

【ルールブック】



ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP



JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer



JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring

(共通)

2023年

一般社団法人日本チアダンス協会

目次

P.2 編成・部門・難度・人数区分

P.3 部門定義

P.4～7 競技規定

P5. 演技内容/スポーツマンシップ
音楽
演技フロア

P6. 演技時間/入退場
人数
衣装/ユニフォーム
手具/小道具

P7. 演技の中断
違反に関して

P.8～20 演技規定

P9. Mini・Youth編成 /Pom部門

P10. Mini・Youth・中学生・高校生編成 /Pom部門 Novice

P11. Mini・Youth編成 /Pom部門 Intermediate

P12. Mini・Youth編成 /Pom部門 Advance

P13. Junior・Senior・Open・中学生・高校生・大学生編成 /Pom部門・Doubles Pom部門

P14. Youth編成 /Hip Hop部門

P15. Junior・Senior・Open・中学生・高校生・大学生編成 /Hip Hop部門・Doubles Hip Hop部門

P16. Youth編成 /Jazz部門

P17. Junior・Senior・Open・中学生・高校生・大学生編成 /Jazz部門

P18. Youth編成 /Cheer Dance部門

P19. Junior・Senior・Open・中学生・高校生・大学生編成 /Cheer Dance部門

P20. Show Time

※下線は2022年度からの改訂・追記事項です

【規定に関するお問い合わせ】

- ・競技規定に関するお問い合わせは、部門編成・代表者を明記の上、下記メールアドレス宛に連絡すること
- ・詳細な動きや内容に関しての質問は、内容を撮影した映像データを添付しメールすること
- ・お問い合わせは大会開催の1週間前までにご連絡ください。特に主催大会やイベントの期間中はご返信までに時間を要する可能性がありますのでご了承ください。

《問い合わせ先》
一般社団法人日本チアダンス協会
Mail : judge@jcda.jp

編成・部門・難度・人数区分

各大会毎に、実施される編成・部門・難度・人数区分は異なります。必ず、各大会の大会要項をご確認ください。

1、編成

ALL STAR (クラブチーム)		
編成	年齢	参考学年
Mini	7歳～10歳	小1～小4
Youth	7歳～12歳	小1～小6
Junior	11歳～15歳	小5～中3
Senior	13歳～18歳	中1～高3
Open	14歳～	

学校団体	
編成	学年
中学校	中学生
高校	高校生
大学	大学生

2、部門・難度

- ① 部門とはダンスカテゴリーのことを指し、難度はテクニカルスキルの実施制限により区分されます。
- ② 大会によって実施される部門・編成は異なりますので、大会要項をご確認ください。

部門	難度	実施編成							
		Mini	Youth	Junior	Senior	Open	中学	高校	大学
Pom	区分なし	●	●	●	●	●	●	●	●
	Novice (初級)	●	●	—	—	—	●	●	—
	Intermediate (中級)	●	●	—	—	—	—	—	—
	Advance (上級)	●	●	—	—	—	—	—	—
Jazz	区分なし	—	●	●	●	●	●	●	●
Hip Hop	区分なし	—	●	●	●	●	●	●	●
Cheer Dance	区分なし	—	●	●	●	●	●	●	●
Doubles Pom	区分なし	—	—	—	—	●	—	—	—
Doubles Hip Hop	区分なし	—	—	—	—	●	—	—	—

3、人数区分

- ① 人数区分とは、人数に応じた区分のことです。(Small・Medium・Large)
- ② 大会によって、人数区分が適用される部門がありますので、詳細は大会要項をご確認ください。

区分	人数
Small	3～9
Medium	10～15
Large	16～

*上記の区分に従い、2分割または3分割を行います。

部門定義

Pom部門/Doubles Pom部門

演技には、シャープ、クリーン、かつ正確なPomモーションテクニックを取り入れること。グループでの実施には、同調性、均一性、位置間隔が重要である。演技の振付には、以下のダイナミックな効果（音楽性、流れるような創造的な移動による視覚効果の演出、高低差、グループワーク、動きやスキルの複雑さ）が重要である。演技全体を通してPomを使用することが求められる。ユニフォーム/コスチュームはカテゴリースタイルを反映したものでなければならない。

