



We Create the Future 春チア 2021

チアリーディング・チアダンス 特例ルール

【安全規定】

<チアリーディング&チアダンス 共通項目>

- 1、大会期間中、全てのチームは認定された引率者もしくはコーチが付き添うこと。
- 2、コーチは選手個人とチーム能力、レベルを考慮して演技全体のパフォーマンスレベルを決定すること。
- 3、全ての選手、コーチ、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しておくこと。
- 4、本大会に参加するにあたり、スポーツマンシップに則り、マナーのある行為を心がけること。
それぞれのチーム代表者またはコーチは、自チームのメンバー、コーチ、保護者など、チーム関係者の監督責任を持つこと。
- 5、演技中、審査員が危険と判断した動作に関しても、減点対象となります。

チアダンス 安全規定

1、着地について

ジャンプ/リープ・タンブリングなどからの着地は、足で大半の体重を支えること。危険な着地は禁止。

2、シューズについて

接触によりケガにつながるもの、床面を傷つけるものは禁止。靴下・タイツのみは禁止。

3、アクセサリについて

落下や接触によりケガに繋がるものは装着禁止。



We Create the Future 春チア 2021

チアリーディング・チアダンス 特例ルール

【演技規定】

<チアリーディング&チアダンス 共通項目>

1、振付・服装・選曲について

挑発や侮辱、品の欠ける振付、服装、音楽の使用は家族が観る大会として不適切なものは避けること。

2、ユニフォームについて

挑発的で下着を彷彿させるようなユニフォームや、ユニフォームは認められません。

破損の可能性がない様、安全であること。

◇ユニフォームスカート・ショーツ

ユニフォームの一部としてスカートを着用する時は、スカートの下にアンダースコートを着用すること。

また、スカートはお尻およびアンダースコートを完全に覆っていること。

◇ユニフォームトップ（チアリーディングのみ対応）

シニア、オープン編成で出場する場合を除き、腹、背中部分が極度に出るものに関しては不可とする。

演技中は、全てのユニフォームは選手を覆い、下着も覆っていなければなりません。

心配な場合には事務局にお問い合わせください。

3、演技構成について

全ては観客に向けて適切であり楽しめるものであること。選手の年齢を考慮した内容で演技構成をすること。

音楽の解釈が演技構成とマッチしていること。

チアダンス 演技規定

演技内容

1、構成について

- ・チアダンスの要素（アームモーション、ジャンプ/リープ、ターン、キック）をバランスよく組み込んだ構成されたカテゴリーである。
- ・チーム（団体）で身体の動きやポンポンをシンクロさせた一体感が重視され、正確さや統一性、演技の連続性、視覚効果（立体的な変化）、同調性溢れるダンスなどを組み込んだ、創造性溢れる内容であること。
- ・チアダンスの要素はバランス良く演技構成に組み込み、シャープさ、力強さも表現して完成度の高いものを目指すこと。
- ・今年度は、顔を向かい合わせる動きは不可とする（但し、2メートル程度のソーシャルディスタンスを保っていれば可）。
- ・密接を避け、1人1人のスペースをとり、演技を行うこと。
- ・接触行為は禁止。
- ・演技の前後、演技中のカウント、コールなどの発生は一切禁止。

2、手具について

- ・演技中の手具はポンポンのみとし、それ以外の手具の持込みは禁止。
 - ・演技中の80%は、全員が片手、もしくは両手でポンポンを所持していること。
(1人でも両手のポンポンを離すと手具を所持していない状態とみなされます)
- ※審査は、セーフティージャッジによる計測およびビデオにてポンポンを離している時間を計測する。
※ポンポンを所持する「演技中の80%」の長さは、チームの演技時間により異なる。
例) 2分間(120秒)の演技時間ではポンポンを所持する時間は「96秒(80%)」となり、24秒以上ポンポンを離すと減点の対象となる。
- ・今年度において、演技中のポンポンを交換など、複数の選手で種具を交換するなどの行為は禁止とする。

3、タンブリング及び空中技 ※1 について

- ・ポンポンを持った状態で手に全体重をかけること※2は禁止。但し、有効技の「前転、後転」については、ポンポンを持って実施可能。

※1 空中技：アクロバット・ジムナスティックな技で、頭が腰の位置より下がった状態で、床面に体の一部も接していない状態。

※2 手と床面（身体を含む）との間にポンポンがある状態。

- ・走り込みなど勢いをつけることは禁止。静止及び歩行から実施すること。

(但し、JUNIOR・SENIOR・OPENの実施可能な側方宙返り(側宙)、前方転回宙返り(転宙)は走り込み可能)

◆ディビジョン別項目/JUNIOR・SENIOR・OPEN

・ポンポンが手と床面（身体を含む）の間がない状態で、腰が頭を越える体勢での回転を含むタンブリングは可能。

・身体が空中に浮くもの（手の支持がないもの）は不可。ただし、片手前方転回※1 および、側宙、転宙は実施可能。

※1 前方転回の片手支持の動作

・ジャンプやターン、タンブリングなどの着地は、必ず片手もしくは片足に体重が乗るようにすること。膝や背中から着地しないこと。

◆ディビジョン別項目/TINY・MINI・YOUTH

・腰が頭を越える体勢での回転を含むタンブリングは不可。ただし、以下の有効技は実施可能。

【有効技】

- ・前転（POM を持っていないでも可能）
- ・後転（POM を持っていないでも可能）
- ・ショルダーロール
- ・両手及び片手側転
- ・片手前方回転（体重をかける手に手具を持っていないこと、床面と手の間にポンポンを挟まないこと）

4、ダンスリフトについて（人を持ち上げるリフトや複数で行う技）

今大会において、すべてのリフト・人に寄り掛かかるなどの接触行為は禁止とする。

5、ラインダンスについて

今大会において、禁止とする（接触行為を禁止としているため）。

