



2019 ジャパンオープンチアリーディング選手権

2019 日本学生チアリーディング選手権

【競技規則:チアリーディング】

一般社団法人日本スポーツチア&ダンス連盟

2019年3月19日

目次

● 第一章 2P~4P

1. 一般規則
2. スポーツマンシップ
3. 演技の中断
4. 演技時間/入退場
5. 演技フロア
6. 演技内容
7. 音楽
8. 衣装/ユニフォーム
9. 手具
10. 違反に関して
11. スポッター
12. その他

● 第二章 5P~26P

13. 安全規定
 - ・ノービス(レベル 1)部門
 - ・インターメディアイト(レベル 2)部門
 - ・メディアン(レベル 3)部門
 - ・アドバンス(レベル 4)部門
 - ・エリート(レベル 5)部門
 - ・プレミア(レベル 6)部門

● 第三章 27P~37P

14. 用語集

【競技規則に関する問い合わせ】

競技規則全般に関する問い合わせは、チーム名と連絡先を必ず明記のうえ、下記メールアドレス宛に連絡すること。

※ 映像による安全規定の問い合わせは下記メールアドレス宛にメール添付、もしくはリンク先 URL を記載の上連絡すること。

確認に時間を要する為、2019年9月6日(金)までに問い合わせること。

E-mail : technical@jfscheer.org Cheer Japan 競技部 宛

●第一章

1. 一般規則

1. 大会期間中、全ての参加選手とは別にチーム責任者を立て、チーム責任者の管理指導のもと行動すること。
2. 指導者はチームの技の向上に先立って、熟練した指導技術と知識が必要である。指導者は選手やチームに、技術レベルに適した演技内容を実践させなくてはならない。
3. 全てのチーム責任者は、怪我人が出た場合に備えて緊急対応策を立て、確認しておくこと。

2. スポーツマンシップ

全ての参加者は、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。スポーツマンシップに著しく反する行為は参加資格剥奪(失格)の対象となる。

3. 演技の中断

A. 不測の事態

1. 大会施設、設備の不備、その他避けがたい要因で演技が中断された場合は、大会競技責任者の判断で演技を止めることができる。
2. 演技は最初からやり直しができるが、審判員は中断したところから行う。中断の程度や影響は大会競技責任者が判断する。
3. もしチームが再演技をしても完全な演技ができない場合、中断前の演技得点より低くなる場合がある。

B. チーム側の不備

1. チームの不備で演技が中断した場合は、チームは演技を続けるか棄権しなくてはならない。
2. チームがもう一度演技できるかどうかは大会競技責任者が判断する。大会競技責任者が再演技を選択した場合は演技を最初から行えるが、審判員は中断したところから行う。
3. チームが再演技をしても完全な演技ができなかったとすれば、中断前の演技得点より低くなる場合がある。

C. 怪我

1. 怪我による演技の中断を求めることができるのは a) 大会競技責任者 b) チーム責任者 c) 怪我をした本人。
2. チームが再度演技できるかどうかは大会競技責任者が判断する。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大会競技責任者である。演技は最初から行えるが、審判員は中断したところから行う。
3. チームが再演技をしても完全な演技ができない場合、中断前の演技得点より低くなる場合がある。
4. 怪我をした選手は以下のものがなくては演技に戻ることはできない
 - a) 第1にチームの医療関係者、第2に保護者とチーム責任者からの承諾
 - b) チームの医療関係者がいない場合は保護者または法定後見人からの承諾
 - c) 脳震盪の疑いがある場合には、頭部外傷に関する研修を受けた医師の許可なしに演技を再開することはできない。親、または法定後見人からの権利放棄があったとしても、24時間は演技の再開はできない。
 - d) 頭部外傷に関するルールその他、開催地に於ける特別な法律についても熟知しておくことを推奨する。

4. 演技時間／入退場

1. チアクライテリア:演技の最初または中間に実施すること(チアパート)(30秒程度)
チアクライテリアと音楽パートの間は20秒以内とする。
2. 音楽パート:2分30秒以内
3. 演技フロアに入場してから退場までは4分以内で行うこと。

<チアクライテリア>

チアリーディングと他のスポーツとの差異を明確にする意味で、演技の始めまたは中間に行うチアクライテリアはこの種目において世界的な独自性を持つもので、音楽無しで行うものである。チアでは母国語を用いる事により、国民性を活かしたスタイル

を持つ。チアクライテリアは10点満点(100点満点中)

観客をチーム応援に導く能力、サインボード・ポン・スタンツ・ピラミッド・タンブリングが観客をリードするために活用されているかが審査されるパートである。母国語使用が推奨される。

5. 演技フロア

スプリングなしのチアリーディング専用マット(9枚、12.8m×16.5m)

6. 演技内容

1. 演技の開始時、選手の片足、片手、体の一部(髪以外)が競技フロアに接していること。シュシュノバは可。
補足:ベースの手に足を乗せている場合はベースの手がフロアに接していること。
2. 選手は演技の間は交代してはならない。
3. レベルグリッドにおいて、当該のレベルはそれより下のレベルのスキルを包含する。

7. 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よう、最大限の努力をすること。
2. 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)
3. 違法なダウンロードによる曲の使用不可。

8. 衣装/ユニフォーム

A. ユニフォーム

性的感情を誘発するような、猥褻じみた下着のように見えるユニフォームや衣類は禁止。

ユニフォーム(個々のパーツを含む)・アンダースコート又はスパッツは選手の体を適切に覆い、衣類上の問題が起きるのを防ぐように十分締め付けていなければならない。適切な下着を着用しなければならない。

下記の個々のガイドラインに加えて、選手はユニフォーム(ユニフォームの個々のパーツも含む)が適切かどうか理解していること。全ての衣類は適切に選手自身と選手の下着を演技中に覆っていないなければならない。

チアというスポーツを選手像とともに国際的なスポーツへと促進するために、選手は意図的に下腹部を露出させないチームの衣装で競技することが推奨される。これは2019年唯一の推奨事項である。

1. ユニフォームスカート/ショーツガイドライン

- a. スカートをユニフォームの一部として着用する時は、スカートの下にアンダースコートを履かなければならない。
- b. スカートはお尻を全て覆うものでなければならない。
- c. スカートはアンダースコートを完全に覆い、長さはアンダースコートの裾より最低1インチ(2.54 cm)長くなければならない。
- d. スパッツをユニフォームの一部として着用する場合は、スパッツの股下の長さが最低2インチ(5.08 cm)の長さがなければならない。

2. ユニフォームトップスガイドライン

- a. Youth 編成・Junior 編成の選手のユニフォームトップスは、腹部を見せてはならない。
- b. ユニフォームトップスは最低どちらかの肩、又は首の周りを布で覆うか、ストラップで固定されていなければならない。(チューブトップは着用不可)
<注> 今後、ICU 世界選手権より全編成へ適用される可能性がある。
- c. 審判員はチームのコリオグラフィー・ユニフォーム・化粧・ボウ(リボン)などがこのガイドラインで説明されている「適切さ」の基準に満たないと判断した場合、警告・減点の権利を有する。

B. シューズ

競技の間は柔らかいソールの靴を着用する。社交ダンスシューズ、ブーツ、体操シューズ(または同等品)は禁止。

C. その他の装具

1. 耳、鼻、舌、へそまたはフェイシャルリング、ブレスレット、ネックレス、ユニフォームにつけるピンは禁止。
ジュエリーは外すかテープで止めなくてはならない。

例外:医療用 ID タグブレスレット。ラインストーンはユニフォームにしっかりとつけている状態のものは可、皮膚についているものは禁止。

- 製造元から変えていないサポーター、添え木、柔らかいギプスは追加で覆うものは不要。もし、スタンツやピラミッド、トスに関わるのであれば製造元から変えているサポーター、添え木、柔らかいギプスは 1.5 インチ/1.27 センチ以下の厚みのあるガーゼ等で覆わなければならない。固いギプス(例:ファイバーグラス、プラスチック)や歩行補助用ブーツを履いている選手がスタンツ、ピラミッドやトスに関わるのは禁止。

(例外:ICU のアディプティブアビリティ部門、スペシャルアビリティ、スペシャルオリンピック部門では選手を補助するための器具は身体の一部としてみなす。このような場合には認められる。)

9. 手具

旗、バナー、サインボード、ポンポン、メガホン、布のみが使用可能な道具である。竿や同等のもので支持して使用する道具はスタンツやタンブリングでは使用してはならない。(例外:アディプティブアビリティ、スペシャルアビリティ、スペシャルオリンピックの選手の補助器具)道具を投げるときは危険のないようにしなくてはならない。(例:サインボードをスタンツからマットを横切って投げることは禁止)ユニフォームの一部を体から外して視覚効果に使用した場合は道具とみなされる。

10. 違反に関して

競技規則に定められた内容に違反したチームは、審判員 1 人につき 5 点の減点が課せられる。5 点の減点は、ここで述べられる全ての違反のうち、予め 5 点未満の点数が明記された減点対象には該当しない。(その場合、明記された通りの点数が減点される。)

11. 競技専任スポッター

JAPAN OPEN に参加する選手への安全を配慮して、必要に合わせて自チームで競技専任スポッター(4 名まで)を準備することができる。これはあくまで安全な競技環境を整える目的であるので、チームの力量に見合った技術のみを行うこと。ただし、プレミア部門に於いては、必ず自チームで競技専任スポッターをつけなければならない。

12. その他

窒息を防ぐため、選手は練習でも大会演技時でもガム、キャンディー、咳止めドロップなどの食べるもの、または食べ物以外でも、口に入れてはいけません。

●第二章

13. 安全規定

★ノービス(レベル1)部門 ルール

ノービス部門 タンブリング全般

- A. 全てのタンブリングは競技フロアから始め、競技フロアに着地しなければならない。
補足:タンブラーはリバウンドして、そのまま足からスタンツに移行しても良い。もし腰かが頭を越える回転を伴うタンブリングパスからリバウンドする場合、タンブラートップは腰かが頭を越えるトランジションやスタンツに続く前に、インバート姿勢ではない姿勢でキャッチされ、止まらなくてはならない。
例: ラウンドオフハンドスプリングをしてベースまたはブレイサーとの接触の後バックフリップをするとビギナー/Lv. 0・エリート/Lv. 5ではルール違反になる。このような違反を防ぐためには、タンブリングとスタンツを明確に区別しなければならない。着地のリバウンドをキャッチしてディッピング(一度下げてから戻す動き)してからフリップさせるために投げることは違反ではない。スタンディングバックハンドスプリングの実施においても同様。
例外:ノービス部門において、リバウンドからツイスト1/2回転してうつ伏せ姿勢でスタンツに移行するのは可。
- B. スタンツや選手、小道具を飛び越える、くぐり抜ける、タンブリングは禁止。
補足:選手が他の選手を飛び越える(リバウンドする)のは可。
- C. 小道具を持ったまま、または触れた状態でのタンブリングは禁止。
- D. ダイブロール(飛び込み前転)は禁止。
- E. ジャンプは審査の観点からはタンブリングとはみなさない。それ故一連のタンブリングの流れの中にジャンプが含まれている場合、ジャンプがその流れの区切りとみなされる。

ノービス部門 スタンディングランニングタンブリング

- A. タンブリング中は常に競技フロアに接触すること。
例外:ブロック側転、ラウンドオフは可
- B. 前後転、前方・後方ウォークオーバー、倒立は可。
- C. 側転とラウンドオフは可。
- D. ラウンドオフ直後にコンビネーションとなるタンブリングは禁止。ラウンドオフ後に続くタンブリングは、ラウンドオフまたはラウンドオフからのリバウンドで明確に停止した後に実施されなければならない
- E. ハンドスプリング、バックハンドスプリングは禁止。

ノービス部門 スタンツ

- A. スポッター:
1. スポッターは、プレップレベル以上の高さの各トップに必要。
例:サスペンデッドスピリット、フラットボディポジション、プレップなど腕を伸ばした高さでトップが直立でないスタンツ(エクステンションVシット、フラットバック等)はプレップレベルスタンツとみなす。
補足1:エクステンションVシットにおける真ん中のベースはトップの頭と肩を補助することが出来るとみなされる場合に限りスポッターと認められる。
補足2:ベースが腕を伸ばした高さでトップを持ち上げ、腕を曲げて全体の高さを低くすること(フロアスタンツは除く)も、基準はバックスポットの高さではなく、エクステンションレベルとみなされるため禁止。
例外:ショルダーシット/ストラドル/Tリフト、トップが腰だけを支持され演技フロアから始まり、終わる1/2ツイストまでのツイストランジションを含むスタンツは、スポッターは必須ではない。
 2. フロアスタンツの各トップには必ずスポッターをつけること。
補足:フロアスタンツのスポッターはトップの腰をつかむことが可。
- B. スタンツレベル:
1. 片足のスタンツはウエストレベルでのみ可。

