

クラブチーム及び小学校団体対象

# All Star Cheerleading ルールブック

2026.05.11 作成

【対象大会】

USA All Star Challenge Competition 2026



BY VARSITY SPIRIT



# 目次

P.3 競技規定

P.7 審査対象外部門ルール

P.8 2025-28 セーフティールール



BY VARSITY SPIRIT

# 競技規定

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の順で記載します  
 <例> Cheerleading Prep部門Level 2.1 (Building Level2/Tumbling Level1)

【Cheerleading部門】 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

編成/Level	Lv1	Lv2	Lv3	Lv4	Lv5		Lv6		Lv7		NT Lv2	NT Lv3	NT Lv6		NT Lv7	
					AG	COED	AG	COED	AG	COED			AG	COED		
Mini編成	★	★	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Youth編成	★	★	★	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Junior編成	★	★	★	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Senior編成	★	★	★	★	★	★	★	-	-	-	-	-	-	★	★	-
Open編成	-	-	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★

※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ってください）

※LEVEL7はメンバー全員が17歳以上であることが必要です

※LEVEL5-7、NT LEVEL6-7に関しては、それぞれAll Girl（全員女性）とCoed（男女混合）で部門が分かれま

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るべく行動するよう監督すること
- ①『セーフティールール』の内容を順守すること  
②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ぬ  
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みなされる可能性がある  
置き換えても適切かどうか、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
- 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  
※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ない
  - 選手以外のメンバーで最大3名まで配置可能
  - 以下の条件を満たす者とする
    - 同大会の出場選手ではないこと  
※選手として入館前、または退館後の場合（選手用リストバンドを着用していない状態）でのみ、他チームのチームスポッターが可能
    - チーム責任者がスポッターができると判断した者
    - 18歳以上、ただし、17歳以下でも上記1,2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
      - ・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
  - 大会当日に配布する「スポッターパス」は、会場内では必ず着用し、退館時には返却すること  
※演技時はスポッターパスを外すこと
  - チームスポッターの服装は、選手と明確に区別できるデザイン・色の物で、スポッター全員が同じ物を着用すること  
また、安全上問題がない衣装とすること（必ず「一般安全規約」の内容に目を通し、遵守すること）
  - チームスポッターは、スタッツから床面への落下等、選手が安全に対応できなかった場合の重大な怪我を防ぐ役割として配置することが可能  
それ以外の選手をサポートする挙動（例：選手に対する声かけ、スタッツの補助、拍手等）は禁止とし、本番演技中に見られた場合は違反として減点対象となるため注意すること  
また、本番演技中のチームスポッターは原則マスクの着用は禁止
  - チームスポッターの情報を事前に「出場チーム専用ページ」に掲載されるフォームより提出すること  
※選手5名以下の場合1名、選手6名～11名は2名、選手12名以上は3名まで、チームスポッターの申請が可能  
※詳細は「出場チーム専用ページ」を確認すること

2. 音楽

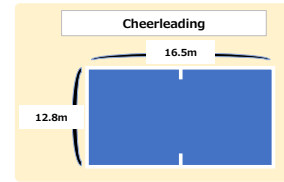
- 曲の歌詞は、全ての観客が聞くに相応しいものであること  
大会当日、主催者に使用楽曲の歌詞内容に関して確認があった際は、歌詞内容を確認出来る資料の提出が求められる場合がある  
（原文、外国語の場合は和訳も含める）
- 違法なダウンロードによる曲の使用不可（例：楽曲の中に音楽プロバイター名が入っている）
- 演技中は最初から最後まで音楽を使用すること

### 3. 演技フロア

- 1) 奥行12.8m (42フィート) ×幅16.5m (54フィート) のチャマット上 ※フロア内の前後にセンターの印あり

#### Virtual 対象

- ・演技を行うにあたって安全な場所で演技をしてください
- ・スプリングなしのチャリーディング専用マット (9枚、12.8m×16.5m) が望ましく、  
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してください
- ・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してください



チャ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ツ
- ・パートナースタンツ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スマウント
- ・2-1/2Highのピラミッド
- ・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、ロングト、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  
※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
- 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『2025-26 UNITED SCORING SYSTEM 減点システム』参照

- ・Cheerleading Prep部門・NT・・・2分00秒以内
- ・NT以外のCheerleading部門・・・2分30秒以内
- ・審査対象外部部門 (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/メイクアップ

衣装・ユニフォーム等については『セーフティールール 一般安全規則』も参照のこと

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』の基準にあてない場合は、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

#### 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  
つけまづけ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 (幅は通常4インチ以下)、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

#### ユニフォーム ガイドライン

< 一般ユニフォームガイドライン >

猥褻的、性的に挑発的、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なくてはならない

< ユニフォームスカート/シューズ 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プリーツ) 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が首回りを安全に覆っていること (チューブトップは不可)

## 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）
- 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、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

## 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『2025-26 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) クラブチーム及び小学校団体はクラブチーム及び小学校団体 Cheerleading実施日にエントリーすること  
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、必ず開催要項を確認すること

## 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
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	<b>【Half-Time USA】 2分00秒以内</b>
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「セーフティールール 一般安全規則」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	・競技のセーフティールールに準ずること ・レベル選択は自由とするが、 <b>競技部門の編成と選択可能なレベルを参考に</b> 選手の能力に合わせて考慮すること ・ <b>未就学児を含むチームはLEVEL2以下のルールに則ること</b> ・LEVEL7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

