

【演技規定】



ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP



JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer



JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring

(共通)

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、
演技規定発表後も内容に一部改正・追加事項等の変更が生じる可能性があります

2021年

一般社団法人日本チアダンス協会

Pom部門(Mini編成・Youth編成)

※下線は2020年度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の部門定義を参照のこと) 演技全体を通してPomを使用し、手具としての視覚的効果を取り入れること
競技時間	1分45秒～2分00秒以内
手具	Pom以外の手具の使用不可 衣装として身に付けていたものを外して使用することも不可 Pomは必ず両手に持つこと(振付の一部として片手のみで持つなどは可) <違反の場合2点減点>
安全規定	<p>① Pomの扱いについて</p> <ol 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> <ol 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(実施できるが必須ではない)</p> <ol 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、ストール/フリーズ、側転、片手側転、前方/後方支持回転(片手可)】 【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(2カウント)または歩行からのタンプリングは可(ターン、走り込み、飛び込み、ホップなど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(実施できるが必須ではない)</p> <ol 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サポートの有無に関わらず禁止 実施選手がサポート選手の支持なく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>

Pom Novice部門(Mini編成・Youth編成)

※下線は2020年度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の部門定義を参照のこと) 演技全体を通してPomを使用し、手具としての視覚的効果を取り入れること
競技時間	1分45秒～2分00秒以内
手具	Pom以外の手具の使用不可 衣装として身に付けていたものを外して使用することも不可 Pomは必ず両手に持つこと(振付の一部として片手のみで持つなどは可) <違反の場合2点減点>
テクニカル スキル	<p>【実施可能】 クロスターン、シェネ、シングルピルエット(バッセ・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 ヤスコピオンなど、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</p> <p><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> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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:左記有効技以外全て】 <p>② 個人で行う着地について</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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 2. 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(実施できるが必須ではない)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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 2. 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) 3. 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】【禁止:ショルダーロール、側転など上記有効技以外全て】 4. タンプリングを2つ以上連続で行うことは禁止 5. 静止(2カウント)または歩行からのタンプリングは可(ターン、走り込み、飛び込み、ホップなどからのタンプリングは不可) 6. 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リングについて</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全てのリフト(1名の実施選手が、1名または複数のサポート選手によってフロアから持ち上げられ、フロアに下される動き)、パートナリング(2名の選手が互いを支え合う力を使って行う動き)は実施不可 2. 選手が肩を組むまたは腰に手を添えた状態で行うラインダンスの実施は必須ではないが実施可 <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>

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の部門定義を参照のこと) 演技全体を通してPomを使用し、手具としての視覚的効果を取り入れること
競技時間	Pom部門 1分45秒～2分15秒以内／Pom Doubles部門 1分30秒以内
手具	Pom以外の手具の使用不可 衣装として身に付けていたものを外して使用することも不可 Pomは必ず両手に持つこと(振付の一部として片手のみで持つなどは可) <違反の場合2点減点>
安全規定	<p>①個人で行う技について タンブリング及びストリートスタイルの空中技は、以下の制限内で実施可であるが必須ではない</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 逆さの状態の技 <ol style="list-style-type: none"> a. 空中で行わない技は実施可(例:三点倒立) b. 手の支えを伴う空中で逆さになる技は、ポン及び／もしくは衣装の一部(例えば振り付けに使用するもの)を持った状態での実施は不可 2. 腰が頭を超える回転技 <ol style="list-style-type: none"> a. 手の支えを伴う腰が頭を超える回転技は、体を支える手に何かを持った状態での実施は不可(例外:前転又は後転は実施可) b. 空中で行わない技は実施可 c. 手の支えを伴う空中技は、腰が頭を超える回転技2連続まで実施可 d. 手の支えを伴わない空中技は、以下の全ての基準を満たす場合、実施可 <ol style="list-style-type: none"> i. 捻り技は1回まで実施可 ii. 手の支えがない腰が頭を超える回転を含む空中技とつなげて実施してはならない iii. 手の支えを伴う腰が頭を超える回転技とは2連続まで実施可 3. 同時に行い他者の上下を通過する回転技一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 4. 腰の高さを上回らない空中からであれば、肩、背中、座位での着地は実施可。(＊膝、腿、前面、頭での着地は実施不可) 5. 体を支える手にポン及び／もしくは衣装の一部を持った状態で、体の前方から後方に両脚を振り、回してジャンプから腕立て伏せのポジションでの着地は実施不可
	<p>②ペアやグループで実施するものについて リフト及びパートナリングは、以下の制限内で実施可であるが必須ではない</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. サポート選手は、実施選手が肩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 2. 頭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なければならない 例外:一人の実施選手が一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 離れる)される場合は、いかなる高さであっても、以下の条件下のみで実施可 <ol style="list-style-type: none"> a.実施選手はリリース後、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)を通過してはならない b. 実施選手は、一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、技の実施を通してサポート、キャッチ、リリースをする際は手に何も持たずに行わなくてはならない 3. 実施選手の腰が頭を超える回転技は、実施選手が演技フロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまで、少なくとも1名のサポート選手とのコンタクトが保たれなければならない 4. 逆立ちのポジションは 以下の条件下で実施可 <ol style="list-style-type: none"> a.実施選手が演技フロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまで、少なくとも1名のサポート選手とのコンタクトが保たれること b. 逆立ちのポジションの選手の肩の高さが、チームの平均的な肩の高さを超える場合、少なくとも一名の(実施選手の体重を同時に支えていない)スポッターをつけること(補足:サポート選手が三人いる場合、スポッターは不要)
	<p>③ ペアやグループで行うフロアへの着地について (補足:アシストを伴うが必須ではない)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 実施選手がジャンプ・リール・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下で実施可 <ol 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 2. サポート選手が実施選手をトス(サポート選手が実施選手から手を離す行為)を行う場合は以下の条件で実施可 <ol 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①～③の禁止事項を行った場合は2点減点></p>

