



BY VARSITY SPIRIT

クラブチーム及び小学校団体対象

All Star Dance

ルールブック

1.0版 2018.10.04作成

1.1版 2019.05.10作成

1.1.1版 2019.06.14作成

1.2版 2019.10.24作成

1.3版 2021.04.30作成

1.4版 2022.04.25作成

1.4.1版 2022.10.14作成

1.5版 2023.5.20作成

1.5.1版 2023.9月更新

1.6版 2024.07.01 作成

1.7版 2025.06.09 作成

1.7.2版 2025.10.17作成

1.8版 2026.4.20 リリース

【対象大会】

- ◆USA All Star Challenge Competition (夏の大会)
- ◆USA Regionals (チアリーディング&ダンス地区大会)
- ◆USA Nationals (全日本チアリーディング&ダンス選手権大会)
- ◆USA The PEAK (選抜クラブチーム大会)

目次

P.2 **ルールブックについて**

P.3-6 **競技規定**

P.7-11 **演技規定**

■ **Mini/Mix/Youth編成**

P.8-9 Pom Prep部門

P.10-11 Pom部門・Hip Hop部門・Jazz部門・Spiritleading部門

■ **Junior/Senior/Open編成**

P.12 Pom Prep部門（Junior編成のみ）

P.13 Pom部門・Hip Hop部門・Jazz部門

Contemporary/Lyrical部門・Spiritleading部門

P.14-16 **審査対象外部門 演技規定・安全ルール**

■ **競技大会**

P.15 Half-Time USA／Show-Time USA

■ **チアリーディング & ダンスフェスティバル**

P.16 **演技の際の安全ルール**

【赤字】1.7版（2025.10月）からの変更

【青字】1.6版（2025.6月）からの変更

ルールブックについて

- 1) これは、クラブチーム及び小学校団体対象ダンス（AD）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

該 当 大 会	更新時期(目安)
USA All Star Challenge Competition（夏の大会）	毎年4月～6月頃予定
USA Regionals（チアリーディング&ダンス地区大会）	毎年9月～10月頃予定
USA All Star Nationals（全日本チアリーディング&ダンス選手権大会）	
USA The Peak（選抜クラブチーム大会）	

※各大会シーズンの前にルールブックを更新する予定、出場の際は必ず確認すること

※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・追記に関してはウェブサイトにてお知らせする

- 3) 各大会の詳細に関しては、必ず開催要項をご確認すること



BY VARSITY SPIRIT

競技規定

競技規定

【部門定義】

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、大会要項をご確認ください

出場の際は、演技規定を確認し演技構成をする必要がある

部 門	部門の特徴	実 施 編 成					
		Mini	Youth	Junior	Senior	Open	※Mix
Pom部門	演技には、シャープ・クリーンかつ正確なポンモーションテクニックを取り入れること グループの実施には、同調性、均一性、位置間隔が重要である 演技の振付には、以下ダイナミックな効果（音楽性、流れるような創造的な移動による視角効果の演出、高低差、グループワーク、動きやスキルの複雑さ）が重要である 演技全体を通して、ポンを使用することが求められる ユニフォーム/コスチュームは、カテゴリースタイルを反映したものでなければならない ※演技全体を通してPomの使用が認められない場合 【違反】3点減点	●	●	●	●	●	●
Hip Hop部門	演技には、グループ感とスタイルを含む、本格的なストリートスタイルの動きを取り入れること グループの実施には、同調性、均一性、位置間隔が重要である 演技の振付には、以下ダイナミックな効果（音楽性、流れるような創造的な移動による視角効果の演出、高低差、グループワーク、動きやスキルの複雑さ）が重要である 衣装やアクセサリーは、ヒップホップカルチャーを反映した特徴的なものであること	●	●	●	●	●	●
Jazz部門	演技には、トラディショナルまたはスタイルのあるダイナミックな動き、強さ、連続性、存在感、正確なテクニックを取り入れること グループの実施には、同調性、均一性、位置間隔が重要である 演技の振付には、以下ダイナミックな効果（音楽性、移動、動きやスキルの複雑さ）が重要である 演技全体の印象は、音楽性を活かすため動きのダイナミックさに変化をつけることを理解した上で、生き生きとエネルギッシュで感動を起こさせるものであること ユニフォーム/コスチュームは、カテゴリースタイルを反映したものとす	●	●	●	●	●	●
Contemporary/ Lyrical部門	音楽のリリックやリズムの特徴を大切に、モダンやバレエの表現を用いて構成される内容 動きのコントロール、表現力、身体のコントラクションとリリース、チームの統一性が求められる	-	-	-	●	●	-
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	●	●	●	●	●	
Pom Prep部門 ※夏の大会のみ実施	技術の習得段階にあるチームに向けた、ダンステクニック・スキルの実施制限を設けた Pom部門	●	●	●	-	-	●

1. 演技内容/スポーツマンシップ

- 1) 全ての振り付け・音楽・衣装は年齢相応であること 【違反】3点減点
- 2) 下記の内容に該当する、構成や振付は禁止とする 【違反】3点減点
 - 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
- 3) 各チームは演技フロアの表面の品質を損なう可能性のある物質を使用してはいけない、床に汚れを残さないこと 【違反】3点減点
(例：スプレーやパウダー、オイルなどの付着、残留)
- 4) 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 【違反】失格
- 5) 不適切な振り付け、衣装および音楽は、審判の演技全体に対する印象や得点に影響を与える
- 6) 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 【違反】失格
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がるべく行動するよう監督すること

