

**第35回全日本高等学校・  
第11回全日本中学校選手権大会  
競技規則**

主催：公益社団法人日本チアリーディング協会

協力：一般社団法人全日本チアダンス連盟

# 競技会出場に関するガイドライン

競技会出場チームに関わる全ての者(選手、顧問、音楽担当者等)は以下に述べるガイドラインを厳守すること。

- 1)いかなる場合も安全確保を第一に考え行動する。
- 2)スポーツマンシップに則った行動を心がける。
  - \* 競技者としての規律を守る。
  - \* 競技規則を守る。
  - \* 相手チームの演技に対し、声援・応援を積極的に行う。
  - \* 観客や相手チームに敬意を払う。決して批判や罵倒をしてはいけない。
  - \* 大会役員並びに審判部の決定を公正かつ最大限の努力の結果として受け入れる。
  - \* 勝利した場合には謙虚さを保ち、敗北した場合には結果を受け入れ勝者を称える。
  - \* 勝利や良い結果は、チームワークによってもたらされることを理解する。
- 3)競技力向上を目的として禁止薬物を使用してはいけない。
- 4)競技会開催中の飲酒・喫煙は一切禁止とする。
- 5)大会役員の指示に従い、進行を妨げないように注意する。
- 6)大会最高責任者の最終決定に従う。
- 7)指導監督者(コーチ・顧問等)は、常に選手の良い手本であることを意識し行動する。

## ○競技会開催日までのガイドライン○

- 1)競技会申込み等、各手続きの期日を厳守する。
- 2)日々コンディション作りに努め、心身ともに最良の状態での競技会に臨む。
- 3)日常の生活態度に気をつけ、常識ある行動に努める。
- 4)演技習得のために十分な練習を行い、競技会当日までに演技を完成させて競技会に臨む。

## **出場チーム・選手規則**

- \* 学校団体・クラブチームのいずれもエントリー可能。
- \* 1名の選手が複数の団体に所属することはできない。
- \* 1名の選手が、同一競技種目において複数のチームに重複してエントリーすることはできない。
- \* エキシビションを含み、1団体より各部門最大2チームまでエントリー可能。  
1部門に2チームを越えてエントリーを希望する場合は、大会事務局へ連絡すること。大会スケジュール等を鑑み、受付の可否は大会組織委員会にて検討される。
- \* 出場選手は心身ともに健康な状態でない場合は大会に出場することはできない。特に、怪我等により医師から出場停止を命じられている場合、感染症の疑いがある場合等は競技会会場並びに本人の安全確保を第一に考え行動すること。

## **競技会使用音源並びに音楽担当者**

大会使用音源は、指定された音素材で準備すること。

競技会における音楽の操作(再生・停止)は各出場団体の音楽担当者が行う。音楽担当者の操作ミスにより演技に問題が生じた場合は出場チームの過失となる。音楽担当者は競技会当日に開催される音楽担当者会議において操作方法等を十分に確認すること。

## 演技の中断

- \* 出場選手側の過失(演技の失敗、音楽担当者の操作ミス等)により、演技に影響を受けた場合、通常は続行か退場かチームの責任において選択することができる。
- \* 選手の過失に因らず演技に影響を受けた場合は再度演技を行うことができる。その最終判断は大会競技本部が行う。
- \* 演技中に以下のような不適切な身支度となった場合、その選手は身支度を整えるまで如何なる技術実施にも加わることはできない。身支度を整えないまま演技に加わった場合、大会審判部は演技の中断を指示する。
  - －ユニフォームが脱げる、上衣がはだける等の場合。
  - －シューズが脱げる、靴紐がほどける等の場合。
  - －髪がほどけ視界を明らかに妨げている等の場合。
- \* 演技中に以下のような事故が発生した場合、選手の安全確保を優先するという観点から大会審判部は演技の中断を指示する。
  - －選手が頭・首・背中等に怪我やショックを受け動けなくなった場合。
  - －着地において、選手が明らかに頭・首・背中・顔へ強い衝撃を受けたと判断された場合。
  - －身体の部位を問わず骨折や脱臼、靭帯損傷等の怪我を負い、通常の状態で動くことができない選手が演技を続行した場合。ただし、怪我を負った選手がチームや自身の判断において競技エリアより退場した場合や移動を含む技術実施に一切関わらない場合は、他の選手が演技を続行することは可能。演技続行中にチーム内の選手が怪我を負った選手を援助することはできる。怪我を負った選手が競技エリア外に出ることはラインオーバーとならないが、その他の選手の場合はラインオーバーとなる。
- －チャダンス ダブルス並びにアーバンチャダンス ダブルス演技において、選手が上記のように通常の状態で動くことができなくなった場合は演技中断の指示を行う。
- \* 顔等からの出血に関しては、状況によって演技中断の指示を行う場合がある。
- \* 演技中断の指示があった場合は速やかに演技を中断し退場すること。演技の中断を指示されたチームに関しては、基本的に再度演技を行うことはできないものとする。その最終判断は大会競技本部が行う。
- \* 理由の如何に関わらず演技が中断された場合、その演技は採点対象外となる。

## 大会期間中の事故や怪我の発生

リハーサル並びに事前ウォーミングアップ等において、出場選手側の過失により事故や怪我が発生した場合、演技順番の変更は基本的に認められない。演技を実施するかどうかの判断はチームの責任において選択することができる。ただし、救護等の判断において演技実施の中止を指示する場合がある。

