

クラブチーム及び小学校団体対象

All Star Cheerleading ルールブック

2023.5.22発行

2023.6.21更新:ルール表【PREP】

【対象大会】

USA Japan All Star Challenge Competition 2023



A VARSITY SPIRIT BRAND



目次

P1～ 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

P2～ 競技規定

P5～ 審査対象外部部門ルール

P6～ 2023-24 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

- 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
- 該当の大会は下記の通りです

該 当 大 会	更新時期(目安)
USA Japan All Star Challenge Competition (夏の大会)	毎年5月～6月頃予定

※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、1度更新された後も、変更・追記される場合がある
 更新・変更・追記に関してはWebサイトにてご案内します

- 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 Cheerleading 部門は100点満点換算した結果から減点を反映させた点数を得点とする。
 <全編成 Level1、Mini編成Level2> BUILDING得点、TUMBLING得点、OVERALL得点の合計得点(46点満点)を100点満点換算した得点
 <Mini編成以外のLevel2・全編成Level3-7(Level 6NT除く)>
 BUILDING得点、TUMBLING得点、OVERALL得点の合計得点(50点満点)を100点満点換算した得点
 <Open編成Level6 NT> BUILDING得点、TUMBLING得点、OVERALL得点の合計得点(34.2点満点)を100点満点換算した得点
 審査は3つのカテゴリ(BUILDING・TUMBLING・OVERALL)ごとに行う。

② Cheerleading Prep部門は、BUILDING得点、TUMBLING得点、OVERALL得点の合計得点(42.6点満点)を100点満点換算した結果から減点を反映させた点数を得点とする。
 審査は3つのカテゴリ(BUILDING・TUMBLING・OVERALL)ごとに行う。

※詳細は2022-23 UNITED SCORING SYSTEM参照

2. 減点

- 『2022-23 UNITED SCORING SYSTEM 減点システム』参照
- 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

1. チームの構成人数は以下の通り

- Cheerleading部門は、5名以上30名以下とする
 ※大会当日、競技部門にて構成人数を外れた人数で演技をした場合は審査対象外扱いとなる(Cheerleading部門は4名以下)
- 審査対象外部門(Half-Time USA)は、3名以上とする
 ※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

2. 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1年以上～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1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 |

3. 部門/難度レベルについて

編成によって選択できるLevelが異なります

<Cheerleading Prep部門>

編成/Level	Cheerleading Prep部門(*)		
	Level1.1	Level2.1	Level3.2
Mini編成	★	-	-
Youth編成	★	★	-
Junior編成	★	★	★
Senior編成	-	-	-
Open編成	-	-	-

(*)Cheerleading Prep部門の難度はBuilding・Tumblingの順で記載。例：Cheerleading Prep部門Level 2.1 (Building Level2/Tumbling Level1)

<Cheerleading部門>

編成・Level	Lv1	Lv2	Lv3	Lv4	Lv6		Lv6 NT		Lv7	
					AG	COED	AG	COED	AG	COED
Mini	★	★	-	-	-	-	-	-	-	-
Youth	★	★	★	-	-	-	-	-	-	-
Junior	★	★	★	-	-	-	-	-	-	-
Senior	★	★	★	★	-	-	-	-	-	-
Open	-	-	-	★	★	★	★★	★★	★★★	★★★

AG(All Girl)=全員女性で構成されたチーム COED=男女混成で構成されたチーム
 (エントリー数によってはレベル別に部門統合)

※表の注釈

- *Level6 NT... ①演技時間が短い(2分00秒以内)
- ②タンブリング不可(例外:前転、倒立、側転、ロングダート。その他は該当ルールに従うこと)

**Lv7は、メンバー全員が17歳以上であること

- 難度によってLevel別に分かれる(編成によって選択できるLevelが異なる)
- 全編成人数区分有<Small・Medium・Largeの3分割>
- Lv6、Lv6NT(Non-Tumbling)、Lv7に関しては、それぞれAll Girl(全員女性)とCoed(男女混合)で部門が別れる

4. 人数区分について

- Cheerleading部門では以下の人数区分が適用される
 【Small】5～9名 【Medium】10～15名 【Large】16～30名



競技規定

全部門共通競技規定はなし

競技規定

【部門・レベルについて】

各大会毎に、出場資格、実施される編成/部門/難度/人数区分、及びチームの構成人数は異なります。必ず各大会の開催要項をご確認ください。

【Cheerleading Prep部門】

編成/Level	Cheerleading Prep部門 (*)		
	Level1.1	Level2.1	Level3.2
Mini編成	★	-	-
Youth編成	★	★	-
Junior編成	★	★	★
Senior編成	-	-	-
Open編成	-	-	-

(*) Cheerleading Prep部門の難度は **Building・Tumbling** の順で記載。例: Cheerleading Prep部門 Level 2.1 (**Building** Level2/**Tumbling** Level1)

【Cheerleading部門】

編成・Level	Lv1	Lv2	Lv3	Lv4	Lv6		Lv6 NT		Lv7	
					AG	COED	AG	COED	AG	COED
Mini	★	★	-	-	-	-	-	-	-	-
Youth	★	★	★	-	-	-	-	-	-	-
Junior	★	★	★	-	-	-	-	-	-	-
Senior	★	★	★	★	-	-	-	-	-	-
Open	-	-	-	★	★	★	★*	★*	★**	★**

AG(All Girl)=全員女性で構成されたチーム **COED**=男女混成で構成されたチーム(エントリー数によってはレベル別に部門統合)

※Level6 NT【Non-Tumbling】: ・演技時間が短い(2分00秒以内)

・タンブリング不可(例外:前転、倒立、側転、ロンダート。その他は該当ルールに従うこと)

※※ LEVEL7はメンバー全員が17歳以上であること

1. 演技内容/スポーツマンシップ

- 全ての振り付け・音楽・衣装は年齢相応であること
- 下記の内容に該当する、構成や振付は禁止とする
 - 振り付けにおいて紛争や抗争をイメージさせる内容
 - 人を威嚇するジェスチャー
 - 不快感を与える演出やメイクアップ
- 全てのチーム/参加者は、イベントを通してスポーツマンシップに則って行動すること
各チームのチーム責任者は、各選手、保護者およびその他の関係者がしかるべく行動するよう監督すること
- 『セーフティールール』の内容を順守すること

