

# 【ルールブック】

## 【対象大会】



ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP



JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer



JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring

2026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. 4～8 競技規定
- P. 9～14 演技規定
  - Mini編成
    - P10. Pom部門
    - P11. Pom部門 Novice
  - Youth編成
    - P12. 全部門
  - Junior・Senior・Open・中学生・高校生・大学生編成
    - P13. 全部門
  - Youth・中学生・高校生編成
    - P14. Pom部門 Intermediate

※赤字は2025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する質問は、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](mailto: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

- ① チームメンバーの最高年齢、かつ最低年齢にあわせて編成を選択してください。  
例：メンバーが小3または小4のみで編成されたチームはMini編成を選択し、Youth編成の選択は不可。
- ② メンバーの最高学年が、2つの編成に当てはまるときは、年齢が下の編成を選択してください。  
例：メンバー全員が小5のみで編成されたチームはYouth編成を選択し、Junior編成の選択は不可。
- ③ 中高一貫校の混成チームは最高学年の編成を選択してください。  
例：中学、高校の混成チームは高校編成を選択。

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	9歳～12歳	小3～小6
Junior	11歳～15歳	小5～中3
Senior	13歳～18歳	中1～高3
Open	14歳～	中2～

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)	—	●	—	—	—	●	●	—
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。

※演技全体を通してPomの使用が認められない場合3点減点

- Pom部門の演技構成にLine Danceの実施は必須ではない。
- Mini編成Pom部門におけるテクニカルスキルの実施制限の詳細は「演技規定P.10」をご確認ください。
- Mini編成Pom部門 Noviceの詳細は「演技規定P.11」をご確認下さい。
- Youth・中学生・高校生編成Pom部門 Intermediateの詳細は「演技規定P.14」をご確認ください。

### Hip Hop部門/Doubles Hip Hop部門

演技にはHipHopカルチャーから発展した、本格的なストリートスタイルの動きを取り入れていること。ルーティンは、オリジナリティ、創造性、そして音楽との一体感を持った高いエネルギーと魅力的な動きの技術が求められる。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、リアルなグルーブ感、本物のリズム、雰囲気とスタイル、緻密な音楽性、視覚的なステージ構成、動きの複雑さ 及び身体能力を際立たせるものであること。衣装は、ヒップホップカルチャーを反映し、パフォーマンスと本物らしさの両方をサポートするものであること。

### 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、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。

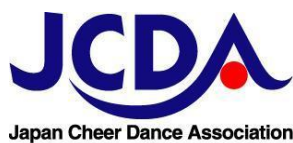
- Cheer Dance部門の演技構成にLine Danceの実施は必須ではない。
- Line Danceを取り入れた演技はPom、Hip Hop、Jazzのいずれかのカテゴリー内で行った要素として評価される。
- Pomカテゴリーにおいて演技全体を通して全員がPomを使用することを必須とする。

### トライアル部門

入賞表彰は行われないが、審査員によるスコアシートが渡される。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

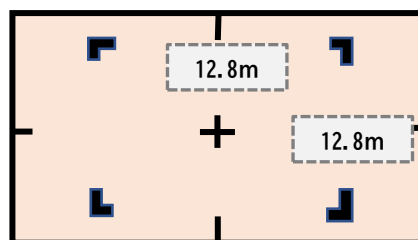
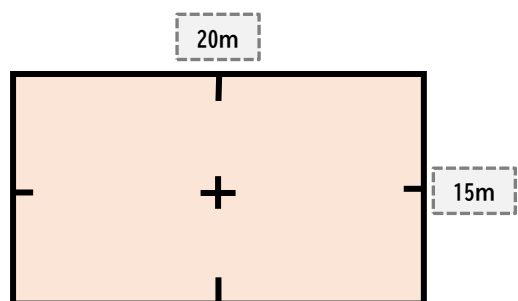
- ① 全ての振り付け、楽曲、衣装は年齢相応であること。 ※違反の場合は3点減点
- ② 下記の内容に該当する、構成や振付は禁止する。 ※違反の場合は3点減点
  1. 振付において紛争や抗争をイメージさせる内容
  2. 人を威嚇するジェスチャー
  3. 不快感を与える演出やメイクアップ
- ③ 各チームは演技フロアの表面の品質を損なう可能性のある物質を使用してはいけない（例：スプレーやパウダー、オイルなどの付着、残留） ※違反の場合は3点減点
- ④ 火や有毒ガス、動物など危険を伴う物の使用は厳重に禁止される。 ※違反の場合は失格
- ⑤ 不適切な振り付け、衣装および音楽は、審査の演技全体に対する印象や得点に影響を与える。
- ⑥ 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

