

# 106 學年度中華民國大專校院啦啦隊錦標賽

## 公開男女混合團體組蹈規則

### 壹、一般安全規定

- 一、所有啦啦隊選手必需受到擁有正式職權且合格的指導老師或教練的監管指導。
- 二、在推選選手技術能力前，教練必需熟悉動作的細節，教練必需考慮到選手，各小組以及團隊間的能力等級，並顧及其適當技術能力層級。
- 三、所有的啦啦隊伍、練習場館、教練與指導老師必需擬定對於傷害事件的緊急應變計劃。
- 四、啦啦隊選手與教練禁止在參與訓練與表演中使用任何會阻礙監管指導效力或實施流程安全性的任何物質，如酒精、麻醉藥物、運動表現增強物質或成藥等。
- 五、選手在練習與表演時，必需在專用地墊上實施技巧、金字塔、拋投與騰翻，禁止在水泥地、柏油路面、濕滑或不平坦的地面操作動作，且地板上禁止有障礙物。
- 六、參與競賽時需穿著軟底鞋，禁止穿著舞鞋/靴，或體操鞋船型軟鞋（或類似款式）。競賽穿著之鞋類必需有堅固的實心鞋底。
- 七、不能使用任何形式的珠寶，包含但不限於耳環、鼻環、舌環、肚臍環以及臉環、透明塑膠珠寶、手鐲、項鍊以及制服上的別針。珠寶務必要摘除，不能以膠帶貼封。例外：醫療身分標籤/手環。例外：水鑽可鑲於制服上但鑲穿於皮膚上水鑽則不允許。
- 八、禁止使用任何輔助啦啦隊員增高的設備。
- 九、旗幟、橫幅標語、標誌牌、彩球、大聲公與布片是唯一允許使用的道具。附有桿狀或是類似支撐裝置的道具禁止使用於技巧或騰翻的連接動作中。所有道具必需以安全並且不會造成危害的方式拋離。  
範例：自技巧上越過墊子拋離堅硬的標示牌是違反規則的。  
為求視覺效果，有意圖移除任何位於啦啦隊服上的物件，將被視為使用道具的動作。
- 十、未改變製造商原始設計/製造的支撐物、帶子與軟鑄件，不需要加額外的襯墊。經修改過的製造商原始設計/製造的支撐物、帶子與軟鑄件，務必加墊閉孔且恢復力慢的泡棉襯墊，至少 1/2 英吋/1.27 公分厚，如果參與者有涉及技巧、金字塔或拋接。穿著硬鑄件（如：玻璃纖維或石膏）或是登山靴的參與者務必不能涉及技巧、金字塔或拋接。  
堅硬或含有粗糙邊緣的護具或輔助訓練器材必需完整的包覆緩衝墊或其他合適防護填充物。若穿戴醫療用之石膏或玻璃纖維不得參與技巧、金字塔或籃型拋投。

十一、所有技巧規定的保護人員必需是屬於同隊隊員，並且需接受完整的保護動作訓練。

十二、墜落，包含以下各類但不僅止於從跳躍、技巧或倒立姿態後連接膝部、坐肩、股大腿處、正面、背面與分腿的掉落。除非主要的重量是由手或足部為第一支撐點，並分散了掉落的衝擊。

(註)：墜落時實施人員主要重量承接於他人手部或腳部之狀態不會明顯違反這一規則。

十三、流程開始實施時，每位隊員必需至少有其中之一隻足部、手部或身體的任何一部分（除頭髮外）接觸表演場地面。

例外：上層人員可站在底層人員的手上，前提為底層實施人之手部同時靜止不動接觸於表演場地面。

十四、比賽選手在流程開始實施後，自始自終都必需是同一批選手，流程過程中選手禁止更換成另一位選手。

十五、選手在練習表演時，禁止吃口香糖、糖果，或其他類似的非食用物品，這會在練習過程中導致窒息的可能性。

## 貳、評分標準

評分項目		配分	評分標準
1	口號	10分	帶領群眾歡呼的能力或使用口號排、彩球、或大聲公帶領群眾為自身隊伍加油的能力，以及實際應用技巧或金字塔等技術動作的實施帶領群眾情緒的能力。
2	舞伴技巧	25分	技術動作實施完整性、難度（技術難度等級、底層人數多寡、實施組數多寡）、實施同步性、變化多樣性。
3	金字塔	25分	難度、轉接動作或技巧著落上層分離之技術動作、實施完整性、節奏掌握、創意。
4	籃型拋投	15分	技術動作實施完整性、高度、實施同步性（適用同時實施空拋時）、動作難度、變化與多樣性。
5	騰翻動作	10分	團體騰翻、技術動作實施完整性、動作難度、動作實施正確性與實施同步性。
6	流暢度與轉接過程	5分	流程各段落實施完整性：流暢度、節奏性、實施技術動作節奏的掌控與轉接動作過程。
7	整體流程內容呈現、 群眾感染力	10分	整體流程內容呈現、展現力與觀眾反應。

