

中華民國大專校院 107 學年度啦啦隊錦標賽

啦啦舞蹈規則

壹、類別定義：

一、彩球：

整個表演過程，都必須使用彩球。彩球表演的重要特徵包含同步性與視覺效果，適當彩球位置與技巧。手部動作必須非常敏銳、俐落與精確。團隊必須同時呈現整齊劃一。流程視覺效果非常重要，包括層次變化、團隊表現與隊形變化等。特別是彩球表演是展現傳統的啦啦隊形式，包含爵士、嘻哈和高踢概念。詳細資訊，請參閱評分表。

二、嘻哈：

結合街頭舞蹈風格，強調執行、風格、創意、身體舞感（各部位運作）與控制、節奏、整齊度與音樂詮釋。整個表演中所有動作的整齊度，應配合音樂的節拍與韻律和啦啦隊動作的結合，如跳躍、停頓、地板動作與其他技巧。務必穿著能反映嘻哈文化的服裝與配件。詳細資訊，請參閱評分表。

三、爵士：

結合傳統舞蹈風格與組合，力量中必須展現肌力和爆發力的動作，包括隊員展現力、隊形變化、團隊默契與技術元素。重點在適當技術執行、延伸、控制、身體位置、風格、音樂詮釋、動作連續性和團隊整齊度。表演的整體印象應該是節奏、活潑、活力與激勵，同時利用音樂展現動作質感。詳細資訊，請參閱評分表。

貳、特定流程動作指引

一、舞蹈編排與服飾

- (一) 具暗示性、冒犯性或粗俗的編排、服飾裸露（粗俗或傳遞猥褻或褻瀆手勢等暗示意味題材，都被歸類為暗示不適當或粗鄙的表現）、化妝與音樂，可能會影響裁判的整體印象與流程的評分。
- (二) 流程動作的編排應對所有觀眾成員，是適當且具有娛樂性的。
- (三) 參賽隊伍不能損害表演場地表面完整性（如：噴劑、粉末、油劑的殘留）。
- (四) 嚴格禁止使用火、有毒氣體、活體動物以及其他可能有危害的成分。
- (五) 所有服飾、化妝與舞蹈編排，應適合所有年齡並可被家庭觀眾接受。
- (六) 所有服飾應該是牢固的並完全包覆身體各部位。服飾不妥當而導致隊伍成員裸露曝光，可能會失去比賽資格。
- (七) 在短褲、熱褲或超短短褲底下，請穿著緊身褲/安全褲。

- (八) 在比賽時，務必穿著緊身衣。可使用舞蹈用半截式舞鞋，禁止赤足演出穿著襪子與/或緊身褲、使用高跟鞋、輪式溜冰鞋、冰刀鞋或其他不適合此運動的鞋子。若有疑問，請向 ICU 規則委員會諮詢，取得許可。
- (九) 服飾上所需的珠寶是允許的（包含亮片、鑽、寶石等等），禁止身上配戴穿洞飾品。
- (十) 所有男性表演者的服飾，都務必包含繫緊的襯衫，但，可以是無袖的。
- (十一) 不可使用隊呼或詠唱。

二、時間限制/ 音樂/ 進場

- (一) 每一隊伍將有最多 2 分鐘 30 秒(2:30)的時間。
- (二) 每一雙人組有最多 1 分鐘 30 秒(1:30)的時間。
- (三) 務必盡力確保所使用音樂的歌詞，對所有在場觀眾是適當的。
- (四) 時間計算開始於第一個編排動作或是第一個音樂音符。
- (五) 時間計算結束於最後一個編排動作或最後一個音符。
- (六) 如果表演(團隊或雙人)超過時間限制，每個規定違反將由罰則所評估。超出 5-10 秒，每位裁判評分扣一(1)分，而超過 11 秒以上，扣三(3)分。
- (七) 每一隊都由教練/代表人播放音樂。這個人負責把音樂帶到音樂桌，並為團隊或雙人表演按下”播放”與”停止”鍵。
- (八) 所有音樂都必須以 CD、MP3 播放。我們建議你多帶幾個拷貝帶，以防聲音系統無法讀取你的音樂 CD。
- (九) 參賽隊伍必須盡快進入表演場地。不允許舞蹈編排性的進場與退場。