- Pom部門の演技構成にLine Danceの実施は必須ではない。
- テクニカルスキルの難度に制限のあるPom部門Novice・Pom部門Intermediate・Pom部門Advanceの詳細は「演技規定」をご確認ください。

Hip Hop部門/Doubles Hip Hop部門

演技には、グループ感とスタイルを含む、本格的なストリートスタイルの動きを取り入れること。グループでの実施には、同調性、均一性、位置間隔が重要である。演技の振付には、以下のダイナミックな効果（音楽性、ステージング、動きの複雑さ、運動能力）が重要である。衣装やアクセサリはヒップホップカルチャーを反映した特徴的なものであること。

Jazz部門

演技には、トラディショナルまたはスタイルのあるダイナミックな動き、強さ、連続性、存在感、正確なテクニックを取り入れること。グループでの実施に同調性、均一性、位置間隔が重要である。演技の振付には、以下のダイナミックな効果（音楽性、移動、動きやスキルの複雑さ）が重要である。演技全体の印象は、音楽性を活かすため動きのダイナミックさに変化をつけることを理解した上で、生き生きとエネルギーで感動を起こさせるものであること。ユニフォーム/コスチュームは、カテゴリースタイルを反映したものとする。

Cheer Dance部門

Pom、Hip Hop、Jazz の3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。チームとしての正確さや均一性、一体感が重視され、各カテゴリーの特徴を活かした演技が求められる。視覚効果（フォーメーションチェンジ、グループワーク、連続性、立体的な変化）を取り入れた創造性溢れる振付構成であること。

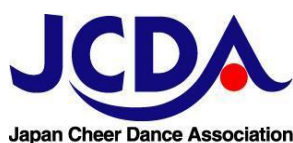
- Cheer Dance部門の演技構成にLine Danceの実施は必須ではない。
- Line Danceを取り入れた演技はPom、Hip Hop、Jazzのいずれかのカテゴリー内で行った要素として評価される。
- Pomカテゴリーにおいて演技全体を通して全員がPomを使用することを必須とする。

トライアル部門

入賞表彰は行われないが、審査員による演技評価とコメントシートが渡される。競技部門へのエントリーを目指すチームが参加する。過去の大会参加（競技部門・トライアル部門）に関わらず、全チームエントリー可。各競技部門や編成の規定に沿った演技内容（競技時間や手具の使用、安全規定など）で構成すること。競技部門に無い編成でのエントリーは不可。

競技規定

一般社団法人日本チアダンス協会



1 演技内容/スポーツマンシップ

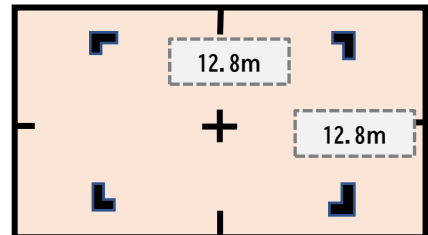
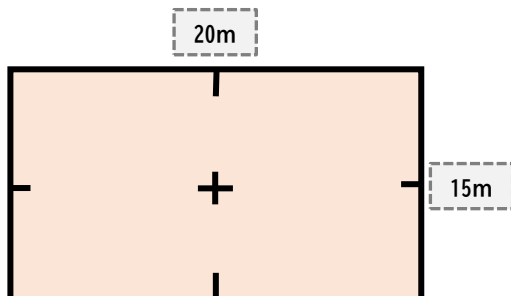
- ① 全ての振り付け、楽曲、衣装は年齢相応であること。 **※違反の場合は3点減点**
- ② 下記の内容に該当する、構成や振付は禁止する。 **※違反の場合は3点減点**
 1. 振付において紛争や抗争をイメージさせる内容
 2. 人を威嚇するジェスチャー
 3. 不快感を与える演出やメイクアップ
- ③ 全てのチーム、参加者は、イベントを通してスポーツマンシップに則って行動すること。各チームのチーム責任者は、各選手、保護者およびその他の関係者がしかるべく行動するよう監督すること。
※違反の場合は失格
- ③ 詳細は別途部門毎に定めた「演技規定」を確認すること。

