

# 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11m×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