



## 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。

---

#### チアリーディング 安全規定

##### 【カテゴリー：スタント無し・スタント有り部門共通】

##### ●練習、演技について

タンブリングは適切な地面で行うこと（コンクリート、アスファルト、濡れている場所、障害物のあるところで行わないこと）。

##### ●手具について

フラッグ、バナー、サインボード、ポンポン、メガホンの使用は可能です。複数人による手具の使い回しは禁止。各自固定の手具を利用すること。小道具は演技の妨げにならないよう、安全に拾捨すること。

##### ●キャッチ・着地について

膝、お尻、正面や背中から落下するもの及び、ジャンプ、スタント、または頭が下になった姿勢からのスプリッツデスマウントは禁止です。例外として、体重の大半が手もしくは足にかかり、落下の衝撃を吸収できる場合のみ可能とします。



## 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。

---

## チアリーディング 演技規定

【カテゴリー：スタント無し・スタント有り部門共通】

### 演技内容

#### 1、構成について

チアリーディングの要素（ジャンプ、タンブリング、ダンス）を用いて構成されたカテゴリーです。手具やアームモーションでチームアピールをする構成を組み込むこと。

#### 2、ジャンプについて

チームの大多数でアドバンスレベルのジャンプを飛ぶことが望ましい。

#### 3、タンブリングについて

・立位タンブリング→チームの選手がレベル該当スキル ※1) をシンクロして行うことが望ましい。

・走り込みタンブリング→チームの選手がレベル該当スキル ※1) を行うことが望ましい。

※1) レベル該当スキルについては**チーム代表者ページ**にて詳細をご案内します。

#### 4、ダンスについて

エネルギーがあり、エンターテイメント性、シンクロ性、視覚効果のある振付であること。

#### 5、演技時間について

ミュージックパート 2 分以内。チーム紹介は自チームでは行わず、場内アナウンスにて行います。

---

## カテゴリー：項目別【スタント無しレベル1・スタント有り PREP レベル1】

### 1、タンブリング

#### ◆全般 <スタント無し・スタント有り共通>

- ・今大会においてラインオーバーの減点はないが、タンブリングは開始から終了までマット内で行うこと。
- ・タンブリングで選手・小道具などの飛び越えや、下をくぐる行為は禁止。
- ・ポンポンなど小道具や手具を持ったままでのタンブリングは禁止。
- ・飛び込み前転は禁止。

#### ◆立位/走り込み <スタント無し、スタント有り共通>

- ・タンブリング中、床を突き放した状態で体が宙に浮くことは禁止。
- ・前転、後転、前方・後方ウォークオーバー、倒立、側転、ロンダートは可能。
- ・ロンダートからすぐに続くコンビネーションタンブリングを入れるのは禁止。

### 2、スタント <スタント有り>

- ・プレップ（エレベーター）レベル以上のスタントには必ずスポッターをつけること。
- ・フロアスタント（ベースが地面に寝て腕を伸ばして支えるスタント）を行う場合には各トップにスポッターが必要。
- ・片足スタントはウエストレベルでのみ可能。
- ・プレップレベルより高さの上がるスタントは禁止。
- ・スタントのマウントや移行で 1/4 回転までは可能。

- ・スタutz、ピラミッド、選手が他のスタutz・ピラミッドを越えたり、くぐる行為は禁止。
- ・ベースからトップが離れるリリースムーブにおいては、必ずもとのベースに戻ることに。
- ・レベル1で許可されている"ディスマウント"以外のリリースムーブは禁止。

### 3、ピラミッド <スタutz有り>

今年度においては、すべてのピラミッドを禁止とする。

### 4、ディスマウント <スタutz有り>

- ・ベースからリリースされて、クレイドルになる動きと、補助されながら競技フロアに着地する動きをディスマウントと定義する。
- ・一人ベースからのディスマウントは、1名のキャッチャーと、頭、肩を守るためにスポッターを必ず1名つけること。
- ・複数ベースからのディスマウントは2名のキャッチャーと、頭、肩を守るためにスポッターを必ず1名つけること。
- ・フロアへのディスマウントをする場合には、必ず元のベースかスポッターに補助されること。
- ・レベル1のディスマウントはストレートポップダウンかストレートクレイドルのみ可能。
- ・ピラミッドでプレップレベルより高い高さからディスマウントすることは禁止。  
(ピラミッドでエクステンションの高さに上がる場合にはディスマウント時にプレップまで下げる)

---

## カテゴリー：項目別【スタutz無しレベル2・スタutz有り PREP レベル2】

### 1、タンブリング

#### ◆全般 <スタutz無し、スタutz有り共通>

- ・今大会においてラインオーバーの減点はないが、タンブリングは開始から終了までマット内で行うこと。
- ・タンブリングで選手・小道具などの飛び越えや、下をくぐる行為は禁止。
- ・ポンポンなど小道具や手具を持ったままでのタンブリングは禁止。
- ・飛び込み前転は可。

