

# 中華民國大專校院 109 學年度啦啦隊錦標賽競賽規則

## 第一章、總則

- 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、在推進選手技術能力前，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、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。
- 六、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。

## 第二章、競技啦啦隊團體組規則

- 一、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。(競技)。
- 二、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。
- 三、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。
- 四、禁止使用任何輔助啦啦隊員增高的設備。
- 五、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。
- 六、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。
- 七、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。
- 八、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。
- 九、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。(5-13 競啦)

## 十、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。

## 十一、動作規範

### （一）翻騰動作規範通則

1. 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「髖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，才得以繼續實施髖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。

2. 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。
3. 實施騰翻動作時，禁止持有或接觸任何道具。
4. 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

1. 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。
2. 技巧等級：得實施延伸高度之單腳動作。
  3. 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，裁判會以上層髖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。
  4. 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。
  5. 禁止實施單底層無支撐分腿舉動作。
  6. 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。
  7. 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。
    - (8)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

1. 最高得實施 3 層 2.5 段高度金字塔動作。
2. 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。
3. 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。

#### 4. 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。

#### 5. 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。

#### 6. 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：

(3.1) 底層及保護人員需全程就定於技巧起始位置。

(3.2) 底層及保護人員需全程注視於上層身上。

(3.3) 底層及保護人員禁止參與其他編排和技巧操作。

#### 7. 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。

#### 8. 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。

1. 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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

5. 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。
6. 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）。
7. 禁止實施任何形式之緊繃掉落或滾落。
8. 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。
9. 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。
10. 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。
11. 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。著落動作禁止有移位意圖。
12. 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

1. 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。
2. 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）。
3. 上層需以雙足於底層手上實施籃型拋投。
4. 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	Kick, Full-Twisting Layout, Kick
Pike, Open, Double Full-Twist	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。

5. 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。
6. 無翻轉之籃型拋投禁止超過 3-1/2 圈旋轉。
7. 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。
8. 上層在實施分開的籃型拋投時，彼此身體禁止接觸。
9. 實施籃型拋投只能拋投 1 位上層人員。

## 十二、時間規範/音樂/進場

- (一) 各參賽隊伍最多得實施 2 分 30 秒之音樂流程與至少 30 秒之口號流程，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。

## 十三、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。

## 十四、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。

## 十五、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。

## 十六、一般男女混合組、女生團體組特別規定

- (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。

### 第三章、競技啦啦隊 5 人組

#### 一、評分標準

	評分項目	評分細項	配分
1	基本技術 (55 分)	舞伴特技	15 分
		籃形拋投	15 分
		口號/手臂動作	5 分
		舞蹈	5 分
		跳躍	5 分
		立定騰翻	5 分
		助跑騰翻	5 分
2	實施流程 (45 分)	團隊精神/展現力	10 分
		編排	10 分
		難易度	15 分
		整體效果	10 分

#### 二、編排內容

(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。

三、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。

四、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：

1. 逾時 4 至 30 秒扣 5 分
2. 逾時 31 至 60 秒扣 10 分
3. 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。

#### 五、安全規則

(一) 舞伴特技

1. 禁止在舞伴特技的上下方實施拋投、騰翻、跳躍等穿越動作。
2. 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。

(二) 保護員

1. 保護員必須是參與比賽的隊員
2. 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)

(三) 拋投

1. 任何形式之拋投，底層人員必須從地面實施。
2. 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。
3. 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）。
4. 禁止在舞伴特技或個人的上下方施行拋投動作。

#### （四）著落

1. 禁止足部以外之任何身體部位著地，轉接動作除外。
2. 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。
3. 多底層舞伴特技之頂層人員前空翻 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）。
4. 舞伴特技得實施旋轉 1 圈著地。
5. 舞伴特技得實施前空翻 1 周著地。
6. 禁止在舞伴特技實施後空翻著地。
7. 施行單底層舞伴特技時，禁止實施旋轉或騰翻著地。

#### （五）上昇

1. 頂層人員得實施旋轉 1 圈至舞伴特技。
2. 禁止實施騰翻登上舞伴特技。
3. 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上昇：登上舞伴特技時，得實施旋轉 1 圈，必須從地面開始。</li> <li>2. 著地：前空翻 1 周，旋轉 1 圈</li> </ol>
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

#### （六）騰翻

1. 禁止在舞伴特技或個人上下方施行騰翻。
2. 禁止手持道具施行騰翻（彩球除外）。
3. 騰翻技巧限空翻 1 周或轉體 1 圈。

#### （七）特別規定

1. 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。
  - (4) 施行單底層舞伴特技時，禁止使用旋轉或騰翻著地。
2. 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。