# 2025-28 セーフティールール

2025/5/11更新



BY VARSITY SPIRIT

# 2025-28 セーフティールール

## 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)

## 2025-28 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

## 2025-28 セーフティールール Glossary (用語集)

### Aerial【エアリアル】

地面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 競技フロアに接触しない状態。

### Airborne Tumbling Skill【エアボーンタンブリングスキル】

自身の身体と競技フロアを使ってフロアから身体を突き離して行う、腰が頭上を超える回転を含む空中技。

### All 4s【オールフォー】

「オールフォーポジション」とは競技フロアに手と膝をついた状態でタック(ナゲット)ポジションではない状態。  
この姿勢でトップを支える場合、「オールフォー」はウエストレベルスタンツとみなされる。

### Assisted Flipping Stunts【補助付きフリッピングスタンツ】

トップがインバートポジションを経過する際、ベースまたはトップと直接接触して腰を頭上に回転させるスタンツ  
(「Suspended Roll【サスペンデッドロール】」、「Braced Flip【ブレスフリップ】」参照。)

### Back Bend ( Stunting ) 【ブリッジ (スタンツ)】

上半身を後ろに伸ばして体をアーチ状に反らした姿勢で、通常は仰向け状態で手と足で支持されている状態。

### Backward Roll【後転】

競技フロアに常に触れているタンブリング技。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床を転がる「ボール」のような動きを作り出し、インバート・ポジションを経過する技。

### Ball-X【ボールエックス】

通常はトスの間、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の形になるボディーポジション。

### 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接触していること。  
トップの足(靴)の下の支えが1名しかない場合、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。  
競技フロア上でブリッジ姿勢またはインバート姿勢になったベースが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/Bracer【ブレイス/ブレイサー】

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ブレイスの条件として認められない。  
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。

## 2025-28 セーフティールール Glossary (用語集)

### Braced Flip 【プレスフリップ】

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プリング技。腕で体重を支えながら横に回転し、インバート姿勢を経過して片足ずつ着地する。

### Catcher 【キャッチャー】

スタンツ、デismount、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ならない。
- ・キャッチを妨げうることを行ってはいならない。例：必須のキャッチャーがサインボードを持っている
- ・キャッチの際にはトップに直接触れなくてははいけない。
- ・技の開始時に競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胴体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、グランドレベルからトスすること。

### 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ismount。

(トップはVやバイク、ふくんだボ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ismount】

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ismountを超えるまたはくぐるのは禁止。

またデismount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ismountが故意に移動するのは禁止。
- ・複数トップのシングルベースによるデismountを除いてデismount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ismountを除いて、競技フロアへのデismount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はいならない。

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】

エアボーンタンプリングスキル。両手が地面に着く前に両足が地面から離れた状態を経過する前転。

## 2025-28 セーフティールール Glossary (用語集)

### 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競技フロアの方向に下降させるスタunts、またはピラミッド。

### Drop 【ドロップ】

エアボーン・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。

### 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のベースの腕（スポッターの腕ではない）の最高点。  
腕を伸ばす行為自体が必ずしも「エクステンデッドスタunts」を定義するわけではない。  
詳細は「エクステンデッドスタunts」を参照。

### Extended Stunt 【エクステンデッドスタunts】

トップの全身がベースの頭を越えているスタunts。  
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untsの高さを下げている場合、エクステンデッドとみなされる。（フロアスタuntsは除く）  
ベースが腕を伸ばした高さにトップがいるが、スタuntsの高さがブレイクレベルと同じため、エクステンデッド・スタunts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】

トップが仰向けで水平に横たわり、通常、2名以上のベースに支えられたスタunts。両足スタunts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unts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unts】

ベースが腕を伸ばし、背中を競技フロアにつけ横たわっている状態。  
フロアスタuntsはウエストレベルのスタunts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】

競技フロアに常に触れているタンブリング技。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床を転がる「ボール」のような動きを作り出し、インバート・ポジションを経過する技。

### Free-Flipping Stunt 【フリーフリッピングスタunts】

トップがベースやプレイヤー、競技フロアと接触せずにインバート・ポジションを経過するリリースムーブスタunts。  
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。

## 2025-28 セーフティールール Glossary (用語集)

### Free Release Move 【フリー リリースムーブ】

トップが全てのベース、プレーサーまたは競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】

選手が上方向への勢いを作り出し、前方フリップをするタンプリング技。

### Full 【フル】

360度回転するツイスト回転。

### 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、肩による接続は有効な接続として認められない。

### Handspring 【転回】

足から跳ね上がって身体を浮かし、前方または後方に手をつけて倒立姿勢を経過して回転し、腕に体重を乗せて手をつき肩で押して足で着地するエアポーンタンプリングスキル。

### Handstand 【倒立】

腕は頭と耳の横で真っすぐ伸ばした、身体が真っすぐなインパート姿勢。

### Helicopter 【ヘリコプター】

トップが水平姿勢で宙に投げられ、ヘリコプター-の羽のように垂直軸で回転し、元のベースにキャッチされるスタンツ。

### Horizontal Axis (Twisting in Stunts) 【水平軸 (スタンツでのツイスト)】

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(スタンツ、ピラミッド、トランジション、リリースムーブ、デスマウント、トス)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/Inverted 【インバージョン/インバーテッド】

