学校団体対象

School&College Dance

ルールブック

1.0版　2018.10.04作成
1.1版　2019.05.10作成
1.2版　2019.11.07作成
1.3版　2021.04.30作成
1.3.1版　2021.10.01作成

【対象大会】

USA Japan チアリーディング＆ダンス学生新人大会（夏の大会）

USA Japan チアリーディング＆ダンス学生選手権大会 （夏の大会）

USA Regionals（地区大会）

USA Nationals（全国選手権大会）

USA
unitedspiritassociation
A VARSITY BRAND

目　次

P.2　　ルールブック・減点について

P.3　　編成/部門/難度/人数区分について

P.5～6　全部門共通競技規定・競技規定

P.8～9　演技規定

■中学校・高校編成

P.8　Song/Pom部門・Song/Pom Dance部門　＜高校編成＞
Hip Hop部門・Jazz部門・Spiritleading部門

■大学編成

P.9　Pom部門・Hip Hop門・Jazz部門・Spiritleading部門

P.11　ダンステクニック・スキル・タンブリング　実施可能レベル一覧

※夏の大会に限り、下記部門に難度別(Novice/Intermediate/Advance)が
設定されますので、出場の際は必ずご確認ください
【Song/Pom部門・Song/Pom Dance部門・Pom部門】

P.13　審査対象外部門 (Half-Time USA/Show-Time USA)

P.14～15　変更履歴

School&College Dance 【 学校団体対象 ダンス 】

赤字 ： 1.3版 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） 該当の大会及び更新時期は下記の通りです

該 当 大 会	更新時期(目安)
USA Japan チアリーディング＆ダンス学生新人大会（夏の大会）	毎年5月～6月頃予定
USA Japan チアリーディング&ダンス学生選手権大会（夏の大会）	
USA Regionals （地区大会）	毎年9月～10月頃予定
USA School&College Nationals （全国選手権大会）	

※各大会シーズンの前にルールブックの更新をする予定です。毎年更新が入る予定ですので、出場の際は必ずご確認ください。

※更新時期はあくまでも目安となります。また1度更新された後も、変更･追記がある場合がございます。
更新･変更･追記に関しては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

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） 上記に加えて夏の大会に限り、Song/Pom部門、Song/Pom Dance部門、Pom部門においては、
難度別（Novice/Intermediate/Advance）が適用される。難度別が適用された部門については、
「ダンステクニック･スキル･タンブリング 実施レベル一覧」記載内容から外れた実施に対して、1 か所につき 1 点が減点される
※USA Regionals/USA Nationals に於いては難度別の実施はございません
5） 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
6） 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/難度/人数区分

各大会毎に、出場資格、実施される編成/部門/難度/人数区分は異なります　必ず各大会の開催要項をご確認ください

1.　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) 3名以上**36名以下**とする

2. 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

3. 部門について

部　門	難　度	部門の特徴	実　施　編　成		
	夏の大会のみ実施		中学校	高校	大学
Song/Pom部門	Novice Intermediate Advance(※1)	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。	●	●	-
Song/Pom Dance部門 (※2)	Novice Intermediate Advance	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。	-	●	-
Pom部門	Novice Intermediate Advance	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。	-	-	●
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。	●	●	●
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　中学校編成 Song/Pom部門 Advanceは一部の大会でのみ実施（夏の大会開催概要参照）
※2　Song/Pom Dance部門は、Regionals/Nationals 2022をもって廃止する

4.　難度/人数区分について

1）　夏の大会に限り、Song/Pom部門、Song/Pom Dance部門、Pom部門において、
ダンステクニック・スキル・タンブリングの難度制限（Novice/Intermediate/Advance）が適用される
出場の際は、演技規定の他に P.11 ダンステクニック・スキル・タンブリング　実施可能レベル一覧を参照すること

2）　大会によって、人数区分（Small/Medium/Large）が適用される部門がある
詳細は大会の開催要項を確認すること

競技規定

赤字：1..3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**
※感染防止の観点から入場前、退場後の発声、挨拶等も含む