## 確実減点要素に対する問い合わせ

- \* 大会出場チームは、場内アナウンス、張り出し、大型ビジョン等で連絡・通達される「確実減点要素」が取り消しとなる可能性のあるような場合に限り、大会審判長へ問い合わせることができる。
- \* この問い合わせは、表彰式開始前までに書面にて提出することを基本とするが、表彰式までの時間が短い場合等においては、まずは口頭にて問い合わせを行い、その後書面を提出すること。書面は大会本部へ提出することを基本とするが、大会の規模等によっては、直接審判長へ提出すること。
- \* この問い合わせは、大会会場に帯同を認められたチームの顧問・コーチ、またはキャプテンが提出できるものとし、帯同者以外の者が提出することはできない。
- \* 問い合わせ内容は、審判部で再確認され、問い合わせの内容が正当であると判断された場合、その減点は取り消される。映像を用いて再確認を行う必要がある場合において、主催者が準備した映像での確認が難しい場合は、出場チームが準備した映像を用いることができるものとする。問い合わせについての最終決定は審判長が行うものとする。
- \* 本問い合わせの対象となる確実減点要素は、「ラインオーバー」、「時間規則違反」、「演技内容違反」とし、「安全規則違反」については対象とならない。また、本問い合わせは自チームの演技についてのみ行うことができるものとし、他チームの演技については対象外とする。

<提出書面記載事項について>

問い合わせ用に提出する書面の書式は問わないが、下記の内容を必ず記載すること。

- －日付
- －団体名、チーム名
- －出場大会名称、出場部門
- －問い合わせ責任者名、ポジション(顧問、コーチ、キャプテン等)
- －問い合わせ責任者の連絡先
- －問い合わせ内容(できるだけ具体的に)

<上記以外の問い合わせについて>

確実減点要素の具体的な内容(安全規則違反の内容、ラインオーバー発生箇所等)については、出場部門の競技終了後、審判部に直接問い合わせることができる。

# 競技会出場規則

## 競技種目

### 1)チアダンス演技競技

チアダンスはチアリーディング特有のダンススタイルで、規定要素を含んだダンスの組み合わせや、効果的なポンポンの使用により、チアリーディング スピリッツやパワー、元気良さ、ポジティブさを表現する。

競技種目は、「チアダンス」「チアダンス ダブルス」演技競技に分かれる。

### 2)アーバン チアダンス演技競技

アーバン チアダンスはチアリーディング特有のダンススタイルで、ブレーキング(トップロック、ダウンロック、フリーズ)、ポッピング、ハウスダンス、エレクトロダンス、タップダンス、ロックン、リンディホップ、ウェイブ、ファンクダンス等のダンス要素を用い、規定要素を含んだアーバングダンスを組み合わせる。アクロバット動作やダンスリフト、効果的なポンポンの使用により、チアリーディング スピリッツやパワー、元気良さ、ポジティブさを表現する。

競技種目は、「アーバン チアダンス」「アーバン チアダンス ダブルス」演技競技に分かれる。

## 部門名と選手編成

競技種目	部門名	編成
チアダンス	ジュニア	8名から16名の中学生以下の選手で編成されたチーム 男女比は問わない
	シニア	8名から16名の高校生以上で編成されたチーム 男性選手の人数は全体の半数を超えてはならない
チアダンス ダブルス	ジュニア	2名の中学生以下の選手で編成されたチーム 女性選手のみ、男女選手の混成で編成可能
	シニア	2名の高校生以上で編成されたチーム 女性選手のみ、男女選手の混成で編成可能
	マスターズ	2名の30歳以上の選手で編成されたチーム 女性選手のみ、男女選手の混成で編成可能

\* 一選手が複数の団体に所属することはできない。

競技種目	部門名	編成
アーバン チアダンス	ジュニア	8名から16名の中学生以下の選手で編成されたチーム 男女比は問わない
	シニア	8名から16名の高校生以上で編成されたチーム 男性選手の人数は全体の半数を超えてはならない
アーバン チアダンス ダブルス	ジュニア	2名の中学生以下の選手で編成されたチーム 女性選手のみ、男女選手の混成で編成可能
	シニア	2名の高校生以上で編成されたチーム 女性選手のみ、男女選手の混成で編成可能

\* 一選手が複数の団体に所属することはできない。

### ※ジュニアをジュニア1・ジュニア2に分けて競技を行う場合

ジュニア1	8名から16名の小学生で編成されたチーム 男女比は問わない
ジュニア2	8名から16名の中学生で編成されたチーム 男女比は問わない

\* ジュニア部門において選手の学年(年齢)が混在している場合は、ジュニア2部門(中学校)とする。

## 競技エリア

競技エリアは12メートル四方とし、全面使用可能。

競技エリア内に、目印・ポイント打ち等、手を加えてはならないし、演技に使用しないものを持ち込むことはできない。

### ●ラインオーバー●

演技中、競技エリア外に体の一部が直接接触すること。

ただし、競技用手具の拾捨場面において、手が競技エリア外に直接接触する場合はラインオーバーにはならない。

## 使用音源

- \* 音楽のジャンル・歌声の有無・使用曲数等、特に規制はない。
- \* 歌詞の内容等チアダンス競技に不適切な音楽の使用は禁止とする。
- \* 違法(不正)にダウンロードした音源の使用は禁止とする。
- \* 大会開催前に、「使用曲名」「作(訳)詞者」「作(編)曲者」「アーティスト名」「使用秒数」を規定の書式に沿って届け出なければならない。

