2026 年全國啦啦隊錦標賽

壹、「競技啦啦隊」比賽規定、安全規則與評分標準

一. 規則總綱：

(一) 主辦單位所有比賽規定、安全則與評分標準，參考 ICU 國際啦啦隊聯盟之規章訂定之。

(二) 所有隊伍必須受到擁有正式職權且合格的教練監管指導。

(三) 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、電視轉播須求或賽事主辦單位認為任何能使賽會盡善盡美的前提下，得調整賽事舉辦之時間與地點。

三. 程序問題處理：

(一) 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，所有疑慮須於隊伍登場出賽前提出。

(二) 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：

(一) 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，從上場至下場以及整個比賽流程皆要展現好的運動家精神。

(二) 各隊的指導員跟教練有責任確保隨行的選手、教練、親友及其他人員遵守此規範。嚴重的違反運動家精神的行為會導致被取消資格。

(三) 在推廣國際運動及建立啦啦隊的全球運動形象時，在比賽場上臉部表情展現及行為舉止必須真誠、自然並真實。強迫性的、過度編排、激進、猥褻、和具冒犯性的臉部表情展現及手勢是不適合的且必須避免。唱歌或默念歌詞也不屬於這項運動，應避免。

(四) 展現過多誇耀的動作、導致賽程延誤、違反運動家精神、不專業的行為可能會違反規定。這些動作包括但不限於：

1. 選手刻意吸引不必要的注意（如過度擊掌、撞胸等）。
2. 過度的賽前或賽後團隊儀式（隊伍傳統儀式應在後台進行）。
3. 過度的慶祝（如選手過度擁抱教練或彼此、展現勝利舞蹈等）。

(五) 有關運動家精神政策的更多資訊，請點閱官方影片：

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

五. 流程演出中斷情形：

(一) 意外情境

1. 倘若基於主辦單位官方人員之認定，參賽隊伍實施流程中受到任何裝備、器材或硬體設施故障，或其他非參賽隊伍本身的因素而中斷其流程實施，參賽隊伍應立即停止流程的實施。
2. 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。因中斷產生之影響程度將由賽事主辦單位裁定。

   說明：條文中「但只採計流程中斷處後之得分」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. 假如中斷流程隊伍必須再次實施全部流程，但其結果失誤（未完整實施），將會得到較低等級之分數。

(二) 參賽隊伍過失

1. 競賽過程中，參賽隊伍因所屬裝備、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於稍後演出。

   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，但只採計流程中斷處後之得分。
3. 假如中斷流程隊伍必須再次實施全部流程，但其結果失誤（未完整實施），將會得到較低等級之分數。

(三) 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. 假如中斷流程隊伍必須再次實施全部流程，但其結果失誤（未完整實施），將會得到較低等級之分數。
4. 仍有參賽意圖之傷者禁止返回賽場進行比賽，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。

六. 規則解釋與裁決：

(一) 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。

(二) 規則委員會所作出的判決，即試圖確保賽事進行在某種程度上符合競賽總體精神與目標。

(三) 規則委員會成員將包含賽會主席、裁判長與賽會委任之主辦單位官方人員。

七. 資格取消：

任何一支參賽隊伍未遵守「競賽規程、比賽規定與安全規則」中之任何條款與規程，將有可能被取消參賽資格，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. 本大會為提供選手有更優質更安全的競賽環境，將提供保護人員在熱身場地與比賽場地，為了有安全的競賽環境，隊伍不應該操作超越他們能力水平的技巧。

九. 通用安全規則：

(一) 所有啦啦隊運動員必須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，教練必須熟悉動作的細節，教練必須考慮到啦啦隊運動員，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、教練與指導老師必須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) 選手在練習與表演時，必須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。

(六) 參與競技啦啦隊競賽時須穿著軟底鞋，禁止穿著舞鞋/靴，或體操鞋船型軟鞋（或類似款式）。競賽穿著之鞋類必須有堅固的實心鞋底。

(七) 包含任何形式的珠寶但不僅止於以下敘述，禁止使用如耳、鼻、舌、肚臍和臉部的環狀物以及啦啦隊服上的任何透明塑料飾品、手鐲、項鍊與別針等裝飾物。不符規定的珠寶首飾，必須拆除，禁止綁（貼）紮於任何表面。

例外：醫療用的身份辨識標籤/手環，和隊服上的水鑽飾品是被允許的，但其禁止置於隊服反面能接觸皮膚處。此外得使用紋身貼紙。

(八) 任何可用來輔助推進啦啦隊選手增加高度的設備是不被允許的。

(九) 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。

例外：特殊能力／特奧啦啦隊選手可使用行動／支撐輔助器材。

(十) 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。

例外：特殊能力／特奧啦啦隊選手可使用行動／支撐輔助器材。

說明：如同啦啦隊員在體育賽事中的常見技術，對於允許單一原地後空翻動作的

組別，已熟練該動作的運動員可在「口號」項目時手持彩球完成單一原地後空翻動作。

(十一) 所有道具必須以安全並且不會造成危害的方式拋離。(例如：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。

(十二) 維持原廠設計的護具、支架，不需要額外填充泡棉。若護具、支架經過修改，且該選手參與騰翻、舞伴技巧、金字塔或拋投動作，則必須使用至少 1/2 英吋／1.27 公分厚的泡棉進行填充。若選手配戴硬石膏或穿著護型靴，則不得參與騰翻、舞伴技巧、金字塔或拋投。

例外：在 ICU 特奧／特殊能力啦啦隊組中，用於協助選手的行動輔助或支撐護具將視為運動員的一部分。

(十三) 在動作規範表中，某等級允許之技術動作即包含某等級前動作規範中所有技術動作。

(十四) 所有技巧規定的保護人員必須是屬於同團隊成員，並且須接受完整的保護動作訓練。

(十五) 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。

說明：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。

(十六) 流程開始實施時，每位隊員必須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。

(十七) 比賽選手在流程開始實施後，自始自終都必須是同一批選手，流程過程中選手禁止更換成另一位選手。

(十八) 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。

(十九) 為提升啦啦隊運動及運動員之體育形象，運動員穿著代表隊伍之比賽服於站立姿勢時，不得故意露出運動員腹部(身體中段)位置。

(二十) 各隊伍隨隊上場之安全防護人員，若非安全防護之必要，而支撐／輔助任何技術動作，則視為違反安全規定，則依「加權扣分罰則」規定，採累計扣分。

(二十一) 為顧及比賽安全性，各隊自行安排之保護人員，若於比賽時上場保護，亦需遵守服裝飾品等規範。

十. 時間規範/音樂規範/入場規範：

(一) 各參賽隊伍時間規範請參考「競賽規程」競技啦啦隊比賽組別表格的比賽時間規

範。團體組音樂流程為 2 分鐘以內，並需於音樂流程實施前或中段部分實施至少 30 秒之口號流程，整體比賽流程不得超過 3 分鐘。

(各小組賽請參閱競賽規程競技啦啦隊比賽組別表格內的比賽時間規範。)

(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。

說明：即便最終動作實施完成，但音樂未停，流程結束認定仍採計音樂結束之時間；反之音樂已停止，但動作仍持續實施時，流程結束認定則採計動作實施完成之時間。

(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：

1. 每位裁判得於團體組參賽隊伍之音樂流程超時 5-10 秒扣總平均 1 分；11-30 秒扣總平均 3 分。(此款適用於個人全能組／技巧組／金字塔組／騰翻與技巧組等所有組別)
2. 每位裁判得於團體組參賽隊伍之整段比賽流程時間超時 5-10 秒扣總平均 1 分；超時 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) 每隊須提供一名教練或代表（音控）人員播放音樂，該名人員須負責於音控台按下該隊播放音樂時之播放與停止按鍵。

