2025 Taiwan National Cheerleading Championship
Performance Cheer Rules Book
2025 全國啦啦隊錦標賽
舞蹈啦啦隊規則書

Made by Chinese Taipei Cheerleading Association
According to 2025-26 ICU Performance Cheer Rules
製作單位: CTCA 中華民國台灣競技啦啦隊協會
依據 2025-26 ICU 舞蹈啦啦隊規則

「舞蹈啦啦隊」一般規則通則

一、規則總綱

A. 所有隊伍在官方典禮時必須全程受合格的指導老師、指導員、及教練監控。

B. 在隊伍進行任何技術前，所有教練必須具備熟練度。所有教練必須考慮選手、群體、及團體的技術能力在適當的表演能力水平。

C. 所有的指導老師、指導員、教練必須擬訂對於傷害事件的緊急應變計劃。

二、比賽設備

賽會主辦單位有權因氣候與軟硬體設施問題、電視轉播需求或賽會主辦單位認為任何能使賽會盡善盡美的前提下，調整賽事舉辦之時間與地點。

三、程序問題處理

A. 規則與比賽程序問題: 任何關於比賽規則或程序的問題，將完全由各參賽隊伍之指導老師或教練直接對應賽事主辦單位負責人，所有疑慮需於隊伍登場出賽前提出。

B. 流程演出問題: 關於參賽隊伍流程演出過程間發生之任何問題，須於流程結束後或成績公佈後，立即向賽會主辦單位負責人提出。

四、運動道德精神

A. 所有與會者同意在整個比賽中使用正向方式來展現好的運動家精神，從上場至下場更甚至實施整個流程皆要展現好的運動家精神。

B. 各隊的指導員跟教練有責任監控隨行的隊職員、教練、親戚及其他人員。嚴重的反運動家精神的行為會導致被取消資格。

C. 在推廣國際運動及全球運動員的啦啦隊照片，在台上臉部表情展現及行為舉止必須真誠、自然及真實。強力、編排、激進、猥褻和具冒犯性的臉部表情展現及手勢是不合適的且必須避免。在這個運動歌唱或默念歌詞也是不合適的且必須避免。

D. 展現過多誇耀的動作、導致賽程延誤、違反運動家精神、不專業的行為等等可能會被懲罰。這些動作包括但不限於:

1. 其中一個運動員產生不必要的呼喚觀眾注意隊伍或隊伍使用過長及過度的進場。(例如: 有衝勁的動作/對觀眾譏諷、移動多樣的變化及隊形去開始流程等等)
2. 在開始實施流程之前或結束實施流程之後有過多的隊伍儀式。(所有儀式應該在後台完成)
3. 過度的慶祝。(例如: 運動員跪地、捶打地面、及跳躍至其他選手身上)

E. 有關運動家精神政策的更多資訊，請看指導影片。

(連結如下: https://cheerunion.org/coaches-sportsmanship/)

五、流程演出中斷情形

A. 意外情境

1. 基於主辦單位官方人員之意見，參賽隊伍的流程因受到任何比賽的裝備、器材或硬體設施故障，抑或其他非參賽隊伍本身的因素而被中斷，被影響的隊伍應立即停止流程的實施。
2. 被中斷流程的隊伍得重頭再次實施全部流程，但僅採計流程中斷發生處後之得分。因中斷產生之影響程度將由賽事主辦單位裁定。

   (註): 條文中「但僅採計流程中斷發生處後之得分」並非僅採計重跳時中斷點後之得分，而是指不採計重跳時中斷點前之得分。中斷點前之得分仍保留受中斷流程中已實施內容之得分，並與重跳時中斷點後之得分加總始為團體最終成績。
3. 假如一個隊伍需要重新表演整個流程但沒辦法實施完整，隊伍將會收到一個根基於低水平表演的分數。

B. 參賽隊伍過失

1. 競賽過程中，參賽隊伍因隊伍自己的裝備、器材或音樂之失誤而中斷流程實施，其必須繼續實施未完之流程或退出比賽。
2. 賽會主辦單位得決定是否允許發生失誤之隊伍稍後再演出一次。若獲得賽會主辦單位允許，中斷流程隊伍得重頭再次實施全部流程，但僅採計流程中斷發生的地方後之得分。
3. 假如一個隊伍需要重新表演整個流程但沒辦法實施完整，隊伍將會收到一個根基於低水平表演的分數。

C. 運動傷害

1. 下列人員得因運動傷害之緣由停止隊伍實施流程:
   (1) 賽會主辦單位官方人員。
   (2) 隊伍負責人、總教練。
   (3) 傷者本人。
2. 賽會主辦單位得決定是否允許運動傷害發生之隊伍於稍後演出。若中斷流程隊伍獲得賽會主辦單位允許於稍後再次演出，流程演出時間點將由賽會主辦單位決定。中斷流程隊伍得重頭再次實施全部流程，但只採計流程中斷處後之得分。
3. 假如一個隊伍需要重新表演整個流程但沒辦法實施完整，隊伍將會收到一個根基於低水平表演的分數。
4. 仍有參賽意圖之傷者不得返回賽場進行比賽，除非:
   (1) 賽會主辦單位收到由以下人員提供之許可聲明，首先為傷者主要負責之專業醫護人員，其次為雙親(若有在場的情況)，最後為參賽隊伍總教練或指導人員。
   (2) 倘若無法取得專業醫護人員之傷勢評估與許可，而傷者仍執意參賽，得使父母或法定監護人出席，並簽署參賽切結書，始得出賽。
   (3) 在疑似腦震盪的情況下，若無法取得醫護專業人員之同意，即便父母或法定監護人之出席並取得參賽切結書，仍無法參賽。
   (4) 除了疑似腦震盪的情形外，我們鼓勵去熟悉賽會舉辦地的特別法條。

六、規則解釋與裁決

A. 關於技術規則與競賽規程中之任何解釋或涉及賽事其他方面的任何解釋，將由規則委員會做出最後裁決。

B. 規則委員會所作出的判決，會去確保賽事進行中符合競賽總體精神與目標。

C. 規則委員會成員將由賽會主席、裁判組組長與賽會委任之主辦單位官方人員組成。

七、資格取消

任何一支參賽隊伍未遵守「比賽規定與安全規則」中之任何條款與規程，可能會被取消參賽資格，並自動喪失任何在賽會中得獎或受獎的權利，同時也將喪失參與次年度任何活動的機會。

八、具體規則

為了詳盡了解細節請參考本次賽會舞蹈啦啦隊比賽規定與安全規則，檢視影片請於領隊會議前寄至 ctca.pcjudge@gmail.com，檢視影片注意事項如下：

- 請提交本次賽事單一動作的影片(單一段落)。
- 影片必須清晰、不能被手指或其他物品遮蔽等。
- 不能使用停格截圖的照片。必須是整個動態過程的影片。
- 必須使用參賽人員的影片。不能使用別人作品或是網路影片提問。
- 只針對本次賽事回覆。並告知違規或無違規。
- 影片檢視只有以相同的動作方式在比賽中呈現才有效。