## 手具

使用可能な手具はポンポンのみとする。

## 競技者の服装および身支度

ユニフォームおよびシューズは、選手本人や同伴の競技者の安全性を確保し、競技の安全性を高めるために必要不可欠な事項である。出場チームおよび選手は下記の参照し、身支度を整えること。

また、派手に飾り立てたことではなく、スポーツ競技者として健康的で好印象を与える身支度を基本とし、攻撃的なものや差別的なもの、性的なものはいかなるものであっても認められない。

### ●チアダンス●

<ユニフォーム(衣装)>

- \* ダンスに適切なものであること。
- \* 取り外し可能なものは不可。
- \* 露出度が高いものは不可とし、下着が見えないようにすること。
- \* 膝の位置よりも長いスカートは禁止。
- \* ダンスタイツは使用可能。ただし、無地のものを使用し、柄物は避けること。
- \* ガーターベルトを使用するものは禁止。
- \* 足裏全体を覆うものは使用禁止。

<シューズ>

- \* シューズは必ず着用すること(裸足・靴下やタイツのみでの出場は不可)。
- \* ジャズシューズ、テクニカルシューズ、一般的な運動靴を使用すること。
- \* デビシューズやハーフシューズ等、足裏全面を覆っていないシューズの使用は禁止。
- \* 全員同じ色のシューズを使用すること。
- \* 床面を傷つけるような素材や形のものは使用禁止。

## ●アーバン チアダンス●

### <ユニフォーム(衣装)>

- \* アーバングッズに適切なものであること。
- \* 取り外し可能なものは不可。
- \* 露出度が高いものは不可とし、下着が見えないようにすること。
- \* 膝の位置よりも長いスカートは禁止。
- \* アーバンチアダンスではスポーツウエアや余裕のあるスウェットスーツなど、動きやすい衣装を推奨する。

### <シューズ>

- \* シューズは必ず着用すること(裸足・靴下やタイツのみでの出場は不可)。
- \* ダンスシューズまたは一般的なスポーツシューズを着用すること。
- \* 全員同じ色のシューズを着用すること。

## ●チアダンス・アーバン チアダンス 共通規則●

- \* 競技エリアを含む会場を汚す可能性のあるものは使用禁止。
- \* 爪は短く切る。
- \* 髪は視界を妨げないようまとめる。
  - ーボブ(肩の長さ)よりも長い場合はまとめること。
  - ーフラットピンのみ使用可能。
- \* 過度な染髪は禁止。
- \* ストッキング、帽子、手袋、マスク等の着用は禁止。
- \* 眼鏡の使用はできるだけ控える。使用する場合は、割れにくい柔らかい素材のものを使用し、演技中に外れないよう固定すること。
- \* 時計、ネックレス、ピアス等の装飾品、その他本人はもとより同伴競技者に危険を及ぼすと思われるものは一切禁止。

## ●医療器具やサポーターについて●

- \* 基本的に医療器具を使用した状態での競技会出場は推奨しない。出場したいという希望と実際にできるかどうかの状況は異なるため、怪我を負った本人を含め、指導者やチームのメンバーは慎重に判断し、医師などの専門家の判断を仰ぐこと。
- \* ギブスやフェイスガード等、身体を完全に固定した状態や硬い素材で覆った状態での競技会参加は基本的に認められない(専門委員の判断に従う)。
- \* 硬い素材や金具のついた医療器具やサポーター等、使用している本人はもとより、同伴競技者に危険を及ぼすと思われるものの使用は避けること。医療器具やサポーターの使用にあたっては、事前の申請を必要とし、専門委員により使用可否の判断がなされる。
- \* マジックテープで固定するサポーターを使用する場合、演技中に外れないよう注意すること。
- \* 滑り止めを目的としたテーピングやリストバンドの使用は禁止とする。

# チアダンス演技競技 諸規則

## 演技時間

演技の開始から終了まで2分15秒以上2分30秒以内とする。演技は全て音楽と組み合わせて構成すること。演技時間の1/3以上において連続して全員でポンポンを使用しなければならない(男性選手は選択可能)。演技は競技エリア内で開始・終了すること。

### ●計時について●

音楽が開始された時を持って開始し、音楽・動作の全てが完了した時をもって終了する。  
音楽開始前に動作を実施することはできない。

### ●時間規則違反●

演技時間並びに音楽時間が2分15秒未満、または2分31秒以上であった場合。  
音楽開始前に動作を実施した場合。

### ●入退場違反●

出場チームはできるだけ速やかに入退場を行うこと。下記の場合は入退場違反となる。

- \* 入場(団体名が呼ばれて)から演技開始までに30秒以上経過した場合。
- \* 計画された演技を実施しながら入退場を行った場合。
- \* チアダンス技術を実施しながら入退場を行った場合。

## 演技内容

- \* ポンポン以外の手具は使用不可。
- \* チアやチャントなど、言葉の発声は禁止。
- \* 以下の規定要素を満たしていない場合は演技内容違反となる。  
全ての規定要素は、全員で同時またはリプル(順番)で実施すること。

