

競技チア（チアリーディング）用語集

（出典：一般社団法人日本スポーツチア&ダンス連盟【競技規則：チアリーディング】）

1/2 Wrap around (1/2 ラップアラウンド)

通常クレイドルポジションでトップがシングルベースに支えられた状態で行うスタンツスキル(“スィングダンシング”で見られる)ベースがトップの脚を離し、トップの両脚をベースの背中周りにスィングさせ、ベースはトップを体の後ろもしくはベースに巻きつけながら、空いている手でトップの脚を持つ。

Aerial (noun) (エアリアル) (名詞)

地面に手をつけずに行う側転やウォークオーバー。

Airborne/Aerial (adjective) (エアボーン/エアリアル) (形容詞)

人や演技フロアに接触しない状態。

Airborne Tumbling Skill (エアボーンタンブリングスキル)

腰が頭上を越える空中技で、競技者が自身の力と演技フロアを使い、演技フロアから離れて行う回転するスキル。

All 4s Position (オール4sポジション)

選手がタック(ナゲット)：ポジションにならずに、演技フロア上に両手、両膝をついている状態。この選手がトップを支える場合、“All 4s”はウエストレベルスタンツとみなされる。

Assisted-Flipping Stunt (アシスティドフリッピングスタント)【補助付きフリップスタンツ】

トップがインバート姿勢を経過する際、他のトップやベースと直接接触しながら、腰が頭上を超えて回転するスタンツ (“Suspended Flip”, “Braced Flip”参照)

Backbend (バックベンド)【ブリッジ】

競技者が後方に体を曲げてアーチを作った状態で、一般的に仰向けで両手、両足で支持されている状態。

Back Walkover (バックウォークオーバー)【後方ウォークオーバー】

地面を離れないタンブリング技で、競技者はアーチ型を作り後方へ反り、両手を演技フロアについてから腰が頭上を回転し足で着地する。

Backward Roll (バックワードロール)【後転】

地面を離れないタンブリング技で、競技者は背中を丸めて(タックポジションで)後方に回転し、インバート姿勢を経過し腰を上げて頭、肩を越える。動作はボールが床を“転がる”ように行う。

Ball-X (ボール-エックス)

(通常トスの間に行われる)ボディポジションで、トップがタックポジションから両手両足もしくは両足のみを開き、ストラドル/Xポジションになる。

Barrel Roll (バレルロール)

“Log Roll”参照。

Base (ベース)

演技フロアに直接重心がある状態で、別の人の重心を支える人。スタンツでトップを持ち、リフトし、トスする人。(“ニューベース”または“オリジナルベース”参照) トップの足の下支えが1名しかいない場合、トップを持つ手の位置に関わらず、その人はベースとみなされる。

Basket Toss (バスケットトス)

2名か3名のベースとスポッターで行うトス。ベースのうち2名は手首を組み合う。

Block (ブロック)

タンブリング技の実施中に、手を使い演技フロアを押すことで、体を上に押し上げ、高さを増すことを表すタンブリング用語。

Block Cartwheel (ブロックカートウィル) 【ブロック側転】

タンブラーが技の実施中、演技フロア上で肩をブロックすることにより一瞬体が宙に浮く状態の側転。

Brace (ブレイス)

トップを安定させるために他のトップと身体の一部が繋がっている状態。ピラミッドやピラミッドの移行で、トップの髪やユニフォームをブレイスすることは身体の一部として適切でないため禁止。

Braced Flip (ブレイスフリップ)

他のトップと接触している状態でトップが腰を頭上に回転させるスタント。

Bracer (ブレイサー)

トップを安定させるために直接トップと接触している人。ベースやスポッターとは区別される。

Cartwheel (カートウィル) 【側転】

地面から離れないタンブリング技で、選手は自身の腕で体重を支え、インバート状態を経過する間、横に回転しながら片足ずつ着地する。

Catcher (キャッチャー)

スタント、ディスマウント、トス、リリースにおいて、トップの安全な着地に責任のある人。全てのキャッチャーは:

1. 注意深くあること。
2. 他の振付を行ってはいならない。
3. キャッチの際にはトップに直接触れなくてはいけない。
4. 技の開始時に演技フロア上にいること。

Chair (チェア)

ベースが片手でトップの足首、もう片方の手で尻部を支えるプレップレベルスタント。支えられている脚はトップの胴体より下で垂直の状態にあること。

Coed Style Toss (コエドスタイルトス) 【男女混合スタイルトス】

1名のベースがトップのウエストを持ち、地面からトスすること。

Cradle (クレイドル)

トップがクレイドルポジションでキャッチされるディスマウント。

Cradle Position (クレイドルポジション)

ベースが腕をトップの背中と脚の下に巻きつけて支えている状態。トップはV/バイク/ホローボディーポジションで(顔は上、両脚はまっすぐ揃え)プレップレベルより低い位置でキャッチされる。

Cupie (キューピー)

トップが直立姿勢で両足を揃えてベースの手にのるスタント。“オーサム”とも言われる。

Dismount (ディスマウント)

スタントやピラミッドからクレイドルや演技フロアに着地する終わりの動作。リリースされてクレイドルになる動き、補助されて地面に着地する動きのみが“ディスマウント”とみなされる。クレイドルから地面への動作は“ディスマウント”とはみなさない。

Dive Roll (ダイブロール) 【飛び込み前転】

手をつくより先に足が地面を離れて前転をする空中タンブリングスキル。

Double-Leg Stunt (ダブルレグ スタント) 【両足スタント】

“スタント参照”。

Double Cartwheel (ダブルカートウィル)

パートナーやペアで手/足首や腕/腿をつないで同時に回転するインバートスタント。

Downward Inversion (ダウワードインバージョン)

インバート状態の人の重心をそのまま演技フロアに向かって下降させるスタンツやピラミッド。

Drop (ドロップ)

エアボーンポジションやインバートポジションから着地する際に、衝撃を和らげるため手足で体重を支えずに、膝や腿、尻、うつ伏せ、仰向け、開脚の状態に着地すること。

Extended Arm Level (エクステンデッドアームレベル)

ベースが直立姿勢で頭上に腕を伸ばした状態で、ベースの腕(スポッターの腕ではない)の一番高い位置。腕を伸ばした高さは、必ずしも"エクステンションスタンツ"と同義ではない。詳細は"エクステンションスタンツ"参照。

Extended Position (エクステンデッドポジション)

ベースが腕を伸ばし直立姿勢のトップを支えている状態。ベースが腕を伸ばした状態は、必ずしも"エクステンションスタンツ"と同義ではない。詳細は"エクステンションスタンツ"参照。

Extended Stunt (エクステンションスタンツ)

トップの全身が直立姿勢でベースの真上にある状態。

"エクステンションスタンツ"の例：

エクステンション、エクステンションリバティ、エクステンションキューピー

"エクステンションスタンツ"に該当しないスタンツ例：

チェアー、トーチ、フラットバック、腕で支持しあうスタンツ、ストラドルリフト（これらは、ベースが腕を伸ばした高さにトップがいるが、スタンツの高さがショルダー/ プレップレベルと同じため、エクステンションスタンツには該当しない）。

Extension Prep (エクステンションプレップ)

"プレップ"参照

Flat Back (フラットバック)

トップが水平で顔を上にして横たわった状態で、通常2人以上のベースに持ち上げられたスタンツ。

Flip (Stunting) (フリップ (スタンツ))

演技フロアやベースと接触せずに、インバート姿勢を経過し、腰を頭上に回転させるスタンツ技。

Flip (Tumbling) (フリップ (タンブリング))

演技フロアと接触せずに、インバート姿勢を経過して腰を頭上に回転させるタンブリング技。

Flipping Toss (フリッピングトス)

トップがインバート姿勢を経過して回転するトス。

Floor Stunt (フロアスタンツ)

ベースが腕を伸ばし、背中を演技フロアにつけて横たわっている状態。フロアスタンツはウエストレベルのスタンツとなる。

Flyer (フライヤー)