## 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 ボ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 全部門	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 Pom/Hip Hop/Jazz部門	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 Cheer Dance部門のみ	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）

※5秒以上超過の場合は3点減点（ただし、演技自体は上記規定の時間内で作成すること）

- 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 入退場は合計して45秒以内に行うこと。振り付けられた入場/退場は不可。

## 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 ユニフォーム  
全ての衣装は、家族が観るに相応しく、安全かつ全身（体幹前面）を覆うものであることが望ましい。  
➢ 丈の短い衣装を着用の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。  
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
- ② シューズ  
各年令編成・各部門の演技内容に見合ったものを両足に着用し、かつ指先が覆われていること。また摩擦や怪我の防止など安全面に充分考慮すること。裸足、靴下のみ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 その他の装具  
怪我等の事情で、硬く曲がらない・表面に凹凸があるギプス・コルセットなどをする際は適切な素材でカバーすること。但し、硬いギプス（石膏やグラスファイバーなどの添木など）や、ウォーキングブーツを装着している出場者は、他の出場者を傷つけたり怪我を負わせる可能性のある振付けに参加することは不可。  
該当選手がいる場合は必ず事前に問い合わせる事。 ※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。肌等を傷つけない安全な素材であること。  
➢ ハンズフリーポンの使用可。手に体重がかかる動作（タンブリングなど）は、バーは手の平に載せずゴムバンドのみを挟むこと。  
➢ ハンズフリーポン定義：握らずに装着できるよう特別に作られたものゴムや紐、ポンの房等で結んだだけのものはハンズフリーポンとはみなさない ※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すべてのカテゴリーで使用不可。衣装の一部（振付の目的で使用するもの、例えば、ネックレス、ジャケット、帽子など）は小道具として使用できない。加えて衣装の一部を、振付や動きの強調するものとして使用したり、**ステージングで視覚的な絵や形を作り出してはならない**。全ての衣装や衣装の一部は常に着用してなければならず、演技中に外したり捨てたりしてはならない。 **※違反の場合は3点減点**
- Pom部門においてPomで文字や形をつくることは可能だが、Pomに装着した紐やゴムによって視覚的な形を作り出してはならない。
- ③ 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

