

# ルールブック

2026年 Autumn  
CHEER SPIRIT STADIUM





# 目次

P2-3 競技規定

P4 演技規定



# 競技規定

## 1. 競技方法

予選ラウンドにて各カテゴリー1回ずつ演技を行う  
予選ラウンドの結果をもとに上位チームによる決勝ラウンドを行う  
決勝進出チーム数は出場チーム数に応じて決定する  
決勝ラウンドの結果をもとに大会順位を決定する

## 2. 表彰

各編成ごとに、決勝ラウンドの結果により上位**最大3チーム**を表彰する  
表彰チーム数は決勝進出チーム数に応じて決定する

## 3. 編成

編成	学年
Tiny	年少以上～小学1年以下
Mini	小学1年以上～小学4年以下
Youth	小学1年以上～小学6年以下
Junior	小学5年以上～中学3年以下
Senior	中学1年以上～高校3年以下

## 4. 部門

<POM部門>

演技には、シャープ、クリーン、かつ正確なPomモーションテクニックを取り入れる。グループでの実施には、同調性、均一性、位置間隔を重視する。  
演技の振付には、ダイナミックな効果（音楽性、流れるような移動による視覚効果の演出、高低差、グループワーク、動きやスキルの複雑さ）が求められる。  
演技全体を通してPomを使用すること。

## 5. 人数

大会ごとのエントリー数により、各編成に人数区分を設けることがある  
区分ごとの人数は大会ごとに変動する場合がある

区分	人数
Small	2～8名
Medium	9～13名
Large	14名以上



# 競技規定

## 6.音楽

違法ダウンロードによる楽曲を使用しないこと  
選手の年齢や全ての年代の観客に適した歌詞の内容であること

## 7.演技フロア

横16.2m × 奥行10.8m

演技フロアの中央に縦横1mのセンターマークを引く  
エンドライン、サイドラインは赤のラインテープで囲む

## 8.演技時間

編成	時間
Tiny/Mini/Youth	1:30～2:00
Junior	1:45～2:15

## 9.ユニフォーム

ユニフォームは脱げたり一部が落下することがないように固定すること  
丈の短いユニフォームはタイツの着用を推奨する  
選手の怪我防止およびフロア保護のため、ダンスシューズを着用すること

## 10.手具

POM部門におけるPomは衣装の一部とみなされる  
POM部門では手具、小道具の使用は認められない

## 11.違反

Elite：演技規定の【ダンステクニックの実施制限】に関する違反が認められた場合、1箇所につき1点減点とする

Beginner：演技規定の【ダンステクニックの実施制限】に関する違反が認められた場合、1箇所につき1点減点とする



# 演技規定

## 1.EliteおよびBeginner全編成共通

演技中は常にPomを使用すること  
片手で使用している場合もPomを使用しているとみなす  
全てのダンステクニックは安全性に考慮して実施すること  
フロアを傷つける恐れのある行為は行わないこと

## 2.Elite編成別規定

編成	内容
Mini	<p>&lt;ターン&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>①ピルエットは3回転までとする</li><li>②ピルエットの動足（軸足でない方）のポジションはパッセ・クッペ・ペンシルの3種類のみとする</li><li>③イリュージョンターン、レッグホールドターンは1回転までとする</li><li>④ピルエットの実施中に軸足を変更してはならない</li><li>⑤フェットは行わないこと</li><li>⑥シェネ・ピケ・ストウニューの連続実施は4連続最大4回転までとする（OK例：4方向ピケ）</li><li>⑦⑥以外のテクニックの連続実施は行わないこと</li></ul> <p>&lt;リープ・ジャンプ&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>①シェネリープはジュッテ・カリプソ・Cリープのみとする</li><li>②シェネティルト・シェネトータッチ（シェネセカンド）は行わないこと</li><li>③スイッチは面の切り替えを行わず、脚は前後の入れ替えのみとする</li><li>④空中で半回転以上の回転を伴うリープ・ジャンプは行わないこと</li></ul>
Mini, Youth, Junior	<p>タンブリングの実施は推奨しない タンブリングやリフト・パートナーリングを行う際は、Pomを持った手に全体重がかからないように注意すること</p>



# 演技規定

## 3.Beginner編成別規定

下記に関する違反が認められた場合、一箇所につき**1点**減点とする

編成	ダンステクニックの実施制限
Tiny,Mini	<ul style="list-style-type: none"><li>①テクニックの連続実施は行わないこと (NG例：ターン+ターン、ターン+ジャンプ等)</li><li>②ピルエットターンは1回転までとする</li><li>③フェットターンは行わないこと</li><li>④ジャンプは踏切から着地まで、体と脚のポジションが変わらないこと</li><li>⑤タンブリングおよびリフトやパートナーリングは行わないこと</li></ul>
Youth	<ul style="list-style-type: none"><li>①ピルエットターンは2回転までとする</li><li>②フェットターンは3回転までとする</li><li>③シェネ・ピケ・ストウニューの連続実施は4連続最大4回転までとする (OK例：4方向ピケ)</li><li>④③以外のテクニックの連続実施は行わないこと (NG例：ターン+ジャンプ、ジャンプ+ジャンプ等)</li><li>⑤ジャンプは踏切から着地まで、体と脚のポジションが変わらないこと</li><li>⑥タンブリングは前転および側転（片手側転含む）のみ実施可だが、Pomを持った手に全体重がかからないように、また助走をつけないように注意すること</li><li>⑦リフトやパートナーリングは行わないこと</li></ul>
Junior,Senior	<ul style="list-style-type: none"><li>①ピルエットターンは3回転までとする</li><li>②フェットターンのコンビネーションは8カウント（8×1）までとする</li><li>③シェネ・ピケ・ストウニューの連続実施は4連続最大4回転までとする (OK例：4方向ピケ)</li><li>④シェネリープはジュッテ・カリプソ・Cリープのみとする</li><li>⑤スイッチは面の切り替えを行わず、脚は前後の入れ替えのみとする</li><li>⑥ジャンプの連続実施は2連続までとする</li><li>⑦上記以外のテクニックの連続実施は行わないこと</li><li>⑧ジャンプは踏切から着地まで、体と脚のポジションが変わらないこと</li><li>⑨タンブリングは前転および側転（片手側転含む）のみ実施可だが、Pomを持った手に全体重がかからないように、また助走をつけないように注意すること</li><li>⑩リフトやパートナーリングは行わないこと</li></ul>