部門名	規定要素
全部門共通	演技時間の1/3以上において全員でポンポンを使用すること。 ただし、男性選手は必須としない。
ジュニア1 に該当するチーム	－最低1種類のシングル ピュリエットターン －最低2種類のハイキック －最低1回の前後または左右スプリッツ －最低2種類のチアジャンプ －最低1種類のリープ －最低8カウントのチア アームモーション
ジュニア2 に該当するチーム	－最低1種類のダブル ピュリエットターン －最低2種類のハイキック －最低1回の前後または左右スプリッツ －最低2種類のチアジャンプ －最低2種類のリープ －最低8カウントのチア アームモーション
シニア	－最低2種類のピュリエットターン、1つはダブル ピュリエットターン －最低3種類のハイキック －最低1回の前後または左右スプリッツ －最低3種類のチアジャンプ －最低2種類のリープ －最低8カウントのチア アームモーション



## 安全規則

### 1) アクロバット動作

<実施可能>

前転、後転、左右への横回転、ブリッジ姿勢、腰が一時的に肩の上にくる倒立(倒立での静止は不可)、「ウォーム」「ネックスタンド」「キャンドル」等のブレイクダンス要素。

<実施不可(禁止)>

倒立、側転、飛び込み前転、ウォークオーバー(腰が肩を超える動作)、ハンドスプリング等の床運動(タンブリング)動作は禁止。

### 2) ダンスリフト

ダンスリフト、スタントは禁止。

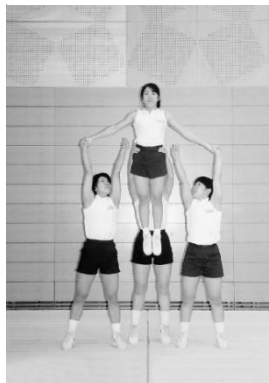
ダンスリフトやスタントとは、別の者が支持し、相手を持ち上げる(地面に足をつかない)動作のことをいう。

座った状態から起こしたり、地面に足がついた状態で相手にもたれかかったり(体重を負荷)する動作はダンスリフトには含まれない。

OK



×



### 3) ジャンプ・リープ

ジャンプやリープ実施時に、個人を飛び越えることは禁止。

「ジュニア1」については、ジャンプ後にスプリット姿勢や膝で着地することは禁止。

### 4) 選手同士の接触

体の部位に関わらず、選手同士の接触は危険な演技構成とみなされ減点となる。

# チアダンス ダブルス演技競技 諸規則

## 演技時間

演技の開始から終了まで1分15秒以上1分30秒以内とする。演技は全て音楽と組み合わせて構成すること。演技時間の1/3以上において連続して全員でポンポンを使用しなければならない(男性選手は選択可能)。演技は競技エリア内で開始・終了すること。

### ●計時について●

音楽が開始された時を持って開始し、音楽・動作の全てが完了した時をもって終了する。  
音楽開始前に動作を実施することはできない。

### ●時間規則違反●

演技時間並びに使用音楽が1分15秒未満、または1分31秒以上であった場合。  
音楽開始前に動作を実施した場合。

### ●入退場違反●

出場チームはできるだけ速やかに入退場を行うこと。下記の場合は入退場違反となる。

- －入場(団体名が呼ばれて)から演技開始までに30秒以上経過した場合。
- －計画された演技を実施しながら入退場を行った場合。
- －チアダンス技術を実施しながら入退場を行った場合。

## 規定要素

以下の規定要素を満たしていない場合は演技内容違反となる。

全ての規定要素は、全員で同時またはリプル(順番)で実施すること。

部門名	規定要素
全部門共通	－演技時間の1/3以上において全員でポンポンを使用すること。 ただし、男性選手は必須としない。 －最低8カウントのチア アームモーション
ジュニア1 に該当するチーム	－最低1種類のシングル ピュリエットターン －最低2種類のハイキック －最低1回の前後または左右スプリッツ －最低2種類のチアジャンプ －最低1種類のリープ
ジュニア2 に該当するチーム	－最低1種類のダブル ピュリエットターン －最低2種類のハイキック －最低1回の前後または左右スプリッツ －最低2種類のチアジャンプ －最低2種類のリープ
シニア	－最低2種類のピュリエットターン、1つはダブル ピュリエットターン －最低3種類のハイキック －最低1回の前後または左右スプリッツ －最低3種類のチアジャンプ －最低2種類のリープ
マスターズ	－最低1種類のシングルまたはダブルピュリエットターン －最低1種類のハイキック －最低1回の前後または左右スプリッツ －最低1種類のチアジャンプ －最低1種類のリープ

## 安全規則

### 1) アクロバット動作

＜実施可能＞

前転、後転、左右への横回転、ブリッジ姿勢、腰が一時的に肩の上にくる倒立（倒立での静止は不可）、「ウォーム」「ネックスタンド」「キャンドル」等のブレイクダンス要素。

＜実施不可（禁止）＞

倒立、側転、飛び込み前転、ウォークオーバー（腰が肩を超える動作）、ハンドスプリング等の床運動（タンブリング）動作は禁止。

### 2) ダンスリフト

ダンスリフト、スタンツは禁止。

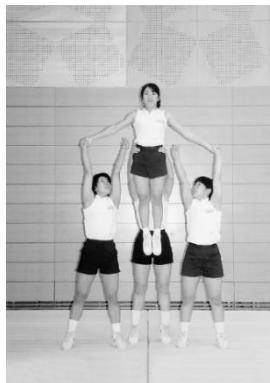
ダンスリフトやスタンツとは、別の者が支持し、相手を持ち上げる（地面に足をつかない）動作のこと。