a. 怪我による演技の中断を求めることができるのは以下の者である

1) 主催者（トレーナー・大会競技責任者）

2) チーム責任者（音響担当者）

3) 怪我をした本人

b. 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。

c. 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。

再演技の申請については各大会要項を確認すること。

### 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

a. 演技の中断を求められることができるのは以下の者である

- 1)主催者（大会競技責任者）
- 2)チーム責任者（音響担当者）
- 3)チーム

b. 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。

c. 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。

音源の不備など明らかにチームの責任によるトラブルが発生しても、チームが演技を続行した場合は審査も続行する。

再演技の申請については各大会要項を確認すること。

## 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「テクニカルスキル」「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

## ■ Mini編成

P10. Pom部門

P11. Pom部門 Novice

## ■ Youth編成

P12. 全部門

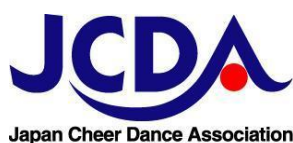
## ■ Junior・Senior・Open・中学生・高校生・大学生編成

P13. 全部門

## ■ Youth・中学生・高校生編成

P14. Pom部門 Intermediate

一般社団法人日本チアダンス協会



# Mini編成 / Pom部門

<p>手具／ 小道具</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          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）</p>						
<p>テクニカル スキル</p>	<p>テクニカルスキルを連続して実施する際は、他項目との組み合わせも含め、2連続（2スキル）まで実施可とする          実施可能な移動を伴うターンからのリープ・ジャンプは、ターンも含めて1スキルとカウントする          一つ目のテクニカルスキルの終了と同時に、または終了前に二つ目のテクニカルスキルの踏み込みが行われた場合、連続実施とみなす</p> <table border="1" data-bbox="219 341 1395 783"> <thead> <tr> <th colspan="2">実施制限</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="219 368 299 783">ターン</td> <td data-bbox="299 368 1395 783"> <p>①ステーションリーターン（軸足がその場にとどまり移動を伴わないターン）について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3回転まで実施可、3回転を実施する際は連続実施不可、単体のみで実施し、両足裏同時、立位姿勢で着地すること</li> <li>・作用脚のポジションはバッセ・クベ・ペンシルのみとし、回転中の作用脚のポジションの変更可</li> <li>・イリュージョン、レッグホールドターン、アラセゴンドターンは単体で1回転まで実施可</li> <li>・ターンの導入時または終了時にセカンド（アラセゴンド）ポジションを通過することは可</li> <li>・軸足は常に床と接触している必要はないが、作用脚が腰の高さより低い位置にあること（アクセルは可）</li> <li>・ステーションリーターンを連続して実施する際は、作用脚のポジションの変更は不可</li> <li>・フェッテターンの連続実施は不可</li> </ul> <p>②移動を伴うターン（シェネターン・ピケターン・ストウニューなど）について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・移動を伴うターンを連続して実施する際は、4連続・最大4回転まで実施可</li> <li>・移動を伴うターンとそれ以外のスキルを連続して実施する際は、移動を伴うターンは1回転を1スキルとカウントする</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="219 783 299 1052">リープ・ジャンプ</td> <td data-bbox="299 783 1395 1052"> <p>①移動を伴うターンからのリープ・ジャンプは、ジュッテ・カリプソ・Cリープ・ティルト・ワンレッグファンに限る</p> <p>②ターニングセカンド（移動を伴うターンからの両脚セカンドポジション）の実施不可</p> <p>③スイッチリープは面の切り替えの実施不可、また、脚のポジションは前後開脚に限る（サイドスイッチ・フロントスイッチ・ティルトスイッチ・ターニングスイッチなどは実施不可）</p> <p>④空中で半回転以上の回転を伴うリープ・ジャンプの実施不可（ポップジュッテ・540など）          ただし直立姿勢の場合は1回転まで実施可（フルターンジャンプ・シャッセアントールナンなど）</p> <p>⑤バタフライは実施不可</p> </td> </tr> </tbody> </table>	実施制限		ターン	<p>①ステーションリーターン（軸足がその場にとどまり移動を伴わないターン）について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3回転まで実施可、3回転を実施する際は連続実施不可、単体のみで実施し、両足裏同時、立位姿勢で着地すること</li> <li>・作用脚のポジションはバッセ・クベ・ペンシルのみとし、回転中の作用脚のポジションの変更可</li> <li>・イリュージョン、レッグホールドターン、アラセゴンドターンは単体で1回転まで実施可</li> <li>・ターンの導入時または終了時にセカンド（アラセゴンド）ポジションを通過することは可</li> <li>・軸足は常に床と接触している必要はないが、作用脚が腰の高さより低い位置にあること（アクセルは可）</li> <li>・ステーションリーターンを連続して実施する際は、作用脚のポジションの変更は不可</li> <li>・フェッテターンの連続実施は不可</li> </ul> <p>②移動を伴うターン（シェネターン・ピケターン・ストウニューなど）について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・移動を伴うターンを連続して実施する際は、4連続・最大4回転まで実施可</li> <li>・移動を伴うターンとそれ以外のスキルを連続して実施する際は、移動を伴うターンは1回転を1スキルとカウントする</li> </ul>	