Hip Hop部門(Youth編成)

※下線は2020年度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の部門定義を参照のこと)
競技時間	1分45秒～2分00秒以内
手具	<p>Pom、及び手に持つ小道具は使用不可 衣装の一部として身に付けているチョーカー、ジャケット、ハット等を取り外して小道具として使用することは可(ただし、演技の途中から使用するために競技エリアに準備をすることは不可) 演技の途中で使用しなくなった手具を置く場合は、手具が競技エリアの外に出ても良い 椅子、スツール、ベンチ、ボックス、階段、踏み台、梯子、バー、シート等、支えなしで立つような大型の自立型小道具は使用禁止</p> <p><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> <ol 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> <ol 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 個人で行うタンプリングについて(実施できるが必須ではない)</p> <ol 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、ストール/フリーズ、側転、片手側転、前方/後方支持回転(片手可)】 【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】 タンプリングを2つ以上連続で行うことは禁止 静止(2カウント)または歩行からのタンプリングは可(ターン、走り込み、飛び込み、ホップなど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(実施できるが必須ではない)</p> <ol 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サポートの有無に関わらず禁止 実施選手がサポート選手の支持なく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>

※下線は2020年度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の部門定義を参照のこと)
競技時間	Hip Hop部門 1分45秒～2分15秒以内／Hip Hop Doubles部門 1分30秒以内
手具	<p>Pom、及び手に持つ小道具は使用不可 衣装の一部として身に付けているチョーカー、ジャケット、ハット等を取り外して小道具として使用することは可(ただし、演技の途中から使用するために競技エリアに準備をすることは不可) 演技の途中で使用しなくなった手具を置く場合は、手具が競技エリアの外に出ても良い 椅子、スツール、ベンチ、ボックス、階段、踏み台、梯子、バー、シート等、支えなしで立つような大型の自立型小道具は使用禁止</p> <p><違反の場合2点減点></p>
安全規定	<p>①個人で行う技について タンプリング及びストリートスタイルの空中技は、以下の制限内で実施可であるが必須ではない</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 逆さの状態の技 <ol style="list-style-type: none"> a. 空中で行わない技は実施可。(例:三点倒立) b. 手の支えを伴う空中で逆さになる技は、体を支える手に衣装の一部(例えば振り付けに使用するもの)を持った状態での実施は不可。 c. 手の支えを伴う空中技で、逆さ直立の状態、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。 2. 腰が頭を超える回転技 <ol style="list-style-type: none"> a. 手の支えを伴う腰が頭を超える回転技は、体を支える手に何かを持った状態での実施は不可。(例外:前転又は後転は実施可) b. 空中で行わない技は実施可。 c. 手の支えを伴う空中技は、腰が頭を超える回転技2連続まで実施可。 d. 手の支えを伴わない空中技は、以下の全ての基準を満たす場合、実施可。 <ol style="list-style-type: none"> i. 捻り技は1回まで実施可。 ii. 手の支えがない腰が頭を超える回転を含む空中技とつなげて実施してはならない。 iii. 手の支えを伴う腰が頭を超える回転技とは2連続まで実施可。 3. 同時に行い他者の上下を通過する回転技一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。 4. 腰の高さを上回らない空中からであれば、肩、背中、座位での着地は実施可。(＊膝、腿、前面、頭での着地は実施不可。) 5. 体を支える手に衣装の一部(例えば振り付けに使用するもの)を持った状態で、体の前方から後方に両脚を振り、回してジャンプから腕立て伏せのポジションでの着地は実施不可。 <p>②ペアやグループで実施するものについて リフト及びパートナリングは、以下の制限内で実施可であるが必須ではない</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. サポート選手は、実施選手が肩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。 