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）【違反】 3点減点
- 2) 違法なダウンロードによる曲の使用不可【違反】 3点減点

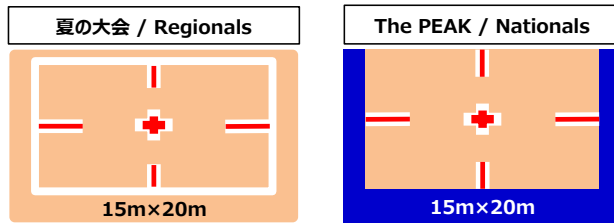
3. 演技フロア

- 1) 奥行15m×幅20mとする（フロアの仕様については、下記図参照）
演技フロアの外に踏み出すことによる減点はない

【夏の大会 / Regionals】フロア枠（白枠）と図のような白、赤のラインを引く

【The PEAK / Nationals】フロアはベージュのスポーツコート内とし、図のような白、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は必須ではない



- 2) 床の素材：原則、各体育館の床（The PEAK/Nationals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【違反】 3点減点
※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【違反】 3点減点
- 5) 手具・大道具は全て演技フロア内に設置すること【違反】 3点減点
※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【違反】 3点減点
【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・入退場

- 1) 演技時間は各編成毎に下記の通り【違反】 超過5秒以上は3点減点
【Mini/Youth編成 及び Pom Prep部門（Mix/Junior編成含む）】1分30秒以上推奨 2分00秒以内
【Mix/Junior/Senior/Open編成（Pom Prep部門以外）】1分45秒以上推奨 2分15秒以内
【審査対象外部門（Half Time USA/Show-Time USA）】2分00秒以内
演技時間計測のタイミングは、振りの動き出しまたは音楽の始まりで開始し、最後の振りの動きと音楽の両方の終わりで終了とする
※2027年度の夏の大会より、Dance部門はすべての編成で2分00秒以内となる予定
- 2) 入退場は45秒以内（Spiritleading部門は1分以内）に行うこと、振り付けられた入場/退場は不可

5. 人数

- 1) チーム人数は3名からとし、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2名以下の場合、演技は可能だが表彰対象外扱いとなる【違反】 表彰対象外
- 3) 演技人数が申請人数を超過した場合は、失格となる【違反】 失格

6. 衣装/ユニフォーム

- 1) 全ての衣装は安全かつ、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
- 2) 丈の短い衣装は、タイツ着用が望ましい
- 3) 男性はシャツ（ノースリーブ可）を着用、前面のボタン・ファスナーをしめることが望ましい
- 4) 履物は各部門の演技内容に見合ったものを両足に着用し、摩擦や怪我の防止など安全面を十分考慮すること
裸足や靴下のみでの着用、床を傷つける履物は禁止【違反】 3点減点
※Contemporary/Lyrical部門のみ裸足可
- 5) 衣装の一部としてのアクセサリは装着可
演技中に外れる、また肌や床を傷つける恐れのある金属製などのアクセサリは着用禁止【違反】 3点減点

7. 手具/小道具

- 1) 小道具とは、振り付けの一部として使用されるもので、衣装に付いていないものすべてを指す
- 2) Pom部門では、ポンは衣装の一部としてみなされる 【違反】3点減点
【ポン定義】手で操作できる球状または房状のもの、肌等を傷つけない安全な素材であること
※ハンズフリーポンの使用可（ハンズフリーポンの定義：握らずに装着できるよう特別に作られたもの
ゴムや紐、ポンの房等で結んだだけのものはハンズフリーポンとはみなさない）
手に体重がかかる動作（タンプリングなど）は、パーは手の平に載せずゴムバンドのみを挟むこと
- 3) 手に持つまたは自立型小道具は、全編成・全部門（Spiritleading部門除く）において使用不可 【違反】3点減点
ただし、Junior/Senior/Open編成については、演技規定記載のルールに準ずるものとする
衣装の一部（振付の目的で使用するもの、例：ネックレス、ジャケット、帽子など）を外して使用することは不可
Pom部門において、ポンで文字をつくることは可能だが、ポン本体以外（紐やゴム等）のもので視覚的な形を作り出してはならない

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られ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）
 - 2) チーム責任者（音響担当者）
 - 3) 怪我をした本人
- b. 予定時間に演技が開始できない場合・・・棄権もしくは演技順の変更が可能かどうかは主催者が判断する
- c. 演技が中断した、または妨げられた場合・・・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、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
怪我をした選手は、第一に主催者側またはチームの医療関係者の承諾、第二にチーム責任者もしくは保護者からの承諾がなくては演技に戻ることはできない

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. 演技の中断を求められることができるのは以下の者である
 - 1) 主催者（大会競技責任者）
 - 2) チーム責任者（音響担当者）
 - 3) チーム
- b. 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、チームは演技順の変更の申請が可能
- c. 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、演技直後であれば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
音源の不備など明らかにチームの責任によるトラブルが発生しても、チームが演技を続行した場合は審査も続行する