並標識參賽的隊名、聯絡人姓名、聯絡電話及 E-mail 以利回覆，並請最遲於領隊會議召開前一日寄達本會，提供後審閱後回覆。

A. 舞蹈編排與服裝 (註:舞蹈啦啦隊此部分規則與競技啦啦隊不同)

1. 具性暗示的、冒犯的或粗俗的編排、服飾、妝髮、音樂是不適合闔家觀賞的，因此會缺失群眾吸引力。
2. 流程編排必須對所有觀眾合適及具娛樂性。具粗俗的或性暗示的素材被定義為任何動作或編排在暗示不適當或下流的、出現具冒犯性的或色情的內容、傳達色情的或猥褻的手勢或暗示。
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具危害成分的元素。
5. 不適當的編排、服飾、音樂可能也會影響裁判對整體印象或流程的分數。
6. 所有服飾、妝髮與編排，必須適合所有年齡並可闔家觀賞。
7. 所有服飾應該是牢固的並完全包覆身體各部位且闔家觀賞。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。
8. 在穿著內褲/熱褲或極短短褲時，務必穿著緊身衣或緊身褲。
9. 於 ICU 認可的比賽場地地面(例如:黑膠地)比賽建議著鞋。然而，穿部分單隻鞋、赤足演出、穿著襪子與/或踩腳緊身褲是可以被接受的。嚴格禁止穿著高跟鞋、輪式溜冰鞋、冰刀鞋或其他不適合此運動的鞋子。若有疑問，請向中華啦協諮詢，取得許可。
10. 做為服飾部分的珠寶是允許的。
11. 所有男性表演者的服飾必須包含繫好的襯衣; 然而, 他可以是無袖的。
12. 不可使用隊呼或詠唱。

B. 時間限制/音樂/進場

1. 舞蹈啦啦隊彩球指定動作組，參賽隊伍實施 2 分鐘。
2. 舞蹈啦啦隊團體小組、團體組參賽隊伍最多實施至 2 分鐘，音樂長度之流程編排。
3. 舞蹈啦啦隊雙人組、個人組參賽隊伍最多實施至 1 分 30 秒，音樂長度之流程編排。
4. 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。
5. 時間會於第一個編排動作、聲音或音樂聲響開始計算。
6. 時間會於最後一個編排動作、聲音或音樂聲響結束計算。
7. 參賽隊伍流程(團體或雙人)實施超過規定時間長度罰則執行採一例一罰。每位裁判員得於參賽隊伍超時 5-10 秒扣總平均 1 分；11 秒以上扣總平均 3 分。
8. 每隊需提供一名教練或代表(音控)人員播放音樂，該名人員需負責攜帶音樂至音控台按下該隊團體或雙人演出播放音樂時之播放與停止按鍵。
9. 為使競賽流程準時，各隊須以最快的速度進入表演場中準備，不允許以舞蹈及包含編排的姿勢進場及離場。隊伍會以有限的時間去進入表演場地及開始流程，額外條件包含:
    (1) 進場: 當進行隊伍唱名時，隊伍必須於 20 秒內進入表演場地並預備好流程開始的位置。
    (2) 退場: 流程結束後，隊伍必須立即且在 20 秒內全數離開表演場地。
10. 為了闔家觀賞及推廣國際運動，流程音樂必不能包含具暗示性或色情冒犯性、粗俗的或任何種類的暴力內容。違反此規定會影響成績單中的整體表現欄位。
11. 過度使用音效和額外商標和特製的旁白是不合適的且必須避免。例外包含隊伍名稱、隊伍吉祥物、隊伍代表色、隊伍國家等等，但建議在整個流程音樂中使用最多兩次。違反此規定會影響成績單中的整體表現欄位。
12. 隊伍禁止使用迪士尼主題且服裝亦不可以看似任何一個迪士尼角色；然而，迪士尼音樂是可以被接受的。

C. 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. 手持道具和免站立道具在任何競賽項目種類皆不被允許。使用部分比賽服或服飾(例如:使用於編排目的，像是項鍊、夾克、帽子等等)是不允許的。除此之外，服裝及服裝之片段不得使用去幫助編排/動作，或創造視覺照片/圖案在舞台運用。所有服裝及服裝之片段都必須全程穿著且不能被移下進而去幫助編排或在表演中丟棄。
3. 在彩球的類別中，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，其可以不使用彩球。
4. 在任何類別中，大型自由「站立道具」是不被允許的，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」。

D. 隊伍參與

1. 將有四個各別的比賽類別–彩球組、嘻哈組、爵士組、彩球指定動作。
2. 每個項目皆有個別的優勝者。
3. 每個個人組隊伍由 1 位隊員組成。(僅適用於全國啦啦隊公開賽、臺灣盃全國啦啦隊錦標賽、全國菁英盃啦啦隊錦標賽、全國國小暨幼兒啦啦隊錦標賽)
4. 每個雙人組隊伍由 2 位隊員組成。
5. 每個團體小組隊伍將由 4 位至 7 位隊員組成。
6. 每個團體組隊伍將由 8 位至 16 位隊員組成。
7. 彩球指定動作隊伍將由 8 位隊員組成。
8. 每一個運動員皆必須符合相對應參賽組別之年齡限制。(任何隊伍被舉證違反年齡限制將會被取消資格)
9. 所有性別皆被允許參與在同一隊伍之中。

E. 競賽場地

1. 舞蹈啦啦隊比賽場地約為 12×16 公尺之黑膠地板。
2. 比賽場地表面會是專業等級的材質，例如黑色膠墊或鑲木地板。
3. 無出界罰則。

F. 競賽項目各種類之定義

1. 彩球組: 在允許使用爵士、嘻哈及高踢腿的概念時包含使用合適的(即銳利、乾淨及準確的)彩球手部技術。特別強調包含同步性、一致性及空間的群體實施。不斷變化及有效的編排透過流暢和創意的轉接、漸層和分群來專注於音樂性、舞台運用的視覺效果，並同時展現動作複雜性及難度。彩球必須於流程中全程被使用。表演服裝/服飾必須反映出競賽項目的種類。詳細資訊，請參閱評分表。
2. 嘻哈組: 包含受音樂的步調、感覺及風格影響的正宗街頭風格動作。特別強調包含同步性、一致性及空間的群體實施。透過不斷變化及有效的編排來使用音樂性、舞台運用、動作複雜性及競技技術能力。必須穿著獨特且能反映嘻哈文化的服裝、配件。詳細資訊，請參閱評分表。
3. 爵士組: 包含傳統或非寫實且不斷變化的動作及含有力量、連貫、風度且合適的技術執行。特別強調包含同步性、一致性及空間的群體實施。透過不斷變化及有效的編排來使用音樂性、舞台運用、動作複雜性及技能。流程的整體印象必須要生動、有能量及鼓舞人心的，配合了解動作的力度變化可能會改變方法去使用音樂性。表演服裝/服飾必須反映出競賽項目的種類。詳細資訊，請參閱評分表。
4. 彩球指定動作(彩球舞蹈): 以本會 2024-2026 年全國啦啦隊錦標賽-舞蹈啦啦隊指定動作影片為標準動作，限定所有舞蹈動作、手臂動作、技術動作(例如:跳躍、踢腿、轉圈等等)，且踢腿高度特別限制為 90 度(含走位與動作之配合)。