2. 頭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なければならない。例外:一人の実施選手が一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る)される場合は、いかなる高さであっても、以下の条件下のみで実施可。 <ol style="list-style-type: none"> a. 実施選手はリリース後、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)を通過してはならない。 b. 実施選手は、一人または複数のサポート選手により受け止められるか、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、技の実施を通してサポート、キャッチ、リリースをする際は手に何も持たずに行わなくてはならない。 3. 実施選手の腰が頭を超える回転技は、実施選手が演技フロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまで、少なくとも1名のサポート選手とのコンタクトが保たれること。 4. 逆立ちのポジションは以下の条件下で実施可。 <ol style="list-style-type: none"> a. 実施選手が演技フロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまで、少なくとも1名のサポート選手とのコンタクトが保たれること。 b. 逆立ちのポジションの選手の肩の高さが、チームの平均的な肩の高さを超える場合、少なくとも一名の(実施選手の体重を同時に支えていない)スポッターをつけること。(補足:サポート選手が三人いる場合、スポッターは不要。) <p>③ ペアやグループで行うフロアへの着地について (補足:アシストを伴うが必須ではない)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 実施選手がジャンプ・リリース等でサポート選手から飛び降りる場合は以下の条件下で実施可。 <ol style="list-style-type: none"> a. リリースの最高到達点において、少なくとも実施選手の体の一部が頭の高さ以下であること。 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。 2. サポート選手が実施選手をトス(サポート選手が実施選手から手を離す行為)を行う場合は以下の条件で実施可。 <ol style="list-style-type: none"> a. トスの最高到達点において、少なくとも実施選手の体の一部が頭の高さ以下であること。 b. リリース時に実施選手が仰向けまたは逆さの状態の場合、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①～③の禁止事項を行った場合は2点減点></p>

Jazz部門(Youth編成)

※下線は2020年度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の部門定義を参照のこと)
競技時間	1分45秒～2分00秒以内
手具	<p>Pom、及び手に持つ小道具は使用不可</p> <p>衣装の一部として身に付けているチョーカー、ジャケット、ハット等を取り外して小道具として使用することは可(ただし、演技の途中から使用するために競技エリアに準備をすることは不可)</p> <p>演技の途中で使用しなくなった手具を置く場合は、手具が競技エリアの外に出ても良い</p> <p>椅子、スツール、ベンチ、ボックス、階段、踏み台、梯子、バー、シート等、支えなしで立つような大型の自立型小道具は使用禁止</p> <p><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> <ol 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> <ol 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 個人で行うタンプリングについて</p> <ol 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、ストール／フリーズ、側転、片手側転、前方／後方支持回転(片手可)】 【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(2カウント)または歩行からのタンプリングは可(ターン、走り込み、飛び込み、ホップなど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> <ol 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サポートの有無に関わらず禁止 実施選手がサポート選手の支持なく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>

Jazz部門(中学生編成・高校生編成・大学生編成・一般編成)

