



チアジャパン



チアリーディング部門

セーフティガイドライン

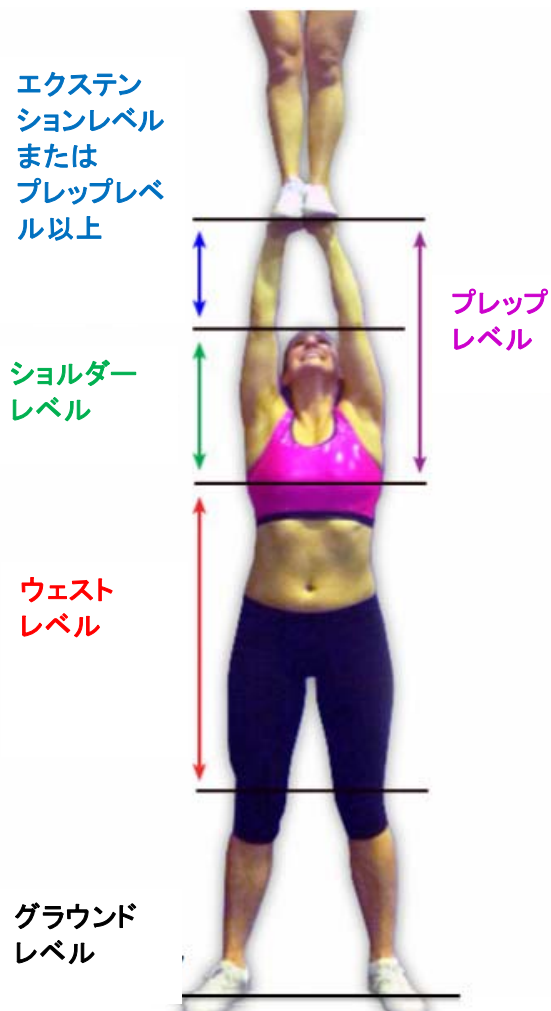
(レベル1～4)

2016年度版

2016年11月15日更新

一般社団法人 日本スポーツチア&ダンス連盟

【スタンツレベルの定義】



【タンブリング用語】

	器械体操用語	チア用語	英語表記	略称	
技	前方回転	前転	フォワード(フロント)ロール forward roll	FR	
	後方回転	後転	バックワードロール backward roll	BR	
	前方倒立回転	前方ブリッジ	フロント(フォワード)・ウォークオーバー front walkover	FWO	
	後方倒立回転	後方ブリッジ	バック・ウォークオーバー back walkover	BWO	
	側方倒立回転	側転	カートウィール cartwheel	CW	
	前方倒立回転とび (前転とび)	転回	ハンドスプリング handspring	HS	
	後方倒立回転とび (後転とび)	バック転	バックハンドスプリング back handspring	BHS	
	側方倒立回転とび 1/4ひねり	ロンダート	ラウンドオフ round off	RO	
	側方宙返り	側宙	エアリアルカートウィール aerial cartwheel	ACW	
	前方宙返り	前宙	フロントフリップ front flip	パンチフロント punch front	FF / PF
	後方宙返り	バック宙	バックフリップ back flip	BF	
空中姿勢	抱え込み	タック	タック tuck		
	屈身	パイク	パイク pike		
	伸身	スワン(レイアウト)	レイアウト layout		

