

JCDA CHEER DANCE COMPETITION in SPRING 2019

演技規定

– Pom 部門 (Mini 編成・Youth 編成) –

構成	<p>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） 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</p> <p>【Line Dance 規定】</p> <ul style="list-style-type: none">選手全員が 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（途中離れることは不可）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 (※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)4 本のキックの本数不足、16 カウント不足はそれぞれ <違反の場合 2 点減点> <p>—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—</p>
手具	<p>Pom 以外の手具の使用不可 衣装として身に着けていたものを外して使用することも不可 <違反の場合 2 点減点></p>
安全規定	<p>① Pom の扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none">Pom を持ったまま手に全体重をかけることは禁止 【Pom を持ったまま実施可：前／後転、ショルダーロール】【Pom を持ったまま実施不可：馬とび、倒立、側転など左記有効技以外全て】フロアや選手との接触面に Pom を持つていなければ、もう片方の手に Pom を持つことは可（例：片手側転、片手での前方支持回転など）Pom を持ったままダンスリフトの補助は禁止 <p>② 個人で行う着地について</p> <ul style="list-style-type: none">ジャンプやリープ等、体が空中から着地をする際は足でまず大半の体重を支えて行うこと膝や臀部、手からの着地は禁止 <p>③ 個人で行ラタンブリングについて</p> <ul style="list-style-type: none">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）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チームの技術レベルを考慮し安全に実施すること、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、側転、片手側転、前方／後方支持回転】 【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】タンブリングを 2 つ以上連続で行うことは禁止助走をつけたり（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 <p>④ ペアやグループで行うリフトおよびパートナリングについて</p> <ul style="list-style-type: none">サポート選手は継続してフロアに直接接觸していること少なくとも 1 名のサポート選手は、リフト、パートナリングの間常に継続して実施選手の手／腕／体／脚と自身の手／腕／体が接觸しなければならない実施選手の腰がサポート選手の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実施選手が回転することや途中でサポート選手から離れてはいけない実施選手がサポート選手に足で乗り、全体重をかけることは禁止実施選手の体重を完全に預ける動きは、サポート選手との身体の接觸がヒップレベルの範囲までで行うこと <p><上記安全規定①～④の禁止事項を行った場合は 2 点減点></p>

JCDA CHEER DANCE COMPETITION in SPRING 2019

演技規定

- Pom 部門 (Mini 編成・Youth 編成) Novice -

構成	<p>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） 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</p>
【Line Dance 規定】	<ul style="list-style-type: none">選手全員が 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（途中離れることは不可）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 (※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)4 本のキックの本数不足、16 カウント不足はそれぞれ <違反の場合 1 点減点> <p>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—</p>
テクニカルスキル	<p>【実施可能】 シェネ、シングルルビルエット(バッセ・クッペ・デガジエなど、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 【実施不可】 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	<p>Pom 以外の手具の使用不可 衣装として身に着けていたものを外して使用することも不可 <違反の場合 1 点減点></p>
安全規定	<p>① Pom の扱いについて<ul style="list-style-type: none">Pom を持ったまま手に全体重をかけることは禁止 【Pom を持ったまま実施可：前／後転】【Pom を持ったまま実施不可：馬とびなど左記有効技以外全て】</p> <p>② 個人で行う着地について<ul style="list-style-type: none">ジャンプやリープ等、体が空中から着地をする際は足でまず大半の体重を支えて行うこと膝や臀部、手からの着地は禁止</p> <p>③ 個人で行うタンブリングについて<ul style="list-style-type: none">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）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チームの技術レベルを考慮し安全に実施すること、また以下禁止項目に注意すること 【有効：前／後転】 【禁止：上記有効技以外全て】</p> <p>④ ヘアやグループで行うリフトおよびパートナリングについて<ul style="list-style-type: none">サポート選手は継続してフロアに直接接觸していること少なくとも 1 名のサポート選手は、リフト、パートナリングの間常に継続して実施選手の手／腕／体／脚と自身の手／腕／体が接觸しなければならない実施選手の腰がサポート選手の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実施選手が回転することや途中でサポート選手から離れてはいけない実施選手がサポート選手に足で乗り、全体重をかけることは禁止実施選手の体重を完全に預ける動きは、サポート選手との身体の接觸がヒップレベルの範囲までで行うこと</p>