(七) 每隊須要一位負責任之成年人留在音樂播放區，了解隊伍流程及音樂。該負責代表在發生技術故障或受傷狀況時能啟動或停止音樂。請確保所有播放設備已完全充電，音量調高並且處於飛航模式。如果使用 CD，所有音樂必須能以 CD 格式播放。強烈建議音樂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。

(八) 為使競賽流程準時且順利進行，各團體組須以最快的速度進入競賽場中準備，禁止於進場過程中編排過多的複雜動作。時間規範如下：

1.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。

2.退場：比賽流程結束後，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)。

3.此款罰則適用於前項(四)之超時罰則。

(九) 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中的整體表現(Overall)。

(十) 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。例外包括隊伍名稱、隊伍吉祥物、隊伍代表色、隊伍國家等，但建議在整個流程音樂中最多使用兩次。違反此規定會影響成績中的整體表現(Overall)。(適用於世錦賽)

(十一) 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。(適用於世錦賽)

十一. 競賽場地：

(一) 競賽地板為傳統體操海綿發泡軟墊，規格為 12.80 公尺 X 16.46 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；騰翻動作起始與落地相關規定請參閱各級規則。

十二. 評分標準：裁判將以各項評分要件給予得分。

（一）第一級團體組－總分 100 分：

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	騰翻動作	10 分	團體騰翻、技術動作實施完整性（適用包含跳躍實施時）、動作難度、動作實施正確性與實施同步性。
5	流暢度與轉接過程	15 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。
6	整體流程內容呈現、群眾感染力	15 分	整體流程內容呈現、展現力、舞蹈（若實施）與觀眾反應。

（二）第二級團體組、第三級團體組－總分 100 分：

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	10 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（適用包含跳躍實施時）、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	10 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、舞蹈（若實施）與觀眾反應。

（三）第四級團體混合組、第五級團體混合組、第六級團體混合組－總分 100 分：

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（適用包含跳躍實施時）、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、舞蹈（若實施）與觀眾反應。

（四）混雙技巧組、多底技巧組、金字塔組－總分 100 分：

評分項目			配分	評分標準
1	舞伴技巧（金字塔）、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、技術動作實施游刃有餘不費力。
		動作難度	25 分	動作難度與流程中實施舞伴技巧（金字塔組以金字塔評判）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（金字塔組以金字塔評判）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。

1.混雙技巧組/多底技巧組規定：

(1) 混雙技巧組/多底技巧組參賽，上層禁止交換、輪流，禁止同時實施 2 組單底層技巧。違者依「加權扣分罰則」規定，採累計扣分。

(2) 與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。

(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) 若為「雙組技巧組」，動作需兼具一致性、同步性，且實施同一面向之技術動作。

2.金字塔組規定：

(1) 與金字塔無關之技術動作，如技巧、口號、舞蹈、跳躍、籃型拋投、騰翻（上層轉接技巧除外）等，不列入評分。

(2) 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。

※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。

（五）騰翻與技巧組-總分 100 分：遵照各團體組別技巧之規定

評分項目			配分	評分標準
1	騰翻動作（60 分）	技術動作實施完整性	30 分	騰翻動作實施完整性、動作正確性與同步性。 包含騰翻的穩定性與體態展現，連接動作的多元性。
		動作難度	30 分	立定與連接之手翻、空翻與轉體的難度實施。
2	舞伴技巧（20 分）	技術動作實施完整性	10 分	正確的技術動作實施技巧、包含技巧的穩定性、手臂伸直與否、上層與底層保持合力直線與否。
		動作難度	10 分	動作難度、良好柔軟的技巧動作，體態展現與流程實施技巧的能力。 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而定）。
3	整體表現（20 分）	轉接動作展現力	20 分	轉接動作節奏的掌握、視覺效果與創意性，動作與音樂特效的配合、轉接過程連續動作的難度與技術性。流程實施停頓次數越少越好。流程精采程度、編排與音樂的配合、技巧動作與音樂的配合、技巧動作的創異性與視覺性、節奏快慢、臉部表情與精神。

1.遵照各團體組別技巧之規定：
  (1) 違者依「加權扣分罰則」規定，採累計扣分。
  (2) 實施無關騰翻動作與舞伴技巧之技術動作，如金字塔、口號、舞蹈，不列入評分。
  (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。
2.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。
3.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。

（六）個人全能組-總分 100 分：遵照各團體組別之規定

評分標準與規定			
評分項目		配分	評分標準
1	口號	20 分	帶領群眾歡呼的能力或使用口號牌、彩球、或大聲公帶領群眾為自身加油的能力，以及實際應用技術動作的實施帶領群眾情緒的能力。
2	舞蹈	20 分	乾淨俐落的手臂線條、高度、布局，動作敏銳、有力與精確。
3	跳躍	10 分	跳躍動作實施完整性、難度、實施正確性、變化多樣性。
4	騰翻	30 分	包含原地騰翻與助跑騰翻，技術動作實施完整性、動作難度、動作實施正確性。
5	整體	20 分	整體流程內容呈現、展現力與觀眾反應。
個人全能組規定	時間規範	個人組至多 1 分 30 秒之流程編排，需包含口號流程與音樂流程（合併計時，中間不停秒）。超時罰則依循賽會公告之比賽規定。	
	動作規範	(1) 流程編排內容須包含「評分項目」中各項技術動作，如未實施則該項不予計分。 (2) 口號流程可展現技術動作。 (3) 口號內容不得錄於音樂檔案中，亦不得配合音樂實施。 (4) 舞蹈動作需配合音樂流程實施。	
	騰翻規範	需遵照各團體組別騰翻之規定，違者依「加權扣分罰則」規定，採累計扣分。	
	道具規範	(1) 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騰翻動作中。 (2) 「口號」流程時持彩球後空翻之相關規定，請參照各級團體組安全規則。	
	其他	個人組流程實施內容若違反競賽規程與該組別之安全規則，依「加權扣分罰則」規定，採累計扣分。	

（七）指定動作組-總分 100 分：

指定動作組　評分標準與規定				
評分標準	1	sideline	同步性　10 分	正確性　10 分
	2	cheer	同步性　10 分	正確性　10 分
	3	舞蹈	同步性　10 分	正確性　10 分
	4	技巧	同步性　10 分	正確性　10 分
	5	整體表現	20 分　(聲音表情、隊形)	
一般規定	動作內容		以本會當年度週期「全國賽指定動作教學研習營」之教學內容為標準動作，包括口號內容、手臂動作、跳躍、舞蹈與技巧（含走位與技巧上下之拍子）。禁止實施非指定動作之技術動作，違者不予計分。	
	流程實施		禁止使用任何道具（如傳聲筒、口號牌、旗幟與彩球等）。	
	評分要點		手部動作正確、口號清楚聲音宏亮、流程乾淨整齊、技巧完整穩定。	

十三. 裁判評分程序：

(一) 主辦單位全權決定賽事裁判之聘任。

(二) 裁判將總得分 100 分為評量隊伍流程實施之依據。

(三) 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（若該組別僅有三位裁判，則無扣除最高與最低得分之計分方式）。