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



## 第四章、舞蹈啦啦隊規則

### 一、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。

### 二、特定流程動作指引

#### (一) 舞蹈編排與服飾

1. 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。
2. 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。
3. 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）。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 在短褲、熱褲或超短短褲底下，請穿著緊身褲/安全褲。
8. 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。
9. 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。
10. 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。
11. 不可使用隊呼或詠唱。

#### (二) 時間限制/音樂/進場

1. 每一團體組將有最多 2 分鐘 15 秒的時間。
2. 每一雙人組有最多 1 分鐘 30 秒的時間。
3. 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。
4. 時間計算開始於第一個編排動作或是第一個音樂音符。
5. 時間計算結束於最後一個編排動作或最後一個音符。
6. 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。
7. 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。
8. 所有音樂都必須以 CD、MP3 播放。建議多帶幾個拷貝帶，以防聲音系統無法讀取你的音樂 CD。

9. 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

1. 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。

2. 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)

3. 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。

4. 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” 。

### 三、評分內容及標準：

#### (一) 彩球評分標準 100%

評分項目	配分	評分細項	評分標準
1 技巧 30%	10	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
	10	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
	10	技巧執行	正確執行跨跳、旋轉、跳躍、夥伴關係、技術實施等等
2 團體執行力 30%	10	音樂同步性	動作與音樂合一
	10	動作整齊度	每一位人員的動作一致性，簡潔、俐落、精確
	10	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
3 舞蹈編排 30%	10	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
	10	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
	10	難度	技巧、動作、重心轉換、節奏的難易度等等
4 整體效果 10%	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%

評分項目	配分	評分細項	評分標準
1 技巧 30%	10	動作力度	動作中的強度與展現
	10	嘻哈風格執行-正確性與控制	手臂/軀幹/臀部/腿部/手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)
	10	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
2 團體執行力 30%	10	音樂同步性	動作與音樂合一
	10	動作整齊度	每一位人員的動作一致性，簡潔、俐落、精確
	10	空間	在流程進行與銜接時，表演場地上隊員間隔

				相等/正確の間隔
3	舞蹈編排 30%	10	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
		10	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
		10	難度	技巧、動作、重心轉換、節奏的難易度等等
4	整體效果 10%	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%

評分項目		配分	評分細項	評分標準
1	技巧 30%	10	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
		10	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
		10	爵士風格執行/力度	動作風格、力度與展現
2	團體執行力 30%	10	音樂同步性	動作與音樂合一
		10	動作整齊度	每一位人員的動作一致性，簡潔、俐落、精確
		10	空間	在流程進行與銜接時，表演場地上隊員間隔相等/正確の間隔
3	舞蹈編排 30%	10	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
		10	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
		10	難度	技巧、動作、重心轉換、節奏的難易度等等
4	整體效果 10%	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%

評分項目		配分	評分細項	評分標準
1	技巧 40%	10	技巧/風格的執行(彩球、嘻哈)	風格動作與技巧執行
		10	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
		10	動作力度	動作的強度、力度與展現
		10	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性
2	舞蹈編排 40%	10	音樂性	音樂節奏、韻律、歌詞與風格的使用
		10	難度	技巧、動作、重心轉換、節奏的難易度等等
		10	創意/風格	展現風格具有原創性的動作
		10	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
3	執行力 10%	10	音樂同步性	所有動作的整齊度，與音樂合一

4	整體效果 10%	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、特殊規定

##### (一) 彩球安全規定

允許騰翻及空中街舞風格技術，但並非所有組別都具有以下限制：

##### 1. 個人執行

###### (1) 倒立技巧：

- (1.1) 非騰空技巧是允許的(例如手倒立)。
- (1.2) 以手支撐的騰空倒立姿勢不允許持彩球。

###### (2) 臀部越過頭部翻轉的騰翻技巧：

- (2.1) 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：前滾翻與後滾翻等滾翻系列)。
- (2.2) 非騰空技巧是允許的。
- (2.3) 以手支撐的空中技巧：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)。
- (2.4) 沒有以手支撐的騰翻技巧是允許的，但須符合以下規定：
  - A. 沒有超過一周翻轉。
  - B. 無手支撐的騰翻之後不能連接到另一個臀部越過頭部翻轉的騰翻技巧。
  - C. 以手支撐連續 2 個臀部越過頭部的翻轉技巧之後不能連接到另一個無手支撐的騰翻。
  - D. 一個手支撐臀部越過頭部的翻轉技巧之後可連接一個無手支撐的騰翻。

