

# JCDA Cheer Dance Competition in SPRING 2018

## Competition 演技規定

### - Pom 部門 (Mini 編成・Youth 編成・中学生編成・高校生編成) -

編成	Mini/Youth/中学生 Small	Mini/Youth/中学生 Medium	Mini /Youth/ 中学生 Large	高校生 Small	高校生 Medium	高校生 Large					
人数	5~9名	10~14名	15名以上	5~10名	11~17名	18名以上					
構成	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pom/Line Dance の2つのカテゴリーで構成すること (各カテゴリーの定義は競技規定を参照のこと)</li> <li>● 演技の8割はPomを使用し、手具としての視覚的効果を取り入れること</li> <li>● Line Dance の構成は以下の規定の通り行うこと 【Line Dance 規定】</li> <li>● 選手が16カウント以上つながった状態で内、全員同時に4本以上のハイキックを行うこと (キックは連続して行わなくて良い)</li> <li>● 4本のハイキックは自由だがパッセやレッグホールド、フロア正面に対して後向きまたは後方で行うキックは不可</li> <li>● 16カウントは選手が肩を組むまたは腰に手を添えた状態で (片手のみでも可)、横1列もしくはフロアに入りきらない場合、前後2列で行うこと (※左右2列、曲線、斜め、縦、怪我などによる選手の欠場で間隔が空いたままつながらずに行った場合は16カウントに含まれないので注意)</li> <li>● 4本のキックの本数不足、16カウント不足はそれぞれ2点の減点</li> <li>● 上記の条件を満たしていれば、3列になる、列が離れるなどの構成やキックのパリエーションを取り入れることは自由</li> </ul>										
手具	● Pom 以外の手具の使用不可										
安全規定	<p>① Pom の扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ Pom を持ったまま手に全体重をかけることは禁止</li> <li>・ Pom を持ったままダンスリフトの補助は禁止</li> <li>・ フロアとの接地面に Pom を持っていないければ、もう片方の手に Pom を持つことは可 (例: 片手側転など) 【有効: 前/後転、ショルダーロール】 【禁止: 馬とび、倒立、側転など上記有効技以外全て】</li> </ul>										
	<p>② 着地について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ジャンプやリブから着地をする際は片足もしくは両足の裏でまず大半の体重を支えて行うこと</li> <li>・ 膝や臀部、手からの着地は禁止</li> </ul>										
	<p>③ タンプリングについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ タンプリングとはアクロバット技をさし、他の選手との接触及び補助なしで個人が行いフロア上から始まりフロア上に着地する</li> <li>・ タンプリングは片手または両手の肘から先がフロアに接し、体重を支持出来るものに限る (有効なものは以下を確認)</li> <li>・ タンプリングは実施を推奨しないが演技に取り入れる際は安全を考慮すること (禁止なものは以下を確認) 【有効: 前/後転、ショルダーロール、倒立、側転、片手側転、前方支持回転、後方支持回転】 【禁止: 飛び込み前転、前方/後方ハンドスプリング、側方宙返りなど上記有効技以外全て】</li> <li>・ タンプリングを2つ以上連続で行うことは禁止</li> <li>・ 助走を付けたり (走り込む、飛び込む、ホップ)、空中で回転を伴うタンプリングは禁止</li> <li>・ タンプリングしている選手の上や下をタンプリングしながら通過、超えることは禁止</li> </ul>										
	<p>④ リフト、トリック、パートナーリングについて</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">リフト</td> <td>単一の選手が、1名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">トリック</td> <td>単一の選手が、1名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">パートナーリング</td> <td>2名の選手が互いを支え合う力を使って行う動きで、持ち上げる動きを含まない</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ リフトおよびトリックにおいて、補助選手は継続してフロアに直接接触していること</li> <li>・ 少なくとも1名の補助選手は、リフト、トリック、パートナーリングの技の間、常に継続して、実施選手の手/腕/体と自身の手/腕/体が接触しなければならない</li> <li>・ 実施選手の腰がヘッドレベルを超えない範囲で行い、実施選手の姿勢がうつ伏せや逆さになってはいけない</li> <li>・ リフトやパートナーリングにおいて実施選手が回転したり途中で離れてはいけない</li> <li>・ リフト、トリック、パートナーリングにおいて、実施選手が補助選手に足で乗り、全体重をかけることは禁止</li> <li>・ トリックやパートナーリングにおいて完全に体重を預ける動きは身体の接触がヒップレベルの範囲までで行うこと</li> </ul> <p>※ヘッドレベル: 膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから頭頂部までの高さのチーム平均値。                  ※ショルダーレベル: 膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから肩までの高さのチーム平均値。                  ※ヒップレベル: 膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから腰までの高さのチーム平均値。</p>						リフト	単一の選手が、1名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される	トリック	単一の選手が、1名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される	パートナーリング
リフト	単一の選手が、1名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される										
トリック	単一の選手が、1名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される										
パートナーリング	2名の選手が互いを支え合う力を使って行う動きで、持ち上げる動きを含まない										