"トップパーソン"参照。

Forward Roll (フォワードロール) 【前転】

地面を離れないタンブリング技で、背中を丸めたまま前方へ転がり、インバート姿勢を経過し腰を上げて頭、肩を越える。動作はボールが床を"転がる"ように行う。

Free Flipping Stunt (フリーフリッピングスタンツ)

トップがスタンツに乗る際、ベースやブレイサー、演技フロアと接触せずにインバート姿勢を経過するリリースムーブスタンツ。インバート姿勢からインバート姿勢でない状態への回転するリリースムーブはこれに含まれない。

Free Release Move (フリーリリースムーブ)

トップが全てのベース、ブレイサーや演技フロアから離れるリリースムーブ。

Front Limber (フロントリンバー)

地面を離れないタンブリングスキルで、前方方向へ両足と腰を上げてインバート姿勢を経過してから演技フロアに両足/脚が同時に着地して直立に戻る。

Front Tuck (フロントタック)

一瞬身体を真上に引き上げ、演技フロアと接触せずに前方に宙返りする空中技。

Front Walkover (フロントウォークオーバー) 【前方ウォークオーバー】

地面を離れないタンブリング技で、前方へ回転し、両脚と腰を頭上へ上げてインバート姿勢から反り、片足/脚ずつフロアへ着地して直立に戻る。

Full (フル)

360度のツイスト回転。

Ground Level (グラウンドレベル)

演技フロア上にいること。

Half (Stunt) (ハーフ (スタント))

“プレップ”参照。

Hand/Arm Connection (ハンド/アーム コネクション)

2名以上で手/腕をつなぐこと。肩による接続は手/腕の接続が必要な場合、違反とみなされる。

Handspring (ハンドスプリング)

空中タンブリングスキルで、選手が足から開始し、前方、または後方にジャンプして倒立姿勢を経過して回転する。選手は体重をかけた手を突いて、肩から押し、足で着地し、回転を完了させる。

Handstand (ハンドスタンド) 【倒立】

直立のインバート姿勢で、頭と耳の横にまっすぐ腕を伸ばし、体を支える技。

Hanging Pyramid (ハンギングピラミッド)

1名またはそれ以上のトップが1名以上の別のトップにより演技フロアから離れて吊られているピラミッド。“ハンギングピラミッド”はセカンドレベルのトップによって体重を支えられているため、2-1/2の高さのピラミッドとみなす。

Helicopter Toss (“Helicopter”) (ヘリコプタートス (“ヘリコプター”))

トップがフロアと水平な状態で宙に投げられ、(ヘリコプターの羽のように) 回転し、もとのベースにキャッチされるスタント。

Horizontal Axis (Twisting in Stunts) (水平軸(スタントでのツイスト))

直立姿勢ではないトップのおへその前から後ろを通る軸。

Initiation/Initiating (イニシエーション/イニシエーティング) 【開始】

技の開始時点。スタントの開始時点はそのスキルを実施する時のダウンの一番深いところになる。

Inversion (インバージョン)

“インバート”参照。インバートでいる状態。

Inverted (インバート)

選手の肩が腰よりも低い位置にあり、少なくとも片足が頭よりも高い位置にある状態。

Jump (ジャンプ)

自分の足と下半身の力を使用して演技フロアを押し出す力によって発生する腰が頭上を超える回転を伴わない空中姿勢。

Jump Skill (ジャンプスキル)

ジャンプ中に体の形を変える技術 (例: トウタッチ、パイクなど)。

Jump Turn (ジャンプターン)

ジャンプに追加されるターン。ターンを伴う「ストレートジャンプ」は「ジャンプスキル」とはならない。

Kick Double Full ("Kick Double") (キックダブルフル (キックダブル))

主にトスで行われ、キックして720度のツイスト回転を入れる技。キックの間にツイストのきっかけとして1/4回転を入れることは可。

Kick Full (キックフル)

主にトスで行われ、キックして360度ツイスト回転を入れる技。キックの間にツイストのきっかけとして、1/4回転を入れることは可。

Knee (Body) Drop (ニー (ボディ) ドロップ)

“ドロップ”参照。

Layout (レイアウト) 【伸身】

体を伸ばしてホローポジションで行う腰が頭を越えて回転を伴う空中タンブリングスキル。

Leap Frog (リープフロッグ)

