



2018 ICU World Cheerleading Championships
2018 ICU Junior World Cheerleading Championships
TEAM CHEER DIVISIONS RULES & REGULATIONS
【GLOSSARY OF TERMS】

★GLOSSARY OF TERMS

1/2 Wrap around: A stunt skill that involves a single base holding a top person usually in a cradle position (as seen in “Swing Dancing”).

The base then releases the legs of the top person and swings the legs (which are together) around the back of the base. The base then wraps their free arm around the legs of the top person with the top person’s body wrapped around the back or the base.

Aerial (noun): Cartwheel or walkover executed without placing hands on the ground.

Airborne/Aerial (adjective): To be free of contact with a person or the performing surface.

Airborne Tumbling Skill: An aerial maneuver involving hip-over-head rotation in which a person uses their body and the performing surface to propel himself/herself away from the performing surface.

All 4s Position: An “All 4s Position” is when an athlete is on their hands and knees on the performing surface but not in a tucked (nugget) position. When this person is supporting a top person, the “All 4s” position is a waist level stunt.

Assisted-Flipping Stunt: A stunt in which a top person performs a hip-over-head rotation while in direct physical contact with a base or top person when passing through the inverted position. (See “Suspended Flip”, “Braced Flip”)

Backbend: An athlete’s body position created when an athlete bends forming a backward arched body position, typically supported by the athlete’s hands and feet with the abdomen facing upward.

Back Walkover: A non-aerial tumbling skill where the athlete moves backward into an arched position, with the hands making contact with the ground first, then rotates the hips over the head and lands on one foot/leg at a time.

Backward Roll: A non-aerial tumbling skill where the athlete rotates backward into/or through an inverted position by lifting the hips over the head and shoulders while curving the spine (a tucked position) to create a motion similar to a ball “rolling” across the floor.

Ball – X: A body position (usually during a toss) where the top person goes from a tucked position to a straddle/x-position with the arms and legs or just the legs.

Barrel Roll: See “Log Roll”.

Base: A person who is in direct weight-bearing contact with the performance surface who provides support for another person. The person(s) that holds, lifts or tosses a top person into a stunt. (See also: “New Base” and/or “Original Base”). If there is only 1 person under a top person’s foot, regardless of hand placement, that person is considered a base.

★用語

1/2 ラップアラウンド:

通常クレイドルポジションでトップがシングルベースに支えられた状態で行うスタントスキル("スイングダンシング"で見られる)ベースがトップの脚を離し、トップの両脚をベースの背中周りにスイングさせ、ベースはトップを体の後ろもしくはベースに巻きつけながら、空いている手でトップの脚を持つ。

エアリアル(名詞): 地面に手をつけずに行う側転やウォークオーバー。

エアボーン/エアリアル(形容詞): 人や競技フロアに接触しない状態。

エアボーンタンプリングスキル: 腰が頭上を越える空中技で、競技者が自身の力と競技フロアを使い競技フロアから離れて行う回転するスキル。

オール4sポジション: 選手がタック(ナゲット);ポジションにならずに、演技フロア上に両手、両脚をついている状態。この選手がトップを支える場合、“All 4s”はウエストレベルスタントとみなされる。

補助付きフリップスタント: トップの腰が頭を超えてインバート状態でスタントを行う間、他のトップやベースと直接接するスタント (“Suspended Flip”, “Braced Flip”参照)

バックバンド(ブリッジ): 競技者が後方に体を曲げてアーチを作った状態で、一般的に仰向けで両手、両足で支持されている状態。

後方ウォークオーバー: 地面を離れないタンプリング技で、競技者はアーチ型を作り後方へ反り、両手を競技エリアについてから腰が頭上を回転し足で着地する。

バックワードロール(後転): 地面を離れないタンプリング技で、競技者は背中を丸めて(タックポジションで)後方に回転し、インバートポジションを経過し腰を上げて頭、肩を越える。動作はボールが床を“転がる”ように行う。

ボール-エックス: (通常トスの間に行われる) ボディーポジションで、トップがタックポジションから両手両足もしくは両足のみを開き、ストラドル/Xポジションになる。

バレルロール: “Log Roll”参照

ベース: 競技フロアに直接重心がある状態で、別の人の重心を支える人。スタントでトップを持ち、リフトし、トスする人。 (“ニューベース”または“オリジナルベース”参照) トップの足の下の支えが1名しかない場合、トップを持つ手の位置に関わらず、その人はベースとみなされる。

Basket Toss: A toss involving 2 or 3 bases and a spotter - 2 of the bases use their hands to interlock wrists.

Block: A tumbling term referring to the increase in height created by using one's hand(s) and upper body power to push off the performing surface during a tumbling skill.

Block Cartwheel: A momentarily airborne cartwheel created by the tumbler blocking through the shoulders against the performing surface during the execution of the skill.

Brace: A physical connection that helps to provide stability from one top person to another top person. A top person's hair and/or uniform is not an appropriate or legal body part to use while bracing a pyramid or pyramid transition.

Braced Flip: A stunt in which a top person performs a hip-over-head rotation while in constant physical contact with another top person(s).

Bracer: A person in direct contact with a top person that helps to provide stability to the top person. This person is separate from a base or spotter.

Cartwheel: A non-aerial tumbling skill where the athlete supports the weight of their body with their arm(s) while rotating sideways through an inverted position landing on one foot at a time.

Catcher: Person(s) responsible for the safe landing of a top person during a stunt/dismount/toss/release. All catchers:

1. must be attentive
2. must not be involved in other choreography
3. must make physical contact with the top person upon catching
4. must be on the performing surface when the skill is initiated

Chair: A prep level stunt in which the base(s) supports the ankle of the top person with one hand and underneath the seat of the top person with the other hand. The supported leg must be in a vertical position underneath the torso of the top person.