### 參、動作規範

#### 一、翻騰動作規範通則

(一) 所有騰翻動作之實施與著落均需位於表演場地面。

例外 1:騰翻人員得藉由足部與地面反彈之作用力轉接至技巧動作。

若反彈之動作包含「腕關節越過頭部之翻轉」，該騰翻人員需以非倒置姿態被接著且停頓後，才得以繼續實施腕關節越過頭部之翻轉轉接技術。

例外 2：得實施側翻內轉接迴轉（Rewind）上技巧動作與原地後手翻迴轉上技巧動作。禁止於側翻內轉接迴轉上技巧動作與原地後手翻迴轉上技巧動作前實施任何騰翻技巧動作。

(二)騰翻動作禁止自上、下或中間穿越任何 1 組技巧、其他隊員或道具。

說明：非騰翻情況下，隊員得跳躍過另 1 位隊員。

(三)實施騰翻動作時，禁止持有或接觸任何道具。

(四)得實施魚躍前滾翻動作。

例外：禁止於魚躍前滾翻過程中實施任何旋轉動作。

#### 二、騰翻規範:原地與助跑騰翻動作

得實施最多 1 周翻轉與 1 圈旋轉。

#### 三、技巧規範

(一)下列狀況需安排另 1 位保護員

1.實施除丘比特姿或自由女神姿以外之單臂延伸技巧時。

說明：需安排保護員之單臂延伸技巧如足跟延伸姿（Heel stretch）、阿拉伯姿（Arabesque）、火炬姿（Torch）、蠍姿（Scorpion）或射箭姿（Bow and arrow）等。

2.實施包含旋轉超過 1 圈或倒置姿態之上法或轉接動作時。

3.當上層人員自地板以上高度之技巧動作轉接至單臂動作。

(二)技巧等級：

得實施延伸高度之單腳動作。

(三)上層得實施 2-1/4 圈旋轉技術與轉接動作，2-1/4 圈旋轉範圍之認定為上層原始站立於地面位置之角度變化。

說明：旋轉技巧之操作，若由同一底層組別操作時，全數累積超過 2-1/4 圈視為違規動作，裁判會以上層腕骨旋轉圈數在同一技巧組別中認定。一旦技巧完整實施後且選手與上層具備穩定的展現，得以繼續實施其他旋轉技術。

(四)得實施迴轉（Rewinds）或輔助騰翻技術與轉接。迴轉上技巧必須自地面高度操作，並得實施最多 1 周翻轉與 1-1/4 圈旋轉。

例外 1.得實施迴轉（Rewind）上至搖籃式抱接（1-1/4 周）。所有自由騰翻轉接至肩部或肩部以下高度必須安排 2 位接者（例：實施迴轉至搖籃式抱接）。

例外 2.得實施側翻內轉接迴轉（Rewind）上或原地後手翻迴轉上技巧動作。禁止於側翻內轉接迴轉（Rewind）上與原地後手翻迴轉上技巧動作前實施任何騰翻技巧動作。