※スタンツの高さ=high

※スタンツの重なり=層

タンプリング

レベル		1	2	3	4
全般		<p>・ジャンプスキルはタンプリングとしてみなす。例外)ストレートジャンプはジャンプとはみなさない。 ただし、タンプリングパスの中にジャンプ・ジャンプスキルが含まれる場合は、それによってパスの流れが切れるものとする。</p> <p>・すべてのタンプリングは、競技フロアから始め、フロアに着地すること。</p> <p>注) タンブラーは、リバウンドして足からスタンツに移行するのは可。 倒立姿勢を含むタンプリングパスからのリバウンドの場合、倒立姿勢のトランジションまたはスタンツに入る前に、タンブラー/トップは逆さでない姿勢でキャッチされ、かつ静止すること。</p> <p>例外) リバウンドから1/2回転ツイストしてうつぶせでスタンツに移行するのは可。</p>			
		<p>・スタンツや選手、小道具を飛び越える、くぐり抜けるタンプリングは禁止。</p> <p>・小道具を持ったまま、または触れた状態でのタンプリングは禁止。</p>		<p>・ダイブロールは可。</p> <p>注)スワン/アーチでのダイブロール、ツイストを含むダイブロールは禁止</p>	
スタンディング	フリップ	タンプリング中はフロアから離れることは禁止。倒立を経過する場合は、両手で身体を支えること。		フリップは禁止。	
	ツイスト	禁止 注)CW/ROは可。		禁止 注)CW/RO/ACWは可。	
	連続技	<p>・前後転は可。</p> <p>・FWO/BWO/倒立は可。</p> <p>・CW/ROは可。</p> <p>・HS/BHSは禁止。</p>	<p>・HSならびにBHSの連続は禁止。</p> <p>・HSならびにBHSとジャンプスキルの連続技は禁止。</p>	<p>HSならびにBHSの連続技は可。</p>	
ランニング	フリップ	禁止		<p>・タックポジションのみ可。</p> <p>・1回転まで可。</p> <p>・バックフリップはROまたはRO- BHSからのみ可。</p> <p>・ACW、走り込みからのタックフロント、3/4フロントフリップは可。</p> <p>注)フロントハンドスプリング(またはその他のタンプリングスキル)からのフロントタックは禁止。</p>	1回転まで可。
	ツイスト	禁止 注)CW/ROは可。		禁止 注)CW/RO/ACWは可。	
	連続技	組み合わせの規定はなし。	HS連続、BHS連続は可。	<p>フリップまたはACWの後にタンプリングを続けることは禁止。</p> <p>例外)タックフリップの後、FR/BRは可。ただしFR/BRの後にタンプリングを続けることは禁止。</p> <p>注1)FR/BRの後、もしくはフリップの後に続ける場合、パスを二つに分けるために1歩以上のステップを入れること。</p> <p>FR/BRからの1歩のステップアウトは1技とみなす。PF-FR-ステップアウトの場合、別のタンプリングパスを開始する前に追加のステップまたはまたはとびこみステップを入れること。</p>	規定なし

スタンツ(パートナースタンツ)

レベル	1	2	3	4	
スポッター	<p>プレップレベル以上のすべてのスタンツに必要。</p> <p>例) サスペンデッド・スプリット、フラットボディポジション、エクステンションVシットなど、プレップレベル以上でトップが直立でないスタンツは、プレップレベルとみなす。</p> <p>注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できるとみなされる限り、スポッターと認められる。</p> <p>注2) ベースが腕を伸ばした高さにトップを持ち上げ、膝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)基準は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。</p> <p>例外) ショルダーシットやストラドル、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、プレップレベルとはみなさないため、スポッターは不要。</p>	プレップレベルより高い高さの各トップに対して必要。			
全般	<p>・ベースは、インバート姿勢や背中を反った状態でトップの体重を支持することは禁止。注)演技フロアに立っている選手はトップとはみなさない。</p> <p>・シングルベーススプリッツキャッチングは禁止。</p> <p>複数トップを支えるシングルベーススタンツは禁止。 補助なしのダブルキューピーはどのレベルの高さでも禁止。 ダブルキューピーに近い技(補助あり)の場合、支え方に応じて禁止かどうか判断される。</p> <p>・複数トップを支えるシングルベーススタンツには シングルベースダブルキューピーは各トップにスポッターが必要。</p>				
スタンツ レベル	両足	<p>・プレップレベル以下のみ可。プレップレベルより高い高さを通過することは禁止。 注)トップがベースの頭の上になることは禁止。</p> <p>・片足スタンツは、ウェストレベルまで可。</p> <p>例外1)プレップレベルでの片足スタンツは、地面に立っているプレイサーと支持し合えば可。プレイサーは、ベースまたはスポッターとは別の選手であること。プレイサーとは、片足プレップレベルスタンツを開始する前に手/腕同士で繋がらなければならない。</p> <p>例外2)ウォークアップショルダースタンドは、肩の位置にたどり着くまでベースと両腕で支え合えば、レベル1でも可。</p>	<p>・プレップレベル以下で可。プレップレベルより高い高さを通過することは禁止。</p> <p>注)片足スタンツのトップが、ベースの頭の上になることは禁止。</p> <p>注)メインベースがスクワットしたり、膝をついたりした状態で腕を伸ばした場合、バックスポットの位置に関わらずエクステンションとみなされるため違反となる。</p>	規定なし	
	エクステンション レベル	<p>・シングルベース、補助付きのシングルベースのエクステンションスタンツは、Tiny, Mini, Youth編成では禁止。</p>		<p>・シングルベース、補助付きのシングルベースエクステンションスタンツは、Youth編成では禁止。</p> <p>・エクステンションレベルの片足スタンツのトップが他のエクステンションのトップと触れることは禁止。</p> <p>・エクステンションレベルの片足スタンツのトップ型のエクステンションレベルの片足スタンツのトップと触れることは禁止。</p>	