Coed Style Toss: A single base grabs the top person at the waist and tosses the top person from ground level.

Cradle: A dismount in which the top person is caught in a cradle position.

Cradle Position: Base(s) supporting a top person by placing arms wrapped under the back and under the legs of the top person. The top person must land in a "V/pike/hollow body position (face up, legs straight and together) below prep level.

Cupie: A stunt where a top person is in an upright (standing) position and has both feet together in the hand(s) of the base(s). Also referred to as an "Awesome."

Dismount: The ending movement from a stunt or pyramid to a cradle or the performing surface. Movements are only considered "Dismounts" if released to a cradle or released and assisted to the performing surface. Movement from a cradle to the ground is not considered a "Dismount".

バスケットトス:2名か3名のベースとスポッターで行うトス。ベースのうち2名は手首を組み合わせる。

ブロック: タンブリング技の実施中に、手を使い競技フロアを押しすることで、体を上に押し上げ、高さを増すことを表すタンブリング用語。

ブロック側転: タンブラーが技の実施中、競技フロア上で肩をブロックすることにより一瞬体が宙に浮く状態の側転。

ブレイス: トップを安定させるために他のトップと身体の一部が繋がっている状態。ピラミッドやピラミッドの移行で、トップの髪やユニフォームをブレイスすることは身体の一部として適切でないため禁止。

ブレイスフリップ: 他のトップと接触している状態でトップが腰を頭上に回転させるスタント。

ブレイサー: トップを安定させるために直接トップと接触している人。ベースやスポッターとは区別される。

カートウィール(側転): 地面から離れないタンブリング技で、選手は自身の腕で体重を支え、インバート状態を経過する間、横に回転しながら片足ずつ着地する。

キャッチャー: スタント、ディスマウント、トス、リリースにおいて、トップの安全な着地に責任のある人。全てのキャッチャーは:

1. 注意深くあること。
2. 他の振付を行っていないはならない。
3. キャッチの際にはトップに直接触れなくてはいけない。
4. 技の開始時に競技フロア上にいること。

チェア: ベースが片手でトップの足首、もう片方の手で尻部を支えるプレップレベルスタント。支えられている脚はトップの胴体より下で垂直の状態にあること。

コエド(男女混合)スタイルトス: 1名のベースがトップのウエストを持ち、地面からトスすること。

クレイドル: トップがクレイドルポジションでキャッチされるディスマウント。

クレイドルポジション: ベースが腕をトップの背中と脚の下に巻きつけて支えている状態。トップはV/パイク/ホローボディーポジションで(顔は上、両脚はまっすぐ揃え)プレップレベルより低い位置でキャッチされる。

キューピー: トップが直立姿勢で両足を揃えてベースの手にのるスタント。"オーサム"とも言われる。

ディスマウント: スタントやピラミッドからクレイドルや競技エリアに着地する終わりの動作。リリースされてクレイドルになる動き、補助されて地面に着地する動きのみが"ディスマウント"とみなされる。クレイドルから地面への動作は"ディスマウント"とはみなさない。

Dive Roll: An airborne tumbling skill with a forward roll where the athlete's feet leave the ground before the athlete's hands reach the ground.

Double-Leg Stunt: See "Stunt".

Double Cartwheel: An inverted stunt with partnered or paired cartwheel with hand/ankle or arm/thigh connection done simultaneously.

Downward Inversion: A stunt or pyramid in which an inverted person's center of gravity is moving towards the performing surface.

Drop: Dropping to the knee, thigh, seat, front, back or split position onto the performing surface from an airborne position or inverted position without first bearing most of the weight on the hands/feet which breaks the impact of the drop.

Extended Arm Level: The highest point of a base's arm(s)(not spotter's arms) when standing upright with the arm(s) fully extended over the head. Extended arms do not necessarily define a "extended stunt". See "Extended Stunt" for further clarification.

Extended Position: A top person, in an upright position, supported by a base(s) with the base(s) arms fully extended. Extended arms do not necessarily define an "extended stunt". See "Extended Stunt" for further clarification.

Extended Stunt: When the entire body of the top person is extended in an upright position over the base(s). Examples of "Extended Stunts": Extension, Extended Liberty, Extended Cupie. Examples of stunts that are not considered "Extended Stunts": Chairs, torches, flat backs, arm-n-arms and straddle lifts. (These are stunts where the base(s) arm(s) are extended overhead, but are NOT considered "Extended Stunts" since the height of the body of the top person is similar to a shoulder/prep level stunt.)

Extension Prep: See "Prep".

Flat Back: A stunt in which the top person is lying horizontal, face-up, and is usually supported by two or more bases.

Flip (Stunting): A stunting skill that involves hip-over-head rotation without contact with the performing surface or base(s) as the body passes through the inverted position.

Flip (Tumbling): A tumbling skill that involves hip-over-head rotation without contact with the performing surface as the body passes through the inverted position.

Flipping Toss: A toss where the top person rotates through an inverted position.

Floor Stunt: Base lying on performance surface on their back with arm(s) extended. A "Floor Stunt" is a waist level stunt.

Flyer: See "Top Person".

Forward Roll: A non-airborne tumbling skill where one rotates forward through an inverted position by lifting the hips over the head and shoulders while curving the spine to create a motion similar to a ball "rolling" across the floor.