說明 1.自由騰翻技巧與轉接之起始位置必須自地面高度

說明 2.禁止以任何形式之 Toe pitch, Leg pitch 實施自由騰翻上技巧動作。

(五)禁止實施單底層無支撐分腿舉動作。

(六)實施單底層多上層動作時，上層必須個別安排 1 位保護人員。

(七)技巧規範：離手動作

1.得實施離手動作，但禁止於延伸手臂上超過 46 公分之距離。

說明：若超過底層延伸手臂上 46 公分之距離時，則該技巧認定為「拋投」或「著落」技術，需遵守「拋投規範」或「著落規範」。

2.實施離手動作後禁止以倒置姿態呈現（hands to handhand）。

3.離手動作必須返回原實施底層。

例外 1：男女混合之組別，得以單底層拋投至另 1 底層接著，在轉接技術開始後必須至少安排 1 位底層和 1 位保護人員，且該保護人員禁止參與其他編排和技巧操作。

例外 2：得實施單底層多上層技巧動作，不必返回原實施底層。

說明：當技巧高度超過底層腰部以上時，上層禁止無輔助緩衝之情況下著落至比賽場地。

4.得實施直昇機式迴旋包含 1/2 圈旋轉，且必須安排至少 3 位底層抱接，其中 1 位安排於上層頭部與肩部位置。

5.技巧離手動作禁止有移位意圖。見上列第 3 條例外說明。

6.技巧離手動作禁止自上、下方越過或穿越技巧、金字塔或其他隊員。

7.上層在實施分開的離手動作時，彼此身體禁止接觸。

例外：得實施單底層多上層技巧動作。

(八)技巧規範：倒置姿態

超過肩部高度以上之倒置姿態必須至少安排 2 位接者，上層必須保持與 1 位底層接觸。

#### 四、金字塔規範

(一)最高得實施 3 層 2.5 段高度金字塔動作。

(二)3 層 2.5 段金字塔動作中，每 1 位 3 層必須於前方（亦或前側方）與後方各安排 1 位保護人員，保護人員需全程站立於規則指定之位置，其注意力需全程注視上層，以即時保護上層，且保護人員禁止為支撐金字塔主要重量之人員。當金字塔 3 層人員穩定展現後，前方保護人員可移動

至後方進行3層人員之搖籃式抱接。

說明：股立姿金字塔 (Tower)，需於前後各安排1位保護人員，其中後方保護人員禁止接觸與穩定該金字塔之中層人員。

- (三)上層禁止以倒立姿態實施離手之自由攀升動作，另離手之自由攀升動作起始於地板高度時，上層允許實施1周翻轉(離開底層至中層人員接到最多得實施3/4周翻轉)及1圈旋轉，或於無翻轉情況下實施2圈旋轉。  
說明：自由攀升過程禁止刻意增加高度實施其他技術動作，且實施時禁止自上、下方越過或穿越其他技巧、金字塔或隊員。

**(四)金字塔規範：離手動作**

實施金字塔轉接動作過程中，上層至少與1位位於肩部高度或肩部高度以下位置之隊員有身體接觸時，可越過3層2.5段。

- 1.在3層2.5段金字塔動作中，當3層人員實施離手動作時，必須返回原實施之中層人員。

說明：如股立姿金字塔 (Tower) 實施空中踢踏換腳動作 (Tick-Tocks)，3層人員需返回原實施之中層人員。

- 2.自3層2.5段金字塔實施自由離手動作時，禁止以俯臥撐或倒置姿態著落。

**(五)金字塔規範：倒置姿態**

- 1.得實施倒置技巧動作最高至3層2.5段。
- 2.肩部高度以上之倒置姿勢必須至少安排2位底層操作。上層必須保持接觸底層或其他上層。

**(六)金字塔規範：支撐迴環之離手動作**

- 1.得實施支撐輔助騰翻至1-1/4周翻轉與1圈旋轉。
- 2.得實施輔助支撐騰翻。前提為中層身體必須持續保持接觸於另1位在肩部高度或肩部高度以上之上層，且必須安排2位底層接著。

例外：支撐迴環動作至3層2.5段金字塔允許由1位中層人員接著。

- 3.支撐迴環動作(包含支撐輔助騰翻)，著落至肩部或肩部以上高度之站立姿勢時，得安排1位底層及1位額外之保護人員，但需遵守以下規範：

- (1)底層及保護人員需全程就定於技巧起始位置。
- (2)底層及保護人員需全程注視於上層身上。
- (3)底層及保護人員禁止參與其他編排和技巧操作。

**(七)自3層2.5段金字塔實施無支撐之離手動作時：**

- 1.禁止以俯臥撐或倒置姿態著落。
- 2.禁止實施騰翻動作，並最多允許實施1圈旋轉。

**(八)實施單臂延伸之丘比特姿時，其個別上層需個別安排1位保護人員。**

## 五、著落規範

說明：此處之著落定義為實施離手動作至搖籃式抱接，或實施離手動作後，由底層緩衝至表演場地面。

(一)單底層搖籃式抱接上層旋轉達 1-1/4 圈以上必須增加另 1 位保護人員，同時保護人員必須至少一隻手或手臂輔助上層之頭部與肩部位置。

(二)實施著落時，需由原底層或保護人員緩衝上層人員至表演場地面。

例外：於底層腰部及腰部以下高度實施直下或短震直下至表演場地面時，則不需額外緩衝。

說明：於底層腰部以上高度實施倒置姿態之技巧，禁止無緩衝著落於表演場地面。

(三)所有 2 層以上高度（2 層/2 層 2.5 段）技巧動作與金字塔之上層得實施 2-1/4 圈旋轉至搖籃式抱接著落，並至少安排 2 位接者人員實施。從 3 層 2.5 段金字塔著落時，最多得實施 1-1/2 圈旋轉，並且至少安排 2 位接者人員實施搖籃式抱接。

