学校団体対象

Show Cheer

ルールブック

2026.10.22 作成

【対象大会】
USA Regionals / Nationals 2027

USA
unitedspiritassociation
BY VARSITY SPIRIT

目　次

P.3　ルールブック・スコアリングについて

P.4　競技規定

P.7　審査対象外部門について

P.8　中学校/高等学校編成 安全規約
　　中学校編成 難度規定
　　高等学校編成 難度規定

P.23　大学編成 安全規約
　　大学編成 難度規定

ルールブックについて

1) このルールブックは、Show Cheer（学校団体対象）のルールブックです
2) 該当の大会は下記の通りです

該　当　大　会
USA Regionals 2026
USA Nationals 2026

※一度掲載された後も、変更・追記・更新がある場合がございます
　変更・追記・更新に関してはWebサイトにてご案内しますので、随時ご確認ください

3) 各大会の詳細に関しては、必ず実施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

【Show Cheer部門】

1) 各レベルごとに設定された以下の条件で計算した結果から、減点を反映させた点数を得点とする
　各部門によって採点する際の満点が異なるが、最終得点はすべて100点満点換算したものとする

＜中学校・高等学校編成 Novice部門＞

BUILDING得点、TUMBLING&JUMP得点、MUSIC&CHEER SECTION得点の合計得点（97点満点）を100点満点換算した得点

＜高等学校編成 Intermediate部門＞

BUILDING得点、TUMBLING&JUMP得点、MUSIC&CHEER SECTION得点の合計得点（98点満点）を100点満点換算した得点

＜中学校・高等学校編成 Advance部門、大学編成＞

BUILDING得点、TUMBLING&JUMP得点、MUSIC&CHEER SECTION得点の合計得点（100点満点）

2) 審査は3つのカテゴリー（BUIDLING・TUMBLING&JUMP・MUSIC&CHEER SECTION）ごとに行う
　※詳細は『Show Cheer部門　スコアリングシステム』参照

2. 減点

1) 減点は「演技の完成度」と「競技規定・その他の違反」の2種類がある

　① 演技の実施（完成度）に対する減点は、1カ所につき0.5点～2点が減点される
　　※詳細は『Show Cheer部門　スコアリングガイドライン』参照
　② 競技規定から外れた項目に対しては、1カ所につき3点が減点される
　　安全規約・難度規定から外れた項目に対しては、1カ所につき1点が減点される

2) 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、失格となる場合もある

競技規定

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
2) 下記の内容に該当する、構成や振付は禁止とする
   ① 振り付けにおいて紛争や抗争をイメージさせる内容
   ② 人を威嚇するジェスチャー
   ③ 不快感を与える演出やメイクアップ
3) 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、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
4) **各編成で定められた、『安全規約』『難度規定』の内容に適した演技構成とすること**

	中学校編成	高等学校編成	大学編成
安全規約	中学校/高等学校編成 安全規約		大学編成 安全規約
難度規定	中学校編成 難度規定	高等学校編成 難度規定	大学編成 難度規定

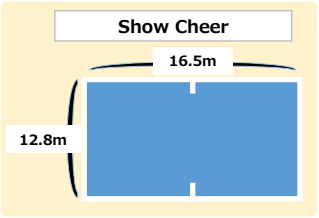
5) チームスポッターについて
   ① チームスポッターは、チーム内で用意する競技スポッターで、任意で配置することが可能
      ※チームスポッターはあくまで選手とは別であり、セーフティルール上必須のスポッターとはみなされない
   ② 選手以外のメンバーで最大3名まで配置可能
   ③ 以下の条件を満たす者とする
      1. 同大会の出場選手ではないこと
         ※選手として入館前、または退館後の場合（選手用リストバンドを着用していない状態）でのみ、他チームのチームスポッターが可能
      2. チーム責任者がスポッターができると判断した者
      3. 18歳以上、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
   ④ 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
   ⑤ 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）
   ⑥ チームスポッターは、スタン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、スタンツの補助、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
   ⑦ 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名以下の場合は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

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（例：楽曲内に音楽プロバイダー名が入っている）

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　※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すること
・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ないが、下記の技を含む演技については、マット環境での実施を推奨する

・バスケットトス、エレベーター/スポンジトス、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
・高等学校ルールで許可されていないインバージョン
・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) 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
5) **全てのスタンツ、タンブリングはチアマット上で行うこと**
※スタンツ・タンブリング実施時に両足が白線の外に出た場合は違反となる
白線を踏む、片足が超えるものは違反とはならない

4. 演技時間・計測方法・入退場

1) 演技時間は、2分30秒以内とする
※演技時間オーバーによる減点を避けるため、コールパートを含め演技時間には余裕をもつこと

・Musicパートの音楽使用可能時間は以下の通り
◆中学校編成 / 高等学校編成：1分30秒以内
◆大学編成：1分45秒以内
※Cheerパートは音楽使用時間外で音源を使用せずに行ってください
・審査対象外部門：2分00秒以内

・【Show Cheer部門　音源に関する注意事項】
複数の曲に分けて使用する際は以下の内容に従って音源を準備してください
注1）1曲目に使用する音源はトラック1へ、2曲目はトラック2、以降も演技の順番にトラックを準備してください
注2）次の曲がすぐに流れるのを防ぐため、必要であれば前の曲の最後に空白を入れる等してください

2) 演技時間計測のタイミングは、動き出しまたは音楽の始まりで開始し、最後の動きまたは音楽の終わりで終了とする
3) 入退場は速やかに行うこと

5. 人数

1) Show Cheer部門は、5名以上36名以下とする
審査対象外部門は、Half-Time USA（Regionals）は3名以上、Show-Time USA（Nationals）は5名以上とする
編成は各大会の実施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・身だしなみ

1) 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
2) 学校応援に適したユニフォームを着用
3) **中学校・高等学校チーム**は、直立（腕を下ろした）姿勢で腹部まで覆われた衣装を着用すること
出場部門（全競技部門、審査対象外部門も含む）に関わらず、このルールは適用される（大学チーム以外）
4) アクセサリーやユニフォーム以外の衣類を着用するのは禁止
※その他の衣装・身だしなみに関しては中学校・高等学校は「中学校/高等学校編成 安全規約　一般ガイドライン」、
大学は「大学編成 安全規約　一般ガイドライン・禁止事項」参照

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) 手具・小道具は、フラッグ、バナー、ポンポン、メガホン、サインとなるもの（サインボード等）のみ使用可
   ※手具・小道具を衣装の一部やアクセサリーとして身に付けることは禁止
3) 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）
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

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
   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

【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) 学校団体は学校団体 Show Cheer実施日にエントリーすること
   ルールは学校団体対象 Show Cheer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、必ず実施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
演技時間	**2分00秒以内**
衣　装 身だしなみ	・「競技規定」に準じること ・中学校・高等学校は「中学校/高等学校編成 安全規約　一般ガイドライン」、 大学は「大学編成 安全規約　一般ガイドライン・禁止事項」を参照すること
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	・中学校・高等学校団体は、競技のShow Cheer部門 中学校/高等学校編成 安全規約 を参照すること ・大学団体は、競技のShow Cheerl部門 大学編成 安全規約 を参照すること

中学校/高等学校編成 安全規約【2025-26シーズン版】

Last Update：2025/10/14

A.用語解説

Base【ベース】：
演技フロアに直接接した状態で、他の人の体重を支える人。

Basket Toss【バスケット・トス】：
ベースが互いの手を組んでトップを投げ上げるスタンツ。

Bracer【ブレイサー】：
他のトップとつながっているトップ。

Braced Flip【ブレスフリップ】：
トップが演技フロア上の誰とも触れずに腰が頭を超える回転をするピラミッド。

Braced Inversion【ブレスインバージョン】：
ブレイスされたトップがインバート姿勢（ただし腰は頭を超えない）となるピラミッド。

Braced Roll【ブレス ロール】：
演技フロア上の最低1人と触れた状態でトップの腰が頭を超える回転を伴うピラミッド。

Cradle【クレイドル】：
パートナースタンツやピラミッド、トスから、トップが肩よりも低い位置でベースによって
クレイドルポジションでキャッチされるディスマウント。

Cradle Position【クレイドル ポジション】：
顔を天井に向けたオープン・パイク姿勢。

Cupie/Awesome【キューピー/オーサム】：
トップの両足がベースの片手の上に乗った状態のスタンツ。

Dive Roll【ダイブ・ロール（飛び込み前転）】：
演技フロアに両手をつく前に、両足が自分の腰の高さ以上にある状態で、空中姿勢を経過して行う前転。

Drop【ドロップ】：
空中姿勢から演技フロアに着地すること。

Elevator/Sponge Toss【エレベーター/スポンジ・トス】：
トップがエレベーター/スポンジのローディング・ポジションから空中に投げ上げられるスタンツ。

