

ルールブック

2025年

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

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12m×奥行7.2m
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.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トの着用を推奨する
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部門におけるポンポン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

2025年大会においては、規定違反による減点は実施しない



演技規定

1.全編成共通

演技中は常にポンポンを使用すること
片手で使用している場合もポンポン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.編成別規定

<Tiny編成>

【ダンステクニックの実施制限】
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 など)
ターンテクニックは1回転までとする
フェットターンは行わないこと
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
リフトやパートナーリングは行わないこと

<Mini,Youth,Junior編成>

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、ポンポンを持った手に
体重がかからないように注意すること