

第44回調布市民スポーツまつり 調布チアまつり2026 in 味スタ SCORE SHEET

No		Div		TEAM	
----	--	-----	--	------	--

CATEGORIES		TOTAL
■振付 ☐ 創造性/音楽性（年齢に応じた演技であるか、音楽の解釈が振りとマッチしているか） ☐ 演出の視覚効果（ポンポンの高低差、フォーメーションの工夫、時間差などフロアワークに見栄えがする構成であるか） ☐ ポンとスキルの難度（ポンの動作、技術が多様でスピード、チェンジなど変化に富んでいる）	◎Superior:20～18 ○Good:17～15 △Average:14～	
		/20
■実行 ☐ 均一性（チームで振付・テクニックの完成度が統一されているか） ☐ 位置間隔と移動（正しいフォーメーションと、スムーズな移動（決められたカウント内に間隔を均一に）できているかか） ☐ 力強さとコントロール（チーム全体が力強く体をコントロールできているか）	◎Superior:20～18 ○Good:17～15 △Average:14～	
		/20
■技術 ☐ ポンの動き（ポンの導線が正しくシャープで力強いアームモーションができているか） ☐ Turns（全員が正しい形で完成度が高いこと。組み合わせやバリエーション・回転数や難度も） ☐ Jumps（全員が正しい形で完成度が高いこと。膝、つま先の正確さも） ☐ Kick（全員が正しい形で完成度が高いこと。膝、つま先の正確さも） ※実施しないテクニックがある場合は、やったもののみを評価します。	◎Superior:20～18 ○Good:17～15 △Average:14～	
		/20
■全体 ☐ 全体の印象	◎Superior:40～35 ○Good:34～30 △Average:29～	
		/40

【✓】Improvement needed (改善が必要)

JUDGE

TOTAL SCORE

/100

調布チアまつり2026 in 味スタ 減点項目シート

No		Division		TEAM	
----	--	----------	--	------	--

	項目	内容	個数
演技規定	手具	手具はポンポンのみ、演技時間は全員がポンポンを持っていること。	
	タumbling 【園児・小学生】	ポンポンを持った状態で手に全体重をかけないこと。 腰が頭を越える体勢での回転を含むタumblingをしないこと。（有効技を除く） <有効技> 前転、後転、ショルダーロール、側転、前方倒立回転、後方倒立回転	
	リフト【園児・小学生】	リフトは全て不可	
	タumbling 【中・高生】	ポンポンを持った状態で手に全体重をかけないこと。 ポンポンが手や床面または人との間にない状態で、腰が頭を越える体勢での回転は可能。 身体の一部の支持が無く空中に浮く状態になる技は有効技のみに限る。 <有効技> 上記有効技に加え、側方宙返り、前方転回宙返り	
	リフト【中学生】	トップは一人または複数の支え補助する人（ベース）によりキャッチされるか、着地をサポートされいること。	
競技規定・安全規定	着地	足で大半の体重を支えていること。	
	人数	5名以上であること（病欠等の欠席は対象とならない）	
	シューズ・アクセサリ	足裏を覆っているシューズを履くこと、装飾は落下しないユニフォームの一部として安全であること。	
	タイムオーバー	演技時間1分～2分30秒間に収まっていること。	
		分 秒	

TOTAL	_____箇所 × 2点	審査得点の平均点より下記が減点となります 点
-------	--------------	-------------------------------

JUDGE _____/