#### ◆立位 <スタutz無し、スタutz有り共通>

- ・宙返り系は禁止。
- ・連続バック転は禁止。
- ・ジャンプバック転、バック転ジャンプなどの連続技は禁止。

#### ◆走り込み <スタutz無し、スタutz有り共通>

- ・宙返り系は禁止。
- ・フロントから入りロンダートバック転など連続技は可能。
- ・ロンダート以外のツイストは禁止。

### 2、スタutz <スタutz有り>

- ・すべてのプレップレベルより高い高さのスタutzには必ずスポッターをつけること。
- ・フロアスタutz（ベースが地面に寝て腕を伸ばして支えるスタutz）を行う場合には各トップにスポッターが必要。
- ・プレップレベルより高い高さの片足スタutzは禁止。
- ・シングルベースでのエクステンションスタutzはミニ、ユース編成では禁止。
- ・スタutzのマウントや移行で1/2回転までは可能。

- ・フリップを含むスタuntsやトランジションは禁止。
- ・スタunts、ピラミッド、選手が他のスタunts・ピラミッドを越えたり、くぐる行為は禁止。
- ・シングルツイストのログロールは可能だがクレイドルの形で始めクレイドルの形で終了すること。
- ・レベル2で許可されている”ディスマウント”以外のリリースムーブは禁止。
- ・リリースムーブは必ず元のベースに戻ることに。
- ・インバージョンについて、競技フロアで逆さ状態から逆さでないスタuntsへの移行は可能。

### 3、ピラミッド <スタunts有り>

今年度においては、すべてのピラミッドを禁止とする。

### 4、ディスマウント <スタunts有り>

- ・ベースからリリースされて、クレイドルになる動きと、補助されながら競技フロアに着地する動きをディスマウントと定義する。
- ・一人ベースからのディスマウントは、1名のキャッチャーと、頭、肩を守るためにスポッターを必ず1名つけること。
- ・複数ベースからのディスマウントは2名のキャッチャーと、頭、肩を守るためにスポッターを必ず1名つけること。
- ・フロアへのディスマウントする場合には、必ず元のベースかスポッターに補助されること。
- ・スタuntsでのディスマウントはストレートポップダウン、ストレートクレイドル、1/4ツイストクレイドルのみ可能。

### 5、バスケットトス <スタunts有り>

- ・レベル2PREPでは、いかなるバスケットトスも禁止。

## カテゴリー：項目別【スタunts無しレベル3・スタunts有り PREP レベル3】

### 1、タンブリング

#### ◆全般 <スタunts無し、スタunts有り共通>

- ・今大会においてラインオーバーの減点はないが、タンブリングは開始から終了までマット内で行うこと。
- ・タンブリングで選手・小道具などの飛び越えや、下をくぐる行為は禁止。
- ・ポンポンなど小道具や手具を持ったままでのタンブリングは禁止。
- ・飛び込み前転は可。

#### ◆立位 <スタunts無し、スタunts有り共通>

- ・宙返り系は禁止。
- ・転回・バック転の連続技は可。

#### ◆走り込み <スタunts無し、スタunts有り共通>

- ・フリップ技を行う場合には、ロンダートもしくは、ロンダートバク転から始めること。
- ・フロントから入りロンダート宙返りなどの技は可能。
- ・側転からのフリップ技は禁止。
- ・側宙、前宙、3/4前方フリップは可能。
- ・フリップや側宙から続くタンブリングは禁止（前転、後転も不可）。続けて行う場合には少なくとも1ステップ加え、次のタンブリングパスと明確に分けること。
- ・ロンダート、側宙以外のツイストは禁止。

## 2、スタンツ <スタンツ有り>

- ・すべてのプレップレベルより高い高さのスタンツには必ずスポッターをつけること。
- ・片足エクステンションスタンツは可能。
- ・シングルベースでのエクステンションスタンツはミニ、ユース編成では禁止。
- ・スタンツでのツイストは1回転までとし、プレップレベル以下から始めプレップレベル以下で終了すること。
- ・エクステンションからや、エクステンションへのツイストは1/2回転までとすること。
- ・スタンツ、トランジションの間、少なくともベース1名がトップの体に触れていること。  
(リリースムーブの例外除く)
- ・フリーフリッピングスタンツ、トランジションは禁止。
- ・スタンツ、ピラミッド、選手が他のスタンツ・ピラミッドを越えたり、くぐる行為は禁止。
- ・リリースムーブはベースが手を伸ばしたところを超えない限り可能。
- ・リリースムーブでのインバート状態での着地は禁止。
- ・リリースムーブではウエストレベルから開始し、プレップレベル以下でキャッチすること。
- ・リリースムーブで行なえる技は1種類でツイストは不可。
- ・リリースムーブで他の場所に飛ばすことや、選手を超えることは禁止。
- ・インバージョンになる場合にはトップはショルダーレベルより低い高さでベースに支えられること。
- ・インバージョンのツイストは1/2まで。
- ・ダウンワードインバージョンはウエストレベルからの実施のみ。