リープ・ジャンプ	<p>①移動を伴うターンからのリープ・ジャンプは、ジュッテ・カリプソ・Cリープ・ティルト・ワンレッグファンに限る</p> <p>②ターニングセカンド（移動を伴うターンからの両脚セカンドポジション）の実施不可</p> <p>③スイッチリープは面の切り替えの実施不可、また、脚のポジションは前後開脚に限る（サイドスイッチ・フロントスイッチ・ティルトスイッチ・ターニングスイッチなどは実施不可）</p> <p>④空中で半回転以上の回転を伴うリープ・ジャンプの実施不可（ポップジュッテ・540など）          ただし直立姿勢の場合は1回転まで実施可（フルターンジャンプ・シャッセアントールナンなど）</p> <p>⑤バタフライは実施不可</p>
実施制限							
ターン	<p>①ステーションリーターン（軸足がその場にとどまり移動を伴わないターン）について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3回転まで実施可、3回転を実施する際は連続実施不可、単体のみで実施し、両足裏同時、立位姿勢で着地すること</li> <li>・作用脚のポジションはバッセ・クベ・ペンシルのみとし、回転中の作用脚のポジションの変更可</li> <li>・イリュージョン、レッグホールドターン、アラセゴンドターンは単体で1回転まで実施可</li> <li>・ターンの導入時または終了時にセカンド（アラセゴンド）ポジションを通過することは可</li> <li>・軸足は常に床と接触している必要はないが、作用脚が腰の高さより低い位置にあること（アクセルは可）</li> <li>・ステーションリーターンを連続して実施する際は、作用脚のポジションの変更は不可</li> <li>・フェッテターンの連続実施は不可</li> </ul> <p>②移動を伴うターン（シェネターン・ピケターン・ストウニューなど）について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・移動を伴うターンを連続して実施する際は、4連続・最大4回転まで実施可</li> <li>・移動を伴うターンとそれ以外のスキルを連続して実施する際は、移動を伴うターンは1回転を1スキルとカウントする</li> </ul>						
リープ・ジャンプ	<p>①移動を伴うターンからのリープ・ジャンプは、ジュッテ・カリプソ・Cリープ・ティルト・ワンレッグファンに限る</p> <p>②ターニングセカンド（移動を伴うターンからの両脚セカンドポジション）の実施不可</p> <p>③スイッチリープは面の切り替えの実施不可、また、脚のポジションは前後開脚に限る（サイドスイッチ・フロントスイッチ・ティルトスイッチ・ターニングスイッチなどは実施不可）</p> <p>④空中で半回転以上の回転を伴うリープ・ジャンプの実施不可（ポップジュッテ・540など）          ただし直立姿勢の場合は1回転まで実施可（フルターンジャンプ・シャッセアントールナンなど）</p> <p>⑤バタフライは実施不可</p>						
<p>安全規定</p>	<p>① Pomの扱いについて</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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】</li> <li>Pomを持ったままの手のみで人を支える事は禁止、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</li> </ol> <p>②個人で行う着地について</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>膝や臀部、手からの着地は禁止</li> </ol> <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"> <li>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</li> <li>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              ※タンブリングを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              【有効：前／後転、シールドロール、チェストロールダウン、倒立、三点倒立、側転、前方／後方転回】              【禁止：上記有効技以外全て】</li> <li>腰が頭を超える回転技は2回まで連続可</li> <li>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）              ※一つ目のテクニカルスキルの終了と同時に、または終了前に二つ目のテクニカルスキルの踏み込みが行われた場合、連続実施とみなす</li> <li>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</li> </ol> <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"> <li>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</li> <li>少なくとも1名のサポート選手は、実施選手がフロアに着地するまで接触し続けなければならない（例外：馬とび）</li> <li>実施選手は腰が頭を超える回転をしてはいけない</li> <li>パートナーリングにおいて、実施選手がサポート選手に全体重をかけてフロアから完全に離れる動きは以下の条件下で実施可             <ol style="list-style-type: none"> <li>補助されず自力で行うこと</li> <li>フロアから離れた状態で、動きを止めないこと（人にしがみついたまま、乗ったままの状態などは不可）</li> <li>実施選手とサポート選手の身体の接触がヒップレベル以下であること</li> </ol> </li> <li>リフト（実施選手が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）は実施不可</li> </ol>						