2 音楽

- ① 曲の歌詞は、全ての観客が聞くに相応しいものであること。 **※違反の場合は3点減点**
 - 大会当日に大会運営側に使用楽曲の歌詞内容に関して確認があった際は、歌詞内容を確認出来る資料の提出が求められる場合がある。(原文、外国語の場合は和訳も含める)
- ② 違法なダウンロードによる曲の使用不可。 **※違反の場合は3点減点**

3 演技フロア

- ① 原則として横20m × 奥行15mとし、フロア中央には横1m・縦1mのセンターラインが引かれる。(Doubles部門に関しては横12.8m×奥行12.8mとする。)
- ② 大会や使用会場によってフロアの素材が変わることがある。
- ③ 演技は演技フロア内で行い、途中入退場は不可。
 - 全選手が演技フロア内で静止した状態から開始、終了すること。
- ④ 選手以外が演技フロアへ立ち入ることは不可。
- ⑤ ポンを準備する場合は演技フロア内に設置すること。 **※違反の場合は3点減点**
- ⑥ 演技フロアの外に踏み出すことによる減点はない。



*Doubles部門のフロア仕様

4 演技時間/入退場

- ① 演技時間は各編成毎に下記の通り。

Mini/Youth編成	2分00秒以内（1分30秒以上推奨）
Junior/Senior/Open/中学生/高校生/大学生編成	2分15秒以内（1分45秒以上推奨）
Doubles Pom / Doubles Hip Hop部門	1分30秒以内（1分15秒以上推奨）
Show Time 全編成	2分15秒以内（1分30秒以上推奨）

※5秒以上超過の場合は3点減点

- ② 演技時間計測のタイミングは、振りの動きだしまたは音楽の始まりで開始し、最後の振りの動きまたは音楽の終わりで終了する。
- ③ 入退場は速やかに行うこと。

5 人数

- ① チーム人数は大会によって人数区分が適用される部門がある。詳細は各大会要項を確認すること。
※申請人数を超過した場合は失格となる。
※演技人数が2名以下（Doubles部門は1名以下）の場合、演技は可能だが表彰対象外となる。

6 衣装/ユニフォーム

- ① 全ての衣装は安全かつ、演技中に脱げてしまう、落下するなどがないようにすること。
➢ 丈の短い衣装を着用する場合は下にタイツも着用することが望ましい。
➢ 男性は、シャツ（ノースリーブ可）を着用するか、前面のボタン・ファスナーをしめることが望ましい。
- ② シューズは各部門の演技内容に見合ったものを両足に着用し、摩擦や怪我の防止など安全面を充分考慮すること。裸足、靴下だけの着用や床を傷付ける靴の着用は禁止。 ※違反の場合は3点減点
- ③ 衣装の一部としてのアクセサリ着用は可。競技中に外れる、また体を傷付ける恐れのある金属製などのアクセサリの着用禁止。 ※違反の場合は3点減点

7 手具/小道具

- ① 小道具とは、振り付けの一部として使用されるもので、衣装に付いていないものすべてを指す。
➢ Pom部門ではポンは衣装の一部としてみなされる。
➢ ポン定義：手で操作できる球状または房状のもの。肌等を傷付けない安全な素材であること。 ※違反の場合は3点減点
- ② 手に持つ、または自立型小道具は全てのカテゴリーで使用不可。衣装の一部を小道具として使用可であり、衣装からはずして捨てることも可。 ※違反の場合は3点減点
- ③ 各チームは演技フロアに汚れを残さないこと。（例：スプレーやパウダー、オイルなどの付着、残留） ※違反の場合は3点減点
- ④ 火や有毒ガス、動物など危険を伴う物の使用は厳重に禁止される。 ※違反の場合は失格
- ⑤ 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全ての部門において使用禁止。競技者の体重を支えるようなアイテムは全て自立型小道具と見なされ禁止。 ※違反の場合は3点減点