ダイブロール(飛び込み前転):手をつくより先に足が地面を離れて前転をする空中タンプリングスキル。

ダブルレグ スタンツ(両足スタンツ):"スタンツ参照"

ダブルカートウィール:パートナーやペアで手/足首や腕/腿をつないで同時に回転するインバートスタンツ。

ダウンワードインバージョン:インバート状態の人の重心をそのまま競技フロアに向かって下降させるスタンツやピラミッド。

ドロップ:エアボーンポジションやインバートポジションから着地する際に、衝撃を和らげるため手足で体重を支えずに、膝や腿、尻、うつ伏せ、仰向け、開脚の状態に着地すること。

エクステンディットアームレベル:ベースが直立姿勢で頭上に腕を伸ばした状態で、ベースの腕(スポッターの腕ではない)の一番高い位置。腕を伸ばした高さは、必ずしも"エクステンションスタンツ"と同義ではない。詳細は "エクステンションスタンツ"参照

エクステンディッドポジション:ベースが腕を伸ばし直立姿勢のトップを支えている状態。ベースが腕を伸ばした状態は、必ずしも"エクステンションスタンツ"と同義ではない。詳細は"エクステンションスタンツ"参照。

エクステンションスタンツ:トップの全身が直立姿勢でベースの真上にある状態。"エクステンションスタンツ"の例:エクステンション、エクステンションリバティ、エクステンションキュービー。"エクステンションスタンツ"に該当しないスタンツ例:チェアー、トーチ、フラットバック、腕で支持しあうスタンツ、ストラドルリフト。(これらは、ベースが腕を伸ばした高さにトップがいるが、スタンツの高さがショルダー/プレップレベルと同じため、エクステンションスタンツには該当しない。)

エクステンションプレップ: "プレップ"参照

フラットバック:トップが水平で顔を上にして横たわった状態で、通常2人以上のベースに持ち上げられたスタンツ。

フリップ(スタンツ):競技フロアやベースと接触せずに、インバートポジションを経過し、腰を頭上に回転させるスタンツ技。

フリップ(タンプリング):競技フロアと接触せずに、インバートポジションを経過して腰を頭上に回転させるタンプリング技。

フリップトス:トップがインバートポジションを経過して回転するトス。

フロアスタンツ:ベースが腕を伸ばし、背中を演技フロアにつけて横たわっている状態。フロアスタンツはウエストレベルのスタンツとなる。

フライヤー:"トップパーソン"参照

フォワードロール(前転):地面を離れないタンプリング技で、背中を丸めたまま前方へ転がり、インバートポジションを経過し腰を上げて頭、肩を越える。動作はボールが床を"転がる"ように行う。

Free Flipping Stunt: A Stunt Release Move in which the top person passes through an inverted position without physical contact with a base, brace, or the performing surface. This does not include Release Moves that start inverted and rotate to non-inverted.

Free Release Move: A release move in which the top person becomes free of contact with all bases, bracers, or the performing surface.

Front Limber: A non-aerial tumbling skill where one rotates forward through an inverted position to a non-inverted position by arching the legs and hips over the head and down to the performing surface landing on both feet/legs at the same time.

Front Tuck: A tumbling skill in which the athlete generates momentum upward to perform a forward flip.

Front Walkover: A non-aerial tumbling skill in which an athlete rotates forward through an inverted position to a non-inverted position by arching the legs and hips over the head and down to the performing surface landing one foot/leg at a time.

Full: A 360 degree twisting rotation.

Ground Level: To be on the performance surface.

Half (Stunt): See "Prep".

Hand/Arm Connection: The physical contact between two or more athletes using the hand(s)/arm(s). The shoulder is not considered a legal connection when hand/arm connection is required.

Handspring: An airborne tumbling skill in which an athlete starts from the feet and jumps forwards or backwards rotating through a handstand position. The athlete then blocks off the hands by putting the weight on the arms and using a push from the shoulders to land back on the feet, completing the rotation.

Handstand: A straight body inverted position where the arms of the athlete are extended straight by the head and ears.

Hanging Pyramid: A pyramid in which one or more persons are suspended off the performing surface by one or more top persons. A "Hanging Pyramid" would be considered a 2 and 1/2 high pyramid due to the weight of the top person being borne at the second level.

Helicopter Toss ("Helicopter"): A stunt where a top person in a horizontal position is tossed to rotate around a vertical axis (like helicopter blades) before being caught by original bases.

Horizontal Axis (Twisting in Stunts): An invisible line drawn from front to back through belly button of the top person.

Initiation/Initiating: The beginning of a skill; the point from which it originates. The point of initiation for a stunt is the bottom of the dip from which the skill originates.

Inversion: See "Inverted"; it is the act of being inverted.

Inverted: When the athlete's shoulders are below her/his waist and at least one foot is above her/his head.

フリー フリップングスタンツ: トップがスタンツに乗る際、ベースやブレイサー、競技フロアと接触せずにインバートポジションを経過するリリースムーブスタンツ。インバート姿勢からインバート姿勢でない状態への回転するリリースムーブはこれに含まれない。

フリー リリースムーブ: トップが全てのベース、ブレイサーや競技フロアから離れるリリースムーブ。

フロントリンバー: 地面を離れないタンブリングスキルで、前方方向へ両足と腰を上げてインバートポジションを経過してから競技フロアに両足/脚が同時に着地して直立に戻る。

フロントタック: 一瞬身体を真上に引き上げ、競技フロアと接触せずに前方に宙返りする空中技。

前方ウォークオーバー: 地面を離れないタンブリング技で、前方へ回転し、両脚と腰を頭上へ上げてインバートポジションから反り、片足/脚ずつフロアへ着地して直立に戻る。

フル: 360度のツイスト回転。

グラウンドレベル: 競技フロア上にいること。

ハーフ(スタンツ): "プレップ"参照

ハンド/アーム コネクション: 2名以上で手/腕をつなぐこと。肩による接続は手/腕の接続が必要な場合、違反とみなされる。

ハンドスプリング: 空中タンブリングスキルで、選手が足から開始し、前方、または後方にジャンプして倒立姿勢を経過して回転する。選手は体重をかけた手を突いて、肩から押し、足で着地し、回転を完了させる。

