國立中興大學 109 學年度啦啦隊錦標賽
比賽規則暨安全規則

壹、評分內容：

一、整體結構/動作表現及技巧 30%：

含空間運用、隊形變化、動作流暢與完整度，以及動作技巧之整齊度與協調性。

二、團隊精神/展現力 30%：

團隊合作默契、氣勢、精神、表情及帶動現場氣氛之感染力。

三、整體創意 10%

包含主題與動作設計之獨特性。

四、服裝選配/道具運用 15%：

服裝造型之適用性、整體性與視覺效果；標語、道具與吉祥物之選用。

四、聲音運用/配樂 15%：

口號(歡呼)之運用、及其他發聲器的輔助(如拍掌、樂器…等)

貳、比賽計時：以 5 分鐘為限(含進、退場)

一、團隊於比賽規定區域內，自音樂、口號或動作等任一形式開始時即開始按錶。

二、至團隊完全退出比賽規定區域外時即停錶。

參、儀容規定：

一、頭髮：頭髮長度超過肩膀者須後盤或紮。

二、裝飾物：不可配戴珠寶及危險飾品。

三、不可配戴鏡架眼鏡、助聽器等任何有違安全之物品。

肆、道具：

一、禁止在比賽區內外架設固定之大型佈景。

◎若進入決賽單位架設之道具影響其他隊伍視線，大會有權調動場地，不得異議。

二、禁止使用可能破壞場地之任何道具，如鞭炮、碎紙花、噴漆…等。

伍、比賽人數:

一、參加啦啦隊比賽人數為 25~30 人。

二、防護員、定位持小型道具者及戲劇吉祥物等人員不列入比賽人數內。

陸、防護員：

一、不可持道具、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。

三、每隊設置防護員 6-8 人。

柒、比賽場地：19 公尺x16 公尺紅、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，評審長有權中止比賽，視該隊狀況及意願，允許從頭開始再跳一次，而比賽順序得依評審之決定。

玖、評審委員：由主辦單位聘請相關專業人士擔任。

拾、罰則：如屬下述違規情形時，將在總分中扣分或取消參賽(含決賽)資格。

一、服裝：

1. 必須穿著合宜且不影響動作進行之服裝。

2. 不可配戴任何珠寶、危險飾品、鏡架眼鏡和助聽器，經發現者扣總平均分數 2 分。

二、逾時：比賽時間(含進、退場)：以 5 分鐘為限。

1. 逾時 4 秒至 30 秒扣總平均分數 1 分；
2. 逾時 31 秒至 60 秒扣總平均分數 2 分；
3. 逾時 61 秒以上取消參賽資格。

三、危險騰翻每一情境，扣總平均分數 5 分。(危險騰翻即以頭、背、臀等任一部位著地，採累計扣分)

※可實施安全的側翻、側翻轉體、及雙手原地著地之前/後滾翻。

四、施行任何猥褻的動作或言辭不雅的口號，扣總平均分數 3 分。

五、防護員在比賽過程中若參與支撐動作，則每參與一次扣總平均數 2 分，採累計扣分。

六、人數不符合規定，每增加或不足一人扣總平均分數 1 分，採累計扣分。

七、預賽及決賽未準時報到之隊伍扣總平均分數 2 分。

八、違反啦啦隊比賽規則和安全規則：每次扣總平均分數 5 分。

九、禁止在比賽區內外架設固定之大型佈景，違者扣總平均分數 3 分。

十、禁止使用可能破壞場地之任何道具，如鞭炮、碎紙花、噴漆、顏料…等，亦不可做任何相關定位記號，違者扣總平均分數 5 分。

十一、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。

十二、不服比賽結果且不經由各系負責人以本校競賽規程訂定之申訴流程提出申訴，而以其他方式導致糾紛或於賽後私下打擾評審及相關人員者，取消參賽資格(名次)並禁止參賽一年。

拾壹、預賽走位：

一、 順序依比賽順序進行。

二、 走位時間為預賽當天上午 10:00~13:00，唱名三次未到即放棄資格。

三、 每隊從唱名到結束有 8-10 分鐘(含進退場) 。

四、 走位期間若需使用音樂者請自行準備擴音設備及音樂。

安全規則

通則:

壹、

一、所有啦啦隊員在正式練習與參賽過程，必須受到相關專業人士之指導與適當保護。

※為確保隊員之安全性，建議有設計技巧動作之隊伍，應聘請有相關證照之教練參與訓練。

二、在啦啦隊員的基本技術熟練後，教練才能實施進一步的技術訓練，並根據隊員的技術水準作適當的編排。

三、啦啦隊員必須在具有適當保護的場地進行練習和演出，若因練習時無專業教練(負責人)在場或無借用軟墊導致受傷送醫者，將列入評審評分參考用。

※建議勿於燈光昏暗之場所、無防護員或精神狀況不佳時練習。

四、比賽時必須穿著啦啦隊專用鞋或球鞋，不得赤足或穿著襪子、舞蹈鞋、靴子、體操鞋等。

五、不得配戴任何類型的珠寶首飾，例如：耳環、鼻環、舌環、肚臍環、臉環、塑料珠寶、手鍊、項鍊、胸針等。惟水晶裝飾可在隊服上呈現，但不得貼於皮膚上。

六、不得使用任何輔助啦啦隊員增高的設備。

七、禁止使用旗幟、橫幅、標牌、彩球、傳聲筒和布料等以外的道具。帶有杆子或支撐裝置的道具不得配合任何技巧或騰翻動作演出，所有道具必須以安全而不會造成傷害的方式拋擲。任何用於視覺效果，而有目的地從身上脫掉的隊服，都將被視為道具。

八、堅硬而不能彎曲、具有粗糙邊緣的物品，必須以軟性材質適當地包覆，以保護啦啦隊員及觀眾的安全。

九、所有技巧的後保者必須是該隊的參賽隊員。

十、實施跳躍、技巧或倒立姿勢時禁止以膝部、臀部、大腿、正面、背部或分腿墜落，身體主要重量應由手或足部作為主要支撐，以分散墜落的衝擊力。

十一、欲參賽的任一隊伍必須派人參加體育室所舉辦之安全講習，始得報名參賽。

十二、針對意外受傷的狀況，所有教練(系負責人)、啦啦隊員、教官室及體育室都必須有一套緊急因應計畫。

十三、練習時間不宜過長及過晚，並請注意音量控制及夜間返家之安全。

貳、舞伴特技/金字塔（※以不拋投、不離手、不騰翻為原則）

一、禁止金字塔高度超過 2 層 1.5 段（特技動作轉接過程中，不得離手）。

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，均不得離手並至少應保留一位原來底層人員、支撐員或防護員。

四、禁止 2 層金字塔頂層人員施行任何支撐其他人員之動作。

五、舞伴技巧

1、禁止任何空拋移位之抱接動作。

2、**禁止舞伴技巧／金字塔高度超過 2 層 1.5 段**，高度判別如下：

1 層＝1 個直立人體。

1 層 1.5 段＝股立姿、肩上騎坐姿、桌形頂立、背後股立姿等。

2 層 2 段＝任何單底層或雙底層之肩立，雙手立姿、坐姿

延伸等。

3、實施舞伴技巧攀登及轉接動作時，皆不得實施旋轉及離手。

4、於 2 層 1.5 段高度實施鐘擺或鐘擺式轉接技巧，當上層人員下降離開底層人員時，須有 3 名抱接人員，其中至少 2 名非原底層人員，且上層人員必須保持與所有底層人員之身體接觸。