Extended Stunt【エクステンション・スタンツ】：
トップが全身を伸ばした状態でベースの上に直立しているスタンツ。チェア、トーチ、フラットバック、およびストラドルリフトは、
ベースの腕が頭上で完全に伸びた状態のスタンツ例であるが、トップの体の高さがショルダーレベルのスタンツと同等であるため、
エクステンション・スタンツとはみなされない。

Flatback【フラットバック】：
トップが仰向けまたはうつ伏せ姿勢で、肩とお尻をまっすぐにして平行姿勢をとるスタンツ。

Foldover Stunts【フォールドオーバー・スタンツ】：
トップがベースに片足・もしくは両足の足首か足の裏を持たれながら腰から体を前方に曲げ、
複数のキャッチャーに背中をキャッチされるインバート姿勢のスタンツ。（例：ヨーヨー、パンケーキ等）

Hanging Pyramid【ハンギング・ピラミッド】：
トップ体重の大部分が、他のトップに支えられた状態のピラミッド。
例：2つのショルダー・スタンドの間にトップが吊り下げられた状態のピラミッド、
　　トップの体重がショルダー・シットのトップの両足で支えられている「ワーリーバード」スタンツ、
　　2人の体が1つのショルダー・スタンドに吊り下げられた状態の「ダイヤモンド・ヘッド」。

Helicopter【ヘリコプター】：
トップの体が床に平行な状態で空中に投げ上げられ、ヘリコプターのプロペラのように360度水平に回転するスタンツ。

Inverted【インバート】：
肩が腰より低い位置にある体勢。

Loading Position【ローディング・ポジション】：
スタンツやトスに移行する前に、ベースが直立姿勢ではないトップの足の裏を支えている姿勢。

Log Roll【ログ・ロール】：
トップが床と平行の姿勢またはクレイドル姿勢からポップされ、床と平行な状態で回転し、
元のベースに床と平行な姿勢またはクレイドル姿勢でキャッチされること。

Pyramid【ピラミッド】：
パートナースタンツがつながっている状態。

Post【ポスト】：
演技フロア上にいて、スタンツやトランジションにおいてトップの補助を行う人。

Prep【プレップ】：
肩あたりの高さで立っているトップを1人以上のベースが支えているスタンツのこと。

Prep Level【プレップ レベル】：
トップを支えるベースの高さが肩あたりの高さの時。

Prop【プロップ（手具）】：
使用される手具全般。（例：ポンポン、サインボード、フラッグ、メガフォン等）

Quick Toss/Partner Toss【クイック・トス/パートナートス】：
トップの両足が演技フロアに接した状態から始まるトスの技。

Released Pyramid Transition【リリース・ピラミッド・トランジション】：
トップがブレイサーと接した状態でベースからリリースされ、クレイドル、スタンツまたは
ローディング・ポジションでキャッチされるピラミッドのトランジション。

Release Stunts【リリース・スタンツ】：
トップがスタンツから、すべてのベース、ポスト、スポッターと触れていない状態を経過して、
他のスタンツ（ローディングポジションも含む）となるスタンツのトランジション。

Spotter【スポッター】：
パートナースタンツおよびピラミッドにおいて、トップの補助やキャッチを行う責任を担う人。

Stunt/Partner Stunt【スタンツ/パートナースタンツ】：
トップが演技フロアから離れ、1人または複数のベースに支えられている状態。

Swing Roll Down【スイング ロールダウン】：
トップの手/腕と足/脚が持たれた状態で、頭を下げて前方にスイングし、頭が腰の下を通過して回転するスタンツ。

Switch Up【スイッチ・アップ】：
トップが片足を演技フロアについた状態で開始し、リリースされて片足または両足の直立姿勢に着地するスタンツ。

Tick Tock【ティックトック】：
トップが片足で静止した状態から、ベースがポップアップし、トップが足をスイッチしてもう一方の足で再び静止するスタンツ。
ポップアップする際、トップをプレップの高さまで下ろすか下ろさないかは自由。

Top【トップ】：
演技フロアに接していない状態で、他の人に支えられているまたは空中へ投げ上げられる人。

Toss【トス】：
ベースがトップの足の裏/脚の下から開始し、肩の高さより低い位置からトップを空中に投げ上げ、
トップがすべてのベース、スポッター、ポスト、ブレイサーから離れて宙に浮くスタンツ。
注：この用語は少なくとも1人のベースがトップの片足か両足の下にいる時に適用される。
これ以外のトスは「クイックトス/パートナートス」を参照のこと。

Tumbling【タンブリング】：
前後転や倒立姿勢になる技（側転、倒立、ウォークオーバー、転回等）、エアリアル、ツイスト、
フリップを含む演技フロアから始まり、完了する体操技。
補足：演技フロアでのジャンプ、跳躍、サイドロール（横回転）はタンブリングとは見なされない。

B.一般ガイドライン

1 本規約は、すべての練習、試合、競技会、演技において有効である。

2 チアリーディングのチームは、資格を有し、知識を兼ね備えたアドバイザーもしくはコーチの
指揮のもとに活動すること。

3 練習は常にコーチの監督のもと、チアリーダーの活動に適した場所で行うこと。
例：適したマットを使用する、著しい騒音や妨害のもととなるものから離れる等

4 アドバイザー/コーチはチームの能力レベルを正しく把握し、それに応じてチームの活動を制限すること。
「能力レベル」とはチームの能力全体を指す。
各選手が安全に行えるレベルに達するまでは、その技を強要しないこと。

5 すべてのチアリーダーは、チアリーディングにおけるテクニカルスキル（タンブリング、パートナースタンツ、ピラミッド、ジャンプ）
を行う前に、必ず正しいトレーニングを受けること。

6 いかなるチームも、正しいスポッティング技術の専門的なトレーニングを必ず行うこと。

7 すべてのチアリーディングチームは、包括的なコンディショニングおよび筋力アッププログラムを取り入れること。

8 チアリーディング活動を行う前に、必ず正しいウォーミングアップを行うこと。

9 技の実施にあたっては、チームメンバー以外の人間が近くにいないこと、行う場所の床、照明、雨の影響など、
周囲の環境を十分に配慮したうえで行うこと。難易度の高い技は、コンクリート、アスファルト、
また、濡れていたり平らではない地面の上、障害物がある場所では行わないこと。

10 プログラムは一般に受け入れられている指導の段階に沿って行い、チアリーダーに適した内容であること。
全選手が技を熟練して完璧に行えるようになるまでは、常に適切なスポッティングを付けること。

11 競技中は、いかなるアクセサリーも着用禁止。ただし、宗教メダルおよび医療用メダルはアクセサリーとみなさない。
チェーンがついていないタイプの宗教メダルは、ユニフォームの下に着用し、テープで留めること。
医療用メダルもテープで留めなければならないが、ユニフォームから見えていてもよい。

12 メーカーが製造したものから改造されていないサポーターや装具、やわらかいギプスはパッドをつけなくてもよい。
メーカーが製造したものから改造されているサポーターや装具をつけてタンブリング、スタンツ、ピラミッド、トスに関わる場合、
0.5インチ（約1.3センチ）以上の厚さの発砲素材の衝撃を和らげるパッドをつけること。
石膏製またはその他ハードタイプの重いギプスや下肢装具をつけた選手は、
スタンツやピラミッド、トス、ジャンプ、タンブリングには関わらないこと。

13 運動用シューズを着用すること。（体操用シューズは禁止。）

14 硬い素材または鋭い角がある手具（サインボード等）を使う際は
a.トップが手具を手放し、演技フロアへ落とすのは禁止。
b.演技フロア上の選手は手具を静かに投げるか置くこと。

15 大会や演技において、ミニトランポリンおよびスプリングボード、スプリングフロア等、高さを増すための道具の使用は一切禁止。
コーチの監督のもと、技の開発や練習のために使用することは認められる。

16 直立（腕を下ろした）姿勢の時にユニフォームは体の腹部が隠れるものでなくてはならない。

17 チアリーダーはバスケットボールの試合中はサイドライン延長上のフリースローレーンの外側にいなくてはならない。

18 チアリーダーはバスケットボールの試合中、30秒以内のタイムアウト時は競技エリアの外にいなくてはならない。

C.スタンツ

1 トップの体重がベースに支えられたエクステンションスタンツにはスポッターを付けること。
例：トップがエクステンションポジションで静止しない「ショー＆ゴー」スタンツにはスポッターが必須ではない。