5) チームスポッターについて

・チームスポッターはチーム内で用意する競技スポッターで任意で配置することが可能です。

ただし、チームスポッターはあくまで選手とは別であり、セーフティールール上必須のスポッターとはみなされません。

(チームスポッターを希望しない場合、大会運営側の競技スポッターは配置されません)

・選手以外のメンバーで最大3名まで配置できます。

・以下の条件を満たす者とします。

①同大会の出場選手ではない

(※ただし選手として演技後、または演技前に他チームのチームスポッターは可。選手用リストバンドを着用しながらのチームスポッターは不可)

②スポッターができるチームで判断された者

③18歳以上

ただし、17歳以下でも①②に加えて以下の条件を満たせばチームスポッターが可能です。

・同チームに所属していること

・競技経験3年以上

・12歳以上(小学生不可)

・チームスポッターの中に責任者として判断ができる18歳以上のメンバーが含まれること

または

チームスポッターが全員17歳以下の場合、引率者が責任者として判断ができる体制をとること

・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・色の物かつ全員同じ物を着用し、選手と明確に区別できる服装としてください。

また、安全上問題がない衣装を着用ください。(必ず、一般安全規約の内容に目を通し、遵守すること)

(※選手用ユニフォームを着用しながらのチームスポッターは不可)

・チームスポッターはあくまでスタントから床面への落下を防ぐためのものであり、スタントに加わったり、参加者に声をかけることは禁止です。

(例)選手に対する声かけ、スタントの補助、拍手など

・チームスポッターの申請は不要(選手5名以下の場合は1名、選手6名~11名は2名、選手12名以上は3名のチームスポッターが可能。配置は任意です)

2. 音楽

- 1) 曲の歌詞は、全ての観客が聞くに相応しいものであること
大会当日、主催者に使用楽曲の歌詞内容に関して確認があった際は、歌詞内容を確認出来る資料の提出が求められる場合がある（原文、外国語の場合は和訳も含める）
- 2) 違法なダウンロードによる曲の使用不可
- 3) 演技中は最初から最後まで音楽を使用すること

3. 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)

※ラインオーバーについては『2022-23 UNITED SCORING SYSTEM 減点システム』参照

VIRTUAL 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

スプリングなしのチアリーディング専用マット(9枚、12.8m×16.5m)が望ましい。

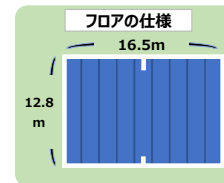
その他のマットを使用する場合、縦12.8m×横16.5mのスペースを確保した上で、安全が確保できるマットを使用すること。

ただし、スプリングの入っているマットフロアは不可。

マットが演技フロア全面(9枚、12.8m×16.5m)でなく、移動(動線)で段差が生じる場合には十分注意すること。

チアマットは必須ではありませんが、下記の技が含まれる演技はマット環境での実施を推奨いたします

- ・バスケットス、エレベーター/スポンジス、およびそれに相当するマルチベースのトス
- ・ベースが片手のみでトップを支えるパートナースタンプ
- ・パートナースタンプへの/からのフリップ
- ・Level4以上のインバージョン
- ・1-1/2回転を超えるツイストディスマウント
- ・2-1/2Highのピラミッド
- ・タンプ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)



- 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) **手具・大道具は全て演技フロア内に設置すること**
- 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

4. 演技時間・計測方法・入退場

- 1) 演技時間は以下の通り

演技時間計測のタイミングは、振りの動き出または音楽の始まりで開始し、最後の振りの動き出または音楽の終わりで終了とする。

入退場は速やかに行うこと。入退時に振り付けを付けることは不可。

※タイムオーバーについては『2022-23 UNITED SCORING SYSTEM 減点システム』参照

Cheerleading Prep部門・Cheerleading部門 Level6 NT：2分00秒以内

Level 6 NT以外のCheerleading部門：2分30秒以内

【Half Time USA】：2分00秒以内

5. 人数

- 1) チーム人数は5名〜とし、大会によって、人数区分 (Small/Medium/Large) が適用される部門がある
編成は各大会要項を確認すること
- 2) **演技人数が4名以下の場合、演技は可能だが表彰対象外扱いとなる**
- 3) **演技人数が申請人数を超過した場合は、失格となる**

6. 衣装/ユニフォーム

衣装・ユニフォームについては『セーフティールール 一般安全規則・IMAGE POLICY』を参照

7. 手具/小道具

- 1) **各チームは演技フロアに汚れを残さないこと (例：スプレーやパウダー、オイルなどの付着、残留)**
- 2) **火や有毒ガス、動物など危険を伴う物の使用は厳重に禁止される**
- 3) その他手具については『セーフティールール 一般安全規則』を参照

8. 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し、すべての判断は主催者が行う

①不測の事態によるトラブル

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でのトラブル

- a. 予定時間に演技が開始できなかった場合・・・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・・・再演技の申請が可能

再演技は1回のみとし、予定の内容を1曲通して行うこと

ただし、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り、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演技を実施しなくてはならないが、すべての演技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 傷害によるトラブル

演技前・演技中に怪我人が発生した場合のトラブル

- a. 怪我による演技の中断を求めることができるのは以下の者である

- 1) 主催者（トレーナー・大会競技責任者など）
- 2) チーム責任者
- 3) 怪我をした本人

- b. 演技が中断した場合、チームは棄権もしくは再演技が可能

再演技は1回のみとし、予定の内容を1曲通して行うこと

ただし、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り、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演技を実施しなくてはならないが、すべての演技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

- c. 怪我をした選手は、以下のものがなくては演技に戻ることはできない

- 1) 医療関係者（主催者側もしくはチーム側）の承諾
- 2) チーム責任者もしくは怪我をした本人の保護者の承諾

③ 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3点が課せられた上で、演技順の変更の申請が可能
- b. 演技が中断した場合・・・棄権、もしくは減点3点が課せられた上で、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

9. 違反について

- 1) 競技規定及びセーフティールールから外れた項目に対して減点が課せられる
※減点詳細については『2022-23 UNITED SCORING SYSTEM 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対象外、失格となる場合もある