9. 違反について

- 1) 「競技規定」に記載されている事項に違反した場合は、各項目に明記された減点及び表彰対象外または失格の対象となる
- 2) 「演技規定」に記載されている事項に違反した場合は、1項目につき1点の減点が課せられる



BY VARSITY SPIRIT

演技規定

■Mini/Mix/Youth編成

P.8-9 Pom Prep部門

P.10-11 Pom部門・Hip Hop部門・Jazz部門・Spiritleading部門

■Junior/Senior/Open編成

P.12 Pom Prep部門 (Junior編成のみ)

P.13 Pom部門・Hip Hop部門・Jazz部門

<演技規定> Mini編成/Mix編成 Pom Prep部門 (夏の大会のみ実施)

この部門は技術の習得段階にあるチームに向けた、ダンステクニック・スキルの実施制限を設けるものとする

項目	内容	
1.手具・道具	演技中、常にボン（【補足】④）を使う必要がある（但し、片方だけ置き、片方は使用している場合はボンを持っているとみなす） ボン以外の手具・小道具・大道具などは使用不可	
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等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 手に全体重をあげずける動作は、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）	
3.テクニック・スキルの実施制限	テクニック・スキルの連続実施（【補足】②）は 不可	
	ターン	① ステーションナリーターン（※【補足】③）は1回転までとし、作用脚のポジションはパッセ・クッペ・ペンシルのみとする （インサイドターン・クロスターンも可） ※ダブルピルエット不可 ② ステーションナリーターンの軸足は、常に床と接している必要がある ※アクセルは不可 ③ 移動を伴うターン（シエネ、ピケ、ストゥニュー）は1回転のみ実施可 ④ フェットターンは実施不可
	リープ ジャンプ	① プレパレーション/アプローチから実施が終わるまで回転動作が含まれないこと ※カリブソなどは不可 ② 踏切りから体のポジション・向き・脚のポジションが変わらないこと ※スイッチチリブなどは不可
	複合スキル	① 直立姿勢における1回転までの回転動作は実施可（例：フルターンジャンプ、ソデバスクなど） ※回転からのロンドジャンプは不可
その他	① キック全般は実施可（ラインワーク・ラインキックでのキックの連続は実施可） ② レッグホールドは実施可（持つ位置は不問・脚のポジションの変更は不可 例：フロント・サイド・バックのチェンジ不可） ※ホールドした脚と体のポジションをキープした状態であれば、体の向きや角度を変えことは可 ③ イリュージョン・イタリアンフェットは実施不可	
4.個人で実施するもの	<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 <禁止技> 有効技以外全て ※【補足】④参照 ① 有効技は片手での実施も可 ② 手具を持った手に全体重をあげずける動作は、<2.セーフティ③>に該当し違反となる（前転・後転は持ったまま実施可） ③ 静止・歩行から実施可 ※走り込み・飛び込みからは不可 ④ タンプリング同士の連続は、 2連続まで 実施可 ⑤ タンプリングとテクニックの連続（【補足】③参照）は実施不可 ⑥ タンプリングをしている選手の上や下を、タンプリングしながら通過・越えることは禁止	
5.グループ/ペアで実施するもの	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 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（例外：馬とび） d. 腰が頭を超える回転を含む動作は実施不可 ※Pomを持った手に全体重をあげずける動作は、セーフティ違反になるので注意	

【補足】

①ボンについて	Pom部門、Pom Prep部門では、ボンは衣装の一部としてみなされる <ボン定義> 手で操作できる球状または房状のもの、肌等を傷つけない安全な素材であること
②連続実施の定義	1つ目のテクニック・タンプリングが終了する前に他のテクニック・タンプリングにつなげたり、1つ目のテクニック・タンプリングの終了/着地が、2つ目のテクニック・タンプリングの踏み込みとなる場合は連続とみなす 但し、2カウント以上空く場合は連続とはみなさない
③ステーションナリーターン	軸足がその場にとどまり移動を伴わないターン
④タンプリング 禁止技について	有効技以外の全てのアクロバティック・体操的な技 <例> 倒立、立ちブリッジ、頭支持倒立、前方/後方転回、飛び込み前転、ロンダード、前方・後方倒立回転跳び、前方・後方宙返り、側方宙返り、ヘッドスプリングなど

< 演技規定 > Youth編成 Pom Prep部門 (夏の大会のみ実施)

