

中華民國大專校院 107 學年度啦啦隊錦標賽

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、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 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。