# Mini編成 / Pom部門 Novice

手具／ 小道具	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）
テクニカル スキル	テクニカルスキルの連続実施不可 一つ目のテクニカルスキルの終了と同時に、または終了前に二つ目のテクニカルスキルの踏み込みが行われた場合、連続実施とみなす
	実施制限
	ターン <ul style="list-style-type: none"> <li>①ステーションリーターン（軸足がその場にとどまり移動を伴わないターン）について                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・1回転のみ実施可</li> <li>・作用脚のポジションはパッセ・クバ・ベンシルのみする</li> <li>・イリュージョン、レッグホールドターン、アラセゴンドターンは実施不可</li> <li>・ターンの導入時および終了時にセカンド（アラセゴンド）ポジションを通過することは不可</li> <li>・軸足は常に床と接触している必要がある</li> <li>・フェッテターンは実施不可</li> </ul> </li> <li>②移動を伴うターン（シェネターン・ピケターン・ストウニューなど）について                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・1回転のみ実施可</li> </ul> </li> </ul>
	リープ ・ ジャンプ <ul style="list-style-type: none"> <li>①ブレパレーション/アプローチから実施が終わるまで回転動作が含まれないこと（ターニングジュッテなどは実施不可）</li> <li>②踏み切りから体の向き・脚のポジションが変わらないこと（サプライズジュッテ・スイッチなどは実施不可）</li> <li>③直立姿勢における空中での1回転までの回転動作は実施可（フルターンジャンプ・シャッセアントールナンなど）</li> </ul>
その他 <ul style="list-style-type: none"> <li>①キック全般は実施可（ラインワーク・ラインキックでの連続実施可）</li> <li>②レッグホールドは実施可、ただし脚のポジション変更は不可</li> </ul>	
安全規定	① Pomの扱いについて <ol style="list-style-type: none"> <li>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】</li> <li>2. Pomを持ったままの手のみで人を支える事は禁止、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</li> </ol> ②個人で行う着地について <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>2. 膝や臀部、手からの着地は禁止</li> </ol> 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） <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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                          ※タンブリングを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                          【有効：前／後転、ショルダーロール、チェストロールダウン、側転】                          【禁止：上記有効技以外全て】</li> <li>3. タンブリング同士の連続は2連続まで実施可</li> <li>4. 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）                          ※一つ目のテクニカルスキルの終了と同時に、または終了前に二つ目のテクニカルスキルの踏み込みが行われた場合、連続実施とみなす</li> <li>5. 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</li> </ol> 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） <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>2. 少なくとも1名のサポート選手は、実施選手がフロアに着地するまで接触し続けなければならない（例外：馬とび）</li> <li>3. 実施選手は腰が頭を超える回転をしてはいけない</li> <li>4. パートナーリングにおいて、実施選手がサポート選手に全体重をかけてフロアから完全に離れる動きは以下の条件下で実施可                         <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 補助されず自力で行うこと</li> <li>b. フロアから離れた状態で、動きを止めないこと（人にしがみついたまま、乗ったままの状態などは不可）</li> <li>c. 実施選手とサポート選手の身体の接触がヒップレベル以下であること</li> </ol> </li> <li>5. リフト（実施選手が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）は実施不可</li> </ol>

