

中華民國大專校院 105 學年度啦啦隊錦標賽競賽規程

- 一、依據：依據教育部體育署 臺教體署學(三)字第1060008652號函辦理。
- 二、宗旨：為積極推展大專校院啦啦隊的風氣、促進校際情誼的交流，展現自信、樂觀、活力、自我激勵的精神，特舉辦本比賽。
- 三、指導單位：教育部體育署、新北市政府
- 四、主辦單位：新北市政府體育處、中華民國大專院校體育總會
- 五、協辦單位：由本會洽詢協辦單位
- 六、贊助單位：由本會洽請績優廠商
- 七、比賽日期：中華民國 106 年 5 月 27 日(星期六)至 5 月 28 日(星期日)
- 八、比賽地點：新莊體育館(新北市新莊區中華路一段 75 號) 電話：02-29981382
- 九、參加單位：凡中華民國大專院校體育總會會員學校均可以學校為單位報名參加比賽，每組以參加 1 隊為限。

十、競賽種類及分組：

(一) 競賽種類

1. 競技啦啦隊
2. 啦啦舞

(二) 競賽分組：

1. 公開男女混合團體組
2. 一般男女混合團體組
3. 女生團體組
4. 公開男女混合 5 人組
5. 一般男女混合 5 人組
6. 公開女生 5 人組
7. 一般女生 5 人組
8. 啦啦舞團體組
9. 啦啦舞公開彩球雙人組
10. 啦啦舞一般彩球雙人組
11. 啦啦舞公開嘻哈雙人組
12. 啦啦舞一般嘻哈雙人組

註 1：第 1-3 目之組別簡稱團體組；第 4-7 目之組別簡稱 5 人組；第 8 目之組別簡稱啦啦舞團體組；第 9-12 目之組別簡稱雙人組。

註 2：團體組之具公開組身份之學生可報名參賽一般組，但報名人數不得超過上場參賽人數四分之一(正式比賽名單之上場參賽人數不得超過四分之一)。

註 3：5 人組及雙人組具公開組身份之學生不得參加一般組。

註 4：詳細競賽規則請參閱「中華民國大專校院啦啦隊錦標賽競技啦啦隊和啦啦舞規則」。

十一、參加資格：

- (一) 參加比賽之運動員以各校 105 學年度第二學期正式註冊在學之學生(教育部頒布之正式學制者，選讀生、先修生、補習生、空中補校、僑生專修班及各種短期訓練班學生不得參加)。軍、警校院以正期生及專科部學生為限，空中大學之運動員必須是 105 學年度正式註冊選課之學生始得參賽。(需檢附參賽運動員第二學期註冊繳費證明及選課單影本)

(二) 具有下列情形之一者視為需參加公開組之學生：

1. 曾具體育運動相關系所之學生。
2. 依中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法規定入學大專校院及專科學校五年制(以下簡稱五專)之學生，含甄審、甄試、單獨招生、轉學(插班)考試加分等(經轉學插班考試者，如原參賽組別為一般組或乙組者不在此限)。
3. 入學管道採計運動專長術科檢定或術科測驗(非基本體能)或運動成績之學生。

4. 具有社會甲組或職業運動員資格。
5. 就讀高級中等以上學校時期入選各競賽種類之國家代表隊運動員，唯身心障礙比賽之國家代表隊，不涉及競賽規程第十一條第二款第一至四目者，得參加一般組。
6. 就讀高級中等以上學校時期參加國際運動總會、國際單項運動總會舉辦之錦標賽、認可之國際比賽，或列有國際單項運動總會之國際排名。
7. 就讀高級中等以上學校時期獲得全國運動會、全國中等學校運動會、全國中等學校運動聯賽最優級組或本部升學輔導指定盃賽最優級組前八名運動員。

符合本條第 1 款第 1 目「大專校院體育運動相關系所」係指下列系所：

編號	單位(學系)名稱	編號	單位(學系)名稱
1	國立臺灣師範大學體育學系、運動競技學系(含碩士班)	10	國立彰化師範大學運動學系(含碩士班)
2	國立臺北教育大學體育學系(含碩士班)	11	國立臺南大學體育學系(含碩士班)
3	國立臺中教育大學體育學系(含碩士班)	12	國立高雄師範大學體育學系(含碩士班)
4	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	13	國立臺東大學體育學系(含碩士班)、運動競技學士學位學程
5	國立屏東大學體育學系(含碩士班)	14	國立東華大學體育與運動科學系(含碩士班)
6	臺北市立大學--體育學系、陸上運動學系、水上運動學系、球類運動學系、技擊運動學系、競技運動訓練研究所	15	輔仁大學體育學系(含碩士班)
		16	中國文化大學體育學系(含運動教練碩士班)、技擊運動暨國術學系
7	國立體育大學--陸上運動技術學系、球類運動技術學系、技擊運動技術學系、競技與教練科學研究所	17	國立中正大學運動競技學系
8	國立臺灣體育運動大學--體育學系(含碩士班)、競技運動學系(含碩士班)、技擊運動學系、球類運動學系	18	國立高雄大學運動競技學系
9	國立清華大學體育學系(含碩士班)(原國立新竹教育大學體育學系(含碩士班))	19	長榮大學運動競技學系(所)