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】

ジャンプの最中にボ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みなされる。

### Kick Double 【キックダブル】

通常トスから行われ、キックと720度の回転を伴う。

回転を開始するために、キックの動作中にトップは1/4回転を行うことが慣例で、認められている。

## 2025-28 セーフティールール Glossary (用語集)

### Kick Full 【キックフル】

通常トスから行われ、キックと360度の回転を伴う。  
回転を開始するために、キックの動作中にトップは1/4回転を行うことが慣例で、認められている。

### 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ボ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ツ・トランジション。  
移行の間、トップは身体を起こし、ベースと接続した状態を維持する。  
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/足での接続が必要な場合、すねからつま先までの接続は有効な接続として認められる。

### 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ツ。

### 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ツのポジション。ベースの手はウエストレベルにあること。

### Log Roll 【ログロール】

トップが競技フロアと平行の状態では通常は360度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ツ】

スポッターを除き、2名以上のベースで行うスタンツ。

### New Base(s) 【新ベース】

スタンツの開始時点で、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。

### Nugget 【ナゲット】

タックポジションで手と膝をフロアについた姿勢。  
ナゲット姿勢の選手がトップを支える場合、ウエストレベルのスタンツのベースとみなされる。

### Onodi 【オノディ】

バック転姿勢から開始し、両手をついて1/2ツイストを加え、転回のステップアウトのような着地で終了する技。

### Original Base(s) 【元のベース】

スタンツや技の開始時点でトップに触れているベース。

## 2025-28 セーフティールール Glossary (用語集)

### Pancake 【パンケーキ】

トップの両足/両脚がベースに持たれている状態で、前屈/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 スタンツ。

### Paper Dolls 【ペーパードール】

片足スタンツが片足状態でお互いに支え合っている技。スタンツはエクステンデッドスタンツでもそうでなくてもよい。

### Platform Position 【プラットフォームポジション】

トップの支えられていない脚を支えられている脚の横でまっすぐに添える片足スタンツ。  
「ダングル」または「ターゲットポジション」ともよばれる。

### Pike 【パイク】

両脚を揃えて伸ばしたまま、腰から前方に身体を曲げる体勢。

### 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、エクステンデッド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ツ・プレップスタンツと同等で  
「エクステンデッドスタンツ」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、  
スタンツの高さを下げている場合、プレップレベルとみなされる。

少なくともトップの片足がウエストレベルにある場合、そのスタンツ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ツとなる

### 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 Position 【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。

### Prop 【プロップ/小道具】

ポンポン、サイン、メガホンの様な操作可能なもの。

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】

2つ以上のスタンツがつながっている状態。

### Rebound 【リバウンド】

脚と下半身の力を使って競技フロアから跳ね上がり、腰が頭上を越える回転を伴わないエアボーン技。

通常、タンプリングスキルから、または、タンプリングスキルへ移行する際に実施される。

## 2025-28 セーフティールール Glossary (用語集)

### 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ツ、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。

別々にリリースムーブされたトップ同士が接触することまたは接触状態になることは禁止。

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）、トスまたはデスマウントとみなされ、「トス」「デスマウント」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】

グラウンドレベルから開始し、後方にフリーフリッピングをしてスタンツ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、側転とは違い片足ずつではなく両足をそろえて開始地点の方を向い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名、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ツ。

### 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ツ。ショルダー・シットはプレップレベルスタンツとみなされる。

### 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 【スプリットキャッチ】

トップが直立姿勢で膝が前に向いたスタンツ。

ベースは腿の内側を支え、トップは通常ハイイモーションをし、Xの姿勢となる。

シングルベースのスプリットキャッチは禁止。

## 2025-28 セーフティールール Glossary (用語集)

### 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、背中と肩を部分を守り、怪我を防ぐ主な責任のある人。  
「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

- 通常、スタンツ、ピラミッド、トスの横または後方に立ち、トップの頭、首、背中、肩のエリアを守る。
- 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ない。
- スポットングを妨げうることを行ってはならない。例：必須のキャッチャーがサインボードを持っている
- 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。ただし、スタンツと直接接触する必要はない。
- 胴体がスタンツの下に入らないように立つこと。
- 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。
- 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。
- 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。

例：両足スタンツにおいて、片脚のベースが同時に必須のスポッターとはみなされない（グリップの有無にかかわらず）  
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置くことができる。

### 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技（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も、「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、片足ずつ着地するタンブリング技。

### Straddle Lift 【ストラドルリフト】

「V-sit 【Vシット】」参照。

### 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、プリティーガールなどの技を入れられないリリース・ムーブ/デスマウント。

### Straight Ride 【ストレートライド】

技を入れられないトスやデ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名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シットやバ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。

## 2025-28 セーフティールール Glossary (用語集)

### 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。  
ブレップレベルスタンツとみなされる。

### T-Lift 【Tリフト】

2名のベースが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】

ピラミッド/スタンツにおいて、ベースとトップが同時に前方へ傾き、トップが補助なしでベースから離れる技。  
通常トップおよび/またはベースはお互いが離れたら前転を行う。  
いかなる種類のテンションロール/ドロップも禁止。