スタントツ(パートナースタントツ)

ト ラン ジ ョ ン	定義	トップがスタントツへ乗り込むところから、出来上がるまでのすべての形状変化のことを「トランジション」とする。			
	全般	・スタントツ移行時、少なくともベース1名以上がトップの体に触れたままであること。		・スタントツ移行時、少なくともベース1名以上がトップの体に触れたままであること。 例外)リリースムーブ	
	ツイスト	<p>・トップの腰は演技フロアに対し1/4回転まで可。</p> <p>注) 一連の技の中で追加の回転を行う際は、トップの回転が積算で1/4回転を超える場合は違反となる。ジャッジはトップの腰の回転数で一連の技の中での積算の回転数を判断する。追加の回転を行う場合は、スタントツが完成したのち、トップが明確に静止したのを見せること。</p> <p>例外1)リバウンドから1/2回転ツイストしてprone positionでスタントツに移行するのは可。 例外2)1/2 Wrap around stunts は、レベル1でも可。 例外3)トップがフロアから始まりフロアに終わるまで、腰のサポートがあれば1/2回転まで可。</p>	<p>・トップの腰は演技フロアに対し1/2回転まで可。</p> <p>注) 一連の技の中で追加の回転を行う際は、トップの回転が積算で1/2回転を超える場合は違反となる。ジャッジはトップの腰の回転数で一連の技の中での積算の回転数を判断する。追加の回転を行う場合は、スタントツが完成したのち、トップが明確に静止したのを見せること。</p> <p>注) ・シングルツイストのログロールは可。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。 ・トップが他のトップに支えられた状態でログロールを行うことは禁止。 ・ログロールの際は、必ず元のベースがキャッチし、シングルツイストにキックなどの他の技を加えることは禁止。</p>	<p>・プレップレベル以下ではトップの腰は演技フロアに対し1回転まで可。 ・フルツイストのトランジションはプレップレベル以下に限り可。</p> <p>注) 一連の技の中で追加の回転を行う際は、トップの回転が積算で1回転を超える場合は違反となる。ジャッジはトップの腰の回転数で一連の技の中での積算の回転数を判断する。追加の回転を行う場合は、スタントツが完成したのち、トップが明確に静止したのを見せること。</p> <p>・エクステンションからのツイスト、およびツイストを経由してのエクステンションへのトランジションは1/2回転まで可。</p>	<p>・プレップレベル以下では、トップの腰は演技フロアに対し1-1/2回転まで可。</p> <p>注) 一連の技の中で追加の回転を行う際は、トップの回転が積算で1-1/2回転を超える場合は違反となる。ジャッジはトップの腰の回転数で一連の技の中での積算の回転数を判断する。追加の回転を行う場合は、スタントツが完成したのち、トップが明確に静止したのを見せること。</p> <p>・エクステンションへのツイストマウントとトランジションについては以下の通り。 A)1/2回転までのエクステンションは可。 B)1/2回転から1回転までのエクステンションは両足で可。 例外)プラットフォームポジションの場合は1回転まで可。</p>
	フリップ	禁止		補助付きは可。	
	飛び越え	<p>禁止</p> <p>例外) フロアにいる選手が選手を飛び越えるのは可。</p> <p>注) トップは他のトップの胴体を超えるまたはくぐることは禁止。そのスタントツまたはピラミッドが同じ基であっても別であっても同様。</p> <p>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禁止。</p>	<p>禁止</p> <p>注)フロアにいる選手がスタントツをくぐる、もしくはスタントツがフロアにいる選手の上を移動するのは可。</p>		

スタッツ(パートナースタッツ)