   ※男舞者可不用扭動臀部，直接站立實施與影片相同之手臂動作即可。

   ※流程實施必須使用彩球道具。

九、具體規定

違反上述任何具體規則的隊伍，每位評審將扣 5 分。此扣分不會被應用在他處較低分之違規。

十、裁決過程

主辦單位全權決定賽事裁判之聘任。裁判人員將總得分 100 分為評量隊伍流程實施之依據。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，最終排名依照取至小數點第二位之平均分數進行排名。如有同分之情況，並列名次頒發。

十一、分數與排名

單張評分表僅使用於各個裁判。各裁判擁有責任與權力在最終所有隊伍成績紀錄之前檢查及提交他/她的最終給分及排名。得分與排名僅會於賽會結束後提供給各隊教練或隊長。分數及排名不會透過電話提供。在各階段的比賽後，隊伍將會收到自己的成績及該組別中最高分的成績。除此之外，隊伍將會收到顯示隊名及成績最終位置的排名表。

十二、最終裁決權

各參賽隊伍均同意，尊重並不得複查裁判員最終之判決。各參賽隊伍認知並瞭解裁判必須於賽事中做出迅速與公正決定的必然性，因此各參賽隊伍需聲明放棄任何關於規章、公平性、行政、程序性質或成績判決之複查動作。

十三、曝光、代言和宣傳活動

所有獲得冠軍或受獎的隊伍均同意所有經過主辦單位核准之曝光、代言與宣傳活動事項。

十四、加權扣分罰則

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。如有任何關於技術動作合乎規則與否或其他任何疑問，請將您實施之技術動作拍攝成影片，並寄至主辦單位辦公室。目前只接受 Email 形式傳遞影片，影片請清楚標明隊名、聯絡人姓名、電話與 email，並請最遲於領隊會議召開前一日寄達本會。

「舞蹈啦啦隊」各類型安全規則

(英文為主，中文輔佐)

一、彩球組

A. 個人執行

1. 倒立技巧

(1) 非騰空倒立技巧是允許的。(例如：頭倒立)

(2) 以手支撐執行騰空倒立技巧時，持彩球或服飾之配件是不允許的。(例如：使用於編排目的)

(3) 以手支撐執行騰空倒立技巧時，不持彩球或服飾之配件是允許著陸於垂直倒立姿勢或肩倒立姿勢。(例如：使用於編排目的)

2. 技巧含有臀部越過頭部的翻轉

(1) 包含以手支撐的所有技巧，支撐手必須使用空手材料[1]。(例外：前滾翻與後滾翻等滾翻系列)

(2) 非騰空技巧是允許的。

(3) 以手支撐執行騰空技巧是允許的，限制於兩個連續的臀部越過頭部翻轉技巧。

(4) 無手支撐執行騰空技巧是允許的，限制於以下條件:

i. 包含不多於一個旋轉。

ii. 不與另一個無手支撐並含有臀部越過頭部的翻轉騰空技巧連接。

iii. 限制於兩個連續的臀部越過頭部的翻轉。

3. 越過或在另一位運動員下方同時臀部越過頭部翻轉是不允許的。

4. 墜落時，除了手和腳(單/雙)，其他身體部位是不允許的。

例外：只有墜落於肩膀、背部或坐姿是允許的，但限制於騰空個體的高度沒有超過臀部高度。

5. 當支撐手持有彩球或服飾之配件時，其雙腿從身體前方開始向身體後方擺盪之任何騰空技巧，著陸於伏地挺身姿勢是不允許的。

---

1 空手材料: 空手材料彩球被定義為彩球是特別製作的，表演者不需要手持彩球但彩球附著於表演者手上。適當的使用意指彩球的中心桿不能在掌心內，且只有彈力帶可以在執行技巧、特技等等時，出現於表演者的手跟表演場地之間。髮圈、髮帶、橡皮筋、細繩不被視為空手材料彩球。

B. 團體或雙人執行

抬舉與雙人技巧是允許的，含有以下限制，但編排流程中不一定需要抬舉與雙人技巧。

1. 當表演人員執行之技巧高度超過肩膀高度時，至少有一位支撐人員須與表演場地維持直接接觸。
2. 技巧超過頭部高度，執行整個技巧時，必須至少有一位支撐人員與表演人員維持接觸。

   例外：當一個表演人員被一個支撐人員支撐，表演人員得於下列規定任何高度離開:

   (1) 表演人員離開之後沒有經過倒立姿勢。

   (2) 表演人員被一個或多個支撐人員以被接或被支撐的方式到表演場地。

   (3) 表演人員被接時不是呈現俯臥姿勢。

   (4) 任何支撐人員在整個技巧必須雙手空出並在必要時去幫助支撐/接住/離開。
3. 表演人員允許臀部越過頭部的翻轉，但限制於表演人員與至少一位支撐人員必須維持接觸，直到表演人員回到表演場地或預備站立姿勢[1]。
4. 垂直倒立是允許的但限制於:

   (1) 表演人員與至少一位支撐人員維持接觸，直到表演人員回到表演場地或預備站立姿勢。

   (2) 當在某個點，表演人員的肩膀超過肩膀高度時，至少要有額外一位沒有承受表演人員重量的人員去防護[2]。(說明：當有三位支撐人員時，就不必要有額外的一位人員)。

---

1 預備站立姿勢：係指姿勢呈現頭高腳低。

2 防護：係指眼睛看著表演人員執行整個技巧。

C. 團體或雙人執行-著陸到表演場地 (說明：可以協助但不必要)

1. 一個表演人員可以跳過、跨過、踏過或推開一或多個支撐人員，但限制於:
   (1) 離開之技巧的最高點，沒有抬升表演人員的臀部超過頭部高度。
   (2) 在離開後，表演人員沒有經過俯臥或倒立姿勢。
2. 一或多個支撐人員可以拋投一個表演人員，但限制於:
   (1) 拋投最高點，沒有抬升表演人員的臀部超過頭部高度。
   (2) 表演人員離開時，不是仰臥或倒立姿勢。
   (3) 表演人員離開後，沒有經過俯臥或倒立姿勢。

CHINESE TAIPEI CHEERLEADING ASSOCIATION

二、嘻哈組

A. 個人執行

1. 倒立技巧

(1) 非騰空倒立技巧是允許的。(例如：頭倒立)

(2) 以手支撐執行騰空倒立技巧時，持服飾之配件是不允許的。(例如：使用於編排目的)

(3) 以手支撐執行騰空倒立技巧時，不持服飾之配件是允許著陸於垂直倒立姿勢或肩倒立姿勢。(例如：使用於編排目的)

2. 技巧含有臀部越過頭部的翻轉

(1) 包含以手支撐的所有技巧，支撐手必須使用各種空手材料[1]。(例外：前滾翻與後滾翻等滾翻系列)

(2) 非騰空技巧是允許的。

(3) 以手支撐執行騰空技巧是允許的，限制於兩個連續的臀部越過頭部翻轉技巧。

(4) 無手支撐執行騰空技巧是允許的，限制於以下條件:

i. 包含不多於一個旋轉。

ii. 不與另一個無手支撐並含有臀部越過頭部的翻轉騰空技巧連接。

iii. 限制於兩個連續的臀部越過頭部的翻轉。

3. 越過或在另一位運動員下方同時臀部越過頭部翻轉是不允許的。

4. 墜落時，除了手和腳(單/雙)，其他身體部位是不允許的。

例外：只有墜落(騰空)於肩膀、背部或坐姿是允許的，但限制於騰空個體的高度沒有超過臀部高度。

5. 當支撐手持服飾之配件時，其雙腿從身體前方開始向身體後方擺盪之任何騰空技巧，著陸於伏地挺身姿勢是不允許的。

---

1 空手材料: 空手材料彩球被定義為彩球是特別製作的，表演者不需要手持彩球但彩球附著於表演者手上。適當的使用意指彩球的中心桿不能在掌心內，且只有彈力帶可以在執行技巧、特技等等時，出現於表演者的手跟表演場地之間。髮圈、髮帶、橡皮筋、細繩不被視為空手材料彩球。