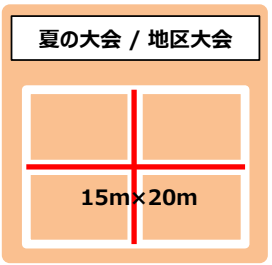
競技規定

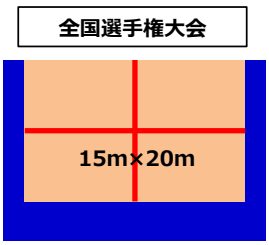
1. 演技内容

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) 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とする（フロアの仕様については、下記及び右記図参照）
【 夏の大会 / 地区大会 】フロア枠（白枠）と縦横の中央に白、赤のラインを引く
【 全国選手権大会 】フロアはベージュのスポーツコート内とし、縦横の中央に赤のラインを引く
【映像審査】 安全な場所で実施すること。フロア/センターのラインテープなどは必須ではない
2) 床の素材：原則、各体育館の床（全国選手権大会に限りスポーツコートを導入）
3) 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
（Spiritleading部門のフロア置き道具などは除く）
【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
4) 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
5) 手具・大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）
6) 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：**1分45秒以上　2分30秒　以内　/　【 Half-Time USAのみ 】：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
3) チーム名が読み上げられたらメンバー全員で速やかにフロアに入場し、また退場も速やかに行うこと

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（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）
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（男性は可）
   【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
9) 演技中のマスクの着用は可能（必須ではない）

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

演技規定

■中学校･高校編成

P.8 Song/Pom部門・Song/Pom Dance部門 ＜高校編成＞
Hip Hop部門･Jazz部門･Spiritleading部門

■大学編成

P.9 Pom部門･Hip Hop門･Jazz部門･Spiritleading部門

＜演技規定＞　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

【 Song/Pom部門・Song/Pom Dance部門 】　夏の大会に限り難度別が適用されますので、
P.11 ダンステクニック・スキル・タンブリング　実施可能レベル一覧を必ずご確認ください

項　　目	内　　容	
1.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 また、演技中に使用する全ての手具・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.ラインワーク	【該当】Song/Pom部門 Song/Pom Dance部門	ラインワーク・キックラインの実施は必須ではない
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 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 タンブリングは＜有効技＞に限り実施できるが必須ではない 実施の際は右記①～③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　／テクニックスキルからの連続実施は不可） ② タンブリングは単発・タンブリング同士のコンビネーションは実施可 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 ※　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）	
	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
5.グループ/ペアで実施するもの ダンスリフト パートナーリング	① 演技フロアに体の一部が触れている状態で、人に体重を預ける・寄りかかるなどは実施可 ② ダンスリフト（他者を持ち上げる・下ろす、または他者に持ち上げられる・下ろされる動作）は実施不可 ③ 人に体重をかけて演技フロアから完全に離れる行為（背中を転がる・人の上に乗るなど）は、 下記の条件を満たしている場合のみ**実施可だが、推奨はされない** a. 補助されず自力で行う事 b. フロアから離れた状態で、動きを止めない事（人にしがみついたまま、乗ったままの状態などは不可） c. 演技フロアに着地するまで体重をかけている相手と触れ続ける事 ※Pomや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	