三、道具

- (一) 道具的定義是任何用於整套表演編排，但非原屬服飾一部分的物品。
說明：彩球類別，彩球被視為啦啦隊服的一部分。
- (二) 在所有分級中，手握道具以及獨立站立的道具都是不允許的。使用部分啦啦隊服(如：服飾要素- 項鍊，夾克、帽子、裙子、旗幟等等)是可以適用於爵士、嘻哈類別之表演使用與丟棄。(請見#1 中更多的說明)
- (三) 在彩球的類別中，在整個演出過程中都必須要使用彩球。如果在這個類別中有男性隊員，他們可以不使用彩球。
- (四) 在任何類別中，大型自由”站立道具”是不可使用的，如椅子、凳子、長凳、箱子、樓梯、台階、長梯、條狀物與床單等等。任何承受參與者重量的物品，都被視為是”站立道具”。

參、評分內容及標準：

一、彩球評分標準 100%

(一) 技巧 30%

1.彩球風格執行

乾淨俐落的手臂線條、高度、布局，動作敏銳、有力與精確

2.舞蹈技巧執行

手臂/軀幹/臀部/腿部/腳部的正確布局與高度，身體控制與延伸

3.技巧執行

正確執行跨跳、旋轉、跳躍、夥伴關係、技術實施等等

(二) 團體執行力 30%

1.音樂同步性

動作與音樂合一

2.動作整齊度

每一位人員的動作一致性，簡潔、俐落、精確

3.空間

在流程進行與銜接時，表演場地上隊員間隔相等/正確間隔

(三) 舞蹈編排 30%

1.音樂性/創意/原創性

音樂節奏與風格的使用，有原創性的動作

2.整體表演/視覺效果

隊形與銜接、團體的視覺衝擊、水準、彩球展現等等

3.難度

技巧、動作、重心轉換、節奏的難易度等等

(四) 整體效果 10%

傳達力/群眾魅力/適當性

以多樣化來展現動態動作的能力、觀眾吸引力、增強表演的音樂、服裝與舞蹈編排之年齡適當性。

二、嘻哈評分標準 100%

(一) 技巧 30%

1.動作力度

動作中的強度與展現

2.嘻哈風格執行-正確性與控制

手臂/軀幹/臀部/腿部/手部/腳部的正確布局與高度，身體控制與嘻哈風格執行

手指舞、機械舞、鎖舞、波浪舞、抒情舞（英文列上）

3.技巧執行/技術結合

地板動作、停頓、夥伴關係、抬舉、套招、跳躍等等

(二) 團體執行力 30%

1. 音樂同步性

動作與音樂合一

2. 動作整齊度/清晰度

每一位人員的動作一致性，簡潔、俐落、精確

3. 空間

在流程進行與銜接時，表演場地上隊員間隔相等/正確間隔

(三) 舞蹈編排 30%

1. 音樂性/創意/原創性

音樂節奏與風格的使用，有原創性的動作

2. 整體表演/視覺效果

隊形與銜接、團體的視覺印象、層次、嘻哈展現等等

3. 難度

技巧、動作、重心轉換、節奏的難易度等等

(四) 整體效果 10%

傳達力/群眾魅力/適當性

以多樣化來展現動態動作的能力、觀眾吸引力、增強表演的音樂、服裝與舞蹈編排之年齡適當性。

三、爵士評分標準 100%

(一) 技巧 30%

1. 技巧執行

適當執行跨跳、旋轉、跳躍、抬舉、夥伴工作與技術實施

2. 動作正確性/控制/延伸

手臂/軀幹/臀部/腿部/腳部的正確布局與高度，身體控制、延伸、平衡

3. 爵士風格執行/力度

動作風格、力度與展現

(二) 團體執行力 30%

1. 音樂同步性

動作與音樂合一

2. 動作整齊度

每一位人員的動作一致性，簡潔、俐落、精確

3. 空間

在流程進行與銜接時，表演場地上隊員間隔相等/正確間隔

