

競 技 規 則

2017.11

【チアダンス】			
項目/部門	シニア(16歳以上) 高校生以上	ジュニア2 (12~15歳) 中学生	ジュニア1 (7~12歳) 小学生
競技人数	8名~16名(補欠3人まで)		
	男女ともに出場可能(男性の人数は半数を越えてはいけない)		
競技時間	2分15秒~2分30秒以内		
入場時間	30秒以内		
競技エリア	12m×12m		
衣装	原則として自由であるが、選手の身体能力が評価されやすいようにする。		
ボン	ポンを持った演技は、継続的に演技の1/3以上使用。		
	女子は全員ボンを持たなければならない。男子は持っても持たなくても良い。		
規定要素			
(必ず組み入れなければならない要素: 同じ動きを同時に、または波状的に実施)	・ピュリエット・ターン(Diff.2) 1つはダブルピュリエット・ターン	・1回のダブルピュリエット・ターン	・1回のシングルピュリエット・ターン
	・ハイキック (Diff.3) 左右、前後どれでも	・ハイキック (Diff.2) 左右、前後どれでも	・ハイキック (Diff.2) 左右、前後どれでも
	・スプリッツ (1)	・スプリッツ (1)	・スプリッツ (1)
	・チアジャンプ (Diff.3)	・チアジャンプ (Diff.2)	・チアジャンプ (Diff.2)
	・リープ (Diff.2)	・リープ (Diff.2)	・リープ (1)
	・チアアームモーション(最低8カウント)		
【チアダンス・ダブルス】			
項目/部門	シニア(16歳以上) 高校生以上	ジュニア2 (12~15歳) 中学生	ジュニア1 (7~12歳) 小学生
競技人数	2名 (補欠2名まで)		
	男女とも出場可能		
競技時間	1分15秒~1分30秒以内		
入場時間	30秒以内		
競技エリア	12m×12m		
衣装	原則として自由であるが、選手の身体能力が評価されやすいようにする。		
ボン	ポンを持った演技は、継続的に演技の1/3以上使用。		
	女子は全員ボンを持たなければならない。男子は持っても持たなくても良い。		
規定要素			
(必ず組み入れなければならない要素: 同じ動きを同時に、または波状的に実施)	・ピュリエット・ターン(Diff.2) 1つはダブルピュリエット・ターン	・1回のダブルピュリエット・ターン	・1回のシングルピュリエット・ターン
	・ハイキック (Diff.3) 左右、前後どれでも	・ハイキック (Diff.2) 左右、前後どれでも	・ハイキック (Diff.2) 左右、前後どれでも
	・スプリッツ (1)	・スプリッツ (1)	・スプリッツ (1)
	・チアジャンプ (Diff.3)	・チアジャンプ (Diff.2)	・チアジャンプ (Diff.2)
	・リープ (Diff.2)	・リープ (Diff.2)	・リープ (1)
	・チアアームモーション(最低8カウント)		

■ 競技内容

- ◆ 音が鳴り始めたところからスタートとする。（演技始めの音なしは不可）
- ◆ 音楽、動きが終了した時点で演技の終わりとする。
- ◆ 演技は様々な種類のダンスを含むことができる。（ジャズ、ファンク、ポップ、リリック、ノベルティ等）
- ◆ ボン以外の種目は禁止。
- ◆ ボンの動きはシャープで力強く表現する。
- ◆ 12m四方の空間を偏らないように空間構成を考える。
- ◆ チームの個性的表現性を工夫し完成度を高める。
- ◆ ダンスのジャンル(スタイル)には特に制限がないが、競技には、必ず次の規定要素を同時に、又は波状的に全員で行う。部門で規定要素が異なる。（競技規則を参照）
 - ピュリエット・ターン
 - ハイキック
 - スプリッツ
 - チアジャンプ
 - リープ
 - チアのアームモーション
- ◆ 前転・後転・横回転、ブリッジ、腰が一時的に肩の上にくるモディファイ倒立（倒立で止まらない）、「ウオーム」「ネックスタンド」「キャンドル」などのブレイクダンス要素は実施可能。
- ◆ 地面上で座った状態やクラウチングの状態で相手を支える動作/最低、片足で立った状態で 相手にもたれかかる動作は実施可能。
- ◆ ボンの動きはシャープで力強く表現する。
- ◆ チアやチャント（チアリーディングのような声出し）、スタンツ、タンブリング、ピラミット、アクロバティック動作（お尻が肩を越える動作）は禁止。

■ 安全規則

- ◆ 倒立、側転、飛び込み前転、バック転などのタンブリングは禁止。
- ◆ 腰が肩を越えるモディファイ倒立禁止。
- ◆ ダンスリフト、スタンツは禁止。
- ◆ ジャンプ・リープは相手の体（どの部分でも）を飛び越えることが出来ない。
- ◆ 体のどのパートでも選手同士がぶつかった場合は、危険な演技構成であると判断される。
- ◆ 部門ジュニア1では、ジャンプ後にスプリッツや膝で着地してはならない。
- ◆ 衣装は競技の安全性を高めるために、その一部分が床に落ちないようにする。
- ◆ 審判員が危険と判断した動作については、その都度減点。動きの安全性に疑問がある場合、事前に主催者に確認する。
- ◆ ギプス等で体を安全に固定した状態、硬い素材や器具のついたサポーターを身に着けた状態で競技参加は、基本的に認められない。使用する場合は事前に申請を必要とする。

■ 競技中の中断・再開

- ◆ 競技中、選手の怪我により審判委員長が演技の続行が危険、もしくは不可能と判断した場合、競技を中断させることがある。
- ◆ 競技の途中、競技者が何らかの理由で演技を中断しエリア内から出た場合は、演技を中断したと見なし、途中で棄権したものととする。
- ◆ 演技中に停電、機器のトラブルで、主催者側に責任がある場合は、審判委員長の判断で演技の中断、再開をする。

■ 衣装（ユニフォーム）

- ◆ ダンスに適切なものであること。 シースルーの素材は不可。しかし、ユニフォームの一部が肌色のものは可。下着は見えないようにする。 取り外しの可能なものは不可。 露出度の高いものは不可。

■ シューズ

- ◆ ジャズシューズ、バレエシューズ、テキスタイルシューズ、一般的な運動靴などのシューズを使用。
- ◆ 同じ色のシューズを着用。

■ 髪

- ◆ ポブよりも長い場合は結ぶ。アレンジは可能だが視界を妨げてはならない。フラットピンのみ使用可。

■ その他

- ◆ アクセサリーは禁止
- ◆ ストッキング、帽子、手袋の使用禁止。