【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) クラブチームの団体はクラブチームのCheerleading実施日にエントリーしてください
ルールはクラブチーム及び小学校団体対象 All Star 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(P.2)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
編成	年齢および性別構成は自由とする ただし、チームメンバーの年齢に応じて一部スキルの制限があるため、以下「セーフティ」を参照すること
演技時間	・【Half-Time USA】 <u>2分00秒以内</u>
衣装 身だしなみ	・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 ・「競技規定」及び「セーフティルール 一般安全規則・IMAGE POLICY」に準ずること
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	<ul style="list-style-type: none"> ・競技のセーフティルールに準ずること ・レベル選択は自由とするが、競技部門の編成と選択可能なレベルを参考に選手の能力に合わせて考慮すること ・未就学児を含むチームはLEVEL2以下のルールに則ること ・LEVEL 7 はメンバー全員が17歳以上で構成されているチームのみ実施可

2023-24 セーフティールール

2023/5/22発行



A VARSITY SPIRIT BRAND

目次

- Glossary(用語集)
- スタンツレベル(高さ)の定義
- General Safety Guidelines(一般安全規則)
- IMAGE POLICY

2023-24 Rule Chart(ルール表)

Level 1~6 Tumbling

Level 1~6 Stunts

Level 1~6 Pyramids

Level 1~6 Dismounts

Level 7

Non-Tumbling

2023-24 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 (スタンツ)】

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。トップをスタンツで支え、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接触しているトップ。

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ツ。

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。

2023-24 セーフティールール Glossary <用語集>

Catcher 【キャッチャー】

スタンツ、デイスマウント、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けない。
- ・キャッチを妨げうることを行ってはいけない。
- ・キャッチの際にはトップに直接触れなくてはならない。
- ・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イスマウント。

(トップはVやバイク、ふくだポ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 【デイスマウント】

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イスマウントを超えるまたはくぐるのは禁止。

またデイ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。

デイ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イスマウントを除いてデイ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

デイスマウントを除いて、競技フロアへのデイ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向に下降させるスタンツ、またはピラミッド。

Drop 【ドロップ】

エアポーン・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。

2023-24 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、スタントの高さがブ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。

2023-24 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プリング技。

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。
ジャンプがタンプ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プリングやトスの技。

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。

2023-24 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ポディーポジション。

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。

2023-24 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）、トスまたはディスマウントとみなされ、「トス」「ディスマウント」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プ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。

2023-24 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けたスタンツ。

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

2023-24 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、ブリティーガ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シットやパ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が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/レッグピッチ】

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。

2023-24 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、ブレイサ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。

2023-24 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、リパティなどのエクステンション・スタunts
「2-1/2 High の高さを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、リパティ、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。

2023-24 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、グラウンドレベルより高く、プレップレベルよりも低いこと。
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。

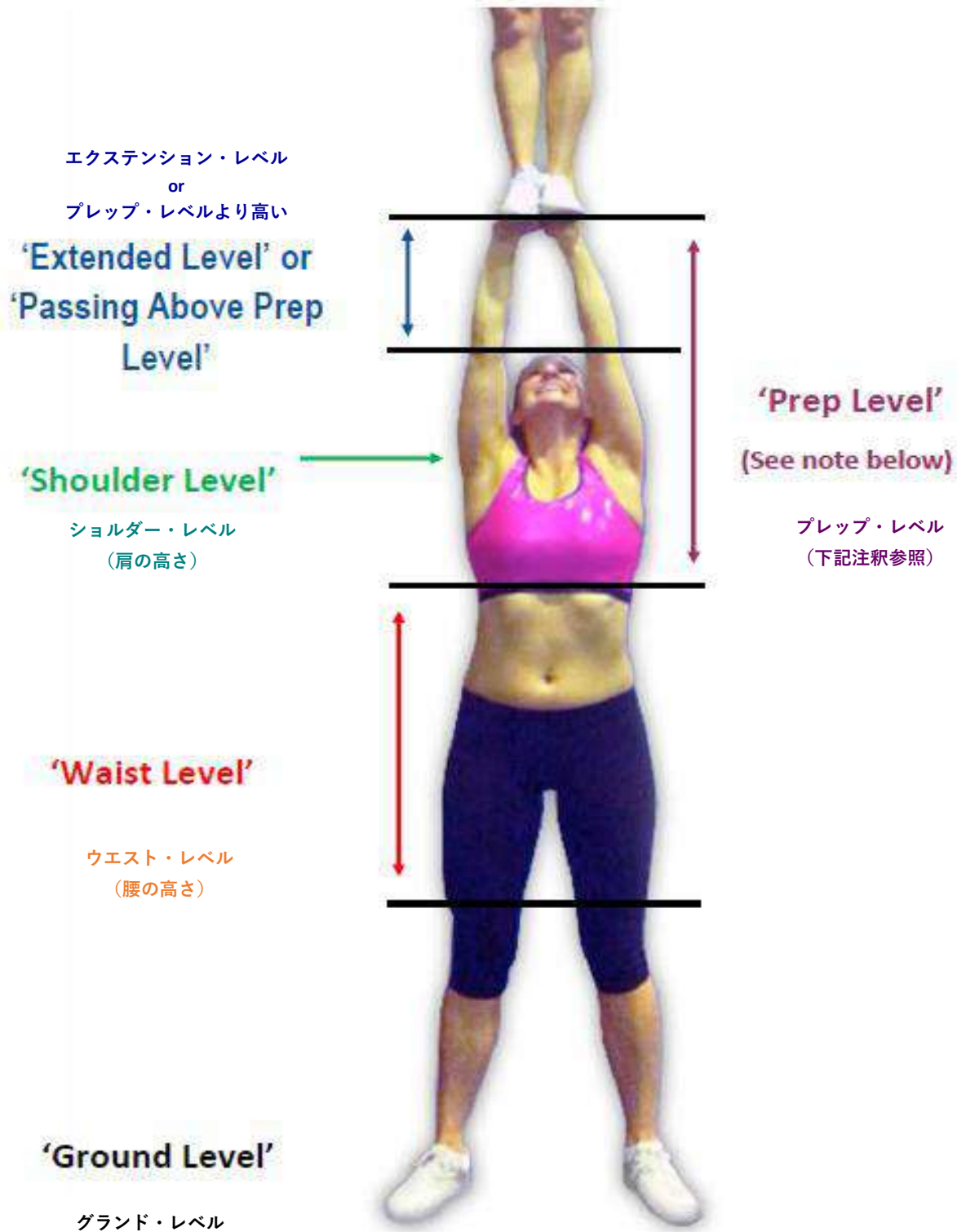
Whip 【ウィップ】

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。

スタンツレベル(高さ)の定義



注: スタンツの高さを解釈する際には、用語集やルールにて、より詳細な説明や条件を必ず確認すること。

2023-24 セーフティールール Cheerleading General Safety Guidelines (一般安全規則)