倒立: 直立のインバートポジションで、頭と耳の横にまっすぐ腕を伸ばし、体を支える技。

ハンギングピラミッド: 1名またはそれ以上のトップが1名以上の別のトップにより競技フロアから離れて吊られているピラミッド。"ハンギングピラミッド"はセカンドレベルのトップによって体重を支えられているため、2-1/2の高さのピラミッドとみなす。

ヘリコプタートス: トップがフロアと水平な状態で宙に投げられ、(ヘリコプターの羽のように)回転し、もとのベースにキャッチされるスタンツ。

水平軸(スタンツでのツイスト): 直立姿勢ではないトップのおへその前から後ろを通る軸。

開始: 技の開始時点。スタンツの開始時点はそのスキルを実施する時のダウンの一番深いところになる。

インバージョン: "インバート"参照。インバートでいる状態。

インバート: 選手の肩が腰よりも低い位置にあり、少なくとも片足が頭よりも高い位置にある状態。

Kick Double Full (“Kick Double”): Skill, typically from a toss, which involves a kick and a 720 degree twisting rotation. A quarter turn performed by the top person during the kick portion is customary and permitted to initiate the twists.

Kick Full: Skill, typically from a toss, which involves a kick and a 360 degree twisting rotation. A quarter turn performed by the top person during the kick portion is customary and permitted to initiate the twist.

Knee (Body) Drop: See “Drop”.

Layout: An airborne tumbling skill that involves a hip over head rotation in a stretched, hollow body position.

Leap Frog: A stunt in which a top person is transitioned from one set of bases to another, or back to the original bases, by passing over the torso and through the extended arms of the base. The top person remains upright and stays in continuous contact with the base while transitioning.

(Second Level) Leap Frog: Same as a “Leap Frog” but the top person is supported by bracer(s) instead of base(s) when traveling from one set of base(s) to another (or same) set of bases.

Leg/Foot Connection: The physical contact between two or more athletes using the leg(s)/foot (feet). Any connection from the shin to the toe is considered a legal connection when leg/foot connection is allowed.

Liberty: A stunt in which the base(s) hold 1 foot of the top person while the top person’s other leg is bent placing the bent leg foot next to the supporting leg knee.

Load-In: A stunting position in which the top person has at least one foot in the base(s) hands. The base(s) hands are at waist level.

Log Roll: A release move in which the top person’s body rotates at least 360 degrees while remaining parallel to the performing surface. An “Assisted Log Roll” would be the same skill, with assistance from an additional base that maintains contact throughout the transition.

Mount: See “Stunt”.

Multi-Based Stunt: A stunt having 2 or more bases not including the spotter.

New Base(s): Bases previously not in direct contact with the top person of a stunt.

Non-Inverted Position: A body position in which either of the conditions below are met:

1. The top person’s shoulders are at or above their waist.
2. The top person’s shoulders are below their waist and both feet are below their head.

Nugget: A body position in which an athlete is in a tucked position on their hands and knees on the performing surface. When an athlete in a nugget position is supporting a top person, they are considered a base of a waist level stunt.

Onodi: Starting from a back handspring position after pushing off, the athlete performs a 1/2 twist to the hands, ending the skill as a front handspring step out.

キックダブルフル(キックダブル): 主にトスで行われ、キックして720度のツイスト回転を入れる技。キックの間にツイストのきっかけとして1/4回転を入れることは可。

キックフル: 主にトスで行われ、キックして360度ツイスト回転を入れる技。キックの間にツイストのきっかけとして、1/4回転を入れることは可。

ニードロップ: "ドロップ"参照

レイアウト(伸身): 体を伸ばしてホローポジションで行う腰が頭を越えて回転を伴う空中ダンプリングスキル。

リープフロッグ: トップが他の人と両手をつなぎ、ベースの伸ばした腕の間からベースの胴体を飛び越えて他のベースや元のベースに移行するトランジション。トップはトランジションの間、体を起こして手をつないだ状態を維持する。

(セカンドレベル)リープフロッグ: "リープフロッグ"同様だがトップはベースから他の(もしくは同じ)ベースに移行する際にベースでなくプレイサーの支持で技を行う。

レッグ/フット コネクション: 2名以上の選手が脚/足でつながっていること。脚/足での接続が認められている場合、すねからつま先までの接続が可能。

リバティ: トップの片足がベースに持たれ、もう一方の足は曲げ、支持されている足の膝の横にあるスタンツ。

ロードイン(乗り込み): トップの少なくとも片足がベースの手にあるスタンツポジション。ベースの手はウエストレベルにある。

ログロール: トップが競技フロアと平行の状態ですら少なくとも360度以上回転させるリリース・ムーブ。"補助付きログロール"は、同様の技を追加のベースが移行の間ずっとトップに触れた状態で補助で行う。

マウント: "スタンツ"参照

マルチベーススタンツ: スポッター以外で2名以上のベースがいること。

ニューベース: スタンツの開始時、トップに直接触れていないベース。

ノンインバートポジション: 以下のどちらかの状態にあるボディポジション。

1. トップの肩が腰以上の高さにある状態。
2. トップの肩が腰よりも低く、両足が頭よりも低い位置にある状態。

ナゲット: 選手がタック姿勢で手と膝が競技フロアに接しているボディポジション。選手がナゲットポジションでトップを支えている場合、ウエストレベルスタンツのベースとみなされる。

オノディー: バック転から始め、両手をつき1/2ツイストを加えて転回と同様のステップで終了する技。

Original Base(s): Base(s) that is/are in contact with the top person during the initiation of the skill/stunt.

Pancake: A downward inversion stunt in which both of the top person's legs/feet remain in the grip of a base(s) while performing a fold over/pike forward rotation to be caught on the top person's back.

Paper Dolls: Single-leg stunts bracing each other while in the single leg position. The stunts may or may not be extended.

Pike: Body bent forward at the hips with legs straight and together.