(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) 當支撐手持彩球或服裝上的物件時，其腿部從身體前方向身體後方擺盪之跳躍落地動作，以伏地挺身姿勢至表演場地是不允許的。

##### 2. 團隊或雙人組執行

(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開支撐人員，但須符合以下規定：

- (2.1) 執行人員在離開支撐人員後沒有經過倒立姿勢。
- (2.2) 執行人員被一個或多個支撐人員在地面上接住或支撐。
- (2.3) 執行人員不是在俯臥姿勢被接住。
- (2.4) 任何支撐人員都務必在技巧執行期間((2.1)(2.2)(2.3))，空出雙手，在需要時，協助支撐/抱接/離開支撐人員動作。

(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：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：

- (4.1) 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。
- (4.2) 當執行人員的肩膀高度超過規定的肩膀高度，且呈垂直倒立狀態時，則必須要有至少 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)。

3. 團隊或雙人組著陸於表演場地地面(說明:可以提供協助,但不是必需的):
  - (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:
    - (1.1)離開支撐人員技巧的最高高度,不可使執行者臀部上升超過規定頭高。
    - (1.2)在離開支撐人員後,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:
    - (2.1)離開支撐人員技巧的最高高度,不可使執行者臀部上升超過規定頭高。
    - (2.2)在離開支撐人員時,執行人員不是仰臥或倒立的。
    - (2.3)在離開支撐人員後,執行人員不可經過俯臥或倒立姿勢。

## (二) 嘻哈安全規定

允許騰翻及空中街舞風格技術,但並非所有組別都具有以下限制:

### 1. 個人執行

#### (1)倒立技巧:

- (1.1)非騰空技巧是允許的(例如手倒立)。
- (1.2)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:

- (2.1)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:前滾翻與後滾翻等滾翻系列)。
- (2.2)非騰空技巧是允許的。
- (2.3)以手支撐的空中技巧: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)。
- (2.4)沒有以手支撐的騰翻技巧是允許的,但須符合以下規定:
  - A.沒有超過一周翻轉。
  - B.無手支撐的騰翻之後不能連接到另一個臀部越過頭部翻轉的騰翻技巧。
  - C.以手支撐連續2個臀部越過頭部的翻轉技巧之後不能連接到另一個無手支撐的騰翻。
  - D.一個手支撐臀部越過頭部的翻轉技巧之後可連接一個無手支撐的騰翻。

#### (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)當手持服裝上的物件時,以空中技巧雙腿部從身體前方向身體後方擺盪以伏地挺身姿勢落地時,是不允許的。(舉例:適用於編排舞蹈為主)。

### 2. 團隊或雙人組執行

#### (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開支撐人員,但須符合以下規定:

- (2.1)執行人員在離開支撐人員後沒有經過倒立姿勢。
- (2.2)執行人員被一個或多個支撐人員在地面上接住或支撐。
- (2.3)執行人員不是在俯臥姿勢被接住。
- (2.4)任何支撐人員都務必在技巧執行期間((2.1)(2.2)(2.3)),空出雙手,在需要時,協助支撐/抱接/離開支撐人員動作。

#### (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: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:

- (4.1)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。

(4.2)當執行人員的肩膀高度超過規定的肩膀高度，且呈垂直倒立狀態時，則必須要有至少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)。

3. 團隊或雙人組著陸於表演場地面(說明:可以提供協助，但不是必需的):

(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：

(1.1)至少執行人員身體的一部分，在離開支撐人員動作最高點時，處於規定頭部高度以下。

(1.2)在離開支撐人員後，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：

(2.1)至少執行人員身體的一部分，在離開支撐人員動作最高點時，處於規定的頭部高度以下。

(2.2)執行人員在離開支撐人員時，可以是仰臥或倒立的，但必須以腳部/雙腳落地。

(2.3)在離開支撐人員後，執行人員不可經過俯臥或倒立姿勢。

(三) 爵士安全規定

允許騰翻及空中街舞風格技術，但並非所有組別都具有以下限制：

1. 個人執行

(1)倒立技巧：

(1.1)非騰空技巧是允許的(例如手倒立)。

(1.2) 當手持服裝上的物件時，以手支撐的空中倒立技巧，是不被允許的。  
(舉例:適用於編排舞蹈為主)。

(1.3)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：

(2.1)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：前滾翻與後滾翻等滾翻系列)。

(2.2)非騰空技巧是允許的。

(2.3)以手支撐的空中技巧：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)。

(2.4)沒有以手支撐的騰翻技巧是允許的，但須符合以下規定：

A.沒有超過一周翻轉。

B.無手支撐的騰翻之後不能連接到另一個臀部越過頭部翻轉的騰翻技巧。

C.以手支撐連續2個臀部越過頭部的翻轉技巧之後不能連接到另一個無手支撐的騰翻。

D.一個手支撐臀部越過頭部的翻轉技巧之後可連接一個無手支撐的騰翻。

(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)當手持服裝上的物件時，以空中技巧雙腿部從身體前方向身體後方擺盪以伏地挺身姿勢落地時，是不允許的。(舉例:適用於編排舞蹈為主)。

