



BY VARSITY SPIRIT

学校団体対象

School & College Dance ルールブック

1.0版 2018.10.04作成
1.1版 2019.05.10作成
1.2版 2019.11.07作成
1.3版 2021.04.30作成
1.3.1版 2021.09.30作成
1.4版 2022.05.10作成
1.4.1版 2022.08.19作成
1.4.2版 2022.10.14作成
1.5版 2023.05.29作成/06.27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 チアリーディング&ダンス学生新人大会（夏の大会）
- ◆USA チアリーディング&ダンス学生選手権大会（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）

目 次

P.2 ルールブックについて

P.3-6 競技規定

P.7-9 演技規定

■中学校・高等学校編成

P.8 Song/Pom部門・Hip Hop部門・Jazz部門・Spiritleading部門

■大学編成

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

P.10-11 ダンステクニック・スキル・タンブリング 実施可能レベル一覧

※夏の大会に限り、下記部門に難度別(Novice/Intermediate/Advance)が設定されています

出場の際は必ずご確認ください

【Song/Pom部門・Pom部門】

P.12-13 審査対象外部部門 (Half-Time USA/Show-Time USA)

ルールブックについて

- 1) このルールブックは、学校団体対象 ダンス（SD）ルールブックです
- 2) 該当の大会及び更新時期は下記の通り

該 当 大 会	更新時期(目安)
USA チアリーディング&ダンス学生新人大会（夏の大会）	毎年4月～6月頃予定
USA チアリーディング&ダンス学生選手権大会（夏の大会）	
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 School&College Nationals（全日本チアリーディング&ダンス選手権大会）	

※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	難 度	部門の特徴	実 施 編 成		
			中学校	高等学校	大学
	夏の大会のみ実施				
Song/Pom部門	Novice Intermediate Advance(※1)	学校団体の応援活動から派生した演技 同調性と視覚的効果、美しく正確なアームモーション、ポンを使用した技術、 ダンスの技術的要素と正確性が求められる	●	●	-
Pom部門	Novice Intermediate Advance	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	-	-	●
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ー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であること	●	●	●
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ンメント性のある内容が 求められる	●	●	●

夏の大会に限り、Song/Pom部門、Pom部門において、

ダンステクニック・スキル・タンプリングの難度制限（Novice/Intermediate/Advance）が適用される

出場の際は、演技規定の他に P.11 ダンステクニック・スキル・タンプリング 実施可能レベル一覧を参照すること

※1 中学校編成 Song/Pom部門 Advanceは一部の大会でのみ実施（夏の大会開催概要参照）

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 【違反】3点減点
- 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
 - 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
- 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）
- 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
- 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 【違反】失格
- 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かるべく行動するよう監督すること

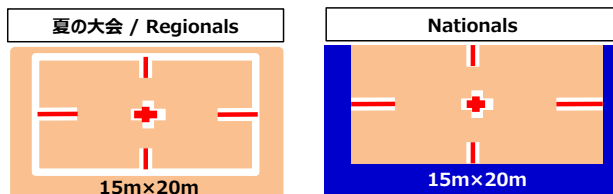
2. 音楽

- 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
【Nationals】フロアはバ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（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
※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
【違反】3点減点
- 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
※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
【違反】3点減点
- 6) 演技者以外のフロアへの立ち入り、及び演技者以外が演技に関わる行為は禁止
【例】演技者以外の手具・大道具の設置補助や選手への指示出しなど
【違反】3点減点

4. 演技時間・入退場

- 1) 演技時間は各編成毎に下記の通り
競技部門：1分45秒以上推奨 2分15秒以内
審査対象外部部門（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
【違反】超過5秒以上は3点減点
- 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/Super 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) 中学校・高等学校編成は、直立（腕を下ろした）姿勢時に腹部まで覆われた衣装を着用すること
このルールは、出場部門（審査対象外部部門も含む）に関わらず適用される（大学チーム以外）
【違反】3点減点
- 5) Song/Pom部門は、チアユニフォームを着用すること（パンツ不可/素材は問わない）
必ず学校名またはチーム名の記載があること
【違反】3点減点
- 6) 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
裸足や靴下のみの着用、床を傷つける履物は禁止
Song/Pom部門は、足裏全部を覆っているものを両足に着用すること
【違反】3点減点
- 7) 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、バ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、大学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、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
- 3) 夏の大会において難度別が適用された部門については、「ダンステクニック・スキル・タンプリング 実施レベル一覧」記載内容から外れた実施に対して、1か所につき1点が減点される