Platform Position: A single leg stunt where the top person's non-supported leg is held straight next to the supporting leg. Also known as a "dangle" or "target position".

Power Press: When bases bring the top person from an extended position, down to prep level or below, and then immediately re-extend the top person.

Prep (stunt): A multi base, two leg stunt in which the top person is being held at shoulder level by the bases in an upright position.

Prep-Level: The lowest connection between the base(s) and the top person is above waist level and below extended level (e.g. prep, shoulder level hitch, shoulder sit, etc.). A stunt may also be considered at prep-level if the arm(s) of the base(s) are extended overhead, but are not considered "Extended Stunts" since the height of the body of the top person is similar to a shoulder/prep level stunt. (e.g. flatback, straddle lifts, chair, t-lift, etc.). *Clarification: A stunt is considered below prep level if at least one foot of the top person is at waist level, as determined by the height/positioning of the base.* (Exception: chair, t-lift and should sits are prep level stunts)

Primary Support: Supporting a majority of the weight of the top person.

Prone Position: A face down, flat body position.

Prop: An object that can be manipulated. Flags, banners, signs, pom poms, megaphones, and pieces of cloth are the only props allowed. Any uniform piece purposefully removed from the body and used for visual effect will be considered a prop.

Punch: See "Rebound".

Punch Front: See "Front Tuck".

Pyramid: Two or more connected stunts.

Rebound: An airborne position not involving hip-over-head rotation created by using one's own feet and lower body power to propel off the performance surface -- typically performed from or into a tumbling

Release Move: When the top person becomes free of contact with all people on the performing surface; see "Free Release Move"

Rewind: A free-flipping release move from ground level used as an entrance skill into a stunt.

Round Off: Similar to a cartwheel except the athlete lands with two feet placed together on the ground instead of one foot at a time, facing the direction from which they arrived.

Running Tumbling: Tumbling that involves a forward step or a hurdle used to gain momentum as an entry to a tumbling skill.

オリジナルベース: スタンツや技の開始時にトップに触れているベース。

パンケーキ: トップの両足がベースに持たれている状態で、身体を折り曲げパイプ型になり前方へ回転し、背中をキャッチされるダウンワードインバージョンスタンツ。

ペーパードール: 複数の片足スタンツがお互いに支え合っている状態。スタンツはエクステンションの高さでもそうでなくてもよい。

パイプ: 両脚を揃えて伸ばしたまま、腰から身体を前に曲げる体勢。

プラットフォームポジション: トップが支持されている脚に支持されていない脚をまっすぐにそえている状態の片足スタンツ。"ダングル"や"ターゲットポジション"としても知られる。

パワープレス: ベースがエクステンションポジションからプレップ以下にトップを下ろし、またすぐにエクステンションにトップを上げること。

プレップ(スタンツ): 直立姿勢のトップがショルダーレベルで複数のベースに両足を持たれているスタンツ。

プレップレベル: ベースとトップがつながっている状態で、一番低い位置がウエストレベルよりも高く、エクステンションレベルよりも低いこと。(例:プレップ、ショルダーレベルヒッチ、ショルダーシット) ベースの腕が伸びて頭を越えていても、トップの高さがショルダースタンツ、プレップスタンツと同等で、"エクステンションスタンツ"とはみなされない場合、プレップレベルとなる。(例:フラットバック、ストラドルリフト、チェア、Tリフト等)。補足: 少なくともトップの片足がウエストレベルにある場合、そのスタンツはプレップレベルよりも低いとみなされ、高さ/位置はベースを基準に判断される。(例外:チェア、Tリフト、ショルダーシットはプレップレベルスタンツ)

プライマリーサポート: トップの体重の大部分を支えること。

プローンポジション: 顔を下にして水平に横たわった状態。

プロップ: 細工できる小道具。フラッグ、パナー、サイン、ボンボン、メガホン、布きれのみ使用可。視覚的効果のために衣装の一部を故意に外した場合、小道具とみなす。

パンチ: "リバウンド"参照

パンチフロント: "フロントタック"参照

ピラミッド: 2つ以上のスタンツが繋がっていること。

リバウンド: 通常タンブリングからまたはタンブリングへの動きで実施される、腰を頭上で回転せずに脚と下半身の力を使い、競技フロアから身体を弾ませる空中姿勢。

リリースムーブ: トップが競技フロア上の誰とも接触していない状態。"フリーリリースムーブ"参照。

リワインド: スタンツに入るスキルとして使われ、グランドレベルからトップが空中でフリップをするリリースムーブ。

ロンダート: 側転に似ている技で、選手が片足ずつではなく、両足を揃え、開始した方向を見て着地する技。

ランニングタンブリング: 技を開始するときに前への勢いを得るために、前方へのステップやホップを入れて行うタンブリング。

Second Level: Any person being supported above from the performing surface by one or more bases.

Second Level Leap Frog: Same as "Leap Frog" but the top person is supported by bracer(s) instead of base(s) when traveling from one set of base(s) to another (or same) set of bases.

Series Front or Back Handsprings: Two or more front or back handsprings performed consecutively by an athlete.

Shoulder Level: A stunt in which the connection between the base(s) and top person is at shoulder height of the base(s).

Shoulder Sit: A stunt in which a top person sits on the shoulder(s) of a base(s). This is considered a prep level stunt.

Shoulder Stand: A stunt in which an athlete stands on the shoulder(s) of a base(s).

Show and Go: A transitional stunt in which a stunt passes through an extended level and returns to a non-extended stunt.

Shushunova: A straddle jump (toe touch) landing on the performing surface in a prone/push-up position.

Single-Based Double Cupie: A single base supporting 2 top persons who each have both feet in a separate hand of the base; see "Cupie"

Single-Based Stunt: A stunt using a single base for support.

Single-Leg Stunt: See "Stunt".