### Three Quarter (3/4) Front Flip (Stunt) 【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。

### Three Quarter (3/4) Front Flip (Tumbling) 【3/4 フロントフリップ (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、座った姿勢で両手および/または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から、ベースがダウンして上方にリリースされたトップが足をスイッチし、  
反対の足で静止した状態に戻るスタンツ。

### 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】

競技フロアより上で、スタンツ、ピラミッド、トスの上で支えられている選手。

### 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ツ。  
トップはすべてのベース、プ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。  
トスの開始時、トップは両足がベースの手に乗っていること。  
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い、トスの間はその場から離れてはならない。  
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。  
スタンツ・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、トスがスタンツ・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。  
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)

## 2025-28 セーフティールール Glossary (用語集)

### Tower Pyramid 【タワーピラミッド】

ウエストレベル・スタンツの一番高い位置でスタンツが乗っている状態。

### Transitional Pyramid 【トランジショナルピラミッド】

トップが1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、必ずプレップレベル以下の高さの1名以上がトップの体に触れ続けていなくてはならない。  
各技の「Initiation【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競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。

### Transitional Stunt 【トランジショナルスタンツ】

トップが1つのポジションから他のポジションに移行して、元のスタンツから形状を変えること。  
各技の「Initiation【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競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】

トップをキャッチするためにベースまたはキャッチャーが特定の方向へ移動することを故意に行うトス。  
(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】

腰で体を折り曲げ、膝を胸に引き寄せる姿勢。

### Tumbling 【タンブリング】

競技フロア上で開始、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、一歩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、さらに一歩加えること。  
両足着地で技を完了した場合、一歩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。  
ツイストスタンツ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。  
ツイストの回転数は競技フロアに対してトップの腰が回転した回転を合算して決定される。  
スタンツが完成し、トップが明確に停止した後、更にツイストを加えたスタンツ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 【2High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ンツ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「2high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。

## 2025-28 セーフティールール Glossary (用語集)

### Two and One Half(2-1/2)High Pyramid 【2-1/2Highピラミッド】

少なくとも1名のトップが別のトップの体重を支えており（プレース状態ではない）、トップがベースから離れているピラミッド。  
「2-1/2High 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、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デッドスタンツ

「2-1/2Highの高さ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ンツを支えていること。

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】

トップが脚を競技フロアと水平に伸ばし、Vの形で座っているスタンツでのボディポジション。

両足スタンツとみなされる。

### Vertical Axis(Twisting in Stunts or Tumbling) 【垂直軸（スタンツ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。

### 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ツ例：オール4Sポジションベースのスタンツ、ナゲットベースのスタンツ

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ツとみなされる。

### 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】

競技フロアに常に触れているタンブリング技。

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、上半身を後方へ伸ばして反って、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。