(四) 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。

十四. 得分與排名：

(一) 不同技術項目評分表為各項技術評分裁判專用。

(二) 各裁判擁有裁量與主張隊伍之最終得分，以及在名次排序前統計所有參賽隊伍得分之責任與權力。得分與排名僅於賽會結束後提供給參賽各隊教練或代表人，並且主辦單位不於電話中提供得分與排名之相關訊息。各參賽隊伍將於賽後收到包含各隊隊名與得分之最終總排名列表。

十五. 最終裁決權：

各參賽隊伍均同意，尊重並不得複查裁判最終之判決。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，因此各參隊伍須聲明放棄任何關於規章、公平性、行政或程序性質判決之複查動作。

※本次大會仍提供申訴管道，詳見競賽規程。

十六. 曝光、代言和宣傳活動：

所有組別獲得冠軍或受獎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。

十七. 加權扣分罰則：

(一) 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。

說明：意即每位裁判擁有前述所有規則條文中未明訂扣分程度之扣分權。

(二) 如有任何關於競技啦啦隊組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 ctcajudge@gmail.com。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。

十八. 各級年齡規範：

(一)學校組別：適用組別為競賽規程之比賽組別。

適用規則	L1	L2	L3	L4/L5	L5/L6
組別學制	幼兒園	國小	國中	高中	大專
在學證明	免	需出示	需出示	需出示	需出示
身分證件	需出示	免	免	免	免
年齡規範	年滿 3 歲-不足 7 歲	年滿 6 歲-不足 13 歲	年滿 12 歲-不足 16 歲	年滿 15 歲	年滿 15 歲

註1 ：本規範適用於競技啦啦隊所有組別。
註2 ：需於比賽當日符合年齡資格。
註3 ：國小組若出具在學證明，則不受年齡限制。
註4 ：凡報名「學制」組別（含學制組別之公開組，如國小公開組、高中混合公開組、大專混合公開組等）都需出示在學證明。
註5 ：國小組若無在學證明（如參與俱樂部），檢錄時須出示身分證件，除須符合年齡規範外，僅能報名該學制公開組。
註6 ：因報名系統無檢核機制，請各隊教練留意選手年齡與學籍，若於檢錄時或經申訴發現資格不符，將可能會面臨無法出賽、不採計成績及不予退費等情事。建議於報名前先與大會確認選手資格認定。
註7 ：指定盃賽組別，依教育部相關規定辦理。
註8 ：如有未盡事宜，以大會公告與說明辦理。

(二)公開組別：適用組別為競賽規程之比賽組別。

適用規則	L1	L2	L3	L4	L5	L6
身分證件	需出示	需出示	需出示	需出示	需出示	需出示
年齡規範	年滿 3 歲	年滿 6 歲	年滿 12 歲	年滿 15 歲	年滿 15 歲	年滿 15 歲

註1 ：本規範適用於競技啦啦隊所有組別。
註2 ：需於比賽當日符合年齡資格。
註3 ：因報名系統無檢核機制，請各隊教練留意選手年齡，若於檢錄時或經申訴發現資格不符，將可能會面臨無法出賽、不採計成績及不予退費等情事。建議於報名前先與大會確認選手資格認定。
註4 ：如有未盡事宜，以大會公告與說明辦理。

第一級 動作規範 (LEVEL 1 RULES)

一. 第一級騰翻動作通則

(一) 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。

例外：第一級騰翻動作，得實施技巧彈成俯臥姿勢(旋轉 1/2 圈至腰部位置)。

(二) 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。

(三) 實施騰翻動作時禁止持有或接觸任何道具。

(四) 禁止實施魚躍前滾翻動作。

(五) 從規定的角度來看，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. 第一級原地騰翻/助跑騰翻規範

(一) 第一級騰翻動作身體必須與地面有接觸。

例外：得實施原地側翻和側翻內轉。

(二) 得實施前、後滾翻，前、後軟翻和手倒立。

(三) 得實施側翻與側翻內轉。

(四) 禁止在側翻內轉後，立即實施騰翻動作。若在側翻內轉後實施騰翻動作，必須在側翻內轉或側翻內轉反彈之後，有完整明顯停頓，才得以實施。

(五) 禁止實施前、後手翻。

三. 第一級技巧規範

(一) 保護人員

1. 所有肩部或肩部以上高度之技巧動作，其個別上層均須安排 1 位保護人員。

例如：分腿技巧、平躺技巧或升降姿屬於肩部高度之技巧動作，上層於底層延伸手臂實施非直立姿態（如坐姿分腿延伸、水上芭蕾延伸）屬於肩部高度技巧動作。

說明 1：坐姿分腿延伸技巧動作，中間保護上層的頭部與肩部的底層，能被視為保護人員。

說明 2：如果主要底層以蹲姿、跪姿或降低其高度，支撐上層於延伸手臂之位置（不包含地板之技巧動作），無論保護人員在任何位置，此技巧將視為延伸技巧違規。

例外：坐肩不須要保護人員。

2. 每個地板之技巧動作（底層的背平躺於表演場地面實施延伸手臂支撐上層之技巧動作），其上層均須配置 1 位保護人員。

說明：保護人員須輔助上層之腰部。

(二) 技巧高度

1. 得實施腰部高度之單足技巧動作。

例外 1：若上層與額外安排於地面之輔助人員（非該組底層或保護人員）保持手臂與手臂連結，得實施胸口高度之單足技巧動作。

例外 2：若上層雙腳站立於底層肩部前，雙手持續與底層雙手保持接觸，得實施爬上立肩（Walk up shoulder stand）。

2. 禁止實施超過肩部高度之技巧動作。技巧轉接過程禁止超過肩膀高度。

說明：實施支撐超過頭部之技巧動作視為違規。

(三) 上層人員從表演場地面實施旋轉攀升與轉接動作禁止超過 1/4 圈。

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 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。

例外 1：第一級技巧規範得實施地面反彈轉接 1/2 圈旋轉至腰部俯臥姿態（1/2 Twist to stomach）。

例外 2：第一級技巧規範得實施抓舉 1/2 圈旋轉。

例外 3：若上層有腰部支撐，且動作之起始至結束於表演場地面時，得實施單次旋轉 1/2 圈。

(四) 技巧轉接過程中，須至少安排 1 位底層與上層保持身體接觸。

例外：第一級技巧動作禁止實施蛙跳或類似其形態的技巧動作。

(五) 禁止實施自由騰翻及輔助騰翻攀升與轉接動作。

(六) 技巧、金字塔或隊員禁止自上、下方越過或穿越其他技巧、金字塔或隊員。

說明 1：此處越過或穿越定義為隊員之軀幹（隊員身體中段）越過或穿越另一位隊員之軀幹，而非手臂或腿部。

說明 2：無論技巧或金字塔連結與否，上層人員之軀幹（隊員身體中段）禁止自上、下方越過或穿越其他技巧或金字塔上層人員之軀幹。

例如：禁止以坐肩自其他技巧下方移位。

例外：隊員可跳躍過另一名隊員。

(七) 禁止實施單底層無支撐分腿舉動作。

(八) 禁止實施單底層多上層動作。

(九) 第一級技巧規範：離手動作

1. 除了在「第一級著落規範」提及之動作外，均禁止實施離手動作。
2. 實施離手動作後，上層人員禁止實施俯臥姿勢（面朝地面）或倒置姿態接著。
3. 離手動作必須返回至原實施底層。