Split Catch: A stunt with a top person who is in an upright position having knees forward. The base(s) is holding both inner thighs as the top person typically performs a high "V" motion, creating an "X" with the body.

Sponge Toss: A stunt similar to a basket toss in which the top person is tossed from the "Load In" position. The top person has both feet in the bases' hands prior to the toss.

Spotter: A person whose primary responsibility is to prevent injuries by protecting the head, neck, back and shoulders area of a top person during the performance of a stunt, pyramid or toss. All "Spotters" must be trained in proper spotting techniques.

The spotter:

- must be standing to the side or the back of the stunt, pyramid or toss.
- must be in direct contact with the performing surface.
- must be attentive to the stunt being performed.
- must be able to touch the base of the stunt in which they are spotting, but does not have to be in direct physical contact with the stunt.
- cannot stand so that their torso is under a stunt.
- may grab the wrist(s) of the base(s), other parts of the base(s) arms, the top person(s) legs/ankles, or does not have to touch the stunt at all.
- may not have both hands under the sole of the top person's foot/feet or under the hands of the bases.

セカンドレベル: 競技フロアより上で1名、または複数のベースによって支えられている人。

セカンドレベルリープフロッグ: "リープフロッグ"と同様だが、トップがベースではなくブレイサーによって支持され、ベースから元のもしくは別のベースに移行する技。

連続フロント/バック転: 2回以上の転回またはバック転の連続技。

ショルダーレベル: ベースとトップとのつながりがベースの肩の高さにあるスタント。

ショルダーシット: トップがベースの肩に座った状態のスタント。プレップレベルスタントとみなされる。

ショルダースタンド: 選手がベースの肩に立つスタント。

ショウアンドゴー: エクステンションレベルを通過してエクステンションではない高さへ移行するスタント。

シュシュノバ: ストラドルジャンプ(トウタッチ)からうつ伏せ/腕立て姿勢で演技フロアに着地する技。

シングルベースダブルキューピー: 1名のベースが左右の手にそれぞれ1名のトップの両足を乗せ、2名のトップを支えている状態。"キューピー"参照。

シングルベーススタント: シングルベースで支えるスタント。

片足スタント: "スタント"参照。

スプリットキャッチ: トップが直立姿勢で膝が前に向けたスタント。ベースは腿の内側を支え、トップは通常ハイVモーションで、Xの体型を作る。

スポンジトス: トップが"ロードイン"ポジションから投げられるバスケットトスのようなスタント。トップはトスされる前に両足をベースの手に持たれている。

スポッター: スタント、ピラミッド、トスの演技中、トップの頭、首、背中、肩を保護する責任を担う人。全ての"スポッター"はスポット技術の訓練を受けていること。

スポッターは:

- スタント、トス、ピラミッドの横か後ろに立つこと。
- 競技フロアに直接立つこと。
- 実施しているスタントを注視しなければならない。
- スポットしている間、ベースに触れることが可能な位置にいる必要があるが、直接スタントに触れなくても良い。
- スタントの真下に立つことはできない。
- ベースの手首、ベースの腕の他の部分、トップの脚/足首を持つか、またはスタントに全く触れなくても良い。
- スポッターの両手がトップの足やベースの手の真下にあってはいけない。

— may not be considered both a base and the required spotter at the same time. If there is only 1 person under a top person's foot, regardless of hand placement, that person is considered a base. Example: In a two leg stunt, the base of one of the legs is not allowed to also be considered the required spotter (regardless of the grip).

NOTE: If the spotter's hand is under the top person's foot it must be their front hand, the spotter's back hand MUST be placed at the back of the ankle/leg of the top person or on the back side of the back wrist of the base.

Standing Tumbling: A tumbling skill (series of skills) performed from a standing position without any previous forward momentum. Any number of steps backward prior to execution of tumbling skill(s) is still defined as "standing tumbling."

Step Out: A tumbling skill that lands on 1 foot at a time as opposed to landing on both feet simultaneously.

Straight Cradle: A release move/dismount from a stunt to a cradle position where the top person keeps their body in a "Straight Ride" position -- no skill (i.e. turn, kick, twist, pretty girl, etc.) is performed.

Straight Ride: The body position of a top person performing a toss or dismount that doesn't involve any trick in the air. It is a straight line position that teaches the top to reach and to obtain maximum height on toss.

Stunt: Any skill in which a top person is supported above the performance surface by one or more persons. A stunt is determined to be "One Leg" or "Two Leg" by the number of feet that the top person has being supported by a base(s). If the top person is not supported under any foot than the skill will be considered a "Two Leg" stunt.

Suspended Roll: A stunt skill that involves hip overhead rotation from the top person while connected with hand/wrist to hand/wrist of the base(s) that is on the performing surface. The base(s) will have their arms extended during the rotation of the skill. The rotation of the top person is limited to either forward or backward.

Suspended Forward Roll: A suspended roll that rotates in a forward rotation. See "Suspended Roll".

Suspended Backward Roll: A suspended roll that rotates in a backward rotation. See "Suspended Roll".

T-Lift: A stunt in which a top person with arms in a t-motion is supported on either side by two bases that connects with each of the hands and under the arms of the top person. The top person remains in a non-inverted, vertical position while being supported in the stunt.

Tension Roll/Drop: A pyramid/stunt in which the base(s) and top(s) lean forward in unison until the top person(s) leaves the base(s) without assistance. Traditionally the top person(s) and/or base(s) perform a forward roll after becoming free from contact from each other.