座った状態から起こしたり、地面に足がついた状態で相手にもたれかかったり（体重を負荷）する動作はダンスリフトには含まれない。

OK



×



### 3) ジャンプ・リープ

ジャンプやリープ実施時に、個人を飛び越えることは禁止。

「ジュニア1」「マスターズ」については、ジャンプ後にスプリット姿勢や膝で着地することは禁止。

### 4) 選手同士の接触

体の部位に関わらず、選手同士の接触は危険な演技構成とみなされ減点となる。

# アーバンチアダンス演技競技 諸規則

## 演技時間

演技の開始から終了まで2分15秒以上2分30秒以内とする。演技は全て音楽と組み合わせて構成すること。演技時間の30秒以上において連続して全員でポンポンを使用しなければならない(男性選手は選択可能)。演技は競技エリア内で開始・終了すること。

### ●計時について●

音楽が開始された時を持って開始し、音楽・動作の全てが完了した時をもって終了する。  
音楽開始前に動作を実施することはできない。

### ●時間規則違反●

演技時間並びに音楽時間が2分15秒未満、または2分31秒以上であった場合。  
音楽開始前に動作を実施した場合。

### ●入退場違反●

出場チームはできるだけ速やかに入退場を行うこと。下記の場合は入退場違反となる。

- \* 入場(団体名が呼ばれて)から演技開始までに30秒以上経過した場合。
- \* 計画された演技を実施しながら入退場を行った場合。
- \* チアダンス技術を実施しながら入退場を行った場合。

## 演技内容

- \* ポンポン以外の手具は使用不可。
- \* チアやチャントなど、言葉の発声は禁止。
- \* 以下の規定要素を満たしていない場合は演技内容違反となる。  
全ての規定要素は、全員で同時またはリプル(順番)で実施すること。

部門名	規定要素
全部門共通	ー30秒以上連続して全員でポンポンを使用すること。ただし、男性選手は必須としない。 ー最低2種類のダンスの種類を組み込むこと。 ー最低8カウントのチア アームモーション
ジュニア1 に該当するチーム	ー最低1種類のブレーキング ダンス フリーズ(完全停止) ー最低1種類のダンスリフト ー最低2種類のチアジャンプ(全員同じ種類のジャンプを実施すること)
ジュニア2 に該当するチーム	ー最低2種類のブレーキング ダンス フリーズ(完全停止) ー最低2種類のダンスリフト ー最低2種類のチアジャンプ(全員同じ種類のジャンプを実施すること)
シニア	ー最低3種類のブレーキング ダンス フリーズ(完全停止) ー最低3種類のダンスリフト ー最低2種類のチアジャンプ(全員同じ種類のジャンプを実施すること)

## **安全規則**

### **1) アクロバット動作**

アクロバット動作とは、宙返りやバックワード ハンドスプリング(バク転)のように、体を回転させる(腰が頭の位置を超える)動作のことをいう。

- －アクロバットな体勢で演技を開始したり終了したりすることは禁止。
- －宙返りとツイストの組み合わせは禁止。
- －危険な着地(頭・背中・首・膝等)は禁止。
- －ヘッドスピンは禁止。

アーバン チアダンスではアクロバット動作が可能となるが、アクロバット動作への展開はスムーズであること。また、アクロバット動作が演技の主となってはならない。

アクロバット動作は採点基準において重要視されないし、正しく実施されない場合は減点対象となる。

### **2) ダンスリフト・スタutz**

人を空中へ飛ばす動作(トス)は禁止。

ダンスリフトやスタutzとは、別の者が支持し、相手を持ち上げる(地面に足をつかない)動作のことをいう。

座った状態から起こしたり、地面に足がついた状態で相手にもたれかかったり(体重を負荷)する動作はダンスリフトには含まれない。

### **3) ジャンプ・リープ**

ジャンプやリープ実施時に、個人を飛び越えることは禁止。

「ジュニア1」については、ジャンプ後にスプリット姿勢や膝で着地することは禁止。

### **4) 選手同士の接触**

体の部位に関わらず、選手同士の接触は危険な演技構成とみなされ減点となる。

# アーバンチアダンス ダブルス演技競技 諸規則

## 演技時間

演技の開始から終了まで1分15秒以上1分30秒以内とする。演技は全て音楽と組み合わせて構成すること。演技時間の25秒以上において連続して全員でポンポンを使用しなければならない(男性選手は選択可能)。演技は競技エリア内で開始・終了すること。

### ●計時について●

音楽が開始された時を持って開始し、音楽・動作の全てが完了した時をもって終了する。  
音楽開始前に動作を実施することはできない。

### ●時間規則違反●

演技時間並びに音楽時間が1分15秒未満、または1分31秒以上であった場合。  
音楽開始前に動作を実施した場合。

### ●入退場違反●

出場チームはできるだけ速やかに入退場を行うこと。下記の場合は入退場違反となる。

- \* 入場(団体名が呼ばれて)から演技開始までに30秒以上経過した場合。
- \* 計画された演技を実施しながら入退場を行った場合。
- \* チアダンス技術を実施しながら入退場を行った場合。