2 トスからのシングルベースショルダースタンドおよびトップの片足/両足がベースの手の上にある
シングルベースのショルダーレベルスタンツにはスポッターを付けること。
このスポッターは靴底を支えることができる。

3 スポッターは以下の項目を守ること。

a スポッターはトップの主な体重を支えてはならない。"主な体重を支える"とは、トップの体重の大半を意味する。

b スポッターはスタンツやピラミッドからクレードルになる際、トップの頭・首・肩を守る場所に位置すること。
ほとんどのスタンツにおいて、スポッターの位置はトップの背後またはすぐ隣となる。

c スポッターは常にトップに目を向け、注意を払わなければならない。
周囲の安全確認のために（ポンやサイン、他のスタンツ等に）一瞬目を向けても良いが、
出来るだけ早くトップに視線を戻すこと。

d スポッターは手を背中の後ろに回してはならない。

e シングルベースのエクステンション・スタンツにおいて、スポッターがトップの足のかかとの下や、
靴底を支えることは禁止。トップの足首や、ベースの手首を支えることは可。

f スポッターは手具を手に持ってはならない。

4 トップがクイックトスまたはパートナートスから他の選手を飛び越えるのは禁止。

5 エクステンション・スタンツのベースは、両足を直接演技フロアに付け、自分の体重を支えた状態であること。

6 ベースは以下の項目を守ること。

a ベースは硬い素材または鋭い角がある手具を持ってはならない。

b ベースはトップを支えている手で手具を持ってはならない。

c ベースは、ブリッジや倒立、頭を付いた倒立姿勢を取ってはならない。

7 パートナースタンツやピラミッドを安定させるまたはディスマウントを補助することを除いて、
選手が、他のパートナースタンツやピラミッドの上を飛び越えたり、くぐったり、間を通り抜けたりしてはならない。

8 スタンツからのディスマウントまたはスタンツからのリリースにおけるツイストの合計は1-1/4回転を超えてはならない。

9 肩以上の高さのパートナースタンツからクレイドル・ディスマウントを行う場合、
ベースの他にトップの頭・肩を支えるスポッターをつけること。

10 パートナースタンツからクレイドル・ディスマウントを行い、他のベースがキャッチを行う場合、
下記の条件をすべて満たすこと。

a トップは2名のキャッチャーと頭と肩を守るスポッターまたはキャッチャー1名によってクレイドルされること。

b キャッチャーはオリジナルベースの近くに立つこと。

c キャッチを行うベースもしくはスポッターはトップがリリースされた時にはキャッチの場所につき、
他の技に関わらないこと。

d トップはリリースされた後、いかなる技（ツイスト、トータッチ等）も実施しないこと。

11 すべてのクレイドルディスマウントにおいて、トップは堅い素材で作られていたり、角や鋭い縁がある手具を持ってはならない。

12 以下に記載されているもの以外の場合、リリーススタンツはクレイドルをするか、少なくとも1か所は
ブレイサーと接している必要がある。

a 下記のすべての条件を満たす場合、ヘリコプターを行うことが可能：

1) トップは180度（半回転）以上回転しないこと。

2) ベース4名とも、トップが空中にいる間その場を離れないこと。

3) キャッチと同様、トスの開始時にもトップの頭や首、肩を守ることができる場所にベースを1名配置すること。

4) トップが空中にいる間、ベースの位置を変えることは禁止。

5) トップは、開始から終了まで常に顔を天井に向けた姿勢であること。

6) トップはツイスト技を行ってはならない。

b ログ・ロールは、1回転を超えない、かつ、他のリリースされたトップと触れていない状態であれば、実施することが可：

1) シングル・ベースでログ・ロールを実施する場合、ベースの方に向かって回転させ、トップは仰向け状態から
開始・終了すること。

2) マルチ・ベースでログ・ロールを実施する場合、トップは仰向けまたはうつ伏せ状態から開始・終了すること。

c プレップレベル以上でフロアに対して垂直姿勢のトップは、トップが垂直姿勢を保っていれば
どの高さへのスタンツにもリリースが可能だが、トップが1-1/4回転を超える回転は禁止。
エクステンションからエクステンションへの垂直姿勢でのリリースムーブで1/4回転を超える回転は禁止。

d 肩以下の高さで床と平行の姿勢またはクレイドル姿勢からリリースされ、ローディング・ポジション
または肩以下の高さのスタンツになることは可。

e 実施可能なインバージョン・リリースはルールＤを参照のこと。

13 下記のすべての条件を満たす場合、トランジションにおけるブレイス無しのサスペンデッド・スプリットが可能：

a トップの両手は常にポストまたはベースの手と触れていること。
または
b スプリットへのトランジッションを行う際、トップの手とポストまたはベースの手が離れる場合、

1) ベース3名以上でトップを支えること。

2) 少なくともベース2名はトップの足の下を支えること。残りの1名は、同様にトップの足の下を支えるか、
またはトップと手をつないで支えること。

3) トップがスプリット姿勢になっている間、トップの両手は常にベースと接触していること。

14 ダブルベースのエクステンション・ストラドルリフトは、**トップの頭、首、肩を守るための**スポッターをつけること。
（ダブルベースのエレベーター/エクステンション・プレップのようなポジション。）

15 シングルベースで、フロアに対して平行姿勢のトップをベースが手を伸ばした高さで支える場合、
常にトップの頭・首・肩を支えるスポッターをつけること。
例：バード、サイドT、シングルベース・フラットバック等

16 下記のすべての条件を満たす場合、トップがフロアに対して垂直な姿勢から、うつ伏せ、または仰向けで
フロアに対して平行な姿勢（トップが体を伸ばした状態またはクレイドル姿勢）になることが可能：

a トップは少なくとも1名のベースかスポッターかポストと常に接している状態であること。

b 2名以上のキャッチャーまたはベースがトップの上半身をキャッチすること。

c キャッチャーが元のベースでない場合、トップが水平姿勢に動き始める前に元のベースの近くに位置
しなければならない。

d キャッチャーが元のベースでない場合、かつ、ベースが手を伸ばした高さから開始、またはその高さを
経過する場合、3名以上のキャッチャーが必要。

17 シングルベースにおいて、ベース1名でエクステンションのトップ2名を支えることは禁止。
例外：ダブルキューピー/オーサムは可。クレイドルでディスマウントを行う場合は各トップを3名ずつでキャッチすること。

18 肩の高さ以上の高さから演技フロアへのディスマウントは、ベースまたはスポッターが補助しなければならない。
この補助は、勢いを弱めるのに十分な補助をしなければならない。
トップがもし、スキル（トータッチ、ツイスト等）を伴うディスマウントを行う場合、追加のスポッターが必須であり、
このスポッターは補助に入ってもよい。（補助は必須ではない。）

19 下記のすべての条件を満たしている場合、スィングスタンツが可能：

a 下降する動きは、肩の高さよりも低い位置から開始すること。

b トップの顔は上を向いていること。（仰向け姿勢）

c トップは演技フロアまたは肩の高さよりも低いスタンツから開始すること。

20 ベースの間でトップの胴体が腕や足よりも下で吊られている状態で、トップは顔が下に向いた
サスペンディッドポジションをとるのは禁止。

21 シングルベースのスプリット・キャッチは禁止。

22 テンションドロップは禁止。

D. インバージョン

インバージョンとは、パートナースタンツやピラミッドやトスにおいてトップの肩が腰よりも低い姿勢にあることを指す。
インバージョンに関わるすべての選手は、本項の規約に加えてスタンツとピラミッドの項のすべての規則に従うこと。

1 本項で許可されていない限り、トップはインバート姿勢をとってはならない。
例：本項でバスケットトスのフリップは許可されていないため禁止。

2 インバート姿勢のトップがエクステンションポジションを通過することは可能だが、
エクステンションポジションから開始・終了・停止するインバート姿勢は禁止。
またエクステンションポジションのインバート姿勢で停止するのは禁止。