<上記安全規定①～④の禁止事項を行った場合は 1 点減点>

JCDA CHEER DANCE COMPETITION in SPRING 2019

演技規定

- Pom 部門（中学生編成・高校生編成）-

構成	<p>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） 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</p> <p>【Line Dance 規定】</p> <ul style="list-style-type: none">選手全員が 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（途中離れることは不可）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 (※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)4 本のキックの本数不足、16 カウント不足はそれぞれ <違反の場合 2 点減点> —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—
手具	<p>Pom 以外の手具の使用不可 衣装として身に着けていたものを外して使用することも不可 <違反の場合 2 点減点></p>
安全規定	<p>① Pom の扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none">Pom を持ったまま手に全体重をかけることは禁止 【Pom を持ったまま実施可：前／後転、ショルダーロール】 【Pom を持ったまま実施不可：馬とび、倒立、側転など左記有効技以外全て】フロアや選手との接触面に Pom を持っているなければ、もう片方の手に Pom を持つことは可（例：片手側転、片手での前方支持回転など）Pom を持ったままダンスリフトの補助は禁止 <p>② 個人で行う着地について</p> <ul style="list-style-type: none">空中（フロアから完全に体が離れた状態）から、膝・腿・背中・肩・座位・前面・頭での着地を実施する場合は、衝撃を受け止めるため片手または片足から先に体重を受け止めることフロアから完全に体が離れた状態から腕立て伏せのポジションでの着地は実施不可 <p>③ 個人で行うタンブリングについて</p> <ul style="list-style-type: none">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チームの技術レベルを考慮し安全に実施すること、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、パイク姿勢の飛込み前転、ラウンドオフ（ロンダード）、手でのサポートを行なながらのヘッドスプリング、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、手でのサポート無しのヘッドスプリング、レイアウト姿勢の飛込み前転】 <p>④ ペアやグループで行うリフトおよびパートナリングについて</p> <ul style="list-style-type: none">サポート選手は実施選手がショルダーレベルを超えない場合はフロアに完全に接地し続ける必要はないショルダーレベルを超える技を行う場合は、その技全体を通して少なくとも 1 人のサポート選手が 1 人の実施選手に触れ続けていかなければならない実施選手がリリース後、逆さ（個人のウエスト・腰・足が頭・肩よりも高くなるポジション）になってはならない実施選手は、1 人または複数のサポート選手によりキャッチされるか、着地をサポートされなくてはならない実施選手はうつ伏せのポジションで受け止められてはならないいかなるサポート選手も、技の実施を通してリリースまたはキャッチ、サポートする際は手には何も持たずに行わなくてはならない実施選手の腰がヘッドレベルを超える回転技は以下の条件で実施可—<ul style="list-style-type: none">a. 実施選手がフロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまでサポート選手が支え続ける場合のみ実施可倒立姿勢をとる場合は以下の条件で実施可—<ul style="list-style-type: none">a. 実施選手がフロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまでサポート選手が支え続けることb. 実施選手の肩の高さがショルダーレベルを超える場合、少なくとも 1 人のスポットター（実施選手が体重をかけていない）をつけること (補足：サポート選手が 3 人いる場合、スポットターは不要) <p>⑤ フロアへの着地について</p> <ul style="list-style-type: none">実施選手がジャンプ、リープ、ステップ、ブッシュオフでサポート選手から飛び降りる場合は以下の条件で実施可—<ul style="list-style-type: none">a. リリースの最高到達点において、実施選手の腰の高さがショルダーレベルを超えてはならないb. リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さのポジションを通過してはならないサポート選手が実施選手をトス（実施選手の高さを増すために、サポート選手が実施選手を投げ上げる動作を伴う行為）を行う場合は、以下の条件で実施可—<ul style="list-style-type: none">a. トスの最高到達点において、実施選手の腰の高さがショルダーレベルを超えてはならないb. リリース時、実施選手は仰向け及び逆さのポジションになってはならないc. リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さのポジションを通過してはならない