B. 團體或雙人執行

抬舉與雙人技巧是允許的，含有以下限制，但編排流程中不一定需要抬舉與雙人技巧。

1. 當表演人員執行之技巧高度超過肩膀高度時，至少有一位支撐人員須與表演場地維持直接接觸。
2. 技巧超過頭部高度，執行整個技巧時，必須至少有一位支撐人員維持與表演人員接觸。

   例外：當一個表演人員被一個支撐人員支撐，表演人員得於下列規定任何高度離開:

   (1) 表演人員離開之後沒有經過倒立姿勢。

   (2) 表演人員被一個或多個支撐人員以被接或被支撐的方式到表演場地。

   (3) 表演人員被接時不是呈現俯臥姿勢。

   (4) 任何支撐人員在整個技巧必須雙手空出並在必要時去幫助支撐/接住/離開。
3. 表演人員允許臀部越過頭部的翻轉，但限制於表演人員與至少一位支撐人員必須維持接觸，直到表演人員回到表演場地或預備站立姿勢[1]。
4. 垂直倒立是允許的但限制於:

   (1) 表演人員與至少一位支撐人員維持接觸，直到表演人員回到表演場地或預備站立姿勢。

   (2) 當在某個點，表演人員的肩膀超過肩膀高度時，至少要有額外一位沒有承受表演人員重量的人員去防護[2]。(說明：當有三位支撐人員時，就不必要有額外的一位人員)。

---

1 預備站立姿勢：係指姿勢呈現頭高腳低。

2 防護：係指眼睛看著表演人員執行整個技巧。

C. 團體或雙人執行-著陸到表演場地 (說明：可以協助但不必要)

1. 一個表演人員可以跳過、跨過、踏過或推開一或多個支撐人員，但限制於:
   (1) 離開之技巧的最高點，至少表演人員身體的一部分不能高於頭部高度。
   (2) 在離開後，表演人員沒有經過俯臥或倒立姿勢。
2. 一或多個支撐人員可以拋投一個表演人員，但限制於:
   (1) 離開之技巧的最高點，至少表演人員身體的一部分不能高於頭部高度。
   (2) 表演人員離開時，可以仰臥或倒立，但必須以腳著陸(單/雙)。
   (3) 表演人員離開後，沒有經過倒立姿勢。

CHINESE TAIPEI CHEERLEADING ASSOCIATION

三、爵士組

A. 個人執行

1. 倒立技巧

(1) 非騰空倒立技巧是允許的。(例如：頭倒立)

(2) 以手支撐執行騰空倒立技巧時，持服飾之配件是不允許的。(例如：使用於編排目的)

(3) 以手支撐執行騰空倒立技巧時，不持服飾之配件是允許著陸於垂直倒立姿勢或肩倒立姿勢。(例如：使用於編排目的)

2. 技巧含有臀部越過頭部的翻轉

(1) 包含以手支撐的所有技巧，支撐手必須使用各種空手材料[1]。(例外：前滾翻與後滾翻等滾翻系列)

(2) 非騰空技巧是允許的。

(3) 以手支撐執行騰空技巧是允許的，限制於兩個連續的臀部越過頭部翻轉技巧。

(4) 無手支撐執行騰空技巧是允許的，限制於以下條件:

i. 包含不多於一個旋轉。

ii. 不與另一個無手支撐並含有臀部越過頭部的翻轉騰空技巧連接。

iii. 限制於兩個連續的臀部越過頭部的翻轉。

3. 越過或在另一位運動員下方同時臀部越過頭部翻轉是不允許的。

4. 墜落時，除了手和腳(單/雙)，其他身體部位是不允許的。

例外：只有墜落(騰空)於肩膀、背部或坐姿是允許的，但限制於騰空個體的高度沒有超過臀部高度。

5. 當支撐手持服飾之配件時，其雙腿從身體前方開始向身體後方擺盪之任何騰空技巧，著陸於伏地挺身姿勢是不允許的。

---

1 空手材料: 空手材料彩球被定義為彩球是特別製作的，表演者不需要手持彩球但彩球附著於表演者手上。適當的使用意指彩球的中心桿不能在掌心內，且只有彈力帶可以在執行技巧、特技等等時，出現於表演者的手跟表演場地之間。髮圈、髮帶、橡皮筋、細繩不被視為空手材料彩球。

B. 團體或雙人執行

抬舉與雙人技巧是允許的，含有以下限制，但編排流程中不一定需要抬舉與雙人技巧。

1. 當表演人員執行之技巧高度超過肩膀高度時，至少有一位支撐人員須與表演場地維持直接接觸。
2. 技巧超過頭部高度，執行整個技巧時，必須至少有一位支撐人員維持與表演人員接觸。

   例外：當一個表演人員被一個支撐人員支撐，表演人員得於下列規定任何高度離開:

   (1) 表演人員離開之後沒有經過倒立姿勢。

   (2) 表演人員被一個或多個支撐人員以被接或被支撐的方式到表演場地。

   (3) 表演人員被接時不是呈現俯臥姿勢。

   (4) 任何支撐人員在整個技巧必須雙手空出並在必要時去幫助支撐/接住/離開。
3. 表演人員允許臀部越過頭部的翻轉，但限制於表演人員與至少一位支撐人員必須維持接觸，直到表演人員回到表演場地或預備站立姿勢[1]。
4. 垂直倒立是允許的但限制於:

   (1) 表演人員與至少一位支撐人員維持接觸，直到表演人員回到表演場地或預備站立姿勢。

   (2) 當在某個點，表演人員的肩膀超過肩膀高度時，至少要有額外一位沒有承受表演人員重量的人員去防護[2]。(說明：當有三位支撐人員時，就不必要有額外的一位人員)。

---

1 預備站立姿勢：係指姿勢呈現頭高腳低。

2 防護：係指眼睛看著表演人員執行整個技巧。

C. 團體或雙人執行-著陸到表演場地 (說明：可以協助但不必要)

1. 一個表演人員可以跳過、跨過、踏過或推開一或多個支撐人員，但限制於:
   (1) 離開之技巧的最高點，至少表演人員身體的一部分不能高於頭部高度
   。
   (2) 在離開後，表演人員沒有經過俯臥或倒立姿勢。
2. 一或多個支撐人員可以拋投一個表演人員，但限制於:
   (1) 離開之技巧的最高點，至少表演人員身體的一部分不能高於頭部高度。
   (2) 表演人員離開時，可以仰臥或倒立，但必須以腳著陸(單/雙)。
   (3) 表演人員離開後，沒有經過倒立姿勢。

CHINESE TAIPEI CHEERLEADING ASSOCIATION

「舞蹈啦啦隊」各類型安全規則

(英文為主，中文輔佐)(2026 年起適用)