### 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スキル。

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。

### 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、

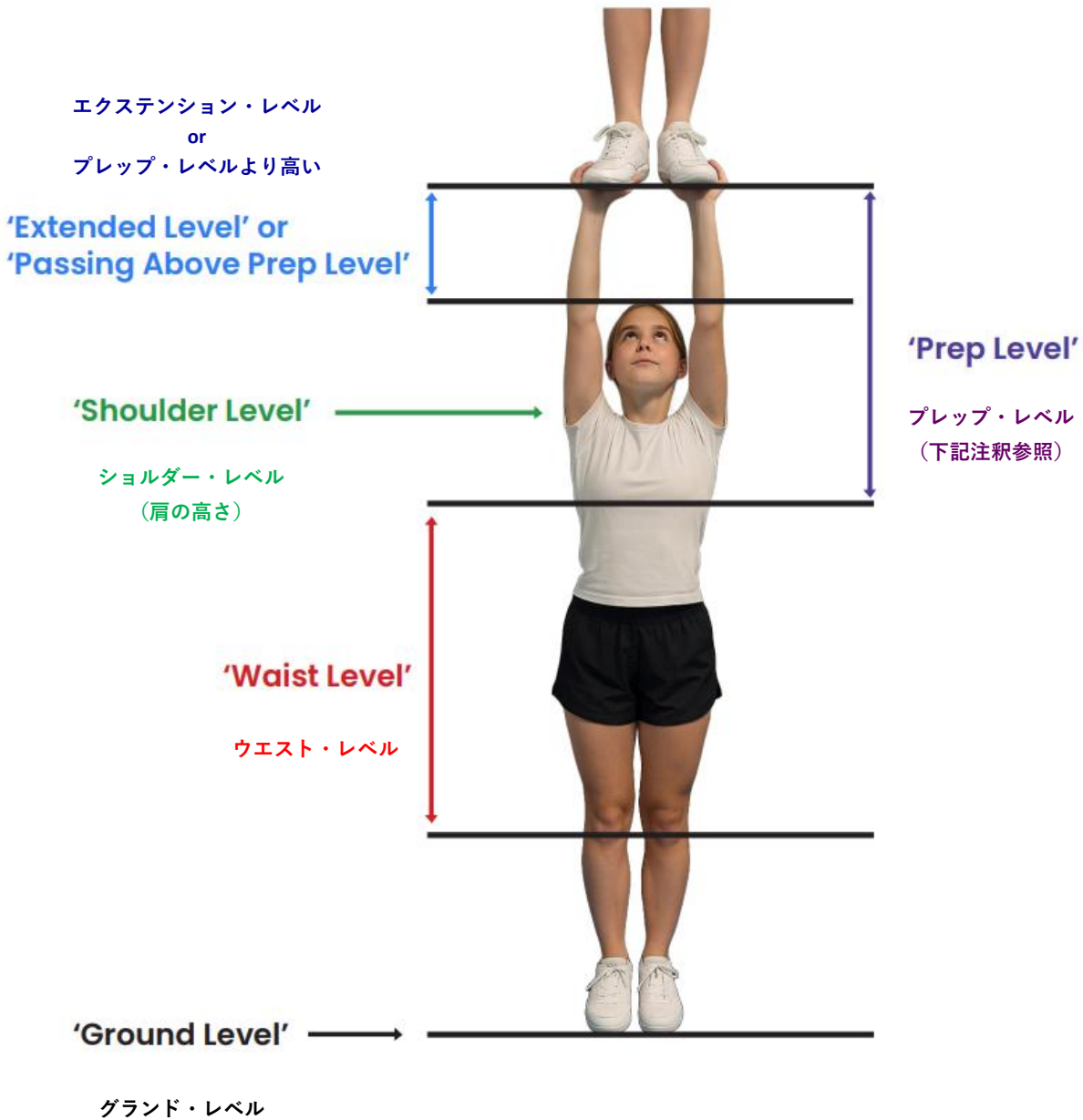
トップの両脚をベースの背中周りにスイングさせるスタンツトランジション。

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。

### 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。

## 2025-28 セーフティールール 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。  
肌または髪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。  
標準的な平らなサインボード、メガホン、ポンポンのみ小道具としての使用が許可される。  
小道具は1名の選手が手で保持すること。  
小道具に体重をかける かつ/または 選手が小道具の上で体重を支えるのは禁止。  
小道具はスタンツやタンブリングと併用してはならない。  
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)
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：ファイバーグラス、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バート姿勢から、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。Non-Tumbling部門の演技は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らず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。

2025-28 Rule Chart (ルール表)

TUMBLING						
	LEVEL1	LEVEL2	LEVEL3	LEVEL4	LEVEL5	LEVEL6
<b>A. タンプリング全般</b>  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パート姿勢になる、またはインパート姿勢を経過するのは禁止。 スタンツ、選手を飛び越える、くぐり抜ける(身体のいかなる箇所も) タンプリングは禁止。	リバウンドから1/2回転ツイストしてうつぶせ姿勢は可。  ダイブロール(飛び込み前転)は禁止。	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。	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。	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。	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。	ダイブロールでのツイストは禁止。
<b>B. 立位タンプリング</b>	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。	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。 ロングダートを除く空中姿勢でのツイストは禁止。	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。 ロングダートを除く空中姿勢でのツイストは禁止。	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回転まで可、ツイストは不可。 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。  タック後にタンプリングは禁止。 ジャンプ+フリップおよび連続フリップ/フリップは禁止。	ジャンプとフリップのコンビネーションが可。 フリップは1回転まで可、ツイストは不可。	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、2技以上連続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。
<b>C. 走り込みタンプリング</b>	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、ロングダートは可。  ロングダートまたはロング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。	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。 ロングダートを除く空中姿勢でのツイストは禁止。	ロングダートまたはロング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。 ロングダート、着手なし側転以外の空中姿勢でのツイストは禁止。	フリップは1回転まで可、ツイストは不可。 エアリアル(着手なし側転/ウォークオーバー)、オノディが可。	フリップは1回転まで、ツイストは1回転まで可。 フリップとツイストを組み合わせる場合、直前に走り込み、ロングダート、バック転(複数可)または前方転回(複数可)が必須。  フルツイストスキルに技を加えることは禁止、両足が演技フロアに着地すること。 フルツイストの後にタンプリングは禁止。	フリップは1回転まで、ツイストは2回転まで可。  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。

