

# 中華民國大專校院 106 學年度啦啦隊錦標賽

競技啦啦隊一般男女混合團體組、女生團體組、5 人組(公開男女混合 5 人組、  
公開女生 5 人組、一般男女混合 5 人組、一般女生 5 人組)規則

壹、評分內容及標準：

一、競技啦啦隊總分（100 分）

（一）基本技術（50%）

1、舞伴特技（10%）

穩定度/時間性/技術/難度/轉接/姿態/控制/著地

2、金字塔（10%）

穩定度/時間性/技術/難度/轉接/姿態/控制/著地

3、籃形拋投（5%）

穩定度/時間性/技術/難度/轉接/姿態/控制/著地

4、騰翻（10%）

正確性/技巧水準/高度/著地/變化/難度/人數

5、跳躍（5%）

正確性/清晰/高度/柔軟度/著地/難度/人數/同時性

6、手臂動作、舞蹈（5%）

敏捷性/力度/速度/配置/同時性

7、口號（5%）

表情/聲調/道具/歡呼/感染力

（二）難度（20%）

1、整體難度（10%）

技巧水準/規格（標準）/速度

2、速度和轉換（10%）

敏捷性/時間性/流程

（三）整體評價（30%）

1、同時性（10%）

精確性/配置/時間性/清晰

2、全部評價（10%）

編排/結構/空間運用

3、完整性（10%）

實施完整性

二、5 人組總分（100 分）

（一）基本技術（55%）

1、舞伴特技（15%）

2、籃形拋投（15%）

3、口號/手臂動作（5%）

4、舞蹈（5%）

5、跳躍（5%）

6、立定騰翻（5%）

7、助跑騰翻（5%）

（二）實施流程（45%）

1、團隊精神/展現力（10%）

2、編排（10%）

- 3、難易度（15%）
- 4、整體效果（10%）

## 貳、比賽計時：

計時開始位置應在比賽規定區域內，當音樂、口號、比賽動作任何一種開始時，即為比賽開始；音樂、口號、比賽動作任何一種最後結束時，即為計時結束。

## 參、編排內容：

### 競技啦啦隊

（一）口號：需包括一次歡呼（Cheer）、一次場邊助陣、Sideline 一次，不可使用音樂，全體隊員須同時連續實施至少 4 種不同手臂動作。

（二）流程中，各項基本技術至少展現一次。

## 肆、服裝規定：

### 一、競技啦啦隊：

必須穿著適合啦啦隊比賽之服裝及安全褲（不可穿著夾克、有頭套之衣服、褲襪、緊身褲及呈現脫衣的動作）。

### 二、競技啦啦隊：

（一）頭髮：頭髮長度超過肩膀者須後盤或紮（可使用將頭髮盤或紮上的黑色小髮夾、U 型夾及水滴夾）。

（二）裝飾物：禁止配戴危險飾品，如演出過程中發生危險狀況由該隊自行負責。

（三）比賽時不可配戴鏡架眼鏡、助聽器（如須使用請於比賽前連絡本會做安全檢查）。

## 伍、道具：

競技啦啦隊：限使用標誌、傳聲筒、旗幟、布條、布偶及彩球。（禁止使用非穿戴式之吉祥物）

## 陸、競技啦啦隊安全防護員：

- 一、不可持道具及參與比賽或與參賽隊員角色互換。
- 二、安全防護員服裝必須與參賽隊員明顯區隔。

## 柒、比賽場地：

競技啦啦隊：12.8×16.46 公尺藍色體操墊長方形區域。

捌、比賽中斷：比賽進行中，因隊員受傷或任何意外發生，裁判長有權中止比賽，該隊允許從頭開始再比賽一次。

## 玖、評審：由主辦單位聘請。

## 拾、罰則：如屬下述違規情形時，將在總分中扣分或取消參賽資格。

一、服裝：比賽時必須穿著啦啦隊服裝，不可配戴任何珠寶、危險飾品、鏡架眼鏡和助聽器，經發現者扣 10 分。

### 二、逾時：

- （一）逾時 4 至 30 秒扣 5 分
- （二）逾時 31 至 60 秒扣 10 分
- （三）逾時 61 秒以上取消參賽資格

三、違反競技啦啦隊安全規則：每一情境扣 10 分

四、禁止在比賽區內外架設大型佈景，否則扣 10 分。

五、危險騰翻每一情境，扣 5 分。（危險騰翻即以頭、背、臀等任一部位著地，採累計扣分）

六、施行任何猥褻的動作或言辭不雅的音樂，扣 5 分。

七、人數不符合規定，每增加或不足一人扣 5 分，採累計扣分。

八、競技啦啦隊 5 人組比賽時，必須部分時段配合音樂，如果全程沒有使用音樂，扣 10 分。

九、競技啦啦隊安全防護員不足或服裝顏色未與參賽隊員明顯區別時，取消參賽資格。

十、競技啦啦隊安全防護員在比賽過程中參與支撐動作，則每參與一次扣 5 分。

# 競技啦啦隊一般男女混合團體組、女生團體組、5人組(公開男女混合5人組、公開女生5人組、一般男女混合5人組、一般女生5人組)

## 安全規則

### 壹、舞伴特技/金字塔

- 一、禁止金字塔高度超過3層2.5段(特技動作轉接過程中,可超過2.5段)
- 二、禁止在舞伴特技/金字塔的上下方實施拋投、騰翻、跳躍等穿越動作。
- 三、在連續性的特技轉接過程中,至少應保留1位原來的底層人員、保護員。
- 四、禁止3層金字塔頂層人員施行任何支撐其他人員之動作。