例外1:プレップレベルでの片足スタuntsは演技フロアに立っている選手とつながっている場合のみ可。つながっている選手はベースやスポットとは異なる選手でなければならない。腕/手と腕/手でつなぎ合わなくてはならず、プレップレベルの片足スタuntsは開始前に始めなければならない。

例外2:ベースの肩にトップの両足がのるまでトップの両手とベースの両手がつながっている場合ウォークアップショルダースタンドはノービス部門では可。

2. プレップレベルより高い高さは禁止。スタuntsはプレップレベルより高い高さを通過してはならない。

補足:トップをベースの頭の上に持ち上げることは禁止。

- C. トップが競技フロアから実施するツイストを伴うスタuntsは1/4回転まで可。

補足:1つの技の中で、トップの回転に加えベースが更に回転する場合、トップの回転数が積算で1/4回転を越えると違反となる。セーフティージャッジは、1つの技の中で1人のトップの回転総数を腰の回転数で判断する。一度スタuntsが(例えばプレップで)完成し、トップが静止し明確に止まっていることを見せ、その後追加の回転に入ること。

例外1:リバウンドから1/2回転ツイストしてうつ伏せ姿勢でスタuntsに移行するのは可。

例外2:1/2ラップアラウンドスタuntsはノービス部門では実施可。

例外3:もしトップが腰だけを支持され、演技フロアから始まり、終わる場合は1/2ツイストまで可。スポッターは必須ではない。

- D. トランジションの間、少なくともベース1人がトップに触れていなければならない。

例外:リープフロッグおよびリープフロッグのバリエーションはノービス部門では禁止。

- E. フリーフリッピングマウントやトランジションは禁止。

- F. スタunts、ピラミッド、選手が他のスタuntsやピラミッドの上を越えたり、下をくぐったりしてはならない。

補足1:このルールは選手の胴体が他の選手の胴体の上を越えたり、下をくぐったりする事に関してであり、選手の腕や足は対象外。

補足2:トップは、スタuntsまたはピラミッドが別の基であっても同じ基であっても、選手の胴体が他の選手の胴体の上を越えたり、下をくぐったりしてはならない。

例:ショルダーシットがプレップの下をくぐるのは禁止。

例外:選手が他の選手をジャンプで越えることは可。

- G. シングルベースのスプリットキャッチは禁止。

- H. 多数のトップのシングルベーススタuntsは禁止。

- I. ノービス部門スタunts - リリースムーブ

1. ノービス部門で許可される「ディスマウント」「トス」以外のリリースムーブは禁止。

2. リリースムーブからうつ伏せやインバート姿勢に着地してはならない。

3. リリースムーブは元のベースに戻らなければならない。

補足:補助なしで競技フロアに着地してはならない。

4. ヘリコプターは禁止。

5. シングルツイストのログロール/バレルロールは禁止。

6. リリースムーブは故意に別の場所へ投げてはならない。

7. リリースムーブで他のスタunts・ピラミッド・選手を越えたり、くぐったりしてはならない。

- J. ノービス部門 スタunts-インバージョン

1. インバージョンは禁止。

補足:すべてのインバート姿勢の選手は、競技フロアに接触し続けなければならない。(ノービス部門の”スタンディング / ランニングタンプリング”参照)

例:競技フロアでの補助付きの倒立はスタuntsとはみなさず、実施可能なインバージョンである。

- K. ベースが体を反っていたり、インバート姿勢になっていたりする時は、トップの体重を支えてはならない。

補足:地面に立っている人はトップとはみなされない。

ノービス部門 ピラミッド

- A. ピラミッドはノービス部門の「スタunts」と「ディスマウント」のルールに従うこと、且つ、高さは2段まで可。

(注)シングルベースまたは補助されたシングルベースのエクステンションスタuntsはユースディビジョン及びそれ以下の年齢の部門では禁止。

- B. トップはベースによって主に支持されなければならない。

(注)ピラミッドトランジションの間、トップがベースからリリースされるときは必ず、トップはクレイドルか競技フロアへ着地し、プレップレベルより高い高さのブレイサーと支持し合っていないとしない。ノービス部門「ディスマウント」ルールに従うこと。

C. 両足スタンツ

1. 両足エクステンションスタンツのトップとプレップレベル以下の高さのスタンツのトップ(ブレイサー)1名が手/腕のみで支持し合わなければならない。
ブレイサーとの支持は、両足エクステンションスタンツ開始前に行わなければならない。
プレップレベル以下の高さのトップ(ブレイサー)は両足をベースの手で支えられていなければならない。
例外:ショルダーシット、フラットバック、ストラドルリフト、ショルダースタンドの場合には、トップはベースに両足を支えられていなくても良い。
2. 両足のエクステンションスタンツは、他のエクステンションスタンツと支持し合ってはならない。

D. 片足スタンツ:

1. プレップレベルの片足スタンツはプレップレベル以下の高さの1名以上のトップ(ブレイサー)と手/腕のみで支持し合わなければならない。
 - a. ブレイサーとの支持は、トップがプレップレベルの片足スタンツ開始前に行わなければならない。
プレップレベル以下の高さのトップ(ブレイサー)は両足をベースの手で支えられていなければならない。
例外:ショルダーシット、フラットバック、ストラドルリフト、ショルダースタンドの場合には、トップはベースに両足を支えられていなくても良い。
2. 片足のエクステンションは禁止。

E. スタンツ、ピラミッドまたは選手が、他のスタンツ、ピラミッドや選手の上を越えたり下をくぐったりしてはならない。

補足:トップは他のトップの胴体を、同一ピラミッド内であっても別のスタンツまたはピラミッドであっても、越えたり、くぐったりしてはならない。

例:ショルダーシットがプレップの下を歩くのは禁止。

ノービス部門 ディスマウント

注意:トップがリリースされてクレイドルになる動き、リリースかつ補助されながら競技フロアに着地する動きのみを「ディスマウント」とする。

- A. シングルベーススタンツからのクレイドルキャッチには、別のスポッターが頭と肩の部分を守るために、腰から上の部分を少なくとも片手・腕で補助しなければならない。
- B. 複数ベーススタンツからのクレイドルキャッチには、2名のキャッチャーと、別にトップの頭と肩を守るために、トップの腰から 肩の部分少なくとも片手・腕でクレイドルを補助するスポッターをつけなければならない。
補足1:ノービス部門ではスポンジ・ロードイン・スクイッシュからのクレイドルはトスとみなされるため禁止。
補足2:ウエストレベル以下の高さからクレイドルになる技はすべて禁止。
- C. ディスマウントは必ず元のベースに戻らなければならない。
例外1:フロアへのディスマウントは必ず元のベースかつまたはスポッターが補助しなければならない。
例外2:ウエストレベル以下のスタンツからのストレートドロップ、(安全な範囲の)ポップオフ、かつ他の技を追加しないディスマウントのみ、補助なしで競技フロアに着地しても良い。
補足:選手が補助なしでウエストレベルまたはそれ以上から競技フロアへ着地してはならない。
- D. スタンツからのディスマウントはストレートポップダウン、ベーシックストレートクレイドルのみ可。
- E. ツイストディスマウントは禁止。(1/4回転のツイストも禁止)
- F. スタンツ、ピラミッド、小道具または選手が、ディスマウントを越えるもしくはくぐる、またディスマウントがスタンツ、ピラミッド、選手または小道具を越える、もしくはくぐったりしてはならない。
- G. ピラミッドでのプレップレベルより高い高さからのあらゆるディスマウントは禁止。
- H. フリーフリップおよび補助つきフリップを含むディスマウントは禁止。
- I. ディスマウントは故意に別の場所に移動してはならない。
- J. ディスマウントにおいて、トップはベースにリリースされている間、お互いに接触してはならない。
- K. テンションドロップ・ロールは禁止。

ノービス部門 トス

- A. トスは禁止。
補足1:スポンジ(ロードイン、スクイッシュと同義)もトスに含まれる
補足2:ウエストレベル以下の高さからクレイドルになる技はすべて禁止

★ インターメディエイト(レベル2)部門 ルール

インターメディエイト部門 タンブリング全般

- A. 全てのタンブリングは競技フロアから始め、競技フロアに着地しなければならない。
補足:タンブラーはリバウンドして、そのまま足からスタンツに移行しても良い。もし腰が頭を越える回転を伴うタンブリングパスからリバウンドする場合、タンブラートップは腰が頭を越えるトランジションやスタンツに続く前に、インバート姿勢ではない姿勢でキャッチされ、止まらなくてはならない。
例: ラウンドオフハンドスプリングをしてベースまたはプレイヤーとの接触の後バックフリップをするとビギナー/Lv. 0・エリート/Lv. 5ではルール違反になる。このような違反を防ぐためには、タンブリングとスタンツを明確に区別しなければならない。着地のリバウンドをキャッチしてディッピング(一度下げてから戻す動き)してからフリップさせるために投げることは違反ではない。スタンディングバックハンドスプリングの実施においても同様。
- B. スタンツや選手、小道具を飛び越える、くぐり抜けるタンブリングは禁止。
補足:選手が他の選手を飛び越える(リバウンドする)のは可。
- C. 小道具を持ったまま、または触れた状態でのタンブリングは禁止。
- D. ダイブロール(飛び込み前転)は可。
例外1:伸身やスワンのダイブロールは禁止。
例外2:ツイストを含むダイブロールは禁止。
- E. ジャンプは審査の観点からはタンブリングとはみなさない。それ故一連のタンブリングの流れの中にジャンプが含まれている場合、ジャンプがその流れの区切りとみなされる。
- F. バックハンドスプリングからステップアウトの後、ツイストや回転する動きを加えるのは禁止。ツイストや回転する動きの前に実施するスキルは両足で着地していなければならない。
例:バックハンドスプリングステップアウトからツイスト1/2回転は禁止。

インターメディエイト部門 スタンディングタンブリング

- A. フリップ、エアリアルは禁止。
- B. ハンドスプリングとバックハンドスプリングの連続技は禁止。
補足:後方ウォークオーバーからバックハンドスプリングの連続技は可。
- C. ハンドスプリングやバックハンドスプリングからジャンプスキルの連続技は禁止。
例:トウタッチからハンドスプリング、ハンドスプリングからトウタッチは禁止。
- D. 競技フロアに触れていない状態でツイストを入れるのは禁止。
例外:ラウンドオフは可。

インターメディエイト部門 ランニングタンブリング

- A. フリップ、エアリアルは禁止。
- B. ハンドスプリングとバックハンドスプリングの連続技は可。
- C. 競技フロアに触れていない状態でツイストを入れるのは禁止。
例外:ラウンドオフは可。

インターメディエイト部門 スタンツ

- A. スポッター
1. スポッターは、プレップレベル以上の高さの各トップに必要。
 2. フロアスタンツの各トップには必ずスポッターを付けること。
補足:フロアスタンツのスポッターはトップの腰をつかむことが可。
- B. スタンツレベル:
1. プレップレベルより高い高さの片足スタンツは禁止。片足スタンツはプレップレベルより高い位置を通過することは禁止。
補足1:片足スタンツのトップをベースの頭の上に持ち上げることは禁止。
補足2:ベースが腕を伸ばした高さでトップを持ち上げ、腕を曲げて全体の高さを低くすること(フロアスタンツは除く)も、基準はバックスポットの高さではなく、エクステンションレベルとみなされるため禁止。
- C. トップが競技フロアから実施するツイストを伴うスタンツは1/2回転まで可。

補足:1つの技の中で、トップの回転に加えベースが更に回転する場合、トップの回転数が積算で1/2回転を越えると違反となる。セーフティージャッジは、1つの技の中で1人のトップの回転総数を腰の回転数で判断する。一度スタンツが(例えばプレップで)完成し、トップが静止し明確に止まっていることを見せ、その後追加の回転に入ること。