<上記安全規定①～⑤の禁止事項を行った場合は 2 点減点>

JCDA CHEER DANCE COMPETITION in SPRING 2019

演技規定

- Pom 部門（大学生編成・一般編成）-

構成	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） 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
手具	Pom 以外の手具の使用不可 衣装として身に着けていたものを外して使用することも不可 <違反の場合 2 点減点>
安全規定	<p>① Pom の扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none">• Pom を持ったまま手に全体重をかけることは禁止 <p>【Pom を持ったまま実施可：前／後転、ショルダーロール】【Pom を持ったまま実施不可：馬とび、倒立、側転など左記有効技以外全て】</p> <ul style="list-style-type: none">• フロアや選手との接触面に 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、片手での前方支持回転など）• Pom を持ったままダンスリフトの補助は禁止 <p>② 個人で行う着地について</p> <ul style="list-style-type: none">• 空中（フロアから完全に体が離れた状態）から、膝・腿・背中・肩・座位・前面・頭での着地を実施する場合は、衝撃を受け止めるため片手または片足から先に体重を受け止めること• フロアから完全に体が離れた状態から腕立て伏せのポジションでの着地は実施不可 <p>③ 個人で行うタンブリングについて</p> <ul style="list-style-type: none">• 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• 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チームの技術レベルを考慮し安全に実施すること、また以下禁止項目に注意すること <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、ヘッズピン、ウインドミル、キップアップ、<u>パイク姿勢の飛込み前転、ラウンドオフ（ロンダード）、手でのサポートを行なながらのヘッズスプリング、エアリアルカート</u> 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、手でのサポート無しのヘッドスプリング／レイアウト姿勢の飛込み前転】</p> <ul style="list-style-type: none">• 空中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• 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 <p>④ ペアやグループで行うリフトおよびパートナリングについて</p> <ul style="list-style-type: none">• サポート選手は実施選手がショルダーレベルを超えない場合はフロアに完全に接地し続ける必要はない• ショルダーレベルを超える技を行う場合は、その技全体を通して少なくとも 1 人のサポート選手が 1 人の実施選手に触れ続けれていなければならない• 実施選手がリリース後、逆さ（個人のウエスト・腰・足が頭・肩よりも高くなるポジション）になってはならない• 実施選手は 1 人または複数のサポート選手によりキャッチされるか、着地をサポートされなくてはならない• 実施選手はうつ伏せのポジションで受け止められてはならない• いかなるサポート選手も、技の実施を通してリリースまたはキャッチ、サポートする際は手には何も持たずに行わなくてはならない• 実施選手の腰がヘッドレベルを超える回転技は以下の条件で実施可<ul style="list-style-type: none">a. 実施選手がフロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまでサポート選手が支え続ける場合のみ実施可• 倒立姿勢をとる場合は以下の条件で実施可<ul style="list-style-type: none">a. 実施選手がフロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまでサポート選手が支え続けることb. 実施選手の肩の高さがショルダーレベルを超える場合、少なくとも 1 人のスポットター（実施選手が体重をかけていない）をつけること <p>(補足：サポート選手が 3 人いる場合、スポットターは不要)</p> <p>⑤ フロアへの着地について</p> <ul style="list-style-type: none">• 実施選手がジャンプ、リープ、ステップ、ブッシュオフでサポート選手から飛び降りる場合は以下の条件で実施可<ul style="list-style-type: none">a. リリースの最高到達点において、実施選手の腰の高さがショルダーレベルを超えてはならないb. リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さのポジションを通過してはならない• サポート選手が実施選手をトス（実施選手の高さを増すために、サポート選手が実施選手を投げ上げる動作を伴う行為）を行う場合は、以下の条件で実施可<ul style="list-style-type: none">a. トスの最高到達点において、実施選手の腰の高さがショルダーレベルを超えてはならないb. リリース時、実施選手は仰向け及び逆さのポジションになってはならないc. リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さのポジションを通過してはならない