STUNTS						
	LEVEL1	LEVEL2	LEVEL3	LEVEL4	LEVEL5	LEVEL6
<b>A. スポッター</b>	プレップレベル以上で必須。 フロアスタutz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utzは必須ではない)	プレップレベルよりも高い高さで必須。 フロアスタutz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。	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>B. スタutzの高さ</b> 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。 ただしルール上エクステンデッドポジションを瞬間的に経過することが許可されている場合、エクステンデッドポジションを瞬間的に経過するのは可。	ウエストレベルの片足が可。 プレップレベルの両足が可。 (エクステンデッドポジションを瞬間的に経過することは可) 片足スタutzの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utzは禁止。	プレップレベルの片足スタutzが可。(エクステンデッドポジションを瞬間的に経過することは可) プレップレベルよりも高い両足スタutzが可。  複数トップのシングルベーススタutzは禁止。	プレップレベルよりも高い片足スタutzが可。	プレップレベルよりも高い片足スタutzが可。	プレップレベルよりも高い片足スタutzが可。	プレップレベルよりも高い片足スタutzが可。
<b>C. トランジション</b>	トップはベース1名以上と常に触れていること。  リープフログ、リープフログのバリエーションは禁止。	トップはベース1名以上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、トップはベース1名以上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、トップはベース1名以上と常に触れていること。	リリースムーブ参照。	リリースムーブ参照。
<b>D. ツイスト</b>	1/4回転まで可。  例外：リバウンドから1/2ターンでのブローンポジション、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回転まで可。  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。	片足エクステンションとなる場合は1/2回転まで可。 プレップレベル以下のスタutzになる場合は1回転まで可。 両足エクステンションとなる場合は1回転まで可。	プレップレベル以下のスタutzになる場合は1-1/2回転まで可。 両足エクステンションとなる場合は1-1/2回転まで可。 片足エクステンションとなる場合は1回転まで可。	プレップレベル以下のスタutzになる場合は2回転まで可。 両足エクステンションとなる場合は2回転まで可。 片足エクステンションとなる場合は1-1/2回転まで可。	2-1/4回転まで可。
<b>E. リリースムーブ</b> 直立ではない姿勢で着地する場合、複数ベースからはキャッチャー3名、シングルベースからはキャッチャー2名が必要。 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。 別々にリリースムーブされたトップ同士が接触状態になることは禁止。 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こと。 1技のみでツイストは不可。  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。  ベース（バックスポットではない）が腕を伸ばした高さを超えるのは禁止。 ハリコプターは禁止。 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。 2技が可能。 ハリコプターは180度まで、ツイストは禁止、キャッチャー3名が必須で内1名はトップの頭・肩の位置にいること。 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は不可、プレップレベル以上になる場合はスポッター必須。 ベース（バックスポットではない）が腕を伸ばした高さを超えることは禁止。 エクステンションスタutz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。	ハリコプターは180度まで、キャッチャー3名が必須で内1名はトップの頭・肩の位置にいること。 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でツイストは不可、プレップレベル以上の高さになる場合はスポッターが必要。  ベース（バックスポットではない）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。 インバート姿勢を経過することは禁止。	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。 ハリコプターは180度まで、キャッチャー3名が必須で内1名はトップの頭・肩の位置にいること。  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。 インバート姿勢を経過することは禁止。  例外（Senior編成を除く）：リワインドはフリップ1回転まで、ツイストは不可、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。 リワインド前のタンプリングは禁止。
<b>F. インバージョン</b> ブリッジ姿勢またはインバート姿勢になったベース/選手がトップに触れるのは禁止。	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。	プレップレベル以下が可。  1/2回転ツイストを超えるサブベンデッドロー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。	エクステンションが可。

STUNTS						
	LEVEL1	LEVEL2	LEVEL3	LEVEL4	LEVEL5	LEVEL6
<b>G.ダウンドード インバージョン</b>  ダウンド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：側転トランジッ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。(ブレップレベルを瞬間的に経過することは可) 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。  両足パンケーキは禁止。	ブレップレベルはキャッチャー3名がいれば可。(ブレップレベルより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キャッチャー2名が支持すること。 例外：エクステンションでインバート姿勢のスタuntsがブレップレベルにコントロールされて下がるのは可。  ブレップレベルより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がブレップレベルにコントロールされて下がるのは可。	ブレップレベルより高い高さはキャッチャー3名がいれば可。 トップの上半身の腰から肩にかけての部分をキャッチャー2名が支持すること。  ブレップレベルより高い高さから/ブレップレベルより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がブレップレベルにコントロールされて下がるのは可、ブレップレベルより高い高さを経過してブ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ブレップレベルインバートスタuntsになるのは可。	ブレップレベルより高い高さはキャッチャー3名がいれば可。 トップの上半身の腰から肩にかけての部分をキャッチャー2名が支持すること。  ブレップレベルより高い高さから/ブレップレベルより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がブレップレベルにコントロールされて下がるのは可、ブレップレベルより高い高さを経過してブ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ブレップレベルインバートスタuntsになるのは可。
<b>H.飛び越え/くぐり抜け</b>  スタuntsや選手が他のスタuntsや選手を飛び越え/くぐり抜けること。	腕や脚は可。	腕や脚は可。	腕や脚は可。	選手がスタuntsをくぐり抜けるのは可、選手を飛び越えるスタuntsは可。	可。	可。