※上記安全規定①~④の禁止事項を行った場合は2点減点

## Competition 演技規定

### - Pom 部門 (Mini 編成・Youth 編成) Novice -

編成	Mini ・ Youth						
人数	5名以上						
構成	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pom/Line Dance の 2 つのカテゴリーで構成すること (各カテゴリーの定義は競技規定を参照のこと)</li> <li>● 演技の 8 割は Pom を使用し、手具としての視覚的効果を取り入れること</li> <li>● Line Dance の構成は以下の規定の通り行うこと</li> </ul> <p>【Line Dance 規定】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 選手が 16 カウント以上つながった状態で内、全員同時に 4 本以上のハイキックを行うこと (キックは連続して行わなくて良い)</li> <li>● 4 本のハイキックは自由だがパッセやレッグホールド、フロア正面に対して後向きまたは後方で行うキックは不可</li> <li>● 16 カウントは選手が肩を組むまたは腰に手を添えた状態で (片手のみでも可)、横 1 列もしくはフロアに入りきらない場合、前後 2 列で行うこと (※左右 2 列、曲線、斜め、縦、怪我などによる選手の欠場で間隔が空いたままつながらずに行った場合は 16 カウントに含まれないので注意)</li> <li>● 4 本のキックの本数不足、16 カウント不足はそれぞれ 1 点の減点</li> <li>● 上記の条件を満たしていれば、3 列になる、列が離れるなどの構成やキックのパリエーションを取り入れることは自由</li> </ul>						
テクニカルスキル	<p>【実施可能】</p> <p>シエネ、シングルビルエット(パッセ・クッペ・デガジェなど、作用脚は膝より下のポジションの場合可)、ピケターン ジャンプ(両脚踏切で、前後または左右に対称のポジションをとるジャンプのみ可)、グランジュッテ(進行方向に対し直進するリープ、面の切り替え不可)、前転、後転 (但し助走を伴わず単独で行う場合のみ可)、キック全般</p> <p>【実施不可】</p> <p>上記以外のテクニック、テクニックの連続実施 (例: トウタッチダブル)、テクニックのコンビネーション (例: シェネリープ) ※違反の場合は 1 点減点</p>						
手具	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pom 以外の手具の使用不可</li> </ul>						
安全規定	<p>① Pom の扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ Pom を持ったまま手に全体重をかけることは禁止</li> <li>・ フロアとの接地面に Pom を持っていないければ、もう片方の手に Pom を持つことは可</li> </ul> <p>【有効: 前/後転】</p> <p>【禁止: 馬とび、倒立姿勢など上記有効技以外全て】</p> <p>② 着地について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ジャンプやリープから着地をする際は片足もしくは両足の裏でまず大半の体重を支えて行うこと</li> <li>・ 膝や臀部、手からの着地は禁止</li> </ul> <p>③ タンブリングについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ タンブリングとはアクロバット技をさし、他の選手との接触及び補助なしで個人が行いフロア上から始まりフロア上に着地する</li> <li>・ タンブリングは片手または両手の肘から先がフロアに接し、体重を支持出来るものに限る (有効なものは以下を確認)</li> <li>・ タンブリングは実施を推奨しないが演技に取り入れる際は安全を考慮すること (禁止なものは以下を確認)</li> </ul> <p>【有効: 前/後転】</p> <p>【禁止: ショルダーロール、倒立、側転、片手側転、前方支持回転、後方支持回転、飛び込み前転、前方/後方ハングスプリング、側方宙返りなど上記有効技以外全て】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ タンブリングを 2 つ以上連続で行うことは禁止</li> <li>・ 助走を付けたり (走り込む、飛び込む、ホップ)、空中で回転を伴うタンブリングは禁止</li> <li>・ タンブリングしている選手の上や下をタンブリングしながら通過、超えることは禁止</li> </ul> <p>④ リフト、トリック、パートナーリングについて</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>リフト</b></td> <td>単一の選手が、1 名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>トリック</b></td> <td>単一の選手が、1 名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>パートナーリング</b></td> <td>2 名の選手が互いを支え合う力を使って行う動きで、持ち上げる動きを含まない</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ダンスリフトを行うことは禁止</li> <li>・ トリック、パートナーリングは実施選手が補助選手に全体重をかけない場合のみ可能</li> <li>・ トリックにおいて、補助選手は継続してフロアに直接接触していること</li> <li>・ 少なくとも 1 名の補助選手は、トリック、パートナーリングの技の間、常に継続して、実施選手の手/腕/体と自身の手/腕/体が接触しなければならない</li> <li>・ 実施選手の腰がヘッドレベルを超えない範囲で行い、実施選手の姿勢がうつ伏せや逆さになってはいけない</li> <li>・ パートナーリングにおいて実施選手が回転したり途中で離れてはいけない</li> <li>・ トリック、パートナーリングにおいて、実施選手が補助選手に足で乗り、全体重をかけることは禁止</li> </ul> <p>※ヘッドレベル: 膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから頭頂部までの高さのチーム平均値。</p>	<b>リフト</b>	単一の選手が、1 名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される	<b>トリック</b>	単一の選手が、1 名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される	<b>パートナーリング</b>	2 名の選手が互いを支え合う力を使って行う動きで、持ち上げる動きを含まない
<b>リフト</b>	単一の選手が、1 名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される						
<b>トリック</b>	単一の選手が、1 名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される						
<b>パートナーリング</b>	2 名の選手が互いを支え合う力を使って行う動きで、持ち上げる動きを含まない						