【 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、ロンダート、側方宙返り、ヘッドスプリングなど

＜演技規定＞　大学編成

Pom部門・Hip Hop部門・Jazz部門・Spiritleading部門

Pom部門は夏の大会に限り難度別が適用されますので
P.11 ダンステクニック・スキル・タンブリング　実施可能レベル一覧を必ずご確認ください

項　　目	内　　容	
1.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） Pom以外の小道具・道具は使用不可 【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）
	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 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.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）
3.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 必須ではない。 実施する際は 右記を遵守すること		ルーティーンの中で以下の技の使用は必須ではない。また以下は、全ての実施可、実施不可の技を含むわけではない。 ＜**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＞後方倒立回転跳び（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：手の支持ありのヘッドスプリングと、他のタンブリング技につながらない側宙は実施可） ② ハンズフリーポンを使用し側方宙返り、フロントエアリアル、もしくはサイド・ソミを行った後床に手をつく場合、ポンは手から反転させなければならない。 側方宙返り、フロントエアリアル、もしくはサイド・ソミを実施する際にハンズフリーポンを使用する場合、正しい使い方をしていないような場合は 禁止の技とみなされる。 ③ ハンズフリーではないポンを使用し側方宙返り、フロントエアリアル、もしくはサイド・ソミを行う場合、ポンは片手のみで持つこと。 ④ 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。 ⑤ 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 ⑥ 膝、腿、尻、うつ伏せ、仰向け、頭、肩、座位で、空中から演技フロアへ着地する場合、衝撃を抑えるため、 （両）手、または（両）足に先に体重が乗るように実施すること ⑦ 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
4.グループ/ペアで 実施するもの ダンスリフト パートナーリング 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 体重を主に支えているサポートダンサーは、リフトやパートナーリングを行っている間は演技フロア上に直接触れていること （例外：キックラインリーフは実施可　※腕で横につながった状態で宙に浮く） ② エレベーター、サイスタンド、肩車、チェアシットは実施可 ③ 以下のチアリーディングのスタンツは実施不可。 a. エクステンション・スタンツ　（例：ベースが腕を伸ばした高さでトップが直立状態で立っているスタンツ、トップの足はベースの手で支えられている） b. ピラミッドとバスケットトス ④ スウィングするリフトやトリックは、実施するダンサーの体が完全な回転をせず、常に仰向けの姿を保っていれば可。（うつぶせ姿勢は不可） ⑤ 動作を行うダンサーの腰が頭を超える回転を伴う場合、サポートダンサーは、動作を行うダンサーが演技フロアに戻るまで、 もしくは頭を上にした垂直姿勢に戻るまでの間、支え続けること ⑤ 動作を行うダンサーが倒立姿勢になる場合は、以下を全て満たしていること a.　体重を支えるダンサーは、倒立するダンサーが倒立状態を終えて床につくまでもしくは頭を上にした垂直姿勢に戻るまでの間、支え続けること b.　倒立するダンサーの肩が、サポートダンサーの直立姿勢の肩の高さを超える場合は、最低1人の選手の体重を支えないスポットが必要
		リリース（離す・離れる・放つ）動作について ⑥ サポートダンサーから、ジャンプ/リープ/ステップ/プッシュオフなどで離れる動作は、以下の場合に実施可 a.　離れた後の最高点において、実施するダンサーの足が、支持する選手の直立した場合の頭の高さ以下であること 例外：選手の背中からのトータッチ・馬跳びは実施可 b.　離れた後、うつ伏せ/逆さま姿勢を通過してはならない ⑦ トスする動作は以下の場合に実施可 a.　トス後の最高点において、トスされるダンサーの腰が、直立姿勢での頭の高さを超えてはならない b.　仰向け/逆さま姿勢の状態からトスされてはいけない c.　トス後に、うつ伏せ/逆さま姿勢になってはいけない d.　トウピッチでの後方宙返りは実施不可

≪夏の大会のみ実施≫

ダンステクニック・スキル
実施可能レベル一覧

参照部門：Song/Pom部門
Song/Pom Dance部門
Pom部門

※地区大会(USA Regionals)及び全国選手権大会(USA Nationals)
では難度別の実施はございません

ダンステクニック・スキル・タンブリング　実施可能レベル一覧

該当部門 ： 中学校編成・高校編成　Song/Pom部門 ・ 高校編成　Song/Pom Dance部門 ・ 大学編成　Pom部門
※該当部門に出場の際は、チームのレベルに合った難度を選択し、内容を遵守して構成すること

◆競技規定・演技規定に加えて、ダンステクニック・スキル・タンブリングは記載レベル以下の構成とすること（必須項目ではない）
◆**記載内容から外れた実施に対しては、1か所につき1点が減点される**

＜＜＜ テクニック・スキルの連続実施の定義 ＞＞＞
1つ目と2つ目のテクニック・スキルが1歩以内に行われている場合に連続とみなす。但し、2カウント以上カウントが空く場合は連続とは見なさない。
（いずれも着地は含めない）

1.Novice ＜ノービス/初級＞

項　目	内　容
ターン	① シェネターン（4カウントまでを1回と計測）　② シングルピルエット（パッセ・クッペ・ペンシル・アチチュードポジションのみ） ③ シングルピケターン（パッセ・クッペポジションのみ）
ジャンプ/リープ	① 踏切りの際に体の面を切り替えないジャンプ/リープ ② 体に対して前方向に進み、脚のポジションが変わらないリープ （例：セカンドリープ・スイッチリープなどは不可）
複合スキル	① ソデバスク
タンブリング	① 前転　② 後転　③ ショルダーロール
その他の行為	① キック全般　② レッグホールド（フロント/サイド/アラベスクのみ可） ※レッグホールドは持つ手が足と同じ側の片手である事、また、脚のポジションを変えることはできない（例：フロントからY字などは不可）

テクニック・スキルの連続について
1) **同一項目内のテクニック・スキルの ≪連続実施≫ は、2連続まで可（例：「ジャンプ+ジャンプ」「ジャンプ+リープ」など）**
※ラインワーク・キックラインでのキック連続実施については、上記の連続実施制限に含まれない
2) **他項目との組み合わせの連続実施は不可 （ターンからのリープや、ターンからのソデバスクなどの連続実施は禁止）**