說明：實施人員禁止無任何輔助緩衝著落於表演場所地面。

4. 禁止實施直昇機技巧動作。
5. 禁止實施滾筒式旋轉 1 圈（log/baeerl roll）之技巧動作。
6. 離手技巧動作禁止有移位意圖。

7. 離手動作禁止自上、下方越過或穿越技巧、金字塔或動作實施人員。

(十) 第一級技巧規範：倒置姿態

禁止實施倒置姿態技巧。

說明：所有倒置狀態的人員必須保持與表演地面的接觸（參閱第一級原地騰翻 /助跑騰翻規範）。

例如：與地面接觸之手倒立動作不會被認定為技巧，其動作為符合規則的倒置姿態。

(十一) 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. 第一級金字塔規範

(一) 金字塔須依循「第一級技巧規範」與「第一級著落規範」，得實施至 2.5 段高度金字塔。

禁止實施單底層或輔助單底層之延伸技巧動作。

(二) 上層人員之主要重量支撐必須為底層人員。

說明：在金字塔轉接動作中，上層在底層實施離手動作後，上層必須著落於搖籃式抱接或表演場所地面，且禁止與超過肩部以上高度人員保持連結，並依循「第一級著落規範」。

(三) 雙足技巧：

1. 金字塔動作中，上層雙足技巧必須至少與 1 位位於肩部或肩部以下高度之人員保持手臂與手臂之連結，並依循以下規則：

(1) 雙足延伸技巧必須在動作起始前，全程保持接觸。

(2) 肩部或肩部高度以下之連結人員必須雙腳位於底層手中。

例外：連結人員若位於坐肩、平躺技巧、分腿技巧或站肩的位置，該連結人員之雙腳可以不在底層手中。

2. 雙足延伸之技巧禁止與其他延伸高度之技巧連結。

(四) 單足技巧：

1. 金字塔動作中，肩部高度之單足技巧，上層必須至少與 1 位位於肩部或肩部以下高度之人員保持手臂與手臂連結，並依循以下規則：

(1) 單足肩部高度技巧必須在動作開始前，全程保持接觸。

(2) 肩部或肩部高度以下位置之連接人員必須雙腳位於底層手中。

例外：連結人員若位於坐肩、平躺技巧、分腿技巧或站肩的位置，該連結人員之雙腳可以不在底層手中。

2. 禁止實施單足延伸技巧動作。

(五) 技巧、金字塔和隊員禁止自上、下方越過或穿越其他技巧、金字塔和隊員。

說明：無論技巧或金字塔是否連結，上層人員之軀幹（隊員身體中段）禁止自上、下方越過或穿越其他技巧或金字塔上層人員之軀幹。

例如：禁止以坐肩自其他技巧下方移位。

五. 第一級著落規範

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。

(一) 單底層實施搖籃式抱接須安排 1 位接者與 1 位保護人員，保護人員並至少以單手或手臂實施抱接，保護上層之頭部及肩部位置。

(二) 多底層實施搖籃式抱接須安排 2 位接者與 1 位保護人員，保護人員並至少以單手或手臂實施抱接，保護上層之頭部及肩部位置。

說明：禁止實施任何腰部高度的技巧動作轉接至搖籃式抱接，類似形式之動作被認定為拋投視為違規動作。參閱第一級拋投規範。

(三) 著落必須返回原實施底層：

例外 1：著落至表演場地面時，必須由原底層或保護員輔助實施。

例外 2：只有在沒有任何附加技巧之腰部或腰部以下的垂直下落和短震落於表演場地面才可以不須要輔助。

說明：實施人員禁止未經任何輔助緩衝狀態，從腰部以上的高度著落於表演場地面。

(四) 只允許垂直彈下、基本搖籃式抱接之著落。

(五) 禁止實施旋轉著落（包含旋轉 1/4 圈）。

(六) 任何著落動作禁止自上方或下方穿越其他技巧、金字塔或隊員或道具。

(七) 金字塔禁止實施延伸高度之著落。

(八) 禁止實施自由騰翻或輔助騰翻著落。

(九) 著落禁止有位移意圖。

(十) 上層實施著落時，禁止與其他離手之上層接觸。

(十一) 禁止實施任何形式之緊繃掉落或滾落。

六. 第一級拋投規範

(一) 禁止實施籃型拋投。

說明 1：包含預備姿勢（Sponge）之拋投。

說明 2：禁止實施腰部高度拋投轉接至搖籃式抱接技巧動作。

第二級 動作規範 (LEVEL 2 RULES)

一. 第二級騰翻動作通則

(一) 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人員接觸，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。

(二) 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。

(三) 實施騰翻動作時禁止持有或接觸任何道具。

(四) 得實施魚躍前滾翻動作。

1. 禁止自向後弓身姿勢銜接魚躍前滾翻動作。
2. 禁止於魚躍前滾翻過程中實施任何旋轉動作。

(五) 從規定的角度來看，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。

(六) 禁止在後手翻系列後實施旋轉。後手翻系列之後，雙腳必須在旋轉之前完成併攏。

例如：後手翻 1/2 圈旋轉視為違規動作。

二. 第二級原地騰翻規範

(一) 禁止實施空翻及側空翻。

(二) 禁止實施連續前手翻或連續後手翻。

說明：得實施後軟翻接一個後手翻。

(三) 禁止在有技巧的跳躍動作前後實施手翻連接。

例如：禁止實施水手式跳躍連接後手翻或後手翻連接水手式跳躍。

(四) 騰空落地過程中禁止實施旋轉。

例外：得實施側翻內轉。

三. 第二級助跑騰翻規範

(一) 禁止實施空翻及側空翻。

(二) 得實施連續前手翻或連續後手翻。

(三) 騰空落地過程中禁止實施旋轉。

例外：得實施側翻內轉。

一. 第二級技巧規範

(一) 保護人員

1. 所有肩部以上高度之技巧動作，其個別上層均須安排 1 位保護人員。
2. 實施地板之技巧動作（底層的背平躺於表演場地面實施延伸手臂支撐上層之技巧動作），其個別上層均須安排 1 位保護人員。

說明：保護人員須於地板技巧動作輔助上層人員的腰。

(二) 技巧高度

1. 禁止實施單足延伸技巧動作。單足技巧動作禁止超過肩膀高度。

說明 1：上層實施單足技巧動作時，底層支撐超過頭部視為違規。

說明 2：如果主要底層以蹲姿、跪姿或降低其高度，支撐上層於延伸手臂之位置（不包含地板之技巧動作），無論保護人員在任何位置，此技巧將視為延伸技巧違規。

(三) 上層人員實施旋轉攀升與轉接動作禁止超過 1/2 圈旋轉。

說明 1：單次技巧實施過程中，底層與上層總和之旋轉幅度超過 1/2 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。

例外：得實施由底層輔助，開始至結束於搖籃式抱接姿之單次旋轉 1 圈(Log/barrel roll)。

說明 2：禁止在搖籃式抱接姿實施的旋轉(Log/barrel roll)中加入其他技巧（例如：踢腿旋轉）。

說明 3：禁止由其他上層在輔助搖籃式抱接姿實施旋轉(Log/barrel roll)。

(四) 技巧轉接過程中，須至少安排 1 位底層與上層保持身體接觸。

(五) 禁止實施自由騰翻或輔助騰翻攀升與轉接動作。

(六) 技巧、金字塔或隊員禁止自上、下方越過或穿越其他技巧、金字塔或隊員。

說明 1：此處越過或穿越定義為隊員之軀幹（隊員身體中段）越過或穿越另一位隊員之軀幹，而非手臂或腿部。

說明 2：無論是否連結，上層人員禁止自上、下方越過或穿越其他技巧或金字塔上層人員之軀幹。

例如：禁止以坐肩自其他技巧下方移位。

例外：隊員可跳躍過另一名隊員。

(七) 禁止實施單底層無支撐分腿舉動作。

(八) 禁止實施單底層多上層動作。

(九) 第二級技巧規範：離手動作

1. 除了在「第二級拋投規範」及「第二級著落規範」提及之動作外，均禁止實施離手動作。
2. 實施離手動作後上層人員禁止實施俯臥姿勢（面朝地面）或倒置姿態接著。

3. 離手動作必須返回至原實施底層人員。

說明：實施人員禁止無任何輔助支撐狀態著落於表演場所地面。

例外：請參閱「第二級著落規範」第 3.條款。

4. 禁止實施從倒置姿態至非倒置姿態的離手動作。
5. 禁止實施直昇機技巧動作。
6. 得實施開始至結束於搖籃式抱接姿中的單次旋轉 1 圈(Log/barrel roll)。