例外:シングルツイストのログロール/バレルロールは可。ただしクレイドルポジションから開始しクレイドルポジションで終わること。

補足2:ログロール/バレルロールにツイスト以外の技(キックフルツイストなど)を加えてはならない。

補足3:トップが他のトップに支えられた状態でログロール/バレルロールを行ってはならない。

D. トランジションの間、少なくともベース1人がトップに触れていなければならない。

E. フリーフリッピングマウントやトランジションは禁止。

F. スタンツ、ピラミッド、選手が他のスタンツやピラミッドの上を越えたり、下をくぐったりしてはならない。

補足1:このルールは選手の胴体が他の選手の胴体の上を越えたり、下をくぐったりする事に関してであり、選手の腕や足は対象外。

補足2:トップは、スタンツまたはピラミッドが別の基であっても同じ基であっても、選手の胴体が他の選手の胴体の上を越えたり、下をくぐったりしてはならない。

例:ショルダーシットがプレップの下をくぐるのは禁止。

例外:選手が他の選手をジャンプで越えることは可。

G. シングルベースのスプリットキャッチは禁止。

H. 多数のトップのシングルベーススタンツは禁止。

I. インターメディアイト部門スタンツ - リリースムーブ

1. インターメディアイト部門で許可される「デスマウント」「トス」以外のリリースムーブは禁止。

2. リリースムーブからうつ伏せやインバート姿勢に着地してはならない。

3. リリースムーブは元のベースに戻らなければならない。

補足:補助なしで競技フロアに着地してはならない。

例外:デスマウントCを参照。

4. インバート姿勢からそうでない姿勢へのリリースは禁止。

5. ヘリコプターは禁止。

6. シングルツイストのログロール/バレルロールは可。ただしクレイドルポジションから開始しクレイドルポジションで終わること。

補足1:シングルベースのログロールは2名のキャッチャー、複数バールのログロールは3名のキャッチャーが必須。

補足2:ログロール/バレルロールは他のトップに支えられてはならない。

補足3:ログロール/バレルロールは元のベースに戻る。ツイスト以外の技を行ってはならない。

例:キックフルツイストはなし

7. リリースムーブは故意に別の場所へ投げてはならない。

8. リリースムーブで他のスタンツ・ピラミッド・選手を越えたり、くぐったりしてはならない。

J. インターメディアイト部門 スタンツ・インバージョン

1.グラウンドレベルのインバージョンからそうでない姿勢へのトランジションは可。それ以外のインバージョンは禁止。

補足:すべてのインバート姿勢の選手は、直接インバート姿勢でないスタンツに上がる場合を除いて、競技フロアに接触し続けなければならない。

例1:競技フロアでの倒立からそうでない姿勢のスタンツへのトランジション(例 ショルダーシット)は可。

例2:クレイドルからの倒立や、うつ伏せ姿勢からの前転は禁止。

K. ベースが体を反っていたり、インバート姿勢になっていたりする時は、トップの体重を支えてはならない。

補足:地面に立っている人はトップとはみなされない。

インターメディアイト部門 ピラミッド

A. ピラミッドはインターメディアイト部門の「スタンツ」と「デスマウント」のルールに従うこと、且つ、高さは2段まで可。

(注)シングルベースまたは補助されたシングルベースのエクステンションスタンツはユースディビジョン及びそれ以下の年齢の部門では禁止。

B. トップはベースによって主に支持されなければならない。

補足:ピラミッドトランジションの間、トップがベースからリリースされる時は必ず、トップはクレイドルか競技フロアへ着地し、プレップレベルより高い高さのプレイサーと支持し合っていないとしない。インターメディアイト部門「デスマウント」ルールに従うこと。

- C. エクステンションスタントは、他のエクステンションスタントと支持し合ってはならない。
- D. スタント、ピラミッドまたは選手が、他のスタント、ピラミッドや選手の上を越えたり下をくぐったりしてはならない。
補足:スタントやピラミッドが離れている、いないに関わらず、トップはインバートで他のトップの胴体の上を越えたり、下をくぐったりしてはならない。
例:ショルダーシットがプレップの下を歩くのは禁止。
- E. 片足のエクステンションスタント:
 1. トップは、プレップレベル以下の高さで1名以上のトップ(ブレイサー)と手/腕のみで支持し合わなければならない。トップの手/腕はブレイサーの手/腕と支持し合っていないなければならない。
 2. ブレイサーとの支持は、トップが片足エクステンションスタント開始前に行わなければならない。
 3. プレップレベル以下の高さのトップ(ブレイサー)は両足をベースの手で支えられていなければならない。
例外:ショルダーシット、フラットバック、ストラドルリフト、ショルダースタンドの場合には、トップはベースに両足を支えられていなくても良い。

インターメディアイト部門 ディスマウント

注意:トップがリリースされてクレイドルになる動き、リリースかつ補助されながら競技フロアに着地する動きのみを「ディスマウント」とする。

- A. シングルベーススタントからのクレイドルキャッチには、別のスポッターが頭と肩の部分を守るために、腰から上の部分を少なくとも片手・腕で補助しなければならない。
- B. 複数ベーススタントからのクレイドルキャッチには、2名のキャッチャーと、別にトップの頭と肩を守るために、トップの腰から 肩の部分の少なくとも片手・腕でクレイドルを補助するスポッターをつけなければならない。
- C. ディスマウントは必ず元のベースに戻らなければならない。
例外1:フロアへのディスマウントは必ず元のベースかつまたはスポッターが補助しなければならない。
例外2:ウエストレベル以下のスタントからのストレートドロップ、(安全な範囲の)ポップオフ、かつ他の技を追加しないディスマウントのみ、補助なしで競技フロアに着地しても良い。
補足:選手が補助なしでウエストレベルまたはそれ以上から競技フロアへ着地してはならない。
- D. スタントからのディスマウントはストレートポップダウン、ストレートクレイドル、ツイスト1/4回転クレイドルのみ可。
- E. 1/4回転を越えるツイストクレイドルは禁止。その他の技を実施するのも禁止。
例: トウタッチ、パイク、タック等 は禁止。
- F. スタント、ピラミッド、小道具または選手が、ディスマウントを越えるもしくはくぐる、またディスマウントがスタント、ピラミッド、選手または小道具を越える、もしくはくぐったりしてはならない。
- G. ピラミッドの片足エクステンションスタントからのクレイドルキャッチは可。
- H. フリーフリップおよび補助つきフリップを含むディスマウントは禁止。
- I. ディスマウントは故意に別の場所に移動してはならない。
- J. ディスマウントにおいて、トップはベースにリリースされている間、お互いに接触してはならない。
- K. テンションドロップ・ロールは禁止。

インターメディアイト部門 トス

- A. トスは最大4名のベースまで可。ベース1名は必ずトスを行っている間トップの後ろに位置しなければならない、トスに乗り込む際トップを補助しても良い。
- B. トスはベース全員が競技フロアに足をつけている状態でクレイドルキャッチをしなければならない。トップは最低3名の元のベースによってクレイドルキャッチされなければならない、うち1名はトップの頭と肩のあたりにいなければならない。ベースはトスの間は静止しなければならない。
例:故意に移動してはならない。
- C. フリップ、ツイスト、インバート姿勢、移動を伴うトスは禁止。
- D. スタント、ピラミッド、小道具または選手が、トスを越えるもしくはくぐる、またトスがスタント、ピラミッド、選手または小道具を越える、もしくはくぐったりしてはならない。
- E. 空中姿勢はストレートライド ポジションのみ可。
補足:大げさな“アーチ”はストレートライド ポジションに含まれないため、違反とみなされる。
- F. 空中姿勢で、トップは手を振る、投げキスをするなど様々な腕の動きが可。ただし、脚と身体はストレートライドポジションを保たなければならない。

- G. 別のバスケットトスのトップと接触してはならない。
- H. バスケットトスではトップは1名のみ可。

★メディアン(レベル3)部門 ルール

メディアン部門 タンブリング全般

- A. 全てのタンブリングは競技フロアから始め、競技フロアに着地しなければならない。
 補足:タンブラーはリバウンドして、そのまま足からスタンツに移行しても良い。もし腰が頭を越える回転を伴うタンブリングパスからリバウンドする場合、タンブラートップは腰が頭を越えるトランジションやスタンツに続く前に、インバート姿勢ではない姿勢でキャッチされ、止まらなくてはならない。
 例: ラウンドオフハンドスプリングをしてベースまたはブレイサーとの接触の後バックフリップをするとビギナー/Lv. 0 エリート/Lv. 5ではルール違反になる。このような違反を防ぐためには、タンブリングとスタンツを明確に区別しなければならない。着地のリバウンドをキャッチしてディッピング(一度下げてから戻す動き)してからフリップさせるために投げることは違反ではない。スタンディングバックハンドスプリングの実施においても同様。
- B. 小道具を持ったまま、または触れた状態でのタンブリングは禁止。
 小道具を持っていない選手のみ行うことができる。
 補足:選手が他の選手を飛び越えることは可。
- C. 小道具を持ったまま、または触れた状態でのタンブリングは禁止。
 小道具を持っていない選手のみ行うことができる。
- D. ダイブロール(飛び込み前転)は可。
 例外1:伸身や スワンでのダイブロールは禁止。
 例外2:ツイストを含むダイブロールは禁止。
- E. ジャンプは審査の観点からはタンブリングとはみなさない。それ故一連のタンブリングの流れの中にジャンプが含まれている場合、ジャンプがその流れの区切りとみなされる。
 例:メディアン/LEVEL 3において、選手がラウンドオフ→アウトタッチ→バックハンドスプリング→バックタックを行った場合、バックタックはメディアン/LEVEL 3の立位タンブリングでは禁止のため違反となる。

メディアン部門 スタンディングタンブリング

- A. フリップは禁止。
 補足:フロントフリップ3/4回転に繋がるジャンプは禁止。
- B. ハンドスプリングまたはバックハンドスプリングの連続技は可。
- C. 競技フロアに触れていない状態でツイストするのは禁止。
 例外:ラウンドオフは可。

メディアン部門 ランニングタンブリング

- A. フリップ
 1. バックフリップはラウンドオフまたはラウンドオフバックハンドスプリングから始めて、タックポジションで行わなければならない。
 - 禁止技例:X-アウト、伸身、伸身→ステップアウト、ウィップ、パイク、側宙、アラビアン
 2. ラウンドオフまたはラウンドオフバックハンドスプリングの前にフロアへの着手がある技を追加するのは可。
 例:ハンドスプリングやフロントウォークオーバーからラウンドオフ→バックハンドスプリング→フリップ
 3. 側転→タックフリップ、側転→バックハンドスプリング、タックフリップは禁止。
 4. 側宙、走り込みタックフロント、前方フリップ3/4回転は可。
 補足:ハンドスプリング(または他のタンブリング技)からタックフロントは禁止。
- B. フリップや側宙に続くタンブリングは禁止。
 補足:フリップまたは側宙後にタンブリングする場合、1歩以上のステップを入れ、2つのタンブリングの流れに分けること。フリップからのステップアウトは同じタンブリングパスの続きとみなされる。フリップからのステップアウトにはさらにステップアウトを追加しなければならない。しかし選手が両足着地で技を完了した後、次の1歩から新しいタンブリングパスを開始するのは可。
- C. 競技フロアに触れていない状態でツイストするのは禁止。
 例外1:ラウンドオフは可。