<上記安全規定①～⑤の禁止事項を行った場合は 2 点減点>

JCDA CHEER DANCE COMPETITION in SPRING 2019

演技規定

- Cheer Dance 部門 (Mini 編成・Youth 編成) -

構成	<p>Pom/Hip Hop/Jazz/Line Dance の 4 つのカテゴリーの特性を生かしそれぞれ連続して 20 秒以上取り入れて構成すること (但し、Line Dance は 20 秒以上取り入れなくても良い) ※各カテゴリーの定義は競技規定を参照のこと</p> <p>【Line Dance 規定】</p> <ul style="list-style-type: none">選手全員が 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（途中離れる事は不可）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 (※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)4 本のキックの本数不足、16 カウント不足はそれぞれ <違反の場合 2 点減点> —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—
手具	<p>Pom を含む手具の使用自由（手具は振りを効果的に見せるために振付の一部として使用することが出来る）</p> <p>手具は基本手に持つタイプのもの（ハットや衣装の一部を取り外して使用するなど）を可とする</p> <p>演技中にフロアや体を傷付ける恐れのあるもの、大道具としての役割を持つものは不可（傘、椅子、選手を覆う布など不可）<違反の場合 2 点減点></p>
安全規定	<p>① Pom の扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none">Pom を持ったまま手に全体重をかけることは禁止 【Pom を持ったまま実施可：前／後転、ショルダーロール】【Pom を持ったまま実施不可：馬とび、倒立、側転など左記有効技以外全て】フロアや選手との接触面に 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、片手での前方支持回転など）Pom を持ったままダンスリフトの補助は禁止 <p>② 個人で行う着地について</p> <ul style="list-style-type: none">ジャンプやリーブ等、空中から着地をする際は足でまず大半の体重を支えて行うこと膝や臀部、手からの着地は禁止 <p>③ 個人で行うタンブリングについて</p> <ul style="list-style-type: none">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）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チームの技術レベルを考慮し安全に実施すること、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、側転、片手側転、前方／後方支持回転】 【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>④ ペアやグループで行うリフトおよびパートナリングについて</p> <ul style="list-style-type: none">サポート選手は継続してフロアに直接接触していること少なくとも 1 名のサポート選手は、リフト、パートナリングの間常に継続して実施選手の手／腕／体／脚と自身の手／腕／体が接觸しなければならない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実施選手が回転することや途中でサポート選手から離れてはいけない実施選手がサポート選手に足で乗り、全体重をかけることは禁止実施選手の体重を完全に預ける動きは、サポート選手との身体の接觸がヒップレベルの範囲まで行うこと