說明 1：單底層實施搖籃式抱接旋轉 1 圈(Log/barrel roll)須安排 2 位接者，多底層實施搖籃式抱接旋轉 1 圈須安排 3 位接者。

說明 2：禁止由其他上層輔助在搖籃式抱接姿中實施旋轉(Log/barrel roll)。

說明 3：須返回原實施底層，並禁止在搖籃式抱接姿旋轉(Log/barrel roll)中加入其他技巧（例如：踢腿旋轉）。

7. 實施離手技巧動作禁止有移位意圖。
8. 離手動作禁止自上、下方越過或穿越技巧、金字塔或動作實施人員。

(十) 第二級技巧規範：倒置姿態

得實施從地面開始的倒置姿態到非倒置的技巧轉接動作。其他任何形式的倒置姿態均禁止實施。

說明：所有倒置姿態的人員必須保持與表演場地面接觸，直至被直接轉接至非倒置位置。

例如 1：得實施在地面手倒立動作接一個非倒置動作（如：坐肩技巧）。

例如 2：禁止實施從搖籃式抱接姿轉接至手倒立之技巧動作或從俯臥姿接前滾翻。

(十一) 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。

五. 第二級金字塔規範

(一) 金字塔須依循「第二級技巧規範」與「第二級著落規範」，得實施至 2.5 段高度。禁止實施單底層或輔助單底層之延伸技巧動作。

(二) 上層人員之主要重量支撐必須為底層人員。

說明：在金字塔轉接動作中，上層在底層實施離手動作後，上層必須著落於搖籃式抱接或表演場所地面，且禁止與肩部以上高度之連接人員保持連接，並依循「第二級著落規範」。

(三) 延伸技巧禁止與另外 1 組延伸技巧連結。

(四) 技巧、金字塔和隊員禁止自上、下方越過或穿其他技巧、金字塔和隊員。

說明：無論技巧或金字塔是否連結，上層人員禁止自上、下方越過或穿越其他技巧或金字塔上層人員之軀幹（隊員身體中段）。

例如：禁止以坐肩自其他技巧下方移位。

(五) 單足延伸技巧：

1. 上層人員必須至少與 1 位位於肩部或肩部高度以下位置之人員保持手臂與手臂連結固

定，上層手臂必須與連結人員手臂保持接觸。

2. 單足延伸技巧必須在動作開始前全程保持接觸。

3. 肩部或肩部高度以下位置之連結人員必須雙腳位於底層手中。

例外：連結人員若位於坐肩、平躺技巧、分腿技巧或站肩的位置，該連結人員之雙腳可以不在底層手中。

六. 第二級著落規範

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。

(一) 單底層實施搖籃式抱接須安排 1 位接者與 1 位保護人員，保護人員並至少以單手或手臂實施抱接，保護上層之頭部及肩部位置。

(二) 多底層實施搖籃式抱接須安排 2 位接者與 1 位保護人員，保護人員並至少以單手或手臂實施抱接，保護上層之頭部及肩部位置。

(三) 著落須返回原實施底層。

例外 1：著落至表演場地面時，必須由原底層或保護員輔助實施。

例外 2：只有在沒有任何附加技巧之腰部或腰部以下高度的垂直下落和短震落於表演場地面才可以不須要輔助。

說明：實施人員禁止未經任何輔助支撐狀態，從腰部以上高度著落於表演場地面。

(四) 只允許垂直彈下、基本搖籃式抱接和 1/4 圈旋轉的著落。

(五) 禁止實施超過 1/4 圈的旋轉著落，禁止實施其他技巧動作的著落。

例如：禁止實施水手跳躍（Toe touch）、屈體（ Pike）、團身（Tuck）技巧著落。

(六) 任何著落動作禁止自上方或下方穿越其他技巧、金字塔或隊員或道具。

(七) 得實施金字塔單足延伸技巧著落於搖籃式抱接。

(八) 禁止實施自由騰翻或輔助騰翻著落。

(九) 著落禁止有移位意圖。

(十) 上層實施著落時，禁止與其他離手之上層接觸。

(十一) 禁止實施任何形式之緊繃掉落或滾落。

七. 第二級拋投規範

(一) 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。

(二) 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。

(三) 上層須以雙足於底層手上實施籃型拋投。

(四) 籃型拋投中禁止實施騰翻、旋轉動作、倒置姿態或移位拋投動作。

(五) 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。

(六) 籃型拋投中只允許身體成直立姿勢拋投。

說明：角度極大的弓身姿不屬於直立姿勢視為違規動作。

(七) 在直上籃型拋投過程中，上層得實施不同的手姿變化，例如招手或飛吻，但是上層必須自始自終雙腿及身體保持直立的姿勢。

(八) 上層在實施分開的籃型拋投時，彼此身體禁止接觸。

(九) 實施籃型拋投時只能有 1 位上層。

第三級 動作規範 (LEVEL 3 RULES)

一. 第三級騰翻動作通則

(一) 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。

(二) 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。

(三) 實施騰翻動作時禁止持有或接觸任何道具。

(四) 得實施魚躍前滾翻動作。

1. 禁止自向後弓身姿勢連接魚躍前滾翻動作。
2. 禁止於魚躍前滾翻過程中實施任何旋轉動作。

(五) 從規定的角度來看，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。

例如：側翻內轉接水手跳躍後接後手翻再接直體後空翻，此動作將不視為連續騰翻動作，且此動作視為違規動作。因為第三級原地騰翻中禁止實施後空翻。

二. 第三級原地騰翻規範

(一) 禁止實施空翻。

說明：禁止實施跳躍接前空翻 3/4 周騰翻動作。

(二) 得實施連續前手翻或連續後手翻。

(三) 騰空落地過程中禁止實施旋轉。

例外：得實施側翻內轉。

三. 第三級助跑騰翻規範

(一) 空翻必須遵循以下規範：

1. 後空翻只能以團身姿勢，且只能在側翻內轉或側翻內轉後手翻後實施。

說明：禁止實施以下騰翻動作：團身後空翻分腿（X-outs）、直體後空翻（Layouts）、直體後空翻剪腳（Layout step outs）、快速直體後空翻（Whips）、屈體空翻（Pikes flip）、騰空軟翻（Aerial walkovers）和轉體接團身前空翻（Arabians）。