十二、報名辦法：

- (一) 日期：即日起至民國 106 年 5 月 8 日(星期一)，逾時不予受理報名。
- (二) 地址：104 台北市朱崙街 20 號 13 樓 中華民國大專院校體育總會
電話：02-27710300# 34【企宣組】
傳真：02-27710305【傳真後請來電確認】
- (三) 人數：每隊除隊員外應報名領隊 1 人、總教練 1 人、助理教練至多 3 人、隨隊教師 1 人；團體組註冊人數每隊可報名 34 人(含候補人員及 2-4 位安全防護員)，在比賽當天報到時必須提出正式上場名單，否則不得參賽，人數如下：
 1. 競技啦啦隊-團體組：16-24 人，但不含安全防護員。
 2. 競技啦啦隊-5 人組：5 人，可增列 2 位候補人員及 2 位安全防護員。

3. 啦啦舞團體組：12-18 人。

4. 啦啦舞雙人組：2 人，可增列 2 位候補人員。

註 1：競技啦啦隊團體組及啦啦舞團體組：每組各校限報名 1 隊，每人限報名 1 組並不得跨組參賽。

註 2：競技啦啦隊 5 人組：每組各校限報名 1 隊，每人限報名 1 組，每隊選手不得跨組參賽。

註 3：啦啦舞雙人組：每組各校限報名 1 隊，每人限報名 1 組，每隊選手不得跨組參賽。

註 4：隨隊教師：需為該校正式教職員，負責聯繫及管理工作。

註 5：安全防護員：競技啦啦隊出場單之安全防護員需為註冊名單內之成員，未在名單內則不得出場。

(四) 手續：

1. 採網路報名：報名網址：<http://web2.ctusf.org.tw/sport/> 上網填妥報名資料及上傳團體照後(請務必提供團體照以利製作秩序冊)，列印職隊員清冊加蓋體育室(組)或課外活動組戳章與憑)逾時不予受理報名。(請用郵局匯票：抬頭書寫中華民國大專院校體育總會)

2. 報名截止後如欲變更名單，須於領隊會議之前完成更改手續，領隊會議後不接受更換名單(以傳真及書面表格為憑)，未完成報名手續(含繳費)隊伍不得參加比賽。

(五) 影片：

公開組男女混合組及女生組，請於報名截止日連同報名資料郵寄至本會，本會將協同評審進行賽前檢視，未寄送者視同放棄，但仍以正式比賽流程為評分原則。

※影片內容及格式：請拍攝正面全景及背面全景之影片，並需完整呈現比賽內容(含服裝道具等)。

(六) 保險：凡報名選手之保險由本會統一辦理保險，本會另辦理比賽場地之公共意外責任險。

(七) 報名費：團體組每組繳交新台幣 3,000 元整，5 人組、雙人組不另收費。學校未報名團體組僅單獨報名 5 人組及雙人組，每人繳交新台幣 200 元整(含後補人員及防護員)。

十三、領隊會議：

- (一) 106 年 5 月 11 日(星期四)，下午 3 時假體育聯合辦公大樓 3 樓會議室舉行(不另行通知)。
- (二) 將於該會議進行抽籤，逾時或未派代表則由承辦單位代抽，不得異議。
- (三) 請於會議當天繳交校旗乙面以利佈置會場，會議當天未繳交者將不進行佈置。
- (四) 參加會議者需為領隊本人，若無法出席，請代表出席者出具授權委託書，會議中每單位只限一人有發言權與表決權；若非領隊本人及未持有授權委託書者於會議中不得提出各相關問題之異議。
- (五) 有關隊員資格相關事項有疑慮時，可在會議中提出，交由大會處理。
- (六) 領隊會議無權改變「競賽規程」之決議，否則其決議視同無效。

