

～We create the future～
チアリーディング&チアダンス大会 春チア 2026



春チア 2026 大会ルール
CHEER

—目次—

競技規定
安全規定
演技規定
スコアシート解説(後日ご案内)
審査・表彰について

<<競技規定>>

チアリーディングの要素（スタッツ、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。

●エントリー種類

①コンペティション

一定の規定（安全規定、演技規定）に基づき、種目ごとの要素を取り入れた演技で審査を行います。

②フェスティバル

誰でも参加できる大会を目指し、初めて挑戦する方にもご参加いただけるよう、年齢、人数、時間の緩和をしたエントリー種類です。安全面、正しさを求める本大会コンセプトにより、規定はコンペティションと同様とさせていただきます。

※表彰はございません。審査員からのコメント（アドバイザリーシート）お渡しいたします。

●カテゴリー

① コンペティション

レベル1	PREP レベル1
レベル2	PREP レベル2
レベル3	PREP レベル3
レベル4	

②フェスティバル

レベル1	PREP レベル1
レベル2	PREP レベル2
レベル3	PREP レベル3
レベル4	



◇ジェネラルスポッターについて

チアリーディング部門では選手の安全のため、ジェネラルスポッターを必要とする場合には各チームでつけることが可能です。ただし、安全規定でも「2, コーチは個々の選手とチームの能力、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。」とあるように、自チーム選手内での安全な演技を推奨しております。

従って、演技上チームとして必要ない場合にはジェネラルスポッターは必須とはいたしません。（最大3名）

●年齢ディビジョン

- TINY・・・出場選手全員が3歳以上の未就学児
- MINI・・・出場選手全員が小学1年生以上、小学校4年生以下
- YOUTH・・・出場選手全員が小学1年生以上小学生6年生以下
- JUNIOR・・・出場選手全員が小学1年生以上中学生以下
- SENIOR・・・出場選手全員が小学5年生以上高校生以下
- OPEN・・・出場選手全員が中学2年生以上

※ただしチームの80%が各部門に設定された年齢であれば上記の要件を満たすものといたします。

(2026年4月2日時点で)

<出場カテゴリ確認表>

	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4
TINY	○			
MINI	○	○		
YOUTH	○	○	○	
JUNIOR	○	○	○	
SENIOR	○	○	○	○
OPEN				○

※チアリーディング・コンペティションおよびフェスティバルに出場するTINY（タイニー）は、レベル1、MINI（ミニ）はレベル1、2の出場のみ可能とします。

また、MINI（ミニ）以上の編成に未就学児を含む場合、安全性を考慮しレベル1のみ出場可能とします。

●人数ディビジョン

5名以上 30名まで（チームで安全に配慮した人数設定を行うこと）

●クロスオーバーについて

1人は、2チームまで重複エントリー可であるが、以下の条件を満たさなければならない。

- ・同一年齢ディビジョンの2チームに一人がエントリーする事は不可
- ・別年齢ディビジョンの2チームにエントリーする事は可
- ・コンペティションとフェスティバルの2チームにエントリーする事は可

(例)

Youth ディビジョンレベル1 と Youth ディビジョンレベル2 は不可

Mini ディビジョンレベル1 と Youth ディビジョンレベル2 には可



●演技フロアサイズ

縦12m×横16m

チアリーディング専用マット（9枚）

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です。

（選手への発声指示および誘導を含む）

※フェスティバル部門につきましては、その限りではございません。

●演技時間

下記の演技時間については、コンペティション・フェスティバル共通となります。

◆レベル1～4 <チームの持ち時間4分間>

1人目の選手がコートに入ったところからチーム持ち時間の4分間がスタートいたします。

※チーム名が呼ばれたら速やかにコートに入場下さい。

◇演技時間

ミュージックパート@2分30秒以内（PREPは2分以内）

◆注意点

マイクを利用したチーム紹介（マイクパフォーマンス：自チームアピール及び挨拶）を入れること。

秒数に規定はございませんが、「演技時間」と「チーム紹介」をもち時間の4分（入退場を含める）に構成してください。

※チアクライテリアは実施致しません

<<安全規定>>

- 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。
- 5、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。
- 6、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。

●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

サインボード、ポンポン、メガホンの使用は可能です。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、スタンプ、または頭が下になった姿勢からのスプリッツデismount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。

<<演技規定>>

●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。
違法ダウンロード、音楽プロバイダーのサンプル楽曲などの利用も禁止とします。



◇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

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。

●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。

カテゴリー別【PREP レベル 1、レベル 1 共通】

1、タンブリング

◇全般

- ・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

- ・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

- ・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。
- ・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ismount”以外のリリースムーブは禁止。