※下線は2020年度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の部門定義を参照のこと)
競技時間	1分45秒～2分15秒以内
手具	<p>Pom、及び手に持つ小道具は使用不可 衣装の一部として身に付けているチョーカー、ジャケット、ハット等を取り外して小道具として使用することは可(ただし、演技の途中から使用するために競技エリアに準備をすることは不可) 演技の途中で使用しなくなった手具を置く場合は、手具が競技エリアの外に出ても良い 椅子、スツール、ベンチ、ボックス、階段、踏み台、梯子、バー、シート等、支えなしで立つような大型の自立型小道具は使用禁止 <違反の場合2点減点></p>
安全規定	<p>①個人で行う技について タンプリング及びストリートスタイルの空中技は、以下の制限内で実施可であるが必須ではない</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 逆さの状態の技 <ol style="list-style-type: none"> a. 空中で行わない技は実施可。(例: 三点倒立) b. 手の支えを伴う空中で逆さになる技は、体を支える手に衣装の一部(例えば振り付けに使用するもの)を持った状態での実施は不可。 c. 手の支えを伴う空中技で、逆さ直立の状態、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。 2. 腰が頭を超える回転技 <ol style="list-style-type: none"> a. 手の支えを伴う腰が頭を超える回転技は、体を支える手に何かを持った状態での実施は不可。(例外: 前転又は後転は実施可) b. 空中で行わない技は実施可。 c. 手の支えを伴う空中技は、腰が頭を超える回転技2連続まで実施可。 d. 手の支えを伴わない空中技は、以下の全ての基準を満たす場合、実施可。 <ol style="list-style-type: none"> i. 捻り技は1回まで実施可。 ii. 手の支えがない腰が頭を超える回転を含む空中技とつなげて実施してはならない。 iii. 手の支えを伴う腰が頭を超える回転技とは2連続まで実施可。 3. 同時に行い他者の上下を通過する回転技一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。 4. 腰の高さを上回らない空中からであれば、肩、背中、座位での着地は実施可。(* 膝、腿、前面、頭での着地は実施不可。) 5. 体を支える手に衣装の一部(例えば振り付けに使用するもの)を持った状態で、体の前方から後方に両脚を振り、回してジャンプから腕立て伏せのポジションでの着地は実施不可。
安全規定	<p>②ペアやグループで実施するものについて リフト及びパートナーリングは、以下の制限内で実施可であるが必須ではない</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. サポート選手は、実施選手が肩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。 2. 頭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なければならない。例外: 一人の実施選手が一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る)される場合は、いかなる高さであっても、以下の条件下のみで実施可。 <ol style="list-style-type: none"> a. 実施選手はリリース後、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)を通過してはならない。 b. 実施選手は、一人または複数のサポート選手により受け止められるか、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、技の実施を通してサポート、キャッチ、リリースをする際は手に何も持たずに行わなくてはならない。 3. 実施選手の腰が頭を超える回転技は、実施選手が演技フロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまで、少なくとも1名のサポート選手とのコンタクトが保たれること。 4. 逆立ちのポジションは以下の条件下で実施可。 <ol style="list-style-type: none"> a. 実施選手が演技フロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまで、少なくとも1名のサポート選手とのコンタクトが保たれること。 b. 逆立ちのポジションの選手の肩の高さが、チームの平均的な肩の高さを超える場合、少なくとも一名の(実施選手の体重を同時に支えていない)スポッターをつけること。(補足: サポート選手が三人いる場合、スポッターは不要。)
安全規定	<p>③ ペアやグループで行うフロアへの着地について (補足: アシストを伴うが必須ではない)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 実施選手がジャンプ・リブ等サポート選手から飛び降りる場合は以下の条件下で実施可。 <ol style="list-style-type: none"> a. リリースの最高到達点において、少なくとも実施選手の体の一部が頭の高さ以下であること。 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。 2. サポート選手が実施選手をトス(サポート選手が実施選手から手を離す行為)を行う場合は以下の条件で実施可。 <ol style="list-style-type: none"> a. トスの最高到達点において、少なくとも実施選手の体の一部が頭の高さ以下であること。 b. リリース時に実施選手が仰向けまたは逆さの状態の場合、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①～③の禁止事項を行った場合は2点減点></p>

Cheer Dance部門(Youth編成)

※下線は2020年度からの改訂追記事項です

構成	<p>Pom/Hip Hop/Jazzの3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 ※各カテゴリーの定義は競技規定の部門定義を参照のこと ※Line Danceの実施は必須ではない</p>
競技時間	2分00秒～2分30秒以内
手具	<p>Pomの使用は自由 衣装の一部として身に付けているチョーカー、ジャケット、ハット等を取り外して小道具として使用することは可(ただし、演技の途中から使用するために競技エリアに準備をすることは不可) 演技の途中でPomを持つ場合は競技エリア内に準備をすること 演技の途中で使用しなくなったPomまたは手具を置く場合は、Pomまたは手具が競技エリアの外に出ても良い 椅子、スツール、ベンチ、ボックス、階段、踏み台、梯子、バー、シート等、支えなしで立つような大型の自立型小道具は使用禁止</p> <p><違反の場合2点減点></p>
安全規定	<p>①Pomの扱いについて</p> <ol 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> <ol 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 個人で行うタンプリングについて(実施できるが必須ではない)</p> <ol 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、ストール／フリーズ、側転、片手側転、前方／後方支持回転(片手可)】 【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(2カウント)または歩行からのタンプリングは可(ターン、走り込み、飛び込み、ホップなど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 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(実施できるが必須ではない)</p> <ol 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サポートの有無に関わらず禁止 実施選手がサポート選手の支持なく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>