この部門は技術の習得段階にあるチームに向けた、ダンステクニック・スキルの実施制限を設けるものとする

項目	内容	
1.手具・道具	演技中、常にボン(【補足】①)を使う必要がある(但し、片方だけ置き、片方は使用している場合はボンを持っているとみなす) ボン以外の手具・小道具・大道具などは使用不可	
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ブス・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、 ③ 手に全体重をあげずける動作は、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、シュシュノバのパリエーションは全て禁止)	
3.テクニック・スキルの実施制限	① テクニック・スキルの連続実施(【補足】②)は、下記同一項目内で2連続まで可(例：「ジャンプ+リープ」「ターン+ターン」など) ② 他項目との連続実施は不可	
	項目	ターン ① ステーションナリーターン(【補足】③)は1回転までとし、作用脚のポジションはパッセ・クッペ・ペンシル・アチチュードのみとする(インサイドターン・クロスターンも可) ※ダブルピルエット不可 ② ステーションナリーターンの軸足は、常に床と接している必要がある ※アクセルは不可 ③ 移動を伴うターン(シェネ、ピケ、ストウニュー)は1回転のみ実施可 ④ フェッターターンは実施不可
		リープ ジャンプ ① プレパレーション/アプローチから実施が終わるまで回転動作が含まれないこと ※カリブソなどは不可 ② 踏切りから体のポジション・向き・脚のポジションが変わらないこと ※スイッチチリーブなどは不可
		複合スキル ① 直立姿勢における1回転までの回転動作は実施可(例：フルターンジャンプ、ソデバスクなど) ※回転からのロンドジャンプは不可
		その他 ① キック全般は実施可(ラインワーク・ラインキックでのキックの連続は実施可) ② レッグホールドは実施可(持つ位置は不問・脚のポジションの変更は不可 例：フロント・サイド・バックのチェンジ不可) ※ホールドした脚と体のポジションをキープした状態であれば、体の向きや角度を変えことは可 ③ イリュージョンは実施可 ④ イタリアンフエッテは1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
4.個人で実施するもの タンプリングは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	<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 <禁止技> 有効技以外全て ※【補足】④参照 ① 有効技は片手での実施も可 ② 手具を持った手に全体重をあげずける動作は、<2.セーフティ③>に該当し違反となる(前転・後転は持ったまま実施可) ③ 静止・歩行から実施可 ※走り込み・飛び込みからは不可(例外：ロンドार्ट) ④ タンプリング同士の連続は実施可 ⑤ タンプリングとテクニックの連続(【補足】②参照)は実施不可 ⑥ タンプリングをしている選手の上や下を、タンプリングしながら通過・越えることは禁止	
5.グループ/ペアで実施するもの 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 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、 <u>推奨されない</u> 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(例外：馬とび) d. <u>腰が頭を超える回転を含む動作は実施不可</u> ※Pomを持った手に全体重をあげずける動作は、セーフティ違反になるので注意	

【補足】

①ボンについて	Pom部門、Pom Prep部門では、ボンは衣装の一部としてみなされる <ボン定義> 手で操作できる球状または房状のもの、肌等を傷つけない安全な素材であること
②連続実施の定義	1つ目のテクニック・タンプリングが終了する前に他のテクニック・タンプリングにつなげたり、1つ目のテクニック・タンプリングの終了/着地が、2つ目のテクニック・タンプリングの踏み込みとなる場合は連続とみなす 但し、2カウント以上空く場合は連続とはみなさない
③ステーションナリーターン	軸足がその場にとどまり移動を伴わないターン
④タンプリング 禁止技について	有効技以外全てのアクロバティック・体操的な技 <例> 倒立、立ちブリッジ、頭支持倒立、前方/後方転回、飛び込み前転、ロンドार्ट、前方・後方倒立回転跳び、前方・後方宙返り、側方宙返り、ヘッドスプリングなど

