

JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 2020

演技規定 — Show Time 部門 —

※赤字は COMPETITION in Spring 2019 からの改訂・追記事項です

構成	各部門の演技規定に準じて構成すること
手具	各部門の手具規定に準ずること
安全規定	<p>① 手具の扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none"> 手具を持ったままの手に全体重をかけることは禁止 【手具を持ったまま実施可：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】 手具を持ったままの手のみで人を支える事や持ち上げる事は禁止、但しその他身体の部位（腕・太腿・腰・胸など）の接触面がある場合は実施可 【有効例：手具を持った状態での肘側転（手具を持つ手以外に前腕もフロアと接触しているため）】
	<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 個人で行うタンプリングについて</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 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） 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チームの技術レベルを考慮した上で安全に実施し、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、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】 タンプリングを2つ以上連続で行うことは禁止 静止または歩行からのタンプリングは可（走り込み、飛び込み、ホップなど勢いを付けてからのタンプリングは不可） 空中で回転を伴うタンプリングは禁止 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
	<p>④ 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、パートナー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触がヒップレベルの範囲までで行うこと

JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 2020

演技規定

－ Pom 部門 (Mini 編成・Youth 編成) －

※赤字は COMPETITION in Spring 2019 からの改訂・追記事項です

<p>構成</p>	<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パリエーションを取り入れることは自由—
<p>手具</p>	<p>Pom 以外の手具の使用不可 衣装として身につ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>
<p>安全規定</p>	<p>① Pom の扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none"> Pom を持ったままの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】 Pom を持ったままの手のみで人を支える事や持ち上げる事は禁止、但しその他身体の部位 (腕・太腿・腰・胸など) の接触面がある場合は実施可 【有効例：Pom を持った状態での肘側転 (Pom を持つ手以外に前腕もフロアと接触しているため)】 <p>② 個人で行う着地について</p> <ul style="list-style-type: none"> ジャンプやリブ等、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た上で安全に実施し、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、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 静止または歩行からのタンブリングは可 (走り込み、飛び込み、ホップなど勢いを付けてからのタンブリングは不可) 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 ベアやグループで行うリフトおよびパートナーングについて</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、パートナー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触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 2020

演技規定

－Pom 部門 Novice (Mini 編成・Youth 編成)－

※赤字は COMPETITION in Spring 2019 からの改訂・追記事項です

<p>構成</p>	<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 1 点減点> 一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>	<p>【実施可能】 クロスターン、シェネ、シングルピルエット(パッセ・クッペなど、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、レッグホールド (Y 字バランスやスコープオンなど、ただし脚のポジションを変えることはできない) ※ハーフターン、ピボットターン、スリーステップターンはテクニクに含まない</p> <p>【実施不可】 上記以外のテクニク、テクニクの連続実施 (例: トウタッチダブル)、テクニクのコンビネーション (例: シェネリープ) ※連続とは、テクニクとテクニクの間が 1 歩または 1 カウント以内に行われることを意味する ※違反の場合は 1 点減点</p>
<p>手具</p>	<p>Pom 以外の手具の使用不可 衣装として身につ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>
<p>安全規定</p>	<p>① Pom の扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Pom を持ったままの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>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】 【禁止: ショルダーロール、側転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 ・ タンブリングを行う場合は、助走を伴わず単独で行うこと (助走にはホップやツーステップも含まれる) ・ 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 ベ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、パートナー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触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></p>

JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 2020

演技規定

— Pom 部門（中学生編成・高校生編成） —

※赤字は COMPETITION in Spring 2019 からの改訂・追記事項です

<p>構成</p>	<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—
<p>手具</p>	<p>Pom 以外の手具の使用不可 衣装として身につ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>
<p>安全規定</p>	<p>① Pom の扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none"> Pom を持ったままの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】 Pom を持ったままの手のみで人を支える事や持ち上げる事は禁止、但しその他身体の部位（腕・大腿・腰・胸など）の接触面がある場合は実施可 【有効例：Pom を持った状態での肘側転（Pom を持つ手以外に前腕もフロアと接触しているため）、パートナーングにおいて大腿と肘で支え合って行う側転は実施選手・サポート選手共に Pom を持ったまま実施可（Pom を持つ手以外に腕や大腿が接触しているため）】 <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た上で安全に実施し、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、キックアップ、バ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い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でのヘッドスプリング、レイアウト姿勢の飛込み前転】 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 ペアやグループで行うリフトおよびパートナーングについて</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— 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）になってはならない 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 実施選手の腰が頭を超える回転技は、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、少なくとも1名の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— 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— 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サポート選手の頭の高さ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— a.トスの最高到達点において、実施選手の腰の高さがサポート選手の頭の高さ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 <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 2020

演技規定

— Pom 部門（大学生編成・一般編成） —

※赤字は COMPETITION in Spring 2019 からの改訂・追記事項です

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 衣装として身につ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を持ったままの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】 ・ Pomを持ったままの手のみで人を支える事や持ち上げる事は禁止、但しその他身体の部位（腕・太腿・腰・胸など）の接触面がある場合は実施可 【有効例：Pomを持った状態での肘側転（Pomを持つ手以外に前腕もフロアと接触しているため）、パートナーングにおいて太腿と肘で支え合って行う側転は実施選手・サポート選手共にPomを持ったまま実施可（Pomを持つ手以外に腕や太腿が接触しているため）】 <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た上で安全に実施し、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、バ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い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】 ・ 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 ペアやグループで行うリフトおよびパートナーングについて</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— 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）になってはならない 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 ・ 実施選手の腰が頭を超える回転技は、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、少なくとも1名の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— 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— 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サポート選手の頭の高さ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— a. トスの最高到達点において、実施選手の腰の高さがサポート選手の頭の高さ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 <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 2020

演技規定

— Cheer Dance 部門 (Mini 編成・Youth 編成) —

※赤字は COMPETITION in Spring 2019 からの改訂・追記事項です

<p>構成</p>	<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が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パリエーションを取り入れることは自由—
<p>手具</p>	<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つ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>
<p>安全規定</p>	<p>① Pomの扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Pomを持ったままの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】 ・Pomを持ったままの手のみで人を支える事や持ち上げる事は禁止、但しその他身体の部位(腕・太腿・腰・胸など)の接触面がある場合は実施可 【有効例：Pomを持った状態での肘側転(Pomを持つ手以外に前腕もフロアと接触しているため)】 <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た上で安全に実施し、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、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 ・静止または歩行からのタンブリングは可(走り込み、飛び込み、ホップなど勢いを付けてからのタンブリングは不可) ・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ーリングについて</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、パートナー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 <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 2020

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） —

※赤字は COMPETITION in Spring 2019 からの改訂・追記事項です

<p>構成</p>	<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<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—
<p>手具</p>	<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) 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つ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>
<p>安全規定</p>	<p>① Pomの扱いについて</p> <ul style="list-style-type: none"> Pomを持ったままの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】 Pomを持ったままの手のみで人を支える事や持ち上げる事は禁止、但しその他身体の部位(腕・太腿・腰・胸など)の接触面がある場合は実施可 【有効例：Pomを持った状態での肘側転(Pomを持つ手以外に前腕もフロアと接触しているため)、パートナーリングにおいて太腿と肘で支え合って行う側転は実施選手・サポート選手共にPomを持ったまま実施可(Pomを持つ手以外に腕や太腿が接触しているため)】 <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た上で安全に実施し、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、バイク姿勢での飛込み前転、ラウンドオフ(ロンダード)、手でのサポートを行い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/レイアウト姿勢からの飛込み前転】 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 ベ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— 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)になってはならない 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 実施選手の腰が頭を超える回転技は、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、少なくとも1名の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— 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— 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サポート選手の頭の高さ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 a.トスの最高到達点において、実施選手の腰の高さがサポート選手の頭の高さ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 <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 2020