トップが他の人と両手をつなぎ、ベースの伸ばした腕の間からベースの胴体を飛び越えて他のベースや元のベースに移行するトランジション。トップはトランジションの間、体を起こして手をつないだ状態を維持する。

(Second Level) Leap Frog ((セカンドレベル) リープフロッグ)

“リープフロッグ”同様だがトップはベースから他の(もしくは同じ) ベースに移行する際にベースでなくブレイサーの支持で技を行う。

Leg/Foot Connection (レッグ/フット コネクション)

2名以上の選手が脚/足でつながっていること。脚/足での接続が認められている場合、すねからつま先までの接続が可能。

Liberty (リバティ)

トップの片足がベースに持たれ、もう一方の足は曲げ、支持されている足の膝の横にあるスタンツ。

Load-In (ロードイン) 【乗り込み】

トップの少なくとも片足がベースの手にあるスタンツポジション。ベースの手はウエストレベルにある。

Log Roll (ログロール)

トップが演技フロアと平行の状態ですななくとも360度以上回転させるリリースムーブ。“補助付きログロール”は、同様の技を追加のベースが移行の間ずっとトップに触れた状態で補助を行う。

Mount (マウント)

“スタンツ”参照。

Multi-Based Stunt (マルチベーススタンツ)

スポッター以外で2名以上のベースがいること。

New Base(s) (ニューベース)

スタンツの開始時、トップに直接触れていないベース。

Non-Inverted Position (ノン-インバートポジション) 【ノンインバート姿勢】

以下のどちらかの状態にあるボディポジション。

1. トップの肩が腰以上の高さにある状態。
2. トップの肩が腰よりも低く、両足が頭よりも低い位置にある状態。

Nugget (ナゲット)

選手がタック姿勢で手と膝が演技フロアに接しているボディポジション。選手がナゲットポジションでトップを支えている場合、ウエストレベルスタンツのベースとみなされる。

Onodi (オノディ)

バック転から始め、両手をつき1/2ツイストを加えて転回と同様のステップで終了する技。

Original Base(s) (オリジナルベース)

スタンツや技の開始時にトップに触れているベース。

Pancake (パンケーキ)

トップの両足がベースに持たれている状態で、身体を折り曲げバイク型になり前方へ回転し、背中をキャッチされるダウンワードインバージョンスタンツ。

Paper Dolls (ペーパードール)

複数の片足スタンツがお互いに支え合っている状態。スタンツはエクステンションの高さでもそうでなくてもよい。

Pike (パイク)

両脚を揃えて伸ばしたまま、腰から身体を前に曲げている体勢。

Platform Position (プラットフォームポジション)

トップが支持されている脚に支持されていない脚をまっすぐにそえている状態の片足スタンツ。“ダングル”や“ターゲットポジション”としても知られる。

Power Press (パワープレス)

ベースがエクステンションポジションからプレップ以下にトップを下ろし、またすぐにエクステンションにトップを上げること。

Prep (stunt) (プレップ (スタンツ))

直立姿勢のトップがショルダーレベルで複数のベースに両足を持たれているスタンツ。

Prep-Level (プレップレベル)

ベースとトップがつながっている状態で、一番低い位置がウエストレベルよりも高く、エクステンションレベルよりも低いこと(例:プレップ、ショルダーレベルヒッチ、ショルダーシット)。ベースの腕が伸びて頭を越えていても、トップの高さがショルダースタンツ、プレップスタンツと同等で、“エクステンションスタンツ”とはみなされない場合、プレップレベルとなる(例:フラットバック、ストラドルリフト、チェアー、Tリフト等)。

補足: 少なくともトップの片足がウエストレベルにある場合、そのスタンツはプレップレベルよりも低いとみなされ、高さ/位置はベースを基準に判断される。(例外:チェアー、T-リフト、ショルダーシットはプレップレベルスタンツ)

Primary Support (プライマリーサポート)

トップの体重の大部分を支えること。

Prone Position (プローンポジション)

顔を下にして水平に横たわった状態。

Prop (プロップ)