(三) 舞蹈編排 30%

1.音樂性/創意/原創性

音樂節奏與風格的使用，有原創性的動作

2.整體表演/視覺效果

隊形與銜接、團體的視覺衝擊、水準、爵士展現等等

3.難度

技巧、動作、重心轉換、節奏的難易度等等

(四) 整體效果 10%

傳達力/群眾魅力/適當性

以多樣化來展現動態動作的能力、觀眾吸引力、增強表演的音樂、服裝與舞蹈編排之年齡適當性。

四、雙人組評分標準 100%

(一) 技巧 40%

1.技巧/風格的執行(彩球、嘻哈)

風格動作與技巧執行

2.動作正確性/控制

展現控制、適當高度與佈局(彩球動作)，手臂/臀部/腿部動作在實施技巧中，控制軀幹與身體各部位的正確性

3.動作力度

動作的強度、力度與展現

4.延伸/ 彈性

展現延伸(手臂、腿部、腳部等等)與在動作中適時的延伸及靈活度

(二) 舞蹈編排 40%

1.音樂性

音樂節奏、韻律、歌詞與風格的使用

2.難度

技巧、動作、重心轉換、節奏的難易度等等

3.創意/風格

展現風格具有原創性的動作

4.整體表演的視覺效果

整體流程在地板空間、動作轉換、夥伴關係與團體表現之流暢性

(三) 執行力 10%

音樂同步性

所有動作的整齊度，與音樂合一

(四) 整體效果 10%

傳達力/群眾魅力/適當性

以多樣化來展現動態動作的能力、觀眾吸引力、增強表演的音樂、服裝與舞蹈編排之年齡適當性。

肆、特殊規定：

違反下述任何規定的隊伍，每位裁判有權利扣 5 分。這項扣分不包括上述評分。

一、彩球

(一) 個人執行 (騰翻技巧)

允許用騰翻技巧，但須符合以下規定：

1. 以手支撐，臀部越過頭部翻轉技巧時，當用於支撐的手中握有彩球的情況是不允許的。例外：前滾翻與後滾翻等滾翻系列是允許的。
2. 沒有用手支撐的騰翻，臀部越過頭部的翻轉技巧，是不允許的。例外：前空翻與側空翻是允許的。
3. 越過另一個人員之上或之下的同時騰翻，而兩位表演者都進行臀部越過頭部翻轉動作，是不允許的。
4. 墜落(騰空)到膝蓋、大腿、背部、肩膀、臀部、正面或頭部是不允許的，除非先由手部或腳部承重。
5. 從空中技巧，以俯臥撐姿勢著地於表演場地地面，是不允許的。

(二) 團隊或雙人組執行

允許抬舉或夥伴關係，但須符合以下規定：

1. 當抬舉高度不超過肩膀，支撐人員可以不須維持與表演地面接觸。
2. 在高於肩膀高度的整個技巧中，至少一位支撐人員必須與執行人員維持接觸。例外：當執行人員由單一人員支撐時，他們可以在任何高度離手，但須符合以下規定：
 - (1) 執行人員在離手後沒有經過倒立姿勢。
 - (2) 執行人員被一個或多個支撐人員在地面上接住或支撐。
 - (3) 執行人員不是在俯臥姿勢被接住。
 - (4) 任何支撐人員都務必在技巧執行期間，空出雙手，在需要時，協助支撐/抱接/離手動作。
3. 執行人員的臀部越過頭部翻轉是允許的，但須符合以下規定：
 - (1) 支撐人員維持接觸，直到執行人員返回到表演場地地面，或回到直立姿勢。
4. 垂直倒立狀態是允許的，但須符合以下規定：
 - (1) 支撐人員維持接觸，直到執行人員返回到表演場地地面，或回到直立姿勢。
 - (2) 當執行人員的肩膀高度超過規定的肩膀高度，必須要有至少 1 位額外沒

有承受執行人員重量之表演者來防護。(說明：當有 3 位支撐人員時，就不需要額外的保護人員。)