演技規定

－ Hip Hop 部門 (Youth 編成) －

※赤字は COMPETITION in Spring 2019 からの改訂・追記事項です

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	<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"> ・ Pom を持ったままの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】 ・ Pom を持ったままの手のみで人を支える事や持ち上げる事は禁止、但しその他身体の部位 (腕・太腿・腰・胸など) の接触面がある場合は実施可 【有効例：Pom を持った状態での肘側転 (Pom を持つ手以外に前腕もフロアと接触しているため)】 <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た上で安全に実施し、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、側転、片手側転、前方／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】 ・ タンブリングを 2 つ以上連続で行うことは禁止 ・ 静止または歩行からのタンブリングは可 (走り込み、飛び込み、ホップなど勢いを付けてからのタンブリングは不可) ・ 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ーングについて</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、パートナー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 <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 2020

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）－

※赤字は COMPETITION in Spring 2019 からの改訂・追記事項です

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	<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"> ・ Pom を持ったままの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】 ・ Pom を持ったままの手のみで人を支える事や持ち上げる事は禁止、但しその他身体の部位（腕・太腿・腰・胸など）の接触面がある場合は実施可 【有効例：Pom を持った状態での肘側転（Pom を持つ手以外に前腕もフロアと接触しているため）、パートナーングにおいて太腿と肘で支え合っている側転は実施選手・サポート選手共に Pom を持ったまま実施可（Pom を持つ手以外に腕や太腿が接触しているため）】 <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 個人で行うタンプリングについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 ・ 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た上で安全に実施し、また禁止項目に注意すること ・ 逆さの状態で行うタンプ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、逆さ直立状態、もしくは肩から逆さ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プ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 回目で実施可 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） ・ 同時に行い他者の上下を通過する回転技－ <ul style="list-style-type: none"> a. 同時に行うことで実施者同士がお互いの体の上下を通過する回転技は実施不可 <p>④ ペアやグループで行うリフトおよびパートナーングについて</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）になってはならない 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 ・ 実施選手の腰が頭を超える回転技は、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、少なくとも 1 名の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、実施選手の体の一部がヘッドレベル以下であること 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以下であること 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>＜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 2020

演技規定 — Jazz 部門 (Youth 編成) —

※赤字は COMPETITION in Spring 2019 からの改訂・追記事項です

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"> ・ Pom を持ったままの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】 ・ Pom を持ったままの手のみで人を支える事や持ち上げる事は禁止、但しその他身体の部位 (腕・太腿・腰・胸など) の接触面がある場合は実施可 【有効例：Pom を持った状態での肘側転 (Pom を持つ手以外に前腕もフロアと接触しているため)】 <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 個人で行うタンプリングについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 ・ 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) ・ 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チームの技術レベルを考慮した上で安全に実施し、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、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】 ・ タンプリングを 2 つ以上連続で行うことは禁止 ・ 静止または歩行からのタンプリングは可 (走り込み、飛び込み、ホップなど勢いを付けてからのタンプリングは不可) ・ 空中で回転を伴うタンプリングは禁止 ・ 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 <p>④ 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、パートナー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 <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 2020

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） —

※赤字は COMPETITION in Spring 2019 からの改訂・追記事項です

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"> ・ Pom を持ったままの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】 ・ Pom を持ったままの手のみで人を支える事や持ち上げる事は禁止、但しその他身体の部位（腕・太腿・腰・胸など）の接触面がある場合は実施可 【有効例：Pom を持った状態での肘側転（Pom を持つ手以外に前腕もフロアと接触しているため）、パートナーングにおいて太腿と肘で支え合っている側転は実施選手・サポート選手共に Pom を持ったまま実施可（Pom を持つ手以外に腕や太腿が接触しているため）】 <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 タンプリングについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 ・ 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チームの技術レベルを考慮した上で安全に実施し、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、バ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い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ヘッドスプリング、レイアウト姿勢の飛込み前転】 ・ 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 ・ 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 <p>④ ベアやグループで行うリフトおよびパートナーングについて</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— 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）になってはならない 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 ・ 実施選手の腰が頭を超える回転技は、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、少なくとも 1 名の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— 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、プ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— 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以下であること 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 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以下であること 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>＜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>