## 演技内容

- \* ポンポン以外の手具は使用不可。
- \* チアやチャントなど、言葉の発声は禁止。
- \* 以下の規定要素を満たしていない場合は演技内容違反となる。  
全ての規定要素は、全員で同時またはリプル(順番)で実施すること。

部門名	規定要素
全部門共通	ー25秒以上連続して全員でポンポンを使用すること。ただし、男性選手は必須としない。 ー最低2種類のダンスを組み込むこと。 ー最低2種類のチアジャンプ(全員同じ種類のジャンプを実施すること) ー最低8カウントのチア アームモーション
ジュニア1 に該当するチーム	ー最低1種類のブレーキング ダンス フリーズ(完全停止)
ジュニア2 に該当するチーム	ー最低2種類のブレーキング ダンス フリーズ(完全停止)
シニア	ー最低3種類のブレーキング ダンス フリーズ(完全停止)

## **安全規則**

### **1) アクロバット動作**

アクロバット動作とは、宙返りやバックワード ハンドスプリング(バク転)のように、体を回転させる(腰が頭の位置を超える)動作のことをいう。

- －アクロバットな体勢で演技を開始したり終了したりすることは禁止。
- －宙返りとツイストの組み合わせは禁止。
- －危険な着地(頭・背中・首・膝等)は禁止。
- －ヘッドスピンは禁止。

アーバン チアダンスではアクロバット動作が可能となるが、アクロバット動作への展開はスムーズであること。また、アクロバット動作が演技の主となってはならない。

アクロバット動作は採点基準において重要視されないし、正しく実施されない場合は減点対象となる。

### **2) ダンスリフト・スタンツ**

ダンスリフト・スタンツの実施は禁止。

ダンスリフトやスタンツとは、別の者が支持し、相手を持ち上げる(地面に足をつかない)動作のことをいう。

座った状態から起こしたり、地面に足がついた状態で相手にもたれかかったり(体重を負荷)する動作はダンスリフトには含まれない。

### **3) ジャンプ・リープ**

ジャンプやリープ実施時に、個人を飛び越えることは禁止。

「ジュニア1」については、ジャンプ後にスプリット姿勢や膝で着地することは禁止。

### **4) 選手同士の接触**

体の部位に関わらず、選手同士の接触は危険な演技構成とみなされ減点となる。

# 審判部の編成

## 審判部編成とその責務

### 1) 審判長

大会組織委員会が決定する審判部の最高責任者。

審判長は、審判部の統括、審査内容に関する全ての責任を有しており、審判部における最終的な判断を行い、決定を下す。

審判長は、副審判長と相談の上、減点審判員を含む不適格な審査を行う審判員並びに監察員をその競技会において一時排除できる。審判長はこのような事項が起こった場合、大会組織委員長に報告し、最終的な判断を仰ぐこと。

出場チームおよび選手は、審判部の最終判断に従わなければならない。

### 2) 副審判長

大会組織委員会が決定する。審判長を補佐し、事故または不測の事態が生じた場合は審判長を代行する。

### 3) 審判員

審判員資格を持ち、適切な訓練を受け、客観的に評価を下す能力を持ち合わせた、連盟に認定された者でなければならない。審判員は出場チームの演技中における私語は慎むこと。また、演技得点を決定するために記録映像を使用することは認められない。

### 4) 減点審判員

演技内容違反、安全規則等による減点を審査する者。

審判員資格を持ち、適切な訓練を受け、連盟に認定された者でなければならない。

減点審判員は、監察員より時間規則違反、ラインオーバーによる減点報告を受けた場合、上記の違反減点に加え演技の決定点から減点を行う。時間規則違反並びにラインオーバーによる減点があった場合、減点審判員が審判長に報告を行わなければならない。

### 5) 監察員

競技規則違反を監察する者を総称して監察員と呼ぶ。連盟に認定された者でなければならない。

監察員は演技時間およびラインオーバー等の演技に関する違反監察、並びに、ユニフォームやシューズ等、選手の服装に関する違反監察を行う。

監察員はストップウォッチを使用し、1/100秒まで演技時間を計測する。演技時間の計測は3名で行い、3名の内2名以上が演技時間の不足または超過であると判断した場合は演技時間規則違反を課す。

ラインの確認は2名の監察員が競技エリアの対角線上に着席し、それぞれが2辺の競技エリアを監察する。

時間規則違反並びにラインオーバーが認められた場合は、減点審判員に報告し、減点審判員が演技の決定点から減点を行う。

## 審判部の規則

審判部に属する者は、競技会成績や結果について、成績発表前に出場チームや選手、観客等に公表することはできないし、出場チームや選手も結果の公表を強要することはできない。また、競技会開催期間中に出場チームへいかなるアドバイスや講評等も行うことはできない



# 採点方法概論

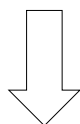
## 採点方法

- \* 全競技部門において、0.5点刻みに採点を行う。  
「チアダンス」「アーバン チアダンス」演技競技は100点、「チアダンス ダブルス」「アーバンチアダンス ダブルス」演技は50点満点で採点を行う。
- \* 審判員が5名の場合、全審判員の内、最高点と最低点を除いた、中間の審判員3名の合計が演技の合計得点となる。減点審判員並びに監察員による減点があった場合は、その得点より減点され、その合計得点が最終的な演技の決定点となる。