細工できる小道具。フラッグ、バナー、サイン、ポンポン、メガホン、布きれのみ使用可。視覚的効果のために衣装の一部を故意に外した場合、小道具とみなす。

Punch (パンチ)

“リバウンド”参照。

Punch Front (パンチフロント)

“フロントタック”参照。

Pyramid (ピラミッド)

2つ以上のスタントが繋がっていること。

Rebound (リバウンド)

通常タンブリングからまたはタンブリングへの動きで実施される、腰を頭上で回転せずに脚と下半身の力を使い、演技フロアから身体を弾ませる空中姿勢。

Release Move (リリースムーブ)

トップが演技フロア上の誰とも接触していない状態。“フリーリリースムーブ”参照。

Rewind (リワインド)

スタントに入るスキルとして使われ、グラウンドレベルからトップが空中でフリップをするリリースムーブ。

Round Off (ラウンドオフ/ロンダート)

側転に似ている技で、選手が片足ずつではなく、両足を揃え、開始した方向を見て着地する技。

Running Tumbling (ランニングタンブリング)

技を開始するとき前への勢いを得るために、前方へのステップやホップを入れて行うタンブリング。

Second Level (セカンドレベル)

演技フロアより上で1名、または複数のベースによって支えられている人。

Second Level Leap Frog (セカンドレベルリープフロッグ)

“リープフロッグ”と同様だが、トップがベースではなくブレイサーによって支持され、ベースから元のもしくは別のベースに移行する技。

Series Front or Back Handsprings (シリーズフロント/バックハンドスプリング) 【連続フロント/バックハンドスプリング】

2回以上の転回フロントハンドスプリングまたはバックハンドスプリングの連続技。

Shoulder Level (ショルダーレベル)

ベースとトップとのつながりがベースの肩の高さにあるスタント。

Shoulder Sit (ショルダーシット)

トップがベースの肩に座った状態のスタント。プレップレベルスタントとみなされる。

Shoulder Stand (ショルダースタンド)

選手がベースの肩に立つスタント。

Show and Go (ショウアンドゴー)

エクステンションレベルを通過してエクステンションではない高さへ移行するスタント。

Shushunova (シュシュノバ)

ストラドルジャンプ(トウタッチ)からうつ伏せ/腕立て姿勢で演技フロアに着地する技。

Single-Based Double Cupie (シングルベースダブルキューピー)

1名のベースが左右の手にそれぞれ1名のトップの両足を乗せ、2名のトップを支えている状態。“キューピー”参照。

Single-Based Stunt (シングルベーススタント)

1名のベースで支えるスタント。

Single-Leg Stunt (片足スタント)

“スタント”参照。

Split Catch (スプリットキャッチ)

トップが直立姿勢で膝が前に向いたスタント。ベースは腿の内側を支え、トップは通常ハイVモーションで、Xの体型を作る。

Sponge Toss (スポンジトス)

トップが“ロードイン”ポジションから投げられるバスケットトスのようなスタンツ。トップはトスされる前に両足をベースの手に持たれている。

Spotter (スポッター)

スタンツ、ピラミッド、トスの演技中、トップの頭、首、背中、肩を保護する責任を担う人。全ての“スポッター”はスポット技術の訓練を受けていること。

- ・スタンツ、トス、ピラミッドの横か後ろに立つこと。
- ・演技フロアに直接立つこと。
- ・実施しているスタンツを注視しなければならない。
- ・スポットしている間、ベースに触れることが可能な位置にいる必要があるが、直接スタンツに触れなくても良い。
- ・スタンツの真下に立つことはできない。
- ・ベースの手首、ベースの腕の他の部分、トップの脚/足首を持つか、またはスタンツに全く触れなくても良い。
- ・スポッターの両手がトップの足やベースの手の真下にあってはいけない。
- ・ベースと必須のスポッターを同時に兼任できない。トップの足の下の支えが1名しかいない場合は、トップを持つ手の位置に関わらず、その人はベースとみなされる（例：両足スタンツにおいて、どちらか一方の足のベースは（グリップに関わらず）必要なスポッターとの兼任は認められない）。