1. 全てのチームにおいて、大会期間中、認定された引率者/コーチが付き添うこと。
2. コーチはスキルレベルを向上する前に、前段の技術が十分に熟達されていることを確認する責務がある。
個々の選手、グループ、チームのスキルを考慮し、演技全体のスキルパフォーマンスレベルを決定すること。
3. 全てのチームメンバー、体操コーチ、コーチと引率者は、メンバーが負傷した場合、迅速に対応できるように対策を立てておくこと。
4. 選手、コーチは練習や演技中の安全管理を阻害するアルコールや麻薬、パフォーマンスを増強させる物質、市販薬を服用してはいけない。
5. コンクリート、アスファルト、濡れている場所、障害物のある場所で、技（スタンツ、ピラミッド、トス、タンブリング）の練習/演技を行ってはならない。
6. 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。
7. あらゆる種類のアクセサリ（舌・ヘソピアス、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。医療用プ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。
8. 高さを出すためのいかなる道具も禁止。
9. 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、ボンボンとメガホン、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、スタンツや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拾すること。（例：スタンツ上からマットの向こうに硬い素材のボードを放り投げることは不可。）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。
10. 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。もしスタンツやピラミッド、トスに関わるのであれば、メーカーのオリジナル品から変えているサポーター、添え木、柔らかいギプスは1.5インチ（約3.8センチ）以下の厚みのガーゼ等で覆うこと。固いギプス（例：ファイバークラス、プラスチック）や歩行補助用ブーツを履いている選手がスタンツ、ピラミッド、タンブリング、トスに関わるのは禁止。
11. 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。
12. 全てのレベルのスタンツに必要なスポッターは、自チームのメンバーで行うこと。
13. ジャンプ、スタンツまたはインパクト姿勢から、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。
14. 一番最初に始まった動き・声・曲を開始のタイミングとする。一番最後の動き・声・曲を終了のタイミングとする。演技時間は2分30秒を超えてはならない。
(注) Non-Tumbling部門、ALL STAR PREPの演技は2分を超えてはならない。
15. 選手は演技が始まる際、片足、片手、または体の一部(髪以外の)を演技フロアに触れていなくてはならない。
例外：選手がベースの手の上に足を乗せている状態は、ベースの手が演技フロアの上で静止した状態であれば可。
16. 選手は演技を始めたなら終了するまで交代してはならない。演技中に選手が他の選手と交代することは禁止。
17. 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。

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』の基準にあっていない場合は、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、ルーティーンの全ての面において、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われる可能性がある。

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いなくてはならない。

<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、お腹がでているもの(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国際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「2023 - 2024 IASF Cheer Divisions」より抜粋

IASF Worldsに出場する全ての選手はフルトップユニフォームを着用すること。

お腹がでているクロップトップ、ハーフトップは禁止。

2023-25 Rule Chart (ルール表)

TUMBLING					
	LEVEL1	LEVEL2	LEVEL3	LEVEL4	LEVEL6
<p>A. タンプリング全般</p> <p>選手を飛び越えるジャンプ/リバウンドは可。 リバウンドして足からスタンツへ移行するのは可。 リバウンドからスタンツに移行する場合、リバウンドからインバート姿勢になる、またはインバート姿勢を経過するのは禁止。 スタンツ、選手、小道具を飛び越える、くぐり抜けるタンプリングは禁止。 小道具を持ったまま/触れている状態でのタンプリングは禁止。</p>	<p>リバウンドから1/2回転ツイストしうつぶせ姿勢は可。 ダイブロール（飛び込み前転）は禁止。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>ダイブロールでのツイストは禁止。</p>
<p>B. 立位タンプリング</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） ブロック側転は可。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>立位のタック、バック転から開始するタックが可。フリップは1回転まで、ツイストを加えるのは禁止。タック後にタンプリングは禁止、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。</p>	<p>フリップは1回転まで、ツイストは2回転まで。 1回転より多いツイストを含むタンプリング技を実施する場合、2技以上のツイストを含まない後方へのタンプリング（少なくとも1つはバック転とすること、後転倒立は除く）から続けて開始すること。 ダブルツイストの前にフリップかつツイストは禁止。 ダブルツイストの後にツイストは禁止。</p>
<p>C. 走り込みタンプリング</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） ブロック側転、ロンダートは可。 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プリングを続けるのは禁止。</p>	<p>バック転の連続技が可。 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。 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。 着手なし側転が可。 前方タックフリップ、3/4回転フロントフリップが可。 タックやフリップや着手なし側転後のタンプリングは禁止。 前方転回を除き前方タックフリップの前にタンプリングを行うのは禁止。 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。 着手なしの側転/ウォークオーバー、オノディが可。</p>	<p>フリップは1回転まで、ツイストは2回転まで。 ダブルツイストの前にフリップかつツイストは禁止。 ダブルツイストの後にツイストは禁止。</p>