3 フリップまたは回転をしないブレスインバージョンピラミッドは以下の場合に可：

a インバート姿勢のトップには2名のベースまたは1名のベースと1名のスポッターをつけること。

b トップがベースからリリースされる場合は、E-7のリリースピラミッドトランジションの全てのルールに従うこと。

4 ブレスロールピラミッドは以下の場合に可能：

a ブレイサーには2名のベースまたは1名のベースと1名のスポッターをつけること。
例外：ショルダーシットとサイスタンド

5 下記のすべての条件を満たす場合、フリップを含むブレスピラミッドを実施することが可能：

a トップの両手/両腕は1名または複数のブレイサーと支持し続けること。もし1名のブレイサーの場合は、
ブレイサーとトップは両手/両腕がお互いに手/腕で支持しあっていること。

b 各ブレイサーはプレップレベルのダブルベースでスポッターをつけること。

c トップはブレイサーの横または前方にいること。

d トップをトスおよびキャッチする際には、3名のベースまたはスポッターをつけること。
元のベースではないキャッチャー/スポッターはフリップが開始した時には他の技に関与せずに
元のベースに近いキャッチの位置につくこと。

e フリップがクレイドルで終了する場合、ブレイサーはトップが下降し始め、
インバートではない姿勢になった時にはトップを離してもよい。

f トップはインバート姿勢ではない状態で終わらなくてはならない。

g トップのフリップは1-1/4回転までで、ツイストは1/2回転まで可。

6 他のすべてのインバージョンにおいて：

a スポッターがついていれば、インバージョンから以下のいずれかに着地するリリースが可能：

1) 1/2ツイスト回転を超えないインバートではない姿勢へのディスマウント。

2) 1/2ツイスト回転を超えずにプレップレベルより低い位置での乗り込み姿勢。

3) 全ての高さのインバート姿勢ではないスタンツ。ツイストは禁止。

b ベースがプレップレベルより低い高さで開始し、支持するインバージョンにおいて、
1名以上がインバート姿勢が終了するまで、またはトップの手が演技フロアに触れるまで、
常にトップに触れていること。

c ベースの支持がプレップレベルから始まるもしくはプレップレベルを経過するインバージョンにおいて：

1) 演技フロア上の2名以上がトップの頭・首を守ることが出来る位置にいること。

2) トップのインバート姿勢が終了するまで、または両手が演技フロアに触れるまで、
ベースの1名とトップの上半身（腰と腰より上の部分、腕/手を含む）が触れている状態を維持すること。
この時、トップのポジションを安定させ、コントロールするのに十分な支持をすること。
例外：プレップレベル以下で開始し、エクステンションで停止しないフォールドオーバースタンツは
トップの上半身に触れ続けていなくても可。
以下の条件で実施可。
・元のベースではないキャッチャーが、クレイドル、乗り込み姿勢、スタンツでキャッチする場合、
新しいキャッチャーはトランジッションが始まった時には他の技に関与せずにキャッチの位置につくこと。
・トップはプレップレベル以上の高さから演技フロアに直接逆さ姿勢で降りることはできない。

d インバート姿勢から開始しインバート姿勢ではないスタンツになる際、
トップがインバート姿勢ではない状態になる前に上半身の支持が離れてもよい。

7 インバート姿勢のトップは手具（ポンポン、ボード等）を手に持っていけない。
例外：演技フロア上でのインバート姿勢からインバート姿勢ではないスタンツまたは
プレップレベルより低いうつ伏せ姿勢から前転ディスマウントへの移行の間、トップは手具を持ってもよい。

8 スイングロールダウンスタンツは禁止。

E.ピラミッド

ピラミッドに関連するスタンツ、選手は、本項のピラミッドルールに加え、C.スタンツならびにD.インバージョンの
ルールに従わなければならない。

1 ピラミッドにおいて、トップの体重の大半はベースによって支えられた状態であるか、ベース上のブレイサーと接していること。

2 ブレイサーはトップの体重の大半を支えてはならない。

3 エクステンションスタンツが他のエクステンションスタンツをブレイスするピラミッドでは、
手/腕と脚/足による支持は禁止。

4 パートナースタンツやピラミッドを安定させるまたはディスマウントを補助することを除いて、
選手が、他のパートナースタンツやピラミッドの上を飛び越えたり、くぐったり、間を通り抜けたりしてはならない。

5 ピラミッドにおいて、エクステンション・スタンツの足/脚をブレイスしている人がいる場合、
ブレイサーはピラミッドのトップを主に支える役割を担ってはならない。
（トップのブレイサーに持たれている足が、ベースに支えられている軸足の膝以上の高さにあること。）

6 ハンギング・ピラミッドにおいては、トップを支えているショルダー・スタンドの各トップに継続的なスポッターを1名ずつ付けること。
ハンギング・ピラミッドでの回転は禁止。

7 リリース・ピラミッド・トラジションには、下記のルールが適用される：

a リリースされる前後に行われる技はすべて違反なく行うこと。必要なスポッターを配置すること。

b トランジションが行われている間は常に、トップは少なくともブレイサー1名と手/腕と手/腕による接触をしていること。

c ブレイサーはプレップレベル以下であること。
ブレイサーには2名のベースまたは1名のベースと1名のスポッターをつけること。
例外：ショルダーシットとサイスタンド

d トップは補助を行う人の体の一部（ブレイサーの肩等）で自分の体重を支えてはならない。

e リリースされたトップとベースの移動は、ブレイサーの周囲1/4回転までとし、一連の動作で実施すること。
トップは元のベースの上から離れないこと。
トップは支えられることなく常に動き続け、トランジションの間に停止することがないようにすること。

f キャッチャーが元のベースではない場合、キャッチャーはトランジションが開始した時には他の技に関与せずに元のベースに近いキャッチの位置につくこと。

g トップがインバート姿勢で着地することは禁止。

F.トス

この項目のルールは足の下から投げ上げる場合に適応される。
例：バスケットトス、エレベーター/スポンジトス、トーピッチトス

1 スイッチアップを除いてこの項目の全てのトスは小中学校のチームでは禁止。

2 全てのトスにおいて

a トスは4名以下で飛ばすこと。

b クレイドルでキャッチされること。

1) クレイドルは少なくとも3名の元のベースでキャッチを行うこと。

2) トップの頭と肩を守ることができる場所に位置すること。

c ベースがトップをキャッチするために動かなければならないような、トスでの移動は禁止。
（トスの下でベースが回転するのは可。）

d トップはインバート姿勢での着地は禁止。

e トスの間、トップは手に何も持たないこと。（ポンポン、サインボード等）

f トップは他の選手の上を飛び越えたり、下をくぐったり、手具を通り抜けたりしてはならない。

g ツイストの合計が1-1/4回転を超えてはならない。

例外：同じスタンツグループでのスイッチアップは可。

G.タンブリング／ジャンプ

1 ダイブ・ロールは禁止。

2 1回転を超えるフリップは禁止。

3 1回転を超えるツイストは禁止。

4 前方への3/4回転フリップからシートやニーに移行することは禁止。

5 タンブリングで、スタンツや他の選手や手具を越える、乗る、くぐるのは禁止。
リバウンドで、スタンツや他の選手、手具を越えるのは禁止。

例外：
a)空中技ではないタンブリングが他の選手または手具を越えるのは可。
側転、前/後転、前方/後方ウォークオーバーをポンを持って行うまたは他の選手を越えるのは可。

b)ポンを持ちながらの着手なし側転・ウォークオーバー、立位バックタックは可。
（ポンを持ちながらのバック転は禁止。）

6 宙返りからパートナースタンツやクレイドルキャッチに移行してはならない。
例：タンブリングからのバックフリップがクレイドルで終わることは禁止。
ただし、バック転からのリバウンドはクレイドルで終わることができる。

7 ジャンプからの着地は、少なくとも片足で体重を支える形で行うこと。
例：トゥタッチまたはキックからのシートおよびニー、また、両足を後方にした体勢での着地、
腕立て伏せ姿勢での着地は禁止。

8 はじめに手で体重を支えないニー・ドロップは禁止。

9 空中姿勢から演技フロアへうつぶせ状態（例：腕立て姿勢）で着地することは禁止。

10 腰が頭を超える回転をしない空中技は、立位もしくはスクワット姿勢から、首・肩・手より後方へ
ジャンプしてはいけない。
（このルールは「キップアップ/ラバーバンド」技への入り方についてのみ言及している。）

H.フロアに関する制限事項

1 下記の技は、マット、芝生またはゴム加工された競技トラックでのみ実施可とする。

a バスケット・トス、エレベーター/スポンジ・トス、その他それに相当するマルチベースのトス。

b ベースが片手のみでトップを支えるスタンツ。

c ツイストを含むタンブリング技。（アラビアン、フルツイスト・レイアウト等）
例外：側転およびロンダート、着手なし側転はマット・芝生・ゴム加工された競技トラック以外でも実施可。