3、ピラミッド

- ・ピラミッドを行う際はパートナースタutz、ディスマウントの規則に則り行うこと
- ・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
- ・両足のエクステンションスタutzは、プレップレベル以下のトップ1名と、手か腕で支えあうこと
この場合プレサーとの支持はエクステンションになる前、プレップレベル以下の段階で行うこと
- ・片足のプレップレベルスタutzは、プレップレベルかそれ以下のプレサーと、手か腕で支えあうこと。
この場合、プレサーとの支持は片足になる前に行うこと
- ・エクステンションでの片足スタutzは禁止

4、ディスマウント

- ・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)
- ・ウエストレベルからのクレイドル、スポンジトスは禁止。

カテゴリー別【PREP レベル2、レベル2共通】

1、タンブリング

◇全般

- ・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

- ・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

- ・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

- ・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utzやトランジションは禁止。

- ・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。
- ・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utzへの移行は可能。



3、ピラミッド

- ・ピラミッドを行う際はパートナースタutz、ディスマウントの規則に則り行うこと。
- ・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。
- ・エクステンションスタutzは、他のエクステンションスタutzとブレースし合うことは禁止。
- ・片足のエクステンションレベルスタutzは、プレップレベルかそれ以下のブレースと。手か腕で支えあうこと。この場合、ブレースとの支持はエクステンションになる前に行うこと

4、ディスマウント

- ・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utz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。
- ・ウエストレベルからのクレイドルは禁止。

5、バスケットトス

- ・レベル2では、ストレートトスのみ可。

カテゴリー別【PREPレベル3、レベル3共通】

1、タンブリング

◇全般

- ・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

- ・宙返り系は禁止。
- ・転回・バック転の連続技は可。

◇走り込み

- ・フリップ技を行う場合には、ロンダートもしくは、ロンダートバッ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

- ・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**エクステンション**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。
- ・**インバージョンからのツイストは、エクステンディッドレベルへは1/2ツイストまで、プレップレベル以下は1回転まで可。**
- ・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

- ・ピラミッドを行う際はパートナースタンツ、ディスマウントの規則に則り行うこと
- ・片足のエクステンションスタンツは、他のエクステンションスタンツとブレースし合うことは禁止
- ・リリースムーブはベースと二人のブレイサーに支えられている場合のみ実施可能
- ・リリースムーブでベースが交代するのは禁止
- ・トランジションの間、少なくとも2名のキャッチャー（1名はスポッターであること）が必要

4、ディスマウント

- ・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。
- ・ウエストレベルからのクレイドルは禁止。

5、バスケットトス

- ・レベル3では、1技を入れたバスケットトス実施が可能。例) トウタッチ、フル、キック等



カテゴリー別【レベル4】

1、タンブリング

◇全般

- ・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

- ・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

- ・ツイストなしの宙返りは1回転まで可。

2、スタンツ

- ・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1-1/2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で終了すること。
(両足スタンツはエクステンションまで可)
- ・1/2回転までのエクステンションスタンツは可。
- ・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ツ、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

- ・ピラミッドを行う際はパートナースタutz、ディスマウントの規則に則り行うこと
- ・片足のエクステンションスタutzは、他の片足エクステンションスタutzとブレースし合うことは禁止
- ・スタutz、ピラミッドが他のスタutz、ピラミッドを超えたり下をくぐったりすることは禁止
- ・レベル4のリリースムーブで認められるすべての技はベースとプレップレベル以下の2人のプレイヤーに支えられている場合実施可能

4、ディスマウント

- ・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。
- ・ウエストレベルからのクレイドルは禁止。

5、バスケットトス

- ・レベル4では、2技を入れたバスケットトス実施が可能。例) キックフル、パイクX、トウタッチフル、ダブルフル等

<<スコアシート>>

※別紙参照

<<審査・表彰について>>



- ・審査は部門、カテゴリー、レベル、年齢ディビジョンごとに行われます。
- ・3名以上の審査員と、セイフティー審査員1名以上により厳選なる審査を行います。
- ・獲得得点は各カテゴリー審査員の点数を足して100点換算し、減点対象ポイントを引いた点数となります。

<ビデオ審査について>

春チアは、チアリーダーの継続的な活動を応援することを目的として開催をいたします。当日会場に来られないチームの皆様にもご参加いただけるよう、「春チア映像審査会」の開催をいたします。詳しくは、春チアオフィシャルサイトをご確認ください。

※審査は春チアルールに基づき行いますので、競技規定、演技規定、安全規定等のご確認をお願いいたします。

●表彰について

①コンペティション

- ・総合賞：カテゴリー、年齢ディビジョンごとの高得点チームへの表彰（1位から最大8位）。
- ・特別賞：テクニカル賞、スピリット賞、スマイル賞の表彰

②フェスティバル

アドバイザーシートのお渡しとなります。