2. 得實施在側翻內轉或側翻內轉後手翻之前，加上其他用手支撐的騰翻動作。

例如：得實施前手翻接前軟翻接側翻內轉後手翻接團身後空翻。

3. 禁止實施團身側空翻或側翻接後手翻接團身的組合。

4. 得實施側空翻、助跑團身前空翻和前空翻 3/4 周。

說明：禁止前手翻（或其他騰翻技巧）接團身前空翻。

(二) 禁止實施空翻或側空翻後加任何騰翻。

說明：在前、後滾翻或前、後空翻後加任何騰翻動作，必須在兩串動作之間加一墊步，將前後兩段騰翻分開。

(三) 騰空下落過程中禁止實施旋轉。

例外 1：得實施側翻內轉。

例外 2：得實施側空翻。

四. 第三級技巧規範

(一) 保護人員

所有肩部以上高度之技巧動作，其個別上層均須安排 1 位保護人員。

(二) 技巧高度

得實施單足延伸技巧動作。

(三) 得實施 1 圈旋轉攀升與轉接動作，1 圈旋轉範圍之認定為上層人員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 1 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。

(四) 旋轉 1 圈之技巧或轉接動作，必須起始及成型於肩部或肩部以下高度。

例如：禁止旋轉 1 圈技巧動作至延伸高度。

(五) 旋轉轉接至延伸高度，或自延伸高度實施旋轉轉接，其旋轉角度禁止超過 1/2 圈。

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 1/2 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。

(六) 技巧轉接過程中，須至少安排 1 位底層與上層保持身體接觸。

例外：參閱第三級技巧規範：離手動作。

(七) 禁止實施自由騰翻攀升與轉接動作。

(八) 技巧、金字塔或隊員禁止自上、下方越過或穿越其他技巧、金字塔或隊員。

說明 1：本條規範定義為隊員之軀幹（隊員之身體中段），不得自上、下方越過或穿越過其他隊員軀幹，不包含手臂及腿部。

說明 2：無論金字塔或技巧是否連結，上層人員禁止自上、下方越過或穿越其他隊員之軀幹。

例如：禁止以坐肩自其他技巧下方移位。

例外：隊員可跳躍過另一名隊員。

(九) 禁止實施單底層無支撐分腿舉動作。

(十) 實施單底層多上層動作時，每位上層必須個別安排 1 位保護人員。

(十一) 單足延伸技巧禁止與其他延伸高度之技巧連結。

(十二) 第三級技巧規範：離手動作

1. 得實施離手動作，但禁止超過底層延伸手臂之高度。

   說明：若超過底層延伸手臂之高度，則須遵循「第三級拋投規範」及「第三級著落規範」規則。

2. 實施離手動作後上層人員禁止以倒置姿態（面朝地面）接著。禁止實施倒置姿態離手至非倒置姿態的動作。

3. 實施離手動作須起始於腰部或腰部以下高度，並於肩部或肩部以下高度接著。

4. 實施離手動作至非直立姿態時，多底層必須有 3 位接者，單底層必須有 2 位接者。

5. 離手動作只能實施沒有旋轉的技術動作。只有在離手動作過程中的技術難度才會被計算在內。所以，一個瞬間的身體姿勢不能算作技術難度。

   例外：滾筒姿勢動作（Log/barrel rolls）最多得實施旋轉 1 圈並使用搖籃式抱接，或平躺姿態，或水平俯臥姿態。

   說明：單底層搖籃式抱接滾筒旋轉須有 2 位接者，多底層搖籃式抱接滾筒旋轉須有 3 位接者。

6. 離手動作必須返回至原實施底層人員。

   說明：實施人員禁止於未經任何輔助支撐狀態著落於表演場地面。

   例外 1：請參閱「第三級著落規範」第三條規則。

   例外 2：單底層多上層的著落。

7. 禁止實施直昇機技巧動作。

8. 實施離手動作過程中禁止有移位意圖。

9. 離手動作禁止自上、下方越過或穿越技巧、金字塔或隊員。

10. 上層人員分別實施離手動作時禁止接觸彼此。

    例外：單底層多上層之著落。

(十三) 第三級技巧規範：倒置姿態

1. 倒置姿態的技巧動作禁止超過肩部高度。上層與底層的接觸支撐點必須在肩部或肩部高度以下實施。

   例外：得實施多底層支撐（輔助）騰翻轉接至搖籃式抱接，或轉接至肩部高度之水平平躺姿態，或轉接緩衝至表演場地面。多底層的支撐（輔助）騰翻必須被兩隻手支撐，上層人員的兩手必須與底層人員獨立的手保持連接。

2. 倒置姿態最多得旋轉 1/2 圈至延伸高度，另倒置姿態最多得旋轉 1 圈至肩部或肩部以下高度。

例外 1：多底層的支撐（輔助）前空翻最多得實施旋轉 1 圈（請看上方 1.例外）。且超過 1/2 圈時須以搖籃式抱接著落。

例外 2：實施多底層支撐（輔助）後空翻時，上層人員禁止旋轉。

3. 往下降之倒置姿態禁止低於腰部高度，且過程須安排至少 2 位底層人員接觸於上層人員腰部與肩部位置，以保護上層人員頭部與肩部位置。上層人員必須與原始底層人員保持接觸。

說明 1：技巧動作禁止實施經過肩部高度轉接為肩部以下高度的倒置姿態（上層向下的衝力是主要之安全考量）。

說明 2：底層必須與上層腰部至肩部位置保持接觸，以保護上層之頭部和肩部位置。

說明 3：在第三級技巧中禁止實施上層屈體抱雙腿向前翻下（Pancake）的著落方式。

4. 上層人員面向地面之倒置狀態禁止相互接觸。

(十四) 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。

五. 第三級金字塔規範

(一) 金字塔須依循「第三級技巧規範」與「第三級著落規範」，得實施至 2.5 段高度。

(二) 上層人員之主要重量支撐必須為底層人員。

例外：參閱「第三級金字塔規範：離手動作」。

(三) 禁止單足延伸技巧動作與其他延伸技巧動作連結，或是連結另一個延伸技巧動作。

(四) 技巧、金字塔和隊員禁止自上、下方越過或穿其他技巧、金字塔和隊員。

說明：無論金字塔或技巧是否連結，上層人員禁止自上、下方越過或穿越其他技巧或金字塔上層人員之軀幹。

例如：禁止以坐肩自其他技巧下方移位。

(五) 若上層與 1 位底層人員保持身體接觸，且與 1 位位於肩部或肩部以下高度之隊員保持手臂與手臂連結，得允許上層最多實施旋轉 1 圈技巧和轉接動作至延伸高度，並且在動作開始前全程保持接觸。手臂連結不包含肩膀。

(六) 第三級金字塔規範：離手動作

1. 在金字塔轉接動作中，上層人員若同時與底層及其他 2 名上層人員保持連結時，得遵循以下規則實施離手動作。
2. 若無遵循以下規則，則上層必須於底層離手動作後著落於搖籃式抱接或緩衝著落於表演場地面，並遵循「第三級著落規範」。
3. 金字塔轉接過程中，上層人員分別與至少 2 位位於肩部或肩部高度以下之人員始終保持身體連結時，得越過 2 段之高度。