六、金字塔

1、2 層 1.5 段高度之金字塔，視情況可有保護員在前、後方執行保護。

2、實施搖籃式抱接時，第 3 位接者之位置，須處於上層人員著地時的頭與頸之區域。

3、金字塔規則須遵循「舞伴技巧」及「著地」之規範。

4、上層人員必須以底層人員為主要支撐。

七、著地

1、進行預備姿高度及以上之單底層、雙底層搖籃式抱接時，須增加 1 名保護員，以至少 1 隻手臂以上輔助被接者之頭與頸部位。

2、著地至地板過程必須有至少 1 位原來的底層人員輔助之。

3、禁止以自由飛翔姿完成著地動作。

4、禁止任何形式之直體降落或接前滾翻方式著地。

參、防護員

一、防護員必須不是參與表演的隊員。

二、2 層 1.5 段高度之金字塔，每組至少必須有一位防護員執行保護。

肆、拋投

禁止任何形式之拋投。

伍、著地

一、禁止足部以外之任何身體部位著地。

二、2 層 1.5 段高度之頂層人員在沒有支撐人員的情形下，不可直接著地。

三、禁止在金字塔及舞伴特技時使用旋轉或騰翻著地。

陸、特別規定

一、金字塔允許動作：為中華民國大專院校 101 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)…

二、必須經熟練及不違反比賽規則與安全規則為原則。

舞伴技巧（初、中級）

主講人：李敏玲　老師

示範：世新大學啦啦隊

壹、前言

舞伴技巧是由頂層隊員、底層隊員及保護員等三組人員所組成。該人員之動作任務如下：

一、頂層隊員（Top）

經由底層隊員之輔助，離地後處於底層隊員所支撐的支持位置。

二、底層隊員（Base）

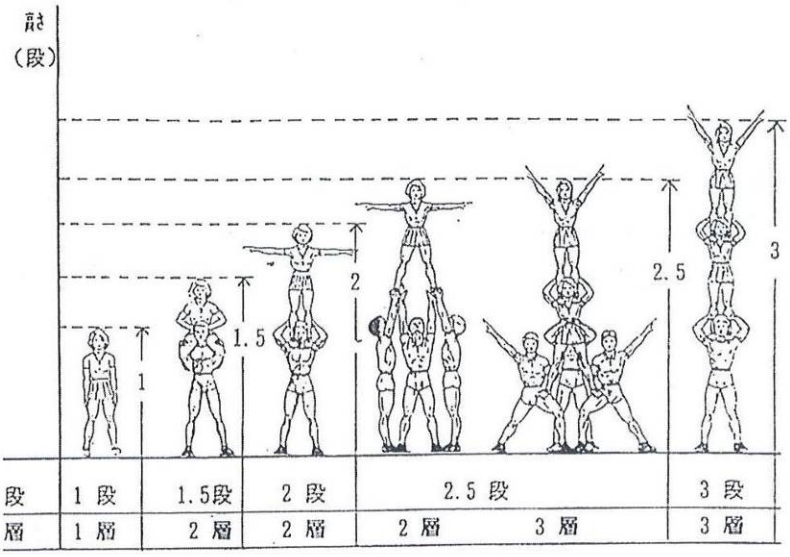
負責支撐、推舉、拋投頂層隊員離地等動作，並穩定、抱接頂層隊員著地等動作。

三、保護員（Spotter）

輔助頂層隊員離地及協助底層隊員之支撐、拋投、穩定、抱接頂層隊員等動作。

貳、舞伴技巧及金字塔高度之判別

一、高度判定示例圖



二、說明

1、「段」：是以舞伴技巧實施者（頂層隊員、底層隊員）之身高以作為判定舞伴技巧或金字塔高度之單位。

（1）0.5 段：身高的一半或一手臂之長度。
（2）1 段：直立時之身高。

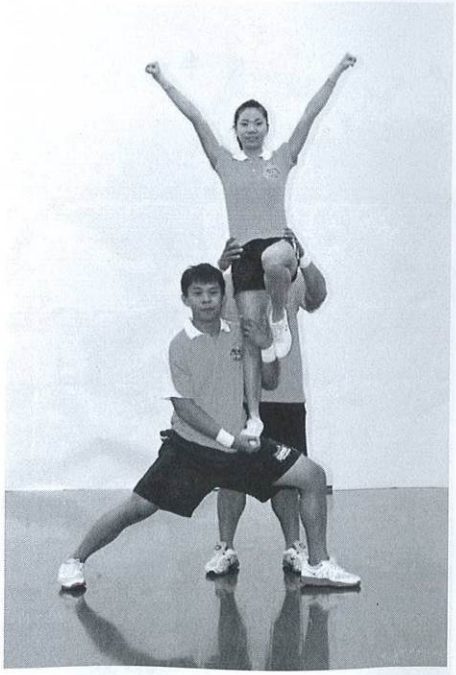
2、「層」：為舞伴技巧或金字塔重疊組合的單位。
（1）1 層：一人站立之高度。
（2）2 層：當一人或多人站立於地面時，另一人或多人其身長 1／2 以上負荷於第一層的高度。
（3）3 層：當一人或多人支撐負荷二層以上之一人或多人其身長 1／2 以上負荷的高度。