レベル		1	2	3	4
トランジション	定義	ベースとトップがお互いに触れない状態を経過した後、トップが同じベースに戻ることを「リリースムーブ」とする。この定義は「スタッツ」のみに適用し、「ピラミッド」には適用しない。			
	全般	<p>・リリースムーブは意図的に別の場所へ飛ばすのは禁止。</p> <p>・他の選手、スタッツ、ピラミッド、小道具、デスマウントを飛び越える、またはくぐることは禁止。</p> <p>・リリースムーブは必ず元のベースに戻る。注)補助なしで演技フロアに着地することは禁止。</p> <p>例外)ウエストレベル以下からの他の技を追加しないストレートドロップ、スモールホップオフデスマウントに限り、補助なしでフロアに着地しても可。</p>			
	着地	<p>・トップ同士がリリースムーブで触れ合うのは禁止。</p>	<p>・トップ同士がリリースムーブで触れ合うのは禁止。</p>	<p>・ウエストレベル以下で開始し、プレップレベル以下でキャッチすること。</p> <p>・実施できる技は1種類まで、ツイストは禁止。リリースされた状態で行われた技のみをカウントするため、接触されている状態でのボディポジションは、技としてカウントしない。</p> <p>例外)ログロールは1回転まで可、クレイドルかフラット、水平なボディポジション(例:フラットバックかうつぶせ)で終わること。</p>	<p>・ベースが手を伸ばした高さを超えることは禁止。超えた場合、トスならびに/またはデスマウントとみなされるため、トス/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。この距離がトップの足の長さよりも明らかに長い場合はトスまたはデスマウントとみなされ、そのルールに従うこと。</p> <p>・エクステンションになる場合は、ウエストレベル以下から始め、ツイストやフリップを加えることは禁止。</p> <p>・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禁止。</p>
空中での技	ヘリコプター	禁止			
	ログロール	禁止	<p>・シングルツイストのログロールは可。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完了すること。</p> <p>注)トップが他のトップに支えられた状態でログロールを行うことは禁止。</p> <p>注)ログロールは必ず元のベースがキャッチすること。</p> <p>注)シングルツイスト以外の技を加えることは禁止(キックなど)。</p> <p>注) シングルベースのログロールはキャッチャーが2名、マルチベースのログロールはキャッチャーが3名必須。</p>	<p>1回転まで可。クレイドルまたはフラットで水平な状態(仰向け、うつぶせ)でキャッチすること。</p>	<p>・3名以上のキャッチャーが必要。うち1名はトップの頭と肩を補助してキャッチすること。</p> <p>・180度回転まで、ツイストは禁止。</p> <p>規定なし</p>

スタンツ(パートナースタンツ)

レベル		1	2	3	4
トランジション	全般	<p>インバージョンは禁止。 注)インバート姿勢になる場合は、演技フロアに触れていなければならない。 例)演技フロア上での補助つき倒立はスタンツとはみなさないが、実施可能なインバージョンである。</p>	<p>グラウンドレベルでのインバージョンからインバージョンでない状態へのトランジションは可。 それ以外は禁止。 注)トップがダイレクトにインバートでない状態に持ち上げられない限り、インバート姿勢の選手は演技フロアに触れていなければならない。 例) 演技フロアでの倒立から、ショルダーシットのような逆さではないスタンツになることは可。 クレイドルから倒立や、うつぶせから前転は不可。</p>	<p>・ショルダーレベルより高い高さでトップがインバート姿勢になる状態は禁止。トップはショルダーレベル以下の高さでベースに支持されること。 例外) ダブルベースのサスペンデッドロールからクレイドル、乗り込み姿勢、フラットボディのプレップレベルのスタンツまたはフロア着地は可。 ただし、マルチベースのサスペンデッドロールは、トップの両腕を、片腕ずつベースが支持すること。 ・インバージョンにおけるツイストは1/2回転まで可。 例外) マルチベースでの前方サスペンデッドロールはツイスト1回転するのは可。 1/2回転する前方サスペンデッドロールはクレイドルで終わること。 例外) マルチベースの後方サスペンデッドロールにおいては、トップはツイスト禁止。</p>	<p>エクステンションでトップがインバート姿勢になるスタンツは可。</p>
	インバージョン	<p>すべて禁止</p>		<p>・ダウンワードインバージョン同士が接触することは禁止。 ・キャッチャーは、トップの頭と肩を守るために、トップの腰から肩の部位に触れていること。 ・元のベースがトップから離れることは禁止。 ・ダウンワードインバージョンはプレップレベル以下からのみ可。 この際、少なくとも2名はトップの頭と肩を守るためにトップの腰から肩の部位を補助すること。 ・プレップレベルを通過してから、プレップレベル以下で逆さになることは禁止。 降下するトップの勢いは、安全に最も注意をすること。 ・両足での"Pancake"スタンツは禁止。</p>	<p>・元のベースがトップから離れることは禁止。 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:側転ディスマウント)の場合、必要において元のベースがトップから離れることは可。 ・ダウンワードインバージョンはプレップレベルのみ可。 少なくとも3名以上のベースがトップを支え、このうち少なくとも2名はトップの頭と肩を守る位置にすること。 例外) エクステンションのインバートスタンツ(例:ニードルや倒立)からショルダーレベルになる場合、コントロールされたパワープレスであれば可。 ・プレップレベルより高いの高さを通過してから、プレップレベル以下で逆さになることは禁止。 降下するトップの勢いは、安全に最も注意をすること。 ・プレップレベル以下から実施するダウンワードインバージョンは、ベースが3名以下でも可。 例外) 両足での"Pancake"スタンツはショルダーレベル以下から開始し、技の実施中にエクステンションを通過することは可。 ただし、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することは禁止。</p>