※上記安全規定①～④の禁止事項を行った場合は 1 点減点

## Competition 演技規定

### - Pom 部門 (大学生編成・一般編成) -

編成	大学生 ・ 一般					
人数	5名以上					
構成	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pom カテゴリーで構成すること (カテゴリーの定義は競技規定を参照のこと)</li> <li>● 演技の8割はPomを使用し、手具としての視覚的効果を取り入れること</li> </ul>					
手具	● Pom 以外の手具の使用不可					
安全規定	<p>① Pom の扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ Pom を持ったまま手に全体重をかけることは禁止</li> <li>・ Pom を持ったままダンスリフトの補助は禁止</li> <li>・ フロアとの接地面に Pom を持っていないければ、もう片方の手に Pom を持つことは可 (例: 片手側転など)</li> </ul> <p>【有効: 前/後転、ショルダーロール】</p> <p>【禁止: 馬とび、倒立、側転など上記有効技以外全て】</p>					
	<p>② 着地について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 立位、逆さ姿勢、ジャンプ、ターンから、ひざ、腿、臀部、前面、背面、ジャズスプリット (ハードラー) やスプリット姿勢で着地をする片手もしくは片足でまず体重を支え、衝撃を吸収すること</li> <li>・ 立位や膝立ち、前方へのジャンプから腕立て姿勢で手から着地することは有効 (トウタッチからは禁止)</li> </ul>					
	<p>③ タンブリングについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ タンブリングとはアクロバット技をさし、他の選手との接触及び補助なしで個人が行いフロア上から始まりフロア上に着地する</li> <li>・ タンブリングは実施を推奨しないが演技に取り入れる際は安全を考慮し、また以下禁止項目に注意すること</li> </ul> <p>【有効: 前/後転、ショルダーロール、倒立、ヘッドスタンド (頭支持倒立)、側転、前方/後方支持回転、ストール/フリーズ、ヘッドスピン、ウィンドミル、キップアップ、飛込み前転*バイク姿勢、ラウンドオフ (ロンダード)、ヘッドスプリング*手でのサポートあり、エアリアルカートウィール (側方宙返り)】 ※下線は空中で回転を伴うタンブリングのこと</p> <p>【禁止: 前方/後方ハンスプリング、前方/後方宙返り、サイドソミ (抱込み側宙)、レイアウト (伸身宙返り)、シュシュノバ、ヘッドスプリング*手でのサポート無し、飛込み前転*レイアウト姿勢】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 空中での回転を伴うタンブリングの連続技 (2つ以上続けて行うこと) は禁止</li> <li>・ タンブリングしている選手の上や下をタンブリングしながら通過、超えることは禁止</li> </ul>					
	<p>④ リフト、トリック、パートナーリングについて</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">リフト</td> <td>単一の選手が、1名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">トリック</td> <td>単一の選手が、1名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">パートナーリング</td> <td>2名の選手が互いを支え合う力を使って行う動きで、持ち上げる動きを含まない</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ リフトおよびトリックにおいて、補助選手は継続してフロアに直接接していること</li> <li>・ 少なくとも1名の補助選手は、リフト、トリック、パートナーリングの技の間、常に実施選手の手/腕/体と自身の手/腕/体が接触しなければならない</li> </ul> <p>※例外: 補助選手はショルダーレベルより下であれば実施選手を離すことができるがうつ伏せの状態では不可</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ スウィングを伴うリフトやトリックは、実施選手の体が完全な回転をせず、常に仰向けの位置で行うこと (うつ伏せ不可)</li> <li>・ リフトおよびトリックにおいて腰が頭を越える回転は、実施選手の肩がショルダーレベルを越えない限り可能</li> <li>・ リフトおよびトリックにおいて、実施選手がジャンプ、リープする、飛び移ることは可能</li> </ul> <p>※実施選手の腰の位置がヒップレベルより上になる場合は、その技の間、補助選手の手/腕と、実施選手の手/腕/体が接触していること</p> <p>※ヒップレベルより下になる場合は、途中で実施選手の腰がショルダーレベルを越えないこと (うつ伏せや逆さの状態も不可)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ トスは、実施選手の腰がショルダーレベルを越えずに行ない、うつ伏せや逆さの状態の選手をトスすること、トスの間に実施選手が逆さの状態になることは禁止</li> <li>・ 実施選手と補助選手の接触がショルダーレベルを越え、なおかつ倒立姿勢をとる場合は、少なくとも2名の補助選手の手で実施選手の体を支えなければならない</li> <li>・ 手と手で倒立姿勢を支え合う動きは、少なくとも2名の補助選手を必要とし、実施選手の肩がショルダーレベルを越えない限り有効</li> </ul> <p>※ヘッドレベル: 膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから頭頂部までの高さのチーム平均値。          ※ショルダーレベル: 膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから肩までの高さのチーム平均値。          ※ヒップレベル: 膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから腰までの高さのチーム平均値。</p>	リフト	単一の選手が、1名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される	トリック	単一の選手が、1名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される	パートナーリング
リフト	単一の選手が、1名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される					
トリック	単一の選手が、1名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される					
パートナーリング	2名の選手が互いを支え合う力を使って行う動きで、持ち上げる動きを含まない					