參、舞伴技巧（初級）

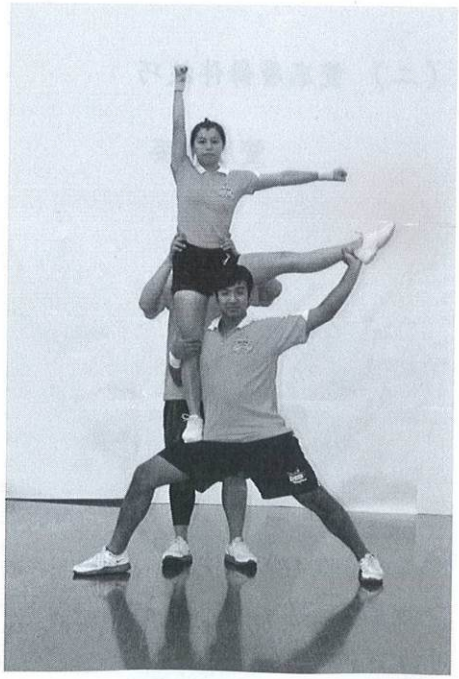
一、2層1．5段之舞伴技巧

（一） 單底層舞伴技巧

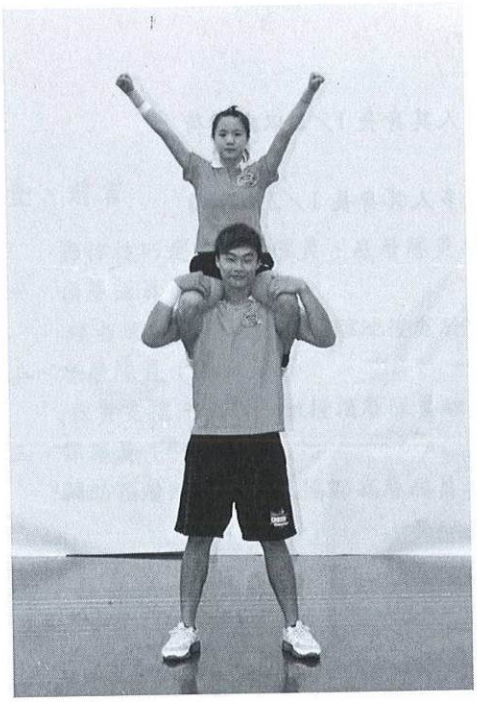
側股立姿



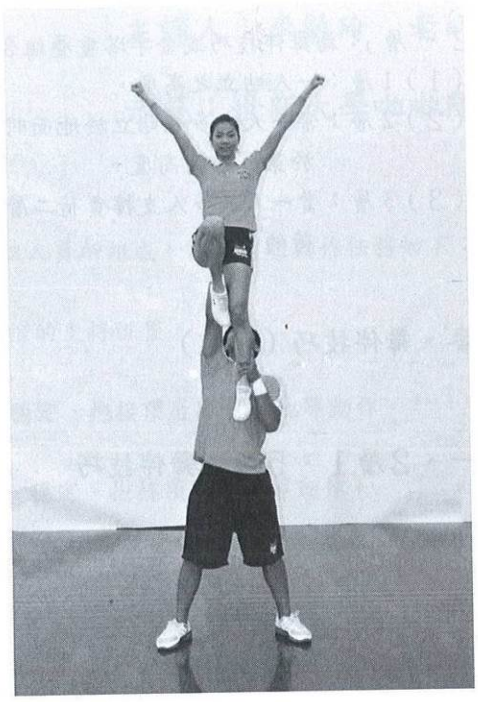
L 型立姿



肩上騎坐姿

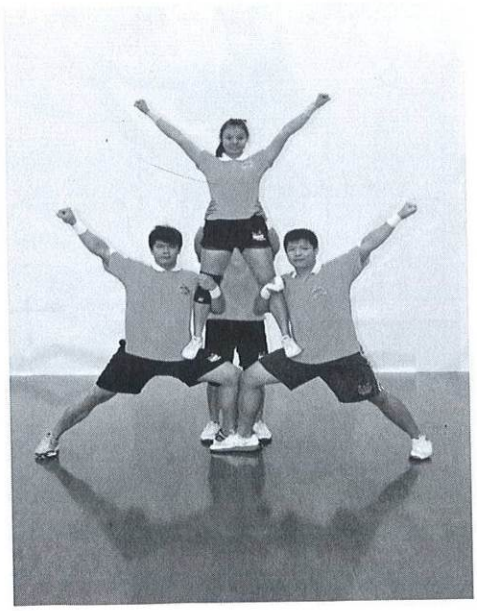


坐椅姿

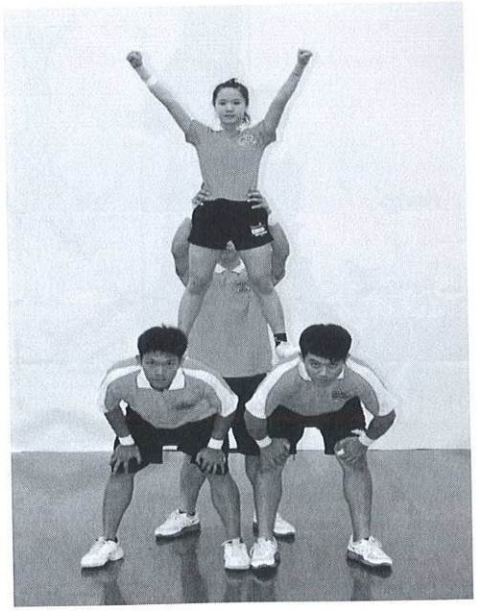