8 演技の中断

演技順の変更…大会当日、演技開始前に演技順を変更すること。

演技の中断 …「演技の開始」（音楽、または動作の開始）後に演技が止まること。

- ① 主催者は安全性や大会運営に支障があると判断した場合、演技順の変更および演技を中断する権利を持っている。
- ② 演技順の変更・演技の中断は原因によりそれぞれ下記の扱いとする。すべての判断は主催者が行い、再演技が許可された場合でも、スケジュールのどこで演技するかを決めるのは主催者である。再演技は1回のみとする。

1. 不測の事態によるトラブル

音響機材や施設の不備等、チーム起因ではない不測の事態の発生などのトラブル

a. 予定時間に演技が開始できなかった場合…チームは演技順の変更の申請が可能。

b. 演技が中断した、または妨げられた場合…チームは再演技の申請が可能。

再演技は予定の内容を1曲通して行うこと。ただし審査は主催者によって決定された 演技中断以降の部分のみが対象となる。演技中断前の審査内容はすべて反映される。

原則、演技は開始からすべての演技を実施しなくてはならないが、すべての演技が行えなかった場合そのチームの得点をどのように取り扱うかについては主催者によって決定される。

2. 傷害によるトラブル

演技前または演技中に怪我人が発生した場合のトラブル

怪我による演技の中断を求めることができるのはa)主催者 b)チーム責任者 c)怪我をした本人

a. 予定時間に演技が開始できない場合…棄権もしくは演技順の変更が可能かどうかは主催者が判断する。

b. 演技が中断した、または妨げられた場合…棄権もしくは再演技が可能。

再演技は予定の内容を1曲通して行うこと。ただし審査は主催者によって決定された 演技中断以降の部分のみが対象となる。演技中断前の審査内容はすべて反映される。

原則、演技は開始からすべての演技を実施しなくてはならないが、すべての演技が行えなかった場合そのチームの得点をどのように取り扱うかについては主催者によって決定される。

怪我をした選手は第1に主催者側またはチームの医療関係者の承諾、第2にチーム責任者または保護者からの承諾がなくては演技に戻ることはできない。

3. チームの責任によるトラブル

道具・衣装・音源の不備やチームの責任によるトラブル

演技の中断を求めることができるのはa)主催者 b)チーム責任者

a. 予定時間に演技が開始できなかった場合…棄権、もしくは減点（3点）が課せられた上でチームは演技順の変更の申請が可能。

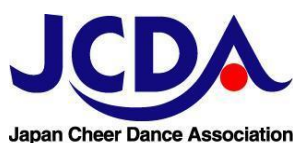
b. 演技が中断した場合…棄権、もしくは減点（3点）が課せられた上で演技中断直後であれば再演技の申請が可能。再演技の審査は1度審査した内容は破棄され、改めて1曲通しての審査となる。

9 違反に関して

- ① 競技規定に記載されている事項に違反した場合は、各項目に明記された減点、表彰対象外及び失格の対象となる。
- ② 演技規定「安全規定」に定められた内容に違反したチームは、1項目につき1点の減点が課せられる。

演技規定

一般社団法人日本チアダンス協会



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	2分00秒以内（1分30秒以上推奨） <違反の場合3点減点>
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 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3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（実施できるが必須ではない）</p> <ol 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、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、ホップからのタンブリング、及びテクニカルスキルとの連続実施は不可） ※連続とは、2つテクニカルスキルの間が1歩または2カウント以内に行われることを意味する 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（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手や腕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1点減点></p>