ピラミッド

レベル	1	2	3	4
全般	<p>ピラミッドは各レベルのスタンツ/ディスマウントのルールに従うこと。高さは2 persons highまで可。 ・重なりは2層まで。</p> <p>・ディスマウントは必ず元のベースへ戻る。</p> <p>・高さは2 persons highを超えることは禁止。</p> <p>・トップの重心はベースによって支持された状態であること。 注)ピラミッドのトランジションの間、トップはベースにリリースされた際は必ずグライドルもしくは演技エリアにディスマウントし、レベル該当のディスマウントルールに従うこと。</p> <p>例外) インバージョン以外のトランジションに限り、キャッチャーの交替は可。</p> <p>例外) プレップレベル以下の2名以上のプレイヤーと触れていれば、2 persons highを経過することは可。</p> <p>例外) プレップレベル以下の1名以上のプレイヤーと触れていれば、2 persons highを経過することは可。</p> <p>トランジション参照。</p> <p>トランジション参照。</p> <p>・トップの重心は、主にベースによって支持された状態であること。</p> <p>例外) リリースは、ベースとプレイヤーによって支持されていれば実施可。リリース参照。</p>			
シングルベースまたは補助ありシングルベーススタンツ	Tiny, Mini, Youthでは禁止	Tiny, Mini, Youthでは禁止	Youthでは禁止	
くぐる、飛び越え	<p>・他の選手、スタンツ、ピラミッド、小道具、ディスマウントを飛び越える、またはくぐることは禁止。 注) トップは他のトップの胴体を超えるまたはくぐることは禁止。そのスタンツまたはピラミッドが同じ基であっても別であっても同様。</p>			<p>例外1) 選手が他の選手を飛び越えるのは可。</p> <p>例外2) スタンツが選手の上を移動するのは可。</p> <p>例外3) トップはプレップレベル以下のプレイヤーと支持した状態であれば、プレイヤーを超えることは可。</p>
プレイヤーについて	<p>プレイヤーをするプレップレベルのトップは、両足をベースの手に支持されていること。 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は、プレップレベルであってもベースに足を支持されていなくてもよい。 両足エクステンションスタンツはプレップレベル以下の時点で支持を行うこと。 ショルダーレベルの片足スタンツは、技の開始前に支持し合うこと。</p>	<p>プレイヤーをするプレップレベルのトップは、両足をベースの手に支持されていること。 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は、プレップレベルであってもベースに足を支持されていなくてもよい。 片足エクステンションスタンツは、プレップレベル以下の少なくとも1名のトップによって手/腕同士でのみ支持し合い、技の開始前に支持し合うこと。</p>	<p>ベースと、2名のプレイヤーと支持し続けていれば、Lv3で実施できる技はLv3のピラミッドでのリリースムーブで実施可。 例外) エクステンションへのツイストマウントと、ツイストトランジションは、少なくとも1名のプレップレベル以下のプレイヤーと1名のベースと支持し合っていれば1回転ツイストまで可。 プレイヤーとの支持は手/腕同士で行い、技の開始前に支持し合うこと。 手/腕には肩は含まない。</p>	<p>ベースと1名のプレイヤー(必要な場合は2名)と支持し続けていれば、Lv4で実施できる技はLv4のピラミッドでのリリースムーブで実施可。 例1) エクステンションへのツイストマウントと、ツイストトランジションは、1名のプレップレベル以下のプレイヤーと支持し合っていれば1-1/2回転ツイストまで可。支持は技の開始前に行い、技もしくはトランジションの間支持し続けること。 例2) エクステンションのパンケーキは2名のプレイヤーと支持し続けること。</p>
両足エクステンションスタンツ	<p>プレップレベル以下の1名のトップと手/腕のみで支持し合うこと。 プレップレベル以下の時点で支持し合うこと。 エクステンション同士支持し合うのは禁止。</p>	<p>他のエクステンションと支持し合うのは禁止。</p>	規定なし	
片足スタンツ	<p>・ショルダーレベルの片足スタンツは、プレップレベル以下のスタンツの1名以上のプレイヤーと手/腕のみで支持し合うこと。 ・プレイヤーとの支持は片足プレップ開始前に行うこと。 ・エクステンションレベルの片足スタンツは禁止。</p> <p>・プレップレベルのプレイヤーは両足をベースの手で支持されていること。 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は可。</p>	<p>・エクステンションレベルの片足スタンツはプレップレベル以下のスタンツの1名以上のプレイヤーと手/腕のみで支持し合うこと。 ・トップの手/腕はプレイヤーの手/腕と接触し続けていること。 ・プレイヤーとの支持は片足エクステンション開始前に行うこと。</p>	<p>他のエクステンションと支持し合うのは禁止。</p>	<p>他の片足エクステンションと支持し合うのは禁止。</p>