STUNTS					
	LEVEL1	LEVEL2	LEVEL3	LEVEL4	LEVEL6
A. スポッター	プレップレベル以上で必須。 フロアスタuntsで必須。 (例外：ショルダーシット、T-リフト、腰だけをを支えられているスタunts)	プレップレベルよりも高い高さで必須。 フロアスタuntsで必須。	プレップレベルよりも高い高さで必須。 複数のトップを支えているシングルベースには各トップにスポッターが必須。	プレップレベルよりも高い高さで必須。 複数のトップを支えているシングルベースには各トップにスポッターが必須。	プレップレベルよりも高い高さで必須。 複数のトップを支えているシングルベースには各トップにスポッターが必須。
B. スタuntsの高さ 補助なし/ありのシングルベースのエクステンションはYouth編成以下では禁止。 ただしプレップレベルよりも高い高さを経過するのは認められている範囲で可。	ウエストレベルの片足が可、プレップレベルの両足が可。(両足でプレップレベルよりも高い高さを経過することは可。) 技の開始前からベースやスポッターとは異なる選手がトップと手/腕支持で支えていればプレップレベルの片足が可。 ウォークアップショルダースタンドが可。 複数トップのシングルベーススタuntsは禁止。	プレップレベルの片足スタuntsが可。(プレップレベルよりも高い高さを経過することは可。) プレップレベルよりも高い両足スタuntsが可。 複数トップのシングルベーススタuntsは禁止。	プレップレベルよりも高い片足スタuntsが可。	プレップレベルよりも高い片足スタuntsが可。	プレップレベルよりも高い片足スタuntsが可。
C. トランジション	1名のベースと常に触れていること。 リーブフロッグ、リーブフロッグのパリエーションは禁止。	1名のベースと常に触れていること。	リリースムーブで許可されているもの以外は、1名のベースと常に触れていること。	リリースムーブで許可されているもの以外は、1名のベースと常に触れていること。	リリースムーブ参照。
D. ツイスト	1/4回転まで。 例外：リバウンドから1/2ターンでのうつぶせ、ラップアラウンド、腰を支持されている場合のみ演技フロアから開始・終了する1/2回転までのツイストは可。	1/2回転まで。 例外：クレイドルポジションから開始・終了するツイスト以外の技を加えていない1回転のログロールは可。	プレップレベル以下のスタuntsになる場合は1回転まで。 片足エクステンションとなる場合は1/2回転まで。 両足エクステンションとなる場合は1回転まで。	プレップレベル以下のスタuntsになる場合は1-1/2回転まで。両足エクステンションとなる場合は1-1/2回転まで。片足エクステンションとなる場合は1回転まで。	2-1/4回転まで。
E. リリースムーブ 直立ではない姿勢で着地する場合、複数ベースからは3名のキャッチャー、シングルベースからは2名のキャッチャーが必要。インバート姿勢での着地は禁止。 故意に移動するのは禁止。 元のベースに戻ることは禁止。 フリーフリップは禁止。(例外はレベル6参照。)	デismount以外禁止。	デismount、トス、クレイドルポジションから開始・終了するツイスト以外の技を加えていない1回転のログロール以外は禁止。	ウエストレベル以下から開始し、プレップレベル以下となるリリースムーブは可。 腕を伸ばした高さを超えるのは禁止。 1技のみでツイストは禁止。 例外：クレイドル、フラットバック、うつぶせ姿勢となる1回転までのログロールは可。 ヘリコプターは禁止。 インバート姿勢は禁止。	エクステンションで終了する場合は、プレップレベル以下で開始すること。 腕を伸ばした高さを超えることは禁止。 2技が可能。 ヘリコプターは180度まで、ツイストは禁止、3人キャッチャーが必須。 インバートからインバートではない姿勢へのリリースはツイスト禁止、プレップレベル以上になる場合はスポッター必須。 エクステンションスタuntsからの/へのツイストは禁止。 インバート姿勢を経過することは禁止。	ベースが腕を伸ばした高さから18インチ/46センチを超える高さは禁止。 インバートからインバートではない姿勢へのリリースムーブは1/2回転まで、プレップレベル以上になる場合はスポッターが必須。 ヘリコプターは180度まで、3人キャッチャーが必須。 インバート姿勢を経過することは禁止。 例外：リフインドはフリップ1回転まで、ツイストは禁止。 シングルベースではキャッチャー1名/スポッター1名が必須。 複数ベースにはキャッチャー2名/スポッター1名が必須。 レッグピッチ、トーピッチ、同様のトスは、フリーフリップを開始する際に実施することは禁止。 リフインド前のタンプリングは禁止。
F. インバージョン	禁止。 (インバート姿勢の選手は演技フロアに接していること。)	グランドレベルのインバージョンからインバート姿勢ではない姿勢へのトランジションは可。	プレップレベルが可。 1/2回転ツイストを超えるサスペンデッドロールはクレイドルになること。	エクステンションが可。	エクステンションが可。
G. ダウンワード インバージョン ダウンワードインバージョン同士で触れないこと。 元のベースと常に触れていること。 例外：側転トランジションの様に必要があれば元のベースと離れてもよい	禁止。	禁止。	ウエストレベル以下で可。(プレップレベルを経過することは可。) トップの上半身の腰から肩にかけての胴体の部分を2名のキャッチャーが支持すること。 両足バンケーキは禁止。	プレップレベルは3名のキャッチャーがいれば可。(プレップレベルよりも高い高さを経過することは可。) トップの上半身の腰から肩にかけての部分を2名のキャッチャーが支持すること。 例外：エクステンションでインバート姿勢のスタuntsがプレップレベルにコントロールされて下がるのは可。 プレップレベルよりも高い高さを経過する場合、インバート姿勢で着地、停止、演技フロアに触れることは禁止。 例外：エクステンションでインバート姿勢のスタuntsがプレップレベルにコントロールされて下がるのは可、プレップレベルよりも高い高さを経過してプレップレベルになる場合は可、インバートではないエクステンションからプレップレベルインバートスタuntsになるのは可。	プレップレベルよりも高い高さは3名のキャッチャーがいれば可。 トップの上半身の腰から肩にかけての部分を2名のキャッチャーが支持すること。 プレップレベルよりも高い高さから/プレップレベルよりも高い高さを経過する場合、インバート姿勢で着地、停止、演技フロアに触れることは禁止。 例外：エクステンションでインバート姿勢のスタuntsがプレップレベルにコントロールされて下がるのは可、プレップレベルよりも高い高さを経過してプレップレベルになる場合は可、インバートではないエクステンションからプレップレベルインバートスタuntsになるのは可。

<p>H.飛び越え/くぐり抜け</p> <p>スタントや選手が他のスタントや選手を飛び越える/くぐり抜けること。</p>	<p>腕や脚は可。</p>	<p>腕や脚は可。</p>	<p>腕や脚は可。</p>	<p>選手がスタントをくぐり抜けるのは可、選手を飛び越えるスタントは可。</p>	<p>可。</p>
---	---------------	---------------	---------------	--	-----------