Mini・Youth・中学生・高校生編成 / Pom部門 Novice

この部門の実施はJCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer/Springに限る。また中学生・高校生編成はin Summerのみとする。

※下線は2022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	Mini・Youth編成 2分00秒以内（ <u>1分30秒以上推奨</u> ） / 中学生・高校生編成 2分15秒以内（ <u>1分45秒以上推奨</u> ） <違反の場合3点減点>	
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 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3点減点>	
テクニカルスキル	項目 実施可能	
	ターン	クロスターン、シェネ、ピケターン、シングルピルエット（パッセ・クッパなど、作用脚は膝より下のポジションのみ可）
	リープ	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）
	ジャンプ	スプリットジャンプ、Xジャンプ、大ジャンプ、トータッチ、Cジャンプ、背面Cジャンプ、ダブルアチチュードジャンプ
	その他	キック全般、Y字バランス、スコーピオン（脚のポジションを変えることは不可）
タンブリング	前/後転（走り込み、飛び込み、ホップからのタンブリング、及びテクニカルスキルとの連続実施は不可）	
※ハーフターン、ピボットターンはテクニクに含まない ※上記以外のテクニクや、テクニクの連続実施は不可（例：ターン+ターン、ターン+リープ） 連続とは、2つのテクニカルスキルの間が1歩または2カウント以内に行われることを意味する <違反の場合1点減点>		
安全規定	① Pomの扱いについて 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：馬とびなど実施可の技以外全て】 2. 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	
	② 個人で行う着地について 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	
	③ 個人で行うタンブリングについて（実施できるが必須ではない） 1. 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 2. 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（実施可能な技は上記参照） 3. 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すること 4. タンブリングを2つ以上連続で行うことは禁止 5. 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、ホップからのタンブリング、及びテクニカルスキルとの連続実施は不可） 6. 空中で回転を伴うタンブリングは禁止 7. 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 バ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） 1. 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 2. 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 3. 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 4. 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 5. 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 6. 実施選手がサポート選手の手や腕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 <上記安全規定①～④の禁止事項を行った場合は1点減点>	

Mini・Youth編成 / Pom部門 Intermediate

この部門の実施はJCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer/Springに限る。

※下線は2022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	2分00秒以内（1分30秒以上推奨） <違反の場合3点減点>		
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 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3点減点>		
テクニカル スキル	Noviceに加えて下記のテクニックが制限内で実施可能		
		実施可能	
	テクニック	ターン	ビルエット、レッグホールドターン、フェッテターン（作用脚がセカンドポジションを通過して1回とする）は2回転まで可
		リープ	スイッチリープのレッグポジションは前後のみ可、面の切り替え不可（例：サイドスイッチ不可）
		ジャンプ	制限なし
		その他	ターンスイッチ、ターンセカンド不可
タンブリング	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）		
※テクニックの連続実施は2回まで可能（例：ターン+リープ、ジャンプ+ジャンプ） 連続とは、2つのテクニカルスキルの間が1歩または2カウント以内に行われることを意味する <違反の場合1点減点>			
安全規定	① Pomの扱いについて		
	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、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】		
	2. 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）】		
	②個人で行う着地について		
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			
③個人で行うタンブリングについて（実施できるが必須ではない）			
1. 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基地する			
2. 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（実施可能な技は上記参照）			
3. 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すること			
4. タンブリングを2つ以上連続で行うことは禁止			
5. 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、ホップからのタンブリング、及びテクニカルスキルとの連続実施は不可）			
6. 空中で回転を伴うタンブリングは禁止			
7. 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）			
1. 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			
2. 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			
3. 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			
4. 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			
5. 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			
6. 実施選手がサポート選手の手や腕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			
<上記安全規定①～④の禁止事項を行った場合は1点減点>			