<演技規定> Mini編成/Mix編成 Pom部門・Hip Hop部門・Jazz部門・Spiritleading部門

項目	内 容		
1.手具・道具	Pom部門	演技中、常にボン（【補足①】）を使う必要がある（但し、片方だけ置き、片方は使用している場合はボンを持っているとみなす） ボン以外の手具・小道具・大道具などは使用不可	
	Hip Hop・Jazz部門	ボン・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）の使用も不可	
	Spiritleading部門	自由とする（大道具の使用も可） 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	<p>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</p> <p>② 怪我等の事情で、硬く曲がらない・表面に凹凸があるギブス・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者は、他の出場者を傷つい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> <p>③ 手に全体重をあげける動作は、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）</p> <p>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</p> <p>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、シュシュパのバリエーションは全て禁止）</p>		
3.テクニク・スキルの実施制限	テクニク・スキルの連続実施（※【補足②】参照）は、他項目との組み合わせも含め2連続（2スキル）まで実施可		
	項目	ターン	<p>① ステーションナリーターン（【補足③】）は3回転まで実施可だが、3回転は単体で実施し、着地は立位かつ両足裏が同時に着くこと</p> <p>② 作用脚のポジションはバッセ、クバ、ペンシルのみとする（回転中のポジション変更可） （例外）・イリュージョン・レッグホールドターン・アラセゴンポジションターンは単体で1回転まで実施可 ・ターンの導入時にセカンド（アラセゴンド）ポジションを通過することは可</p> <p>③ ステーションナリーターン実施の際、軸足は常に床と接触している必要はないが作用脚が腰の高さより低い位置にあること（アクセルは実施可）</p> <p>④ ステーションナリーターンを連続実施する際は、作用脚のポジション変更不可</p> <p>⑤ フェットターンは実施不可</p> <p>⑥ 移動を伴うターン（シエネターン・ピケターン・ストウニューなど）のみの連続実施は4連続・最大4回転まで実施可 但し、移動を伴うターンとそれ以外のスキルを連続で行う場合は、移動を伴うターンを1回転で1スキルでカウントする （例）<実施可> ・4方向フォーカスチェンジのシングルピケターン ・ピケダブル+ピケシングル+ピケシングル <実施不可> ・シエネターン+シエネターン+ターニングジュツテ</p>
		リープジャンプ	<p>① 回転からのリープ・ジャンプは、ジュツテ・カリブソ・Cリープ・ティルト・ワンレッグファンに限る</p> <p>② ターニングセカンドは実施不可</p> <p>③ スイッチリープは面の切り替え不可、脚のポジションは前後開脚に限る （サイドスイッチ、フロントスイッチ、ティルトスイッチ、ターニングスイッチなどは不可）</p> <p>④ バタフライは不可</p>
		複合スキル	<p>① 空中で半回転以上の回転を伴うリープ・ジャンプは不可（ポップジュツテ、540など）</p> <p>② 直立姿勢における1回転までの回転動作は実施可（例：フルターンジャンプ、ソデバスクなど） ※回転からのロンドジャンプは不可</p>
4.個人で実施するもの	Pom・Jazz・Spiritleading部門	<p><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、三点倒立、立ちブリッジ、前/後方転回</p> <p><禁止技> 上記以外全て ※【補足②】参照</p>	
	Hip Hop部門	<p><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、三点倒立、立ちブリッジ、前/後方転回 ロンダート、キップアップ、ストール、マカコ ※【補足③】参照</p> <p><禁止技> 上記以外全て ※【補足②】参照</p>	
タンプリングは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	<p>① 有効技は片手での実施も可</p> <p>② 手具を持った手に全体重をあげける動作は、<2.セーフティ③>に該当し違反となる（前転・後転は持ったまま実施可）</p> <p>③ 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）</p> <p>④ タンプリング同士の連続は実施可、但し腰が頭を超える回転を含むタンプリングは2連続までとする</p> <p>⑤ タンプリングとテクニクの連続（【補足③】）は実施不可</p> <p>⑥ タンプリングをしている選手の上や下を、タンプリングしながら通過・越えることは禁止</p>		
5.グループ/ペアで実施するもの	<p>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</p> <p>② 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）</p> <p>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</p> <p>a. 補助されず自力で行う事</p> <p>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）</p> <p>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（例外：馬とび）</p> <p>d. 腰が頭を超える回転を含む動作は実施不可</p> <p>※Pom・手具を持った手に全体重をあげける動作は、セーフティ違反になるので注意</p>		

【補足】	解説
①ボンについて	Pom部門、Pom Prep部門では、ボンは衣装の一部としてみなされる <ボン定義> 手で操作できる球状または房状のもの、肌等を傷つけない安全な素材であること
②連続実施の定義	1つ目のテクニク・タンプリングが終了する前に他のテクニク・タンプリングにつなげたり、1つ目のテクニク・タンプリングの終了/着地が2つ目のテクニク・タンプリングの踏み込みとなる場合は連続とみなす 但し、2カウント以上が空く場合は連続とはみなさない
③ステーションナリーターン	軸足がその場に留まり移動を伴わないターン
④タンプリング 禁止技について	有効技以外の全てのアクロバティック・体操的な技 <例> 飛び込み前転、前方・後方倒立回転跳び、前方・後方宙返り、側方宙返り、ヘッドスプリングなど
⑤有効技についての解説	<p>【キップアップ】 仰向けから膝を曲げ、少し後ろに転んでから脚の反動で立ち上がる技（跳ね起き・ラバーハンドともいう）</p> <p>【ストール】 両手・片手で体を支えつつ、動きを停止するヒップホップ技（フリーズ）</p> <p>【マカコ】 しゃがんだ状態から片手で行う、後方転回（アラビアンともいう）</p>