例外2:側宙は可。

メディアン部門 スタンツ

- A.** スポッターは、プレップレベル以上の高さの各トップに必要な。
- B.** 片足のエクステンションスタンツは可。
- C.** ツイストを伴うスタンツとトランジション
1. トップが競技フロアから実施するツイストを伴うスタンツは1回転まで可。
補足:1つの技の中で、トップの回転に加えベースが更に回転する場合、トップの回転数が積算で1回転を越えると違反となる。セーフティジャッジは、1つの技の中での1人のトップの回転総数を腰の回転数で判断する。一度スタンツが(例えばプレップで)完成し、トップが静止し明確に止まっていることを見せ、その後追加の回転に入ること。
 2. トップが1回転するツイストトランジションを行う場合、プレップレベル以下の高さからはじめ、完了すること。
例:フルアップのエクステンションは禁止。
 3. エクステンションスタンツから、及びエクステンションスタンツへのツイストトランジションは1/2回転を越えてはならない。
補足:1つの技の中で、トップの回転に加えベースが更に回転する場合、トップの回転数が積算で1/2回転を越えると違反となる。
- D.** トランジションの間、少なくともベース1人がトップに触れていなければならない。
例外:メディアン部門「リリースムーブ」参照。
- E.** フリーフリップングマウントやトランジションは禁止。
- F.** スタンツ、ピラミッド、選手が他のスタンツやピラミッドの上を越えたり、下をくぐったりしてはならない。
補足1:このルールは選手の胴体が他の選手の胴体の上を越えたり、下をくぐったりする事に関してであり、選手の腕や足は対象外。
補足2:トップは、スタンツまたはピラミッドが別の基であっても同じ基であっても、選手の胴体が他の選手の胴体の上を越えたり、下をくぐったりしてはならない。
例:ショルダーシットがプレップの下をくぐるのは禁止。
例外:選手が他の選手をジャンプで越えることは可。
- G.** シングルベースのスプリットキャッチは禁止。
- H.** 多数のトップのシングルベーススタンツは各トップに別のスポッターを付けなければならない。片足のエクステンションのトップが他の片足のエクステンションのトップと支持してはならない。
- I. メディアン部門スタンツ - リリースムーブ**
1. リリースムーブは可。しかしベースが伸ばした手の高さを越えてはならない。
補足:もしリリースムーブがベースが伸ばした手の高さを越えた場合、トスまたはデスマウントとみなされるため、トスまたはデスマウントのルールに従うこと。リリースムーブの高さは、リリースの最高点においてベースの腰から伸ばした手までの距離で判断される。もしこの距離がトップの脚の長さよりも長い場合はトスまたはデスマウントとみなされるため、トスまたはデスマウントルールに従うこと。
 2. リリースムーブからインバート姿勢で着地してはならない。インバート姿勢からそうでない姿勢へのリリースムーブは禁止。
 3. リリースムーブはウエストレベル以下の高さから開始し、プレップレベル以下の高さでキャッチしなければならない。
 4. リリースムーブで垂直に着地しない場合、
複数ベースの場合は3名のキャッチャー、シングルベースの場合は2名以上のキャッチャーが必須。
 5. リリースムーブは1種類の技まで可。ツイストは禁止。リリースされている間のスキルのみがカウントされるため、接触された状態でのボディポジションはスキルとしてカウントしない。
例外:ログロール/バレルロールはツイスト1回転まで可。クレイドルもしくはフラットで水平な状態でキャッチされなければならない(例:フラットバック、うつ伏せ)
補足:シングルベースのログロールは2名のキャッチャー、複数ベースのログロールは3名のキャッチャーが必須。
 6. リリースムーブは元のベースに戻らなければならない。
補足:選手は補助無しに競技フロアに着地してはならない。
例外1:メディアン部門のデスマウントCを参照。
例外2:多数のトップのシングルベースのデスマウント。
 7. ヘリコプターは禁止。
 8. リリースムーブは故意に別の場所へ投げてはならない。
 9. リリースムーブで他のスタンツ・ピラミッド・選手を越えたり、くぐったりしてはならない。

10. リリースムーブされたトップ同士が接触してはならない。

例外: シングルベーススタuntsで複数のトップのディスマウント

J. メディアン部門 スタunts-インバージョン

1. ショルダースタuntsより高い高さでのインバージョンスタuntsは禁止。トップとベースとの接触・支持はショルダーレベルもしくはそれ以下でなければならない。

例外: 複数ベースのサスペンデッドロールから、クレイドル・ローディングポジション・プレップレベルのフラットボディスタunts・競技フロアへの着地は可。複数ベースのサスペンデッドロールは2本の手で支持されなければならない。トップの両手はベースの手と支持されていないなければならない。

2. インバージョンでのツイストは、エクステンションレベルになる場合は1/2回転まで、プレップレベル以下になる場合は1回転まで可。

例外: 複数ベースの前方サスペンデッドロールは1回転まで可。(#1例外を参照)

3. 3.1/2回転を超える前方サスペンデッドロールはクレイドルキャッチで終わること。

例外: 複数ベースの後方サスペンデッドロールでは、トップはツイストしてはならない。

4. ウェストレベルの高さでのダウンワードインバージョンは可。頭と肩を守るため、ウェストから肩のあたりにいる最低2人のキャッチャーが補助しなければならない。トップは元のベースと接触し続けなければならない。

補足1: プレップレベルを通過し、プレップレベル以下の高さでインバージョンになることは禁止。(降下する際トップの勢いに安全面で最も注意すること。)

補足2: キャッチャーは頭と肩を守るため、腰と肩のあたりと接触しなければならない。

補足3: 両足の"Pancake"スタuntsはメディアン部門では禁止。

5. ダウンワードインバージョン同士が接触してはならない。

K. ベースが体を反っていたり、インバート姿勢になっていたりする時は、トップの体重を支えてはならない。

補足: 地面に立っている人はトップとはみなされない。

メディアン部門 ピラミッド

A. ピラミッドはメディアン部門の「スタunts」と「ディスマウント」のルールに従うこと、且つ、高さは2段まで可。

(注) シングルベースまたは補助されたシングルベースのエクステンションスタuntsはユースディビジョン及びそれ以下の年齢の部門では禁止。

B. トップはベースによって主に支持されなければならない。

例外: メディアン部門「ピラミッドリリースムーブ」参照。

C. 片足のエクステンションスタuntsは、他のエクステンションスタuntsと支持し合ってはならない。

D. スタunts、ピラミッドまたは選手が、他のスタunts、ピラミッドや選手の上を越えたり下をくぐったりしてはならない。

補足: スタuntsやピラミッドが離れている、いないに関わらず、トップはインバートで他のトップの胴体の上を越えたり、下をくぐったりしてはならない。

例: ショルダーシートがプレップの下を歩くのは禁止。

E. プレップレベル以下の高さの1名以上のブレイサーと1名以上のベースによって支持されている場合、1回転までのツイストスタuntsとツイストランジションからのエクステンションスタuntsが実施することが可。ブレイサーとは腕/手と腕/手で支持しなくてはならない。ただし、ブレイサーとの支持は技を開始する前に行い、技が行われている間は常に支持しなければならない。肩は腕/手とはみなされない。

F. メディアン部門ピラミッド - リリースムーブ

メディアン部門のピラミッドでのリリースムーブで許可されているすべての技は、ベースと2名のブレイサーによって支持されている場合、実施することが可。ピラミッドのランジションにおいてトップがベースから離れていて、且つ以下の4つのルールを逸脱する場合、トップはクレイドルまたは競技エリアに着地すること。必ずメディアン部門のディスマウントのルールに従うこと。

1. ピラミッドランジションの間、プレップレベル以下の高さの2名以上のブレイサーと直接接触していれば、トップが2段以上の高さを経過することは可。ランジション中、同じブレイサーと接触し続けていなければならない。

補足1: ツイストスタuntsやツイストランジションは1回転まで、プレップレベル以下の高さの2名以上のブレイサーと腕と腕で支持し合うこと。ブレイサーとの支持は技を開始する前に行い、終了するまで支持し続けなければならない。

補足2: メディアン部門ピラミッドリリースムーブにおいて、メディアン部門のスタuntsリリースムーブかディスマウントのルールに従って、他のトップ1人と接触し続けている場合には実施することが可。

2. トップは、プレップレベル以下の高さの2名以上のトップ(ブレイサー)と支持しなければならない。1名は腕/手と腕/手で支持しもう1名は腕/手と腕/手または腕/手と足脚/脚の下(膝下)で支持しなければならない。

補足1: ピラミッドのリリースムーブは2名のプレイヤーにより、トップに対し前後左右の異なる2方向から支持されていなければならない。(右と左や左と後ろ等トップは4方向(前後左右)のうちの2方向から身体を支持されていなければならない。)

補足2: 同じ腕を2名のプレイヤーが支持してはならない。

補足3: プレイヤーとの支持が離れる前に競技フロアにいるベースがトップに接触していなければならない。

3. トップの重心がセカンドレベルで支持されてはならない。

補足: トランジションは連続して行わなければならない。

4. ピラミッドでのリリースムーブにおいて、ベースが交代してはならない。
5. ピラミッドトランジションが行われている間、2名以上のキャッチャー(最低1名のキャッチャーと1名のスポッター)が必要。
 - a. キャッチャーは静止しなければならない。
 - b. キャッチャーはトランジションの間ずっとトップを見続けていなければならない。
6. リリースムーブは支持されたり、プレップレベルより高い高さのトップと接触してはならない。

G. メディアン部門ピラミッド - インバージョン

1. メディアン部門スタンツインバージョンルールに従うこと。
2. ピラミッドトランジションにおいて、プレップレベル以下の高さのプレイヤーとベースがトップに触れている限り、トップはインバート姿勢を経過することが可。トランジションが行われている間は、トップはプレイヤーおよびベースと支持し続けなければならない。プレップレベル以下の高さで技を開始、終了する場合、トップに触れているベースはトランジションの間両腕を伸ばしても良い。

例1: フラットバックスプリッツから回転してロードイン姿勢へのインバージョンは、その過程でベースの両腕を伸ばしても良い。

例2: フラットバックスプリッツから回転してエクステンションスタンツへのインバージョンは、エクステンションレベルより低い高さではないため禁止。

H. メディアン部門ピラミッド - プレイスインバージョンを含むリリースムーブ

1. ピラミッドトランジションにおいて、トップがベースから離れた状態でインバート姿勢になってはならない。

メディアン部門 ディスマウント

注意: トップがリリースされてクレイドルになる動き、リリースかつ補助されながら競技フロアに着地する動きのみを「ディスマウント」とする。

- A. シングルベーススタンツからのクレイドルキャッチには、別のスポッターが頭と肩の部分を守るために、腰から上の部分を少なくとも片手・腕で補助しなければならない。
- B. 複数ベーススタンツからのクレイドルキャッチには、2名のキャッチャーと、別にトップの頭と肩を守るために、トップの腰から肩の部分の少なくとも片手・腕でクレイドルを補助するスポッターをつけなければならない。
- C. ディスマウントは必ず元のベースに戻らなければならない。

例外1: 競技フロアへのディスマウントは元のベースまたはスポッターに補助されなければならない。

例外2: ウエストレベル以下のスタンツからのストレートドロップ、(安全な範囲の)ポップオフ、かつ他の技を追加しないディスマウントのみ、補助なしで競技フロアに着地しても良い。

補足: 選手が補助なしでウエストレベルまたはそれ以上から競技フロアへ着地してはならない。
- D. 片足スタンツからのディスマウントはストレートポップダウン、ストレートクレイドルまたはツイスト1/4回転のクレイドルのみ可。
- E. 全ての両足スタンツ(からのディスマウント)はツイスト1-1/4回転まで可。

補足: プラットフォームポジションからのツイストクレイドルは禁止。プラットフォームは両足スタンツとはみなされない。

アドバンススタンツのツイストスタンツおよびツイストトランジションでのみ、例外的に取り扱われる。
- F. スタンツ、ピラミッド、小道具または選手が、ディスマウントを越えるもしくはくぐる、またディスマウントがスタンツ、ピラミッド、選手または小道具を越える、もしくはくぐったりしてはならない。
- G. 両足スタンツからのディスマウントには1種類だけ技を入れることが可。
- H. プレップレベル以上の高さからのディスマウントで技(ツイスト、トゥタッチなど)を入れる場合、必ずクレイドルキャッチされなければならない。
- I. フリーフリップを含むディスマウントは禁止。
- J. ディスマウントは故意に別の場所に移動してはならない。
- K. ディスマウントにおいて、トップはベースにリリースされている間、お互いに接触してはならない。
- L. テンションドロップ・ロールは禁止。

- M. 複数トップを支えるシングルベーススタuntsをクレイドルキャッチする際は、2名のキャッチャーがそれぞれのトップをキャッチしなければならない。キャッチャーとベースはデスマウント開始前に静止していなければならない。
- N. インバート姿勢からのデスマウントはツイストしてはならない。

メディアン部門 トス

- A. トスは最大4名のベースまで可。ベース1名は必ずトスを行っている間トップの後ろに位置しなければならず、トスに乗り込む際トップを補助しても良い。
- B. トスはベース全員が競技フロアに足をつけている状態でクレイドルキャッチをしなければならない。トップは最低3名の元のベースによってクレイドルキャッチされなければならない。うち1名はトップの頭と肩のあたりにいなければならない。ベースはトスの間は静止しなければならない。
例: 故意に移動してはならない。
- C. フリップ、インバート姿勢、移動を伴うトスは禁止。
- D. スタunts、ピラミッド、小道具または選手が、トスを越えるもしくはくぐる、またトスがスタunts、ピラミッド、選手または小道具を越える、もしくはくぐったりしてはならない。
- E. トスの技は1種類まで、ツイストは1回転まで可。
例1: 認められる技: トウタッチ、ボールアウト、プリティガール等
例2: 認められない技: スウィッチキック、プリティガールキック、ダブルトウタッチ等 例外: ボールXは例外として可。
補足: 「アーチ」は技としてカウントしない。
例外: ボールXは例外として可。
- F. ツイストスの場合、ツイスト以外の技を加えてはならない。
例: キックフルツイスト、1/2ツイストトウタッチなどは禁止。
- G. 別のバスケットスのトップと接触してはならない。
- H. バスケットスではトップは1名のみ可。