一、彩球組

A. 個人執行

1. 倒立技巧

(1) 以手支撐執行騰空倒立技巧時，持彩球或任何物件是不允許的。

(2) 無手支撐的騰空倒立技巧是不允許的。

2. 技巧含有臀部越過頭部的翻轉

(1) 執行無騰空的臀部越過頭部翻轉技巧，運動員不持彩球或任何物件是允許的。(例外：前滾翻與後滾翻等滾翻系列)

(2) 騰空的臀部越過頭部翻轉的技巧是允許的，限制於以下條件:

i. 技巧限制於兩個連續的臀部越過頭部翻轉。

ii. 運動員的支撐手沒有持彩球或任何物件。

(3) 無手支撐執行騰空的臀部越過頭部翻轉技巧是允許的，限制於以下條件:

i. 包含不多於一個旋轉。

ii. 不與另一個無手支撐並含有臀部越過頭部的翻轉騰空技巧連接。

iii. 限制於兩個連續的臀部越過頭部的翻轉。

3. 越過或在另一位運動員下方同時臀部越過頭部翻轉是不允許的。

4. 墜落時，除了手和腳(單/雙)，其他身體部位是不允許的。

例外：只有墜落於肩膀、背部或坐姿是允許的，但限制於騰空個體的高度沒有超過臀部高度。

5. 當支撐手持有彩球或任何物件實施騰空技巧時，著陸於伏地挺身姿勢是不允許的。

B. 團體或雙人執行

抬舉與雙人技巧是允許的，含有以下限制，但編排流程中不一定需要抬舉與雙人技巧。

1. 當表演人員執行之技巧高度超過肩膀高度時，至少有一位支撐人員須與表演場地維持直接接觸。
2. 技巧超過頭部高度，執行整個技巧時，必須至少有一位支撐人員與表演人員維持接觸。

   例外：當一個表演人員被一個支撐人員支撐，表演人員得於下列規定任何高度離開:

   (1) 表演人員離開之後沒有呈現倒立狀態或經過倒立姿勢。
   (2) 表演人員被一個或多個支撐人員以被接、協助或被支撐的方式到表演場地。
   (3) 表演人員被接時不是呈現俯臥姿勢。
   (4) 任何支撐人員在整個技巧必須不持彩球或任何物件。
3. 表演人員允許臀部越過頭部的翻轉，但限制於表演人員與至少一位支撐人員必須維持接觸，直到表演人員回到表演場地或預備站立姿勢[1]。
4. 垂直倒立是允許的但限制於:

   (1) 表演人員與至少一位支撐人員維持接觸，直到表演人員回到表演場地或預備站立姿勢。
   (2) 當表演人員的肩膀超過肩膀高度時，至少要有額外一位沒有承受表演人員重量的人員去防護[2]。(說明：當有三位支撐人員時，就不必要有額外的一位人員)。

---

1 預備站立姿勢: 係指姿勢呈現頭高腳低。

2 防護: 係指眼睛看著表演人員執行整個技巧。

C. 團體或雙人執行-著陸到表演場地 (說明：可以協助但不必要)

1. 一個表演人員可以跳過、跨過、踏過或推開一或多個支撐人員，但限制於:
   (1) 離開之技巧的最高點，沒有抬升表演人員的臀部超過頭部高度。
   (2) 在離開後，表演人員沒有進入或經過俯臥或倒立姿勢。
2. 一或多個支撐人員可以拋投一個表演人員，但限制於:
   (1) 拋投最高點，沒有抬升表演人員的臀部超過頭部高度。
   (2) 表演人員離開時，不是仰臥或倒立姿勢。
   (3) 表演人員離開後，沒有進入或經過俯臥或倒立姿勢。



二、嘻哈組

A. 個人執行

1. 倒立技巧

(1) 以手支撐執行騰空倒立技巧時，持任何物件是不允許的。

(2) 無手支撐的騰空倒立技巧是不允許的。

2. 技巧含有臀部越過頭部的翻轉

(1) 執行無騰空的臀部越過頭部翻轉技巧，運動員不持任何物件是允許的。(例外：前滾翻與後滾翻等滾翻系列)

(2) 騰空的臀部越過頭部翻轉的技巧是允許的，限制於以下條件:

i. 技巧限制於兩個連續的臀部越過頭部翻轉。

ii. 運動員的支撐手沒有持任何物件。

(3) 無手支撐執行騰空的臀部越過頭部翻轉技巧是允許的，限制於以下條件:

i. 包含不多於一個旋轉。

ii. 不與另一個無手支撐並含有臀部越過頭部的翻轉騰空技巧連接。

iii. 限制於兩個連續的臀部越過頭部的翻轉。

3. 越過或在另一位運動員下方同時臀部越過頭部翻轉是不允許的。

4. 墜落時，除了手和腳(單/雙)，其他身體部位是不允許的。

例外: 只有墜落(騰空)於肩膀、背部或坐姿是允許的，但限制於騰空個體的高度沒有超過臀部高度。

5. 當支撐手持有任何物件實施騰空技巧時，著陸於伏地挺身姿勢是不允許的。

B. 團體或雙人執行

抬舉與雙人技巧是允許的，含有以下限制，但編排流程中不一定需要抬舉與雙人技巧。

1. 當表演人員執行之技巧高度超過肩膀高度時，至少有一位支撐人員須與表演場地維持直接接觸。
2. 技巧超過頭部高度，執行整個技巧時，必須至少有一位支撐人員與表演人員維持接觸。

   例外：當一個表演人員被一個支撐人員支撐，表演人員得於下列規定任何高度離開:

   (1) 表演人員離開之後沒有呈現倒立狀態或經過倒立姿勢。
   (2) 表演人員被一個或多個支撐人員以被接、協助或被支撐的方式到表演場地。
   (3) 表演人員被接時不是呈現俯臥姿勢。
   (4) 任何支撐人員在整個技巧必須不持任何物件。
3. 表演人員允許臀部越過頭部的翻轉，但限制於表演人員與至少一位支撐人員必須維持接觸，直到表演人員回到表演場地或預備站立姿勢[1]。
4. 垂直倒立是允許的但限制於:

   (1) 表演人員與至少一位支撐人員維持接觸，直到表演人員回到表演場地或預備站立姿勢。
   (2) 當表演人員的肩膀超過肩膀高度時，至少要有額外一位沒有承受表演人員重量的人員去防護[2]。(說明：當有三位支撐人員時，就不必要有額外的一位人員)。

---

1 預備站立姿勢: 係指姿勢呈現頭高腳低。

2 防護: 係指眼睛看著表演人員執行整個技巧。

C. 團體或雙人執行-著陸到表演場地 (說明：可以協助但不必要)

1. 一個表演人員可以跳過、跨過、踏過或推開一或多個支撐人員，但限制於:
   (1) 離開之技巧的最高點，至少表演人員身體的一部分不能高於頭部高度。
   (2) 在離開後，表演人員沒有進入或經過俯臥或倒立姿勢。
2. 一或多個支撐人員可以拋投一個表演人員，但限制於:
   (1) 離開之技巧的最高點，至少表演人員身體的一部分不能高於頭部高度。
   (2) 表演人員離開時，可以仰臥或倒立，但必須以腳著陸(單/雙)。
   (3) 表演人員離開後，沒有進入或經過倒立姿勢。

