

■チアダンス／チアダンス・ダブルス競技方法  
2日間のトータルスコアで順位を決定する。

■チアダンス競技規則

- ①競技人数 1チームにつき8名以上16名以内とする。
- ②競技エリア 12m四方内で演技を行うこと。  
競技者がエリア外に出た場合、1回につき5点減点される。
- ③演技時間 演技開始から終了まで、2分15秒以上2分30秒以内とする。演技の超過／不足の場合は、10点減点される。
- ④演技の内容 下記の内容を必ず演技に組み込まなくてはならない。演技内容に違反があった場合、1種類につき10点減点される。  
-2種類のピルエット、その内1種類はダブルピルエット  
-3種類のハイキック  
-1回の前後またはサイドスプリット  
-3種類のジャンプ  
-2種類のリープ  
-8カウントのアームモーション

■チアダンス演技 JUDGING SHEET

テクニク／TECHNIQUE	CAIOC/AJCC
1. ダンス表現／Dance Expression	10points
2. ピルエット・ターン／Pirouettes・Turns	10points
3. 柔軟性・キックまたはスプリット／Flexibility・Kicks & Splits	10points
4. ジャンプ／Cheer Jumps	10points
5. リープ／Leaps	10points
6. ダンスアームモーション／Dance Arm Motions	5points

■チアダンス・ダブルス競技規則

- ①競技人数 1チームにつき2名。  
女子のみまたは男女1名ずつとする。
- ②競技エリア 12m四方内で演技を行うこと。  
競技者がエリア外に出た場合、1回につき2点減点される。
- ③演技時間 演技開始から終了まで、1分15秒以上1分30秒以内とする。演技の超過／不足の場合は、2点減点される。
- ④演技の内容 下記の内容を必ず演技に組み込まなくてはならない。演技内容に違反があった場合、1種類につき2点減点される。  
-ポンポンを演技時間の1/3の間使用しなければならない  
-2種類のピルエット、その内1種類はダブルピルエット  
-2種類のハイキック  
-1回の前後またはサイドスプリット  
-3種類のジャンプ  
-2種類のリープ  
-8カウントのアームモーション

■チアダンス・ダブルス演技競技 JUDGING SHEET

1. ダンス表現／Dance Expression	10points
2. 規定内容(技術力)／Compulsory elements(Technique)	10points
3. 規定内容(難易度)／Compulsory elemnets(Difficulty)	10points

■ Cheer Dance & Cheer Dance Doubles Competition Methods  
Final awards will be decided by total score of DAY1&2.

■ Cheer Dance Competition Rules and Regulations

- 1. **Number of performers**  
Teams should consist of at least 8 (eight) members and a maximum of 16 (sixteen) members.
- 2. **Competition Area**  
The competition area is 12m × 12m.  
A penalty of 5 (five) points will be deducted from the final score for each line violation.
- 3. **Routine time**  
Routine minimum time is 2:15 (two minutes fifteen seconds) maximum time limit is 2:30 (two minutes thirteen seconds).  
A penalty of 10 (ten) points will be deducted from the final score for a time violation.
- 4. **Routine elements**  
The routine must include the following skills.  
A penalty of 10 (ten) points will be deducted from the final score for each compulsory exercise that is not performed.  
  
-2 (two) different pirouettes of which 1 (one) must be a double  
-3 (three) different high kicks  
-1 (one) split front or side  
-3 (three) different jumps  
-2 (two) different leaps  
-Cheer arm motions with a minimum of 8 (eight) counts

演技構成／CHOREOGRAPHY	
1. 難易度／Difficulty	10points
2. 視覚的効果／Visual Effects	10points
3. 演技の流れ／Flow of Routine	5points

  

実効性／EXECUTION	
1. フォーメーション・展開／Formation・Transition	10points
2. 同調性／Synchronization	10points

Total 100points

■ Cheer Dance Doubles Competition Rules and Regulations

- 1. **Number of performer**  
Teams should consist of 2 (two) members. All female or a female and a male.
- 2. **Competition Area**  
The competition area is 12m × 12m.  
A penalty of 2 (two) points will be deducted from the final score for each line violation.
- 3. **Routine time**  
Routine minimum time is 1:15 (one minute fifteen seconds) maximum time limit is 1:30 (one minute thirteen seconds).  
A penalty of 2 (two) points will be deducted from the final score for a time violation.
- 4. **Routine elements**  
The routine must include the following skills.  
A penalty of 2 (two) points will be deducted from the final score for each compulsory exercise that is not performed.  
  
-2 (two) different pirouettes of which 1 (one) must be a double  
-3 (three) different high kicks  
-1 (one) split front or side  
-3 (three) different jumps  
-2 (two) different leaps  
-Cheer arm motions with a minimum of 8 (eight) counts

4. 演技構成／Choreography	10points
5. 全体評価／Overall Evaluation	10points

Total 50points