### 貳、保護員

- 一、保護員必須是參與比賽的隊員。
- 二、3層高度之金字塔,每1位頂層人員前後方,必須有一位保護員執行保護。
- 三、施行單底層延伸姿時,必須有一位保護員(雙邱比姿時,左右兩側須各有1位保護員)。

### 參、拋投

- 一、任何形式之拋投,底層人員必須從地面實施。
- 二、任何拋投動作,當頂層人員不在固定的位置被接住時,接者必須是原來的底層人員。
- 三、籃形拋投必須使用雙底層搖籃接法(須有3位接者,且全程之起始皆為3人操作並保護上層人員的頭頸部)。
- 四、禁止在舞伴特技、金字塔或個人的上下方施行拋投動作。

### 肆、著地

- 一、禁止足部以外之任何身體部位著地,轉接動作除外。
- 二、2層以上(含2層的高度),頂層人員在沒有支撐人員的情形下,不可直接著地。
- 三、多底層舞伴特技、金字塔之頂層人員前空翻1周著地時,底層必須使用搖籃接法(至少3位接者);多底層舞伴特技、金字塔之頂層人員實施旋轉2圈特技著地時,底層必須使用搖籃接法(至少3位接者,第3位接者必須保護被接者的頭頸部)。
- 四、頂層人員從第3層金字塔,施行騰翻技巧著地時,必須使用搖籃接法(至少3位接者)。
- 五、舞伴特技/金字塔上得實施旋轉1圈著地。
- 六、舞伴特技/金字塔上得實施前空翻1周著地。
- 七、禁止在舞伴特技/金字塔上實施後空翻著地。
- 八、施行單底層舞伴特技時,禁止實施旋轉或騰翻著地。

### 伍、上昇

- 一、頂層人員得實施旋轉1圈至舞伴特技/金字塔上。

二、禁止實施騰翻登上舞伴特技、金字塔。

三、空中姿勢限制如下

身體空中姿勢 (Aerial body position)

頂層人員	空翻(周數)
第 2 或 3 層	1. 上昇 登上舞伴特技/金字塔時，得實施旋轉 1 圈，必須從地面開始。 2. 著地 前空翻 1 周，旋轉 1 圈
籃形拋投或類似的形式	空翻 1 周 旋轉 1 圈

註：以上例舉的空中姿勢是允許的

陸、倒立

一、在金字塔上實施倒立動作，至少必須有一位第 2 層或底層的人員支撐。

二、倒立在下降的過程中 (Downward inversions) 必須至少有 2 位第 2 層或底層人員協助，頂層人員必須保持與原來的底層人員連接。

三、下列情形中可實行有支撐騰翻/懸吊滾翻 (Suspended rolls)

(一) 頂層人員保持身體至少與 2 位隊員接觸。

(二) 著地時至少必須 2 位接者。

柒、騰翻

一、禁止在舞伴特技/金字塔或個人上下方施行騰翻。

二、禁止手持道具施行騰翻 (彩球除外)。

三、騰翻技巧限空翻 1 周或轉體 1 圈。

捌、特別規定

一、金字塔允許動作：為中華民國大專校院 102 學年度啦啦隊研習會手冊所列出之金字塔圖示動作皆可實施，如：橫 T 式舉腿 (Side T Hell Stretch)、水上芭蕾 (Flatback)、坐椅姿 (High Chair)、支撐分腿舉 (Straddle Sit Extension)、221、鹿角 221 (Stag 221)、桌型頂立 (Tabletop)、高分腿 (High Split)、手倒立 (Hand Stand)、高星姿 (High Star)、雙底層獎盃 (Trophy Elevator)、燭臺 (Candlestick)、牛角 (Swedish Fall)、雙股延伸獎盃 (Trophy Thigh Extended)、雙人支撐水上芭蕾 (Flat back)、332、雙牛角 (Double Swedish)、雙桌型頂立

(Double Tabletop)、燭臺鹿角連接 221(Candlestick Staging on 221)、狼之牆(Wolf Wall)及其他相同高度之金字塔或轉接金字塔。

二、競技啦啦隊一般組、女生公開組及女生一般組特別規定

1. 禁止施行舞伴特技、金字塔在上昇、著地與拋投時，實施旋轉 1 圈以上。
2. 禁止施行舞伴特技、金字塔在著地與拋投時，實施空翻 1 周以上。
3. 禁止施行任何騰翻登上舞伴特技與金字塔。
4. 施行單底層舞伴特技時，禁止使用旋轉或騰翻著地。

三、競技啦啦隊公開男女 5 人組特別規定：

1. 舞伴特技在上昇、著地或拋投時，得實施旋轉或轉體 2 圈、空翻 1 周。
2. 得實施騰翻登上舞伴特技。

玖、禁止使用跳板 (Spring Board)、彈翻床(Tramps)或任何增加高度的器材。