三、爵士組

A. 個人執行

1. 倒立技巧

(1) 以手支撐執行騰空倒立技巧時，持任何物件是不允許的。

(2) 無手支撐的騰空倒立技巧是不允許的。

2. 技巧含有臀部越過頭部的翻轉

(1) 執行無騰空的臀部越過頭部翻轉技巧，運動員不持任何物件是允許的。(例外：前滾翻與後滾翻等滾翻系列)

(2) 騰空的臀部越過頭部翻轉的技巧是允許的，限制於以下條件:

i. 技巧限制於兩個連續的臀部越過頭部翻轉。

ii. 運動員的支撐手沒有持任何物件。

(3) 無手支撐執行騰空的臀部越過頭部翻轉技巧是允許的，限制於以下條件:

i. 包含不多於一個旋轉。

ii. 不與另一個無手支撐並含有臀部越過頭部的翻轉騰空技巧連接。

iii. 限制於兩個連續的臀部越過頭部的翻轉。

3. 越過或在另一位運動員下方同時臀部越過頭部翻轉是不允許的。

4. 墜落時，除了手和腳(單/雙)，其他身體部位是不允許的。

例外: 只有墜落(騰空)於肩膀、背部或坐姿是允許的，但限制於騰空個體的高度沒有超過臀部高度。

5. 當支撐手持有任何物件實施騰空技巧時，著陸於伏地挺身姿勢是不允許的。

B. 團體或雙人執行

抬舉與雙人技巧是允許的，含有以下限制，但編排流程中不一定需要抬舉與雙人技巧。

1. 當表演人員執行之技巧高度超過肩膀高度時，至少有一位支撐人員須與表演場地維持直接接觸。
2. 技巧超過頭部高度，執行整個技巧時，必須至少有一位支撐人員與表演人員維持接觸。

   例外：當一個表演人員被一個支撐人員支撐，表演人員得於下列規定任何高度離開:

   (1) 表演人員離開之後沒有呈現倒立狀態或經過倒立姿勢。
   (2) 表演人員被一個或多個支撐人員以被接、協助或被支撐的方式到表演場地。
   (3) 表演人員被接時不是呈現俯臥姿勢。
   (4) 任何支撐人員在整個技巧必須不持任何物件。
3. 表演人員允許臀部越過頭部的翻轉，但限制於表演人員與至少一位支撐人員必須維持接觸，直到表演人員回到表演場地或預備站立姿勢[1]。
4. 垂直倒立是允許的但限制於:

   (1) 表演人員與至少一位支撐人員維持接觸，直到表演人員回到表演場地或預備站立姿勢。
   (2) 當表演人員的肩膀超過肩膀高度時，至少要有額外一位沒有承受表演人員重量的人員去防護[2]。(說明：當有三位支撐人員時，就不必要有額外的一位人員)。

---

1 預備站立姿勢: 係指姿勢呈現頭高腳低。

2 防護: 係指眼睛看著表演人員執行整個技巧。

C. 團體或雙人執行-著陸到表演場地 (說明：可以協助但不必要)

1. 一個表演人員可以跳過、跨過、踏過或推開一或多個支撐人員，但限制於:
   (1) 離開之技巧的最高點，至少表演人員身體的一部分不能高於頭部高度。
   (2) 在離開後，表演人員沒有進入或經過俯臥或倒立姿勢。
2. 一或多個支撐人員可以拋投一個表演人員，但限制於:
   (1) 離開之技巧的最高點，至少表演人員身體的一部分不能高於頭部高度。
   (2) 表演人員離開時，可以仰臥或倒立，但必須以腳著陸(單/雙)。
   (3) 表演人員離開後，沒有進入或經過倒立姿勢。

「舞蹈啦啦隊」術語(專有名詞)定義

Airborne (Individual Athlete): A state or skill in which the athlete is free of contact from any other athlete(s) and the performance surface.
騰空（個人執行）：一種狀態或技巧，運動員與任何其他人員或表演場地無接觸。

Airborne Hip Over Head Rotation With Hand Support (Individual Athlete): 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)*
以手支撐並含有臀部越過頭部翻轉的騰空（個人執行）：係指臀部持續翻轉越過頭部的動作，且有一個時刻沒有與表演場地接觸。*(例如：側翻內轉或後手翻)*

Airborne Hip Over Head Rotation Without Hand Support (Individual Athlete): An action in which the hips continuously rotate over the head and the hand(s) never touch the performance surface. *(Example: Aerial Cartwheel)*
無手支撐並含有臀部越過頭部翻轉的騰空（個人執行）：係指臀部持續翻轉越過頭部的動作，且手(單/雙)從來沒有碰到表演場地。*(例如：側空翻)*

Category: Denoting the style of the routine. (Example: Pom, Hip Hop, Jazz, High Kick)
類別：意指流程風格。(例如：彩球、嘻哈、爵士、高踢腿)。

Connected/Consecutive Skills: An action in which an athlete performs skills without a step, pause or break in between. *(Example: Double Pirouette or Double Toe Touch.)*
連續技巧：係指一個運動員表演技巧動作，中間沒有踏一步、暫停或休息。*(例如：2 圈原地轉或 2 個水手跳)*

Contact (Groups or Pairs): When two (or more) athletes physically touch each other. Touching of the hair or clothing does not qualify as contact.
接觸(團體或雙人執行)：指當有二或多個運動員物理上的碰觸彼此。觸摸頭髮或衣服不被視為接觸。

Division: Denoting the composition of a competing group of athletes. *(Example: Senior, Junior)*
級別：指一個競賽團體的組別。*(例如: 成年組，青年組)*

Drop (Individual Athlete): An action in which the airborne athlete returns to the performance surface.
墜落（個人執行）：指騰空的運動員回到表演場地的動作。

Elevated: An action in which an athlete is moved to a higher position or place from a lower one.
抬升：指運動員被移到較高位置的動作或從較低的地方往上移動。

Head Level: A designated and averaged height; the crown of the head of a standing individual while standing upright with straight legs. This is an approximate height to measure space, and is not changed by bending, inverting, etc.
頭部高度：一個指定的平均高度，以直立雙腿站直時，站立人員頭頂的高度。這是一個拿來測量空間的大約高度，彎曲、倒立時都不會改變。

Height of the Skill: Where the action is taking place.
技巧高度：動作發生的位置點。

Hip Level: A designated and averaged height; the height of a standing athlete's hips while standing upright with straight legs. This is an approximate height to measure space, and is not changed by bending, inverting, etc.
臀部高度：一個指定的平均高度，以直立雙腿站直時，站立運動員臀部的高度。這是一個拿來測量空間的大約高度，彎曲、倒立時都不會改變。

Hip Over Head Rotation (Individual Athlete or Groups or Pairs): An action in which an athlete's hips continuously rotate over their own head.
臀部越過頭部的翻轉（個人執行或團體或雙人執行）：指一個運動員的臀部持續翻越過自己頭部的動作。

Inversion/Inverted: A position in which the athlete's waist and hips and feet are higher than his/her head and shoulders.
倒立姿勢：指運動員的腰部、臀部及雙腳皆高於自己頭部與肩膀的姿勢。

