～届け！応援する気持ち～
チアリーディング＆チアダンス大会
夏チア 2023

大会ルール
【チアダンス部門】

2023 年 5 月 26 日更新

—目次—

■目次
■夏チアとは
■大会概要
■競技規定
■安全規定
■演技規定
■表彰について

夏チアとは

チアリーダーは『応援する気持ち』を豊かな表現力で客席に届け、常に前向きにリーダーシップを発揮し、周りの人を勇気づけます。
本大会は、基礎スキルの習得確認を丁寧に行うこと、そして実技レベルを競い合うことのみならず、チアリーダーとしての自覚を持ち・お互いを尊重し・称え合うことを大切にしているチアリーディング＆チアダンス大会です。

身心共に大きく成長するこの『夏』に、積み上げた努力を発揮し、自分を信じてチャレンジする皆様を夏チアは応援します。

この経験を通して皆様が大きく成長することを期待しています。

夏チアスピリットとは

① お互いを尊重し、称え合う気持ちを大切にします。
② 安全で正しい基礎スキルを習得します。
③ 支えてくれる全ての人に感謝の気持ちを表現します。

全ての大会出場者は、この夏チアスピリットを表現することにチャレンジしてください。

① お互いを尊重し、称え合う気持ちを大切にします。
『競い合い、学び合う』
大会とともに行われるワークショップやクリニックでは、チームの垣根を越えて、選手や指導者の交流を大切にしています。

それぞれのチームの良いところを沢山見つけて、全てが学びの機会になることを求めていきます。

②安全で正しい技術を習得します。
大会における『正しい基礎スキル』の重要性は、日々語られる必然のものとなっています。また、基礎スキルを基盤とし１つの技として完成させる身体能力の向上も不可欠なものです。

『正しい基礎スキル』によって裏付けされた『表現力』を選手の皆さんに求めていきます。技術が完成したその先にある、チームがもっとも伝えたいことを表現してください。

③支えてくれる全ての人に感謝の気持ちを表現します。
チアリーダーは『応援する気持ち』を豊かな表現力で客席に届けます。そして多くの人たちが、観客席から大きな声援を送ってくれることでしょう。

皆さんがステージから見る景色は、沢山のキラキラの笑顔で溢れるでしょう。一緒に大会を作ってくれる観客席の皆さんに、大切な自分の気持ちを届けてください。

みんなで夏チアを素晴らしい１日にしましょう！！

大会概要

- 名称：チアリーディング＆チアダンス大会『夏チア 2023』・『夏チア映像審査会 2023』
- 日程：2023 年 8 月 3 日（木）、4 日（金）
- 会場：横浜武道館（横浜市）
- 主催：夏チア実行委員会
- 後援：公益財団法人横浜市スポーツ協会
- 特別協力：株式会社クリエイティブヘッズ
- 運営：夏チア運営事務局
- 出場費：1 名 3,410 円（税込）
- 入場券：【全席自由】3,190 円（税込）※未就学児は入場無料
  情勢により、入場制限および無観客開催の可能性がございます。つきましては入場券の販売 7 月以降とさせていただきます。

競技規定

◉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様、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。

◉人数構成のカテゴリー

①コンペティション

チーム構成の人数により、グループに分けて審査をする場合がございます。

②フェスティバル

カテゴリー指定はありません。

◉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。
（大会出場時の2023年8月4日時点で）

◉人数ディビジョン
①コンペティション：5名以上　38名まで
②フェスティバル：人数によるディビジョン設定はございません
※4名以下の場合（参加費の設定が異なります）、フェスティバル部門へのエントリーをお願いいたします。

◉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）mini ディビジョン Small と mini ディビジョン Large には不可
Mini ディビジョン Small と Youth ディビジョン Medium には可

◉演技フロアサイズ
縦12m×横16m
体育館床面に指定サイズの枠取り（センターに目印あり）

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
① コンペティション　＜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（スタッフの指示により）速やかにコートにご入場下さい。

◆マイクを利用したチーム紹介（マイクパフォーマンス：チームアピール及び挨拶）を演技の最初に入れてください。
秒数に規定はございませんが、「演技時間」と「チーム紹介」を持ち時間の4分（入退場を含める）に構成してください。

◇演技時間
TINY・・・・・・・・1分以上 1分30秒以内
MINI/YOUTH・・・・1分30秒以上 2分以内
JUNIOR/ SENIOR・・1分45秒以上　2分15秒以内

② フェスティバル　　＜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（スタッフの指示により）速やかにコートにご入場下さい。

◇演技時間　2分以内

◆マイクを利用したチーム紹介（マイクパフォーマンス：チームアピール及び挨拶）を演技の最初に入れてください。
秒数に規定はございませんが、「演技時間」と「チーム紹介」を持ち時間の4分（入退場を含める）に構成してください。

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。

◉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。

◉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。

◉アクセサリーについて
落下や接触によりケガに繋がるものは装着禁止。

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１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。

◉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。

◉演技内容について
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）をバランスよく用いて構成されたカテゴリーです。
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。
チアダンスの各要素はバランス良く演技構成に組み込み、シャープさ、力強さなどによる表現力と基礎スキルを適用した完成度の高い技を体現すること。

◉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る。
　審査は、セイ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。

◉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。ただし、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　アクロバティック、体操的な技のこと
※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とし、静止及び歩行から実施すること。
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）の間にない状態で、腰が頭を越える体勢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、側宙、転宙は実施可能。
・両手支持及び片手支持の前方回転、後方回転は可能。
（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）
・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（ポンポンを持っていても可能）
・後転（ポンポンを持っていても可能）
・ショルダーロール
・両手及び片手側転
（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）
・両手支持及び片手支持の前方回転、後方回転は可能。
（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）

◉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）

◇ディビジョン別項目/JUNIOR・SENIOR・OPEN

・実行者（トップ）を支え補助する人（ベース）は、肩の高さ以下で実施する場合は常に床面に直接触れていなくても良い。

・頭の高さより上で実施する際は、支え補助する人（ベース）は実行者（トップ）に少なくとも1名以上が常に触れ続けなくてはならない。

例外）以下の条件が満たされていれば触れ続ける必要はない。
・実行者（トップ）がリリース後、逆さになってはならない。
・実行者（トップ）は一人または複数の支え補助する人（ベース）にキャッチされるか、着地をサポートされなくてはならない。
・実行者（トップ）はうつ伏せのポジションでは受け止められてはいけない。
・支え補助する人（ベース）はサポート、キャッチ、リリースを実施の際は手に何も持ってはならない。
・トップの腰の高さがベースの頭より高くなる回転技は、トップが床に触れるか、頭が上の状態に戻るまでベースが常に触れていること。

◇ディビジョン別項目/TINY・MINI・YOUTH
・床から両足が離れるリフトは禁止。
・足が床に付いた状態で人に寄りかかり、体重を預けることは実施可能。

審査・表彰について

◉審査について
・審査は部門、カテゴリー、年齢ディビジョンごとに行われます。
・2 名以上の審査員、1 名以上のセーフティ審査員により厳選なる審査を行います。
・得点は審査員の平均点数から減点対象ポイントを引いた点数となります。
・フェスティバルの審査は、審査コメントを明記したアドバイザリーシートをお渡しします。

＜ビデオ審査について＞
夏チアは、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、「夏チア映像審査会」の開催をいたします。詳しくは、夏チアオフィシャルサイトをご確認ください。

※審査は夏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：マンダム賞、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
アドバイザリーシートのお渡しとなります。