（二） 雙底層舞伴技巧

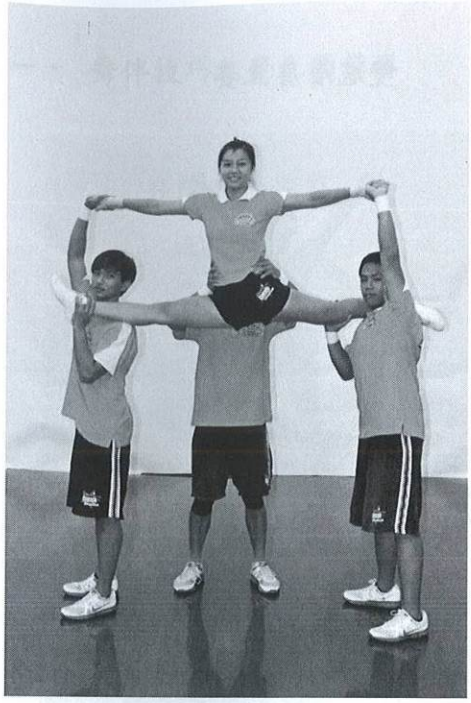
雙股立姿



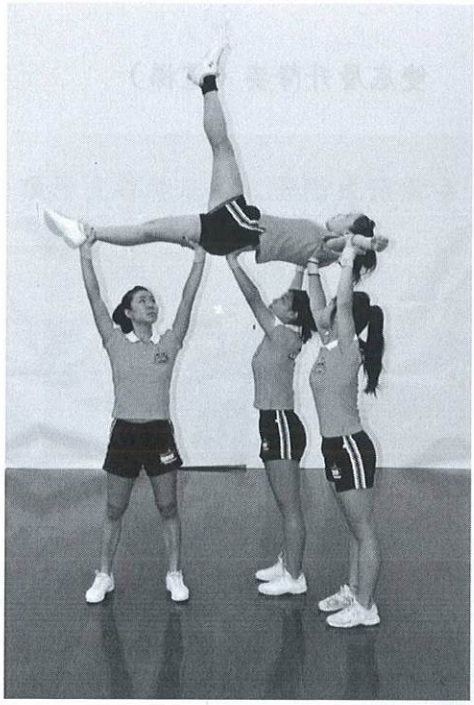
桌形頂立



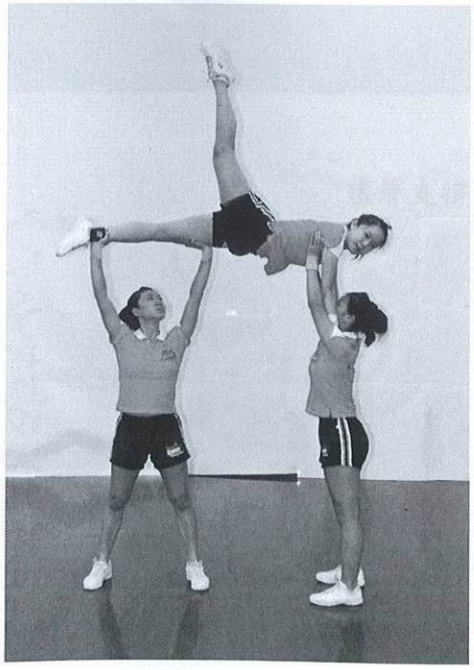
雙底層肩分腿



水上芭蕾

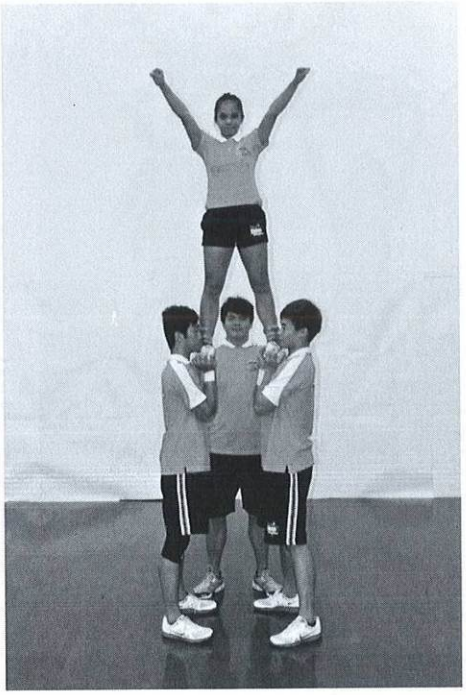


牛 角

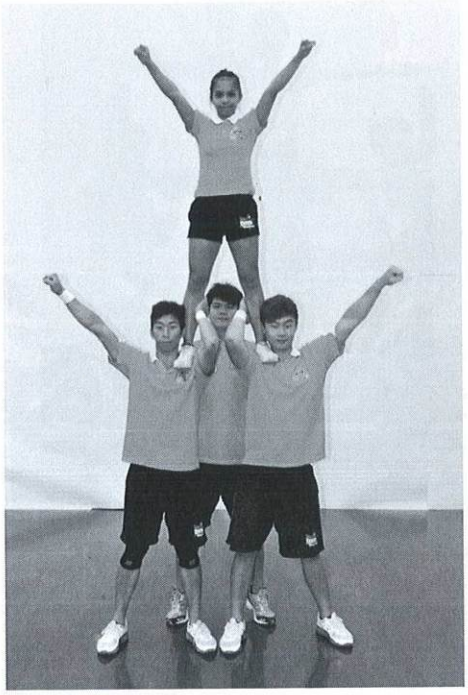