Mini・Youth編成 / Pom部門 Advance

この部門の実施はJCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer/Springに限る。

※下線は2022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	2分00秒以内（1分30秒以上推奨） <違反の場合3点減点>		
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3点減点>		
テクニカル スキル	制限なし		
		実施可能	
	テクニック	ターン	制限なし
		リープ	制限なし
		ジャンプ	制限なし
タンブリング	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）		
※フェットシークエンスは8×2程度を2回までが望ましい ※以下のテクニックは実施可能だがMini編成には推奨しない ターンセカンド（トータッチ）、ターンスイッチ、ターンティルトスイッチ、ターンセカンドスイッチ			
安全規定	① Pomの扱いについて 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、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】 2. 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）】		
	②個人で行う着地について 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		
	③個人で行うタンブリングについて（実施できるが必須ではない） 1. 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 2. 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（実施可能な技は上記参照） 3. 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すること 4. タンブリングを2つ以上連続で行うことは禁止 5. 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、ホップからのタンブリング、及びテクニカルスキルとの連続実施は不可）※連続とは、2つテクニカルスキルの間が1歩または2カウント以内に行われることを意味する 6. 空中で回転を伴うタンブリングは禁止 7. 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） 1. 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 2. 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 3. 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 4. 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 5. 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 6. 実施選手がサポート選手の手や腕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 <上記安全規定①～④の禁止事項を行った場合は1点減点>		

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 2分15秒以内（1分45秒以上推奨）/Doubles Pom部門 1分30秒以内（1分15秒以上推奨） <違反の場合3点減点>
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 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3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. インバーティド・スキル <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行うインバーティド・スキルは、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 c. 手の支えを伴う空中で行うインバーティド・スキルで、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技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－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. 手、または足以外の体の部位からの着地は不可（例外：ヒップ・レベル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） 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. 実施選手の技の高さがショルダー・レベルを超える場合は、少なくとも一人のサポート選手が演技フロアに完全に接地し続けなければならない 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、リリースをする際に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1点減点></p>

Youth編成 / Hip Hop部門

※下線は2022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	2分00秒以内（1分30秒以上推奨） <違反の場合3点減点>
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3点減点></p>
安全規定	<p>① 手具の扱いについて</p> <p>1. 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】</p> <p>2. 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・大腿・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>
	<p>② 個人で行う着地について</p> <p>1. 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</p> <p>2. 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（実施できるが必須ではない）</p> <p>1. 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</p> <p>2. 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（有効なもの以下を確認）</p> <p>3. 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、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】</p> <p>4. タンブリングを2つ以上連続で行うことは禁止</p> <p>5. 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、ホップからのタンブリング、及びテクニカルスキルとの連続実施は不可） ※連続とは、テクニックとテクニックの間が1歩または2カウント以内に行われることを意味する</p> <p>6. 空中で回転を伴うタンブリングは禁止</p> <p>7. 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>
	<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> <p>1. 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</p> <p>2. 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</p> <p>3. 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</p> <p>4. 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</p> <p>5. 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</p> <p>6. 実施選手がサポート選手の手や腕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> <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>

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 2分15秒以内（ <u>1分45秒以上推奨</u> ）/Doubles Hip Hop部門 1分30秒以内（ <u>1分15秒以上推奨</u> ） <違反の場合3点減点>
手具	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、パー、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3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. インバーティド・スキル <ol style="list-style-type: none"> a. 空中で行わないインバーティド・スキルは実施可（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で行うインバーティド・スキルで、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-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. 手、または足以外の体の部位からの着地は不可（例外：ヒップ・レベル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） 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. 実施選手の技の高さがショルダー・レベルを超える場合は、少なくとも一人のサポート選手が演技フロアに完全に接地し続けなければならない 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・リープ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1点減点></p>