BY **VARSITY SPIRIT**

演技規定

■中学校・高等学校編成

P.8 Song/Pom部門・Hip Hop部門・Jazz部門・Spiritleading部門

■大学編成

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

< 演技規定 > 中学校編成／高等学校編成

Song/Pom部門・Hip Hop部門・Jazz部門・Spiritleading部門

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

項 目	内 容	
1.手具・道具	Song/Pom部門	ポンのみ使用可（男性は必ずしも持つ必要はない）※【補足①】参照／ポン以外の手具・小道具・大道具は使用不可 演技時間の80％以上はメンバー全員でポンを使用すること ※【補足②】参照
	Hip Hop・Jazz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）の使用も 不可
	Spiritleading部門	自由とする。自立する大道具に体重を乗せる事は可 それ以外の小道具、大道具に完全に体重を乗せる事は不可 また、演技中に使用する全ての手具・道具は、選手自身でフロア内に運び入れ・設置・撤去できるものでなければならない
2.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、他の出場者を傷つたり怪我を負わせる可能性のある振付けに参加することは不可 ③ 手に全体重をあずける動作は、何も持っていない状態で実施しなければならない（例外：前転・後転） ④ 立位・逆さの体勢やターンから、膝・腿・座位・うつぶせ・仰向け・スプリットポジションの姿勢になる場合は、少なくとも片手または片足に先に体重が乗るように行うこと ⑤ ジャンプ・空中から演技フロアへ着地する場合は、少なくとも片足に先に体重が乗るように行うこと 但し、ジャンプ・空中に浮いた際の手の位置が腰レベルより下の場合に限り、手（片手含む）からの着地が可能 後方への進入は不可（ダブルシフトは実施可。シュシュノバのパリエーションは全て禁止）	
3.個人で 実施するもの タンブリングは 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	Song/Pom部門	<有効技> 前転、後転、ショルダーロール、側転、チェストロールダウン、倒立、三点倒立、立ちブリッジ、前方/後方転回 <禁止技> 上記以外全て ※【補足③】参照
	Spiritleading部門	<有効技> 前転、後転、ショルダーロール、側転、チェストロールダウン、倒立、三点倒立、立ちブリッジ、前方/後方転回 ロングアート、キップアップ、ストール、ウインドミル <禁止技> 上記以外全て ※【補足③】参照
	Hip Hop・Jazz部門	<有効技> 前転、後転、ショルダーロール、側転、チェストロールダウン、倒立、三点倒立、立ちブリッジ、前方/後方転回 ロングアート、キップアップ、ストール、ウインドミル、マカコ、スワイプス、トーマスフレア <禁止技> 上記以外全て ※【補足③】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（【補足④】）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	
4.グループ/ペア で実施するもの ダンスリフト パートナーリング	① 演技フロアに体の一部が触れている状態で、人に体重を預ける・寄りかかるなどは実施可 ② ダンスリフト（他者を持ち上げる・下ろす、または他者に持ち上げられる・下ろされる動作）は実施不可 ③ 人に体重をかけて演技フロアから完全に離れる行為（背中を転がる・人の上に乗るなど）は、 下記の条件を満たしている場合のみ実施可だが、推奨はされない a. 補助されず自力で行う事 b. フロアから離れた状態で、動きを止めない事（人にしがみついたまま、乗ったままの状態などは不可） c. 演技フロアに着地するまで体重をかけている相手と触れ続ける事（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 ※ポンや手具を持った手に全体重をあずける動作は、セーフティ違反になるので注意	