Cheer Dance部門(中学生編成・高校生編成・大学生編成・一般編成)

※下線は2020年度からの改訂追記事項です

構成	Pom/Hip Hop/Jazzの3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 ※各カテゴリーの定義は競技規定の部門定義を参照のこと ※Line Danceの実施は必須ではない
競技時間	2分00秒～2分30秒以内
手具	Pomの使用は自由 衣装の一部として身に付けているチョーカー、ジャケット、ハット等を取り外して小道具として使用することは可(ただし、演技の途中から使用するために競技エリアに準備をすることは不可) 演技の途中でPomを持つ場合は競技エリア内に準備をすること 演技の途中で使用しなくなったPomまたは手具を置く場合は、Pomまたは手具が競技エリアの外に出ても良い 椅子、スツール、ベンチ、ボックス、階段、踏み台、梯子、バー、シート等、支えなしで立つような大型の自立型小道具は使用禁止 <違反の場合2点減点>
安全規定	<p>①個人で行う技について</p> <p>タンプリング及びストリートスタイルの空中技は、以下の制限内で実施可であるが必須ではない</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 逆さの状態の技 <ol style="list-style-type: none"> a. 空中で行わない技は実施可(例:三点倒立) b. 手の支えを伴う空中で逆さになる技は、ボン及びび/もしくは衣装の一部(例えば振り付けに使用するもの)を持った状態での実施は不可 2. 腰が頭を超える回転技 <ol style="list-style-type: none"> a. 手の支えを伴う腰が頭を超える回転技は、体を支える手に何かを持った状態での実施は不可(例外:前転又は後転は実施可) b. 空中で行わない技は実施可 c. 手の支えを伴う空中技は、腰が頭を超える回転技2連続まで実施可 d. 手の支えを伴わない空中技は、以下の全ての基準を満たす場合、実施可 <ol style="list-style-type: none"> i. 捻り技は1回まで実施可 ii. 手の支えがない腰が頭を超える回転を含む空中技とつなげて実施してはならない iii. 手の支えを伴う腰が頭を超える回転技とは2連続まで実施可 3. 同時に行い他者の上下を通過する回転技一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 4. 腰の高さを上回らない空中からであれば、肩、背中、座位での着地は実施可。(※膝、腿、前面、頭での着地は実施不可) 5. 体を支える手にボン及びび/もしくは衣装の一部を持った状態で、体の前方から後方に両脚を振り、回してジャンプから腕立て伏せのポジションでの着地は実施不可 <p>②ペアやグループで実施するものについて</p> <p>リフト及びパートナリングは、以下の制限内で実施可であるが必須ではない</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. サポート選手は、実施選手が肩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 2. 頭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なければならない 例外:一人の実施選手が一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る)される場合は、いかなる高さであっても、以下の条件下のみで実施可 <ol 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)を通過してはならない b. 実施選手は、一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、技の実施を通してサポート、キャッチ、リリースをする際は手に何も持たずに行わなくてはならない 3. 実施選手の腰が頭を超える回転技は、実施選手が演技フロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまで、少なくとも1名のサポート選手とのコンタクトが保たなければならない 4. 逆立ちのポジションは以下の条件下で実施可 <ol style="list-style-type: none"> a. 実施選手が演技フロアに着地、もしくは直立の状態に戻るまで、少なくとも1名のサポート選手とのコンタクトが保たれること b. 逆立ちのポジションの選手の肩の高さが、チームの平均的な肩の高さを超える場合、少なくとも一名の(実施選手の体重を同時に支えていない)スポッターをつけること(補足:サポート選手が三人いる場合、スポッターは不要) <p>③ ペアやグループで行うフロアへの着地について(補足:アシストを伴うが必須ではない)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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下で実施可 <ol 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 2. サポート選手が実施選手をトス(サポート選手が実施選手から手を離す行為)を行う場合は以下の条件で実施可 <ol 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①～③の禁止事項を行った場合は2点減点></p>

Show Time部門

※下線は2020年度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
競技時間	1分45秒～2分15秒以内
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> <ol 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> <ol 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> <ol 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（2カウント）または歩行からのタンプリングは可（ターン、走り込み、飛び込み、ホップなど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> <ol 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サポートの有無に関わらず禁止 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