說明 1：若上層分別與 2 位位於肩部或肩部以下高度之隊員保持手臂/手臂連結，且在動作起始後全程保持接觸，得允許上層最多實施旋轉 1 圈技巧動作。

說明 2：第三級金字塔規範：金字塔離手動作須符合「第三級技巧規範：離手動作」或「第三級技巧規範：著落」。

4. 上層必須分別與至少 2 位位於肩部或肩部以下高度之上層人員保持身體連結，其中之 1 以手臂/腿腳（膝蓋以下）之形式連結。

說明 1：金字塔離手動作，上層必須分別與至少 2 位不同側（前後左右側）之上層保持身體連結。

說明 2：在連結人員失去接觸之前，必須與在表演場地面的底層接觸。

5. 上層禁止支撐其他上層之主要重量。

說明：轉接動作過程必須連續流暢

6. 離手轉接過程中禁止交換底層。

7. 轉接動作中須至少安排 2 位接者（至少 1 位底層與 1 位保護人員）。

(1) 2 位接者須保持固定位置。

(2) 2 位接者於轉接過程中，須全程注視上層。

8. 實施金字塔離手動作時，連結之其他上層禁止超過肩部高度。

(七) 第三級金字塔規範：倒置姿態

1. 須遵循「第三級技巧規範：倒置姿態」。

2. 金字塔轉接動作過程中，上層與在表演場地面之底層有直接的身體負重支撐，且與 1 位位於肩膀或肩膀以下高度之上層連結時，則上層在金字塔轉接動作的過程中可以經過倒置姿態。如果倒置姿態之技巧開始及結束於肩部或肩部以下高度時，轉接過程中底層得延伸手臂與上層保持身體接觸。

說明 1：金字塔平躺姿態之迴環開始及結束於肩部或肩部以下高度時，於倒置姿態轉接過程中得經過底層延伸手臂高度。

說明 2：禁止金字塔平躺姿態之迴環結束接著於延伸高度，因不符合倒置姿態轉接過程開始及結束於肩部或肩部以下高度之規定。

(八) 第三級金字塔規範：支撐迴環

在金字塔轉接動作中，在底層離手動作時禁止實施倒置姿態（包含支撐迴環）。

六. 第三級著落規範

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。

(一) 單底層實施搖籃式抱接須安排 1 位接者與 1 位保護人員，保護人員並至少以單手或手臂實施抱接，保護上層之頭部及肩部位置。

(二) 多底層實施搖籃式抱接須安排 2 位接者與 1 位保護人員，保護人員並至少以單手或手臂實施抱接，保護上層之頭部及肩部位置。

(三) 著落須返回原底層。

例外 1：得由原底層或保護人員實施緩衝著落至表演場地地面。

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。

(四) 所有單足技巧動作，最多得實施 1/4 圈旋轉著落。

(五) 所有雙足技巧動作，最多得實施 1-1/4 圈旋轉著落。

說明：禁止以併腳姿態（platform posittion）實施 1-1/4 圈旋轉著落。上層單腿站立併腳姿態不被視為雙足技巧動作。

(六) 任何著落動作，禁止自上方或下方穿越其他技巧、金字塔、隊員或道具。

(七) 只有在雙腳技巧動作著落時，得實施一個技術動作。

(八) 在肩部或肩部高度以上，實施一個技術動作（如旋轉或水手跳躍)的著落，都必須使用搖籃式抱接。

(九) 禁止實施自由騰翻著落。

(十) 著落禁止有移位意圖。

(十一) 上層實施著落時，禁止與其他離手之上層接觸。

(十二) 禁止實施任何形式之緊繃掉落或滾落。

(十三) 自單底層雙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 位上層人員。接者和底層須在著落技巧起始動作前固定位置。

(十四) 自倒置姿態實施著落時，禁止旋轉

七. 第三級拋投規範

(一) 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。

(二) 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。

(三) 上層須以雙足於底層手上實施籃型拋投。

(四) 籃型拋投中禁止實施騰翻動作、倒置姿態或移位拋投動作。

(五) 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。

(六) 籃型拋投中最多加入 1 個技術動作。籃型拋投最多旋轉 1 圈。

例如：

符合規則 Legal(One Skills)	違規動作 Il legal
toe-touch ball out pretty girl	Switch kick pretty girl-kick double toe-touch

說明：弓身姿不視為技巧動作。

例外：得實施團身 X 籃型拋投（A Ball X）動作。

(七) 籃型拋投實施旋轉技術時，禁止實施旋轉以外的任何技術動作。

例如：禁止實施踢腿旋轉 1 圈（kick fulls）、1/2 圈旋轉分腿（1/2 twist toe touches）。

(八) 上層在實施分開的籃型拋投時彼此身體禁止接觸。

(九) 實施籃型拋投時只能有 1 位上層。

第四級 動作規範（ADVANCED DIVISION RULES）

一. 第四級騰翻動作通則

(一) 所有騰翻動作之實施與著地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實施「髖關節未越過頭部翻轉」至技巧轉接動作，並得實施以俯臥姿勢反彈至技巧動作。

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。

(二) 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。

(三) 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單一原地後空翻動作。

(四) 得實施魚躍前滾翻動作。

1. 禁止自向後弓身姿勢銜接魚躍前滾翻動作。
2. 禁止於魚躍前滾翻過程中實施任何旋轉動作。

(五) 從規定的角度來看，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。

例如：側翻內轉接水手跳躍後接後手翻再接直體後空翻，此動作將不視為連續騰翻動作。

二. 第四級原地騰翻規範

(一) 得實施原地騰翻及以後手翻作為起始之騰翻動作。

(二) 得實施最多 1 周翻轉，禁止空翻轉體。

例外：得實施側空翻及後手翻轉體 1/2 圈接前軟翻（Onodis）。

(三) 禁止實施空翻動作後直接連接空翻動作。

例如：後空翻連接後空翻，後空翻連接前空翻。

(四) 禁止實施跳躍動作後直接連接空翻動作或空翻後直接連接跳躍動作。

例如：水手跳躍（Toe touch）連接後空翻。

說明 1：禁止實施跳躍動作連接 3/4 周前空翻動作。

說明 2：得實施水手跳躍動作連接後手翻接後空翻動作。

三. 第四級助跑騰翻規範

得實施最多 1 周翻轉，禁止空翻轉體。

例外：可實施側空翻及後手翻轉體 1/2 圈接前軟翻（Onodis）。

四. 第四級技巧規範

(一) 所有超過肩部高度之技巧動作，其個別上層均須安排 1 位保護人員。

(二) 得實施單足延伸技巧動作。

(三) 上層得實施 1-1/2 圈旋轉攀升與轉接動作至肩部高度，1-1/2 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 1-1/2 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。

(四) 實施旋轉攀升與轉接技巧動作至延伸高度時，須遵守以下規範：

1. 得實施 1/2 圈旋轉攀升至延伸技巧。

例如：得實施 1/2 圈旋轉攀升與轉接技巧至單足延伸高度。

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 1/2 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。

2. 旋轉攀升與轉接技巧超過 1/2 圈至 1 圈旋轉達延伸高度時，上層技巧形式須以雙足站立、或併腳姿勢（Platform）、或自由女神姿（無柔軟度展現）。

例如：禁止實施 1 圈旋轉至足跟延伸姿（Hell stretch）之延伸高度，可實施 1 圈旋轉至雙足延伸高度。

說明：延伸高度之併腳姿勢（Platform）需要有明顯的穩定停頓後，才可實施自由女神姿以外之單足技巧形式。

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 1 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。