# Youth編成 / 全部門

手具/ 小道具	Pom部門	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）				
	Hip Hop/ Jazz部門	Pom、及び手に持つまたは自立型小道具は使用不可 衣装の一部（振付の目的で使用するもの、例えば、ネックレス、ジャケット、帽子など）は小道具として使用できない 衣装の一部を、振付や動きの強調するものとして使用したり、ステージングで視覚的な絵や形を作り出してはならない 全ての衣装や衣装の一部は常に着用してなければならず、演技中に外したり捨てたりしてはならない				
	Cheer Dance 部門	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） 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を置く場合は、競技エリアの外に出ても良い 衣装の一部（振付の目的で使用するもの、例えば、ネックレス、ジャケット、帽子など）は小道具として使用できない 衣装の一部を、振付や動きの強調するものとして使用したり、ステージングで視覚的な絵や形を作り出してはならない 全ての衣装や衣装の一部は常に着用してなければならず、演技中に外したり捨てたりしてはならない				
安全 規定	<p>① Pomの扱いについて</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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、シヨルダーロール、肘側転、三点倒立】                      【Pomを持ったまま実施不可：馬とび、倒立、側転など実施可の技以外全て】</li> <li>Pomを持ったままの手のみで人を支える事は禁止、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</li> </ol>					
	<p>②個人で行う着地について</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>膝や臀部、手からの着地は禁止</li> </ol>					
	<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"> <li>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</li> <li>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                      ※タンブリングを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</li> </ol>					
	Pom部門	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">有効</td> <td>前／後転、シヨルダーロール、チェストロールダウン、倒立、三点倒立、側転、前方／後方転回</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">禁止</td> <td>上記有効技以外全て</td> </tr> </table>	有効	前／後転、シヨルダーロール、チェストロールダウン、倒立、三点倒立、側転、前方／後方転回	禁止	上記有効技以外全て
	有効	前／後転、シヨルダーロール、チェストロールダウン、倒立、三点倒立、側転、前方／後方転回				
禁止	上記有効技以外全て					
Hip Hop/ Jazz/ Cheer Dance部門	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">有効</td> <td>前／後転、シヨルダーロール、チェストロールダウン、倒立、三点倒立、側転、前方／後方転回 ロンダート、キップアップ、ストール、マカコ</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">禁止</td> <td>上記有効技以外全て</td> </tr> </table>	有効	前／後転、シヨルダーロール、チェストロールダウン、倒立、三点倒立、側転、前方／後方転回 ロンダート、キップアップ、ストール、マカコ	禁止	上記有効技以外全て	
有効	前／後転、シヨルダーロール、チェストロールダウン、倒立、三点倒立、側転、前方／後方転回 ロンダート、キップアップ、ストール、マカコ					
禁止	上記有効技以外全て					
<ol style="list-style-type: none"> <li>腰が頭を超える回転技は2回まで連続可</li> <li>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・但しロンダートのみ走り込みから実施可）                      ※一つ目のテクニカルスキルの終了と同時に、または終了前に二つ目のテクニカルスキルの踏み込みが行われた場合、連続実施とみなす</li> <li>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</li> </ol>						
<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"> <li>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</li> <li>少なくとも1名のサポート選手は、実施選手がフロアに着地するまで接触し続けなければいけない（例外：馬とび）</li> <li>実施選手は腰が頭を超える回転をしてはいけない</li> <li>パートナーリングにおいて、実施選手がサポート選手に全体重をかけてフロアから完全に離れる動きは以下の条件下で実施可                      a. 実施選手とサポート選手の身体の接触がヒップレベル以下であること</li> <li>リフト（実施選手が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）は以下の条件下で実施可                      a. 実施選手の腰がヘッドレベルを超えない範囲で行い、実施選手が床から持ち上げられた状態で逆さになってはいけない</li> </ol>						

手具／ 小道具	Pom部門	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）
	Hip Hop/ Jazz部門	Pom、及び手に持つ小道具は使用不可 衣装の一部（振付の目的で使用されるもの、例えば、ネックレス、ジャケット、帽子など）は小道具として使用できない 衣装の一部を、振付や動きの強調するものとして使用したり、ステージングで視覚的な絵や形を作り出してはならない 全ての衣装や衣装の一部は常に着用してなければならず、演技中に外したり捨てたりしてはならない
	Cheer Dance 部門	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） 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を置く場合は、競技エリアの外に出ても良い 衣装の一部（振付の目的で使用されるもの、例えば、ネックレス、ジャケット、帽子など）は小道具として使用できない 衣装の一部を、振付や動きの強調するものとして使用したり、ステージングで視覚的な絵や形を作り出してはならない 全ての衣装や衣装の一部は常に着用してなければならず、演技中に外したり捨てたりしてはならない。