PYRAMIDS						
	LEVEL1	LEVEL2	LEVEL3	LEVEL4	LEVEL5	LEVEL6
<b>A.全般</b>	<p>スタンツとデismountのルールに従い、2High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。(トランジションは停止せず連続していなければならない)</p>					
<b>B.形</b> 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。          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)          エクステンション同士での支持は禁止。</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。          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)          エクステンション同士での支持は禁止。</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>		
<b>C.リリースしないトランジション</b> 必須のプレイ/接続はスキルの開始時点でトップと接続され、スキル全体を通して接続しつづけてはならない。 ブリッジ姿勢またはインバート姿勢になったベース/選手がトップに触れるのは禁止。	<p>ツイスト：1/4回転まで可。          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回転まで可。          インバージョン：スタンツルールに従うこと。          ログロールは他のトップと支え合わないこと。</p>	<p>ツイスト：1回転まで可。          (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回転まで可。          (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回転まで可。          (1-1/2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回転まで可。          インバージョン：スタンツルールに従うこと。</p>
<b>D.リリース・トランジション</b> トランジションが行われている間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。          ログロール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          プレイヤー2名が必須。(1名は腕/手で支持、もう1名は腕/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名が必須。          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名でのエクステンデッドレベルへのリリース・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回転まで可。          手/腕支持のプレイヤー2名が必須。          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名が必須。          キャッチャー2名(最低1名のキャッチャーとスポッター1名)が必須。          ツイスト          プレイヤー1名で1-1/2回転ツイストまで可。          キャッチャー2名(最低1名のキャッチャーとスポッター1名)が必須。          プレスインバージョン/フリップ          プレイヤー2名が必須。          フリップは1-1/4回転まで可、ツイストは不可。          ベースの交代は禁止。          キャッチャー3名が必須。          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キャッチャー1名とスポッター2名が必須。          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名が必須。          キャッチャー2名(最低キャッチャー1名とスポッター1名)が必須。          ツイスト          2回転まで可。          キャッチャー2名(最低キャッチャー1名とスポッター1名)が必須。          プレスインバージョン/フリップ          プレイヤー1名が必須。          フリップ1-1/4回転まで可、ツイスト不可。          キャッチャー3名が必須。          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キャッチャー1名とスポッター2名が必須。</p>	<p>インバートなし          プレイヤー1名が必須。          キャッチャー2名(最低キャッチャー1名とスポッター1名)が必須。          ツイスト          2-1/4回転まで可。          キャッチャー2名(最低キャッチャー1名とスポッター1名)が必須。          プレスインバージョン/フリップ          プレイヤー1名が必須。          フリップ1-1/4回転までかつツイスト1/2回転まで可、または3/4回転フリップとツイスト1回転まで可。          キャッチャー3名が必須。          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キャッチャー1名とスポッター2名が必須。</p>
<b>E.飛び越え/くぐり抜け</b> 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>腕や脚は可。          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>	<p>実施可。</p>	<p>実施可。</p>

DISMOUNTS						
	LEVEL1	LEVEL2	LEVEL3	LEVEL4	LEVEL5	LEVEL6
<b>A.デismount全般</b>	<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。</p> <p>ウエストレベル以下のスタutz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ismountを除いて、競技フロアへのデismountには元のベース/スポッターによる補助が必要。  複数トップのシングルベースによるデismountを除いてデismountは元のベースに戻ること。</p> <p>フリップ、インバート姿勢（インバート姿勢での着地を含む）、意図的な移動を伴う着地は禁止。  スタutz、ピラミッド、選手または小道具がデismountを超えるまたはくぐるのは禁止、またデismountがスタutz、ピラミッド、選手または小道具を超えるまたはくぐるのも禁止。  複数トップのシングルベースによるデismountを除いて、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。  あらゆる種類のデিশョンドロップ/ロールは禁止。</p>					
<b>B.デismount</b>	<p>ストレートポップダウン、ベージックストレートクレイドルが可。</p> <p>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ismountは禁止。</p>	<p>ストレートポップダウン、ベージ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>Mini編成はウエストレベルからのクレイドルは禁止。</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。</p> <p>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ismountはクレイドルで着地すること。</p> <p>インバート姿勢からのデismount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技まで可。</p> <p>インバート姿勢からのデismountではツイストは禁止。</p>	<p>2-1/4回転ツイストまで可。  3技まで可。</p> <p>1-1/2回転を超える場合はツイスト以外に他の技を追加することは禁止。</p> <p>インバート姿勢からのデismountではツイストは禁止。</p>	<p>2-1/4回転ツイストまで可。</p> <p>インバート姿勢からのデismountでは1/2回転ツイストまで可。</p>

TOSSES						
	LEVEL1	LEVEL2	LEVEL3	LEVEL4	LEVEL5	LEVEL6
<b>A.トス全般</b>	<p>最低3名、最大4名のベースが必要で、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れる位置にいること。  トスを行う間、飛ぶのは1名のトップのみとする。</p> <p>フリップ、インバート姿勢（インバート姿勢での着地を含む）、意図的に移動するトスは禁止。  スタutz・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utz・選手または小道具を超える、くぐる、通り抜けることも禁止。</p>					
<b>B.トス</b>	<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。</p> <p>Mini編成はトス禁止。</p>	<p>1-1/4回転ツイストまで可。  1技まで可。  例外：ボールX。</p> <p>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技まで可。</p>	<p>2-1/2回転ツイストまで可。  3技まで可。</p> <p>1-1/2回転ツイストを超える場合、ツイスト以外に他の技を追加することは禁止。</p>	<p>2-1/2回転ツイストまで可。</p>