ピラミッド

レベル	1	2	3	4
リリースムーブ	デismount以外は禁止		<p>ピラミッドの移行において、トップがベースから離れており、かつ以下の5つのルールを逸脱する場合は、必ずLv3のデismountの規約に従い、トップはクレイドルキャッチ、または演技フロアにデismountすること。</p> <p>1)プレップレベル以下の2名以上のプレイヤーと触れていれば、2 persons high以上の高さを経過することは可。 トランジションの間、プレイヤーの交替は不可。 注)Lv3のピラミッドでのリリースは、スタンツにおけるリリースムーブもしくはデismountの規約に基づき、他の1名のトップと触れていれば実施できると解釈できる。</p> <p>2)トップは、プレップレベル以下の異なる2名以上のプレイヤーと支持し合うこと。プレイヤーとの支持は1名が手/腕同士、1名が足/下肢(膝下)でも可。 注1)ピラミッドのリリースムーブは2名の別々のプレイヤーにより、異なる2方向から支持されること。トップは前後左右の4方向のうち2方向からその体を支持されること。2名のプレイヤーが同じ腕を支持するのは禁止。 注2)地上にいるベースは、トップがプレイヤーとの支持が離れる前にトップに触れること。</p> <p>3)ピラミッドのリリースでは、ベースの交代は禁止。</p> <p>4)少なくとも2名のキャッチャー(1名のキャッチャーと1名のスポッター)が必要。 キャッチャーが故意に移動することは禁止。 キャッチャーはトランジションの間トップを見続けること。</p> <p>5)プレップレベルより高いの高さのプレイヤーとの支持/接触は禁止。</p>	<p>1)プレップレベル以下の1名以上のプレイヤーと触れていれば、2 persons high以上の高さを経過することは可。 トランジションの間、プレイヤーの交替は不可。 注)地上にいるベースは、トップがプレイヤーとの支持が離れる前にトップに触れること。 例外)L4のスタンツにおいて、プレップレベル以上の高さエクステンションからエクステンションへのtic-tock(Low to High / High to High)は禁止だが、tic-tockの間中ずっとプレップレベル以下の1名以上のプレイヤーに支持されていれば、L4のピラミッドのリリースムーブでは実施可。 注)ツイストスタンツおよびツイストトランジションは、プレップレベル以下の高さの1名以上のトップ(プレイヤー)に支持されていれば1-1/2回転まで可。</p> <p>2)トップは、プレップレベル以下のプレイヤーと支持していれば、そのトップを越えることは可。</p> <p>3)トップの重心が、セカンドレベルのトップによって支えられた状態で止まることは禁止。 注)トランジションは、連続した動作で行うこと。</p> <p>4)トップが逆さ状態にならないトランジショナルピラミッドでは、ベースの交替は可。 トップはプレップレベル以下の1名以上のプレイヤーによって支持されていること。 注)地上にいるベースは、トップがプレイヤーとの支持が離れる前にトップに触れること。 2名以上のキャッチャー(1名のキャッチャーと1名のスポッター)が必要。 どちらのキャッチャーも故意に移動することは禁止。 どちらのキャッチャーも、トランジションが始まったら他のいかなる技や振付も行うことは禁止。(トップを飛ばすためのダウンを技の開始とみなす)</p> <p>5)トップが逆さ状態にならないピラミッドでのリリースムーブは2名以上のキャッチャー(1名のキャッチャーと1名のスポッター)が必要 どちらのキャッチャーも故意に移動することは禁止。 どちらのキャッチャーもトランジションの間トップを見続けること。</p> <p>6)プレップレベルより高いの高さのプレイヤーとの支持/接触は禁止。</p>