★アドバンス(レベル4)部門 ルール

アドバンス部門 タンブリング全般

- A. 全てのタンブリングは競技フロアから始め競技フロアに着地しなければならない。
補足: タンブラーはリバウンドして、そのまま足からスタuntsに移行しても良い。もし腰が頭を越える回転を伴うタンブリングパスからリバウンドする場合、タンブラートップは腰が頭を越えるトランジションやスタuntsに続く前に、インバート姿勢ではない姿勢でキャッチされ止まらなくてはならない。
例: ラウンドオフハンドスプリングをしてベースまたはブレイサーとの接触の後バックフリップをするとビギナー/Lv. 0 エリート/Lv. 5ではルール違反になる。このような違反を防ぐためには、タンブリングとスタuntsを明確に区別しなければならない。着地のリバウンドをキャッチしてディッピング(一度下げてから戻す動き)してからフリップさせるために投げることは違反ではない。スタンディングバックハンドスプリングの実施においても同様。
- B. スタuntsや選手、小道具を飛び越える、くぐり抜けるタンブリングは禁止。
補足: 選手が他の選手を飛び越えることは可。
- C. 小道具を持ったまま、または触れた状態でのタンブリングは禁止。
- D. ダイブロール(飛び込み前転)は可。
例外1: 伸身や スワンでのダイブロールは禁止。
例外2: ツイストを含むダイブロールは禁止。
- E. ジャンプは審査の観点からはタンブリングとはみなさない。それ故一連のタンブリングの流れの中にジャンプが含まれている場合、ジャンプがその流れの区切りとみなされる。
例: アドバンスレベル4において選手がラウンドオフ→トウタッチ→バックハンドスプリング→ウィップ→レイアウトを行った場合は違反となる。(連続したフリップ→フリップのコンビネーションはアドバンスレベル4スタンディングタンブリングルールで禁止されているため。)

アドバンス部門 スタンディングタンブリング

- A. スタンディングフリップ、バックハンドスプリングからフリップは可。
- B. フリップは1回転まで可。ツイストは不可。

例外:側宙、オノデイは可。

C. 連続したフリップ→フリップのコンビネーションは禁止。

例:バックタック→バックタック、バックタック→パンチフロントは禁止。

D. スタンディングフリップとそのままコンビネーションになったジャンプは禁止。

例:トゥタッチ→バックタック、バックタック→トゥタッチ、パイクジャンプ→フロントフリップは禁止。

補足1:フロントフリップ3/4回転に繋がるジャンプは禁止。

補足2:トゥタッチ→バックハndsプリング→バックタックはジャンプとフリップスキルが直接繋がっていないため可。

アドバンス部門 ランニングタンプリング

A. フリップは1回転まで可。ツイストは不可。

例外:側宙、オノデイは可。

アドバンス部門 スタンツ

A. スポッターは、プレップレベル以上の高さの各トップに必要。

B. 片足のエクステンションスタンツは可。

C. トップが競技フロアから実施するツイストを伴うスタンツとプレップレベルの高さへ移行するトランジションは1-1/2回転まで可。

補足:1つの技の中で、トップの回転に加えベースが更に回転する場合、積算で1-1/2回転を越えると違反となる。セーフティージャッジは、1つの技の中での1人のトップの回転総数を腰の回転数で判断する。一度スタンツが(例えばプレップで)完成し、トップが静止し明確に止まっていることを見せること。その後追加の回転に入ること。

D. ツイストスタンツやエクステンションへ移行するトランジションは以下の条件を満たす場合は可。

1. ツイスト1/2回転までを伴うエクステンションは可。

例:ハーフアップの片足エクステンションは可。

補足:1つの技の中で、トップの回転に加えベースが更に回転する場合、積算で1/2回転を越えると違反となる。セーフティージャッジは、1つの技の中での1人のトップの回転総数を腰の回転数で判断する。一度スタンツが(例えばプレップで)完成し、トップが静止し明確に止まっていることを見せること。その後追加の回転に入ること。

2. ツイスト1/2回転以上、1回転までを伴うエクステンションの場合には両足スタンツ、プラットフォームポジション、またはリバティ(ボディポジションの変化は禁止)になること。

例:フルアップ(ツイスト1回転)をするヒールストレッチエクステンションは禁止だが、両足エクステンションは可。

補足1:エクステンションのプラットフォームポジションはリバティ以外の片足スタンツの実施に先立って、明確に行われなくてはならない。

補足2:1つの技の中で、トップの回転に加えベースが更に回転する場合、積算で1回転を越えると違反となる。セーフティージャッジは、1つの技の中での1人のトップの回転総数を腰の回転数で判断する。一度スタンツが(例えばプレップで)完成し、トップが静止し明確に止まっていることを見せること。その後追加の回転に入ること。

E. トランジションの間、少なくともベース1人がトップに触れていなければならない。

例外:「リリースムーブ」参照。

F. フリーフリップマウントやトランジションは禁止。

G. スタンツ、ピラミッド、選手が他のスタンツやピラミッドの上を越えたり、下をくぐったりしてはならない。

補足:このルールは選手の胴体が他の選手の胴体の上を越えたり、下をくぐったりする事に関してであり、選手の腕や足は対象外。

例:ショルダーシットがプレップの下をくぐるのは禁止。

例外1:選手が他の選手をジャンプで越えることは可。

例外2:選手がスタンツの下をくぐったり、スタンツが選手の上を移動したりするのは可。

H. シングルベースのスプリットキャッチは禁止。

I. 複数のトップのシングルベーススタンツは各トップに別のスポッターを付けなければならない。片足のエクステンションのトップが他の片足のエクステンションのトップと支持してはならない。

J. アドバンス部門スタンツ - リリースムーブ

1. リリースムーブは可。しかしベースが伸ばした手の高さを越えてはならない。

補足:もしリリースムーブがベースの伸ばした手の高さを越えた場合、トスまたはデイスマウントとみなされるため、トスまたはデイスマウントのルールに従うこと。リリースムーブの高さは、リリースの最高点においてトップの腰からベースの伸ばした

手までの距離で判断される。もしこの距離がトップの脚の長さよりも長い場合はトスマたはデスマウントとみなされるので、『トス』または『デスマウント』ルールに従うこと。

2. リリースムーブはインバート姿勢で着地してはならない。
インバート姿勢から、そうでない姿勢にリリースムーブする場合、インバート姿勢から開始しているかどうかは、ディップの一番低い地点でのトップの姿勢が逆さか否かで判断される。
インバート姿勢からそうでない姿勢へのリリースムーブはツイストしてはならない。インバート姿勢から、プレップレベル以上の高さのそうでない姿勢へのリリースムーブにはスポットをつけなければならない。
3. 直立ではない姿勢へのリリースは、複数のベースのスタンツから1人と、シングルベースのスタンツから2人の、合計3人のキャッチャーがいなければならない。
4. リリースムーブは元のベースに戻らなければならない。
補足:選手は補助無しに競技フロアに着地してはならない。
例外:「アドバンス部門のデスマウントC」参照。
例外:複数のトップのシングルベースのデスマウント。
5. エクステンションになるリリースムーブは、ウェストレベル以下の高さから始め、ツイストやフリップを伴ってはならない。
6. エクステンションレベルから開始するリリースムーブはツイストしてはならない。
7. ヘリコプターは180度回転まで、0ツイストとし、少なくとも3人以上のキャッチャー、そのうちの1名はトップの頭と肩を守る位置にいなければならない。
8. リリースムーブは故意に別の場所へ投げてはならない。
9. リリースムーブで他のスタンツ・ピラミッド・選手を越えたり、くぐったりしてはならない。
10. リリースムーブされたトップ同士が接触してはならない。
例外:シングルベーススタンツで複数のトップのデスマウント

K. アドバンス部門 スタンツ-インバージョン

1. インバート姿勢のエクステンションスタンツは可。「スタンツ」と「ピラミッド」を参照。
2. プレップレベルの高さでのダウンワードインバージョンは可。
最低3人のキャッチャーが補助しなければならない。その内の2名は頭と肩を守る位置であること。
例外:エクステンションのインバートスタンツ(例:ハンドスタンド)をショルダーレベルに降ろすのは可。
補足1: プレップレベルの高さを通過してから、プレップ レベル以下の高さで逆さになってはならない。(降下する際トップの勢いに安全面で最も注意すること。)
補足2:キャッチャーは頭と肩を守るため、腰と肩のあたりと接触しなければならない。
補足3: プレップレベルより低い高さからのダウンワードインバージョンはベースが3人でなくてもよい。
例外: 両足での”Pancake”スタンツはショルダーレベル以下の高さから開始し、技の実施中にエクステンションを通過することは可。
補足4:両足での”Pancake”スタンツは、インバート 姿勢で止まったり着地したりしてはならない。
3. ダウンワードインバージョンは元のベースと接触を維持しなければならない。
例外:トップが側方に回転するダウンワードインバージョン
例:側転デスマウントの場合、必要があれば元のベースがトップから離れることは可。
4. ダウンワードインバージョン同士が接触してはならない。

L. ベースが体を反っているかインバート姿勢になっている間は、ベースはトップの体重を支えてはならない。

補足:地面に立っている人はトップとみなされない。

アドバンス部門 ピラミッド

- A. ピラミッドはアドバンス部門の「スタンツ」と「デスマウント」のルールに従うこと、且つ、高さは2段まで可。
例外:エクステンションへのツイストマウントと、ツイストランジションは、1名のプレップレベル以下の高さのブレイサーと支持し合っていればツイスト1-1/2回転まで可。支持は技の開始前に行い、技もしくはランジションの間接触し続けなければならない。
- B. トップはベースによって主に支持されなければならない。
例外:「アドバンスピラミッドリリースムーブ」参照。
- C. 片足のエクステンションスタンツは、他のエクステンションスタンツと支持し合ってはならない。
- D. スタンツ、ピラミッドが他のスタンツやピラミッドの上を越えたり下をくぐったりしてはならない。
補足:スタンツやピラミッドが離れている、いないに関わらず、トップはインバートで他のトップの胴体の上を越えたり、下をくぐったりしてはならない。

例: ショルダーシートがプレップの下を歩くのは禁止。

例外1: 選手が他の選手を飛び越えることは可。

例外2: 選手がスタんツの下をくぐったり、スタんツが選手の上を移動したりするのは可。

- E. アドバンス部門リリースムーブで実施可能な技は、ベース1人とプレイサー1人(必要があれば2人)が支持し続けていれば実施可。**

例: エクステンションの"Pancake"スタんツは2人のプレイサーと支持し続けること。

F. アドバンス部門ピラミッド - リリースムーブ

1. ピラミッドトランジションを行っている間、トップはプレップレベル以下の高さの、少なくとも1名以上のプレイサーがいる場合のみ2段の高さを越えてもよい。トランジションが行われている間は、同じプレイサーと支持し続けなければならない。
補足1: プレイサーとの支持が離れる前に競技フロアにいるベースがトップに触れなければならない。
例外: アドバンス部門のスタんツにおいて、プレップレベルかそれ以上の高さからエクステンションへのティックトック(例: ロートゥハイやハイトゥハイ)は禁止だが、プレップレベル以下の高さの少なくとも1人以上が支持し続けていれば、アドバンス部門のピラミッドリリースムーブでは実施可。
補足2: アドバンス部門ピラミッド リリースムーブにおいて、アドバンス部門のスタんツリリースムーブかディスマウントのルールに従って、他のトップ1人と接触し続けている場合には実施可。
補足3: ツイストスタんツとトランジションは、プレップレベル以下の高さの少なくとも1名以上のプレイサーと支持していればツイスト1-1/2回転まで可。
2. ピラミッドのトランジションでトップは、プレップレベル以下の高さのプレイサーと支持していれば、そのトップを越えることは可。
3. トップの重心がセカンドレベルで支持されてはならない。
補足: トランジションは連続して行わなければならない。
4. インバート姿勢にならないトランジショナルピラミッドでは、下記の条件下ではベースの交替が可。
 - a. トップは、プレップレベルまたはそれ以下の高さの人と支持されなければならない。
補足: プレイサーとの支持が離れる前に競技フロアにいるベースがトップに接触していなければならない。
 - b. トップは最低でも2人のキャッチャー(キャッチャー1人とスポッター1人)にキャッチされなければならない。キャッチャー2人は静止していなければならない。またトランジションしている間には他の技や振り付けを行ったりしてはならない。(トップを投げるためのディップ(一度下げてから戻す動き)が技の開始とみなされる。))
5. インバート姿勢にならないピラミッドでのリリースムーブは、下記の条件では2人以上のキャッチャー(1人のキャッチャーと1名人のスポッター)が必要。
 - a. キャッチャーは静止していなければならない。
 - b. キャッチャーはトランジションの間ずっとトップを見続けていなければならない。
6. リリースムーブは支持されたり、プレップレベルより高い高さのトップと接触してはならない。