<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 2019

演技規定

– Cheer Dance 部門（中学生編成・高校生編成・大学生編成・一般編成）–

構成	Pom/Hip Hop/Jazz/Line Dance の 4 つのカテゴリーの特性を生かしそれぞれ連続して 20 秒以上取り入れて構成すること (但し、Line Dance は 20 秒以上取り入れなくても良い) ※各カテゴリーの定義は競技規定を参照のこと
	【Line Dance 規定】 <ul style="list-style-type: none">・選手全員が 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（途中離れる事は不可）・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・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 (※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)・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> ー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ー
手具	Pom を含む手具の使用自由（手具は振りを効果的に見せるために振付の一部として使用することが出来る） 手具は基本手に持つタイプのもの（ハットや衣装の一部を取り外して使用するなど）を可とする 演技中にフロアや体を傷付ける恐れのあるもの、大道具としての役割を持つものは不可（傘、椅子、選手を覆う布など不可）<違反の場合 2 点減点>
安全規定	<p>① Pom の扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none">・Pom を持ったまま手に全体重をかけることは禁止 <p>【Pom を持ったまま実施可：前／後転、ショルダーロール】【Pom を持ったまま実施不可：馬とび、倒立、側転など左記有効技以外全て】</p> <ul style="list-style-type: none">・フロアや選手との接触面に 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、片手での前方支持回転など）・Pom を持ったままダンスリフトの補助は禁止 <p>② 個人で行う着地について</p> <ul style="list-style-type: none">・空中（フロアから完全に体が離れた状態）から、膝・腿・背中・肩・座位・前面・頭での着地を実施する場合は、衝撃を受け止めるため片手または片足から先に体重を受け止めること・フロアから完全に体が離れた状態から腕立て伏せのポジションでの着地は実施不可 <p>③ 個人で行うタンブリングについて</p> <ul style="list-style-type: none">・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・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チームの技術レベルを考慮し安全に実施すること、また以下禁止項目に注意すること <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inn、ウインドミル、キップアップ、<u>パイク姿勢</u>での飛込み前転、ラウンドオフ（ロンダー）、手でのサポートを行なながらのヘッドスプリング、エアリアルカートワイヤー（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、手でのサポート無しのヘッドスプリング／レイアウト姿勢からの飛込み前転】</p> <ul style="list-style-type: none">・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・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 <p>④ ヘアやグループで行うリフトおよびパートナリングについて</p> <ul style="list-style-type: none">・サポート選手は実施選手がショルダーレベルを超えない場合はフロアに完全に接地し続ける必要はない・ショルダーレベルを超える技を行う場合は、その技全体を通して少なくとも 1 人のサポート選手が 1 人の実施選手に触れ続けていなければならない・実施選手がリリース後、逆さ（個人のウエスト・腰・足が頭・肩よりも高くなるポジション）になってはならない・実施選手は、1 人または複数のサポート選手によりキャッチされるか、着地をサポートされなくてはならない・実施選手はうつ伏せのポジションで受け止められてはならない・いかなるサポート選手も、技の実施を通してリリースまたはキャッチ、サポートする際は手には何も持たずに行わなくてはならない・実施選手の腰がヘッドレベルを超える回転技は以下の条件で実施可<ul style="list-style-type: none">a. 実施選手がフロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまでサポート選手が支え続ける場合のみ実施可・倒立姿勢をとる場合は以下の条件で実施可<ul style="list-style-type: none">a. 実施選手がフロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまでサポート選手が支え続けることb. 実施選手の肩の高さがショルダーレベルを超える場合、少なくとも 1 人のスポット（実施選手が体重をかけていない）をつけること <p>（補足：サポート選手が 3 人いる場合、スポットは不要）</p> <p>⑤ フロアへの着地について</p> <ul style="list-style-type: none">・実施選手がジャンプ、リープ、ステップ、ブッシュオフでサポート選手から飛び降りる場合は以下の条件で実施可<ul style="list-style-type: none">a. リリースの最高到達点において、実施選手の腰の高さがショルダーレベルを超えてはならないb. リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さのポジションを通過してはならない・サポート選手が実施選手をトス（実施選手の高さを増すために、サポート選手が実施選手を投げ上げる動作を伴う行為）を行う場合は、以下の条件で実施可<ul style="list-style-type: none">a. トスの最高到達点において、実施選手の腰の高さがショルダーレベルを超えてはならないb. リリース時、実施選手は仰向け及び逆さのポジションになつてはならないc. リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さのポジションを通過してはならない

<上記安全規定①～⑤の禁止事項を行つた場合は 2 点減点>

JCDA CHEER DANCE COMPETITION in SPRING 2019

演技規定

- Hip Hop 部門 (Youth 編成) -

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（手具は振りを効果的に見せるために振付の一部として使用することが出来る） 手具は基本手に持つタイプのもの（ハットや衣装の一部を取り外して使用するなど）を可とする 演技中にフロアや体を傷付ける恐れのあるもの、大道具としての役割を持つものは不可（傘、椅子、選手を覆う布など不可）<違反の場合 2 点減点>
安全規定	<p>① 手具の扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none">手具を持ったまま手に全体重をかけることは禁止 【手具を持ったまま有効：前／後転、ショルダーロール】 【手具を持ったまま実施不可：馬とび、倒立、側転など左記有効技以外全て】フロアや選手との接触面に手具を持っていなければ、もう片方の手に手具を持つことは可（例：片手側転、片手での前方支持回転など）手具を持ったままダンスリフトの補助は禁止 <p>② 個人で行う着地について</p> <ul style="list-style-type: none">ジャンプやリープ等、空中から着地をする際は足でまず大半の体重を支えて行うこと膝や臀部、手からの着地は禁止 <p>③ 個人で行うタンブリングについて</p> <ul style="list-style-type: none">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）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チームの技術レベルを考慮し安全に実施すること、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、側転、片手側転、前方／後方支持回転】 【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>④ ペアやグループで行うリフトおよびパートナリングについて</p> <ul style="list-style-type: none">サポート選手は継続してフロアに直接接触していること少なくとも 1 名のサポート選手は、リフト、パートナリングの間常に継続して実施選手の手／腕／体／脚と自身の手／腕／体が接觸しなければならない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つてはいけない実施選手が回転することや途中でサポート選手から離れてはいけない実施選手がサポート選手に足で乗り、全体重をかけることは禁止実施選手の体重を完全に預ける動きは、サポート選手との身体の接觸がヒップレベルの範囲までで行うこと

