

中華民國大專校院啦啦隊競賽規則

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、教練於安排技術動作及提升選手能力前，應充分了解動作內容、技術要求及潛在風險，並依選手個人能力、小組配置及整體隊伍之技術層級進行評估與規劃，不得安排超出選手能力範圍之技術內容。
- 三、所有參賽隊伍、訓練場館、教練及指導老師，應訂定傷害事故緊急應變計畫，並建立事故通報、現場處置及後續醫療支援等安全管理機制。
- 四、選手及教練於訓練、演練及競賽期間，不得使用任何可能影響監督效能、執行安全或判斷能力之物質，包括酒精、麻醉性藥物、非法藥物、違規運動表現增強物質及其他可能影響身心狀態之藥品。但因醫療需要並依法使用者，不在此限。
- 五、競賽流程開始後，參賽選手名單不得更換，並應由原登錄選手完成全程競賽；但競賽規程另有規定者，從其規定。
- 六、選手於訓練、暖身、演出及競賽期間，不得咀嚼口香糖、含食糖果或攜帶其他可能造成吞嚥、窒息或影響安全之物品。

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。

十、比賽人員必須穿著不會故意露出腹部的隊服參與比賽。

十一、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。

十二、第五級動作規則

（一）第五級騰翻動作規則

1. 所有騰翻動作之實施與著落均須位於表演場地面。

說明：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」，該騰翻人員須以非倒立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。

例如：實施側翻內轉後手翻後與底層或保護員接觸，進而轉接後空翻即違反規則。從騰翻至技巧之間須有一個明顯的中斷，才符合規則。若實施無側翻內轉的原地後手翻，底層隊員接住反彈之（體操騰翻）隊員後，得實施深蹲轉接至其他翻轉動作。

2. 騰翻動作禁止自上、下或中間穿越任何 1 組技巧、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。

例外：已熟練「原地單一團身後空翻」(standing single back tuck flip) 動作的隊員可在「口號」項目時手持彩球完成原地單一團身後空翻動作。

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。

5. 從規則的角度來看，跳躍不被視為騰翻動作。因此，若一連串騰翻中包含了一個跳躍動作，則該跳躍動作將中斷這串騰翻動作。

(二) 第五級騰翻規則：原地與助跑騰翻動作：得實施最多 1 周翻轉與 1 圈旋轉。
得實施最多 1 圈旋轉與 1 周翻轉。

(三) 第五級技巧規則

1. 所有超過肩部高度之技巧動作，其個別上層均須安排 1 位保護員。
2. 得實施單足延伸技巧動作。
3. 上層得實施 2-1/4 圈旋轉攀升與轉接動作，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：單次技巧實施過程中，底層與上層總和之旋轉幅度超過 2-1/4 圈時，視為違規。裁判將會依據上層髖部旋轉角度來判定該動作累積旋轉角度是否符合規定。隊員須要在完成一個旋轉技巧動作後，表現出明顯的停頓，才可繼續實施下一個旋轉技巧動作。

4. 禁止實施自由騰翻攀升與轉接動作。
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，其個別上層必須個別安排 1 位保護人員。
7. 第五級技巧規範：離手動作

- (1) 技巧離手動作禁止超過延伸高度 46 公分以上。

例如：上層得實施踢踏換腳動作 (Tic-tocks)。

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，須遵守「第五級拋投規範」或「第五級著落規範」技術之規定。

- (2) 實施離手動作後上層禁止以倒置姿態著落。技巧從倒置至非倒置姿態的離手動作時，裁判將根據臀部最後傾斜程度來判定最終是否為倒置姿勢。自倒置姿態實施離手動作至非倒置姿態時，禁止旋轉。