G. アドバンス部門ピラミッド - インバージョン

アドバンス部門「スタんツ-インバージョン」ルールに従うこと。

H. アドバンス部門ピラミッド - ブレイスインバージョンを含むリリースムーブ

1. ブレイスインバージョン(ブレイスフリップも含む)トランジションを行う時は、プレップレベル以下の高さの最低でも1名のプレイサーと支持し続けなければならない。トランジションが行われている間は、同じプレイサーまたはベースと支持し続けること。
補足1: プレイサーとの支持が離れるまでは競技フロアにいるベースがトップに触れていなければならない。
補足2: ブレイスフリップは2名のプレイサーにより、トップに対し前後左右の異なる2方向から支持されていなければならない。(右と左、左後ろ等)(例: トップが同じ方向からのプレイサーに腕を支持されるのは不可)、トップは4方向(前後左右)のうちの2方向から身体を支持されていなければならない。
2. ブレイスインバージョン(ブレイスフリップも含む)は1-1/4回転フリップまで可。ツイストは禁止。
3. ブレイスインバージョン(ブレイスフリップ含む)ではベースを交替してはならない。
4. ブレイスインバージョン(ブレイスフリップ含む)は、連続的な動作で行わなければならない。
5. ツイストしないブレイスインバージョン(ブレイスフリップも含む)は最低3人でキャッチしなければならない。
例外: プレップレベル以上の高さで直立姿勢で着地するブレイスフリップの場合、最低1人のキャッチャーと2人のスポッターが必要。
 - a. 全てのキャッチャー/スポッターは静止していなければならない。
 - b. 全てのキャッチャー/スポッターは、トランジションの間、ずっとトップを見続けなければならない。

- c. 全てのキャッチャー/スポッターはトランジションしている間に他の技や振り付けを行ったりしてはならない。(トップを投げ
るためのディップが技の開始とみなされる。)
- 6. ブレイスインバージョン(ブレイスフリップも含む)はその姿勢の間、下降してはいけない。
- 7. ブレイスインバージョン(ブレイスフリップ含む)が他のスタンツピラミッドリリースムーブと接触してはならない。
- 8. ブレイスインバージョン(ブレイスフリップを含む)はプレップレベルよりも高い高さのトップと支持してはならない。

アドバンス部門デスマウント

注意:トップがリリースされてクレイドルになる動き、リリースかつ補助されながら競技フロアに着地する動きのみを「デスマウント」とする。

- A. シングルベーススタンツからのクレイドルキャッチには、別のスポッターが頭と肩の部分を守るために、腰から上の部分を少なくとも片手・腕で補助しなければならない。
- B. 複数ベーススタンツからのクレイドルキャッチには、2名のキャッチャーと、別にトップの頭と肩を守るために、トップの腰から 肩の部分少なくとも片手・腕でクレイドルを補助するスポッターをつけなければならない。
- C. デスマウントは必ず元のベースに戻らなければならない。
例外1: 競技フロアへのデスマウントは元のベースまたはスポッターに補助されなければならない。
例外2: ウエストレベル以下のスタンツからのストレートドロップ、安全な範囲のポップオフ、かつ他の技を追加しないデスマウントのみ、補助なしで競技フロアに着地しても良い。
補足: 選手が補助なしでウエストレベルまたはそれ以上から競技フロアへ着地してはならない。
- D. 全ての両足スタンツからのデスマウントはツイスト2-1/4回転まで可。
補足: プラットフォームポジションからのツイストが1-1/4 回転を超えることは禁止。プラットフォームは両足のスタンツとはみなされない。アドバンス部門「スタンツ」のツイストスタンツとトランジションでのみ、例外とされる。
- E. 全ての片足のスタンツからはツイスト1-1/4回転まで可。
補足: プラットホームは両足のスタンツとはみなさない。アドバンス部門「スタンツ」のツイストスタンツとトランジションでのみ、例外とされる。
- F. スタンツ、ピラミッド、小道具または選手が、デスマウントを越えるもしくはくぐる、またデスマウントがスタンツ、ピラミッド、選手または小道具を飛び越える、もしくはくぐることは禁止。
- G. ツイスト1-1/4回転を超えるクレイドルの場合、他の技を加えるのは禁止。
- H. フリーフリッピングを含むデスマウントは禁止。
- I. デスマウントは故意に別の場所に移動してはならない。
- J. デスマウントにおいて、トップはベースにリリースされている間、お互いに接触してはならない。
- K. テンションドロップ/ロールは禁止。
- L. 複数のトップを支えるシングルベーススタンツをクレイドルキャッチする際は、2名のキャッチャーがそれぞれのトップを キャッチしなければならない。キャッチャーとベースはデスマウント開始前に静止していなければならない。
- M. インバート姿勢からのデスマウントはツイストしてはならない。

アドバンス部門トス

- A. トスは最大4名のベースまで可。ベース1名は必ずトスを行っている間トップの後ろに位置しなければならない、トスに乗り込むトップを補助しても良い。
- B. トスはベース全員が競技フロアに足をつけている状態でクレイドルキャッチをしなければならない。トップは最低3名の元のベースによってクレイドルキャッチされなければならない、うち1名はトップの頭と肩のあたりにいなければならない。ベースはトスの間は静止しなければならない。
例: 故意に移動してはならない。
例外: キックフルバスケケットスの際、ベースの1/2回転は可。
- C. トスの開始時、トップの両足がベースの手に乗っていないなければならない。
- D. フリップ、インバート姿勢、移動を伴うトスは禁止。
- E. スタンツ、ピラミッド、小道具または選手が、トスを越えるもしくはくぐる、またトスがスタンツ、ピラミッド、選手または小道具を越える、もしくはくぐったりしてはならない。
- F. トスの技は2種類まで可。
例: キックフルツイスト、フルアップトゥタッチ等は可。
- G. 1-1/2回転のツイストトスの場合、それ以外の技を加えることは禁止。
例: キックダブルトスは禁止。

- H. トスのツイストは2-1/4回転まで可。
- I. 別のバスケットスのトップと接触してはならない。ベース、ブレイサー、その他のトップとも接触してはならない。
- J. バスケットスではトップは1名のみ可。

★エリート(レベル5)部門 ルール

エリート部門 タンブリング全般

- A. 全てのタンブリングは競技フロアから始め競技フロアに着地しなければならない。
補足:タンブラーはリバウンドして、そのまま足からスタンツに移行しても良い。もし腰が頭を越える回転を伴うタンブリングパスからリバウンドする場合、タンブラー/トップは腰が頭を越えるトランジションやスタンツに続く前に、インバート姿勢ではない姿勢でキャッチされ止まらなくてはならない。
例:ラウンドオフハンドスプリングをしてベースまたはブレイサーとの接触の後バックフリップをするとNovice/Lv. 1-Elite /Lv. 5ではルール違反になる。このような違反を防ぐためには、タンブリングとスタンツを明確に区別しなければならない。着地のリバウンドをキャッチしてディッピング(一度下げてから戻す動き)してからフリップさせるために投げることは違反ではない。スタンディングバックハンドスプリングの実施においても同様。
- B. スタンツや選手、小道具を飛び越える、くぐり抜けるタンブリングは禁止。
補足:選手が他の選手を飛び越えることは可。
- C. 小道具を持ったまま、または接触した状態でのタンブリングは禁止。
- D. ダイブロール(飛び込み前転)は可。
例外1:ツイストを含むダイブロールは禁止。
- E. ジャンプは審査の観点からはタンブリングとはみなさない。それ故一連のタンブリングの流れの中にジャンプが含まれている場合、ジャンプがその流れの区切りとみなされる。

エリート部門 スタンディングタンブリング

- A. フリップ1回転とツイスト1回転は可。

エリート部門 ランニングタンブリング

- A. フリップ1回転とツイスト1回転は可。

エリート部門 スタンツ

- A. スポッターは、プレップレベル以上の高さの各トップに必要な。
- B. 片足のエクステンションスタンツは可。
- C. トップが競技フロアから実施するツイストを伴うスタンツとトランジションは2-1/4回転まで可。
補足:1つの技の中でトップの回転に加えベースが更に回転する場合、積算で2 1/4回転を過ぎると違反となる。セーフティージャッジは、1つの技の中で回転総数をトップの腰の回転数で判断する。一度スタンツが(例えばプレップで)完成し、トップが静止し明確にとまっていることをみせること。その後追加の回転に入ること。
- D. フリーフリップマウントやトランジションは禁止。
- E. シングルベースのスプリットキャッチは禁止。
- F. シングルベースのダブルキューピーは各トップに別のスポッターをつけなければならない。
- G. エリート部門スタンツ - リリースムーブ
 1. リリースムーブは可。しかし、伸ばした腕から18インチ(46cm)以上になることは禁止。
補足:行ったリリースムーブがベースの伸ばした腕の18インチ(46cm)以上の場合はトスとみなされるので「トス」のルールに従うこと。リリースムーブの高さの決定とはリリースの最高到達点においてトップの腰と伸ばした腕の距離がリリースの高さとなる。この距離がトップの足の長さ+18インチを越えた場合はトスまたはデスマウントとみなされ『トス』もしくは『デスマウント』のルールに従うこと。
 2. リリースムーブではインバート姿勢で着地してはならない。リリースムーブをインバート姿勢からそうでない姿勢となる場合、開始のポジションが逆さかどうかは、動き始めて一番低い地点のトップの姿勢が逆さか否かで判断される。リリースムーブを逆さ状態から逆さではない状態へ実施する場合、ツイストしてはならない。
例外:フロントハンドスプリング1/2回転のエクステンションスタンツになるのは可。インバート姿勢からそうでない姿勢でプレップレベルまたはそれ以上の高さにリリースムーブをする場合、スポットをつけなければならない。

3. リリーススキルで垂直に着地しない場合、
複数ベースの場合は3名のキャッチャー、シングルベースの場合は2名以上のキャッチャーが必須。
4. リリースムーブは元のベースに戻らなければならない。
補足:補助なしで競技フロアに着地してはならない。
例外:デスマウントCを参照。
例外:シングルベースのダブルキューピーのデスマウント。
5. ヘリコプターは180度回転まで可。最低3名でキャッチし、そのうちの1名はトップの頭と肩を守る位置にいないといけない。
6. リリースムーブは故意に別の場所へ投げてはならない。
7. リリースムーブで他のスタutz・ピラミッド・選手を越えたり、くぐったりしてはならない。
8. リリースムーブされたトップ同士が接触してはならない。
例外:シングルベーススタutzで複数のトップのデスマウント

H. エリート部門 スタutz・インバージョン

1. インバート姿勢のエクステンションスタutzは可。「スタutz」と「ピラミッド」参照。
 2. ダウンワードインバージョンはプレップレベルまたはそれ以上の高さからなら実施可。最低3名のキャッチャーが補助しなければならぬ。その内の2名は頭と肩を守る位置であること。この接触はベースのショルダーレベル(またはそれ以上)から行わなければならない。
補足:キャッチャーは頭と肩を守るため、腰と肩のあたりと接触しなければならない。
補足:プレップレベルまたはそれ以下の高さからのダウンワードインバージョンはベースが3名でなくてもよい。
例外:エクステンションの高さのインバージョン・スタutz(例:ニードル、倒立)をパワープレスでショルダーレベルに降ろすのは可。
 3. ダウンワードインバージョンは元のベースと接触を維持しなければならない。
例外:やむを得ず元のベースの接触が失われる場合(例:側転スタイルの展開のデスマウント)。
 4. プレップレベルより上の高さからのダウンワードインバージョンの場合:
 - a. インバート姿勢で止まってはならない(例:トップが両足で着地するのであれば側転も可)。例外:エクステンションの高さのインバージョン・スタutz(例:ニードル、倒立)をパワープレスで肩の高さに降ろすのは可。
 - b. ダウンワードインバージョンから着地または競技フロアに接してはならない。
補足:エクステンションからのうつ伏せ、仰向けの着地は地面に着くまえに逆さでない状態で明確に止まっていること。
 5. ダウンワードインバージョン同士が接触してはならない。
- I. ベースが体を反っていたり、逆さ状態になっていたりする時は、トップの体重を支えてはならない。
補足:地面に立っている人はトップとはみなされない。