2. 團隊或雙人組執行

(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開支撐人員，但須符合以下規定：

(2.1)執行人員在離開支撐人員後沒有經過倒立姿勢。

- (2.2)執行人員被一個或多個支撐人員在地面上接住或支撐。
- (2.3)執行人員不是在俯臥姿勢被接住。
- (2.4)任何支撐人員都務必在技巧執行期間((2.1)(2.2)(2.3))，空出雙手，在需要時，協助支撐/抱接/離開支撐人員動作。
- (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：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：
  - (4.1)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。
  - (4.2)當執行人員的肩膀高度超過規定的肩膀高度，且呈垂直倒立狀態時，則必須要有至少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)。
- 3. 團隊或雙人組著陸於表演場地地面
  - (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：
    - (1.1)至少執行人員身體的一部分，在離開支撐人員動作最高點時，處於規定頭部高度以下。
    - (1.2)在離開支撐人員後，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：
    - (2.1)至少執行人員身體的一部分，在離開支撐人員動作最高點時，處於規定的頭部高度以下。
    - (2.2)執行人員在離開支撐人員時，可以是仰臥或倒立的，但必須以腳部/雙腳落地。
  - (3)在離開支撐人員後，執行人員不可經過俯臥或倒立姿勢。

#### (四) 專業術語

1. 側空翻：騰翻技巧，模仿側手翻但以雙手不碰地的方式完成。  
Aerial Cartwheel: An airborne tumbling skill, which emulates a cartwheel performed without placing hands on the ground.
2. 騰空：一種狀態或技巧，表演者與人員與表演場地地面有接觸。  
Airborne: A state or skill in which the athlete is free of contact from another athlete and the performance surface.
3. 臀部越過頭部的騰空翻轉：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)  
Airborne Hip Over Head Rotation: An action in which the hips continuously rotate over the head and there is a moment of no contact with the performance surface. (Example: Round off or a Back Handspring).
4. 旋轉軸：運動員執行旋轉動作時，必須圍繞她/他身體的垂直/水平中心線上。  
Axis Rotation: An action in which an athlete rotates around her/his vertical or horizontal center.
5. 類別：指整套表演風格(範例：彩球、嘻哈、爵士、高踢腿)。  
Category: Denoting the style of the routine. (Example: Pom, Hip Hop, Jazz, High Kick)
6. 連接/連續技巧：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)  
Connected/Consecutive Skills: An action in which the athlete executes skills without a step, pause or break in between. (Example: Double Pirouette or Double Toe Touch.)
7. 接觸/連結(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。

- Contact (Groups or Pairs): The state or condition of physical touching. Touching of the hair or clothing is not considered contact.
8. 分級：個人比賽的競賽團體的組成(如：高中組、大專組)  
Division: Denoting the composition of a competing group of athletes. (Example: Junior, Senior)
  9. 墜落：騰空人員以身體任何部份落地的動作，雙手或雙腳除外。  
Drop: An action in which the airborne athlete lands on a body part other than his/her hand(s) or feet.
  10. 高舉：人員被移到較高位置的動作或從較低位置往上移動放置。  
Elevated: An action in which an athlete is moved to a higher position from a lower position in relation to the performance surface.
  11. 頭部高度：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)  
Head Level: A designated and averaged height; the crown of the head of a standing individual while standing upright with straight legs. (Clarification: this is an approximate height to measure space, and is not changed by bending, inverting, etc.)
  12. 技巧高度：動作發生的位置點。  
Height of the Skill: Where the action is taking place.
  13. 臀部高度：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)  
Hip Level: A designated and averaged height; the height of a standing individual's hips while standing upright with straight legs. (Clarification: this is an approximate height to measure space, and is not changed by bending, inverting, etc.)
  14. 臀部越過頭部的個人翻轉(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)  
Hip Over Head Rotation: An action characterized by continuous movement where an athlete's hips rotate over his/her own head in a tumbling skill (Example: Back Walkover or Cartwheel).
  15. 臀部越過頭部的夥伴翻轉: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。  
Hip Over Head Rotation: An action characterized by continuous movement where the Performing Athlete's hips rotate over his/her own head in a lift or partnering skill.
  16. 倒立狀態/倒立動作：人員腰部、臀部及雙腳高於自己頭部與肩膀的姿勢。  
Inversion/Inverted: A position in which the athlete's waist and hips and feet are higher than his/her head and shoulders.
  17. 倒立技巧：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。  
Inverted Skills: A skill in which the individual's waist and hips and feet are higher than his/her head and shoulders and there is a stop, stall, or change in momentum.
  18. 抬舉(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。  
Lift (Groups or Pairs): A skill in which an athlete(s) is elevated from the performance surface by



