第 17 回全日本チアダンス選手権大会・第 15 回全日本学生チアダンス選手権大会

演技規定

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

	M: : ()()1 (+)**	M: : () / / / / / / / / / / / / / / / / / /	M: : ()() (+ ** +	÷44	÷4.4	÷+++
編成	Mini/Youth/中学生	Mini/Youth/中学生 Modium	Mini /Youth/ 中学生	高校生 Small	高校生	高校生
1 */-	Small	Medium	Large		Medium	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	●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					
	●Line Dance の構成は以下の規定の通り行うこと					
	【Line Dance 規定】					
	●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)					
	●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					
	●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)					
	●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					
	●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	● Pom 以外の手具の使用不可					
	① Pom の扱いについて					
	・Pom を持ったまま手に全					
	・Pom を持ったままダンス					
			†方の手に Pom を持つことは可(例:片手側転など)		
	【有効:前/後転、ショノ	· · · · · ·	_			
	【禁止:馬とび、倒立、個	則転など上記有効技以外全て				
	② 着地について					
	・ジャンプやリープから着地	也をする際は片足もしくは両児	足の裏でまず大半の体重を支えて行	テうこと		
	・膝や臀部、手からの着地は	は禁止				
	③ タンブリングについて					
	・タンブリングとはアクロノ	・タンブリングとは <u>アクロバット技をさし</u> 、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	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	る(有効なものは以下	を確認)	
	・タンブリングは実施を推奨	愛しないが演技に取り入れる[際は安全を考慮すること(禁止なす	ちのは以下を確認)		
	【有効:前/後転、ショル	レダーロール、 <u>倒立</u> 、側転、	片手側転、前方支持回転、後方支持	诗回転】		
	【禁止:飛込み前転、前7	【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					
安全規定	・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					
X ± //LAC	・タンブリングしている選手	F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			
	④ リフト、トリック、パートオ	ナーリングについて 				
	リフト		は複数の選手によってフロアから打		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	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	١	
	・リフトおよびトリックにお					
	・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					
	・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					
	・リフトやパートナ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					
	・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					
	・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					
	※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ス	アから腰までの高さのチーム平均値。	 -		
	•			※上記安全規	見定①~④の禁止事項を	行った場合は2点減点

第 17 回全日本チアダンス選手権大会・第 15 回全日本学生チアダンス選手権大会

演技規定

- Pom 部門(大学生編成・一般編成) -

大学生 ・ 一般

5名以上

# ct	● 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)			
構成	●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				
	① Pom の扱いについて				
	・Pom を持ったまま手に全体	重をかけることは禁止			
	・Pom を持ったままダンスリフトの補助は禁止				
	・フロアとの接地面に Pom を持っていなければ、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]			
	② 着地について				
	・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				
	・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)				
	③ タンブリングについて				
	・タンブリングとは <u>アクロバット技をさし</u> 、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】				
	・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 				
安全規定	④ リフト、トリック、パートナーリングについて				
	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			
	・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				
	・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 <u>ショルダーレベルより下</u> 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				
	・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)				
	・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 <u>ショルダーレベル</u> を越えない限り可能				
	・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 <u>ヒップレベル</u> 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 <u>ショルダーレベル</u> を越えないこと(うつ伏せや逆さの状態も不可)				
	・トスは、実施選手の腰が <u>ショルダーレベル</u> 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				
	・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				
	()				
	・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				
	※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、垂直立位の快能におけるフロアから隠までの高さのチーム平均値				
	※にツノレハル:豚を伸ほし、	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。 ※ 上記安全規定①~④の禁止事項を行った場合は2点減点			

※上記安全規定①~④の禁止事項を行った場合は2点減点

編成

人数

第 17 回全日本チアダンス選手権大会・第 15 回全日本学生チアダンス選手権大会

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				
	のこと) ●Line Dance は 20 秒以上取り				
	●Line Dance の構成は以下の	現正の通り行うこと			
1## _15	【Line Dance 規定】				
構成	●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)				
		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			
	●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)				
	●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 ●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				
		目由 (衣装の一部や手に持つタイプのもの)			
丁六	① Pom または手具の扱いにつ				
		まま手に全体重をかけることは禁止			
		ままダンスリフトの補助は禁止			
		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				
	【禁止:馬とび、倒立、側転など上記有効技以外全て】				
	② 着地について				
	・ジャンプやリープから着地	や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			
	・膝や臀部、手からの着地は禁止				
	③ タンブリングについて				
	・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				
安全規定	・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				
X ± 796.0C	 	E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 			
	④ リフト、トリック、パート:				
	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			
	・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				
	・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				
	・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				
	・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				
	・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				
	・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				
		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。			
	-	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。 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。			
	※ヒップレイリン:豚を押はし、	単直立位の入感にありるプロアかり接までの高さのナーム平均値。 ※ ト記字全相定①~@の禁止車頂を行った提合は2占減さ			