十四、報到：

(一) 時間：比賽報到時間：

1. 競技啦啦隊-5 人組及啦啦舞雙人組：106 年 5 月 27 日(星期六)。

2. 競技啦啦隊-團體組及啦啦舞團體組：106 年 5 月 28 日(星期日)。

(二) 地點：新莊體育館(新北市新莊區中華路一段 75 號)。

(三) 各隊應於報到時繳交以下文件，否則不得參賽。

1. 確認正式上場隊員名單：出賽隊員應由已註冊隊員中產生。

2. 使用音樂 CD 及曲目明細：為遵守著作權法之規定，本會將統一申請比賽期間音樂使用之授權與付費。各隊未繳交曲目明細者不得出賽；音樂 CD 請繳交 CDA (CD Audio) 格式，即大多數音樂 CD 片最常用的檔案格式。

十五、競賽辦法：

(一) 比賽規則：採中華民國大專體育總會公佈之 105 學年度競技啦啦隊和啦啦舞規則及安全規則

(二) 比賽場地：

1. 競技啦啦隊：12.8x16.46 公尺藍色長方形區域。

2. 啦啦舞團體組/雙人組：12x16 公尺黑膠地墊長方型區域。

(三) 比賽賽制：直接進行決賽。

(四) 比賽時間：

競技啦啦隊團體組：不得超過 3 分鐘。

啦啦舞團體組：不得超過 2 分 30 秒

競技啦啦隊 5 人組：不得超過 1 分 30 秒

啦啦舞雙人組：不得超過 1 分 30 秒

(五) 比賽服裝：競技啦啦隊必須穿著啦啦隊競賽服裝及鞋子，以不妨礙比賽安全為原則，比賽過程中安全防護員之服裝顏色必須與參賽人員明顯區別。

十六、競賽規定事項：

(一) 參加比賽之選手，必須攜帶本學期註冊之學生證，軍事院校學生攜帶軍人身分補給證，冒名者取消該隊資格。

(二) 比賽開始位置應在比賽規定區域內，自音樂、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，即為比賽結束，從比賽開始到結束全程計時。

(三) 司儀報告參賽隊伍名稱時，應儘速進入預備區，俟報告比賽開始後，隊伍始進入競賽規定區域內進行比賽。

(四) 開幕典禮：106 年 5 月 28 日。

(五) 閉幕典禮：106 年 5 月 28 日比賽結束後舉行。

(六) 燈光擴音設備及現場佈置由承辦單位負責，餘如參賽所需之服裝、道具、器材、CD 均由參賽學校自行準備，並請各校於比賽時指派專人在場配合。

(七) 本會將統一申請比賽期間音樂使用之授權與付費，比賽期間外之音樂版權問題由各校自行負責。

(八) 各校負責人，請確實掌握現場學生，如遇不可抗拒之意外或其他緊急事件時，應保持鎮靜，聽候現場指揮處理。

十七、獎勵：依實際參賽隊數，按下列名額錄取，優勝隊伍由大會頒發獎盃及獎狀。

(一) 二隊(人)或三隊(人)，各錄取一名。

(二) 四隊(人)，錄取二名。

(三) 五隊(人)，錄取三名。

(四) 六隊(人)，錄取四名。

(五) 七隊(人)，錄取五名。

(六) 八隊(人)，錄取六名。

(七) 九隊(人)，錄取七名。

(八) 十隊(人)以上，錄取八名。

十八、優秀教練：各組錄取之優勝隊伍總教練獲頒獎狀。

十九、罰則：

(一) 違反以下(1.至5.)規定者，取消參賽資格或停止比賽。

1. 比賽進行中，有商業廣告之行為者。

2. 將容易招致危險之道具、物品帶進比賽現場者。

3. 比賽內容、服裝道具或動作有違善良風俗者。

4. 影響現場秩序或比賽進行者。

5. 不服大會評審且不經由領隊以書面向大會提出異議，而以其他方式導致糾紛者。

(二) 各隊如有不符合資格之選手出賽，一經查覺即停止該隊繼續比賽，所有完賽之成績不予計算，取消該校所獲得之名次，且追回所領取之獎盃，並函請教育部議處。

(三) 比賽期間如有選手互毆、侮辱評審等情事發生時，依規定停止該選手出賽外，並報請有關單位議處。

(四) 選手的身份證明不符合事實時，法律責任由該所屬學校主管負責。

(五) 有關選手之資格申訴，經當場檢查照相存證後由承辦單位轉呈教育部查詢處理。

(六) 違反上述(一)、(二)、(三)所列情事者，將分別函告所屬學校及主辦單位。

二十、申訴：

(一) 有關競賽申訴案件：應依據競技啦啦隊和啦啦舞團體組/雙人組規則及安全規則相關規定辦理；若規則無明文規定者，需於該組比賽結束後 30 分鐘內向大會提出書面申訴。未依規定時間內提出者，不予受理。書面申訴應由該代表隊領隊及總教練簽章方予受理。