## 3、ピラミッド <スタンツ有り>

今年度においては、すべてのピラミッドを禁止とする。

## 4、ディスマウント <スタンツ有り>

- ・ベースからリリースされて、クレイドルになる動きと、補助されながら競技フロアに着地する動きをディスマウントと定義する。
- ・一人ベースからのディスマウントは、1名のキャッチャーと、頭、肩を守るためにスポッターを必ず1名つけること。
- ・複数ベースからのディスマウントは2名のキャッチャーと、頭、肩を守るためにスポッターを必ず1名つけること。
- ・スタンツやピラミッドで、腰よりも高い高さから競技フロアへディスマウントする場合には、必ず元のベースに補助されること。
- ・片足からのディスマウントはストレートポップダウンか1/4クレイドル
- ・両脚からのディスマウントは1-1/4ツイストクレイドルまで可能。
- ・両脚からのディスマウントは1種類のみ技を入れる事が可能。

## 5、バスケットトス <スタンツ有り>

- ・レベル3 PREPでは、いかなるバスケットトスも禁止。

---

## カテゴリー：項目別【スタント無しレベル4・スタント有り PREP レベル4】

### 1、タンブリング

#### ◆全般 <スタント無し、スタント有り共通>

- ・今大会においてラインオーバーの減点はないが、タンブリングは開始から終了までマット内で行うこと。
- ・タンブリングで選手・小道具などの飛び越えや、下をくぐる行為は禁止。
- ・ポンポンなど小道具や手具を持ったままでのタンブリングは禁止。
- ・飛び込み前転は可。

#### ◆立位 <スタント無し、スタント有り共通>

- ・立位宙返りとバック転からの宙返りは可。
- ・宙返りから続けて技の実施はできない。

#### ◆走り込み <スタント無し、スタント有り共通>

- ・ツイストなしの宙返りは1回転まで可。

### 2、スタント <スタント有り>

- ・すべてのプレップレベルより高い高さのスタントには必ずスポッターをつけること。
- ・片足エクステンションスタントは可能。
- ・シングルベースでのエクステンションスタントはミニ、ユース編成では禁止。
- ・スタントでのツイストは1-1/2回転までとし、プレップレベル以下から始めプレップレベル以下で終了すること。
- ・1/2回転までのエクステンションスタントは可。
- ・1/2回転を超えてエクステンションになる場合には両足スタント、プラットフォームポジション、リバティーのみとする。
- ・スタント、トランジションの間、少なくともベース1名がトップの体に触れていること。  
(リリースムーブの例外除く)
- ・フリーフリッピングスタント、トランジションは禁止。
- ・スタント、ピラミッド、選手が他のスタント・ピラミッドを越えたり、くぐる行為は禁止。
- ・リリースムーブはベースが手を伸ばしたところを超えない限り可能。
- ・リリースムーブでのインバート状態での着地は禁止。
- ・リリースの際直立で着地しない場合には複数ベースでは3人以上のキャッチャー、シングルベースでは2人以上のキャッチャーが必要。
- ・リリースされたら元のベースにもどること。
- ・エクステンションになるリリースムーブはウエストレベル以下から開始し、ツイストやフリップ技は不可。
- ・リリースムーブで行なえる技は1種類でツイストは不可。
- ・ヘリコプターは180°まで可能。3人キャッチャーが必要。
- ・リリースムーブで他の場所に飛ばすことや、選手を超えることは禁止。
- ・エクステンションの高さでのインバージョンは可。
- ・プレップレベルからのダウンワードインバージョンは可。3人キャッチャーが必要。
- ・ダウンワードインバージョンはもとのベースがトップにふれていること。
- ・ダウンワードインバージョン同士で接触することは禁止。

### 3、ピラミッド <スタント有り>

今年度においては、すべてのピラミッドを禁止とする。

#### 4、ディスマウント <スタント有り>

- ・ ベースからリリースされて、クレイドルになる動きと、補助されながら競技フロアに着地する動きをディスマウントと定義する。
- ・ 一人ベースからのディスマウントは、1名のキャッチャーと、頭、肩を守るためにスポッターを必ず1名つけること。
- ・ 複数ベースからのディスマウントは2名のキャッチャーと、頭、肩を守るためにスポッターを必ず1名つけること。
- ・ ディスマウントは、必ず元のベースに戻ることに。
- ・ 両脚からのディスマウントは2-1/4 ツイストクレイドルまで可能。
- ・ 片足からのディスマウントは1-1/4 クレイドルまで可能。

#### 5、バスケットトス <スタント有り>

- ・ レベル4PREPでは、いかなるバスケットトスも禁止。