第 17 回全日本チアダンス選手権大会・第 15 回全日本学生チアダンス選手権大会

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			
7,92	●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)			
	● Line Dance は 20 秒以上取り			
構成				
	●Line Dance の構成は以下の規定の通り行うこと			
	【Line Dance 規定】			
		「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)		
		『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		
	●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)			
	●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			
	●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	● 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)		
	①Pom または手具の扱いについ	τ		
	・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		
	・Pom または手具を持ったま	まダンスリフトの補助は禁止		
	・フロアとの接地面に Pom a	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】		
	②着地について			
	・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	<u> </u>		
	・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)			
	③タンブリングについて			
	・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	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、		
	(特別・前/後報、ショルターロール、街立、ハットスタンド(頃又行街立)、「明報、前ガノ後ガ又行回報、ストール/ フリース、 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、 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 【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、飛込み前転*レイアウト姿勢】		
	・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		
安全規定	 ④リフト、トリック、パートナ-			
文王/%		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	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		
		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	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 		
	・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			
	・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 <u>ショルダーレベル</u> 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			
	・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)			
	・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 <u>ショルダーレベル</u> を越えない限り可能			
	・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)			
	・トスは、実施選手の腰が <u>ショルダーレベル</u> 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			
	・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			
	・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 <u>ショルダーレベル</u> を越えない限り有効			
	※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。			

第 17 回全日本チアダンス選手権大会・第 15 回全日本学生チアダンス選手権大会

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		(衣装の一部や手に持つタイプのもの)			
7.4	①手具の扱いについて	(17486) Ph 1 1 (-14 2 2 1 2 0 2 0 0)			
		軍をかけることは禁止			
	・手具を持ったまま手に全体重をかけることは禁止 ・手具を持ったままダンスリフトの補助は禁止				
	・フロアとの接地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)				
		グーロール】 【禁止:馬とび、倒立、側転など上記有効技以外全て】			
	。				
	・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			
	・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) ③タンブリングについて				
	・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				
	【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	ソンドミル、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				
	【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】				
	・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				
	※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				
	・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				
	※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				
安全規定	・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 				
	④リフト、トリック、パートナ	Ţ			
	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			
	・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			
	・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				
	・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)				
	・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 <u>ショルダーレベル</u> を越えない限り可能				
	・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)				
	・トスは、実施選手の腰が <u>ショルダーレベル</u> 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 - ・実体選手と連曲選手の接触がシュルダーレベルを持ってかなかの例立次熱をとる場合は、小かくとも、2 夕の建曲選手の手で実体選手の体を古っかけれ				
	・実施選手と補助選手の接触が <u>ショルダーレベル</u> 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 ・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				
	・チと手で倒立会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、美施選手の肩かショルターレベルを越えない限り有効 ※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。				
	※ペットレベル:膝を伸はし、垂直立位の状態におけるフロアから頂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。				
		<u> </u>			

第 17 回全日本チアダンス選手権大会・第 15 回全日本学生チアダンス選手権大会

演技規定

- Jazz 部門 - (高校生編成・大学生編成・一般編成)

編成					
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)				
	①手具の扱いについて				
	・手具を持ったまま手に全体重をかけることは禁止				
	・手具を持ったままダンスリフトの補助は禁止				
	・フロアとの接地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)				
	【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】				
	②着地について				
	・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				
	・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)				
	③タンブリングについて				
	・タンブリングとはアクロル	<u>「ット技をさし</u> 、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し	こ取り入れる際は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				
		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】				
	・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④リフト、トリック、パートナーリングについて				
安全規定	(497 K, K999, K-K)	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			
女主欢足	リフト	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			
	・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・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				
	・少なくこも1 石の補助医子は、ソフト、ドソック、ハードノーソフクの技の間、常に美加医子の子/ 腕/ 体と自身の子/ 腕/ 体が接触しないればならない				
	※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				
	・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)				
	・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				
	・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)				
	・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				
	・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				
	<u></u> ばならない				
	・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				
	※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。				
Ĺ	※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。 ※ ト記安全規定①~④の禁止事項を行った場合は2 点減			