(二) 有關參賽運動員資格不符或冒名參賽之申訴，得先以口頭提出申訴，並於比賽結束後 30 分鐘內，向大會提出書面申訴，未依規定時間內提出者，不予受理。書面申訴應由該代表隊領隊及總教練簽章方予受理。

(三) 任何申訴均須繳交保證金新台幣 3,000 元，如經裁定不受理申訴時，退還其保證金，如經裁定其申訴理由不成立時，沒收其保證金並列入承辦單位經費收入。

(四) 規則有明文規定者，以評審之判決為終決。規則無明文規定者，以大會審判委員會判決為終決。

二十一、附則

(一) 參加單位所需費用自理。

(二) 本競賽規程經中華民國大專院校體育總會審核呈報教育部體育署同意後實施，修正時亦同。

公告事項：自 106 學年度起競賽規程將爰用 FISU 舉辦之 2018 年世界大學啦啦隊錦標賽相關之規則。

中華民國大專校院啦啦隊錦標賽 競技啦啦隊和啦啦舞規則

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、啦啦舞團體組總分（100分）

（一）舞蹈技巧（40%）

1、腳尖旋轉（5%）

穩定性/敏捷性/完整性/難度/組合/施行人數

2、分腿（5%）

柔軟度/過程/難度/施行人數

3、踢腿（5%）

柔軟度/難度/組合/施行人數

4、跳躍（5%）

柔軟度/高度/力度/速度/難度/施行人數

5、跨跳（5%）

柔軟度/變化/難度/施行人數

6、舞蹈（15%）

敏捷性/速度/正確性/創意/一致性

(二) 編排 (30%)

1、視聽效果 (10%)

舞蹈風格的變化/音效

2、獨創性 (10%)

創意/獨特性

3、流程 (10%)

流暢/空間運用/轉換速度

(三) 團隊表現 (15%)

1、隊形 (5%)

2、同時性 (5%)

3、團隊精神 (5%)

(四) 整體效果 (15%)

1、展現力 (5%)

2、活力 (5%)

3、群眾魅力 (5%)

三、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%)

四、啦啦舞雙人組總分 (100分)

(一) 基本技術 (40%)

1、實施技巧/風格(彩球舞蹈、嘻哈舞蹈)(10%)

2、穩定性/控制性(10%)

3、動作強度(10%)

4、延展性/柔軟度(10%)

(二) 編排 (40%)

1、音樂性 (10%)

2、難度 (10%)

3、獨創性/風格 (10%)

4、流程/空間運用 (10%)

(三) 團隊表現 (10%)

整齊性/一致性 (10%)

(四) 整體效果 (10%)

溝通(傳達力)/展現力/吸引力 (10%)

貳、比賽計時：

- 一、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。
- 二、司儀報告參賽隊伍名稱後，進、退場（包括道具放置及收拾）時間亦不得超過 60 秒。

參、編排內容：

一、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。

二、啦啦舞團體組：

流程中需有隊員至少展現：

- （一）腳尖旋轉（Pirouette）一次
- （二）前或側分腿（Split）一次
- （三）踢腿(kick)一次
- （四）跳躍（Jumps）兩次
- （五）跨跳（Leap）一次
- （六）得實施舞蹈形式之抬舉舞姿；禁止實行口號、拋投、舞伴特技、金字塔等競技啦啦隊技術。
- （七）得實施頭、肩、手、腳等部位保持與地板接觸的騰翻，禁止持彩球執行手部支撐地板騰翻、禁止實施臀部過頭的無支撐騰翻(如:空翻)。
- （八）流程可包含各種舞蹈風格，但須有部份彩球的呈現。

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、啦啦舞團體組/雙人組：

必須穿著適合啦啦舞的服裝，不可過度暴露。

三、競技啦啦隊和啦啦舞團體組/雙人組：

- （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：

- 一、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)
- 二、啦啦舞團體組/雙人組：禁止使用彩球以外之任何道具。

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：

- 一、競技啦啦隊：12.8x16.46 公尺藍色體操墊長方形區域。

二、啦啦舞團體組/雙人組：12x16 公尺黑膠地墊長方型區域。

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和啦啦舞團體組/雙人組服裝，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、違反競技啦啦隊和啦啦舞團體組/雙人組規則和安全規則：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。