### 自由演技決定点の算出例

A 審査員	B 審査員	C 審査員	D 審査員	E 審査員	合計得点
70.0	72.5	77.0	75.0	76.0	223.5

減点-5.0点



決定点  
217.5点

- \* 審判長は、大会組織委員会と協議の上、あまりにもかけ離れた点数を提示する審判員に対し、点数変更を検討させる場合がある。

### <同点チームが存在する場合>

- \* 同順位を与えることを基本とする。

ただし、自由演技1回の得点で順位を競う大会で優勝チームが複数存在した場合は、多数の審判員から高い順位評価を得たチームを上位とする。しかし、全ての条件が同一の場合は、全審判員の合計得点により最終順位を決定する。

### <例>

	A 審査員	B 審査員	C 審査員	D 審査員	E 審査員	減点	決定点
チーム A	82.0 1位	84.0 1位	85.5 2位	84.0 1位	83.0 2位	-4.5	246.5
チーム B	81.5 2位	83.0 2位	86.0 1位	83.0 2位	86.5 1位	-5.5	246.5

- \* 上記のような場合、決定点と同点となるが、チームAが多くの審判員から高評価を得ているため、チームAがチームBを上回る。

- \* 次チームには次の順位を与える。

例) AチームとBチームが同点で5位、Cチームが次点の場合は、A・Bチームが5位、Cチームは6位となる。

## 何を競うのか

陸上競技や水泳競技、球技は、タイムや取得した得点を競い合う競技であるが、チアダンスでは何を競うのだろうか。AチームとBチームがそれぞれチアダンス技術の1つである「ピルエット」を実施し、その技術力を競う場合、比較要素を挙げ、各要素について両チームの結果を表にまとめた。

### AチームとBチームのピルエット実施結果

比較要素	Aチーム	Bチーム
ピルエットが実施できたか (回転ができたか)	○	○
技術の安定感 (ゆれやふらつきがないか)	○	△
技術の正確性・完成度 (体の使い方、動きのキレ、美しさなど)	○	△

上記の表から、要求された運動を難なく実施したAチームが、どうにか実施したBチームよりも優れていたことが分かり、比較要素(判定基準)の総合評価によりAチームの勝利となる。

このようにチアダンスでは、各技術を判定基準に照らし合わせて勝敗を判定する競技といえる。また、各技術のレベルだけでなく、表現力・難易度・演技構成力(演技の魅力)・同調性や同時性・完成度などの採点要素がある。

演技作成においては、次項からの採点用紙並びに採点基準概要を参照し、良い技術や演技とはどういったものであるのか等、研究されることを望む。

# チアダンス演技競技の採点

## チアダンス演技競技採点用紙

(ジュニア・シニア)

### テクニック

- |                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| 1. 基本テクニック／表現      | 0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 |
| 2. ピルエット／ターン       | 0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 |
| 3. 柔軟性／スプリット・ハイキック | 0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 |
| 4. チア ジャンプ         | 0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 |
| 5. リープ             | 0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 |
| 6. チア アームモーション     | 0・1・2・3・4・5            |

／55

### 演技構成

- |          |                        |
|----------|------------------------|
| 1. 難易度   | 0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 |
| 2. 視覚的効果 | 0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 |
| 3. 演技の流れ | 0・1・2・3・4・5            |

／25

### 実効性

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 1. フォーメーション／トランジション(展開) | 0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 |
| 2. シンクロナイズーション(同調性・同時性) | 0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 |

／20

／100

## 採点基準

### テクニック

#### 1)基本テクニック／表現(10点)

異なる種類のダンス技術の表現、目の輝き・表情・情熱・チャリーディングスピリッツの表現力、観客へのアピール力

#### 2)ピルエット／ターン(10点)

安定性、シャープさ、完成度、難易度、連続性、コンビネーション、テンポ

#### 3)柔軟性／スプリット・ハイキック(10点)

技術力、体のコントロール力、シャープさ、難易度、連続性、コンビネーション、演技での使用方法、多様性

#### 4)チア ジャンプ(10点)

高さ、力強さ、技術力、難易度、コンビネーション

#### 5)リープ(10点)

多様性、技術力、難易度、コンビネーション

#### 6)チア アームモーション(5点)

スピード、正確性、創造性、シンクロナイゼーション

### 演技構成

#### 1)難易度(10点)

難しい技術やダンスの多用、技術や動きの連続性、スピード感、リズムの変化

#### 2)視覚的効果(10点)

多様なダンスの種類、効果的なスタイルの変化、創造性、独創性、ポンポンの使い方、リプルやレベルチェンジ

#### 3)演技の流れ(5点)

スピード感、スペーシング、トランジション(展開)、適切なダンスの種類、音楽の使い方

### 実効性

#### 1)フォーメーション／トランジション(展開)(10点)

多様性、レベルチェンジ、スムーズさ

#### 2)シンクロナイゼーション(10点)

正確性、完成度、難易度、一体感、力強さ、タイミング

# チアダンス ダブルス演技競技の採点

## チアダンス ダブルス演技競技採点用紙 (ジュニア・シニア・マスターズ)

1. 基本テクニック／表現	0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
2. 規定要素(テクニック)	0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
3. 規定要素(難易度)	0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
4. 演技構成	0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
5. 全体評価／実効性・完成度	0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10

／50

### 採点基準

1) 基本テクニック／表現(10点)

異なる種類のダンス技術の表現、目の輝き・表情・情熱・チアリーディングスピリッツの表現力、観客へのアピール力

2) 規定要素(テクニック)(10点)