2025-26 Show Cheer部門
中学校編成 難度規定

2024/5/9

中学校編成チームは、『中学校/高等学校編成 安全規約』に加えて、エントリーする難度に応じて、
以下の制限も適用されます。

Novice

タンブリング（Tumbling）

1. 立位タンブリング

   バック転は単発でのみ可。
   ジャンプ/転回またはバック転のコンビネーションや連続転回またはバック転は禁止。
   前・後転　かつ/または　ウォークオーバー　から連続しての転回またはバック転は禁止。
   フリップや空中技は禁止。

   立位タンブリングとは、側転やロンダートから開始しないタンブリング。

2. 走り込みタンブリング

   転回およびバック転の連続技が可能。
   フリップや空中技は禁止。
   次のような技は禁止。
   例：タックフリップ、空中技、着手なし側転/ウォークオーバー、パンチフロント等

   走り込みタンブリングとは、タンブリングスキルを開始する際に進行方向へのステップや加速する力を
   使って行うタンブリング。

スタンツ（Stunts）

1. エクステンションスタンツは両足のみ可、支えがない片足エクステンションは禁止。
   トップの両足はエクステンションポジションへの/からの移行の間、常にベースに持たれていなければならない。

2. 支えがない片足スタンツはエクステンションポジションを通過したり、持ち上げたりすることは禁止。

3. ツイストスタンツトランジションはトップの回転が1/2回転まで可。
   例外：シングルフルツイストのログロールはクレイドルポジションから開始・終了し、
   ツイスト以外の他のスキルを加えることなく、他のトップとつながっていなければ可能。
   ログロールと同時に1/2ツイスト　または/かつ　ベースが回転することは禁止。

4. 全てのスタンツにおけるリリースムーブはクレイドルで着地すること。

5. スタンツインバージョンは以下のみ可。
   (1)　演技フロア上でインバート姿勢の状態からインバート姿勢ではないスタンツになることは可能。
   例：演技フロア上での倒立からショルダーシット等のインバート姿勢ではないスタンツになることは可。
   演技フロア上でのインバージョンがベースにリリースされることは禁止。

   (2)　演技フロア上の2名がトップと常に手と手 かつ/または 手と手首の支持で支え合いながらトップを
   コントロールし、前方へのサスペンデッド・ロールからスタンツ、2名でキャッチするクレイドル、
   乗り込み姿勢、演技フロアにおりること。
   クレイドルでのキャッチ、乗り込み姿勢、スタンツに別のキャッチャーがキャッチする場合、
   新しいキャッチャーはサスペンデッドロールが始まった時には他の技に関与せずに
   キャッチの位置につくこと。
   回転している間、ツイストは禁止、トップの足はベースからリリースされていなくてはならない。

(3) 演技フロアへのインバージョン：以下の3つのスキルのみ演技フロアへのインバージョンとして実施可。
1.クレイドルから（フロア上での）後方ウォークオーバー
2.ウエストレベルのうつぶせ姿勢から（フロア上での）前転
3.ウエストレベルでの水平姿勢から（演技フロア上での）側転（側転前に水平姿勢で停止すること）

ピラミッド（Pyramids）

1. すべての片足エクステンションは肩の高さ以下のトップ1名に片側から支えられていなければならない。
スタンツがエクステンションレベルを経過する前にプレップレベル以下でブレイサーに支えられなければならない。
プレップレベルより高い片足のトップは常にブレイサーに支えられていること。

2. ピラミッドトランジションでトップがベースにリリースされる場合、常にトップは肩の高さ以下のトップ2名に
手/腕のみで支えられること。
トランジション中は常にトップはブレイサーに支えられていること。

3. ツイストピラミッドトランジションはトップの回転が1/2回転まで可。

4. ピラミッドにおけるインバージョンは禁止。

ディスマウント（Dismount）

1. ベーシックストレートクレイドル、1/4回転ツイストディスマウント、3つのインバージョンディスマウント
（上記スタンツ参照）は可。
ストレートポップダウン、バンプダウンは可。
ただし、**片足**エクステンションピラミッドからのストレートポップダウン、バンプダウンは
トップがプレップレベル以下になるまでブレサーと支持していなければ不可。
その他のディスマウントは全て禁止。

「ディスマウント」とはスタンツまたは／かつピラミッドからクレイドルポジションまたは演技フロアへ降りる動作。

トス（Tosses）

1. トスは禁止。

Advance

『中学校/高等学校編成 安全規約』に定義されているスキル範囲で実施すること。

2025-26 Show Cheer部門
高等学校編成 難度規定

2024/5/9

高等学校編成チームは、『中学校/高等学校編成 安全規約』に加えて、エントリーする難度に応じて、
以下の制限も適用されます。

Novice

タンブリング（Tumbling）

1. 立位タンブリング

   バック転は単発でのみ可。
   ジャンプ/転回またはバック転のコンビネーションや連続転回またはバック転は禁止。
   前・後転　かつ/または　ウォークオーバー　から連続しての転回またはバック転は禁止。
   フリップや空中技は禁止。

   立位タンブリングとは、側転やロンダートから開始しないタンブリング。

2. 走り込みタンブリング

   転回およびバック転の連続技が可能。
   フリップや空中技は禁止。
   次のような技は禁止。
   例：タックフリップ、空中技、着手なし側転/ウォークオーバー、パンチフロント等

   走り込みタンブリングとは、タンブリングスキルを開始する際に進行方向へのステップや加速する力を
   使って行うタンブリング。

スタンツ（Stunts）

1. エクステンションスタンツは両足のみ可、支えがない片足エクステンションは禁止。
   トップの両足はエクステンションポジションへの/からの移行の間、常にベースに持たれていなければならない。

2. 支えがない片足スタンツはエクステンションポジションを通過したり、持ち上げたりすることは禁止。

3. ツイストスタンツトランジションはトップの回転が1/2回転まで可。
   例外：シングルフルツイストのログロールはクレイドルポジションから開始・終了し、
   ツイスト以外の他のスキルを加えることなく、他のトップとつながっていなければ可能。
   ログロールと同時に1/2ツイスト　または/かつ　ベースが回転することは禁止。

4. 全てのスタンツにおけるリリースムーブはクレイドルで着地すること。

5. スタンツインバージョンは以下のみ可。
   (1)　演技フロア上でインバート姿勢の状態からインバート姿勢ではないスタンツになることは可能。
   例：演技フロア上での倒立からショルダーシット等のインバート姿勢ではないスタンツになることは可。
   演技フロア上でのインバージョンがベースにリリースされることは禁止。

   (2)　演技フロア上の2名がトップと常に手と手 かつ/または 手と手首の支持で支え合いながらトップを
   コントロールし、前方へのサスペンデッド・ロールからスタンツ、2名でキャッチするクレイドル、
   乗り込み姿勢、演技フロアにおりること。
   クレイドルでのキャッチ、乗り込み姿勢、スタンツに別のキャッチャーがキャッチする場合、
   新しいキャッチャーはサスペンデッドロールが始まった時には他の技に関与せずに
   キャッチの位置につくこと。
   回転している間、ツイストは禁止、トップの足はベースからリリースされていなくてはならない。

(3) 演技フロアへのインバージョン：以下の3つのスキルのみ演技フロアへのインバージョンとして実施可。
1.クレイドルから（フロア上での）後方ウォークオーバー
2.ウエストレベルのうつぶせ姿勢から（フロア上での）前転
3.ウエストレベルでの水平姿勢から（演技フロア上での）側転（側転前に水平姿勢で停止すること）

ピラミッド（Pyramids）

1. すべての片足エクステンションは肩の高さ以下のトップ1名に片側から支えられていなければならない。
スタンツがエクステンションレベルを経過する前にプレップレベル以下でブレイサーに支えられなければならない。
プレップレベルより高い片足のトップは常にブレイサーに支えられていること。

2. ピラミッドトランジションでトップがベースにリリースされる場合、常にトップは肩の高さ以下のトップ2名に
手/腕のみで支えられること。
トランジション中は常にトップはブレイサーに支えられていること。

3. ツイストピラミッドトランジションはトップの回転が1/2回転まで可。

4. ピラミッドにおけるインバージョンは禁止。

ディスマウント（Dismount）

1. ベーシックストレートクレイドル、1/4回転ツイストディスマウント、3つのインバージョンディスマウント
（上記スタンツ参照）は可。
ストレートポップダウン、バンプダウンは可。
ただし、**片足**エクステンションピラミッドからのストレートポップダウン、バンプダウンは
トップがプレップレベル以下になるまでブレサーと支持していなければ不可。
その他のディスマウントは全て禁止。