※上記安全規定①～④の禁止事項を行った場合は2点減点

# JCDA Cheer Dance Competition in SPRING 2018

## Competition 演技規定

### - Cheer Dance 部門 - (Mini 編成・Youth 編成・中学生編成)

編成	Mini ・ Youth ・ 中学生						
人数	5名以上						
構成	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pom/Hip Hop/Jazz/Line Dance の4つのカテゴリーをそれぞれ連続して20秒以上取り入れて構成すること（各カテゴリーの定義は競技規定を参照のこと）</li> <li>● Line Dance は20秒以上取り入れなくても良い</li> <li>● Line Dance の構成は以下の規定の通り行うこと 【Line Dance 規定】</li> <li>● 選手が16カウント以上つながった状態で内、全員同時に4本以上のハイキックを行うこと（キックは連続して行わなくて良い）</li> <li>● 4本のハイキックは自由だがパッセやレッグホールド、フロア正面に対して後向きまたは後方で行うキックは不可</li> <li>● 16カウントは選手が肩を組むまたは腰に手を添えた状態で（片手のみでも可）、横1列もしくはフロアに入りきらない場合、前後2列で行うこと（※左右2列、曲線、斜め、縦、怪我などによる選手の欠場で間隔が空いたままつながらずに行った場合は16カウントに含まれないので注意）</li> <li>● 4本のキックの本数不足、16カウント不足はそれぞれ2点の減点</li> <li>● 上記の条件を満たしていれば、3列になる、列が離れるなどの構成やキックのパリエーションを取り入れることは自由</li> </ul>						
手具	● Pom または他の手具の使用自由（衣装の一部や手に持つタイプのもの）						
安全規定	<p>① Pom または手具の扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ Pom または手具を持ったまま手に全体重をかけることは禁止</li> <li>・ Pom または手具を持ったままダンスリフトの補助は禁止</li> <li>・ フロアとの接地面に Pom または手具を持っていないければ、もう片方の手に Pom または手具を持つことは可（例：片手側転など）</li> </ul> <p>【有効：前/後転、ショルダーロール】</p> <p>【禁止：馬とび、倒立、側転など上記有効技以外全て】</p>						
	<p>② 着地について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ジャンプやリープから着地をする際は片足もしくは両足の裏でまず大半の体重を支えて行うこと</li> <li>・ 膝や臀部、手からの着地は禁止</li> </ul>						
	<p>③ タンブリングについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ タンブリングとはアクロバット技をさし、他の選手との接触及び補助なしで個人が行いフロア上から始まりフロア上に着地する</li> <li>・ タンブリングは片手または両手の肘から先がフロアに接し、体重を支持出来るものに限る（有効なものは以下を確認）</li> <li>・ タンブリングは実施を推奨しないが演技に取り入れる際は安全を考慮すること（禁止なものは以下を確認）</li> </ul> <p>【有効：前/後転、ショルダーロール、倒立、側転、片手側転、前方支持回転、後方支持回転】</p> <p>【禁止：飛込み前転、前方/後方ハンドスプリング、側方宙返りなど上記有効技以外全て】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ タンブリングを2つ以上連続で行うことは禁止</li> <li>・ 助走を付けたり（走り込む、飛び込む、ホップ）、空中で回転を伴うタンブリングは禁止</li> <li>・ タンブリングしている選手の上や下をタンブリングしながら通過、超えることは禁止</li> </ul>						
	<p>④ リフト、トリック、パートナーリングについて</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">リフト</td> <td>単一の選手が、1名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">トリック</td> <td>単一の選手が、1名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">パートナーリング</td> <td>2名の選手が互いを支え合う力を使って行う動きで、持ち上げる動きを含まない</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ リフトおよびトリックにおいて、補助選手は継続してフロアに直接接触していること</li> <li>・ 少なくとも1名の補助選手は、リフト、トリック、パートナーリングの技の間、常に継続して、実施選手の手/腕/体と自身の手/腕/体が接触しなければならぬ</li> <li>・ 実施選手の腰がヘッドレベルを超えない範囲で行い、実施選手の姿勢がうつ伏せや逆さになってはいけない</li> <li>・ リフトやパートナーリングにおいて実施選手が回転したり途中で離れてはいけない</li> <li>・ リフト、トリック、パートナーリングにおいて、実施選手が補助選手に足で乗り、全体重をかけることは禁止</li> <li>・ トリックやパートナーリングにおいて完全に体重を預ける動きは身体の接触がヒップレベルの範囲までで行うこと</li> </ul> <p>※ヘッドレベル：膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから頭頂部までの高さのチーム平均値。          ※ショルダーレベル：膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから肩までの高さのチーム平均値。          ※ヒップレベル：膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから腰までの高さのチーム平均値。</p>		リフト	単一の選手が、1名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される	トリック	単一の選手が、1名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される	パートナーリング
リフト	単一の選手が、1名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される						
トリック	単一の選手が、1名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される						
パートナーリング	2名の選手が互いを支え合う力を使って行う動きで、持ち上げる動きを含まない						