例外：得實施前手翻上至延伸高度包含 1/2 圈旋轉 (Front handspring up)。自倒置姿態實施離手動作至肩部或肩部以上高度之非倒置姿

態時，須安排 1 位保護人員。

- (3) 實施多底層離手動作至非直立姿態時必須安排 3 位接者，單底層必須安排 2 位接者。

- (4) 技巧離手後必須返回至原實施底層。

說明：禁止以倒置姿態未實施緩衝著落至表演場地面。

例外 1：參閱「第五級技巧規範：著落第（三）點」。

例外 2：得實施單底層多上層技巧之著落動作。

- (5) 得實施直昇機式迴旋包含 1/2 圈旋轉，且必須安排至少 3 位底層承接，其中 1 位安排於上層頭部與肩部位置。

- (6) 實施離手動作過程中禁止有移位意圖。

- (7) 離手動作禁止自上、下方越過或穿過技巧、金字塔或隊員。

- (8) 上層分別實施離手動作時，禁止接觸彼此。

例外：得實施單底層多上層技巧之著落動作。

8. 第五級技巧規範：倒置姿態

- (1) 得實施延伸高度之倒置姿態技巧動作，並參閱「第五級技巧規範」與「第五級金字塔規範」。

- (2) 向下之倒置姿態技巧動作得實施於肩部或肩部以上高度，並須安排 3 位底層實施，且其中 2 位須安排保護上層頭部與肩部位置。與上層身體之接觸位置必須位於底層肩部（或肩部以上）高度。

說明 1：接者必須與上層之腰部至肩部區域保持接觸，以保護上層頭部與肩部位置。

說明 2：當向下之倒置姿態起始於肩部或肩部以下高度時，可不須 3 人實施。當倒置姿態起始於肩部或肩部以下高度，轉接至肩部以上高度時，須安排 3 位接者（上層向下的衝力是主要之安全考慮）。

例外：底層實施推撐技巧動作（如：Handstand），倒置姿態得自延伸高度位置降至肩部高度位置。

- (3) 向下之倒置姿態，上層必須與原實施底層保持身體接觸。

例外：原實施底層因動作必要之連續情形，得離開與上層身體接觸。

例如：側翻類型之轉接著落動作

- (4) 自肩部以上高度向下之倒置姿態：

- (4.1) 禁止停頓於倒置姿態。

例如 1：得實施側翻類型之轉接著落動作（上層由足部站立於地面）。

例外 2：底層實施推撐技巧動作（如：Handstand），得自延伸高度位置降至肩部高度位置。

- (4.2) 禁止以倒置姿態著落地板。

說明：自延伸高度實施俯臥或仰臥著落必須明顯停頓於非倒立姿態，且由底層緩衝至表演場地面。

- (5) 倒置姿態時，上層禁止接觸彼此。

9. 底層於後橋型或倒置姿態時，禁止支撐上層任何重量。

說明：站立於表演場地面之隊員不視為上層人員。

（四）第五級金字塔規則

1. 必須遵守第五級技巧規範中「技巧」與「著落」的規定，高度得實施至 2 層高度（2.5 段）。
2. 上層之主要重量支撐必須為底層。
例外：參見「第五級金字塔規範：離手動作」。
3. 第五級金字塔規範：離手動作
 - (3.1) 實施金字塔轉接過程中，上層至少與 1 位位於肩部或肩部高度以下位置之隊員保持直接身體接觸時，得越過 2 段之高度。
說明：當上層與肩部或肩部高度以下之隊員失去接觸前，必須與在地面的底層人員保持身體接觸。
 - (3.2) 上層之主要重量禁止落於其他上層。
說明：轉接動作過程之力量傳導必須連續流暢。
 - (3.3) 非倒置姿態之金字塔離手後，必須至少安排 2 位隊員接著上層（至少 1 位底層與 1 位保護人員）：
 - (3.3.1) 2 位接者須保持固定位置。
 - (3.3.2) 2 位接者於轉接過程中，須全程注視上層。
 - (4) 非倒置姿態之金字塔轉接動作實施過程中得置換底層，當置換底層時：
 - (4.1) 上層須至少與 1 位位於肩部或肩部以下高度之底層保持直接身體接觸。
說明：當上層與肩部或肩部高度以下之隊員失去接觸前，必須與在地面的底層人員保持身體接觸。
 - (4.2) 離手後上層必須安排 2 位接著人員（至少 1 位底層與 1 位保護人員），轉接動作實施開始時，接著人員必須安排於固定位置並禁止參與其他編排動作（上層開始動作時視為起始點）。
 - (5) 上層實施離手動作禁止與其他延伸高度之上層連結。
4. 第五級金字塔規則：倒置姿態
必須遵守「第五級技巧規範：倒置姿態」之規範。
5. 第五級金字塔規則：支撐迴環之離手動作
 - (1) 金字塔轉接過程中，上層至少與其他 1 位位於肩部或肩部高度以下位置之上層保持身體連結時，得於底層離手實施包含支撐倒置姿態之技術動作（包含支撐迴環）。上層於轉接過程中須全程保持身體接觸。
說明：上層實施支撐迴環直到安全的被底層接著前，上層必須與其他連結之上層全程保持身體接觸。
 - (2) 支撐倒置姿態之技術動作（包含支撐迴環）得實施最多 1-1/4 周翻轉與 1/2 圈旋轉。
 - (3) 支撐倒置姿態之技術動作（包含支撐迴環）實施超過 1/2 圈旋轉時，至多允許 3/4 周翻轉，並得從直立姿態、非倒置姿態起始，且轉接禁止經過水平臥姿（如：Cardle, Flatback, Prone 姿勢），且禁止超過 1 圈旋轉。
說明：當上層連結至另 1 位上層時，從站立姿態或非倒置姿態得以實施 1 圈旋轉與向後 3/4 周翻轉至俯臥姿態。