「ディスマウント」とはスタンツまたは/かつピラミッドからクレイドルポジションまたは演技フロアへ降りる動作。

トス（Tosses）

1. トスはストレートポジションのみ可。

2025-26 Show Cheer部門
高等学校編成 難度規定

2024/5/9

Intermediate

タンブリング（Tumbling）

1. 立位タンブリング

   バック転は単発でのみ可。
   ジャンプ/転回またはバック転のコンビネーションや連続転回またはバック転は禁止。
   前・後転　かつ/または　ウォークオーバー　から連続しての転回またはバック転は禁止。
   フリップや空中技は禁止。

   立位タンブリングとは、側転やロンダートから開始しないタンブリング。

2. 走り込みタンブリング

   転回およびバック転の連続技が可能。
   フリップや空中技は禁止。
   次のような技は禁止。
   例：タックフリップ、空中技、着手なし側転/ウォークオーバー、パンチフロント等

   走り込みタンブリングとは、タンブリングスキルを開始する際に進行方向へのステップや加速する力を使って行うタンブリング。

スタンツ（Stunts）

1. 片足エクステンションが可能。

2. 片足エクステンションへのツイストスタンツトランジションはトップの回転が1/2回転まで可。

3. その他のツイストトランジションは1回転を超えることは禁止。

4. スタンツにおけるリリースムーブはプレップレベル以下で開始し、プレップレベル以下で着地すること。
   リリースムーブはベースが腕を伸ばした高さを超えることは禁止。

ピラミッド（Pyramids）

1. すべてのピラミッドにおけるツイストトランジションはすべてのスタンツおよびディスマウントのツイストトランジションルールに従うこと。

2. ピラミッドインバージョン：
   前方および後方のブレスフリップは可。ただし、トップは2名のブレイサーと手と手/腕支持で支えられること。
   ツイストは禁止。フリップはクレイドルで着地すること。
   その他のブレスフリップルールは中学校/高等学校編成 安全規約に従うこと。

3. 後方へのブレスロールピラミッドはベースがトップをリリースする前にトップがインバート姿勢（肩が腰より低い姿勢）になっていれば可。

4. 片足エクステンションが他の片足エクステンションと支え合うことは禁止。

2025-26 Show Cheer部門
高等学校編成 難度規定

2024/5/9

ディスマウント（Dismount）

1. 片足エクステンション（リバティ、ヒールストレッチ、アラベスク、スコーピオン等）からのディスマウントは
   1/4回転ツイストまでのみ可。

2. プレップレベルの片足スタンツまたはプラットフォームポジションからのディスマウントは
   1-1/4回転ツイストまで可。

3. 全ての両足スタンツからのディスマウントは1-1/4回転ツイストまで可。

   「ディスマウント」とはスタンツまたは/かつピラミッドからクレイドルポジションまたは演技フロアへ降りる動作。

トス（Tosses）

1. トス実施中のスキルは1技まで可。
   禁止技の例：キックツイスト、ボールX
   ツイストトスは1技まで可。

大学編成 安全規約【2025-26シーズン版】

Last Update：2024/5/9

A.定義

Base【ベース】：
演技フロアに直接接した状態で、他の人の体重を支える人。

Cradle【クレイドル】：
スタンツ/ピラミッド/トスから、トップが顔を天井に向けたセミパイク姿勢でディスマウントを行うこと。

Cupie/Awsome【キューピー/オーサム】：
トップの両足がベースの片手の上に乗った状態のスタンツ。

Dive Roll【ダイブ・ロール（飛び込み前転）】：
演技フロアに両手をつく前に、両足が自分の腰の高さ以上にある状態で、空中姿勢を経過して行う前転。

Flatback【フラットバック】：
トップの顔が天井を向いた状態で、体をまっすぐに伸ばした姿勢。演技エリアに対して水平である状態。

Flip【フリップ】：
両足が頭より上を通って宙返りをする技。

Height-increasing Apparatus【高さを増す器具】：
技の高さを増すための道具全般。

Inverted/Inversion【インバート/インバージョン】：
肩が腰より低い位置にある体勢。

Loading Position【ローディング・ポジション】：
ベースの肩の高さ以下で行われる、トップをスタンツやピラミッドに乗せるための継続的な動きを伴う姿勢。
例：エレベーター/スポンジ・ロード、バスケット・ロード、スムーシュ、背面からのスクープ等

Middle【ミドル】：
ベースに支えられた状態で、且つ、トップを支えている人。

Primary Weight【主な体重】：
トップの重さの50％以上。
例：ヒッチの足を支えているミドルは主な体重を支えているとは見なされない。

Pyramid【ピラミッド】：
トップがミドルに支えられた状態である技。

Rewind【リワインド】：
トップの少なくとも片足がフロアについて直立した状態から投げ上げられ、前方、後方もしくは横方向への回転をしてスタンツ、ピラミッドに上がったり、ローディング・ポジション、クレイドルに移行する技。

Spotter【スポッター】：
パートナースタンツおよびピラミッドにおいて、トップの補助やキャッチを行う責任を担う人。
メインでトップを支えることはできず、トップがスタンツおよびピラミッドから落下するのを防がなければならない。

Stunt【スタンツ】：
トップが1人または複数のベースに支えられている技。

Tension Drop【テンション ドロップ】：
トップが支持なしでベースから離れるまで、ベースとトップが一体となって前方に傾くピラミッド/スタンツ。

Top【トップ】：
演技フロアに接していない状態で支えられている人、または他の人によって空中へ投げ上げられる人。

Toss【トス】：
ベースがトップの足の裏から開始し、肩の高さより低い位置からトップを空中に投げ上げ、
トップがすべてのベース、スポッター、ポスト、ブレイサーから離れて宙に浮くスタンツ。

B. 一般ガイドライン

1 チアリーディングのチームは、資格を有し、知識を兼ね備えたアドバイザーもしくはコーチの指揮のもとに活動すること。

2 練習は常にアドバイザー/コーチの監督のもと、チアリーダーの活動に適した場所で行うこと。
例：適したマットを使用する、著しい騒音や妨害のもととなるものから離れる等

3 技の実施にあたっては、チームメンバー以外の人間が近くにいないこと、行う場所の床、照明、雨の影響など、
周囲の環境を十分に配慮したうえで行うこと。難易度の高い技は、コンクリート、アスファルト、
また、濡れていたり平らではない地面の上、障害物がある場所では行わないこと。

4 アドバイザー/コーチは選手の能力レベルを正しく把握し、それに応じてチームの活動を制限すること。
選手が安全に行えるレベルに達するまでは、その技を強要しないこと。

5 完全にマスターしていない技は、監督者がいる環境でのみ行うこと。

6 いかなるチームも、正しいスポッティング技術の徹底的なトレーニングを必ず行うこと。

7 すべてのチアリーダーは、チアリーディングにおけるテクニカルスキル（タンブリング、パートナースタンツ、ピラミッド、ジャンプ）
を行う前に、必ず正しいトレーニングを受けること。

8 すべてのチアリーディングチームは、包括的なコンディショニングおよび筋力アッププログラムを取り入れること。

9 チアリーディング活動を行う前に、必ず正しいウォーミングアップを行うこと。

10 すべてのプログラムは一般に受け入れられている指導の段階に沿って行い、チアリーダーに適した内容であること。
全選手が技を完璧に行えるようになるまで、また、特定のルールで定められている場合は、
常に適切なスポッティングを付けること。

11 スポーツイベントが近くで行われている環境においては、選手の怪我のリスクを回避するため、
プレー中である間は難易度の高い技を行わないこと。

12 すべてのパートナースタンツ、ピラミッド、トスは、実際に行う前にコーチがレビューを行い、承認すること。

C.禁止事項

1 スプリングフロア以外の高さを増すための道具（例：ミニトランポリン等）の使用は禁止。

2 硬い素材または鋭い角がある手具（サインボード等）を使う際は：

a トップまたはミドルの選手が手具を手放し、演技フロアへ落とすのは禁止。

b 演技フロア上の選手は手具を静かに放すか置くこと。

c トップがクレイドルになる際にスキル（例：トータッチ、ツイスト等）を加えるのは禁止。

3 以下認められていない限り、パートナースタンツ、ピラミッドおよびトランジションにおいて、
トップは故意にインバート姿勢で着地したりキャッチされるためにトップがベースからリリースされる、
または補助なしで演技フロアに着地してはいけない。

4 選手はジャンプやフリップやダイブによって、以下の上を飛び越えたり、下をくぐったり、間を抜けたりしてはならない。
・パートナースタンツ
・ピラミッド
・バスケットトスやそれに相当するトス、その他トスやスタンツから手で投げられた選手