二、2層2段之雙底層舞伴技巧

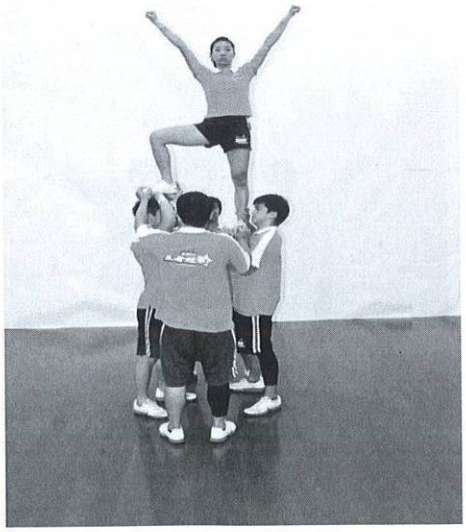
雙底層升降姿（電梯）



雙底層肩立姿



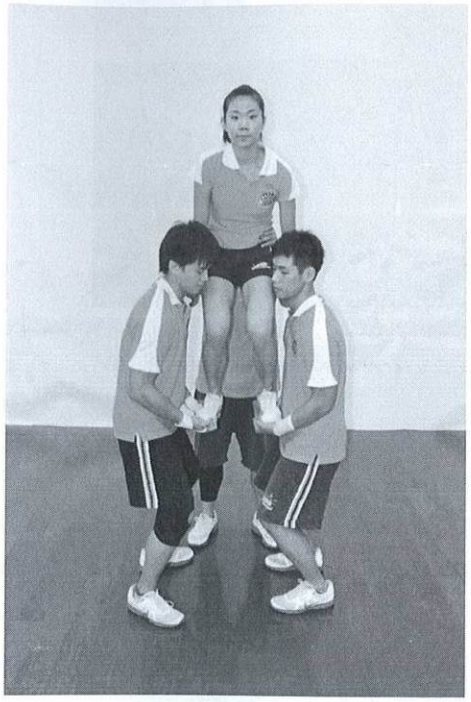
鹿姿



肆、舞伴技巧（中級）

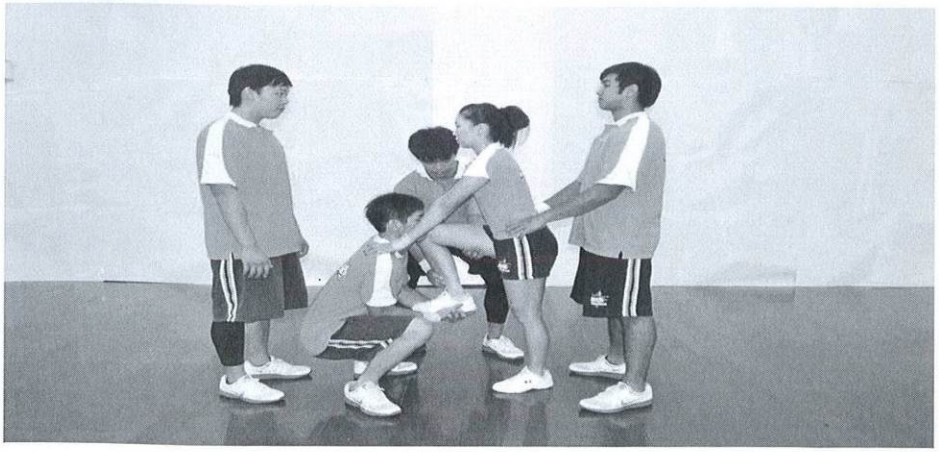
一、 舞伴技巧之登上預備姿

升降姿預備姿



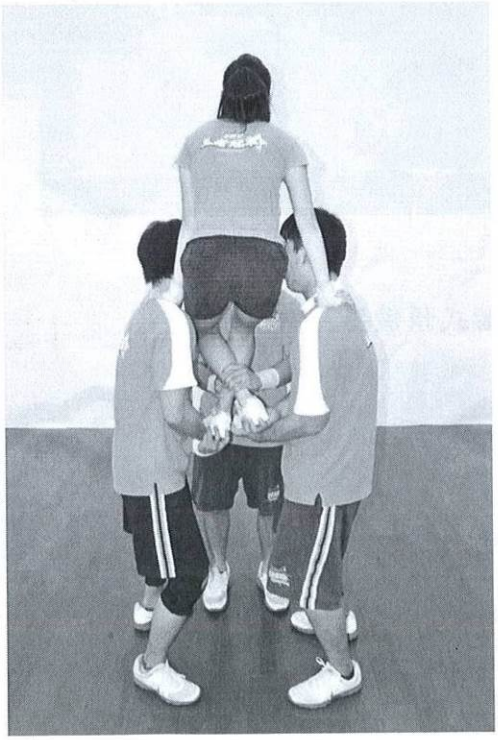
頂層支撐雙底層之登階式預備姿