— ベースと必須のスポッターを同時に兼任できない。トップの足の下の支えが1名しかいない場合は、トップを持つ手の位置に関わらず、その人はベースとみなされる。例:両足スタントにおいて、どちらか一方の足のベースは(グリップに関わらず)必要なスポッターとの兼任は認められない。

備考:スポッターの手がトップの足の下にある場合、前方の手でなければならない。スポッターの後方の手はトップの脚/足首もしくはベースの後方の手首の後ろ側になければならない。

立位タンブリング:立位から進行方向へ勢いをつけずに行う(連続)技。何歩か後ろへステップを踏んでから行った場合にも"立位タンブリング"とみなす。

ステップアウト:両足で同時着地でなく、片足で着地するタンブリングスキル。

ストレートクレイドル:スタントからトップがストレートライドポジションを維持し、クレイドルポジションに入るリリースムーブ/ディスマウント。(ターン、キック、ツイスト、プリティーガールなどの技は入れない。

ストレートライド:空中で技を入れないトスやディスマウントでのトップの空中姿勢。トップがトスで最も高い高さを得るために示されるストレートラインの体勢である。

スタント:1人または複数のベースが、競技フロアより高い位置でトップを支える技。ベースが支えるトップの足の数によって"1レグ(片足)"または"ツーレグ(両足)"スタントと定義される。

サスペンディッドロール:競技フロアに直接立つベースの手/手首とトップの手/手首が繋がった状態で、トップが腰を頭上に回転するスタントスキル。ベースはトップが回転している間、腕を伸ばし、トップの足/脚をリリースする。トップの回転は前方か後方に限られる。

サスペンディッドフォワードロール:前方に回転するサスペンディッドロール。"サスペンディッドロール"参照。

サスペンディッドバックワードロール:後方に回転するサスペンディッドロール。"サスペンディッドロール"参照。

Tリフト:2人のベースがTモーションのトップの左右の手をそれぞれつなぎ、腕の下を支えているスタント。スタントで支えられている間、トップはインバージョンでなく、水平姿勢を維持している。

テンションロール/ドロップ:トップがベースを離れるまでの間補助なしで、同時に前方へ傾いた状態を経過するスタント、ピラミッド。通常トップと/またはベースはお互いが離れたら前転を行う。

Three Quarter (3/4) Front Flip (stunt): A forward hip-over-head rotation in which a top person is released from an upright position to a cradle position.

Three Quarter (3/4) Front Flip (tumble): A forward hip-over-head rotation from an upright position to a seated position on the ground, with the hands and/or feet landing first.

Tic-Tock: A stunt that is held in a static position on one leg, base(s) dip and release top person in an upward fashion, as the top person switches their weight to the other leg and lands in a static position on their opposite leg.

Toe/Leg Pitch: A single or multi-based stunt in which the base(s) toss upward traditionally using a single foot or leg of the top person to increase the top person's height.

Torso: The midsection/waist area of an athlete's body.

Toss: An airborne stunt where base(s) execute a throwing motion initiated from waist level to increase the height of the top person. The top person becomes free from all contact of bases, bracers and/or other top persons. The top person is free from the performance surface when toss is initiated (ex: basket toss or sponge toss). Note: Toss to hands, toss to extended stunts and toss chair are NOT included in this category. (See "Release Moves")

Top Person: The athlete(s) being supported above the performance surface in a stunt, pyramid or toss.

Tower Pyramid: A stunt on top of a waist level stunt.

Transitional Pyramid: A top person moving from one position to another in a pyramid. The transition may involve changing bases provided at least one athlete at prep level or below maintains constant contact with the top person.

Transitional Stunt: Top person or top persons moving from one stunt position to another thereby changing the configuration of the beginning stunt. Each point of initiation is used in determining the beginning of a transition. The end of a transition is defined as a new point of initiation, a stop of movement, and/or the top person making contact with the performance surface.

Traveling Toss: A toss which intentionally requires the bases or catchers to travel in a certain direction to catch the top person. (This does not include a quarter or half turn by the bases in tosses such as a "Kick Full").

Tuck Position: A position in which the body is bent at the waist/hips with the knees drawn into the torso.

Tumbling: Any hip over head skill that is not supported by a base that begins and ends on the performing surface.

Twist: An athlete performing a rotation around their body's vertical axis.(vertical axis=head to toe axis)

3/4フロントフリップ(スタンツ):直立姿勢からリリースされて前方へ回転し、腰が頭上を経過してクレイドルになるスタンツ。

3/4フロントフリップ(タンブリング):直立から前方へ回転し、腰が頭上を経過して、座った姿勢で両手と、もしくは足が最初に地面に着地するタンブリング。

ティックトック:トップが片足で静止した状態から、ベースがポップし、トップが足を入れ替えて体重移動して、反対の足で静止した状態に戻るスタンツ。

トゥルレグピッチ:通常、トップの片足を1名、または複数のベースが押し上げ、トップの高さを増すスタンツ。

胴:選手の身体の間中/ウエスト部分

トス:トップの高さを増すために腰の高さから開始し、ベースがトップを投げ上げる空中スタンツ。トップは全てのベース、プレイヤーや他のトップとも離れた状態となる。トップはトスの開始時競技エリアからも離れた状態となる。(例:バスケットトスやスボンジトス)備考:トスからのハンズ、トスからのエクステンションスタンツ、トスチェアはこのカテゴリーには含まれない。("リリースムーブ参照)。

トップパーソン:演技フロアより上で、スタンツ、ピラミッド、トスの際に支えられている選手。

タワーピラミッド:ウエストレベルスタンツの一番高い位置にトストラジショナルピラミッド:ピラミッドでトップが1つのポジションから別のものに移行すること。トランジションは異なるベースに移行できるが、必ずプレップレベル以下の高さの1名以上がトップの体に触れていなくてはならない。

トランジショナルスタンツ:トップが一つのポジションから他のポジションに移行して、開始の形から形状を変えること。各技の開始時点がトランジションの始まりとみなされる。次の技の開始時点、動きの停止時点またはトップが演技フロアに着地した時点がトランジションの終了と定義される。