- (4) 實施金字塔倒置轉接技術動作過程中，得置換底層。
- (5) 支撐倒置姿態之技術動作（包含支撐迴環），其轉接必須連續不中斷，實施過程中禁止停頓。
- (6) 支撐倒置姿態之技術動作（包含支撐迴環）未旋轉時，必須安排至少 3 位接著人員。
例外：支撐迴環接於肩膀或肩膀以上高度之直立姿態時，得以 1 位人員接著，並配置 2 位保護人員。
(6.1) 3 位接著人員必須保持於固定接著位置。
(6.2) 轉接動作全程中，3 位接著人員須全程注視上層。
(6.2) 轉接動作實施開始時，3 位接著人員禁止參與其他編排動作（上層開始動作時視為起始點）。
- (7) 支撐倒置姿態之技術動作（包含支撐迴環）實施旋轉時（包含 1/4 圈旋轉），必須安排至少 3 位接著人員。
(7.1) 接著人員必須保持於固定接著位置。
(7.2) 轉接動作全程中，接著人員須全程注視上層。
(7.3) 轉接動作實施開始時，接著人員禁止參與其他編排動作（上層開始動作時視為起始點）。
- (8) 支撐倒置姿態之技術動作（包含支撐迴環）在動作倒置姿態時禁止向下降。
- (9) 層彼此於連結狀態時，各組禁止同時實施離手技術。
- (10) 上層與其他延伸高度之上層連結時，禁止實施支撐倒置姿態之技術動作（包含支撐迴環）。

（五）第五級著落規則

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. 實施單底層搖籃式抱接時，必須安排 1 位保護員，並至少有單手或手臂於實施抱接時保護上層頭部與肩部位置。
2. 實施多底層搖籃式抱接動作時，必須安排 2 位抱接人員與 1 位保護員，並至少有單手或手臂於實施抱接時保護上層頭部與肩部位置。
3. 著落至表演場地面時，必須由原實施底層執行。

例外 1：實施著落時，須由原底層或原保護人員緩衝上層人員至表演場地面。

例外 2：於底層腰部與腰部以下高度實施直下或短震直下至表演場地面時，則不須額外緩衝。

說明：上層若高於底層腰部之高度則須緩衝著落。

4. 所有技巧動作最多得實施 2-1/4 圈旋轉技術動作。
5. 禁止技巧、金字塔、道具、隊員飛越或穿越著落於另一技巧、金字塔、隊員或道具。
6. 禁止實施任何自由騰翻著落。
7. 著落禁止有移位之意圖。
8. 上層在實施分別的著落時，禁止彼此身體接觸。
9. 禁止實施任何形式之緊繃掉落或滾落。
10. 自單底層多上層技巧動作著落至搖籃式抱接時，2 位抱接人員必須分別抱接 2 位上層，接者和底層須在著落技巧起始動作前固定位置。

11.自倒置狀態實施著落時，禁止旋轉。

(六) 第五級拋投規則

1. 最多得由 4 位拋投底層實施籃型拋投，且其中 1 位須安排於上層背面以輔助上層實施。
2. 籃型拋投必須所有底層人員雙腳踩在表演場地面，並著落於搖籃式抱接。上層必須至少被 3 位原底層人員搖籃式抱接，且其中 1 位安排保護上層頭部與肩部位置。拋投動作實施過程中，底層須保持於實施位置。例如：拋投動作禁止有移位意圖。
例外：實施籃型拋投踢腿旋轉（Kick full）時，底層得實施 1/2 圈旋轉。
3. 上層須以雙足於底層手上實施籃型拋投。
4. 籃型拋投中禁止實施騰翻動作、倒置姿態或移位拋投動作。
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. 最多得實施 2-1/2 圈旋轉技術動作。
7. 上層在實施分開的籃型拋投時，彼此身體禁止接觸。
8. 實施籃型拋投時只能有 1 位上層。