※上記安全規定①～④の禁止事項を行った場合は2点減点

# JCDA Cheer Dance Competition in SPRING 2018

## Competition 演技規定

### - Cheer Dance 部門 - (高校生編成・大学生編成・一般編成)

編成	高校生・大学生・一般					
人数	5名以上					
構成	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pom/Hip Hop/Jazz/Line Dance の4つのカテゴリーをそれぞれ連続して20秒以上取り入れて構成すること（各カテゴリーの定義は競技規定を参照のこと）</li> <li>● Line Dance は20秒以上取り入れなくても良い</li> <li>● Line Dance の構成は以下の規定の通り行うこと 【Line Dance 規定】</li> <li>● 選手が16カウント以上つながった状態で内、全員同時に4本以上のハイキックを行うこと（キックは連続して行わなくても良い）</li> <li>● 4本のハイキックは自由だがバッセやレッグホールド、フロア正面に対して後向きまたは後方で行うキックは不可</li> <li>● 16カウントは選手が肩を組むまたは腰に手を添えた状態で（片手のみでも可）、横1列もしくはフロアに入りきらない場合、前後2列で行うこと （※左右2列、曲線、斜め、縦、怪我などによる選手の欠場で間隔が空いたままつながらずに行った場合は16カウントに含まれないので注意）</li> <li>● 4本のキックの本数不足、16カウント不足はそれぞれ2点の減点</li> <li>● 上記の条件を満たしていれば、3列になる、列が離れるなどの構成やキックのバリエーションを取り入れることは自由</li> </ul>					
手具	● Pom または他の手具の使用自由（衣装の一部や手に持つタイプのもの）					
安全規定	<p>① Pom または手具の扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ Pom または手具を持ったまま手に全体重をかけることは禁止</li> <li>・ Pom または手具を持ったままダンスリフトの補助は禁止</li> <li>・ フロアとの接地面に Pom または手具を持っていなければ、もう片方の手に Pom または手具を持つことは可（例：片手側転など） 【有効：前/後転、ショルダーロール】【禁止：馬とび、倒立、側転など上記有効技以外全て】</li> </ul>					
	<p>② 着地について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 立位、逆さ姿勢、ジャンプ、ターンから、ひざ、腿、臀部、前面、背面、ジャズスプリット（ハードラー）やスプリット姿勢で着地をする片手もしくは片足でまず体重を支え、衝撃を吸収すること</li> <li>・ 立位や膝立ち、前方へのジャンプから腕立で姿勢で手から着地することは有効（トウタッチからは禁止）</li> </ul>					
	<p>③ タンブリングについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ タンブリングとはアクロバット技をさし、他の選手との接触及び補助なしで個人が行いフロア上から始まりフロア上に着地する</li> <li>・ タンブリングは実施を推奨しないが演技に取り入れる際は安全を考慮し、また以下禁止項目に注意すること 【有効：前/後転、ショルダーロール、倒立、ヘッドスタンド（頭支持倒立）、側転、前方/後方支持回転、ストール/フリーズ、ヘッドスピン、ウィンドミル、キップアップ、飛込み前転*パイク姿勢、ラウンドオフ（ロンダード）、ヘッドスプリング*手でのサポートあり、エアリアルカートウィール（側方宙返り）】 ※下線は空中で回転を伴うタンブリングのこと 【禁止：前方/後方ハンドスプリング、前方/後方宙返り、サイドソミ（抱込み側宙）、レイアウト（伸身宙返り）、シュシュノバ、ヘッドスプリング*手でのサポート無し、飛込み前転*レイアウト姿勢】</li> <li>・ 空中での回転を伴うタンブリングの連続技（2つ以上続けて行うこと）は禁止</li> <li>・ タンブリングしている選手の上や下をタンブリングしながら通過、超えることは禁止</li> </ul>					