one or more athletes and placed back onto the performance surface. A Lift is comprised of a Performing Athlete(s) and a Supporting Athlete(s).

19. 夥伴關係(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。

Partnering (executed by pairs): A skill in which two athletes use support from one another. Partnering can involve both Supporting and Performing Athlete skills.

20. 表演運動員:作為“團體或雙人”的一部分來表現技能的運動員，他們使用另一位運動員的支持或與另一位運動員保持聯結。

Performing Athlete: An athlete who performs a skill as a part of "Groups or Pairs" who use (s) support from or maintains contact with another athlete.

21. 個人垂直倒立：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。

Perpendicular Inversion: An inverted position in which the athlete's head, neck and shoulders are directly aligned with the performance surface at a 90-degree angle.

22. 俯臥：人員身體正面朝向地面，身體背面朝上的姿勢。

Prone: A position in which the front of the athlete's body is facing the ground, and the back of the athlete's body is facing up

23. 道具：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。

Prop: Anything that is used in the routine choreography that is not/was not originally part of the costume / uniform. Clarification 1: For Freestyle Pom Categories, Poms are considered part of the uniform. Clarification 2: For Adaptive Abilities, Special Olympics, Special Abilities & All Divisions as applicable, all mobility equipment, prosthesis, and braces are considered part of the athlete unless they are removed, in which case they are considered legal props, until replaced or returned to the athlete.

24. 個人肩膀倒立：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。

Shoulder Inversion: A position in which the athlete's shoulders / upper back area are in contact with the performance surface and the athlete's waist and hips and feet are higher than his/her head and shoulders.

25. 肩膀高度：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)

Shoulder Level: A designated and average height; the height of a standing athlete's shoulders while standing upright with straight legs. (Clarification: this is an approximate height to measure space, and is not changed by bending, inverting, etc.)

26. 仰臥：人員身體背面朝向地板，身體正面朝上的姿勢。

Supine: A position in which the back of the athlete's body is facing the ground, and the front of the athlete's body is facing up.

27. 支撐人員：在「團體或雙人組」表演，支撐或維持與執行人員接觸的隊員。  
Supporting Athlete: An athlete who performs a skill as a part of “Groups or Pairs” who supports or maintains contact with a Performing Athlete.
28. 拋投：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。  
Toss: A skill where the Supporting Athlete(s) releases the Performing Athlete. The Performing Athlete’s feet are free from the performance surface when the toss is initiated.
29. 統一合作夥伴：一個選手參加有 Special Athletes 以及 Para Cheer 的隊伍，該選手沒有身心障礙的不利因素因此是非身心障礙選手。  
Unified Partner: An Athlete without an intellectual disability competing on a Special Olympics or Special Abilities Unified team.
30. 夥伴垂直倒立(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。  
Vertical Inversion (Groups or Pairs): A skill in which the Performing Athlete’s waist and hips and feet are higher than his/her own head and shoulders and bears direct weight on the Supporting Athlete(s) by a stop, stall or change in momentum.
31. 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，執行技巧的人員。  
Executing Individual: An individual who performs a skill as a part of “Groups or Pairs” who use(s) support from another individual(s).
32. 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。  
Tumbling: A collection of skills that emphasize acrobatic or gymnastic ability by an individual without contact, assistance or support of another individual(s) and begin and end on the performance surface.

## 第五章、附則

- 一、公開男女混合團體組/一般男女混合團體組/女生團體組音樂時間於「中華民國大專校院 110 學年度啦啦隊錦標賽」更改為 2 分 15 秒。
- 二、競技啦啦隊 5 人組規則將於「中華民國大專校院 110 學年度啦啦隊錦標賽」比照「2021 年全國啦啦隊錦標賽」規則實施。