(三) 著陸於表演場地地面(說明：可能需要協助但不是必要)

1. 執行人員可跳過、飛躍、踏過或推開支撐人員，但須符合以下規定：
 - (1) 技巧離手的最高點，沒舉高執行人員的臀部於肩膀高度以上。
 - (2) 在離手後，執行人員不可經過俯臥或倒立姿勢。
2. 支撐人員可以拋投執行人員，但須符合以下規定：
 - (1) 拋投動作的最高點，沒舉高執行人員的臀部於肩膀高度以上。
 - (2) 在離手時，執行人員不是仰臥或倒立的。
 - (3) 在離手後，執行人員不可經過俯臥或倒立姿勢。

二、嘻哈

(一) 個人執行 (騰翻技巧)

允許用騰翻技巧，但須符合以下規定：

1. 倒立技巧：
 - (1) 非騰空技巧是允許的。
 - (2) 以手支撐且以垂直倒立姿勢或肩膀倒立姿勢著地的空中技巧，是允許的。
2. 臀部越過頭部翻轉的騰翻技巧：
 - (1) 非騰翻技巧是允許的。
 - (2) 以手支撐的騰翻技巧：
 - A. 允許的 (範例：後手翻)。
 - B. 可連續 2 個臀部越過頭部的翻轉技巧 (說明：這 2 個技巧務必用手支撐)。
 - (3) 沒有以手支撐的騰翻技巧是允許的，但須符合以下規定：
 - A. 沒有超過一個翻轉。
 - B. 不能連接到另一個臀部越過頭部翻轉的騰翻技巧，不論是否用手支撐。
 - (4) 以手支撐的臀部越過頭部翻轉技巧，務必使用空手做為支撐手。(例外：前滾翻與後滾翻)。
3. 越過另一個人員之上或之下的同時騰翻，而兩位表演者都進行臀部越過頭部翻轉動作，是不允許的。
4. 騰翻人員的高度不能超過臀部高度，允許著陸(騰空)到肩膀、背部或臀部。(說明：直接著陸到膝蓋、大腿、正面或頭部是不允許的。)
5. 以俯臥撐(伏地挺身)姿勢著地可包含跳躍。

(二) 團隊或雙人組執行

允許抬舉或夥伴關係，但須符合以下規定：

1. 當抬舉高度不超過肩膀，支撐人員可以不須維持與表演地面接觸。
2. 在高於頭部高度的整個技巧中，至少一位支撐人員必須與執行人員維持接觸。例外：當執行人員由單一人員支撐時，他們可以在任何高度離手，但須符合以下規定：
 - (1) 執行人員在離手後沒有經過倒立姿勢。
 - (2) 執行人員被一個或多個支撐人員在地面上接住或支撐。
 - (3) 執行人員不是在俯臥姿勢被接住。
3. 執行人員的臀部越過頭部翻轉是允許的，但須符合以下規定：
 - (1) 支撐人員維持接觸，直到執行人員返回到表演場地地面，或回到直立姿勢。
4. 垂直倒立狀態是允許的，但須符合以下規定：
 - (1) 支撐人員維持接觸，直到執行人員返回到表演場地地面，或回到直立姿勢。
 - (2) 當執行人員的肩膀高度超過規定的肩膀高度，必須要有至少 1 位額外沒有承受執行人員重量之表演者來防護。(說明：當有 3 位支撐人員時，就不需要額外的保護人員。)

(三) 著地於表演場地地面(說明：可能需要協助但不是必要)

1. 執行人員可跳過、飛躍、踏過或推開支撐人員，但須符合以下規定：
 - (1) 至少執行人員身體的一部分，在離手動作最高點時，處於頭部高度以下。
 - (2) 在離手後，執行人員不可經過俯臥或倒立姿勢。
2. 支撐人員可以拋投執行人員，但須符合以下規定：
 - (1) 至少執行人員身體的一部分，在離手動作最高點時，處於頭部高度以下。
 - (2) 執行人員在離手時，可以是仰臥或倒立的，但必須以腳部/雙腳落地。
 - (3) 在離手後，執行人員不可經過俯臥或倒立姿勢。