エリート部門 ピラミッド

- A. ピラミッドではレベル5「スタutz」と「デスマウント」ルールに従うこと、且つ、高さは2段まで可。
- B. トップはベースによって主に支持されなければならない。
例外:エリートディビジョン ”ピラミッド リリースムーブ”参照。
- C. エリート部門ピラミッド リリースムーブ
 1. ピラミッドトランジションを行っている間、トップはプレップレベル以下の高さの、少なくとも1名以上のプレイサーがいる場合のみ2段の高さを越えてもよい。トランジションが行われている間は、同じプレイサーと支持し続けなければならない。
補足:プレイサーとの支持が離れる前に競技フロアにいるベースがトップに触れなければならない。
 2. トップの重心がセカンドレベルで支持されてはならない。
補足:トランジションは連続して行われなければならない。
 3. 以下の条件でインバート姿勢にならないピラミッドのリリースムーブは、少なくとも2名のキャッチャーでキャッチされなければならない(最低1名のキャッチャーと1名のスポッター)。
 - a. どちらのキャッチャーも移動してはならない。
 - b. トランジションし続けている間は、どちらのキャッチャーもトップを見つけていなくてはならない。
 4. インバート姿勢にならないトランジショナル・ピラミッドではベースは交代をしても良い。その際には;
 - a. トップは、プレップレベルまたはそれ以下の高さの人と支持されなければならない。
補足:プレイサーとの支持が離れる前に競技フロアにいるベースがトップに触れなければならない。

- b. トップは最低でも2名のキャッチャー(キャッチャー1名とスポッター1名)にキャッチされなければならない。キャッチャー2名は移動してはいけない。またトランジションしている間に他の技や振付を行ったりしてはならない。(トップを投げるためのディップ(一度下げてから戻す動き)が技の開始とみなされる。))

5. リリースムーブはプレップレベルよりも高い高さのトップと支持してはならない。

D. エリート部門ピラミッド - インバージョン

エリート部門「スタンツ・インバージョン」ルールに従うこと。

E. エリート部門ピラミッド - ブレイスインバージョンを含むリリースムーブ

- 1. ブレイスインバージョン(ブレイス・フリップを含む)トランジションを行う時は、プレップレベル以下の最低でも1名のプレイヤーと支持し続けなければならない。トランジションが行われている間は、**同じ**プレイヤーまたはベースと支持し続けること。
補足:プレイヤーとの支持が離れるまでは競技フロアにいるベースがトップに触れていなければならない。

2. ブレイスインバージョン(ブレイスフリップも含む)はフリップ1-1/4回転とツイスト1/2回転まで可。

- 3. ブレイスインバージョン(ブレイスフリップも含む)でツイスト1/2回転を超えてよいのは、フリップ3/4回転までを行う場合のみとする。トップがインバート姿勢でなく地面に直立した状態からスタートすること、水平姿勢(クレイドル、フラットバック、プローン)からの移行でないこと、ツイストは1回転まで可。

補足:違反でない技トップが直立、逆さでない姿勢からバスケットカスポンジトスされ、1名のプレイヤーに支持されながら後方フリップ3/4回転とツイスト1回転を行い、プローン姿勢でキャッチされる。

4. トップが逆さになるトランジショナルピラミッドはベースの交代をしても良い。

5. ブレイスインバージョン(ブレイスフリップも含む)は連続した動きでなければならない。

6. ツイストしないブレイスインバージョン(ブレイスフリップも含む)は最低でも3名でキャッチされなければならない。

例外:ブレイスフリップから、プレップ以上の高さで直立姿勢になる場合、最低1名のキャッチャーと2名のスポッターが必要。

a. 3名のキャッチャー/スポッターは移動してはならない。

b. 3名のキャッチャー/スポッターはトランジションの間ずっとトップを見続けていなければならない。

c. 3名のキャッチャー/スポッターはトランジションの間は他の技や振付を行ったりしてはならない。(トップを投げるための動作は技の開始とみなされる)

7. ツイスト1/4回転又は、それ以上のすべてのブレイスインバージョン(ブレイスフリップを含む)は最低3名でキャッチされなければならない。すべての3名のキャッチャーはキャッチのときに触れていなければならない。

a. キャッチャーは移動してはならない。

b. トランジションし続けている間は、どちらのキャッチャーもトップを見続けていなくてはならない。

c. キャッチャーはトランジションしている間に他の技や振付を行ったりしてはならない。(トップを投げるためのディップが技の開始とみなされる。)

8. ブレイスインバージョン(ブレイスフリップも含む)はその姿勢の間、下降してはいけない。

9. ブレイスフリップは他のスタンツやピラミッドのリリースムーブと接触してはならない。

10. ブレイスインバージョン(ブレイスフリップを含む)はプレップレベルよりも高い高さのトップと支持してはならない。

エリート部門 ディスマウント

注意:トップがリリースされクレイドルになる動き、リリースかつ補助しながら競技フロアに着地する動きのみを「ディスマウント」とする。

A. シングルベーススタンツからのクレイドルキャッチには、別のスポッターが頭と肩の部分を守るために、腰から上の部分を少なくとも片手・腕で補助しなければならない。

B. 複数のベーススタンツからのクレイドルキャッチには、2名のキャッチャーと、別にトップの頭と肩を守るために、トップの腰から肩の部分の少なくとも片手・腕でクレイドルを補助するスポッターをつけなければならない。

C. ディスマウントは必ず元のベースに戻らなければならない。

例外1:競技フロアへのディスマウントは必ず元のベースまたはスポッターが補助しなければならない。

例外2:ウエストレベル以下のスタンツからのストレートドロップ、安全な範囲のポップオフ、かつ他の技を追加しないディスマウントのみ、補助なしで競技フロアに着地しても良い。

補足:選手が補助なしでウエストレベルまたはそれ以上から競技フロアへ着地してはならない。

D. 全てのスタンツからのディスマウントはツイスト2-1/4回転まで可。

E. スタンツ、ピラミッド、小道具または選手が、ディスマウントを越えるもしくはくぐる、またディスマウントがスタンツ、ピラミッド、選手または小道具をとび越える、もしくはくぐることは禁止。

F. フリーフリップを含むディスマウントは禁止。

G. ディスマウントは故意に別の場所へ移動してはならない。

H. ディスマウントにおいて、トップはベースにリリースされている間、お互いに接触してはならない。

- I. テンションドロップ/ローリングは禁止。
- J. 複数トップのシングルベースからのクレイドルは、2名のキャッチャーがそれぞれのトップを キャッチしなければならない。キャッチャーとベースはデスマウント開始前に静止していなければならない
- K. インバート姿勢からのデスマウントはツイスト禁止。

エリート部門 トス

- A. トスは最大4名のベースまで可。ベース1名は必ずトスを行っている間トップの後ろに位置しなければならない、トスに乗り込む際トスを補助しても良い。
- B. トスはベース全員が競技フロアに足をつけている状態でクレイドルキャッチをしなければならない。トップは最低3名の元のベースによってクレイドルキャッチされなければならない、うち1名はトップの頭と肩のあたりにいなければならない。ベースはトスの間は静止しなければならない。
補足:故意に移動してはならない。
例外:キックフルバスケットのキャッチの際、ベースの1/2回転は可。
- C. トスの開始時、トップの両足がベースの手に乗っていないなければならない。
- D. フリップ、インバート姿勢、移動を伴うトスは禁止。
- E. スタンツ、ピラミッド、小道具または選手が、トスを越えるもしくはくぐる、またトスがスタンツ、ピラミッド、選手または小道具を越える、もしくはくぐったりしてはならない。
- F. ツイスト2-1/2回転まで可。
- G. 別のバスケットのトップと接触してはならない。ベース、ブレイサー、その他のトップとも接触してはならない。
- H. バスケットのトップは1名のみ可。

★プレミア(レベル6)部門ルール

プレミア部門 タンブリング全般

- A. 全てのタンブリングは競技フロアから始め競技フロアに着地しなければならない。
例外1:タンブラーはリバウンドして、そのまま足からスタンツに移行しても良い。もし腰が頭を越える回転を伴うタンブリングパスからリバウンドする場合、タンブラー/トップは腰が頭を越えるトランジションやスタンツに続く前に、インバート姿勢ではない姿勢でキャッチされ止まらなくてはならない。
例外2:ラウンドオフからリワインドとスタンディングシングルバックハンドスプリングからリワインドは可。ただし、ラウンドオフやスタンディングバックハンドスプリングの前に他のタンブリング技を付け加えることは禁止。
- B. スタンツや選手、小道具を飛び越える、くぐり抜けるタンブリングは禁止。
補足:選手が他の選手を飛び越えるのは可。
- C. 小道具を持ったまま、または接触した状態でのタンブリングは禁止。
- D. ダイブロール(飛び込み前転)は可。
例外:ツイストを含むダイブロールは禁止。

プレミア部門スタンディング/ランニングタンブリング

- A. フリップ1回転とツイスト1回転は可。

プレミア部門スタンツ

- A. 以下の場合はスポッターが必要。
 1. キューピーやリバティエー以外のプレップ以上の高さスタンツを行う場合。補足:ヒールストレッチ・アラベスク・ハイトーチ・スコーパーピオン・ボウアンドアロー等を実施する場合も必ずスポッターを付けなくてはならない。
 2. 以下の乗り込みやトランジションを行う場合:
 - a. 360度以上のツイストを含むリリースムーブ
 - b. インバート姿勢からプレップ以下の高さで着地するリリースムーブ
 - c. フリーフリップ
 3. トップがプレップ以上の高さでのインバート姿勢。
 4. トップがグランドレベルの高さからベースが片手のスタンツに移行する。
- B. スタンツのレベル:

1. エクステンションのシングルレッグ(1レッグ)は可。
- C.** トップが競技フロアから実施するツイストを伴うスタuntsとトランジションは2-1/4回転まで可。
補足:1つの技の中でトップの回転に加えベースが更に回転する場合、回転は、積算で2-1/4回転を過ぎると違反となる。セーフティージャッジは、1つの技の中で回転総数をトップの腰の回転数で判断する。一度スタuntsが(例えばプレップで)完成し、トップが静止し明確にとまっていることをみせること。その後追加の回転に入ること。
- D.** リワインド(フリーフリップ)と補助されてのフリップスタuntsとトランジションは実施可。リワインドは必ずグランドレベルから始め、フリップ1回転とツイスト1-1/4回転まで可。
例外1:クレイドルに入るリワインドは1-1/4回転まで可。全てのリワインドはショルダーレベル以下の高さで2名のキャッチャーがキャッチしなければならない。(例:クレイドルポジションに着地するリワインド)
例外2:ラウンドオフとスタンディングシングルバックハンドスプリングからのリワインドは可。ラウンドオフまたはスタンディングバックハンドスプリングの前に他のタンブリング技を加えてはならない。
補足:フリーフリップスタuntsと、競技フロアから始まっていないスタuntsトランジションは不可。補足:トゥピッチ、レッグピッチとそれに類似したトスからのフリーフリップスタuntsは禁止。
- E.** シングルベースのスプリットキャッチは禁止。
- F.** シングルベースのダブルキューピーは各トップに別のスポッターが必要。
- G. プレミア部門スタunts-リリースムーブ**
1. リリースムーブは可。しかし、伸ばした腕から18インチ(46cm)以上になることは禁止。
補足:リリースムーブがベースの伸ばした腕の18インチ(46cm)以上の場合はトスもしくはディスマウントとみなされるので、『トス』もしくは『ディスマウント』のルールに従うこと。
2. リリースムーブからインバート姿勢で着地してはならない。
3. リリースムーブは元のベースに戻らなければならない。
例外1:コエドスタイルのトスの場合、別ベースにキャッチされても良いが他の技に関わったり振付を行ったりしていない少なくとも1名のベースと追加のスポッターで行うこと。
例外2:複数のトップを支えるシングルベーススタuntsは元のベースに戻らなくても良い。複数のトップを支えるシングルベーススタuntsにトスをした元ベースが必須スポッターになることは可。
補足:ウエストレベル以上から補助なしで競技フロアに着地するのは禁止。
4. ヘリコプターは180度回転まで可。最低3名のキャッチャーでキャッチされ、そのうちの1名はトップの頭と肩を守る位置にしなければならない。
5. リリースムーブは故意に別の場所に投げてはならない。上記3を参照。
6. リリースムーブで他のスタunts・ピラミッド・選手を越えたり、くぐったりしてはならない。
7. リリースムーブされたトップ同士が接触してはならない。
例外:シングルベースでの複数のトップ
- H. プレミア部門スタunts-インバージョン**
プレップレベルより上の高さからのダウンワードインバージョンは最低2名のキャッチャーに補助されていること。トップとベース1名は接触し続けなければならない。