頂層支撐單底層之登階式預備姿

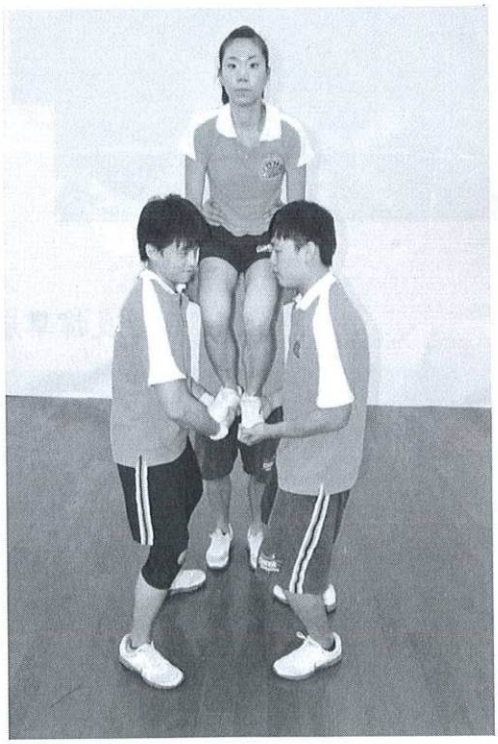


２７０度旋轉登上預備姿

１８０度旋轉登上預備姿



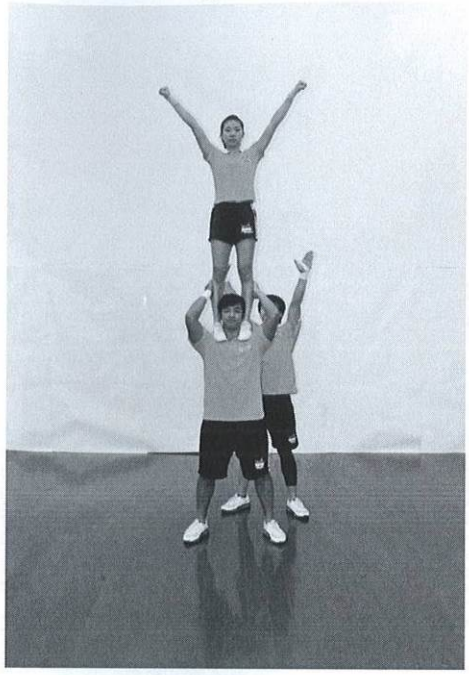
３６０度旋轉登上預備姿



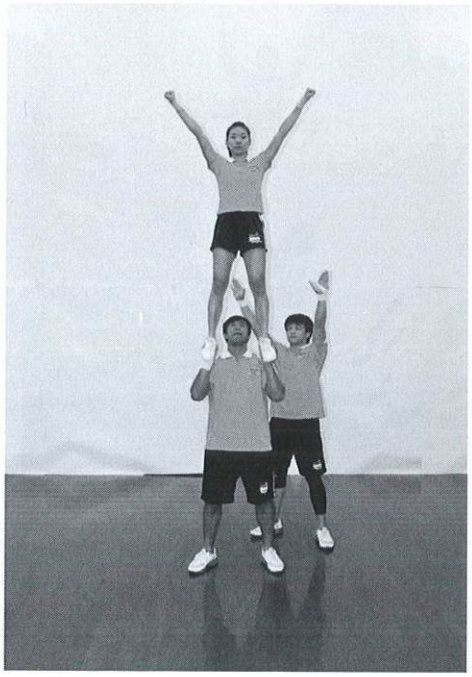
二、2層2段之舞伴技巧

（一）單底層舞伴技巧

肩立姿

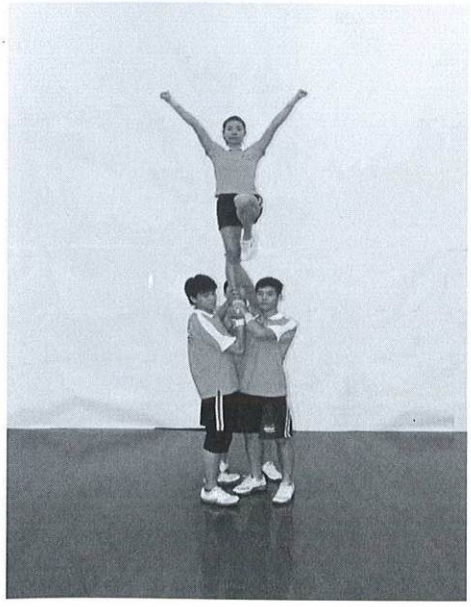


上手立姿