三、爵士

(一) 個人執行 (騰翻技巧)

允許用騰翻技巧，但須符合以下規定：

1. 臀部越過頭部翻轉 — 以手支撐的臀部越過頭部翻轉技巧，務必以空手做為支撐手。(例外：前滾翻與後滾翻)
2. 沒有用手支撐的騰翻，臀部越過頭部的翻轉技巧，是不允許的。例外：前空翻與側空翻是允許的。

3. 越過另一個人員之上或之下的同時騰翻，而兩位表演者都進行臀部越過頭部翻轉動作，是不允許的。
4. 墜落(騰空)到膝蓋、大腿、背部、肩膀、臀部、正面或頭部是不允許的，除非先由手部或腳部承重。
5. 以俯臥撐姿勢著地可包含跳躍。

(二) 團隊或雙人組執行

允許抬舉或夥伴關係，但須符合以下規定：

1. 當抬舉高度不超過肩膀，支撐人員可以不須維持與表演地面接觸。
2. 在高於頭部高度的整個技巧中，至少一位支撐人員必須與執行人員維持接觸。例外：當執行人員由單一人員支撐時，他們可以在任何高度離手，但須符合以下規定：
 - (1) 執行人員在離手後沒有經過倒立姿勢。
 - (2) 執行人員被一個或多個支撐人員在地面上接住或支撐。
 - (3) 執行人員不是在俯臥姿勢被接住。
3. 執行人員的臀部越過頭部翻轉是允許的，但須符合以下規定：
 - (1) 支撐人員維持接觸，直到執行人員返回到表演場地地面，或回到直立姿勢。
4. 垂直倒立狀態是允許的，但須符合以下規定：
 - (1) 支撐人員維持接觸，直到執行人員返回到表演場地地面，或回到直立姿勢。
 - (2) 當執行人員的肩膀高度超過規定的肩膀高度，必須要有至少 1 位額外沒有承受執行人員重量之表演者來防護。(說明：當有 3 位支撐人員時，就不需要額外的保護人員。)

(三) 著陸於表演場地地面(說明：可能需要協助但不是必要)

1. 執行人員可跳過、飛躍、踏過或推開支撐人員，但須符合以下規定：
 - (1) 至少執行人員身體的一部分，在離手動作最高點時，處於頭部高度以下。
 - (2) 在離手後，執行人員不可經過俯臥或倒置姿勢。
2. 支撐人員可以拋投執行人員，但須符合以下規定：
 - (1) 至少執行人員身體的一部分，在離手動作最高點時，處於頭部高度以下。
 - (2) 在離手時，執行人員可以是仰臥或倒置的，但務必以腳部/雙腳著地。
 - (3) 在離手後，執行人員不可經過俯臥或倒置姿勢。