ピラミッド

レベル	1	2	3	4
全般		ピラミッドは各レベルのスタンツ/デスマウントのルールに従うこと。高さは2 persons highまで可。	<p>・ピラミッドでのインバージョンは、レベル該当のスタンツにおけるインバージョンの規約に従うこと。</p> <p>・直接フロアで重心を支えるベースとプレップレベル以下のプレイヤーが触れている限り、ピラミッドのトランジションの間、トップは逆さ姿勢を経過することは可。トランジションの間はベース・プレイヤーの両方と支持し合うこと。</p> <p>プレップレベル以下から開始し、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すことは可。</p> <p>例)フラットボックスプリットからインバート姿勢を通過しての乗り込みは可。フラットボックスプリットからエクステンションになるのは禁止。</p>	規定なし
インバージョン ブレイズドインバージョンを伴うリリースムーブ	禁止		<p>トップはトランジションの間、ベースから離れた状態でインバージョンになることは禁止。</p>	<p>1)トップがプレップレベル以下の2名以上のプレイヤーによって支持されていれば、ピラミッドトランジションにおいてベースからリリースされた状態でブレイズドインバージョン(ブレイズドフリップ含む)は可。トランジションの間プレイヤーの交替は禁止。</p> <p>注)地上にいるベースは、トップがプレイヤーとの支持が離れる前にトップに触れること。</p> <p>注)ブレイズドフリップは2名の別々のプレイヤーにより、トップに対する前後左右の異なる2方向から支持されること。</p> <p>2)1-1/4回転フリップまで可。ツイストは禁止。</p> <p>3)ベースの交替は禁止。</p> <p>4)ブレイズドインバージョンは、連続的な動作で行うこと。</p> <p>5)3名以上のキャッチャーでキャッチすること。</p> <p>例外)ブレイズドフリップから、プレップレベル以上の直立姿勢になる場合は、1名以上のキャッチャーと2名以上のスポッターが必要。</p> <p>・必要とされるすべてのキャッチャー/スポッターが故意に移動することは禁止。</p> <p>・必要とされるすべてのキャッチャー/スポッターは、トランジションの間トップを見続けること。</p> <p>・必要とされるすべてのキャッチャー/スポッターは、他のいかなる技や振付も行うことは禁止。トップを飛ばすためのダウンは、スタンツの開始とみなす。</p> <p>6)インバート姿勢での下降は禁止。</p> <p>7)ブレイズドインバージョンが他のスタンツ/ピラミッドのリリースムーブと接触することは禁止。</p> <p>8)ブレイズドインバージョンは、プレップレベルより高い高さのトップと支持/接触することは禁止。</p>