<上記安全規定①～④の禁止事項を行つた場合は 2 点減点>

JCDA CHEER DANCE COMPETITION in SPRING 2019

演技規定

- Hip Hop 部門（中学生編成・高校生編成・大学生編成・一般編成）-

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（手具は振りを効果的に見せるために振付の一部として使用することが出来る） 手具は基本手に持つタイプのもの（ハットや衣装の一部を取り外して使用するなど）を可とする 演技中にフロアや体を傷付ける恐れのあるもの、大道具としての役割を持つものは不可（傘、椅子、選手を覆う布など不可）<違反の場合 2 点減点>
安全規定	<p>① 手具の扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none">手具を持ったまま手に全体重をかけることは禁止 【手具を持ったまま有効：前／後転、ショルダーロール】 【手具を持ったまま実施不可：馬とび、倒立、側転など上記有効技以外全て】フロアや選手との接触面に手具を持っていなければ、もう片方の手に手具を持つことは可（例：片手側転、片手での前方支持回転など）手具を持ったままダンスリフトの補助は禁止 <p>② 個人で行う着地について</p> <ul style="list-style-type: none">腰の高さを上回らない空中からであれば、肩、背中、座位で着地実施可（*膝、腿、前面、頭での着地は実施不可）いかなるジャンプからでも、腕立て伏せのポジションでの着地は実施可 <p>③ 個人で行うタンブリングについて</p> <ul style="list-style-type: none">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実施を推奨しないが演技に取り入れる際はチームの技術レベルを考慮し安全に実施すること、また禁止項目に注意すること逆さまの状態で行うタンブリング技は以下の条件で実施可<ul style="list-style-type: none">a. 空中で行わない技は実施可b. 手で支えを伴う空中技で、逆さま直立状態、もしくは肩から逆さまになる状態で着地するものは実施可腰が頭を超える回転を含むタンブリング技は以下の条件で実施可<ul style="list-style-type: none">a. 空中で行わない技は実施可b. 手の支えを伴う空中技<ul style="list-style-type: none">i. 実施可（例：後方倒立回転跳び）ii. 一人が連続して行う技で、ステップ、ポーズ、ブレイク無くすぐに行う場合 2 回連続まで実施可（補足：どちらの技も手の支えを伴うこと）c. 手の支えを伴わない空中技は以下の条件で実施可<ul style="list-style-type: none">i. 捻り技 1 回まで実施可ii. 手の支えの有無にかかわらず、他の腰が頭を超える回転を含む空中技をつなげて実施してはならないd. 手の支えを伴う腰が頭を超える回転技は、支持の手に何も持たずに行うこと（例外：前転又は後転）<p>④ 同時に他の上下を通過する回転技</p><ul style="list-style-type: none">同時に他の上下を通過する回転技は実施不可<p>⑤ ペアやグループで行うリフトおよびパートナーリングについて</p><ul style="list-style-type: none">サポート選手は実施選手がショルダーレベルの高さを超えない場合はフロアに完全に接地し続ける必要はないヘッドレベルの高さを超える技を行う場合は、その技全体を通して少なくとも一人のサポート選手が一人の実施選手に触れ続けていかなければならない 例外：1人の実施選手が1人のサポート選手に支持されリリース（実施選手がサポート選手の支えから完全に離れ、かつフロアにも接地しない動き）される場合、いかなる高さであっても、以下の条件で実施可<ul style="list-style-type: none">a. 実施選手がリリース後、逆さま（個人のウエスト・腰・足が頭・肩よりも高くなるポジション）を通過してはならないb. 実施選手は、1人または複数のサポート選手によりキャッチされるか、着地をサポートされなくてはならないc. 実施選手はうつ伏せのポジションで受け止められてはならないd. いかなるサポート選手も、技の実施を通してリリースまたはキャッチ、サポートする際は手には何も持たずに行わなくてはならない実施選手による腰がヘッドレベルを超える回転技は以下の条件で実施可<ul style="list-style-type: none">a. 実施選手がフロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまでサポート選手が支え続ける場合のみ実施可倒立姿勢をとる場合は以下の条件で実施可<ul style="list-style-type: none">a. 実施選手がフロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまでサポート選手が支え続けることb. 実施選手の肩の高さがショルダーレベルを超える場合、少なくとも一人のスポットター（実施選手が体重をかけていない）をつけること (補足：サポート選手が3人いる場合、スポットターは不要)<p>⑥ フロアへの着地について</p><ul style="list-style-type: none">実施選手がジャンプ、リープ、ステップ、ブッシュオフでサポート選手から飛び降りる場合は以下の条件で実施可<ul style="list-style-type: none">a. リリースの最高到達点において、実施選手の体の一部がヘッドレベルを超えてはならないb. リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さまのポジションを通過してはならないサポート選手が実施選手をトス（実施選手の高さを増すためサポート選手が実施選手を投げ上げる動作を伴う行為）を行う場合は以下の条件で実施可<ul style="list-style-type: none">a. トスの最高到達点において、実施選手の体の一部がヘッドレベルを超えてはならないb. リリース時、実施選手は仰向け及び逆さまの状態の場合、実施選手は片足もしくは両足で着地しなければならないc. リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さまのポジションを通過してはならない<p><上記安全規定①～⑤の禁止事項を行った場合は 2 点減点></p>