	<p>④ リフト、トリック、パートナーリングについて</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">リフト</td> <td>単一の選手が、1名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">トリック</td> <td>単一の選手が、1名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">パートナーリング</td> <td>2名の選手が互いを支え合う力を使って行う動きで、持ち上げる動きを含まない</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ リフトおよびトリックにおいて、補助選手は継続してフロアに直接接触していること</li> <li>・ 少なくとも1名の補助選手は、リフト、トリック、パートナーリングの技の間、常に実施選手の手/腕/体と自身の手/腕/体が接触しなければならない ※例外：補助選手はショルダーレベルより下の高さであれば実施選手を離すことができるがうつ伏せの状態では不可</li> <li>・ スウィングを伴うリフトやトリックは、実施選手の体が完全な回転をせず、常に仰向けの位置で行うこと（うつ伏せ不可）</li> <li>・ リフトおよびトリックにおいて腰が頭を越える回転は、実施選手の肩がショルダーレベルを越えない限り可能</li> <li>・ リフトおよびトリックにおいて、実施選手がジャンプ、リープする、飛び移ることは可能 ※実施選手の腰の位置がヒップレベルより上になる場合は、その技の間、補助選手の手/腕と、実施選手の手/腕/体が接触していること ※ヒップレベルより下になる場合は、途中で実施選手の腰がショルダーレベルを越えないこと（うつ伏せや逆さの状態も不可）</li> <li>・ トスは、実施選手の腰がショルダーレベルを越えずに行ない、うつ伏せや逆さの状態の選手をトスすること、トスの間に実施選手が逆さの状態になることは禁止</li> <li>・ 実施選手と補助選手の接触がショルダーレベルを越え、なおかつ倒立姿勢をとる場合は、少なくとも2名の補助選手の手で実施選手の体を支えなければならない</li> <li>・ 手と手で倒立姿勢を支え合う動きは、少なくとも2名の補助選手を必要とし、実施選手の肩がショルダーレベルを越えない限り有効</li> <li>※ヘッドレベル：膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから頭頂部までの高さのチーム平均値。</li> <li>※ショルダーレベル：膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから肩までの高さのチーム平均値。</li> <li>※ヒップレベル：膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから腰までの高さのチーム平均値。</li> </ul>	リフト	単一の選手が、1名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される	トリック	単一の選手が、1名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される	パートナーリング
リフト	単一の選手が、1名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される					
トリック	単一の選手が、1名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される					
パートナーリング	2名の選手が互いを支え合う力を使って行う動きで、持ち上げる動きを含まない					