十三、第六級動作規則

(一) 第六級騰翻動作規則

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「髌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，才得以繼續實施髌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。
例外：如同啦啦隊員在體育賽事中的常見技術，已熟練「原地單一團身後空翻」（standing single back tuck flip）動作的運動員可在「口號」項目時手持彩球完成原地單一團身後空翻動作。
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) 第六級騰翻規則:原地與助跑騰翻動作：得實施最多 1 周翻轉與 1 圈旋轉。

(三) 第六級技巧規則

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) 實施包含以下之攀升或轉接動作時：

- (2.1) 旋轉超過 1 圈之離手動作。
- (2.2) 位於肩部或肩部以下高度之倒置姿態離手動作。
- (2.3) 自由騰翻動作。
- (3)當上層人員於延伸高度實施倒置狀態時。
- (4)當上層人員於技巧上實施離手技術轉接至單臂技巧動作時。
- 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（Rewind）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向下時必須至少安排 2 位接者，上層必須保持與 1 位底層接觸。

(四) 第六級金字塔規則

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 層隊員必須於地面安排 2 位保護人員，並於金字塔成型時於指定位置進行保護（保護人員需全程將注意力注視上層，且保護人員禁止為支撐金字塔主要重量之人員）。其中 1 位保護人員安排於金字塔後方，另 1 位保護人員安排於金字塔前方（亦或側方）以免上層往前著落。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。考量金字塔設計多變，建議參賽隊伍對於金字塔保護人員位置有疑慮時，提前寄相關影片至主辦單位審查。

說明：股立姿金字塔（Tower），必須有一名獨立且不接觸金字塔的保護員站在上層人員的後方，並需有一名「支撐者」協助穩定站在股立姿上的中層人員。

3. 上層禁止以倒立姿態實施起始於地面離手之自由攀升動作，另離手之自由攀升動作，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. 金字塔規則：倒置姿態

- (1)得實施倒置技巧動作最高至 3 層 2.5 段。

- (2)超過肩部高度以上之倒置姿勢向下時必須至少安排 2 位底層操作。上層必須保持接觸底層或其他上層。

6. 金字塔規則：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下之上層，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) 第六級著落規則

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。

- (1)允許實施 2-1/4 圈旋轉至表演場地面。
- (2)若實施超過 1-1/4 旋轉至表演場地面，必須安排 2 名接者，或 1 名接者 與 1 名保護員實施。

例外：自 2.5 段高度金字塔著落至表演場地面，僅允許最多 1-1/4 圈旋轉，且必須安排 2 名接者，或 1 名接者與 1 名保護員實施。

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. 禁止自 3 層 2.5 段高度金字塔，實施俯臥姿態或倒置姿態之自由離手著落。

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）第六級拋投規則

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：籃型拋投過程中得越過後方隊員。

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。在拋投過程中，底層必須隨時留意上層位置妥適移動抱接。

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，且不得與其他隊員做身體連結。

9. 實施籃型拋投只能拋投 1 位上層人員。

十四、時間規範/音樂/進場

(一) 1. 團體組：

- (1) 總流程：3 分鐘為限，需包含口號與音樂流程，中間不停秒。
- (2) 口號：可置於流程的最前面或中間，時間最少 30 秒。
- (3) 音樂流程：2 分鐘為限。
- (4) 進場：司儀唱名隊伍名稱後，必須在 20 秒內完成進場並開始實施流程。
- (5) 退場：比賽流程結束，並且全隊安全地完成技巧著落後（例如自金字塔或舞伴技巧著落），必須在 20 秒內離開表演場地。
（以最後一名隊員離開場地為計時結束。為考量技巧動作安全性，裁判將會視實際技巧實施狀況計算開始離場時間）。

2. 多底技巧組：1 分鐘為限。

- (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) 如果表演(團體組或多底技巧組)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。
- (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) 所有音樂都必須以 CD、MP3、USB 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，請各隊自行負責。

十五、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。

十六、裁判評分程序

裁判由大專體總聘任 5-7 位。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。

十七、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。

十八、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，禁止實施旋轉超過 1 圈。
- (二) 禁止實施舞伴技巧、金字塔在著落與拋投時，禁止實施空翻超過 1 又 1/4