JCDA CHEER DANCE COMPETITION in SPRING 2019

演技規定

– Jazz 部門 (Youth 編成) –

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（手具は振りを効果的に見せるために振付の一部として使用することが出来る） 手具は基本手に持つタイプのもの（ハットや衣装の一部を取り外して使用するなど）を可とする 演技中にフロアや体を傷付ける恐れのあるもの、大道具としての役割を持つものは不可（傘、椅子、選手を覆う布など不可）<違反の場合 2 点減点>
安全規定	<p>① 手具の扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none">・手具を持ったまま手に全体重をかけることは禁止 【手具を持ったまま有効：前／後転、ショルダーロール】 【手具を持ったまま実施不可：馬とび、倒立、側転など上記有効技以外全て】・フロアや選手との接触面に手具を持っていなければ、もう片方の手に手具を持つことは可（例：片手側転、片手での前方支持回転など）・手具を持ったままダンスリフトの補助は禁止 <p>② 個人で行う着地について</p> <ul style="list-style-type: none">・ジャンプやリープ等、空中から着地をする際は足でまず大半の体重を支えて行うこと・膝や臀部、手からの着地は禁止 <p>③ 個人で行うタンブリングについて</p> <ul style="list-style-type: none">・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・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）・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チームの技術レベルを考慮し安全に実施すること、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、側転、片手側転、前方／後方支持回転】 【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>④ ペアやグループで行うリフトおよびパートナリングについて</p> <ul style="list-style-type: none">・サポート選手は継続してフロアに直接接触していること・少なくとも 1 名のサポート選手は、リフト、パートナリングの間常に継続して実施選手の手／腕／体／脚と自身の手／腕／体が接触しなければならない・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・実施選手が回転することや途中でサポート選手から離れてはいけない・実施選手がサポート選手に足で乗り、全体重をかけることは禁止・実施選手の体重を完全に預ける動きは、サポート選手との身体の接触がヒップレベルの範囲までで行うこと