トラベリングトス:ベースやキャッチャーがトップをキャッチするために故意にある方向へ飛ばすトス。(これは"キックフル"のようにベースが1/4回転または1/2回転をする場合には含まれない)

タックポジション:腰を曲げ、膝を胴体に引き寄せる体勢。

タンブリング:演技フロア上で開始、終了し、ベースに支持されていない状態で腰が頭よりも高くなる技。

ツイスト:身体の垂直軸に沿った回転。(垂直軸=頭からつま先までの軸)

Twisting Stunt: Any twisting transition involving a top person and a base(s). The degree of twist is generally determined by the total continuous rotation(s) of the top person's hips in relation to the performance surface. Twisting will be measured by using both the "Vertical Axis" (head-to-toe) and "Horizontal Axis" (through belly button in a non-upright position). Simultaneous rotation on the Vertical and Horizontal axes should be considered separately, not cumulatively, when determining the degree of twist. A dip by the bases and/or change in direction of the twist/rotation, starts a new transition.

Twisting Toss: A toss in which the athlete rotates around their body's "Vertical Axis"

Twisting Tumbling: A tumbling skill involving hip overhead rotation in which an athlete rotates around their body's "Vertical Axis".

Two – High Pyramid: A pyramid in which all top persons are primarily supported by a base(s) who is in direct weight-bearing contact with the performing surface. Any time a top person is released from their base(s) in a "Pyramid Release Move", regardless of the height of the release, this top person would be considered "passing above two persons high". "Passing above two persons high" does not relate to the actual height of the top person but to the number of layers to which they are connected.

Two and One Half (2-1/2) – High Pyramid: A pyramid in which the top person(s) has weight bearing support (not braced) by at least one other top person and is free of contact from the base(s). Pyramid height for a "Two and One Half High Pyramid" is measured by body lengths as follows: chairs, thigh stands and shoulder straddles are 1 1/2 body lengths; shoulder stands are 2 body lengths.

Upright: A body position of a top person in which the athlete is in a standing position on at least one foot while being supported by a base(s).

V-Sit: A top person's body position when sitting in a stunt with straight legs parallel to the performing surface in a "V" position.

Vertical Axis (Twisting in Stunts or Tumbling): An invisible line drawn from head to toe through the body of the tumbling athlete or top person.

Waist Level: A stunt in which the lowest connection between the base(s) and the top person is above ground level and below prep level and/or at least one foot of the top person is below prep level, as determined by the height/positioning of the base. Examples of stunts that are considered waist level: All 4s position based stunts, a nugget-based stunt. A chair and a shoulder sit are considered prep level stunts, based on the point of connection to the base(s), and is not considered a Waist Level stunt.

Walkover: A non-aerial tumbling skill involving hip-over-head rotation in which a person rotates forward/backward (usually performed with the legs in a split position) with support from one or both hands.

ツイストスタント: トップとベースが行うあらゆるツイストランジション。回転数は通常、トップの連続した腰の回転で判断される。ツイストスタントは"垂直軸"(頭からつま先の軸)と"水平軸"(直立姿勢ではない状態のおへそを通る軸)の両方によって決定される。ツイストの回転を判定する場合、垂直軸と水平軸の同時回転の時は合算せずに、それぞれ分けて考えられる。ツイスト回転のベースのダウンや、またはツイスト回転の方向変化が新しいランジションの開始とみなす。

ツイストス: 選手が"垂直軸"に体を回転させるス。

ツイスタンプリング: 選手が自分の"垂直軸"に沿って回転しながら腰が頭を超える回転をするタンプリングスキル。

ツーハイピラミッド: 競技エリア上のベースに、すべてのトップが支えられているスタントで構成されたピラミッド。"ピラミッドのリースムーブ"でトップがベースからリリースされる場合はいつでも、リリースの高さに関わらずトップは"2 high以上の高さの経過"とみなす。"2 high以上の高さの経過"はトップの実際の高さでつながっているピラミッドの層の数によって判断される。

ツーアンドハーフ(2-1/2) ハイピラミッド: 少なくとも1名のトップがトップの体重を支え(ブレイスされていない)トップがベースから離れているピラミッド。"2-1/2igh ピラミッド"の高さは次の長さで測定される:チェア、サイスタンド、ショルダーストラドルは1-1/2の長さ;ショルダースタンドは2名分の長さともみなされる。

直立: トップの少なくとも片足がベースに支えられている状態で直立している姿勢のボディポジション。

Vシット: トップが脚を演技フロアと水平に伸ばし、Vの形で座っているスタントでのボディポジション。

垂直軸(スタントやタンプリングでのツイスト): タンプリング選手やトップにおいて頭からつま先にかけての体の軸。

ウエストレベル: ベースの高さ/位置を基準として、ベースとトップが繋がっている一番低い位置が、グラウンドレベルより高いか、または少なくともトップの片足がプレップレベルよりも低いこと。ウエストレベルとみなされるスタント例: オール4Sポジションのベースのスタント、ナゲットベースのスタント、チェアやショルダーシットはウエストレベルでなく、プレップレベルスタントとみなされる。

ウォークオーバー: 地面を離れないタンプリング技で、前方または後方へ(通常、脚を開いた状態で)片手または両手で支え、腰を頭上に回転する技。

Whip: A non-twisting, backward-traveling, aerial tumbling skill in which the athlete's feet rotate over their head and body, while the body remains in a stretched upper back position. A "Whip" has the look of a back handspring without the hands contacting the ground.

X-Out: A tumbling skill or toss in which an athlete performs a flip while spreading the arms and legs into an "x" fashion during the rotation of the flip.

ウィップ:ツイストを含まず、後方に回転する空中タンブリング技で身体は伸ばして反った状態で足が頭上を通して回転する。"ウィップ"は手をつかない状態のバック転のように見える。

Xアウト:タンブリングやトスの技で、選手が回転中に腕と脚をXのかたちを広げて行う。