備考：スポッターの手がトップの足の下にある場合、前方の手でなければならない。スポッターの後方の手は トップの脚/足首もしくはベースの後方の手首の後ろ側になければならない。

Standing Tumbling (スタンディングタンブリング)

立位から進行方向へ勢いをつけずに行う(連続)技。何歩か後ろへステップを踏んでから行った場合にも“立位タンブリング”とみなす。

Step Out (ステップアウト)

両足で同時着地でなく、片足で着地するタンブリングスキル。

Straight Cradle (ストレートクレイドル)

スタンツからトップがストレートライドポジションを維持し、クレイドルポジションに入るリリースムーブ/ディスマウント。(ターン、キック、ツイスト、プリティーガールなどの)技は入れない。

Straight Ride (ストレートライド)

空中で技を入れないトスやディスマウントでのトップの空中姿勢。トップがトスで最も高い高さを得るために示されるストレートラインの体勢である。

Stunt (スタンツ)

1人または複数のベースが、演技フロアより高い位置でトップを支える技。ベースが支えるトップの足の数によって“1レッグ(片足)”または“ツーレック(両足)”スタンツと定義される。

Suspended Roll (サスペンデッドロール)

演技フロアに直接立つベースの手/手首とトップの手/手首が繋がった状態で、トップが腰を頭上に回転するスタンツスキル。ベースはトップが回転している間、腕を伸ばし、トップの足/脚をリリースする。トップの回転は前方か後方に限られる。

Suspended Forward Roll (サスペンデッドフォワードロール)

前方に回転するサスペンデッドロール。“サスペンデッドロール”参照。

Suspended Backward Roll (サスペンデッドバックワードロール)

後方に回転するサスペンデッドロール。“サスペンデッドロール”参照。

T-Lift (Tリフト)

2人のベースがTモーションのトップの左右の手をそれぞれつなぎ、腕の下を支えているスタンツ。スタンツで支えられている間、トップはインバージョンでなく、垂直姿勢を維持している。

Tension Roll/Drop (テンションロール/ドロップ)

トップがベースを離れるまでの間補助なしで、同時に前方へ傾いた状態を経過するスタンツ、ピラミッド。通常トップと/またはベースはお互いが離れたら前転を行う。

Three Quarter (3/4) Front Flip (stunt) (3/4フロントフリップ (スタンツ))

直立姿勢からリリースされて前方へ回転し、腰が頭上を経過してクレイドルになるスタンツ。

Three Quarter (3/4) Front Flip (tumble) (3/4フロントフリップ (タンブリング))

直立から前方へ回転し、腰が頭上を経過して、座った姿勢で両手と、もしくは足が最初に地面に着地するタンブリング。

Tic-Tock (ティックトック)

トップが片足で静止した状態から、ベースがポップし、トップが足を入れ替えて体重移動して、反対の足で静止した状態に戻るスタンツ。

Toe/Leg Pitch (トウ/レッグピッチ)

通常、トップの片足を1名、または複数のベースが押し上げ、トップの高さを増すスタンツ。

Torso (胴体)

選手の身体の間/ウエスト部分。

Toss (トス)

トップの高さを増すために腰の高さから開始し、ベースがトップを投げ上げる空中スタンツ。トップは全てのベース、ブレイサーや他のトップとも離れた状態となる。トップはトスの開始時演技フロアからも離れた状態となる(例: バスケッ トスやスポンジトス)。

備考: トスからのハンズ、トスからのエクステンションスタンツ、トスチェアーはこのカテゴリーには含まれない(“リリースムーブ”参照)。

Top Person (トップパーソン)

演技フロアより上で、スタンツ、ピラミッド、トスの際に支えられている選手。

Tower Pyramid (タワーピラミッド)

ウエストレベルスタンツの一番高い位置にトップが乗っているスタンツ。

Transitional Pyramid (トランジショナルピラミッド)

ピラミッドでトップが1つのポジションから別のものに移行すること。トランジションは異なるベースに移行できるが、必ずプレップレベル以下の高さの1名以上がトップの体に触れていなくてはならない。

Transitional Stunt (トランジショナルスタンツ)