周。

(三)禁止實施任何自由騰翻（空翻）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。

(五) 籃型拋投得實施 1-1/4 周翻轉和包含 1 種複合式技巧動作。實施籃型拋投翻轉動作時，旋轉禁止超過 1 圈。（例如：得實施團身星型後空翻轉體 1 圈(X-out Full)，禁止實施直體後空翻轉體 2 圈）。無翻轉之籃型拋投禁止超過 1-1/2 圈旋轉。

第三章、競技啦啦隊多底技巧組

一、評分標準

評分項目			配分	評分標準
1	舞伴技巧、拋投（75 分）	技術動作實施完整性	30 分	正確的技術動作實施技巧、技術動作實施教刃有餘不費力。
		動作難度	25 分	動作難度與流程中實施舞伴技巧的能力。此外包含規則中未列舉之技術動作、連續轉接動作、單臂支撐之舞伴技巧與拋投技巧動作…等（難易度依技術實施能力等級須求而定）。
		技巧形式與展現	20 分	包含技巧的穩定性、手臂伸直與否、良好柔軟的技巧動作與體態展現、上層與底層保持合力直線與否、自信的臉部表情…等。
2	整體表現（25 分）	轉接動作	15 分	轉接動作節奏的掌握、轉接動作的視覺效果與創意性、動作與音樂特效的配合、轉接過程連續動作中的難度與技術性。流程實施過程中停頓次數越少越好。
		展現力	10 分	流程精采程度、流程編排與音樂的配合、技巧動作與音樂節奏的配合、技巧動作的創異性與視覺性、節奏快慢與否、臉部表情與精神。
多底技巧組規定： (1) 禁止實施單底層技巧。違者依「加權扣分罰則」規定，採累計扣分。 (2) 上層禁止交換、輪流，禁止同時實施 2 組技巧。違者依「加權扣分罰則」規定，採累計扣分。 (3) 禁止持彩球及其他道具。違者依「加權扣分罰則」規定，採累計扣分。 (4) 與舞伴技巧無關之技術動作，如金字塔、口號、舞蹈、跳躍、騰翻（上層轉接技巧除外），不列入評分。 ※特別說明： 1. 實施與該組別評分無關之技術動作，不列入評分，亦不扣違規分。 2. 若實施無關之技術動作，其動作違反該組別之安全規定，則依「加權扣分罰				

則」規定，採累計扣分。

二、安全規則：比照「第二章、競技啦啦隊團體組規則」（本組不得實施單底層技術）。

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，是可以無袖的，禁止裸露。
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(團體組或雙人組)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. 所有音樂以 CD、MP3、USB 等各式播放。為防播放系統發生問題，建議準備備份，如無法播放各隊音樂，請各隊自行負責。
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	彩球-彩球手姿技術質量: 位置、控制、精確及強壯有力的動作完成性。
		10	動作技巧執行	動作有力量、強度、位置、控制、儀態及投入。

		10	技巧技術執行	有能力去展示合適等級的技巧，並含有正確位置、身體中心線、控制、延伸、平衡、力量及動作完成性。
2	團體執行 30%	10	同步性/與音樂的時間點	隊伍成員和音樂有正確的時間點。
		10	動作一致度	每個人的動作是一樣的: 明顯、乾淨及精確。
		10	空間	在流程及轉換中，在表演場地上每個人皆在正確間隔位置/距離。
3	編排 30%	10	音樂性	以創意、獨特及原創的動作補充或增強音樂的重音、旋律、節奏、字句、歌詞、風格等等。
		10	流程舞台運用/視覺效果	使用多樣的變化及流暢的轉換，透過團體動作、雙人動作、地板動作、抬舉、層次、對稱等等去影響視覺。
		10	動作複雜性	動作的難度等級例如節奏、重要性轉換、方向變換、連接性、連續性、動作錯綜複雜等等。技巧難度建基於正確的技巧實施。
4	整體效果 10%	10	溝通/投射/群眾魅力及適當性	有能力去展現變化多端的流程並含有真誠的運動員精神及群眾魅力。 表演滿足風格描述且含有合適年齡的音樂、服裝及編排用來增強表演。