※上記安全規定①～④の禁止事項を行った場合は2点減点



## Competition 演技規定

### - Hip Hop 部門 - (高校生編成・大学生編成・一般編成)

編成	高校生 ・ 大学生 ・ 一般					
人数	5名以上					
構成	● Hip Hop カテゴリーで構成すること (カテゴリーの定義は競技規定を参照のこと)					
手具	● Pom 以外の手具の使用自由 (衣装の一部や手に持つタイプのもの)					
安全規定	<p>① 手具の扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手具を持ったまま手に全体重をかけることは禁止</li> <li>・ 手具を持ったままダンスリフトの補助は禁止</li> <li>・ フロアとの接地面に手具を持っていないければ、もう片方の手に手具を持つことは可 (例: 片手側転など)</li> </ul> <p>【有効: 前/後転、ショルダーロール】 【禁止: 馬とび、倒立、側転など上記有効技以外全て】</p>					
	<p>② 着地について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 立位、逆さ姿勢、ジャンプ、ターンから、ひざ、腿、臀部、前面、背面、ジャズスプリット (ハードラー) やスプリット姿勢で着地をする際は片手もしくは片足でまず体重を支え、衝撃を吸収すること</li> <li>・ 立位や膝立ち、前方へのジャンプから腕立て姿勢で手から着地することは有効 (トウタッチからは禁止)</li> </ul>					
	<p>③ タンブリングについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ タンブリングとはアクロバット技をさし、他の選手との接触及び補助なしで個人が行いフロア上から始まりフロア上に着地する</li> <li>・ 実施を推奨しないが演技に取り入れる際は禁止項目に注意すること</li> </ul> <p>【有効: 前/後転、ショルダーロール、倒立、ヘッドスタンド (頭支持倒立)、側転、前方/後方支持回転、ストール/フリーズ、ヘッドスピン、ウィンドミル、キップアップ、飛込み前転*パイク姿勢、ラウンドオフ (ロンダード)、ヘッドスプリング*手でのサポートあり、エアリアルカートウィール (側方宙返り)、前方/後方ハンドスプリング】 ※下線は空中で回転を伴うタンブリングのこと</p> <p>【禁止: 前方/後方宙返り、サイドソミ (抱込み側宙)、レイアウト (伸身宙返り)、シュシュノバ、ヘッドスプリング*手でのサポート無し、飛込み前転*レイアウト姿勢】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 腰が頭を越える回転を伴う空中のタンブリング技は、逆さの状態を通る際に少なくとも片手でサポートを行うこと</li> </ul> <p>※例外: エアリアルカートウィール (側宙)、ラウンドオフ、飛び込み前転*パイク姿勢は実施可</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 空中での回転を伴うタンブリングは2つまで連続して行って良い</li> </ul> <p>※例: ラウンドオフ (ロンダード) → 後方ハンドスプリング → 後方ハンドスプリングは禁止          : ラウンドオフ (ロンダード) → 後方ハンドスプリング → キップアップは実施可</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ タンブリングしている選手の上や下をタンブリングしながら通過、超えることは禁止</li> </ul>					
	<p>④ リフト、トリック、パートナーリングについて</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>リフト</b></td> <td>単一の選手が、1名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>トリック</b></td> <td>単一の選手が、1名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>パートナーリング</b></td> <td>2名の選手が互いを支え合う力を使って行う動きで、持ち上げる動きを含まない</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ リフトおよびトリックにおいて、補助選手は継続してフロアに直接触れていること</li> <li>・ 少なくとも1名の補助選手はリフト、トリック、パートナーリングの技の間 常に実施選手の手/腕/体と自身の手/腕/体が接触しなければならない</li> </ul> <p>※例外: 補助選手はショルダーレベルより下の高さであれば実施選手を離すことができるがうつ伏せの状態では不可</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ スウィングを伴うリフトやトリックは、実施選手の体が完全な回転をせず、常に仰向けの位置で行うこと (うつ伏せ不可)</li> <li>・ リフトおよびトリックにおいて腰が頭を越える回転は、実施選手の肩がショルダーレベルを越えない限り可能</li> <li>・ リフトおよびトリックにおいて、実施選手がジャンプ、リープする、飛び移ることは可能</li> </ul> <p>※実施選手の腰の位置がヒップレベルより上になる場合は、その技の間、補助選手の手/腕と、実施選手の手/腕/体が接触していること</p> <p>※ヒップレベルより下になる場合は、途中で実施選手の腰がショルダーレベルを越えないこと (うつ伏せや逆さの状態も不可)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ トスは、実施選手の腰がショルダーレベルを越えずに行ない、うつ伏せや逆さの状態の選手をトスすること、トスの間に実施選手が逆さの状態になることは禁止</li> <li>・ 実施選手と補助選手の接触がショルダーレベルを越え、なおかつ倒立姿勢をとる場合は、少なくとも2名の補助選手の手で実施選手の体を支えなければならない</li> <li>・ 手と手で倒立姿勢を支え合う動きは、少なくとも2名の補助選手を必要とし、実施選手の肩がショルダーレベルを越えない限り有効</li> </ul> <p>※ヘッドレベル: 膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから頭頂部までの高さのチーム平均値。          ※ショルダーレベル: 膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから肩までの高さのチーム平均値。          ※ヒップレベル: 膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから腰までの高さのチーム平均値。</p>	<b>リフト</b>	単一の選手が、1名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される	<b>トリック</b>	単一の選手が、1名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される	<b>パートナーリング</b>
<b>リフト</b>	単一の選手が、1名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される					
<b>トリック</b>	単一の選手が、1名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される					
<b>パートナーリング</b>	2名の選手が互いを支え合う力を使って行う動きで、持ち上げる動きを含まない					