プレミア部門ピラミッド

- A.** ピラミッドは2-1/2の高さまで可。
- B.** 2-1/2highピラミッドを行う際に、2highを超える高さ位置にトップがいて、それを支えている人の少なくとも片足が競技フロアに接していない場合、それぞれのトップに少なくとも2名以上のスポッターをつけること。両方のスポッターは、トップをピラミッドに乗せる際にスポットの位置についていること。一方のスポッターは、トップの後方、もう一方は前方に配置するか、側面に配置してトップが前方へ落ちた場合に前方まで動けるようにすること。ピラミッドが安定した後、ディスマウントに入る直前には、スポッターはクレイドルに入るため後方へ移動してよい。ピラミッドは様々に変化するため、すべてのピラミッドにここで求められているスポッターの配置につけているかその都度確認することを推奨する。
補足:全てのタワーピラミッドを行う場合、トップの後方にピラミッドに触れていないスポッターを付けること。ミドル層のサイスタンドを支える人が必要な場合、この人はこのスポッターの役割を担うことはできず、ピラミッドに触れていないスポッターが必要。
- C.** グランドレベルから始まるフリーライティングマウントで倒立姿勢になってはならない。グランドレベルからのフリーライティングマウントは、フリップ1回(フリップ最大3/4回転)+ツイスト1回転まで可。または、フリップなしでのツイスト2回転まで可。グランドレベルよりも上からスタートするフリーフリップマウントは、ツイスト無しのフリップ1回転(最大3/4回転フリップ)、またはフリップ無しのツイスト2回転まで可。

補足:フリーフライングマウントは、乗せようとしている技の高さを著しく超えてはならず、他のスタンツピラミッド・選手を越えたりくぐったりしてはならない。

D. プレミア部門ピラミッド-リリースムーブ

- 以下の条件にてピラミッドでトランジションを行う場合、トップは2段半の高さを越えても良い。
 - 2層目ベースからリリースムーブされ2層目ベースによってキャッチされるピラミッドはいかなる時でも、トップは元の2層目ベースにキャッチされなければならない。(例:タワーのティックトック)
 - 2-1/2からのフリーリリースムーブは、プローン姿勢またはインバート姿勢で地面に着いてはならない。

E. プレミア部門ピラミッド-インバージョン

- インバート姿勢を伴うスタンツは2段半の高さまで可。
- プレップレベル以上からのダウンワードインバージョンは最低2名のベースに補助されなければならない。トップはベースまたは他のトップと接触し続けなければならない。

F. プレミア部門ピラミッド-リリースムーブ/ ブレイスインバージョン

- ブレイスフリップは、1-1/4回転とツイスト1回転可。
- ブレイスフリップは、プレップレベルまたはそれ以下の高さのトップ(1名以上)と身体の接触があれば、実施可。そして2名以上のキャッチャーによってキャッチされなければならない。
例外1:ブレイスインバージョンから2-1/2の高さのピラミッドへ移行する場合、キャッチャーは1名でも良い。
- すべてのブレイスインバージョン(ブレイスフリップを含む)から、直立姿勢でプレップレベル以上の高さになる場合、以下の条件下の1名以上のベースと1名の追加のスポッターが必要。
 - ベース・スポッターは移動してはならない。
 - ベース・スポッターはトランジションが行われている間、トップを見続けていなければならない。
 - ベース・スポッターは、トランジションの開始時に他の技や振付を行ったりしてはならない。トップを投げるためのディップ(一度下げてから戻す動き)が技の開始とみなされる。

G. 2-1/2の高さのピラミッドからのフリーリリースムーブは

- プローン姿勢やインバート姿勢で着地してはならない。
- フリップは禁止、ツイスト1回転まで可。

H. エクステンションレベルでのペーパードールには各トップにスポッターが必要。

プレミア部門 ディスマウント

注意:トップがリリースされクレイドルになる動きまたは、リリースかつ補助しながら競技フロアに着地する動きのみを「ディスマウント」とする。

- ツイスト1-1/4回転を越えるツイストを伴うシングルベースクレイドルは、スポッターがトップの頭と肩の部分を守るためにトップの腰から上の部分を少なくとも片手・腕で補助しなければならない。
- フロアへのディスマウントは必ず元のベースまたはスポッターが補助しなければならない。
例外:ウェストレベル以下の高さからのストレートドロップまたは安全な範囲のホップオフ、かつ他の技を追加しないディスマウントのみ、補助なしで競技フロアに着地しても良い。
補足:選手が補助なしでウェストレベルまたはそれ以上から競技フロアへ着地してはならない。
- 2段の高さのスタンツやピラミッドからはツイスト2-1/4回転クレイドルまで可。ただし最低2名のキャッチャーがキャッチしなければならない。2段半のピラミッドからのクレイドルはツイスト1-1/2回転まで可。ただし2名のキャッチャーが必要であり、その内の1名はクレイドル開始から静止していなければならない。
例外:2-1-1でトップが正面を向いているサイスタンドはツイスト2回転まで可。(例:エクステンション、リバディー、ヒールストレッチ)
- 2段半のピラミッドからのフリーリリースディスマウントはうつぶせや逆さ姿勢で着地してはならない。
- クレイドルになるフリーフリップディスマウント:
 - フリップ1-1/4回転とツイスト1/2回転まで可(アラビアン)。
 - 最低2名のキャッチャーが必須であり、その内の1人は元のベースでなければならない。
 - 故意に移動してはならない。
 - プレップもしくはそれ以下の高さから始めなければならない。(2-1/2ピラミッドから始めてはならない。)
例外:フロントフリップ3/4回転のクレイドルは2-1/2ピラミッドから行う場合、2名のキャッチャーがキャッチしなければならない。キャッチャーはトップの両サイドにいないといけない。うち1名はクレイドルの開始から静止していなければならない。
2-1/2の高さからのフロントフリップ3/4回転クレイドルを実施する際、ツイストは禁止。
- 競技フロアへのフリーフリップディスマウントはフロントフリップのみ可

補足:バックフリップディングディスマウントはクレイドルにならなければならない。

1. フロントフリップディング1回転とツイストは不可。
 2. 元のベースに戻らなければならない。
 3. 1名のスポッターを付けなければならない。
 4. 故意に移動してはならない。
 5. プレップレベルまたはそれ以下の高さから始めなければならない。(2-1/2の高さのピラミッドから始めてはならない。)
- G.** テンションドロップ/ロールは禁止
- H.** トップ複数を支えるシングルベーススタンツをクレイドルキャッチする際は、2名のキャッチャーがそれぞれのトップをキャッチしなければならない。キャッチャーとベースはディスマウント開始前に静止していなければならない
- I.** ツイストを含む片手スタンツからのクレイドルの際、クレイドルを補助するための1名のスポッターが必須。スポッターは少なくとも片手・腕でトップの頭と肩を補助しなければならない。
- J.** ディスマウントでは他のスタンツやピラミッドまたは選手を越えるもしくはくぐってなならない。
- K.** ディスマウントは元のベースに戻らなければならない。
例外:トップが複数のシングルベーススタンツは元のベースに戻らなくても良い。
- L.** ディスマウントは故意に別の場所へ移動してはならない。
- M.** ディスマウントにおいて、トップはベースにリリースされている間、お互いに接触してはならない。

プレミア部門 トス

- A.** トスは最大4名のベースまで可。ベース1名は必ずトスを行っている間トップの後ろに位置しなければならない、トスに乗り込む際トップを補助しても良い。
例外1:後ろの人を越えて飛ばすトスは可。
例外2:アラビアンでクレイドルキャッチのポジションになるため3人目が前で開始してもよい。
- B.** トスはベース全員が競技フロアに足をつけている状態でクレイドルキャッチをしなければならない。トップは最低3名の元のベースによってクレイドルキャッチされなければならない、うち1名はトップの頭と肩のあたりにいなければならない。ベースはトスの間は静止しなければならない。
- C.** トスの開始時、トップの両足がベースの手に乗っていないなければならない。
- D.** フリップは1-1/4回転まで。2つの追加技も可。タック、パイクまたはレイアウトは追加した2技とカウントしない。パイクオープンダブルフルは可。Xアウトが1つの技と判断されるため、タックXアウトダブルフルは禁止。

実施可(2つのスキル)

タックフリップ・エックスアウト・フルツイスト
ダブルフルツイストレイアウト
キック・フルツイストレイアウト
パイク・オープン・ダブルフルツイスト
アラビアン・フロント・フルツイスト

禁止(3つのスキル)

タックフリップ・エックスアウト・ダブルフルツイスト
キック・ダブルフル・フルツイストレイアウト
キック・フルツイストレイアウト・キック
パイク・スプリット・ダブルフルツイスト
フルツイストレイアウト・スプリット・フルツイスト

注意:ツイスト1-1/2回転からのアラビアンフロントは可。

- E.** スタンツ、ピラミッド、小道具または選手が、トスを越えるもしくはくぐる、またトスがスタンツ、ピラミッド、選手または小道具を越える、もしくはくぐったりしてはならない。
- F.** フリップなしのトスではツイスト3-1/2回転を越えてはならない。
- G.** トップが別の組のベースにトスされる場合、最低3名の静止しているキャッチャーでクレイドルキャッチしなければならない。キャッチャーは他の技や振付を行ってはならない。トスの開始時から終了までトップから目を離してはならない。トスはフリップ無しツイスト1-1/2回転、もしくはツイスト無しフロントフリップ3/4回転まで可。トスに関わっているベースはトスを行っている間、静止していなければならない。
例外:ツイストなしのフロントフリップ3/4回転は可。
- H.** 別のバスケットトスのトップと接触してはならない。ベース、ブレイサー、その他のトップとも接触してはならない。
- I.** バスケットトスではトップは1名のみ可。

●第三章

14. 用語集

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ツスキル("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ツとみなされる。

補助付きフリップスタンツ

トップの腰が頭を超えてインバート状態でスタンツを行う間、他のトップやベースと直接接触をするスタンツ("Suspended Flip", "Braced Flip"参照)

バックベンド(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。スタンツでトップを持ち、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名しかいない場合、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。

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名は手首を組み合う。

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すことで、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ス。

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

スタンス、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. 他の振付を行ってはいけない。
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ス。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ス。"オーサム"とも言われる。

ディスマウント

スタンス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。

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ブリングスキル。

ダブルレッグ 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タイ、エクステンションキューピー。"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(タンブリング)

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ブリング技。

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ブリング技で、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。

フリーフリッピングスタンツ

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。スタント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。

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タンブリングスキル。

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ブ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ト。

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トポジション。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べて少なくとも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を行う。

マウント

“スタント”参照

マルチベーススタント

スポッター以外で2名以上のベースがいること。

ニューペー

スタントの開始時、トップに直接触れていないベース。

ハ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、ウエストレベルルスタンツのベースとみなされる。

オノディ

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。

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ク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。

パイク

両脚を揃えて伸ばしたまま、腰から身体を前に曲げている体勢。

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、チェアー、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: チェアー、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、バナー、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

“フロントタッグ”参照

ピラミッド

2つ以上のスタント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

スタント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。

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プロッグ

“リーププロッグ”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ツ

シングルベースで支えるスタンツ。

片足スタンツ

“スタンツ”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いたスタンツ。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ツ。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

スタンツ、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。

- スタンツ、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ツ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、直接スタンツに触れなくても良い。
- スタンツ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、またはスタンツ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。
- ベースと必須のスポッターを同時に兼任できない。トップの足の下への支えが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:両足スタンツにおいて、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

スタンツ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。

スタンツ

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レッグ(片足)”または“ツーレッグ(両足)”スタンツと定義される。

サスペンデッドロール

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ツスキル。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。

サスペンデッドフォワードロール

前方に回転するサスペンデッドロール。“サスペンデッドロール”参照。

サスペンデッドバックワードロール

後方に回転するサスペンデッドロール。“サスペンデッドロール”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ツ。スタンツ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ツ、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。

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。

トゥルッグピッチ

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/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、ブレイサ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: バスケトスやスポンジトス)
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、トスチェアー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ップが乗っているスタンツ。

トラン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)

ツイストスタンツ

トップとベースが行うあらゆるツイストトランジション。回転数は通常、トップの連続した腰の回転で判断される。ツイストスタンツは"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トランジションの開始とみなす。

ツイストトス

選手が"垂直軸"に体を回転させるトス。

ツイストタンブリング

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ブリングスキル。

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ツで構成されたピラミッド。"ピラミッドのリリースムーブ"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。"2-1/2 high ピラミッド"の高さは次の長さで測定される:チェアー、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ツでのボディポジション。

垂直軸(スタンツやタンブリングでのツイスト)

タンブ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ツ例: オール4Sポジションのベースのスタンツ、ナゲットベースのスタンツ、チェアー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ツとみなされる。

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。

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"は手をつかいない状態のバック転のように見える。

エックスアウト

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。