1. 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"> <li>インバーティド・スキル             <ol style="list-style-type: none"> <li>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/他のアイテム（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</li> <li>手の支えのない空中インバーティド・スキルは実施不可</li> </ol> </li> <li>腰が頭を超える回転技             <ol style="list-style-type: none"> <li>手の支えを伴う腰が頭を超える回転技は、体を支える手にポン/他のアイテム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）</li> <li>手の支えを伴う空中技は、以下の条件下で実施可                 <ol style="list-style-type: none"> <li>腰が頭を超える回転技2連続までであること</li> <li>実施選手は支える手に何も所持してはならない</li> </ol> </li> <li>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"> <li>1回以上の捻りを含まないこと</li> <li>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ないこと</li> <li>腰が頭を超える回転技とは2連続までとする</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>腰が頭を超える回転技を実施している選手の上/下を、別の選手が同時に回転技を実施しながら通過することはできない</li> <li>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）</li> <li><b>体を支える手にポン等を持った状態で、空中技から腕立て伏せのポジションでの着地は実施不可</b></li> </ol>							
	<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、必須ではないが、以下の制限内で実施可。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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"> <li>実施選手はリリース後、<b>逆さになったり</b>、逆さの状態（個人のウエスト・腰・足が頭・肩よりも高くなるポジション）を通過しないこと</li> <li>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、着地を補助、サポートされること</li> <li>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</li> <li>いかなるサポート選手も、技を通して常にポン/他のアイテムを手に所持してはならない</li> </ol> </li> <li>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</li> <li>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"> <li>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</li> <li>逆立ちのポジションの選手の高さが、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）</li> </ol> </li> </ol>							
	<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"> <li>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             <table border="1" data-bbox="244 1479 1329 1612"> <tr> <td>Pom / Cheer Dance部門</td> <td> <ol style="list-style-type: none"> <li>リリース技の最高到達点において、実施選手の腰の高さがヘッドレベル以下であること</li> <li>リリース後、<b>実施選手はうつ伏せ及び逆さの姿勢をとったり</b>、通過しないこと</li> </ol> </td> </tr> <tr> <td>Hip Hop/Jazz部門</td> <td> <ol style="list-style-type: none"> <li>リリース技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ヘッドレベル以下であること</li> <li>リリース後、<b>実施選手はうつ伏せ及び逆さの姿勢をとったり</b>、通過しないこと</li> </ol> </td> </tr> </table> </li> <li>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             <table border="1" data-bbox="244 1670 1329 1871"> <tr> <td>Pom / Cheer Dance部門</td> <td> <ol style="list-style-type: none"> <li>リリース技の最高到達点において、実施選手の腰の高さがヘッドレベル以下であること</li> <li>リリース時、実施選手は仰向けまたは逆さの状態でないこと</li> <li>リリース後、<b>実施選手はうつ伏せ及び逆さの姿勢をとったり</b>、通過しないこと</li> </ol> </td> </tr> <tr> <td>Hip Hop/Jazz部門</td> <td> <ol style="list-style-type: none"> <li>リリース技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ヘッドレベル以下であること</li> <li><b>リリース時に実施選手が仰向けまたは逆さの状態でないこと</b> また実施選手は片足/両足で着地しなければならない</li> <li>リリース後、<b>実施選手は逆さの姿勢をとったり</b>、通過しないこと</li> </ol> </td> </tr> </table> </li> </ol>	Pom / Cheer Dance部門	<ol style="list-style-type: none"> <li>リリース技の最高到達点において、実施選手の腰の高さがヘッドレベル以下であること</li> <li>リリース後、<b>実施選手はうつ伏せ及び逆さの姿勢をとったり</b>、通過しないこと</li> </ol>	Hip Hop/Jazz部門	<ol style="list-style-type: none"> <li>リリース技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ヘッドレベル以下であること</li> <li>リリース後、<b>実施選手はうつ伏せ及び逆さの姿勢をとったり</b>、通過しないこと</li> </ol>	Pom / Cheer Dance部門	<ol style="list-style-type: none"> <li>リリース技の最高到達点において、実施選手の腰の高さがヘッドレベル以下であること</li> <li>リリース時、実施選手は仰向けまたは逆さの状態でないこと</li> <li>リリース後、<b>実施選手はうつ伏せ及び逆さの姿勢をとったり</b>、通過しないこと</li> </ol>	Hip Hop/Jazz部門
Pom / Cheer Dance部門	<ol style="list-style-type: none"> <li>リリース技の最高到達点において、実施選手の腰の高さがヘッドレベル以下であること</li> <li>リリース後、<b>実施選手はうつ伏せ及び逆さの姿勢をとったり</b>、通過しないこと</li> </ol>							
Hip Hop/Jazz部門	<ol style="list-style-type: none"> <li>リリース技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ヘッドレベル以下であること</li> <li>リリース後、<b>実施選手はうつ伏せ及び逆さの姿勢をとったり</b>、通過しないこと</li> </ol>							
Pom / Cheer Dance部門	<ol style="list-style-type: none"> <li>リリース技の最高到達点において、実施選手の腰の高さがヘッドレベル以下であること</li> <li>リリース時、実施選手は仰向けまたは逆さの状態でないこと</li> <li>リリース後、<b>実施選手はうつ伏せ及び逆さの姿勢をとったり</b>、通過しないこと</li> </ol>							
Hip Hop/Jazz部門	<ol style="list-style-type: none"> <li>リリース技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ヘッドレベル以下であること</li> <li><b>リリース時に実施選手が仰向けまたは逆さの状態でないこと</b> また実施選手は片足/両足で着地しなければならない</li> <li>リリース後、<b>実施選手は逆さの姿勢をとったり</b>、通過しないこと</li> </ol>							