技術力

3) 規定要素(難易度)(10点)

難易度

4) 演技構成(10点)

演技の流れ、音楽やスペースの使い方、視覚的効果

5) 全体評価／実効性・完成度(10点)

元気良さ、自信、シンクロナイゼーション、観客へのアピール力

# アーバンチアダンス演技競技の採点

## アーバンチアダンス演技競技採点用紙

(ジュニア・シニア)

### テクニック

- |                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| 1. 基本テクニック／表現   | 0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 |
| 2. ブレーキング ダンス技術 | 0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 |
| 3. 柔軟性          | 0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 |
| 4. チア ジャンプ      | 0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 |
| 5. ダンスリフト       | 0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 |
| 6. チア アームモーション  | 0・1・2・3・4・5            |

／55

### 演技構成

- |          |                        |
|----------|------------------------|
| 1. 難易度   | 0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 |
| 2. 視覚的効果 | 0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 |
| 3. 演技の流れ | 0・1・2・3・4・5            |

／25

### 実効性

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 1. フォーメーション／トランジション(展開) | 0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 |
| 2. シンクロナイゼーション(同調性・同時性) | 0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 |

／20

／100

## 採点基準

### テクニック

#### 1)基本テクニック／表現(10点)

異なる種類のダンス技術の表現、目の輝き・表情・情熱・チャリーディングスピリッツの表現力、観客へのアピール力

#### 2)ブレーキング ダンス技術(10点)

多様性、技術力、難易度、コンビネーションと体の使い方

#### 3)柔軟性(10点)

技術力、体のコントロール力、シャープさ、難易度、連続性、コンビネーション、演技での使用方法、多様性

#### 4)チア ジャンプ(10点)

高さ、力強さ、技術力、難易度、コンビネーション

#### 5)ダンスリフト(10点)

多様性、技術力、難易度、コンビネーション

#### 6)チア アームモーション(5点)

スピード、正確性、創造性、シンクロナイゼーション

### 演技構成

#### 1)難易度(10点)

難しい技術やダンスの多用、技術や動きの連続性、スピード感、リズムの変化

#### 2)視覚的効果(10点)

多様なダンスの種類、アクロバット動作の使用方法、効果的なスタイルの変化、創造性、独創性、ポンポンの使い方、リプルやレベルチェンジ

#### 3)演技の流れ(5点)

スピード感、スペーシング、トランジション(展開)、適切なダンスの種類、音楽の使い方

### 実効性

#### 1)フォーメーション／トランジション(展開)(10点)

多様性、レベルチェンジ、スムーズさ

#### 2)シンクロナイゼーション(10点)

正確性、完成度、難易度、一体感、力強さ、タイミング

**アーバンチアダンス ダブルス演技競技採点用紙**

(ジュニア・シニア)

1. 基本テクニック／表現	0・1・2・3・4・5
2. 規定要素(テクニック)	0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
3. 規定要素(難易度)	0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
4. ブレーキングダンス技術	0・1・2・3・4・5
5. 演技構成	0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
6. 全体評価／実効性・完成度	0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10

/50

**採点基準**

**テクニック**

1) 基本テクニック／表現(5点)

異なる種類のダンス技術の表現、目の輝き・表情・情熱・チアリーディングスピリッツの表現力、観客へのアピール力

2) 規定要素(テクニック)(10点)

技術力

3) 規定要素(難易度)(10点)

難易度

4) ブレーキング ダンス技術(5点)

多様性、技術力、難易度、コンビネーションと体の使い方

5) 演技構成(10点)

バランス、演技の流れ、視覚的効果、創造性

6) 全体評価／実効性・完成度(10点)

元気良さ、自信、シンクロナイゼーション、観客へのアピール力



## 各競技の減点

失格 (出場権のはく奪)	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 卑猥な言動や、差別を示唆するような言動を行った場合</li> <li>* 各部門で定められた年齢規定が守られなかった場合</li> <li>* 服装・身支度の規定に違反した場合</li> <li>* 不適切な音楽を使用した場合</li> </ul>
-----------------	---

減点内容の詳細は競技会出場規則並びに各部門競技規則を参照。

确实減点要素	チアダンス演技競技/ アーバンチアダンス演技競技	ダブルス演技競技	
時間規則違反1(演技時間・音楽使用時間)	-10点	-5点	
時間規則違反2(ポンポン使用時間)	-10点	-5点	
入退場違反1(入場時間の超過)	-5点	-2点	
入退場違反2(入退場時の技術実施)	-5点	-2点	
ラインオーバー1回	-5点	マスターズ	-2点
		ジュニア・シニア	-5点
安全規則違反1(禁止動作の実施)1種	-10点	-5点	
安全規則違反2(選手同士の接触)1回	-5点	マスターズ	-2点
		ジュニア・シニア	-5点
演技内容違反1(規定要素の不足)1種	-10点	-5点	
演技内容違反2(規定要素の回数不足)1種	-5点	-2点	
ポンポンの落下 1つ	-1点	-1点	
アクセサリーの落下(ヘアピン等)1つ	-1点	-1点	

### 【一般社団法人 全日本チアダンス連盟】

住 所: 〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4-2

JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE

TEL : 03-3401-6838 E-mail: info@ajcdf.or.jp

ホームページ: <http://www.ajcdf.or.jp>