PYRAMIDS					
	LEVEL1	LEVEL2	LEVEL3	LEVEL4	LEVEL6
A.全般	<p>スタンツとデismountのルールに従い、2 highまで。 トップはリリーストランジションで認められている技以外は主にベースに支えられること。 リリーストランジションは他のスタンツ/ピラミッドのリリースムーブと触れ合わないこと。 必須のスポッター/キャッチャーは故意に移動しないこと、トランジション中はトップを常に注視すること、トランジションが開始したら他の技や振付は行わないこと。 主な体重がセカンドレベルのトップに支持されないこと。</p>				
B.形 補助なし/ありのシングルベースのエクステンションはYouth編成以下では禁止。 スキルの開始時には必須のプレイヤーはトップと支持し、スキル中は支持し続けること。	<p>両足エクステンションはプレップレベル以下のプレイヤーと腕/手で支持されること。 プレップレベルの片足スタンツはプレップレベル以下のプレイヤーに腕/手で支持されること。 エクステンション同士での支持は禁止。 プレップレベルのプレイヤーは両足がベースの手の上で支えられていること。 (例外：ショルダーシット、フラットバック、ストラドルリフト、ショルダースタンド。)</p>	<p>エクステンションの片足スタンツはプレップレベル以下のプレイヤーに腕/手で支持されること。 エクステンション同士での支持は禁止。 プレップレベルのプレイヤーは両足がベースの手の上で支えられていること。 (例外：ショルダーシット、フラットバック、ストラドルリフト、ショルダースタンド。)</p>	<p>片足エクステンションとエクステンションスタンツの支持は禁止。</p>	<p>片足エクステンション同士の支持は禁止。</p>	
C.リリースしないトランジション	<p>ツイスト：1/4回転まで。 インバージョン：スタンツルールに従うこと。</p>	<p>ツイスト：1/2回転まで。 ログローは他のトップと支え合わないこと。 インバージョン：スタンツルールに従うこと。</p>	<p>ツイスト：1回転まで。(1/2回転を超えるツイストからエクステンションの片足スタンツになる場合は、トランジション中は常にプレップレベルのプレイヤーが必須) インバージョン：スタンツルールに従うこと。 例外：トランジションの開始から終了まで、プレップレベル以下のプレイヤーとベースと支持し続けていれば、トップはインバート姿勢を経過することが可、プレップレベル以下で開始・終了すること。</p>	<p>ツイスト：1-1/2回転まで。(1回転を超えるツイストで片足エクステンションになる場合はプレップレベル以下のプレイヤーと支持すること) インバージョン：スタンツルールに従うこと。</p>	<p>ツイスト：2-1/4回転まで。 インバージョン：スタンツルールに従うこと。</p>
D.リリーストランジション トランジションが行われている間には同じプレイヤーが支持し続けること。 トップとプレイヤーの支持が離れる前に、地上にいるベースがトップに触れること。(ユニフォームや髪の毛は含まない。) 2名のプレイヤーが必須の場合、異なる2方向から支持されること。 プレップレベルより高い高さでトップを支持するのは禁止。 プレスインバージョン/フリップはインバート姿勢で下降することは禁止。	<p>デismount以外は禁止。</p>	<p>デismount・トス以外は禁止。 ログローは他のトップと支持し合わないこと。</p>	<p>インバートなし 2名のプレイヤーが必須。(一人は腕/手で支持、もう一人は腕/手または腕/手と足/脚の下(膝下)で支持すること。) キャッチャー2名、ベースの交代は不可。 例外：スタンツで実施可能なリリースムーブはプレイヤー1名で実施可。プレイヤー1名でのエクステンションへのリリースムーブは腕/手支持でウエストレベル以下から開始すること ツイスト 1回転まで。 手/腕支持の2名のプレイヤーが必須。 プレスインバージョン：禁止。</p>	<p>インバートなし プレイヤー1名、キャッチャー2名(最低1名のキャッチャーと1名のスポッター)が必須。 ツイスト 1-1/2回転ツイストまで。 1名のプレイヤー、2名のキャッチャー(最低1名のキャッチャーと1名のスポッター)が必須。 プレスインバージョン/フリップ 2名のプレイヤーが必須。 フリップは1-1/4回転まで、ツイストは禁止。 ベースの交代は禁止。 3名のキャッチャーが必須。 例外：プレップレベル以上の直立姿勢で着地するプレスフリップは1名のキャッチャーと2名のスポッターが必須。 例外：スタンツで実施可能なリリースムーブはプレイヤー1名で実施可。</p>	<p>インバートなし プレイヤー1名、キャッチャー2名(最低キャッチャー1名と1名のスポッター)が必須。 ツイスト 2-1/4回転まで。 キャッチャー2名(最低キャッチャー1名と1名のスポッター)が必須。 プレスインバージョン/フリップ プレイヤー1名でフリップ1-1/4回転までかつツイスト1/2回転まで、または3/4回転フリップとツイスト1回転まで。 3名のキャッチャーが必須。 例外：プレップレベル以上の直立姿勢で着地するツイストをしないプレスフリップは1名のキャッチャーと2名のスポッターが必須。</p>
E.飛び越え/くぐり抜け スタンツ、ピラミッドや選手が他のスタンツ、ピラミッドや選手を飛び越える/くぐり抜けること。	<p>腕や脚は可。</p>	<p>腕や脚は可。 トップは他のトップの胴体を飛び越える/くぐり抜けることは禁止。</p>	<p>腕や脚は可 トップは他のトップの胴体を飛び越える/くぐり抜けることは禁止</p>	<p>スタンツが他のスタンツを飛び越えることは禁止 トップは他のトップの胴体をインバート姿勢で越える/くぐり抜けることは禁止</p>	