LEVEL7	
TUMBLING	
<b>A.タンプリング全般</b>	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パート姿勢/インパート姿勢を通過するのは禁止。(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>B.立位タンプリング</b>	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、直前にツイストを含まない1技以上の後方へのタンプリングを実施すること。 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。
<b>C.走り込みタンプリング</b>	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	
<b>A.スポッター</b>	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エを除くプレップレベルより高い片手でのスタンツ。 1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。 インパ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パート姿勢のスタンツ。 グラウ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トス。(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>B.スタンツの高さ</b>	プレップレベルより高い片足スタンツが可。
<b>C.ツイスト</b>	2-1/4回転ツイストまで可。
<b>D.リリースムーブ</b>	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。 インパート姿勢での着地は禁止。(例外：グラウ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・フリップは不可)、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パート姿勢(ツイスト・フリップは不可)) 元のベースに戻る。(例外1：コエドスタイルト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度まででキャッチャー2名が必須、1名はトップの頭と肩を守ることができる位置に居ること。 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。
<b>E.リワインド/フリーフリッピングトランジション</b>	元のベースに戻る。  グラウ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ピング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キャッチャー2名、1回転を超えるフリップはキャッチャー3名が必須。
<b>F.インバージョン</b>	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。ブリッジ姿勢またはインパート姿勢になったベース/選手がトップに触れるのは禁止。 例外：インパ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通過してプレップレベルになる、インパ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パート姿勢のスタンツになる。
PYRAMIDS	
<b>A.全般</b>	2-1/2Highまで。(例外：タワーピラミッドは可)
<b>B.スポッター</b>	スタンツのスポッタールールに従うこと。(例外：片手でのエクステン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)  2-1/2Highピラミッド： トップが2-1/2High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っても良いが、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2-1/2High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。 2-1/2の高さのピラミッドで水平姿勢のトップがある場合：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。
<b>C.フリーフライングマウントトランジション</b>	グラウ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。 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ウンドレベルよりも高いスタンツから開始する場合、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。  インパート姿勢で着地することは禁止。 乗せようとしている技の高さを著しく超えてはならず、他のスタンツ、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。
<b>D.リリースムーブ</b>	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。 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。 フリップは不可、ツイストは1回転まで可、キャッチャー2名が必須。  インパート姿勢での着地は禁止。 小道具をくぐる、とびこえることは禁止。 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、インパート姿勢での着地は禁止。
<b>E.インバージョン</b>	インバージョンスキルは2-1/2Highの高さまで可。 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。
<b>F.リリースプレスインバージョン/フリップ</b>	フリップ1-1/4回転まで、ツイストは1回転まで可。 プレップレベル以下のプ्रेस1名とキャッチャー2名が必須。(例外：プレップレベル以上で直立姿勢で着地する場合はベース1名ともう1名のスポッターが必須) 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。 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。

LEVEL7	
DISMOUNTS	
A.全般	用語集「デismount」を参照。
B.条件	<p><b>クレイドルへのスタンツデismount：</b>  2-1/4回転ツイストまで可。  1-1/4回転ツイストを超えるデismountにはクレイドルを補助するスポッターが必須。  複数トップのシングルベーススタンツからのクレイドル時にはキャッチャー2名が各トップに対して必須、キャッチャーはデismount前に故意に移動してはならない。  片手でのスタンツ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。  フリーフリップデismountからのクレイドルは1-1/4回転フリップかつ1/2回転ツイストまで可、プレップレベルから開始し、キャッチャー2名が必須で1名は元のベースであること。  後方フリップデismountはクレイドルになること。</p> <p><b>演技フロアへのスタンツデismount：</b>  2-1/4回転ツイストまで可。  1-1/4回転ツイストを超える場合はキャッチャー2名がキャッチャー1名とスポッター1名に補助されること。  フリーフリップデismountは前方フリップ回転のみ可、フリップ1回転まで可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><b>2Highピラミッドデismountからクレイドル：</b>  スタンツデismountのルールに従うこと。</p> <p><b>2-1/2Highピラミッドデismountからクレイドル：</b>  2-1/4回転ツイストまで可、キャッチャー2名が必須、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。  3/4回転前方フリップかつ1/2回転ツイストまで可、キャッチャー2名が必須、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><b>2-1/2Highピラミッドから演技フロアへのデismount：</b>  1-1/4回転ツイストまで可、キャッチャー2名またはキャッチャー1名とスポッター1名に補助されること。</p>
TOSSES	
A.全般	<p>ベースは最低3名、最大4名。  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。（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）  グラウンドレベルから開始し、ベース3名によってクレイドルポジションで着地し、ベース1名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回転ツイストまで可。  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、バイク、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。  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。  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なしは可。</p>

## NON-TUMBLING

A.演技時間	2分00秒以内。
B.タンプリング	<p>タンプリングは禁止。</p> <p>例外：前転、倒立、側転、ロンダートはスタutz目的またはフォーメーションチェンジ時のみ可、スタutzは該当レベルのルールに従うこと。</p> <p>例：レベル3の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。</p> <p>ウエストレベルから開始し、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>

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

**【チアリーディング部門 規定/ルール動画問い合わせについて】**

問い合わせ先：usa-cheerrule@cheer-edu.org

チアリーディング部門 規定/ルール動画お問い合わせについて、  
下記注意事項をよくお読みになり、お問い合わせをお願いいたします。

**【注意事項】**

- ・該当編成、部門、レベルを明記してください。
- ・動画は添付にてお送りください。（YouTube等のURL記載は不可）
- ・1つのお問い合わせにつき、動画は1つのみ添付可能です。  
複数動画を確認したい場合はお問い合わせを分けてください。
- ・1動画につき、1種類のスキルのみ撮影してお送りください。演技全ての確認はできません。  
また、確認箇所が不明確な場合は回答できない場合がございます。
- ・自チームの練習時の実施スキルのみ確認します。  
大会映像や他チームの動画は確認できかねます。
- ・特別な記載がない限り、動画に映っている人は全員競技者とみなして判定いたします。
- ・動画はカメラアングル固定で撮影をお願いします。
  
- ・動画問い合わせはルールの違反の確認のみとなります。  
スコアリングについては回答できかねますので、ご了承ください。
- ・回答には1週間程度お時間をいただきます。
- ・大会直前のお問い合わせはご遠慮ください。