Inverted Skills (Individual Athlete): A skill in which the athlete's waist and hips and feet are higher than his/her head and shoulders and there is a stop, stall, or change in momentum.
倒立技巧（個人執行）：運動員的腰部、臀部及雙腳皆高於自己頭部與肩膀的技巧，且含有停止、拖住或改變動力。

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).
抬舉(團體或雙人執行)：指一或多個運動員從表演場地被一或多個運動員抬升後回到表演場地的技巧。抬舉由一或多個表演人員與一或多個支撐人員組成。

Performing Athlete: An athlete who performs a skill as a part of "Groups or Pairs" who uses support or maintains contact with a Supporting Athlete(s).
表演人員: 指一個在團體或雙人執行內表演技巧的運動員，且為使用支撐或與一或多個支撐人員維持接觸的人。

Perpendicular Inversion (Individual Athlete): An inverted position in which the athlete's head, neck and shoulders are directly aligned with the performance surface at a 90-degree angle.
垂直倒立姿勢（個人執行）：指一種倒立姿勢，運動員的頭部、頸部及肩膀，以 90 度直接對齊表演場地。

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.
俯臥姿勢：指運動員的身體正面朝向地面，身體背面朝上。

Prop: Anything that is used in the routine choreography that is not/was not originally part of the costume/uniform. *(Clarification: Poms are considered part of the uniform in the Pom category and should be used throughout the entire routine.)*
道具: 任何使用於流程編排，但原本不屬於服裝一部分的東西。*(說明: 在彩球類別, 彩球被視為服裝的一部分且須被使用於整個流程。)*

Release (Groups or Pairs): An action that results in a moment of time when the Performing Athlete is free of contact from the performance surface and the Supporting Athlete(s) with whom there was prior contact.
離開: 指在某個時間點，表演人員不與表演場地和先前接觸的一或多個支撐人員接觸的動作。

Shoulder Inversion (Individual Athlete): 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.
肩倒立姿勢（個人執行）：運動員的肩膀/上背部與表演場地接觸的姿勢，且運動員的腰部、臀部與雙腳皆高於自己頭部與肩膀。

Shoulder Level: A designated and average height; the height of a standing athlete's shoulders while standing upright with straight legs. This is an approximate height to measure space, and is not changed by bending, inverting, etc.
肩膀高度：一個指定的平均高度，以直立雙腿站直時，站立人員肩膀的高度。這是一個拿來測量空間的大約高度，彎曲、倒立時都不會改變。

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.
仰臥姿勢：指運動員的身體背面朝向地板，身體正面朝上的姿勢。

Supporting Athlete: An athlete who performs a skill as a part of "Groups or Pairs" who supports or maintains contact with a Performing Athlete.
支撐人員：指一個在團體或雙人執行內表演技巧的運動員，且為支撐或與表演人員維持接觸的人。

Toss (Groups or Pairs): 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.
拋投：指支撐人員離手釋放表演人員的技巧。表演人員的雙腳在拋投開始時，會與表演場地沒有接觸。

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 the Performing Athlete bears direct weight on the Supporting Athlete(s) by a stop, stall or change in momentum.
垂直倒立(團體或雙人執行): 表演人員的腰部、臀部與雙腳皆高於自己頭部與肩膀的技巧，且藉由停頓、拖住或改變動力，使表演人員在支撐人員上面承受直接重量。

彩球組

隊伍名稱_____ 裁判編號_____

技術執行

特定風格執行 10_____

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

動作技術執行 10_____

動作有力量、強度、位置、控制、儀態及投入

技巧技術執行 10_____

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

團體執行

同步性/與音樂的時間點 10_____

隊伍成員和音樂有正確的時間點

動作一致性 10_____

每個人的動作是一樣的: 明顯、乾淨及精確

空間 10_____

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

編排

音樂性 10_____

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

流程舞台運用/視覺效果 10_____

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

動作複雜性 10_____

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。

整體效果

溝通/投射/群眾魅力及適當性 10_____

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。

總分 100_____

嘻哈組

隊伍名稱_____ 裁判編號_____

技術執行

特定風格執行 10_____

嘻哈-風格感受和真正的嘻哈/街頭風格質量

動作技術執行 10_____

動作有力量、強度、位置、控制、儀態及投入

技巧技術執行 10_____

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

團體執行

同步性/與音樂的時間點 10_____

隊伍成員和音樂有正確的時間點

動作一致性 10_____

每個人的動作是一樣的: 明顯、乾淨及精確

空間 10_____

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

編排

音樂性 10_____

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

流程舞台運用/視覺效果 10_____

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

動作複雜性 10_____

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。

整體效果

溝通/投射/群眾魅力及適當性 10_____

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。

總分 100_____

爵士組

隊伍名稱_____ 裁判編號_____

技術執行

特定風格執行 10_____

爵士-動作持續性和風格、延伸、儀態及姿態的品質

動作技術執行 10_____

動作有力量、強度、位置、控制、儀態及投入

技巧技術執行 10_____

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

團體執行

同步性/與音樂的時間點 10_____

隊伍成員和音樂有正確的時間點

動作一致性 10_____

每個人的動作是一樣的: 明顯、乾淨及精確

空間 10_____

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

編排

音樂性 10_____

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

流程舞台運用/視覺效果 10_____

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

動作複雜性 10_____

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。

整體效果

溝通/投射/群眾魅力及適當性 10_____

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。

總分 100_____

雙人組

隊伍名稱_____ 裁判編號_____

技術執行

特定風格執行 10_____

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

整體動作執行 10_____

身體中心線、位置、平衡、控制、動作完成性、延伸及伸縮性

技巧性技術執行及風格內動作使用 10_____

踢腿、跨跳、跳躍、轉圈、地板動作、Freeze 及雙人技巧抬舉等等

動作品質執行 10_____

力量、強度、儀態和動作投入

雙人執行

同步性 10_____

動作和音樂的時間點。運動員的同步及一致性。

編排

音樂性 10_____

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

流程舞台運用 10_____

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

動作複雜性 10_____

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 10_____

技術性技巧、雙人動作、抬舉等等的技術難度。

整體效果

溝通/投射/群眾魅力及適當性 10_____

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。

總分 100_____

個人組

隊伍名稱_____ 裁判編號_____

技術執行

特定風格執行 10_____

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

整體動作執行 10_____

身體中心線、位置、平衡、控制、動作完成性、延伸及伸縮性

技巧性技術執行及風格內動作使用 10_____

踢腿、跨跳、跳躍、轉圈、地板動作、Freeze 及雙人技巧抬舉等等

動作品質執行 10_____

力量、強度、儀態和動作投入

雙人執行

同步性 10_____

動作和音樂的時間點。運動員的同步及一致性。

編排

音樂性 10_____

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

流程舞台運用 10_____

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

動作複雜性 10_____

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 10_____

技術性技巧、雙人動作、抬舉等等的技術難度。

整體效果

溝通/投射/群眾魅力及適當性 10_____

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。

總分 100_____

彩球指定動作組

隊伍名稱_____ 裁判編號_____

手臂姿勢

手姿正確性 10_____

手姿的正確性/完整性

手姿力度感 10_____

手姿動作的強度、力度及展現

手姿同步性 10_____

彩球位置的一致性，乾淨俐落銳利的手臂線條、高度、位置及動作

舞蹈動作/技術

動作同步性 10_____

所有動作的整齊度，與音樂合一

身體位置/準確性 10_____

手臂/軀幹/臀部/腿部/腳部的正確位置與高度，身體控制與延伸

技巧 10_____

技巧執行穩定度/完成度

團隊一致性

團隊同步性 10_____

每一位人員的動作一致性、簡潔、俐落、精確

團隊正確性 10_____

流程的正確性與動作的正確性

整體表現

隊型變化 10_____

隊型與轉換正確性、團體的視覺效果、彩球展現等等

表現力/傳達力 10_____

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。

總分 100_____

Appendix One

附錄一

有鑑於以隊名區分一般組與公開組還是無法達成理想效果，故從 2025 年全國賽增加一般組額外技巧限制以保障一般組之權利。規定如下:

一、 一般彩球(個人/雙人/團體小)團體組、一般爵士(個人/雙人/團體小)團體組、一般嘻哈(個人/雙人/團體小)團體組

A. 技術性技巧/元素限制

1. 表演人員在完成一個騰翻技巧/技術技巧到執行下一個中必須有四拍。

例如: 表演人員實施一個兩圈 pirouette 並落地於第一拍後，其可以使用轉接步伐、編排或準備步伐在第二、三、四拍，接者合法地執行下一個技巧在第五拍。

2.原地的轉圈是允許的但規定於:

(1) Pirouette turns 必須在 passe, coupe, pencil 或 attitude 的位置執行，而且至多實施兩圈旋轉。

說明: 摸著/抱著工作腳是不允許的。

(2) Axels 及 tours 是不允許的。

(3) 表演人員必須來到一個以雙腳在表演場地的地面的完整停止。

(4) 連續 chaine 及 pique turns 是允許的但規定於只能連接自己。

i. Chaines 及 piques 不能被連接到任何其他的技巧或技術元素。

ii. 從原地的轉圈離開不允許轉接 chaines 和 piques

iii. Piques 至多實施一圈旋轉。

(5) Chaine 連接一個 fanning battement 或 kick 是允許的。

(6) 不能轉換面向/方向。

3. 跨跳/跳躍是允許的但規定於:

(1) 移動的跨跳/跳躍的預備限制於只能踩一步或 chasse，一個 chaine turn 用來預備直接進入一個跨跳或跳躍是不允許的。

(2) 表演人員必須來到一個以雙腳在表演場地的地面的完整停止。此外，表演人員在完成一個技術技巧到執行下一個中必須有四拍。

(3) 任何形式的 Switch leaps 是不允許的。

(4) 技巧包含在騰空時頭上仰或背後仰是不允許的。

(5) 技巧包含在騰空時旋轉是不允許的。

4. 踢腿/大腿舞

(1) 踢腿/大腿舞是允許的且沒有限制數量。

※註: 下列為常見的舞蹈技巧，這並不代表他們必要出現於流程當中，也不代表下列包含所有合法/違法之技巧。

允許	
Chaine Turn	Toe Touch
Pique Turn	Grand Jete
Pirouette	Side Leap
Leg Hold	Firebird (Cannot release head)

不允許	
C Jump	Fouetté Turn
Switch Leap	Renverse Jump
Floats	Turning Disc
Switch Tilt	Calypso
Turning Switch Tilt	Axels
Turning C Jump	540 Jump
A La Seconde Turn	Leg Hold Turn
Illusion	

B. 騰翻與技巧(個人執行)

1. 表演人員在完成一個騰翻技巧/技術技巧到執行下一個中必須有四拍。
   例如: 表演人員實施一個 roundoff 並落地於第一拍後，其可以使用轉接步伐、編排或準備步伐在第二、三、四拍，接者合法地執行下一個技巧在第五拍。
2. 不管有無含有臀部越過頭部翻轉的承擔重量技巧必定不能聯接到另一個騰翻技巧或技術技巧。表演人員必須來到一個以雙腳在表演場地的地面的完整停止。
3. 含有技巧含有臀部越過頭部翻轉：無手支撐的騰空技巧是不允許的。
   (例外: 以手支撐的 headsprings 不連接到任何其他一個技巧或技術元素是允許的)
4. 編排墜落於膝蓋、大腿、背部、身體正面、頭部、肩膀或坐落於表演場地的地面是不允許的除非表演人員首先承受重量於單(雙)手/單(雙)腳。

5. 當支撐手持有彩球或服飾的配件時，其雙腿從身體前方開始向身體後方擺盪之任何騰空技巧，著陸於伏地挺身姿勢是不允許的。
   (1) 任何形式的 shushunova 是不允許的。
6. 以手支撐的 Kip ups 必須啟動於貼在地面上的背部或肩膀區域，以手支撐的 Kip ups 是允許的但必不能連接到其他技巧或技術元素。

※註: 下列為常見的舞蹈技巧，這並不代表他們必要出現於流程當中，也不代表下列包含所有合法/違法之技巧。

允許	
Backward Rolls	Forward Rolls
Kip Ups (with hands)	Backbends
Shoulder Rolls	Handstands
Stalls/Freezes	Cartwheels
Headsprings (with hands)	Headstands

不允許	
Front Tucks	Back Tucks
Back Handsprings	Layouts
Front Aerials	Shushunova
Barani	Side Somi
Aerial Cartwheels	Front Handsprings
No handed headsprings	Windmills
Dive Rolls	Head Spins
Front/Back Walkovers	Round Off
Toe Pitch	

C. 舞蹈抬舉及雙人技巧(群體或雙人執行)

1. 在整個技巧中表演人員必須從一個與表演場地的地面直接連接的支撐人員獲得支撐。(例外：Kick Line Leaps)
2. Thigh stands、shoulder sits 及 chair sits 是允許的。
3. 下列的 cheer-based stunts 是不允許的:
   (1) Elevators
   (2) Extended cheer stunts (被抬舉的表演人員是延伸於一個高於完全維持延伸的手臂且用手抬舉表演人員之腳的底層人員直立的位置)
   (3) Pyramids and basket tosses
4. 在俯臥或仰臥姿勢改變抬舉或特技是不允許的，向前/向後或實施一個完整圓形的旋(翻)轉也不被允許假設表演人員在俯臥姿勢(臉朝地面)。
5. 假設表演人員沒有直接與表演場地的地面連接，臀部越過頭部的翻轉是不允許的。
6. 假設表演人員沒有直接與表演場地的地面連接，垂直倒立是不允許的。
7. 以手支撐協助的 kip ups 是允許的，但在整個技巧中表演人員必須從一個直接與表演場地的地面連接的支撐人員獲得支撐。

D. 離開動作

1. 表演人員不能被拋。
2. 表演人員可以跳躍、跨跳、踏過、或推開支撐人員假設於:
   (1) 離開時的最高點沒有抬升表演人員的腳使其超過臀部高度。
   (2) 假如騰空或倒立，表演人員的臀部不能越過垂直軸。
   (3) 以 Leap Frog(鞍馬跳)的方式跳過一個戰力的支撐人員是不允許的。
   (4) Toe pitches 是不允許的。

※自規則公布日起第一年，違反上述任一額外技巧限制會影響成績單中的技巧難度(個/雙人組)及動作複雜性(團體小組及團體組)欄位。自第二年起，違反上述任一額外技巧限制將視為違反安全規則。