<演技規定> Youth編成 Pom部門・Hip Hop部門・Jazz部門・Spiritleading部門

項目	内 容	
1.手具・道具	Pom部門	演技中、常にボンを使う必要がある【補足①】（但し、片方だけ置き、片方は使用している場合はボンを持っているとみなす） ボン以外の手具・小道具・大道具などは使用不可
	Hip Hop・Jazz部門	ボン・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）の使用も不可
	Spiritleading部門	自由とする（大道具の使用も可） 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	<p>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</p> <p>② 怪我等の事情で、硬く曲がらない・表面に凹凸があるギブス・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者は、他の出場者を傷つい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> <p>③ 手に全体重をあげける動作は、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）</p> <p>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</p> <p>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、シユシユバのバリエーションは全て禁止）</p>	
4.個人で実施するもの タンプリングは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	Pom部門 Jazz部門 Spiritleading部門	<p><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、三点倒立、立ちブリッジ、前/後方転回</p> <p><禁止技> 上記以外全て ※【補足②】参照</p>
	Hip Hop部門	<p><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、三点倒立、立ちブリッジ、前/後方転回 ロングアート、キップアップ、ストール、マカコ ※【補足③】参照</p> <p><禁止技> 上記以外全て ※【補足②】参照</p> <p>① 有効技は片手での実施も可</p> <p>② 手具を持った手に全体重をあげける動作は、<2.セーフティ③>に該当し違反となる（前転・後転は持ったまま実施可）</p> <p>③ 静止・歩行から実施可 ※走り込み・飛び込みからは不可（例外：ロングアート）</p> <p>④ タンプリング同士の連続は実施可、但し腰が頭を超える回転を含むタンプリングは2連続までとする</p> <p>⑤ タンプリングとテクニックの連続（【補足③】）は実施不可</p> <p>⑥ タンプリングをしている選手の上や下を、タンプリングしながら通過・越えることは禁止</p>
4.グループ/ペアで実施するもの リフト&パートナーリング	<p><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、実施する場合は、以下①～⑥を遵守すること></p> <p>① 動作を行うダンサーは、演技フロア上に直接接触しているダンサーから支えられなければならない</p> <p>② 最低1名は、常に動作を行うダンサーとお互いが触れている状態にすること（例外：馬とび）</p> <p>③ 動作を行うダンサーの腰が頭の高さ以下であること</p> <p>④ 動作を行うダンサーは、演技フロアから持ち上げられた状態で逆さま姿勢になってはいけない</p> <p>⑤ 動作を行うダンサーは、腰が頭を超える回転をすることは不可</p> <p>⑥ パートナリング（ペアワーク）において、動作を行うダンサーが演技フロアから離れる場合は身体の接触がヒップレベル（腰の高さ）以下であること</p>	
【補足】	<p>①ボンについて Pom部門、Pom Prep部門では、ボンは衣装の一部としてみなされる <ボン定義> 手で操作できる球状または房状のもの、肌等を傷つけない安全な素材であること</p> <p>②タンプリング 禁止技について 有効技以外の全てのアクロバティック・体操的な技 <例> 飛び込み前転、前方・後方倒立回転跳び、前方・後方宙返り、側方宙返り、ヘッドスプリングなど</p> <p>③有効技についての解説 【キップアップ】 仰向けから膝を曲げ、少し後ろに転んでから脚の反動で立ち上がる技（跳ね起き・ラバーハンドともいう） 【ストール】 両手・片手で体を支えつつ、動きを停止するヒップホップ技（フリーズ） 【マカコ】 しゃがんだ状態から片手で行う、後方転回（アラビアンともいう）</p> <p>④連続実施の定義 1つ目のテクニック・タンプリングが終了する前に他のテクニック・タンプリングにつなげたり、1つ目のテクニック・タンプリングの終了/着地が2つ目のテクニック・タンプリングの踏み込みとなる場合は連続とみなす 但し、2カウント以上空く場合は連続とはみなさない</p>	

<演技規定> Junior編成 Pom Prep部門(夏の大会のみ実施)

この部門は技術の習得段階にあるチームに向けた、ダンステクニック・スキルの実施制限を設けるものとする

項目	内容	
1.手具・道具	演技中、常にポンを使う必要がある【補足①】(但し、片方だけ置き、片方は使用している場合はポンを持っているとみなす) ポン以外の手具・小道具・大道具などは使用不可	
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ブス・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 手に全体重をあげず動作は、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.ダンステクニック・スキルの実施制限	① テクニック・スキルの連続実施(【補足】②)は、下記同一項目内で3連続まで可(例:「ジャンプ+ジャンプ+リープ」など) ② 他項目との組み合わせは2項目・2連続まで実施可(例:「ターン+ジャンプ」「リープ+複合スキル」など)	
	項目	ターン ① ステーションリターン(※【補足】③)は2回転までとし、作用脚のポジションはパッセ・クッパ・ベンシル・セカンド(アラセゴン)・アチチュードのみとする(インサイドターン・クロスターンも可) ② ステーションリターンの軸足は、常に床と接している必要がある ※アクセルは不可 ③ 移動を伴うターン(シエネ、ピケ、ストゥニュー)は2回転まで実施可 ④ フェッターターンは3周まで可、但しシングルターンで構成されていること ※プレバレーション動作は含めず、作用脚(ロンデ)が2番ポジションに開いたところから計測する ⑤ フェッターターンは同一項目・他項目ともに連続実施は不可
		リープ・ジャンプ ① プレバレーション/アプローチから実施が終わるまで回転動作が含まれないこと ※カリブソなどは不可 ② 踏切りから体のポジション・向き・脚のポジションが変わらないこと ※スイッチチリーブなどは不可
		複合スキル ① 直立姿勢における1回転までの回転動作は実施可(例:フルターンジャンプ、ソデバスクなど) ② 回転からのロンドジャンプは不可
		その他 ① キック全般は実施可(ラインワーク・ラインキックでのキック連続実施は、下記の連続実施には含まれない) ② レッグホールドは実施可(持つ位置は不問・脚のポジションの変更は不可 ※フロント・サイド・バックのチェンジ不可) ※ホールドした脚と体のポジションをキープした状態であれば、体の向きや角度を変えないこと ③ イリュージョンは実施可 ④ イタリアンフェッターは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
4.個人で実施するもの	<ダンススキルとしてのタンプリングは実施できるが必須ではない、実施する場合は、以下①～⑤を遵守すること> ① 逆さま姿勢になる場合は、少なくとも1つの手のサポートを必要とする/空中に浮く技は実施不可 ② 空中に浮かない技で、腰が頭を超える回転を含むものは2連続まで実施可(空中に浮く技は手の支持の有無に関わらず実施不可) ③ 腰が頭を超える体勢での回転を含むタンプ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 ④ 膝、腿、背中、肩、座位、うつぶせ、頭で空中から演技フロアへ着地する場合、衝撃を抑えるため片手または片足に先に体重が乗るようにすること ⑤ 脚が体の前方にあるジャンプの状態から、足を後方に動かして腕立て伏せ姿勢でフロアに着地することは不可	
5.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、実施する場合は、以下①～⑥を遵守すること> ① 動作を行うダンサーは、演技フロア上に直接触れているダンサーから支えられなければならない ② 最低1名は、常に動作を行うダンサーとお互いが触れている状態にすること ③ 動作を行うダンサーの腰は、頭のレベルの高さを超えてはならない ④ 動作を行うダンサーは、演技フロアから持ち上げられた状態で、腰が頭を超える回転をすることは不可 ⑤ 動作を行うダンサーは、演技フロアから持ち上げられた状態で、逆さま姿勢になってはいけない ⑥ 動作を行うダンサーは、リリースされてはならない	