<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 2019

演技規定

- Jazz 部門（中学生編成・高校生編成・大学生編成・一般編成）-

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	<p>Pom 以外の手具の使用自由（手具は振りを効果的に見せるために振付の一部として使用することが出来る）</p> <p>手具は基本手に持つタイプのもの（ハットや衣装の一部を取り外して使用するなど）を可とする</p> <p>演技中にフロアや体を傷付ける恐れのあるもの、大道具としての役割を持つものは不可（傘、椅子、選手を覆う布など不可）<違反の場合 2 点減点></p>
安全規定	<p>① 手具の扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none"> 手具を持ったまま手に全体重をかけることは禁止 【手具を持ったまま有効：前／後転、ショルダーロール】 【手具を持ったまま実施不可：馬とび、倒立、側転など左記有効技以外全て】 フロアや選手との接触面に手具を持っていなければ、もう片方の手に手具を持つことは可（例：片手側転など） 手具を持ったままダンスリフトの補助は禁止 <p>② 個人で行う着地について</p> <ul style="list-style-type: none"> 空中（フロアから完全に体が離れた状態）から、膝・腿・背中・肩・座位・前面・頭での着地を 実施する場合は、衝撃を受け止めるため片手または片足から先に体重を受け止めること フロアから完全に体が離れた状態からの腕立て伏せのポジションでの着地は実施可 <p>③ タンブリングについて</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 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チームの技術レベルを考慮し安全に実施すること、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、ヘッズピン、ウインドミル、キップアップ、バイク姿勢の飛込み前転、ラウンドオフ（ロンダー）、手でのサポートを行なながらのヘッズプリング、エアリアルカートゥイール（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、手でのサポート無しのヘッズプリング、レイアウト姿勢の飛込み前転】 空中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 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 <p>④ ペアやグループで行うリフトおよびパートナリングについて</p> <ul style="list-style-type: none"> サポート選手は実施選手がショルダーレベルを超えない場合はフロアに完全に接地し続ける必要はない ヘッドレベルを超える技を行う場合は、その技全体を通して少なくとも1人のサポート選手が1人の実施選手に触れ続けていなければならない 例外：1人の実施選手が1人のサポート選手に支持されリリース（実施選手がサポート選手の支えから完全に離れ、かつフロアにも接地しない動き）される場合、いかなる高さであっても、以下の条件で実施可 <ul style="list-style-type: none"> a.実施選手がリリース後、逆さ（個人のウエスト・腰・足が頭・肩よりも高くなるポジション）になつてはならない b.実施選手は、1人または複数のサポート選手によりキャッチされるか、着地をサポートされなくてはならない c.実施選手はうつ伏せのポジションで受け止められてはならない 実施選手による腰がヘッドレベルを超える回転技は以下の条件で実施可 <ul style="list-style-type: none"> a.実施選手がフロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまでサポート選手が支え続ける場合のみ実施可 逆立ちポジションは以下の条件で実施可 <ul style="list-style-type: none"> a.実施選手がフロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまでサポート選手が支え続けること b.実施選手の肩の高さがショルダーレベルを超える場合、少なくとも一人のスポット（実施選手が体重をかけていない）をつけること (補足：サポート選手が3人いる場合、スポットは不要) <p>⑤ フロアへの着地について</p> <ul style="list-style-type: none"> 実施選手がジャンプ、リープ、ステップ、ブッシュオフでサポート選手から飛び降りる場合は以下の条件で実施可 <ul style="list-style-type: none"> a.!リリースの最高到達点において、実施選手の体の一部がヘッドレベルを超えてはならない b.!リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さのポジションを通過してはならない サポート選手が実施選手をトス（実施選手の高さを増すためサポート選手が実施選手を投げ上げる動作を伴う行為）を行う場合は以下の条件で実施可 <ul style="list-style-type: none"> a.トスの最高到達点において、実施選手の体の一部がヘッドレベルを超えてはならない b.リリース時、実施選手は仰向け及び逆さの状態の場合、実施選手は片足もしくは両足で着地しなければならない c.リリース後、実施選手はうつ伏せ及び逆さのポジションを通過してはならない <p style="text-align: right;"><上記安全規定①～⑤の禁止事項を行つた場合は 2 点減点></p>