(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	特定風格執行	嘻哈-風格感受和真正的嘻哈/街頭風格質量。
		10	動作技術執行	動作有力量、強度、位置、控制、儀態及投入。
		10	技巧技術執行	有能力去展示合適等級的技巧，並含有正確位置、身體中心線、控制、延伸、平衡、力量及動作完成性。
2	團體執行 30%	10	同步性/與音樂的時間點	隊伍成員和音樂有正確的時間點。
		10	動作一致度	每個人的動作是一樣的: 明顯、乾淨及精確。
		10	空間	在流程及轉換中，在表演場地上每個人皆在正確間隔位置/距離。
3	編排 30%	10	音樂性	以創意、獨特及原創的動作補充或增強音樂的重音、旋律、節奏、字句、歌詞、風格等等。
		10	流程舞台運用/視覺效果	使用多樣的變化及流暢的轉換透過團體動作、雙人動作、地板動作、抬舉、層次、對稱等等去影響視覺。
		10	動作複雜性	動作的難度等級例如節奏、重要性轉換、方向變換、連接性、連續性、動作錯綜複雜等等。技巧難度建基於正確的技巧實施。

4	整體效果 10%	10	溝通/投射/群眾魅力及適當性	有能力去展現變化多端的流程並含有真誠的運動員精神及群眾魅力。表演滿足風格描述且含有合適年齡的音樂、服裝及編排用來增強表演。
---	-------------	----	----------------	---

(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	特定風格執行	爵士-動作持續性和風格、延伸、儀態及姿態的品質。
		10	動作技術執行	動作有力量、強度、位置、控制、儀態及投入。
		10	技巧技術執行	有能力去展示合適等級的技巧，並含有正確位置、身體中心線、控制、延伸、平衡、力量及動作完成性。
2	團體執行 30%	10	同步性/與音樂的時間點	隊伍成員和音樂有正確的時間點。
		10	動作一致度	每個人的動作是一樣的: 明顯、乾淨及精確
		10	空間	在流程及轉換中，在表演場地上每個人皆在正確間隔位置/距離。
3	編排 30%	10	音樂性	以創意、獨特及原創的動作補充或增強音樂的重音、旋律、節奏、字句、歌詞、風格等等。
		10	流程舞台運用/視覺效果	使用多樣的變化及流暢的轉換透過團體動作、雙人動作、地板動作、抬舉、層次、對稱等等去影響視覺。
		10	動作複雜性	動作的難度等級例如節奏、重要性轉換、方向變換、連接性、連續性、動作錯綜複雜等等。技巧難度建基於正確的技巧實施。
4	整體效果 10%	10	溝通/投射/群眾魅力及適當性	有能力去展現變化多端的流程並含有真誠的運動員精神及群眾魅力。表演滿足風格描述且含有合適年齡的音樂、服裝及編排用來增強表演。

(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	特定風格執行	彩球-彩球手姿技術質量: 位置、控制、精確及強壯有力的動作完成性嘻哈-風格感受和真正的嘻哈/街頭風格質量爵士-動作持續性和風格、延伸、儀態及姿態的品質。
		10	整體動作執行	身體中心線、位置、平衡、控制、動作完成性、延伸及伸縮性。
		10	技巧性技術執行及風格內動作使用	踢腿、跨跳、跳躍、轉圈、地板動作、Freeze 及雙人技巧抬舉等等。
		10	動作品質執行	力量、強度、儀態和動作投入。
2	雙人執行	10	同步性	動作和音樂的時間點。運動員的同步及一

	10%			致性。
3	舞蹈編排 40%	10	音樂性	以創意、獨特及原創的動作補充或增強音樂的重音、旋律、節奏、字句、歌詞、風格等等。
		10	流程舞台運用	使用舞台空間、轉換、雙人動作、團體動作、層次、對稱等等。在流暢的流程中有雙人的互動。
		10	動作複雜性	動作的難度等級例如節奏、重要性轉換、方向變換、連接性、連續性、動作錯綜複雜等等。
		10	技巧難度	技術性技巧、雙人動作、抬舉等等的技術難度。
4	整體效果 10%	10	溝通/投射/群眾魅力及適當性	有能力去展現變化多端的流程並含有真誠的運動員精神及群眾魅力。 表演滿足風格描述且含有合適年齡的音樂、服裝及編排用來增強表演。