5 スポッターは以下を遵守すること：

a トップの主な体重を支えることは禁止。

b スタンツやピラミッドからトップがおりる際はトップを守れる位置にいること。

c 他のスタンツ、周囲の環境や人を確認すること以外はトップの頭、首、肩を注視し続けること。

6 ショルダーレベル以上から演技フロアへのディスマウントは演技フロア上のベースまたはスポッターの支持が必要。

7 体重の大部分が両手/両足で支えられ、落下の衝撃を吸収できる状態でない限り、
ジャンプ、スタンド、およびインバート姿勢からのドロップ（膝、尻、腿、うつ伏せ、仰向け、スプリット）は禁止。

8 いかなるアクセサリー類の着用も禁止。（例：へそおよび舌のピアス、イヤリングネックレス等）
医療用ブレスットは体にテープで固定されていれば可。

9 **人工ネイルを含め、爪は指先近くまで短くすること。**

10 チア活動中および競技中は、底の柔らかい運動用シューズを着用すること。
体操用シューズ、ジャズシューズおよび/もしくはブーツは禁止。

11 メーカーが製造したものから改造されていないサポーターや装具、やわらかいギプスはパッドをつけなくてもよい。
メーカーが製造したものから改造されているサポーターや装具をつけてタンブリング、スタンツ、ピラミッド、トスに関わる場合、
0.5インチ（約1.3センチ）以上の厚さの発砲素材の衝撃を和らげるパッドをつけること。
石膏製またはその他ハードタイプの重いギプスや下肢装具をつけた選手は、スタンツやピラミッド、
トス、ジャンプ、タンブリングには関わらないこと。

D.パートナースタンツ

1 1-1/4回転を超えるツイストを含むリリースロードインやリリーストランジションにはスポッターを付けること。

2 1-1/4回転を超えるツイストディスマウントを行う場合、クレイドルを補助するスポッターを付けること。

3 下記にあてはまるワンハンドのスタンツを行う場合はスポッターを1名付けること：

a キューピー、もしくは基礎的なリバティ以外のワンハンドスタンツにはスポッターが必須。
（ヒールストレッチ、アラベスク、ハイトーチ、スコーピオン、ボーアンドアロー等）

b ロードインやディスマウントがリリースされ、かつツイストを伴う場合、スポッターはツイストが行われている間は
スポットできるポジションに入り、ツイストディスマウントのクレイドルの補助を行うこと。

c トップがベースの片手からもう一方の片手にポップアップで移動する場合。

4 シングルベースでのショルダーへのリリースはリリースから着地にかけてベースの横または後ろにスポッターが必要。

5 演技フロア上またはスキル実施中に倒立姿勢からリリースしてパートナースタンツに移行する場合、
（例：ハンドスプリングを通って行うロードイン、手と手の支持によるスタンツのリリース）スポッターを付けること。

6 トップがエクステンションの倒立姿勢となるスタンツを行う場合、スポッターを付けること。

7 トップがツイストや回転をしない限り、演技フロア上での倒立姿勢からリリースされ、手と手の支持による
スタンツになることが可能。

8 以下の条件を満たせばトップは立位姿勢からリリースされ、手と手の支持によるスタンツになることが可：

a トップのツイスト禁止。

b 1/2をこえる回転から手と手の支持によるスタンツは禁止。

c スポッターがついている。

9 トップはクレイドル姿勢、肩よりも低い水平姿勢からリリースされ、インバート姿勢になることが可能。

10 シングルベースでのスプリットキャッチは禁止。

11 2-1/4回転を超えるツイストによるディスマウントは禁止。

12 前方、後方、および横方向へのテンション・ドロップは禁止。

13 ルールD-13で許可されている場合を除き、レッグ・ピッチ、トゥー・ピッチ、ウォークイン、スポンジ、
ストラドルキャッチからフリップして演技フロアへの着地はすべて禁止。

14 フリップ への/からの スタンツは以下の条件で実施可。
(注：バスケットトスやスポンジトスの乗り込み姿勢からのフリップは「トス」と見なされるため、トス項目のルールに従うこと)

a トップのフリップ回転は1-1/4回転までで、且つ、1回転ツイストまで。

b フリップは元のグループにキャッチされなければならずベースがトップをキャッチするために動かなくては
ならない位置にとばすのは禁止。

c トップの下でのベースの移動は1/2回転まで。

d リワインドにおいて：

1) リワインドはスポッターが必須で、スタンツ（乗り込み姿勢、水平姿勢を含む）、直立姿勢での演技フロアへの着地、
スポッターの補助があるクレイドルへの着地が可能。

2) スポッターはトップの片足/片脚の下から投げ上げることが可能。

e スタンツからのフリップ：

1) スタンツからのフリップはプレップレベル以下から開始すること。

2) プレップレベル、またはプレップレベルより低いクレイドルや水平姿勢から開始するフリップは
クレイドル、水平姿勢、演技フロアへの直立姿勢で着地すること。

3) エレベータートスから開始するフリップはクレイドル、水平姿勢、直立姿勢のスタンツで着地すること。
演技フロアへの直立姿勢への着地は禁止。

4) 直立姿勢のスタンツや演技フロアへのフリップで技を加えることは禁止。
例：トータッチ、ツイスト等

5) 垂直姿勢のスタンツへのフリップはスポッターが必要。

6) 1回転以下のその他全てのフリップの着地には2名が必要。

7) 1回転を超えるフリップの着地には3名が必要。クレイドルで着地する場合、キャッチャーの1人は
トップの後方でスクープポジションに入ること。

8) フリップから演技フロアへの着地では、1名以上のベースが補助し、トップは少なくとも片足で着地すること。
スポッターは必須だが、着地の補助でトップに触れていなくてもよい。

9) 上記以外の全てのフリップからの着地では、必須のキャッチャーはトップが着地する際にはトップに触れて補助すること。

E. ピラミッド

1 2-1/2Highの高さを超えるピラミッドは禁止。ピラミッドの高さは、下記のように体の長さで表される：
チェア、サイスタンド、ショルダーストラドルは1-1/2High、ショルダースタンドは2High、
エクステンションスタンツ（エクステンション、リバティ等）は、2-1/2High。
例外：サイスタンド上でのエクステンションスタンツは認められる。

2 すべてのピラミッドにおいて：

a 2Highを超える高さの位置にトップがいて、トップの体重を主に支えている人の少なくとも片足がフロアに接していない場合、それぞれのトップに少なくとも2人以上のスポッターを付けること。

b **スポッターは、トップが2-1/2Highポジションに着地するときには所定の位置にいなければならない。**
スポッターは、トップが乗り込んでいる時には、乗せる動きや移動が可能。

c 一方のスポッターはトップの後方、もう一方は前方に配置するか、側面に配置してトップが前方へ落ちた場合に前方まで動けるようにすること。
もし側面の場合、スポッターは、少なくとも片足/一方の肩がベースの前に出て、前方への明確な進路を示さなければならない。

d トップの後方に位置する必須のスポッターがミドルの靴の下や、支える役割のベースの手の下から手で直接支えることは禁止。

e トップの前方、横にいる必須のスポッターが片手で靴の下やベースの手の下で支えることは可。
もう一方の手は体に触れているか、何にも触れておらず、ミドルの靴の下やベースの手の下で支えていないこと。

f ピラミッドが安定した後、ディスマウントに入る直前には、必須のスポッターのどちらかはクレイドルに入るため移動してよい。

g ピラミッドは様々に変化するため、すべてのピラミッドやトランジションの間にここで求められているスポッターの配置につけているか都度確認することを勧める。

h ピラミッドに乗せるベースはスポッターになり得る。トップが着地する際に、着地の補助ができるポジションに人が配置されていることが重視される。

i ベースとミドル層の選手のみが他の選手の主な体重を支えることができる。

3 2-1-1サイスタンドタワーピラミッドを行う場合、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付けること。
ミドル層のサイスタンドを支える人が必要な場合、この人はこのスポッターの役割を担うことはできず、
ピラミッドに触れていないスポッターが必要。