【補足】

- ①ポンについて Pom部門、Pom Prep部門では、ポンは衣装の一部としてみなされる
<ポン定義> 手で操作できる球状または房状のもの、肌等を傷つけない安全な素材であること
- ②連続実施の定義 1つ目のテクニック・タンプリングが終了する前に他のテクニック・タンプリングにつなげたり、1つ目のテクニック・タンプリングの終了/着地が2つ目のテクニック・タンプリングの踏み込みとなる場合は連続とみなす 但し、2カウント以上空く場合は連続とはみなさない
- ③ステーションリターン 軸足がその場に留まり移動を伴わないターン

<演技規定> Junior編成 / Senior編成 / Open編成

Pom部門 Hip Hop部門 Jazz部門 Contemporary/Lyrical部門 Spiritleading部門

※Junior編成ではContemporary/Lyrical部門の実施はなし

項目	内容	
1.手具・道具	Pom部門	演技中、常にポンを使う必要がある【補足】①（但し、片方だけ置き、片方は使用している場合はポンを持っているとみなす） ポン以外の手具・小道具・大道具などは使用不可
	Hip Hop部門 Jazz部門 Contemporary/Lyrical部門	ポン・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	<p>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</p> <p>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、他の出場者を傷つい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> <p>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）</p>	
3.個人で実施するもの タンブリング & エアリアルストリートスタイルスキル ※ダンススキルとしてのタンブリングは実施できるが必須ではない実施の際は右記を遵守すること	<p>① 逆さま状態になる技 a. 空中に浮かない技は実施可（例：頭支持倒立） b. 空中に浮く技で、手の支持がないものは実施不可</p> <p>② 腰が頭を超える回転を含む技 a. 空中に浮かない技は実施可 b. 空中に浮く技で手の支持がある場合は、2連続まで実施可 c. 空中に浮く技で手の支持がないものは以下の全てを満たす場合は実施可 i .ひねりは最大1回転(360度)まで ii .手の支持がなく空中で腰が頭を超える回転技との連続実施は不可 iii .空中に浮く腰が頭を超える回転技との連続は、2回まで実施可</p> <p>③ 腰以下の高さからに限り、肩、背中、座位の姿勢で演技フロアへ直接ドロップすることができる（膝、腿、うつ伏せ、頭での着地は不可）</p> <p>④ 腰が頭を超える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</p> <p>⑤ Pomや手具、衣装の一部を持った状態で、空中に浮く技から腕立て伏せ姿勢で演技フロアへ着地することは不可</p>	
4.ペア/グループで実施するもの リフト & パートナリング ※リフト・パートナーリングは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	<p>① 肩の高さ以下での実施される場合、支えているダンサーは演技フロアに直接触れ続けなくてもよい</p> <p>② 頭の高さより上での技の実施の場合、最低1名は、常に動作を行うダンサーとお互いが触れている状態にすることは、以下の条件が満たされていなければならない a. リリース前の技が実施するダンサーと支持するダンサーそれぞれ一人ずつで行われる場合 b. リリース時実施するダンサーが逆さまの状態でないこと、またリリース後、空中にいる間腰の高さが頭より高い状態を通過してはならない c. 実施するダンサーは1名以上の支持するダンサーによってフロアへの着地をキャッチ又はアシストされなければならない。その際うつ伏せのポジションは不可 d. 支持するダンサーは支持/キャッチ/リリースを補うため、実施の最中は手に何も持たない状態であること</p> <p>③ 実施するダンサーによる腰が頭を超える回転は、動作を行うダンサーが演技フロアもしくは頭を上にした直立姿勢に戻るまでの間、動作を行うダンサーと少なくとも1名の支持するダンサーとのコンタクトが保たれること</p> <p>④ 倒立・逆さまの姿勢は、以下の場合に実施可 a. 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直立姿勢に戻るまでの間、動作を行うダンサーと支持するダンサーのコンタクトが保たれること b. 倒立するダンサーの肩が、直立姿勢での肩の高さを超えるときは、支えるダンサーとは別に、少なくとも1名が追加スポッターとして加わること（支持するダンサーが3名いる場合は追加は不要）</p>	
5.ペア・グループでの演技フロアへのディスマウント ※リリース技は補助してもよいが必須ではない	① 支えているダンサーから、ジャンプ/リブ/ステップ/プッシュオフなどで離れる動作は以下を満たす場合に実施可	
	Pom部門 Spiritleading部門	a. 離れた後の最高点において、実施するダンサーの腰が、頭の高さ以下であること b. 離れた後、うつ伏せ/逆さま姿勢を通過してはならない
	Hip Hop部門 Jazz部門 Contemporary/Lyrical部門	a. 離れた後の最高点において、少なくとも動作を行うダンサーの体の一部が頭の高さ以下であること b. 離れた後、うつ伏せ/逆さま姿勢を通過してはならない
	② トスする動作は以下の場合に実施可	
Pom部門 Spiritleading部門	a. トスの最高点において、トスされるダンサーの腰が、肩の高さ以下であること 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. トスされた後に、うつ伏せ/逆さま姿勢を通過してはならない	
Hip Hop部門 Jazz部門 Contemporary/Lyrical部門	a. トスの最高点において、少なくともトスされるダンサーの体の一部が頭の高さ以下であること b. 仰向け/逆さま姿勢の状態からトスされてもよいが、着地は足からすること c. トスされた後に逆さま姿勢を通過してはならない	

