやスポンジでの乗り込み姿勢からのフリップは「トス」となり、トスの項目のルールに従うこと。）

2) 1回転以下のフリップの着地には2名が必要。

3) 1回転を超えるフリップの着地には3名が必要。クレイドルで着地する場合、キャッチャーの一人は
トップの後方でスクープポジションに入ること。

4) フリップから演技フロアへの着地では、1名以上のベースが補助し、トップは少なくとも片足で着地すること。
スポッターは必須だが、着地の補助でトップに触れていなくてもよい。

5) 上記以外の全てのフリップからの着地では、必須のキャッチャーはトップが着地する際にはトップに触れて
補助すること。

E. タンブリング

1　タンブリングでパートナースタンツやピラミッド、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。）

F. 演技フロアについての制限事項

1　下記の技は、マット、芝生（天然／人口）およびゴム加工された競技トラック上で実施すること。

a　バスケットトス、エレベーター／スポンジトス、およびそれに相当するマルチベースのトス。

b　スタンツ、トス、ピラミッドへの／からのフリップ技。

c　2-1/2Highのピラミッド。競技トラック上での2-1/2Highピラミッドへの／からのフリップまたはツイストを含むマウント、ディスマウントは禁止。

2　フットボールの試合において、キック・ダブルツイスト・バスケットトスおよびツイストを含むフリップ・バスケットトスは、試合前またはハーフタイムに、3m×3mの芝生（天然／人口）またはマット上でのみ実施可。

3　**バスケットボール、バレーボール、その他の屋内スポーツの試合において、全てのタイムアウト（マットの有無に限らず）、マットがない試合前・ハーフタイム・試合後の演技については以下のスキルは禁止。**

a　バスケットトス、エレベーター／スポンジトス、およびそれに相当するマルチベースのトス。

b　ベースが片手のみでトップを支えるパートナースタンツ。
例外：キューピー／オーサムはスポッターを1名付けることにより認められる。

c　パートナースタンツへの／からのフリップ

d　インバージョン。例外：高校レベルのインバージョンは実施可。**（大学ではスポッターがいるシングルベースのトップがブレスフリップを支持することが可能。）**

e　ツイストディスマウントは1-1/4回転まで。
1-1/4回転までのツイストディスマウントを行う場合、スポッターを付けること。

f　2-1/2Highのピラミッド。

g　タンブリングにおける空中姿勢を含むツイスト技。
（アラビアン、フルツイストレイアウト等。側転、ロンダート、着手なし側転は可）

4　**バスケットボール、バレーボール、その他のインドアスポーツの試合において、試合前・ハーフタイム・試合後の演技で十分なマットが使用されている場合は通常のルールから追加となる制約はない。**
（十分なマットとはスキルによって異なる。一般的に、少なくともタンブリングをしないスキルからマットの端まで2～3フィート（0.6～0.9m）離れていること。）

USA Cheerは、上記のガイドラインにより選手の怪我を防ぐことが出来るとは明記しない。また一切の保証もしない。ルールは安全化、明確化のためにシーズン中に変更する場合がある。最新の規約およびインフォメーションはusacheer.org（英語サイト）をご覧ください。

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：http://www.usa-j.jp/