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	2分00秒以内（1分30秒以上推奨） <違反の場合3点減点>
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3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"> 1. 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】 2. 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"> 1. 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 2. 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（実施できるが必須ではない）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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 2. 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） 3. 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、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】 4. タンブリングを2つ以上連続で行うことは禁止 5. 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、ホップからのタンブリング、及びテクニカルスキルとの連続実施は不可） ※連続とは、テクニックとテクニックの間が1歩または2カウント以内に行われることを意味する 6. 空中で回転を伴うタンブリングは禁止 7. 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（実施できるが必須ではない）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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 2. 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 3. 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 4. 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 5. 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 6. 実施選手がサポート選手の手や腕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1点減点></p>

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	2分15秒以内（1分45秒以上推奨） <違反の場合3点減点>
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3点減点></p>
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"> インバーティド・スキル <ol style="list-style-type: none"> 空中で行わないインバーティド・スキルは実施可（例：三点倒立） 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 手の支えを伴う空中で行うインバーティド・スキルで、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 腰が頭を超える回転技 <ol style="list-style-type: none"> 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） 空中で行わない技は実施可 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 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"> 捻り技は1回まで実施可 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 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 同時に行い他者の上下を通過する回転技－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 手、または足以外の体の部位からの着地は不可（例外：ヒップ・レベル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） 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</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"> 実施選手の技の高さがショルダー・レベルを超える場合は、少なくとも一人のサポート選手が演技フロアに完全に接地し続けなければならない 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"> 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 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 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 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 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"> 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 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"> 実施選手がジャンプ・リープ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"> 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 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（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下で実施可 <ol style="list-style-type: none"> 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 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 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1点減点></p>

<p>構成</p>	<p>Pom/Hip Hop/Jazzの3つのカテゴリーの特徴を活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>
<p>競技時間</p>	<p>2分00秒以内（1分30秒以上推奨） <違反の場合3点減点></p>
<p>手具</p>	<p>Pomカテゴリーにおいて演技全体を通して全員がPomを持つこと（但し、カテゴリーの切り替え時はこの限りではない） 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3点減点></p>
<p>安全規定</p>	<p>①Pomの扱いについて 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、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】 2. 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> <p>②個人で行う着地について 1. 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 2. 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（実施できるが必須ではない） 1. 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 2. 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） 3. 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、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】 4. タンブリングを2つ以上連続で行うことは禁止 5. 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、ホップからのタンブリング、及びテクニカルスキルとの連続実施は不可） ※連続とは、テクニクとテクニクの間が1歩または2カウント以内に行われることを意味する 6. 空中で回転を伴うタンブリングは禁止 7. 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>
	<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） 1. 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 2. 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 3. 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 4. 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 5. 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 6. 実施選手がサポート選手の手や腕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 <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>

※下線は2022年度からの改訂追記事項です

<p>構成</p>	<p>Pom/Hip Hop/Jazzの3つのカテゴリーの特徴を活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>
<p>競技時間</p>	<p>2分15秒以内（1分45秒以上推奨） <違反の場合3点減点></p>
<p>手具</p>	<p>Pomカテゴリーにおいて演技全体を通して全員がPomを持つこと（但し、カテゴリーの切り替え時はこの限りではない） 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、パー、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3点減点></p>
<p>安全規定</p>	<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. インバーティド・スキル <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行うインバーティド・スキルは、ボン及び/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 c. 手の支えを伴う空中で行うインバーティド・スキルで、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-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. 手または足以外の体の部位からの着地は不可（例外：ヒップ・レベル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） 5. 体を支える手にボン及び/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バ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. 実施選手の技の高さがショルダー・レベルを超える場合は、少なくとも一人のサポート選手が演技フロアに完全に接地し続けなければならない 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、リリースをする際に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バ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1点減点></p>

Show Time

※下線は2022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	2分15秒以内（1分30秒以上推奨）
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個人で行うタンブリングについて（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、ホップからのタンブリング、及びテクニカルスキルとの連続実施は不可） ※連続とは、テクニクとテクニクの間が1歩または2カウント以内に行われることを意味する 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（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手や腕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