※上記安全規定①～④の禁止事項を行った場合は2点減点

## Competition 演技規定

### -Jazz 部門- (高校生編成・大学生編成・一般編成)

編成	高校生 ・ 大学生 ・ 一般					
人数	5名以上					
構成	● Jazz カテゴリーで構成すること (カテゴリーの定義は競技規定を参照のこと)					
手具	● Pom 以外の手具の使用自由 (衣装の一部や手に持つタイプのもの)					
安全規定	<p>① 手具の扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手具を持ったまま手に全体重をかけることは禁止</li> <li>・ 手具を持ったままダンスリフトの補助は禁止</li> <li>・ フロアとの接地面に手具を持っていないければ、もう片方の手に手具を持つことは可 (例: 片手側転など)</li> </ul> <p>【有効: 前/後転、ショルダーロール】 【禁止: 馬とび、倒立、側転など上記有効技以外全て】</p>					
	<p>② 着地について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 立位、逆さ姿勢、ジャンプ、ターンから、ひざ、腿、臀部、前面、背面、ジャズスプリット (ハードラー) やスプリット姿勢で着地をする際は片手もしくは片足でまず体重を支え、衝撃を吸収すること</li> <li>・ 立位や膝立ち、前方へのジャンプから腕立て姿勢で手から着地することは有効 (トウタッチからは禁止)</li> </ul>					
	<p>③ タンプリングについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ タンプリングとはアクロバット技をさし、他の選手との接触及び補助なしで個人が行いフロア上から始まりフロア上に着地する</li> <li>・ 実施を推奨しないが演技に取り入れる際は禁止項目に注意すること</li> </ul> <p>【有効: 前/後転、ショルダーロール、倒立、ヘッドスタンド (頭支持倒立)、側転、前方/後方支持回転、ストール/フリーズ、ヘッドスピン、ウィンドミル、キップアップ、飛込み前転*パイク姿勢、ラウンドオフ (ロングダート)、ヘッドスプリング*手でのサポートあり、エアリアルカートウィール (側方宙返り)】 ※下線は空中で回転を伴うタンプリングのこと</p> <p>【禁止: 前方/後方ハンスプリング、前方/後方宙返り、サイドソム (抱込み側宙)、レイアウト (伸身宙返り)、シュシュノバ、ヘッドスプリング*手でのサポート無し、飛込み前転*レイアウト姿勢】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 空中での回転を伴うタンプリングの連続技 (2つ以上続けて行うこと) は禁止</li> <li>・ タンプリングしている選手の上や下をタンプリングしながら通過、超えることは禁止</li> </ul>					
	<p>④ リフト、トリック、パートナーリングについて</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>リフト</b></td> <td>単一の選手が、1名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>トリック</b></td> <td>単一の選手が、1名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>パートナーリング</b></td> <td>2名の選手が互いを支え合う力を使って行う動きで、持ち上げる動きを含まない</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ リフトおよびトリックにおいて、補助選手は継続してフロアに直接触れていること</li> <li>・ 少なくとも 1名の補助選手は、リフト、トリック、パートナーリングの技の間、常に実施選手の手/腕/体と自身の手/腕/体が接触しなければならない</li> </ul> <p>※例外: 補助選手はショルダーレベルより下の高さであれば実施選手を離すことができるがうつ伏せの状態では不可</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ スウィングを伴うリフトやトリックは、実施選手の体が完全な回転をせず、常に仰向けの位置で行うこと (うつ伏せ不可)</li> <li>・ リフトおよびトリックにおいて腰が頭を越える回転は、実施選手の肩がショルダーレベルを越えない限り可能</li> <li>・ リフトおよびトリックにおいて、実施選手がジャンプ、リープする、飛び移ることは可能</li> </ul> <p>※実施選手の腰の位置がヒップレベルより上になる場合は、その技の間、補助選手の手/腕と、実施選手の手/腕/体が接触していること</p> <p>※ヒップレベルより下になる場合は、途中で実施選手の腰がショルダーレベルを越えないこと (うつ伏せや逆さの状態も不可)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ トスは、実施選手の腰がショルダーレベルを越えずに行ない、うつ伏せや逆さの状態の選手をトスすること、トスの間に実施選手が逆さの状態になることは禁止</li> <li>・ 実施選手と補助選手の接触がショルダーレベルを越え、なおかつ倒立姿勢をとる場合は、少なくとも 2名の補助選手の手で実施選手の体を支えなければならない</li> <li>・ 手と手で倒立姿勢を支え合う動きは、少なくとも 2名の補助選手を必要とし、実施選手の肩がショルダーレベルを越えない限り有効</li> </ul> <p>※ヘッドレベル: 膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから頭頂部までの高さのチーム平均値。 ※ショルダーレベル: 膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから肩までの高さのチーム平均値。 ※ヒップレベル: 膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから腰までの高さのチーム平均値。</p>	<b>リフト</b>	単一の選手が、1名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される	<b>トリック</b>	単一の選手が、1名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される	<b>パートナーリング</b>
<b>リフト</b>	単一の選手が、1名または複数の選手によってフロアから持ち上げられ、着地する動き リフトは、“持ち上げられる(実施)”選手と“持ち上げる(補助)”選手で構成される					
<b>トリック</b>	単一の選手が、1名または複数の選手にサポートされた状態で技を実施する動き トリックは、“技を行う(実施)”選手と“サポートする(補助)”選手で構成される					
<b>パートナーリング</b>	2名の選手が互いを支え合う力を使って行う動きで、持ち上げる動きを含まない					

※上記安全規定①～④の禁止事項を行った場合は 2点減点