2.Intermediate ＜インターミディエイト/中級＞　Noviceレベルに加えて下記が実施可能

項　目	内　容
ターン	① シングルピルエット/シングルピケターン（脚のポジションは不問） ② ダブルピルエット（パッセ・クッペ・ペンシルポジションのみ、実施後は両足を床につけること） ③ ダブルピケターン（パッセ・クッペポジションのみ） ④ フェッテターンは3周まで実施可（シングルターンで構成されていること。また、脚のポジションの変更は不可） ※動かす脚（ロンデ）が2番ポジションに開いたところから計測する　（プレパレーションや着地/完了は含めない） ※実施回数は演技を通して1箇所までとする
ジャンプ/リープ	① 踏切りの際に体の面が切り替わるジャンプ/リープ（例：バックジュッテ）　・セカンドリープ ※スイッチリープ・回転から始まるその他のリープ・ジャンプはAdvanceより実施可
複合スキル	① 回転からのロンドジャンプ（立位の体勢で着地すること）
タンブリング	① 側転　② チェストロールダウン　③ 倒立　④ 頭支持倒立　⑤ 立ブリッジ　※前方/後方転回はAdvanceより実施可
その他の行為	① レッグホールド　（両手・逆手可/スコーピオンなど。また、脚のポジションを変えることも可能）　※レッグホールドターンはAdvanceより実施可 ② イリュージョン ③ イタリアンフェッテは2周まで実施可　※実施回数は演技を通して1箇所までとする

テクニック・スキルの連続について
1） **同一項目内のテクニック・スキルの ≪連続実施≫ は、2連続まで可（例：「ジャンプ+ジャンプ」「ジャンプ+リープ」など）**
※フェッテターン・イタリアンフェッテは、同一項目・他項目ともに ≪連続実施≫ は不可
※ラインワーク・キックラインでのキック連続実施については、上記の連続実施制限に含まれない
2） **シングルピルエットに限り、ターン以外の項目との ≪連続実施≫ を認める（例：シングルピルエット+ジュッテ、シングルピルエット+フロントキックなど）**

3.Advance ＜アドバンス/上級＞　※下記以外ダンステクニック・スキルの制限はなし

項　目	内　容
ターン	① フェッテターンの実施は演技を通して2箇所までとする（実施カウント数/脚のポジションなどは不問）

審査対象外部門

■Half-Time USA
■Show-Time USA

審査対象外部門

1. 出場について

1）**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（夏の大会、地区大会）は、学校団体チームは学校団体実施日にエントリーしてください
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

2. ルールについて

1）審査対象外部門は下記の通り2分される
　①　**Half-Time USA （夏の大会、地区大会で実施）**　／　②　**Show-Time USA（全国選手権大会で実施）**
2）上記①、②いずれも、**演技内容全般については競技規定（P.5-6）に準ずるものとする**
3）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

＜演技規定＞　①　Half-Time USA　（夏の大会、地区大会で実施）

地区大会、及び夏の大会で実施される審査対象外部門 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.手具・道具	自由とするが、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.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）
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・コルセットをする際は適切な素材でカバーすること 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 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 ⑤ 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 ⑥ 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 ＜有効技＞に限り実施可だが 必須ではない 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　／テクニックスキルからの連続実施は不可） ② タンブリングは単発・タンブリング同士のコンビネーションは実施可 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
5.グループ/ペアで実施するもの ダンスリフト パートナーリング	① 演技フロアに体の一部が触れている状態で、人に体重を預ける・寄りかかるなどは実施可 ② ダンスリフトの実施不可　（他者を持ち上げる・下ろす、または他者に持ち上げられる・下ろされる動作） ③ 人に体重をかけて演技フロアから完全に離れる行為（背中を転がる・人の上に乗るなど）は、下記の条件を満たしている場合のみ実施可だが、推奨されない a. 補助されず自力で行う事 b. フロアから離れた状態で、動きを止めない事（人にしがみついたまま、乗ったままの状態などは不可） c. 演技フロアに着地するまで体重をかけている相手と触れ続ける事 ※Pom・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

【補足】①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

＜演技規定＞　②　Show-Time USA　（全国選手権大会で実施）

全国選手権大会で実施される審査対象外部門 Show-Time USAに限り、競技部門に則った演技規定とする
メンバーの年齢や演技構成に関しては、ルールブックP.3の全ての編成・部門が該当する