中華民國大專校院啦啦隊錦標賽

競技啦啦隊安全規則

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、禁止在舞伴特技/金字塔上實施超過旋轉2圈以上著地。
- 六、禁止在舞伴特技/金字塔上實施超過前空翻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，可使用旋轉或騰翻著地，一圈或一周以上時須2位抱接者（支撐前滾翻除外，限公開男女混合團體組實施）。

伍、上昇

- 一、禁止將頂層人員施行超過旋轉 2 圈以上至舞伴特技/金字塔上。
- 二、施行騰翻登上舞伴特技、金字塔時，頂層人員必須從地面開始（限公開男女混合團體組實施）。
- 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)	轉體(圈數)
第 2 或 3 層	1. 上昇 自由騰翻登上舞伴特技時，必須從地面開始 2. 著地 前空翻 1 周	1. 上昇 2 圈 2. 著地 2 圈
籃形拋投或類似的形式	空翻 1 周 轉體 1-2 圈（限公開男女混合團體組實施）	旋轉 2 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。

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

中華民國大專校院啦啦隊錦標賽

啦啦舞雙人組安全規則

安全通則：

一、競賽項目定義：

- (一)彩球舞：彩球必須在流程中使用。彩球表演著重在同步性與視覺效果。
- (二)嘻哈舞：流程需結合街頭舞蹈之風格，強調技巧手法、風格、獨創性、身體之控制。舞步動作需與音樂旋律及節奏融合。

二、服裝：

- (一) 服裝不宜暴露及裸露上身。
- (二) 比賽中須穿著鞋子（允許穿半截鞋），不允許只穿襪襪、踩腳襪、襪子及有輪子的鞋子。

三、流程之規則：

(一) 無持彩球實施翻滾與技巧：

<u>允許</u>	<u>不允許</u>
前/後滾翻	支撐拋投
肩滾翻	前/後手翻
側手翻	前/後空翻
頭支撐的倒立	側團 Side Somi
手倒立	踢腿後折腰
下腰	分腿跳躍身體平面朝
前/後軟翻	下落地
頓點	無手支撐的頭頂翻、魚
頭轉	躍前滾翻、連續兩個合
風車	作的側翻
蹬足躍起(地蹦)	前空翻
側翻內轉	
頭手前翻	
側空翻	

- (二) 不允許任何沒有手支撐的空中技巧。（但不與其他任何翻滾動作連接的側空翻是允許）。
- (三) 不允許雙手持彩球或任何道具實施側手翻，僅允許未持彩球的手實施。
- (四) 在地板上實施胯骨高於頭的翻滾技巧至多只能連續三個。
- (五) 不允許從空中落下用膝蓋、大腿、背部、正面、頭部、肩膀著地或直接落地，除非舞者先用手或腳緩衝。
- (六) 不允許腳在身體前到後的跳躍動作，以伏地挺身的姿勢落地。不允許任何分腿跳躍身體平面朝下落地的動作。

四、抬舉技巧和雙人配合（雙人實施）：

- (一)實施技巧動作的支撐者，須於地板上實施支撐。
- (二)允許實施股立姿、坐肩和坐姿動作。但不允許延展、用肩支撐的倒立以及所有競技啦啦隊的技巧。
- (三)執行動作之舞者胯骨高於頭部的旋轉動作可在下列情況實施：
 - 1. 當實施技巧動作的舞者呈現倒置狀態時，他的肩膀不可高於站立支撐舞者的肩膀。
 - 2. 支撐舞者必須在執行動作的舞者落地或站立前保持支撐。
 - 3. 只許實施胯骨高於頭部旋轉一圈的技巧。

五、動作實施（獨立落地）：

- (一)實施技巧動作的舞者可在下列情況實施跳躍、踩步或起跳動作：
 - 1. 在離地的最高點，實施技巧動作舞者的胯骨不可超越肩膀高度。
 - 2. 當動作在胯骨以及肩膀高度之間，實施技巧動作舞者不可在離地後呈現俯臥或倒置的姿勢。
 - 3. 不允許支撐拋投。
- (二)在下列情況支撐舞者可放開或拋擲實施技巧動作的舞者：
 - 1. 實施放開或拋擲的動作，不可讓實施技巧動作舞者的胯骨高於肩膀高度。
 - 2. 實施技巧動作的舞者在動作實施後不可呈現仰臥或倒置狀態。
 - 3. 實施技巧動作的舞者在實施動作時不可經過俯臥或倒置姿勢。
 - 4. 不允許支撐拋投。