【 補 足 】	①ポンについて	Song/Pom部門、Pom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ポンの使用時間	1名でもポンをおいた場合は、ポンを持っていない時間・カウントとして数えられる （但し、片方だけ置き、片方は使用している場合はポンを持っているとみなす）
	③タンブリング禁止技	有効技以外の全てのアクロバティック・体操的な技 <例> 前方・後方倒立回転跳び、前方・後方宙返り、飛び込み前転、側方宙返り、ヘッドスプリングなど
	④連続実施の定義	1つ目のテクニック・ タンブリング が終了する前に他のテクニック・ タンブリング につなげたり、1つ目のテクニック・ タンブリング の終了/着地が2つ目のテクニック・ タンブリング 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

<演技規定> 大学編成

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

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

項 目	内 容
1.手具・道具	Pom部門 ボンのみ使用可（男性は必ずしも持つ必要はない）※【補足①】参照／ボン以外の手具・小道具・大道具は使用不可 演技時間の80％以上はメンバー全員でボンを使用すること ※【補足②】参照
	Hip Hop部門 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）の使用は可 ※ステッキ・傘・扇子などは使用不可 衣装の一部は取り外して使用し、捨てることも可能だが、選手を床から持ち上げるために使用することは不可
	Spiritleading部門 自由とする。自立する大道具に体重を乗せる事は可、それ以外の小道具、大道具に完全に体重を乗せる事は不可 演技中に使用する全ての手具・大道具は、選手自身でフロア内に運び入れ・設置・撤去できるものでなければならない
2.セーフティ	① 安全性を考慮していない危険な行為、フロアを傷つける恐れのある行為は禁止 ② 怪我等の事情で、硬く曲がらない・表面に凹凸があるギブス・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 手に全体重をあずける動作は、何も持っていない状態で実施しなければならない（例外：前転・後転）
3.個人で 実施するもの タンプリング &ストリート スタイルスキル これらは 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	① 逆さまになる技： a) 空中に浮かないものは実施可（例：頭支持倒立） b) 手の支持の有無にかかわらず、空中に浮く技で完全に逆さまになる技については、後方にアプローチすることは不可 ② 腰が頭を超える回転を含む技： a) ボンや手具等を支持する手で持っている状態での体の支持は不可（例外：前転/後転は可） b) 空中に浮かないものは3つ連続の技まで実施可（例：3回連続の側転は可、4回連続は不可） C) アプローチ中で空中に浮く手の支持ありの腰が頭を超える回転技、または手の支持のない腰が頭を超える回転技は、 以下の条件を満たす場合のみ実施可 i. 手の支持の有無にかかわらず、他の腰が頭を超える回転技1つとのみ連続実施可 （例：側方宙返り＋立位からの後方宙返りの連続は可） ii. ひねりの動作は 1回のみ実施可 iii. その場での1回転ひねり後方宙返りは実施不可 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、完全に空中に浮いた状態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実施すること ⑤ 脚が体の前方にあるジャンプの状態から、脚を後方に動かして演技フロアに腕立て伏せ姿勢で着地することは不可 全ての種類のシュシュノバは実施不可
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 ・ デismount これらは実施できるが 推奨されない 実施の際は 右記を遵守すること	① 体重を主に支えているサポートダンサーは、リフトやパートナーリングを行っている間は演技フロア上に直接触れていること （例外：キックラインリープ・パートナーリングでの側転・パートナーリングでのキップアップは実施可） ② 肩の高さより上で実施する際は、支えているダンサーの少なくとも1名は、動作を行うダンサーが演技フロアに戻るまで接していなければならない ③ 動作を行うダンサーの腰が頭を超える回転は、以下の場合に実施可： 少なくとも1名の支えるダンサーは、動作を行うダンサーが演技フロアに戻るまで、もしくは頭を上にした垂直姿勢に戻るまでの間支え続けること ④ エレベーター、サイズスタンド、肩車、チェアシットは実施可、エクステンション、ピラミッド、バスケットスは実施不可 ⑤ 動作を行うダンサーが倒立姿勢の場合は、以下の場合に実施可： a) 倒立するダンサーが倒立状態を終えて床につくまでもしくは頭を上にした垂直姿勢に戻るまでの間、最低1名のダンサーが支え続けること b) 倒立するダンサーの肩の位置が、直立姿勢の肩の高さを超える場合、体重を支えるダンサー以外に少なくとも追加1名のスポットがつくこと （3名のダンサーで支えている場合は不要） <演技フロアへの補助のないデismount> ① サポートダンサーから、ジャンプ/リープ/ステップ/プッシュオフなどで離れる動作は、以下の場合に実施可 a) 離れた後の最高点において、実施するダンサーの一部が、直立姿勢での頭の高さを超えてはならない b) 離れた後、空中かつ/又は逆さま状態の間は、実施するダンサーの腰が垂直に上下してはならない c) トーピッチは実施不可 ② サポートダンサーは以下の場合実施するダンサーをトスすることができる： a) 離れた後の最高点において、実施するダンサーの一部が、直立姿勢での頭の高さを超えてはならない b) トスされたとき、実施するダンサーがうつ伏せ又は逆さまの状態でも必ず片足/両足で着地しなくてはならない c) 離れた後、空中かつ/又は逆さま状態の間は、実施するダンサーの腰が垂直に上下してはならない d) トーピッチは実施不可