四、特殊規定：違反下述任何規定的隊伍，由安全規則裁判提出，經每位裁判確認屬實後，每位裁判得扣總分 5 分。

(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) 非騰空狀態是允許的(例如手倒立)。
- (1.2) 以手支撐的騰空倒立狀態，不允許持彩球或持服裝配件及其他道具等。

(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) 以手支撐的騰空技巧：至多連續 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，而兩位表演者皆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：膝蓋、大腿、正面或頭部直接著陸是不允許的)。

- (5)當手持有彩球或服裝配件及道具時，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，或回到站立姿勢。
- (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，或回到站立姿勢。
- (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，但不是必須的):
- (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狀態或肩膀倒立姿勢著地的騰空技巧，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)以手支撐的騰空技巧：至多連續 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：膝蓋、大腿、正面或頭部直接著陸是不允許的)。
- (5)當手持有服裝配件及道具時，以騰空技巧雙腿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場地接觸。
 - (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，或回到站立姿勢。
 - (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，或回到站立姿勢。
 - (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)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) 當手持服裝上的配件時，以手支撐的騰空倒立狀態，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騰空技巧，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)以手支撐的騰空技巧：至多連續 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，而兩位表演者皆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：膝蓋、大腿、正面或頭部直接著陸是不允許的)。

(5)當手持服裝上的配件時，以騰空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場地接觸。

(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，或回到站立姿勢。

(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，或回到站立姿勢。

(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（說明：可以提供協助，但不是必須的）

(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。

(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(個人、團體和雙人執行)：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(個人執行)：臀部越過頭部翻轉的動作，與表演場地完全沒有接觸的狀態。(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：意指流程風格(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. 級別：指個人在競賽團體的組別(如：高中組、大專組)
Division: Denoting the composition of a competing group of athletes.
(Example: Junior, Senior)
9. 墜落(個人執行)：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，站立人員的頭頂的高度。(說明：測量空間位置的大約高度，彎曲、倒立時都不會改變)
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，站立人員臀部的高度。(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(團體和雙人執行):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。
- 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(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，其狀態是停留、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)：由兩位表演者相互支撐的技巧。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：“團體或雙人”為表現技能的運動員，其互相保持連結關係。
- 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(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。
- 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(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。

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，以直立雙腿站直時，站立人員肩膀的高度。(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：執行「團體或雙人組」技巧，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. 融合夥伴：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，其狀態是停留、拖延或暫停，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 申訴

- 一、申訴人(亦即申訴學校)就有關參賽運動員資格不符或冒名參賽，以及評分之扣分等事項之申訴，需於大會於每天比賽行程宣布當日所有競賽種類，亦即競技啦啦隊及舞蹈啦啦隊等隊伍完賽成績公告後 30 分鐘內，向大會提出書面申訴並應由該代表隊領隊及總教練簽章。未依規定時間內提出者，或書面申訴未由該代表隊領隊及總教練簽章者，不予受理。
- 二、任何申訴案件均依受理件數，每件繳交保證金至少新台幣 3,000 元整，若大會予以調高時，則於該屆大會競賽規程規定之。申訴案件並以每一申訴對象單位為單一申訴案件計算。如經裁定不受理申訴時，或於遞交申訴書後十分鐘內撤回申訴者，退還其保證金；如經申訴決定為申訴不成立時，沒收其保證金並列入承辦單位經費收入。
- 三、申訴內容涉及本規則有明文或例示禁止之違規情事，需經過參與相關項目評審之裁判委員討論後，交由召集人簽名確認，再由審判委員會為申訴決定。有關參賽運動員資格不符或冒名參賽，以及其餘規則無明文規定者，則由大會競賽組查證事實後，交由審判委員會為申訴決定。
- 四、申訴書應詳述申訴對象隊伍、參加種類組別、申訴事項，並且敘明具體理由，以及相關之證據，加上申訴人領隊及總教練簽章。
- 五、大會應注意每天比賽行程宣布完賽之時間(計算至時、分、秒)，並於申訴書上記載收件時間(計算至時、分、秒)。若有撤回申訴者，應留存申訴書並於鄰近收件時間空白處，註明撤回時間(計算至時、分、秒)。
- 六、申訴書應記載申訴人、申訴對象、申訴事由、相關證據、領隊及總教練簽名，提出時間(年月日時分)等事項。
- 七、申訴決定應記載申訴人、申訴對象、申訴事由、相關證據、決定理由、決定審判委員會、主辦大會單位戳記、決定年月日等事項，並附記決定判斷

之相關規定。