トップが一つのポジションから他のポジションに移行して、開始の形から形状を変えること。各技の開始時点がトランジションの始まりとみなされる。次の技の開始時点、動きの停止時点またはトップが演技フロアに着地した時点がトランジションの終了と定義される。

Traveling Toss (トラベリングトス)

ベースやキャッチャーがトップをキャッチするために故意にある方向へ飛ばすトス(これは“キックフル”のようにベースが1/4回転または1/2回転をする場合には含まれない)。

Tuck Position (タックポジション)

腰を曲げ、膝を胴体に引き寄せる体勢。

Tumbling (タンブリング)

演技フロア上で開始、終了し、ベースに支持されていない状態で腰が頭よりも高くなる技。

Twist (ツイスト)

身体の垂直軸に沿った回転(垂直軸=頭からつま先までの軸)。

Twisting Stunt (ツイストスタンツ)

トップとベースが行うあらゆるツイストトランジション。回転数は通常、トップの連続した腰の回転で判断される。ツイストスタンツは“垂直軸”(頭からつま先の軸)と“水平軸”(直立姿勢ではない状態のへそを通る軸)の両方によって決定される。ツイストの回転を判定する場合、垂直軸と水平軸の同時回転の時は合算せずに、それぞれ分けて考えられる。ツイスト回転のベースのダウンや、またはツイスト回転の方向変化が新しいトランジションの開始とみなす。

Twisting Toss (ツイストトス)

選手が“垂直軸”に体を回転させるトス。

Twisting Tumbling (ツイストタンブリング)

選手が自分の“垂直軸”に沿って回転しながら腰が頭を超える回転をするタンブリングスキル。

Two (2) High Pyramid (ツーハイピラミッド)

演技フロア上のベースに、すべてのトップが支えられているスタンツで構成されたピラミッド。“ピラミッドのリリースムーブ”でトップがベースからリリースされる場合はいつでも、リリースの高さに関わらずトップは“2 high以上の高さの経過”とみなす。“2 high以上の高さの経過”はトップの実際の高さでつながっているピラミッドの層の数によって判断される。

Two and One Half (2 and 1/2) High Pyramid (ツーアンドハーフ(2-1/2)ハイピラミッド)

少なくとも1名のトップがトップの体重を支え(ブレイスされていない)トップがベースから離れているピラミッド。“2-1/2 high ピラミッド”の高さは次の長さで測定される:チェアー、サイスタンド、ショルダーストラドルは1-1/2の長さ;ショルダースタンドは2名分の長さとなされる。

Upright (アップライト) 【直立】

トップの少なくとも片足がベースに支えられている状態でまっすぐに立っている姿勢。

V-Sit (Vシット)

トップが脚を演技フロアと水平に伸ばし、Vの形で座っているスタンツでのボディポジション。

Vertical Axis (Twisting in Stunts or Tumbling) (バーティカルアクシス (ツイステイングインスタント/タンブリング))

【垂直軸 (スタンツやタンブリングでのツイスト)】

タンブリング選手やトップにおいて頭からつま先にかけての体の軸。

Waist Level (ウエストレベル)

ベースの高さ/位置を基準として、ベースとトップが繋がっている一番低い位置が、グラウンドレベルより高くプレップレベルよりも低いか、または少なくともトップの片足がプレップレベルよりも低いこと。

ウエストレベルとみなされるスタンツ

例:オール4Sポジションのベースのスタンツ、ナゲットベースのスタンツ、チェアーやショルダーシットはウエストレベルでなく、プレップレベルスタンツとみなされる。

Walkover (ウォークオーバー)

地面を離れないタンブリング技で、前方または後方へ(通常、脚を開いた状態で)片手または両手で支え、腰を頭上に回転する技。

Whip (ウィップ)

ツイストを含まず、後方に回転する空中タンブリング技で身体は伸ばして反った状態で足が頭上を通過して回転する。“ウィップ”は手をつかいない状態のバックハンドスプリングのように見える。

X-Out (エックスアウト)

タンブリングやトスの技で、選手が回転中に腕と脚をXのかたちに広げて行う。