例外：上層實施面向正面（延伸、自由女神姿或足跟延伸姿等）之股立姿金字塔時，得實施 2 圈旋轉著落。

(四)自 3 層 2.5 段高度金字塔著落，禁止有俯臥面向下之倒置姿態。

(五)自由騰翻著落：

1.允許 1-1/4 周翻轉及 1/2 圈旋轉（外轉前空翻）。

2.至少配置 2 位接者，其中 1 位為原底層。

3.自由騰翻著落禁止有移位意圖。

4.得自底層肩部或肩部以下高度實施自由騰翻著落（禁止自 3 層金字塔高度實施自由騰翻著落）。

例外：得自 3 層 2.5 段金字塔實施 3/4 周向前騰翻（禁止轉體）著落，需安排 2 位接者，且其中 1 位需於騰翻動作起始時，站定於抱接位置。

(六)得允許實施前空翻緩衝至表演場地面。

說明：後空翻只能以搖籃式抱接著落。

1.允許 1 周前空翻（禁止轉體）。

2.必須由原底層緩衝。

3.必須安排保護人員。

4.禁止有移位意圖。

5.必須自肩部或肩部以下高度實施（禁止於 3 層金字塔實施）。

(七)禁止實施任何形式之緊繃掉落或滾落。

(八)自單底層多上層技巧動作著落至搖籃式抱接時，2 位抱接人員必須個別

抱接 2 位上層。抱接人員與底層必須於著落實施前站定抱接位置。

(九)實施單臂旋轉 1 圈搖籃式抱接著落動作時，需多安排 1 位保護人員至少以 1 隻手臂保護上層頭部與肩部位置。

(十)任何著落動作禁止自上方或下方穿越其他技巧、金字塔或隊員。

(十一)著落需回原底層。

例外：單底層多上層技巧動作實施著落時，可不需回原底層。

(十二)著落動作禁止有移位意圖。

(十三)當實施著落動作時，不同組別之上層間禁止有身體接觸。

## 六、拋投規範

(一)最多得由 4 位拋投底層實施籃型拋投，並其中 1 人需安排於上層背面以輔助上層實施。

例外 1：移位類型之籃型拋投上層得越過後方保護人員。

例外 2：籃型拋投實施外轉前空翻 (Arabian) 時，輔助人員得以位於上層前方，並於搖籃式抱接時擔任後保，保護上層頭部和肩部位置。

(二)籃型拋投需從地面位置實施，且必須使用搖籃式抱接，上層需由 3 位原始底層接住，且其中 1 人必須位於上層頭部和肩部位置。在拋投過程中，底層必須留在固定位置 (禁止拋投移位)。

(三)上層需以雙足於底層手上實施籃型拋投。

(四)得實施 1-1/4 周翻轉和包含 2 種複合式技巧動作。團身後空翻、直膝屈身後空翻、直體後空翻不屬於 2 種複合式技巧動作。直膝屈身後空翻轉體 2 圈是合法動作。團身星形後空翻 (X-Out) 轉體 2 圈是違規動作，因為團身星形後空翻 (X-Out) 為 2 種複合式技巧動作。

符合規則 (2 式騰空技術動作)	違規動作 (3 式騰空技術動作)
Tuck flip, X-Out, Full Twist	Tuck flip, X-Out, Double Full Twist
Double Full-Twisting Layout	Kick, Double Full-Twisting Layout
Kick, Full-Twisting Layout Pike, Open, Double Full-Twist	Kick, Full-Twisting Layout, Kick Pike, Split, Double Full-Twist
Arabian Front, Full-Twist	Full-Twisting Layout, Split, Full-Twist