# Youth・中学生・高校生編成 / Pom部門 Intermediate

<b>手具／ 小道具</b>	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）
<b>テクニカル スキル</b>	テクニカルスキルを連続して実施する際は、他項目との組み合わせも含め、2連続（2スキル）まで実施可とする 実施可能な移動を伴うターンからのリープ・ジャンプは、ターンも含めて1スキルとカウントする 一つ目のテクニカルスキルの終了と同時に、または終了前に二つ目のテクニカルスキルの踏み込みが行われた場合、連続実施とみなす
	実施制限
	<b>ターン</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>①ステーションアリーターン（軸足がその場にとどまり移動を伴わないターン）について                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・3回転まで実施可、3回転を実施する際は連続実施不可、単体のみで実施し、両足裏同時、立位姿勢で着地すること</li> <li>・作用脚のポジションはパッセ・クベ・ペンシルのみとし、回転中の作用脚のポジションの変更可</li> <li>・イリュージョン、レッグホールドターン、アラセゴンドターンは単体で1回転まで実施可</li> <li>・ターンの導入時または終了時にセカンド（アラセゴンド）ポジションを通過することは可</li> <li>・軸足は常に床と接触している必要はないが、作用脚が腰の高さより低い位置にあること（アクセルは可）</li> <li>・ステーションアリーターンを連続して実施する際は、作用脚のポジションの変更は不可</li> <li>・フェットターンの連続実施は不可</li> </ul> </li> <li>②移動を伴うターン（シエネターン・ピケターン・ストウニューなど）について                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・移動を伴うターンを連続して実施する際は、4連続・最大4回転まで実施可</li> <li>・移動を伴うターンとそれ以外のスキルを連続して実施する際は、移動を伴うターンは1回転を1スキルとカウントする</li> </ul> </li> </ul>
<b>リープ・ジャンプ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>①移動を伴うターンからのリープ・ジャンプは、ジュッテ・カリソ・Cリープ・ティルト・ワンレッグファンに限る</li> <li>②ターニングセカンド（移動を伴うターンからの両脚セカンドポジション）の実施不可</li> <li>③スイッチリープは面の切り替えの実施不可、また、脚のポジションは前後開脚に限る（サイドスイッチ・フロントスイッチ・ティルトスイッチ・ターニングスイッチなどは実施不可）</li> <li>④空中で半回転以上の回転を伴うリープ・ジャンプの実施不可（ポップジュッテ・540など） ただし直立姿勢の場合は1回転まで実施可（フルターンジャンプ・シャッセアントールナンなど）</li> <li>⑤バタフライは実施不可</li> </ul>	
<b>安全規定</b>	① Pomの扱いについて <ol style="list-style-type: none"> <li>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】</li> <li>2. Pomを持ったままの手のみで人を支える事は禁止、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</li> </ol> ②個人で行う着地について <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>2. 膝や臀部、手からの着地は禁止</li> </ol> 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） <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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 ※タンブリングを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 【有効：前／後転、シヨルダーロール、チェストロールダウン、倒立、三点倒立、側転、前方／後方転回】 【禁止：上記有効技以外全て】</li> <li>3. 腰が頭を超える回転技は2回まで連続可</li> <li>4. 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） ※一つ目のテクニカルスキルの終了と同時に、または終了前に二つ目のテクニカルスキルの踏み込みが行われた場合、連続実施とみなす</li> <li>5. 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</li> </ol> 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） <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>2. 少なくとも1名のサポート選手は、実施選手がフロアに着地するまで接触し続けなければならない（例外：馬とび）</li> <li>3. 実施選手は腰が頭を超える回転をしてはいけない</li> <li>4. パートナーリングにおいて、実施選手がサポート選手に全体重をかけてフロアから完全に離れる動きは以下の条件下で実施可                         <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 補助されず自力で行うこと</li> <li>b. フロアから離れた状態で、動きを止めないこと（人にしがみついたまま、乗ったままの状態などは不可）</li> <li>c. 実施選手とサポート選手の身体の接触がヒップレベル以下であること</li> </ol> </li> <li>5. リフト（実施選手が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）は実施不可</li> </ol>