DISMOUNTS/TOSSES					
	LEVEL1	LEVEL2	LEVEL3	LEVEL4	LEVEL6
A. ディスマウント全般	<p>シングルベースのクレイドルには、少なくとも片腕/片手でトップの腰から肩にかけて支えるスポッターが1名必須。 複数ベースのクレイドルには、少なくとも2名のキャッチャーと片手でトップの腰から肩にかけて支えるスポッターが1名必須。 複数トップがあるシングルベーススタutzからのクレイドルには、各トップに対して2名のキャッチャーが必須、キャッチャーとベースは開始前に故意に移動しないこと。 ディスマウントはインバート姿勢を経過、または着地でインバート姿勢にならないこと フリーフリップや補助つきフリップディスマウントは禁止。</p>				
B. ディスマウント (ウエストレベルからのクレイドルはMini編成とPrep部門では禁止。)	<p>ストレートポップダウン、ベーシックストレートクレイドルが可。 ウエストレベルからのクレイドル、スポンジトスは禁止。ピラミッドでプレップレベルより高い高さからのディスマウントは禁止。</p>	<p>ストレートポップダウン、ベーシックストレートクレイドル、1/4回転ツイストクレイドルが可。</p>	<p>両足スタutzからは1-1/4回転または1技まで可。 片足スタutzからは1/4回転まで可。 プレップレベル以上の高さからのスキルを伴う全てのディスマウントはクレイドルで着地すること。 インバート姿勢からのディスマウントは禁止。</p>	<p>両足スタutzからのツイストは2-1/4回転まで可。 片足スタutzは1-1/4回転まで可。 2技を超えるのは禁止。 インバート姿勢からのディスマウントではツイストは禁止。</p>	<p>2-1/4回転ツイストまで可。 インバート姿勢からのディスマウントでは1/2回転ツイストまで可。</p>
A. トス全般	<p>最低3名、最大4名のベースで、1名はトップの後方に位置すること。 元のベース3名にクレイドルポジションでキャッチされ、1名はトップの頭と肩が守られる位置にいること。 フリップ、インバート、意図的に移動するトスは禁止。</p>				
B. トス	<p>ウエストレベルからのクレイドルやスポンジトスを含めトスは禁止。</p>	<p>ストレートのみ可。 Mini編成はトス禁止。</p>	<p>1技または1-1/4回転ツイストまで可。 例外：ボールX。 アーチは技数にはカウントされない。</p>	<p>2-1/4回転ツイストまで可。 2技を超えるスキルは禁止。</p>	<p>2-1/2回転ツイストまで可。</p>

LEVEL7	
TUMBLING	
A.タンプリング全般	選手を飛び越えるジャンプ/リバウンドは可。 リバウンドして足からスタンツへ移行するのは可。 リバウンドからスタンツに移行する場合、リバウンドからインバート姿勢/インバート姿勢を経過するのは禁止。(例外：側転リワインド、ロンダートリワインド、立位の単発バック転リワインドは可。側転、ロンダート、立位バック転の前にタンプリングスキルを加えるのは禁止。) スタンツ、選手、小道具を飛び越える、くぐり抜けるタンプリングは禁止。 小道具を持ったまま/触れている状態でのタンプリングは禁止。 ダイブロールでのツイストは禁止。
B.立位タンプリング	フリップは1回転まで、ツイストは2回転まで可。 1回転より多いツイストを含むタンプ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プリングから続けて開始すること。 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。
C.走り込みタンプリング	フリップは1回転まで、ツイストは2回転まで可。 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。
STUNTS	
A.スポッター	以下のスキルにはスポッターが必須。 キュービーとリパティーを除くプレップレベルより高い片手でのスタンツ。 一回転を超えるツイストを伴うリリースムーブを含む乗り込み時のトランジション、インバート姿勢への/からのリリースムーブでプレップレベル以上に着地、フリーフリップ。 プレップレベルより高いトップがインバート姿勢のスタンツ。 グランドレベルより高い高さから片手スタンツにトップがリリースされる時。 ベースが交代するコエドスタイルス。(トップをトスしたベースはスポッターになることが可。) 複数トップを支えるシングルベーススタンツには各トップに対してスポッターが必須。
B.スタンツの高さ	プレップレベルより高い片足スタンツが可。
C.ツイスト	2-1/4回転ツイストまで可。
D.リリースムーブ	ベースが腕を伸ばした高さから18インチ/46センチを超える高さは禁止。 インバート姿勢での着地は禁止。(例外：グランドレベルの倒立がリリースされてhand to handスタンツ(ツイスト・フリップは禁止)、プレップレベル以下からリリースされてプレップレベルのインバート姿勢。(ツイスト・フリップは禁止。)) 元のベースに戻る可。(例外1：コエドスタイルスからのベース交代はスタンツがシングルベース開始時に1名のベースが他のスキルや振付を行わなければ、元のベースはスポッターになることが可。例外2：複数トップのトスシングルベーススタンツは元のベースがスポッターになることが可。) ヘリコプターは180度までで2名のキャッチャーが必須、1名はトップの頭と肩を守ることができる位置にいること。 上記例外を除いて意図的に移動するリリースムーブは禁止。
E.リワインド/フリーフリップ グトランジション	元のベースに戻る可。 グランドレベルから開始する場合 、1-1/4フリップと1-1/4ツイスト回転が可。 トーチ、レッグピッチまたは同様のトスはフリーフリップ技の開始に行うのは可。 側転リワインド、ロンダートリワインド、単発立位バック転リワインドは側転前、ロンダート、単発立位バック転の前にタンプリングスキルを行うことは禁止。 スタンツから開始する場合 ：1-1/4回転フリップと1/2回転ツイストが可。 プレップレベルのみから開始し、クレイドルまたは水平姿勢で着地すること。 1回転以下のフリップには2名のキャッチャー、1回転を超えるフリップは3名のキャッチャーが必須。
F.インバージョン	プレップレベルより高い高さからのダウンワードインバージョンには2名のキャッチャーが必須。 トップはベースと触れ続けること。 例外：インバート姿勢のスタンツをプレップレベルに下げる、プレップレベルより高い高さを経過してプレップレベルになる、インバート姿勢ではないエクステンションからプレップレベルのインバート姿勢のスタンツになる。