【補足】 ①ポンについて

Pom部門、Pom Prep部門では、ポンは衣装の一部としてみなされる

<ポン定義> 手で操作できる球状または房状のもの、肌等を傷つけない安全な素材であること



BY VARSITY SPIRIT

審査対象外部部門 演技規定・安全ルール

■競技大会

P.15 Half-Time USA / Show-Time USA

■チアリーディング & ダンスフェスティバル

P.16 演技の際の安全ルール

審査対象外部部門

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）では、クラブチームの団体はクラブチーム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) 演技全般については、競技規定（P3-6）に準ずるものとする
 加えて、以下の演技規定を参照し構成すること
但し、Half-Time USAにおいて小学2年生以下のみで構成されたチームは、Mini編成の演技規定に準じた構成とすること

3. 演技規定

<演技規定> ① Half-Time USA（夏の大会/地区大会）

小学2年生以下のみで構成されたチームは、以下ではなくMini編成の演技規定に準ずること

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・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、以下記載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 ③ 手に体重をあげずける動作は、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、シユシユ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> 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、 三点倒立 、立ちブリッジ、前/後方転回 ロンダート、キップアップ、ストール、マカコ <禁止技> 上記以外全て ※【補足①】参照
<有効技>に限り 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 有効技は片手での実施も可 ② 手具を持った手に全体重をあげずける動作は、<2.セーフティ③>に該当し違反となる（前転・後転は持ったまま実施可） ③ 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） ④ タンブリング同士の連続は実施可、 但し腰が頭を超える回転を含むタンブリングは2連続までとする ⑤ タンブリングとテクニックの連続は実施不可 ⑥ 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
5. グループ/ペアで 実施するもの リフト パートナリング	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 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 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 d. 腰が頭を超える回転を含む動作は実施不可 ※Pom・手具を持った手に全体重をあげずける動作は、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）

Nationalsで実施される<Show-Time USA>においては、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P4の全ての編成・部門が該当する

< Dance部門 >

USAチアリーディング & ダンスフェスティバル 演技の際の安全ルール

2025年9月～ 適用

- 1) 演技は、以下の安全ルールを守って構成すること
- 2) 以下安全ルール以外の演技に関する注意事項は、開催要項にて必ず確認すること

項 目	内 容
1. 手具・道具	自由とする 但し、使用する全ての手具・大道具は、出演者自身でフロア内に運び入れ・設置・撤去すること
2. 構 成	自由とする 但し、以下記載の内容は遵守すること
3. セーフティ	<ol style="list-style-type: none"> 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道具の使用は避けること 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・コルセットなどを装着して演技をする際は、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に参加することは不可 ③ 手に体重をあげずける動作は、何も持っていない状態で行うこと（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
4. 個人で実施するもの タンブリング	<p><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、三点倒立、立ちブリッジ、前/後方転回、ロングアート、キップアップ、ストール、マカコ</p> <p><禁止技> 上記以外全て ※【補足①】参照</p>
<有効技>に限り 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	<ol style="list-style-type: none"> ① 有効技は片手での実施も可 ② 手具を持った手に全体重をあげずける動作は、<2.セーフティ③>に該当し違反となる（前転・後転は持ったまま実施可） ③ 静止・歩行から実施可 ※走り込み・飛び込みからは不可（例外：ロングアート） ④ タンブリング同士の連続は実施可、但し腰が頭を超える回転を含むタンブリングは2連続までとする ⑤ タンブリングとテクニックの連続は実施不可 ⑥ 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
5. グループ/ペアで 実施するもの リフト パートナーリング	<ol style="list-style-type: none"> 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 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 <ol style="list-style-type: none"> a. 補助されず自力で行う 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 d. 腰が頭を超える回転を含む動作は実施不可 <p>※Pom・手具を持った手に全体重をあげずける動作は、セーフティ違反になるので注意</p>

【 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

◆MEMO◆



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 トミビル3 3F

TEL : 03-5216-5545 FAX : 03-5216-5546 URL : <http://www.usa-j.jp/>