デismount

レベル		1	2	3	4	
デismount	定義	トップがリリースされてクレイドルになる動き、リリースかつ補助しながら演技フロアに着地する動きのみを「デismount」とする。				
	シングルベースからのクレイドル	スポッターが1名必要。クレイドルの間、頭と肩の部分を守るために少なくとも片手・腕で腰から肩を補助すること。		<ul style="list-style-type: none"> ・複数トップを支えるシングルベースから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する。キャッチャーとベースは、デismount開始前に静止していること。 		
	マルチベースからのクレイドル	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ウエストレベルのクレイドルはすべて禁止。 	キャッチャー2名と、クレイドルの間、頭と肩の部分を守るために少なくとも片手・腕で腰から肩を補助するスポッター1名が必要。			
	全般	演技フロアへのデismountは必ず元のベースまたはスポッターが補助すること。 例外)ウエストレベル以下からの、他の技を追加しないストレートドロップ、スモールホップオフデismountに限り、補助なしでフロアに着地しても可。 注)ウエストレベル以上から補助なしで着地することは禁止。 <ul style="list-style-type: none"> ・他の選手、スタutz、ピラミッド、小道具、デismountを飛び越える、またはくぐることは禁止。 ・デismountは必ず元のベースへ戻る。 ・デismountは意図的に別の場所へ飛ばすことは禁止。 ・テンションドロップ/ロールの類は禁止。 ・デismountの際、ベースからリリースされている間にトップ同士が接触することは禁止。 				
	空中での技	両足	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレートポップダウン、ならびにベーシックなストレートクレイドルのみ可。 ・ツイストデismount(1/4回転ツイスト含む)は禁止。 	ストレートポップダウン、ストレートまたは1/4回転ツイストクレイドルのみ可。 1/4回転を超えるツイストクレイドルや他の技(トゥタッチ・パイク・タックなど、体の姿勢が変わる技)は禁止。	<ul style="list-style-type: none"> ・技は1種類まで可。 ・1-1/4回転ツイストまで可。 注)プラットフォームポジションからのツイストは禁止。プラットフォームは両足スタutzとはみなさない。Lv4スタutzのツイストマウントおよびツイストの入ったランジションに限り、例外的に取り扱われる。 ・プレップレベル以上の高さからのデismountで技(ツイスト、トゥタッチなど)を入れる場合、クレイドルキャッチ以外は禁止。 	<ul style="list-style-type: none"> ・2-1/4回転ツイストまで可。 ・プラットフォームポジションからのツイストは1-1/4回転を超えることは禁止。プラットフォームは片足とみなす。Lv4スタutzのツイストマウントおよびツイストの入ったランジションでのみ、例外的に取り扱われる。 ・1-1/4回転を超えるツイストは、他の技を加えるのは禁止。
		片足	<ul style="list-style-type: none"> ・ピラミッドでは、プレップレベル以上のスタutzからのデismountは禁止。 注)ピラミッドでのエクステンションスタutzは、デismountの前にプレップレベル以下に下すこと。 	同上 ピラミッドでの片足エクステンションからのクレイドルは可。	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレートポップダウン、ストレートまたは1/4回転ツイストクレイドルのみ可。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1-1/4回転ツイストまで可。 プラットフォームは片足とみなす。Lv4スタutzのツイストマウントおよびツイストの入ったランジションでのみ、例外的に取り扱われる。 ・1-1/4回転を超えるツイストは、他の技を加えるのは禁止。
フリップ	禁止			補助つきは可。		

トス

レベル	1	2	3	4
全般	<p>禁止</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・ウエストレベルからのクレイドルはすべて禁止。 	<ul style="list-style-type: none"> ・トスはすべてのベースの足が演技フロアについている状態で行い、クレイドルポジションで終了すること。 ・トスをあげたベースと同じ3名以上のベースで、トップをクレイドルポジションでキャッチし、うち、1名はトップの頭と肩を支えること。 ・トスを行う間、飛ぶのは1名のトップのみ。 ・トップはトスから空中に離れたら、別のトップと触れ合うことは禁止。ベース、プレイヤー、他のトップとのすべての接触は禁止。 ・故意に移動するトスは禁止。 ・トスの開始時、トップは両足をベースの手の中/上に乗せていること。 		
ベース		<ul style="list-style-type: none"> ・トスベースは4名まで。ベースの1名は必ずトップの後ろで支え、トップのトスを補助することは可。 ・ベースがトスの間故意に移動することは禁止。 	<p>例外)1-1/4ツイストバスケットトスでベースが1/4回転することは可。</p>	<p>例外)キックフルバスケットにおいてベースによる1/2ターンは可。</p>
トップ		<ul style="list-style-type: none"> ・フリップ、ツイスト、逆さ姿勢、移動するトスは禁止。 ・ストレートライドポジションのみ可。 空中姿勢で、トップは手を振る、投げキスをするなど、様々な腕の動きは可。 ただし、脚と体は、ストレートライドポジションを保つこと。 注) 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・フリップ、逆さ姿勢、移動するトスは禁止。 ・トスの技は1種類まで可。 ツイストは1-1/4回転を超えることは禁止。 例) 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。 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は実施可。 注) ”アーチ”は技としてカウントしない。 ・ツイストトスの場合、ツイスト以外の技を加えることは禁止。 例) キックフルツイスト、1-1/2ツイスト+トウタッチ等は禁止。 	<ul style="list-style-type: none"> ・トスの技は2種類まで可。 例) キックフルツイスト、フルアップトウタッチ等は可。 ・ツイストは2-1/4回転まで可。 ・1-1/2回転以上のツイストトスの場合、他の技を加えることは禁止。 例) キックダブルツイストは禁止。
飛び越え		<p>スタント、ピラミッド、選手、または小道具が他のトスを越える、もしくはくぐることは禁止。 また、トスが他のスタント、ピラミッドまたは選手、小道具を越える、くぐる、もしくは間を抜けることも禁止。</p>		