LEVEL7	
PYRAMIDS	
A.全般	2-1/2highまで。（例外：タワーピラミッドは可。）
B.スポッター	<p>スタントのスポッタールールに従うこと。（例外：片手でのエクステションのペーパードールは各トップにスポッターが必要。）</p> <p>2-1/2highピラミッド：トップが2-1/2 highの高さにいる間、最上段の各トップに対し、前後にスポッターをつけ、スポッターは少し横にずれたポジションに立つても良いが、状況に応じてトップをスポットできるようにし、トップが2-1/2 highの高さにいる間、常にトップから目を離さないこと。この時、スポッターはピラミッドの主な重心を支えてはならない。</p> <p>2-1/2の高さのピラミッドで水平姿勢のトップがいる場合：スポッターはピラミッドの4方向に対して2方向に位置すること。トップの足側または脚側にいる選手はスポッターとはみなさない。すべてのタワーピラミッドにおいて、トップの後方にピラミッドに触れていないスポッターをつけること。中間層のトップを補助するベースが必要な場合、これらのベースはこのスポッターの役割を担えず、ピラミッドに触れていない追加のスポッターをつけること。</p>
C.フリーフライングマウント/トランジション	<p>グランドレベルから開始する場合、フリップ1回転かつツイスト1回転、またはフリップを加えないツイスト2-1/4回転まで可。</p> <p>フリーフライングマウントまたはトランジションをグランドレベルよりも高いスタントから開始する場合、ツイストなしのフリップ1-1/4回転、またはフリップを加えないツイスト2回転までであれば可。</p> <p>インバート姿勢で着地することは禁止。</p> <p>乗せようとしている技の高さを著しく超えてはならず、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。</p>
D.リリースムーブ	<p>ピラミッドトランジションが行われている間、2-1/2high以上の高さを経過しても良い。</p> <p>リリースムーブが2層目のベースによってリリースされ、2層目のベースによってキャッチされる場合、トップをキャッチする2層目のベースはそのトップをリリースするベースと同一でなくてはならない。</p> <p>インバート姿勢での着地は禁止。</p> <p>小道具をくぐる、とびこえることは禁止。</p> <p>2-1/2highの高さのピラミッドからフリーリリースムーブを行った場合、インバート姿勢での着地は禁止。</p> <p>フリップは禁止、ツイストは1回転まで。2名のキャッチャーが必須</p>
E.インバージョン	<p>インバージョンスキルは2-1/2highの高さまで可。</p> <p>プレップレベルより高い高さからのダウンワードインバージョンは、2名以上のキャッチャーが補助しなくてはならず、トップは1名のベースまたは他のトップと接触し続けること。</p>
F.リリースプレスインバージョン/フリップ	<p>プレスインバージョン（プレスフリップを含む）は1-1/4回転、ツイストは1回転まで。</p> <p>2highピラミッドにはプレップレベル以下のプレサー1名と2名のキャッチャーが必須。（例外：プレップレベル以上で直立姿勢で着地する場合は1名のベースともう1名のスポッターが必須。）</p> <p>2-1/2highピラミッドへのプレスインバージョンは1名にキャッチされること。</p> <p>ベース/スポッターは移動しないこと、トランジションの間は常にトップから目を離さないこと、トランジションが開始したら他のスキルや振付を行ってはならない。</p>
DISMOUNTS	
A.全般	用語集「ディスマウント」を参照。
B.条件	<p>クレイドルへのスタントディスマウント：2-1/4回転ツイストまで。</p> <p>1-1/4回転ツイストを超えるディスマウントにはクレイドルを補助するスポッターが必須。</p> <p>複数トップのシングルベーススタントからのクレイドル時には2名のキャッチャーが各トップに対して必須。</p> <p>キャッチャーはディスマウント前に故意に移動してはならない。</p> <p>片手でのスタントからツイストをしてクレイドルになる場合、腕/手でトップの頭と肩を支え、クレイドルを補助するスポッターが必須。</p> <p>フリーフリップディスマウントからのクレイドルは1-1/4回転フリップかつ1/2回転ツイストまで、プレップレベルから開始し、2名のキャッチャーが必須で1名は元のベースであること。</p> <p>後方フリップディスマウントはクレイドルになること。</p> <p>演技フロアへのスタントディスマウント：2-1/4回転ツイストまで。</p> <p>1-1/4回転ツイストを超える場合は2名のキャッチャーか1名のキャッチャーとスポッターに補助されること。</p> <p>フリーフリップディスマウントは前方フリップ回転のみ可。</p> <p>フリップ1回転までかつツイストは不可、スポッター必須、プレップレベルから開始すること。</p> <p>2highピラミッドディスマウントからクレイドル：スタントディスマウントのルールに従うこと。</p> <p>2-1/2high ピラミッドディスマウントからクレイドル：2-1/4回転ツイストまで可、2名のキャッチャーが必須、1名はクレイドル開始時には故意に移動してはならない。</p> <p>3/4回転前方フリップかつ1/2回転ツイストまで可、2名のキャッチャーが必須、トップの両側に1名ずつ立ち、その内1名はクレイドルが開始した時には故意に移動してはならない。</p> <p>2-1/2highピラミッドから演技フロアへのディスマウント：1-1/4回転ツイストまで、2名のキャッチャーまたは1名のキャッチャーとスポッターに補助されること。</p>
TOSSES	
A.全般	<p>ベースは最低3名、最大4名。</p> <p>1名のベースはトスの間、トップの後方に位置すること、トップの乗り込みを補助することは可。</p> <p>（例外1：1組のベースから別のベース/キャッチャーの組にトスをする場合。例外2：アラビアン。）</p> <p>グランドレベルから開始し、3名のベースによってクレイドルポジションで着地し、1名のベースはトップの頭と肩を守る位置につくこと。</p>
B.条件	<p>フリップをしないトスは3-1/2回転ツイストまで。</p> <p>フリップトスは1-1/4フリップ回転に2技まで追加が可、タック、パイク、伸身は追加の2技にカウントされない。</p>
C.ベースの変更	<p>別の組のベースにトスされるトップは3名または4名の移動しないベースから投げられ、3名の静止したキャッチャーにクレイドルポジションでキャッチされること。</p> <p>トスが開始した時にはキャッチャーは他の振付に関わらず、トスの間はトップから目を離さないこと。</p> <p>トスはフリップなしかつ1-1/2回転ツイストまで、または3/4回転前方フリップかつツイストは禁止。</p>

NON-TUMBLING

A.演技時間	2分00秒以内。
B.タンプリング	<p>禁止。</p> <p>例外：前転、倒立、側転、ロンダートはスタutz目的のみ可、スタutzは該当レベルのルールに従うこと。</p> <p>例：クレイドルポジションからのダウンワードインバージョン、「後方ウォークオーバー」で演技フロアに着地するのは可。</p> <p>ウエストレベル以下の高さで、トップが倒立姿勢へのトランジション時に2名のキャッチャーがトップの上半身の腰から肩にかけての部分をサポートしていること。</p>

PREP

A.演技時間	2分00秒以内。
B.トス	<p>トスは禁止</p> <p>注：スポンジトス（ロードイン/スクイッシュトス）含む</p> <p>注：ウエストレベルからのクレイドルは全て禁止</p> <p>※上記以外は各レベルのセーフティルールに準拠すること</p>



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/>