註：外轉前空翻接 1-1/2 圈旋轉為合乎規則之技術動作。

(五)任何技巧、金字塔、隊員或道具禁止自上方或下方越過籃型拋投，且籃型拋投禁止自上方或下方穿越技巧、金字塔、隊員或道具。

(六)無翻轉之籃型拋投禁止超過 3-1/2 圈旋轉。

(七)上層拋投至另一底層組別時，需由至少 3 位固定之底層接著至搖籃式抱接。在整個拋投中，接者禁止參與其他流程編排，且需與上層眼神接觸，拋投允許 1-1/2 圈旋轉且禁止翻轉，或允許向前拋投翻轉 3/4 周且未旋

轉之動作。參與拋投之底層禁止位移需固定位置。

(八)上層在實施分開的籃型拋投時，彼此身體禁止接觸。

(九)實施籃型拋投只能拋投1位上層人員。

#### **肆、時間規範/音樂/進場**

- 一、各參賽隊伍最多得實施2分30秒之流程，包含至少30秒之口號流程，得安排於流程前段或中段實施，且音樂流程與口號流程之間最多有20秒之緩衝時間。
- 二、應盡一切努力確保歌詞與音樂內容適合所有觀眾人員，歌詞與音樂中禁止有不雅歌詞與內容。
- 三、競賽時間起始認定為流程第一個編排動作或音樂第一聲響；無論是流程編排最後一個動作或音樂聲響停止點，最終出現者即認定流程結束。
- 四、參賽隊伍流程實施超過規定時間長度罰則執行採一例一罰。  
每位裁判得於參賽隊伍超時5-10秒扣總平均1分；11-30秒扣總平均3分。
- 五、由於超時罰則嚴厲，強烈建議各參賽隊伍仔細衡量流程編排長度，並預留數秒時間緩衝以備不同音樂播放設備差異產生之播放時間誤差。
- 六、每隊需提供一名教練或代表（音控）人員播放音樂，該名人員需負責於音控台按下該隊播放音樂時之播放與停止按鍵。
- 七、所有音樂必需能以CD格式播放。建議負責人準備多份音樂播放片以

備

播放系統發生挑片的問題。

#### **伍、競賽場地**

- 一、競賽地板為傳統啦啦隊泡綿軟墊，規格為12.8公尺 X 16.5公尺。
- 二、隊伍得選擇競賽地板範圍內任何位置為表演起始位置。
- 三、無出界罰則。

#### **陸、裁判評分程序**

裁判由大專體總聘任。裁判將總得分100分為評量隊伍流程實施之依據，並扣除最高與最低得分後，其餘裁判分數之加總為該隊流程實施之得分。如有第一名同分之情況，最高與低將併入總分計算。若仍呈現同分的狀況，將以各裁判之排名得分（Ranking Points）為排名依據。

#### **柒、罰則**

裁判各擁有5分之加權扣分，可針對違反前述具體規範之參賽隊伍進行扣分。此加權罰則不適用於前述條文中明訂低於5分之扣分程度罰則。

#### **捌、一般男女混合組、全女組特別規定(107學年開始實施)**

- 一、禁止實施舞伴技巧、金字塔在上昇、著落與拋投時，實施旋轉1圈以上。
- 二、禁止實施舞伴技巧、金字塔在著落與拋投時，實施空翻1周以上。
- 三、禁止實施任何騰翻攀升舞伴技巧與金字塔。



四、實施單底層舞伴技巧時，禁止使用旋轉或騰翻著落。

#### 五、評分標準

一般男女混合組、全女組

評分項目		配分	評分標準
1	口號	10分	帶領群眾歡呼的能力或使用口號排、彩球、或大聲公帶領群眾為自身隊伍加油的能力，以及實際應用技巧或金字塔等技術動作的實施帶領群眾情緒的能力。
2	舞伴技巧	25分	技術動作實施完整性、難度（技術難度等級、底層人數多寡、實施組數多寡）、實施同步性、變化多樣性。
3	金字塔	25分	難度、轉接動作或技巧著落上層分離之技術動作、實施完整性、節奏掌握、創意。
4	籃型拋投	15分	技術動作實施完整性、高度、實施同步性（適用同時實施空拋時）、動作難度、變化與多樣性。
5	騰翻動作	10分	團體騰翻、技術動作實施完整性（適用包含跳躍實施時）、動作難度、動作實施正確性與實施同步性。
6	流暢度與轉接過程	5分	流程各段落實施完整性：流暢度、節奏性、實施技術動作節奏的掌控與轉接動作過程。
7	整體流程內容呈現、 群眾感染力與舞蹈	10分	整體流程內容呈現、展現力、舞蹈與觀眾反應。