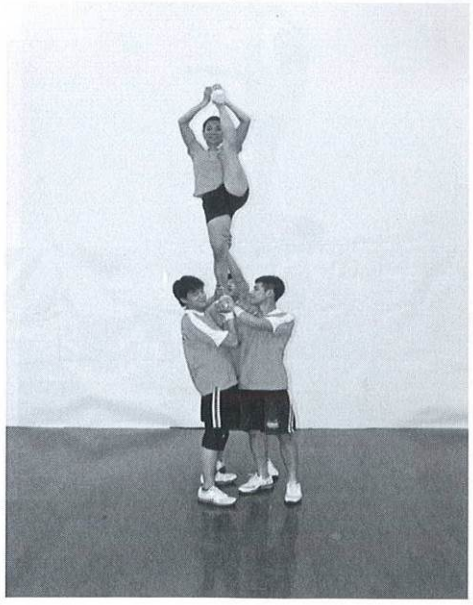


（二）雙底層舞伴技巧

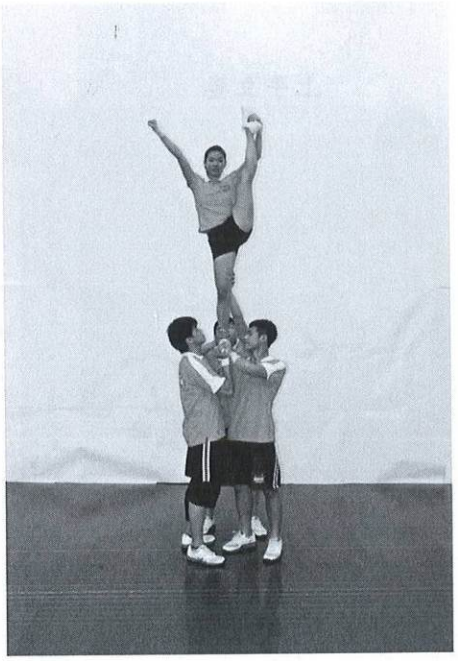
獨立姿



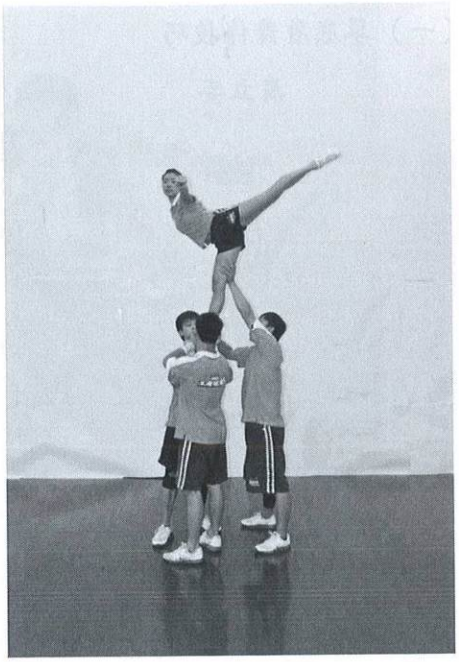
正面舉腿



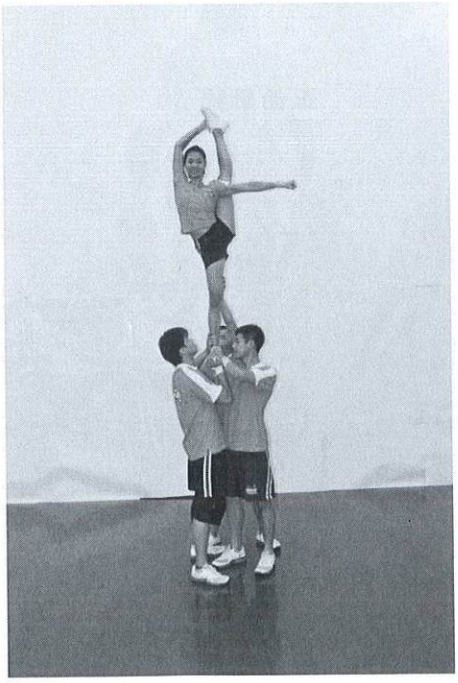
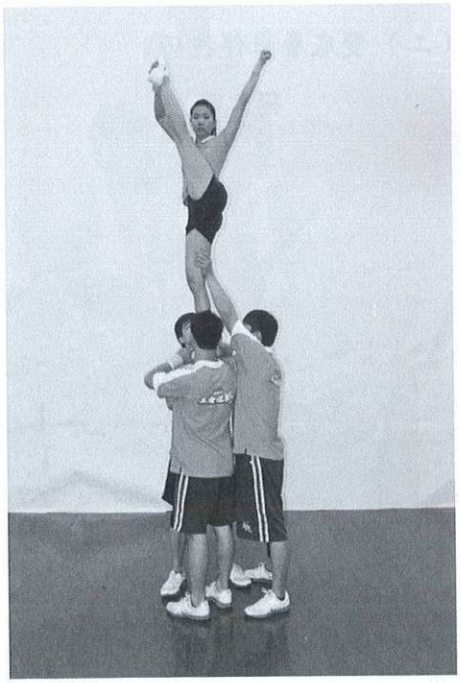
側舉腿



阿拉伯姿



十字穿手舉腿



斜對角線舉腿