4 トップは以下の条件を満たしている場合、**スタンツから、または**インバート姿勢からトップをリリースし、
ピラミッドでインバート姿勢の着地が可。
例：手と手で支えるスタンツ、転回からのリリースアップ

a 2名のベースまたはスポッターが支えてスキルを実施すること。

b **トップはフリップ不可。（1回転より少ない回転であること。）**

c **リリースは1/2ツイストまで。**

5 2-1/4回転を超えるツイストでのリリースのりこみやディスマウントは禁止。

6 2Highを超える高さのピラミッドからのクレイドルまたは水平姿勢の着地は、少なくとも2名でキャッチを行い、
トップの両サイドに1名ずつ付くこと。

7 前方、後方、横方向へのテンションドロップは禁止。

8 ピラミッドからのフリップディスマウントは以下の条件で実施可：

a フロントフリップとアラビアンディスマウントは最低2名のキャッチャーが着地を補助し、
クレイドル、仰向けの水平姿勢、または地上への着地が可能。

b **フロントフリップはツイスト1回転まで、2名でのクレイドルキャッチは可。**

9 フリップからのピラミッドは以下の条件を満たしていれば実施可：

a フリップはプレップレベル以下で開始されること。

b トップのフリップは1-1/4回転までで**ツイストは1回転まで。**

c トップがインバート姿勢で着地することは禁止。

d リワインドからのピラミッドは追加スポッターが必須ではない。

F. トス

1 バスケットトスおよびそれに相当するトスはフロアレベルから行うこと。
ベースは4名以内で行い、トスを上げたベースのうちの3名でクレイドルを行うこと。
その内1名はトップの頭部と肩の下からスクープに入ること。

例外：
1)エレベータートスからフリップを経過したスタンツ・ピラミッドは上記ルールに基づいていれば可能。

2)ベースとトップが接する高さを著しく超えない限り、
バスケットやエレベーター/スポンジ乗り込みからスタンツやピラミッドに着地するトスが可能。

2 ベースがトップをキャッチするために動かなければならないような、バスケットトスおよび
エレベーター/スポンジトスでの移動は禁止。

3 **クレイドルに着地するバスケットトスや同様のトスのトップは、手にポン以外の物を持つのは禁止。**

4 フリップなしのバスケットでは、トップは2-1/4回転までで3技（例：キックダブルフル）まで。

5 フリップありのバスケット/スポンジトスは以下のスキルのみ可能：

a **タック・伸身またはパイク姿勢のツイストを含まない後方回転技を行う場合、**
フリップではない技を1つ追加することが可能。

b **アーチ・タック・伸身またはパイク姿勢のツイストを含まない前方回転を行う場合、さらに技を加えるのは禁止。**

c **後方伸身フルツイスト**

6 両サイドの投げ上げとバックスポットが男性の場合のみ、以下の**後方回転**スキルが可能：

a レイアウトストラドルフルツイスト

b タックエックスアウトフルツイスト

c タックキックまたはタックスプリットフルツイスト

d レイアウトキックまたはレイアウトスプリットフルツイスト

e **レイアウトダブルフルツイスト**

他の全てのフリップバスケットポジションとコンビネーションは禁止。
例：フロントフリップ、アラビアン、パイクオープンフルツイスト、サイドスミ、キックダブルフルツイスト、2回転以上のフリップ等

G. タンブリング

1 タンブリングでパートナースタンツやピラミッド、ほかの選手を飛び越えたり、くぐったり、間を通り抜けることは禁止。

2 タンブリングにおける1回転を超えるフリップは禁止。

3 タンブリングにおける2回転以上のツイストは禁止。

4 ダイブ・ロールは禁止。

5 空中落下からうつ伏せ姿勢での演技フロアへの着地は禁止。
例：バックフリップおよびジャンプから腕立て伏せ姿勢での着地は禁止。ハンドスプリングからの腕立て伏せ姿勢での着地は可。ただし、腕立て伏せ状態での着地直前は空中姿勢ではないこと。

H. 演技フロアについての制限事項

1 下記の技は、マット、芝生（天然/人口）およびゴム加工された競技トラック上で実施すること。

a バスケットトス、エレベーター/スポンジトス、およびそれに相当するマルチベースのトス。

b フロア上やスキルからのインバート姿勢でのリリース技。
例：ハンドスプリングを通って行うロードイン、手と手の支持のスタンツからのリリース

c スタンツ、トス、ピラミッドへの/からのフリップ技。

d 2-1/2Highのピラミッド。競技トラック上での2-1/2Highピラミッドへの/からのフリップまたはツイストを含むマウント、ディスマウントは禁止。

2 フットボールの試合において、キック・ダブルツイスト・バスケットトスおよびツイストを含むフリップ・バスケットトスは、試合前またはハーフタイムに、3m×3mの芝生（天然/人口）またはマット上でのみ実施可。

3 バスケットボール、バレーボール、その他の屋内スポーツの試合において、全てのタイムアウト（マットの有無に限らず）、マットがない試合前・ハーフタイム・試合後の演技については以下のスキルは禁止：

a バスケットトス、エレベーター/スポンジトス、およびそれに相当するマルチベースのトス

b 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
例外：ツイストしないキューピー/オーサム

c パートナースタンツへの/からのフリップ

d インバージョン
例外：高校レベルのインバージョンは実施可。
（大学ではスポッターがいるシングルベースのトップがブレスフリップを支持することが可能）

e ツイストディスマウントは1-1/4回転まで
1-1/4回転までのツイストディスマウントを行う場合、スポッターを付けること。

f 2-1/2Highのピラミッド

g 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、ロンダート、着手なし側転は可。）

4 バスケットボール、バレーボール、その他のインドアスポーツの試合において、試合前・ハーフタイム・試合後の演技で十分なマットが使用されている場合は通常のルールから追加となる制約はない。
（十分なマットとはスキルによって異なる。一般的に、少なくともタンブリングをしないスキルからマットの端まで2～3フィート（0.6～0.9m）離れていること。）

上記の安全規約は一般的なものであり、全ての状況を網羅するものでない。
タンブリング、スタンツ、ピラミッド、ジャンプ、トスを含む全てのチアリーディングスキルを注意深く確認し、
資格や知識を持つアドバイザーやコーチが監督すること。
USA Cheerは、上記のガイドラインにより選手の怪我を防ぐことが出来るとは明記しない。また一切の保証もしない。
ルールは安全化、明確化のためにシーズン中に変更する場合がある。最新の規約およびインフォメーションは
usacheer.org（英語サイト）をご覧ください。

2025-26 Show Cheer部門
大学編成 難度規定

2024/6/20

大学編成チームは、『大学編成 安全規約』に加えて、エントリーする難度に応じて、以下の制限も適用されます。

Novice

タンブリング（Tumbling）

1. 立位タンブリング
   バック転は単発でのみ可。
   ジャンプ/転回またはバック転のコンビネーションや連続転回またはバック転は禁止。
   前・後転　かつ/または　ウォークオーバー　から連続しての転回またはバック転は禁止。
   フリップや空中技は禁止。

   立位タンブリングとは、側転やロンダートから開始しないタンブリング。

2. 走り込みタンブリング
   転回およびバック転の連続技が可能。
   フリップや空中技は禁止。
   次のような技は禁止。
   例：タックフリップ、空中技、着手なし側転/ウォークオーバー、パンチフロント等

   走り込みタンブリングとは、タンブリングスキルを開始する際に進行方向へのステップや加速する力を使って行うタンブリング。

スタンツ（Stunts）

1. ベースが片手でのみ支えるスタンツは禁止。

2. エクステンションの高さでインバート姿勢で静止するスタンツは禁止。
   例：エクステンションでの手支持倒立は禁止。

3. リリースインバージョンへの または からのスタンツは禁止。

4. リリースツイストスキル（ロードイン、ディスマウント、トランジション）は2-1/4回転ツイストまで可。

5. フリーフリッピングスタンツは禁止。
   例：レッグピッチ・ウォークイン・スポンジ・リワインド・ストラドルキャッチフリップ

ピラミッド（Pyramids）

1. 2段を超えるピラミッドは禁止。

2. フリーフリッピングピラミッドスキル（ロードイン、ディスマウントを含む）は禁止。
   全てのピラミッドインバージョンおよびフリップは1名以上のプレップレベル以下のブレイサーに支えられること。

3. 静止したピラミッドインバージョンは1名以上のプレップレベル以下のブレイサーが必須。
   トップはインバート姿勢での着地は不可。

2024/6/20

トス（Tosses）

1. トスは垂直に投げ上げ、その場から移動せずに元のベースにキャッチされること。

2. トス実施中のスキルは2技まで可。
   例：キックフル、ボールX

3. バスケット かつ/または スポンジトスからフリッピングスキルの実施は禁止。

4. 1-1/4回転ツイストまで可。

Advance

『大学編成 安全規約』に定義されているスキル範囲で実施すること。

【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。

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/