【 補 足 】

- ① ボンについて Song/Pom部門、Pom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 ボンの使用時間 1名でもボンをおいた場合は、ボンを持っていない時間・カウントとして数えられる
(但し、片方だけ置き、片方は使用している場合はボンを持っているとみなす)



BY VARSITY SPIRIT

《夏の大会のみ実施》

ダンステクニック・スキル 実施可能レベル一覧

参照部門：Song/Pom部門
Pom部門

※USA Regionals及びUSA Nationalsにおいて、難度別の実施はありません

ダンステクニック・スキル・タンブリング 実施可能レベル一覧

【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

該当編成・部門：中学校・高等学校編成 Song/Pom部門 及び 大学編成 Pom部門

- ◆該当部門に出場の際は、チームのレベルに合った難度を選択すること
- ◆競技規定・演技規定に加えて、ダンステクニック・スキル・タンブリングは記載レベル以下の構成とすること（必須項目ではない）
- ◆記載内容から外れた実施は違反とみなされ、1か所につき1点が減点される

<< 連続実施の定義 >>

1つ目のテクニック・タンブリングが終了する前に他のテクニック・タンブリングにつなげたり、1つ目のテクニック・タンブリングの終了/着地が2つ目のテクニック・タンブ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

1. Novice < ノービス/初級 >

項 目	内 容
ターン	① シェネターン（4カウントまでを1回と計測） ② シングルピケターン（パッセ・クッペポジションのみ） ③ シングルピリエット（パッセ・クッペ・ペンシル・アチチュードポジションのみ） ※ターンシークエンスはIntermediteより実施可
ジャンプ/リープ	① 踏切りの際に体の面を切り替えないジャンプ/リープ ② 体に対して前方向に進み、脚のポジションが変わらないリープ（例：セカンドリープ・スイッチリープなどは不可）
複合スキル	① ソデバスク
タンブリング	① 前転 ② 後転 ③ ショルダーロール
その他の行為	① キック全般 ② レッグホールド（フロント/サイド/アラバスクのみ可） ※レッグホールドは持つ手が足と同じ側の片手である事、また、脚のポジションを変えることは不可（例：フロントからY字などは不可）
テクニック・スキルの連続について 1) 同一項目内のテクニック・スキルの《連続実施》は、2連続まで可（例：「ジャンプ+ジャンプ」「ジャンプ+リープ」など） ※ラインワーク・キックラインでのキック連続実施については、上記の連続実施制限に含まれない 2) 他項目との組み合わせの連続実施は不可（ターンからのリープや、ターンからのソデバスクなどの連続実施は禁止）	