School&College Dance 【 学校団体対象 ダンス 】

バージョン	ページ	該当項目	内容
1.0（2018/10/04）から 1.1（2019/05/10）への 変更	P.1	ルールブックについて	2）大会名称一部変更
	P.2	2.部門について	(*)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） を追加
	P.3	競技規定 1.演技内容	2） ⑤違法ダウンロードによる楽曲（音楽プロバイダ-のサンプル楽曲含む） を追加
	P.5	Song/Pom部門 手具	~~32カウント以上Pomを置いてはいけない~~ →演技時間の80％以上はメンバー全員でPomを使用すること に変更
	P.5-7/11	中学校/高校編成/審査対象外部門 タンブリング	① 静止・歩行から実施可 （走り込み・飛び込み~~・ホップなど勢いをつけて~~からは不可）
	P.10	ダンステクニック・スキル 実施可能レベル一覧	①Novice ［項目］ターン：シングルピルエットの脚のポジションにアチチュードを追加
			②Intermediate ［項目］タンブリング：立ブリッジ ※前方/後方転回はAdvanceより実施可 を追加
バージョン	ページ	該当項目	内容
1.1（2019/05/10）から 1.2（2019/11/07）への 変更	P.7・9	Hip Hop部門・Jazz部門 手具・道具	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。
	P.10	テクニック・スキルの連続実施の定義	（いずれも着地は含めない）
	P.11	1.出場について	2）Half-Time USA（夏の大会、地区大会）は、 学校団体チームは学校団体実施日にエントリーしてください
バージョン	ページ	該当項目	内容
1.2（2019/11/07）から 1.3（2021/04/30）への 変更	P.3	1.チームの構成人数について	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、以下の通り上限を設ける 1） 3名以上24名以下とする
		2.編成について	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
	P.5	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 2. 演技フロア	【映像審査】安全な場所で実施すること。フロア/センターのラインテープなどは必須ではない
	P.6	競技規定 4. 衣装・身だしなみ	【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
			5）演技中のマスクの着用は可能（必須ではない）
		演技規定 中学校・高校編成 2.ラインワーク	今年より、ラインワーク・キックラインの実施は必須ではない
	P.8.9 13	演技規定 セーフティー	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
	P.8.13	中学校/高校編成 Half-Time USA 演技規定 個人で実施するもの タンブリング	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／テクニックスキルからの連続実施は不可） ② タンブリングは単発・タンブリング同士のコンビネーションは実施可
		中学校・高校 編成 Hhalr-Time USA 演技規定 グループ/ペアで実施するもの	③ 人に体重をかけて演技フロアから完全に離れる行為（背中を転がる・人の上に乗るなど）は、 下記の条件を満たしている場合のみ実施可だが、推奨されない

バージョン	ページ	該当項目	内容
1.2（2019/11/07）から 1.3（2021/04/30）への 変更	P.9	大学編成 3.個人で実施するもの タンブリング＆トリック	ルーティーンの中で以下の技の使用は必須ではない。また以下は、全ての実施可、実施不可の技を含むわけではない。 ＜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
			② ハンズフリーポンを使用し側方宙返り、フロントエアリアル、もしくはサイド・ソミを行った後床に手をつく場合、ポンは手から反転させなければならない。側方宙返り、フロントエアリアル、もしくはサイド・ソミを実施する際にハンズフリーポンを使用する場合、正しい使い方をしていないような場合は禁止の技とみなされる。
			⑥ 膝、腿、尻、うつ伏せ、仰向け、頭、肩、座位で、空中から演技フロアへ着地する場合、衝撃を抑えるため、（両）手、または（両）足に先に体重が乗るように実施すること
		大学編成 4.ペア/グループで実施するもの	※ダンスリフト・パートナーリングは実施できるが推奨されない
			③ 以下のチアリーディングのスタンツは実施不可。 a. エクステンション・スタンツ（例：ベースが腕を伸ばした高さでトップが直立状態で立っているスタンツ、トップの足はベースの手で支えられている） b. ピラミッドとバスケットトス
			⑤ 動作を行うダンサーが倒立姿勢になる場合は、以下を全て満たしていること a. 体重を支えるダンサーは、倒立するダンサーが倒立状態を終えて床につくまでもしくは頭を上にした垂直姿勢に戻るまでの間、支え続けること b. 倒立するダンサーの肩が、サポートダンサーの直立姿勢の肩の高さを超える場合は、最低1人の選手の体重を支えないスポットが必要
			⑥ サポートダンサーから、ジャンプ/リープ/ステップ/プッシュオフなどで離れる動作は、以下の場合に実施可 a. 離れた後の最高点において、実施するダンサーの足が、支持する選手の直立した場合の頭の高さ以下であること 例外：選手の背中からのトータッチ・馬跳びは実施可 b. 離れた後、うつ伏せ/逆さま姿勢を通過してはならない c. トウピッチでの後方宙返りは実施不可
1.3（2021/04/30）から 1.3.1（2021/10/01）への 変更	P.3	編成/部門/難度/人数区分	1. 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）3名以上36名以下とする

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/