伍、專業用語：

- 一、側空翻(**Aerial Cartwheel**)：騰翻技巧，模仿側手翻但以雙手不碰地的方式完成。

- 二、騰空(**Airborne**)：(由個人、團體或雙人進行)：一種狀態或技巧，表演者與人員與表演場地地面沒有接觸。
- 三、臀部越過頭部的騰空翻轉(**Airborne Hip Over Head Rotation**) (由個人執行)：臀部越過頭部翻轉的動作，會有與表演場地地板完全沒有接觸的時候。(範例：側翻內轉或後手翻)
- 四、類別(**Category**)：指整套表演風格(範例：彩球、嘻哈、爵士)。
- 五、連接/連續技巧(**Connected/Consecutive Skills**)：個人連續表演技巧動作，中間沒有任何停頓、暫停或休息。(範例：旋轉 2 圈或連續 2 個水手跳躍)
- 六、接觸/連結(**Contact**)：(由團體或雙人執行)：肢體接觸的狀態或條件。不是指觸摸頭髮或衣服。
- 七、分級(**Division**)：個人比賽的競賽團體的組成(如：高中組、大專組)
- 八、墜落(**Drop**)：騰空人員以身體任何部份落地的動作，雙手或雙腳除外。
- 九、高舉(**Elevated**)：人員被移到較高位置的動作或從較低位置往上移動放置。
- 十、執行人員(**Executing Individual**)：在”團體或雙人組”表演，利用另一個夥伴的支撐，實施技巧的人員。
- 十一、頭部高度(**Head Level**)：一個指定的高度，以直立雙腿站直時，站立人員的頭頂。(說明：測量空間位置的大約高度，彎曲、倒立時都不會改變)
- 十二、技巧高度(**Height of the Skill**)：動作發生的位置點。
- 十三、臀部高度(**Hip Level**)：一個指定的高度，以直立雙腿站直時，站立人員的臀部高度。(說明：測量空間位置的大約高度，彎曲、倒立時都不會改變)
- 十四、臀部越過頭部的個人翻轉(**Hip Over Head Rotation /executed by Individuals**): (個人執行)：個人臀部越過自己頭部的騰翻技巧動作。(範例：後軟翻或側手翻)
- 十五、臀部越過頭部的夥伴翻轉(**Hip Over Head Rotation /executed by Groups or Pairs**): (團體或雙人執行)：執行人員的臀部持續越過自己的頭部，以抬舉或夥伴關係翻轉的技巧。
- 十六、倒立狀態/倒立動作(**Inversion/Inverted**)：人員腰部、臀部及雙腳高於自己頭部與肩膀的姿勢。
- 十七、倒立技巧(**Inverted Skills**)：(個人執行)：人員腰部、臀部及雙腳高於自己頭部與肩膀的技巧動作，其特色是停留、拖延或暫停。
- 十八、抬舉(**Lift**) (團體或雙人執行)：從表演場地地面，由一位或多位人員將夥伴舉起並放下的技巧。抬舉由一位執行人員與一位支撐人員組成。
- 十九、夥伴關係(**Partnering**) (雙人執行)：兩位表演者利用相互支撐的技巧。夥伴關係包含支撐與執行技巧。

- 二十、 個人垂直倒立(**Perpendicular Inversion/executed by Individuals**) (個人執行)：一種倒立姿勢，個人的頭部、頸部及肩膀，以 90 度角，直接對齊表演場地地面。
- 二十一、 俯臥(**Prone**)：人員身體正面朝向地面，身體背面朝上的姿勢。
- 二十二、 道具(**Prop**)：使用於流程編排，但不屬於服裝部份的任何東西。
說明 1：彩球項目類別，彩球視為服裝的一部分。
說明 2：在 ParaCheer (殘障啦啦隊適用) 類別中，所有身體可移動設備、人造假肢或支撐物，都被視為啦啦隊員的一部分，除非它們被移動成為表演道具，不然，它們是合法道具。
- 二十三、 個人肩膀倒立(**Shoulder Inversion**) (個人執行)：執行人員的肩膀/上背部與表演場地地面接觸的姿勢，人員的腰部、臀部與足部高於自己頭部與肩膀。
- 二十四、 肩膀高度(**Shoulder Level**)：一種指定的高度，以筆直雙腿站直時，站立表演者肩膀的高度。(說明：測量空間位置的大約高度，彎腰、倒立都不會改變)
- 二十五、 仰臥(**Supine**)：人員身體背面朝向地板，身體正面朝上的姿勢。
- 二十六、 支撐人員(**Supporting Individual**)：在” 團體或雙人組” 表演，支撐或維持與執行人員接觸的隊員。
- 二十七、 拋投(**Toss**)：支撐人員離手釋放執行人員的技巧。執行人員的雙腳在拋投開始時，與表演場地地面沒有接觸。
- 二十八、 騰翻(**Tumbling**)：強調特技與體操能力的一系列技巧，由個人執行沒有接觸、協助或支撐另一位人員，開始到結束於表演場地地面。
- 二十九、 夥伴垂直倒立(**Vertical Inversion/executed by Groups or Pairs**)：(團體或雙人組)：執行人員腰部、臀部與雙足高於自己頭部與肩膀的技巧，以停止、拖延或改變動能的方式，將重量直接置於支撐人員身上。