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

項 目	内 容
ターン	① シングルピリエット/シングルピケターン（脚のポジションは不問） ② ダブルピリエット（パッセ・クッペ・ペンシルポジションのみ、実施後は両足を床につけること） ③ ダブルピケターン（パッセ・クッペポジションのみ） ④ ターンシークエンスは各8カウントまで実施可（フェットターン、セカンドターン、ピリエットで構成されていること・スポットチェンジ不可） ※プレパレーション動作は含まず、動かす脚（ロンデ）が2番ポジションに開いたところから計測する ※実施回数は演技を通して最大2箇所までとする ※ターンシークエンス内のピリエットはパッセ・クッペ・ペンシル・アチチュードポジションのみ ※ターンシークエンス中に動かす脚に触れる/持つことはできない ※ターンシークエンスを終了する前に、最後のターンからすぐに他のスキルをつなげたり実施することは不可
ジャンプ/リープ	① 踏切りの際に体の面が切り替わるジャンプ/リープ（例：バックジュッテ） ② 体に対して前以外の方向に進むリープ（例：セカンドリープ） ③ 回転から始まるリープ/ジャンプ（例：カリブソ） ※スイッチリープはAdvanceより実施可
複合スキル	① 回転からのロンドジャンプ（立位の体勢で着地すること） ② アクセル
タンブリング	① 側転 ② チェストロールダウン ③ 倒立 ④ 三点倒立 ⑤ 立ブリッジ ※前方/後方転回はAdvanceより実施可
その他の行為	① レッグホールド（両手・逆手可/スコピオンなど、また、脚のポジションを変えることも可能） ※レッグホールドターンはAdvanceより実施可 ② イリュージョン ③ イタリアンフェットは2周まで実施可 ※実施回数は演技を通して1箇所までとする
テクニック・スキルの連続について 1) 同一項目内のテクニック・スキルの《連続実施》は、2連続まで可（例：「ジャンプ+ジャンプ」「ジャンプ+リープ」など） ※ターンシークエンス・イタリアンフェットは、同一項目・他項目ともに《連続実施》は不可 2) シングルピリエットに限り、ターン以外の項目との《連続実施》を認める（例：シングルピリエット+ジュッテなど）	

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



BY VARSITY SPIRIT

審査対象外部部門

- Half-Time USA
- Show-Time USA

審査対象外部門

1. 出場について

- 1) 出場の際は、大会参加指針及び大会参加同意内容を理解し参加するものとする
- 2) Half-Time USA（夏の大会、地区大会）は、学校団体チームは学校団体実施日にエントリーしてください
- 3) 各大会の詳細に関しては、必ず開催要項をご確認ください

2. ルールについて

- 1) 審査対象外部門は下記の通り2分される
①Half-Time USA（夏の大会、地区大会で実施） ②Show-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

3. 演技規定

<演技規定> ① Half-Time USA（夏の大会/地区大会）

項 目	内 容
1.手具・道具	自由とするが、演技中に使用する全ての手具・大道具は、選手自身でフロア内に運び入れ・設置・撤去できるものでなければならない
2.構 成	自由とする（但し、以下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・コルセットをする際は適切な素材でカバーすること ③ 手に体重をあずける動作は、何も持っていない状態で実施しなければならない（例外：前転・後転） ④ 自立する大道具に体重を乗せる事は可、それ以外の小道具、大道具に完全に体重を乗せる事は不可 ⑤ 立位、逆さの体勢やターンから、膝・腿・座位・うつぶせ・仰向け・スプリットポジションの姿勢になる場合は、少なくとも片手または片足に先に体重が乗るように行うこと ⑥ ジャンプ・空中から演技フロアへ着地する場合は、少なくとも片足に先に体重が乗るように行うこと 但し、ジャンプ・空中に浮いた際の手の位置が腰レベルより下の場合に限り、手（片手含む）からの着地が可能。後方への進入は不可（ダブルシフトは実施可、シュシュノバのバリエーションは全て禁止）
4.個人で実施するもの タンブリング	<有効技> 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 実施可だが 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クの連続（【補足③】）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	① 演技フロアに体の一部が触れている状態で、人に体重を預ける・寄りかかるなどは実施可 ② ダンスリフトの実施不可（他者を持ち上げる・下ろす、または他者に持ち上げられる・下ろされる動作） ③ 人に体重をかけて演技フロアから完全に離れる行為（背中を転がる・人の上に乗るなど）は、下記の条件を満たしている場合のみ実施可だが、推奨されない a. 補助されず自力で行う事 b. フロアから離れた状態で、動きを止めない事（人にしがみついたまま、乗ったままの状態などは不可） c. 演技フロアに着地するまで体重をかけている相手と触れ続ける事 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、全ての編成・部門が該当する

◆MEMO◆