(五) 技巧轉接過程中，須至少安排 1 位底層與上層保持身體接觸。

例外：參閱第四級技巧規範-離手動作。

(六) 禁止實施自由騰翻攀升與轉接動作。

(七) 技巧、金字塔或隊員禁止自上、下方越過或穿越其他技巧、金字塔或隊員。

說明：此規則定義為隊員之軀幹（不包含手臂與腿部）。

例如：禁止以坐肩技巧自其他技巧下方移位。

例外 1：隊員可跳躍過另一名隊員。

例外 2：單一動作實施人員得於技巧動作下移動，或是單一技巧動作可越過另 1 位動作實施人員。

(八) 禁止實施單底層無支撐分腿舉動作。

(九) 實施單底層多上層動作時，每位上層必須個別安排 1 位保護人員。

(十) 實施單足延伸技巧動作時，上層禁止接觸其他同樣實施單足延伸技巧動作之上層。

(十一) 第四級技巧規範：離手動作

1. 得實施離手動作，但禁止超過底層延伸手臂之高度。

   說明：若超過底層延伸手臂之高度，則須遵循「第四級拋投規範」及「第四級著落規範」規則。

2. 離手動作後禁止接倒置姿態，並以上層髖骨位置作為判定依據。自倒置姿態實施離手動作至非倒置姿態時，禁止旋轉。自倒置姿態實施離手動作至非倒置姿態於肩部或肩部以上高度時，須至少安排 1 位保護人員。

3. 實施離手技巧至非直立姿態時，多底層必須安排 3 位接者，單底層必須安排 2 位接者。

4. 離手動作須返回原實施底層（詳見例外說明）。

   說明：禁止上層於無緩衝情況下著落於比賽場地面。

   例外 1：參閱「第四級著落規範」第三條規則。

   例外 2：實施單底層多位上層動作時，得由其他人員緩衝上層著落。

5. 實施離手動作至延伸高度，須起始於腰部或腰部以下高度，並禁止旋轉或翻轉。

6. 自延伸高度實施離手動作時禁止旋轉。

7. 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。

8. 實施離手動作過程中禁止有移位意圖。

9. 離手動作禁止自上、下方越過或穿技巧動作、金字塔或隊員。

10. 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。

(十二) 第四級技巧規範：倒置姿態

1. 得實施延伸高度之倒置姿態，並依循「第四級技巧規範」及「第四級金字塔規範」。

2. 得實施肩部高度向下之倒置姿態，並安排 3 位底層人員，其中 2 位底層人員須保護上層之頭部及肩部位置。

   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。

   說明 1：延伸高度之技巧動作禁止轉接至肩部或肩部以下之倒置姿態（上層向下的衝力是主要之安全考慮）。

   說明 2：底層人員須確實與上層人員腰部至肩部範圍接觸，以保護上層之頭部及肩部位置。

   說明 3：實施自肩部以下之向下倒置姿態時，可不需要由三位底層操作。

   例外：實施上層曲體抱雙腿向前翻下（Two-leg Pancake）動作，必須自肩部或肩部以下高度操作，並在技巧實施過程中，允許經過延伸位置。

說明 4：實施上層曲體抱雙腿向前翻下（Two-leg Pancake）動作，禁止停頓或著落於倒置姿態。

3. 向下之倒置姿態須與原底層保持接觸。

例外：得實施側面翻轉之倒置姿態。

例如：側向翻轉之倒置姿態（如：側翻類型之轉接著落動作），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。

4. 上層人員面向地面之倒置姿態禁止相互接觸。

(十三) 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。

五. 第四級金字塔規範

(一) 金字塔須依循「第四級技巧規範」與「第四級著落規範」，得實施至 2.5 段高度。

例外：金字塔攀升及轉接技巧，與其他肩部或肩部以上下高度之上層保持連結時，得實施 1-1/2 旋轉至延伸高度。

(二) 底層必須為上層之主要支撐人員。

例外：參閱「第四級金字塔規範：離手動作」。

(三) 實施單足延伸技巧動作禁止與其他單足延伸技巧動作連結。

(四) 技巧、金字塔禁止自上、下方越過或穿其他技巧、金字塔。

說明：無論技巧或金字塔是否連結，上層人員禁止越過或穿過另一名上層人員軀幹。

例如：禁止以坐肩自其他技巧下方移位。

例外 1：個人可跳躍過另 1 位隊員。

例外 2：單一動作實施人員得於技巧動作下移動，或是單一技巧動作可越過另 1 位動作實施人員。

(五) 實施任何第四級離手動作時，上層必須與 1 位底層及 1 位上層人員保持身體接觸（或 2 位上層連結人員）。

例如：延伸屈體抱雙腿向前翻下（Pancake）須與 2 位連結人員保持接觸。

(六) 第四級金字塔規範：離手動作

1. 實施金字塔轉接過程中，上層與其他肩部或肩部以下高度之上層人員保持連結時，得越過 2 段以上高度。

說明 1：當上層與其他肩部或肩部高度以下之上層失去接觸前，必須與在地面的底層人員保持身體接觸。

例外 ：在第四級技巧規範中，禁止實施踢踏換腳動作（Tick-Tocks）至延伸高度（Low to high and high to high）。但同樣技巧動作如果上層與肩部或肩部高度以下之人員連結，則此技巧動作在第四級金字塔離手動作規範中得實施，上層在實施踢踏換腳動作過程中必須全程與連結人員保持接觸。

說明 2：第四級金字塔離手動作與另 1 位上層保持身體接觸時，離手動作須符合「第

四級技巧規範：離手動作」或「第四級技巧規範：著落」。

說明 3：上層與至少 1 位位於肩部或肩部以下高度之人員連結時，得實施 1-1/2 圈旋轉攀升與轉接動作。

2. 金字塔轉接過程中，上層保持與其他上層連結之前提下，得越過其他上層。

3. 上層之主要重量禁止以其他上層支撐。

說明：轉接動作過程必須連續流暢。

4. 非倒置姿態之金字塔轉接若替換底層，須遵守下列規範：

(1) 上層須與其他位於肩部或肩部高度以下之上層保持連結。

說明：當連結結束時，上層人員須與底層人員保持身體接觸。

(2) 上層人員必須至少安排 2 位接者（至少 1 位底層與 1 位保護人員），該 2 位隊員於轉接過程禁止參與其他技巧或編排。

5. 非倒置姿態之金字塔轉接須安排 2 位隊員接者（至少 1 位底層與 1 位後保），並遵守以下規範：

(1) 2 位接者須保持固定位置。

(2) 2 位接者於轉接過程中，須全程注視上層。

6. 實施金字塔離手動作時，其連結之其他上層禁止超過肩部高度。

(七) 第四級金字塔規範：倒置姿態

須遵循「第四級技巧規範：倒置姿態」。

(八) 第四級金字塔規範：支撐迴環

1. 金字塔轉接得實施連結倒置姿態（包含支撐迴環），須與 2 位肩部以下高度之人員保持身體接觸，且金字塔轉接過程之連結須為同 1 位人員。

說明 1：當連結結束前，必須與在地面的底層人員保持身體接觸。

說明 2：支撐迴環須分別與 2 位側面之上層保持身體接觸，並且支撐點在不同的 2 個位置（如：左右側，左後側等）。上層必須有四個面向中的兩個支撐點（前、後、左、右，且不允許同一隻手臂的兩個支撐點）。

2. 連結倒置姿態（包含支撐迴環）得實施 1-1/4 周空翻，禁止轉體。

3. 連結倒置姿態（包含支撐迴環）禁止置換底層。

4. 連結倒置姿態（包含支撐迴環）過程必須連續流暢。

5. 連結倒置姿態（包含支撐迴環）須由 3 位底層人員接著。

例外：支撐迴環以直立姿態著落於肩部或肩部以上高度時，得由 1 位底層與 2 位保護人員接著。

(1)底層與保護須保持固定位置。

(2)轉接過程中須全程注視上層。

(3)轉接過程禁止參與其他技巧或編排。

6. 連結倒置姿態（包含連結迴環）禁止有下降意圖。

7. 連結倒置姿態（包含連結迴環）禁止與其他操作離手動作之上層接觸。

8. 連結倒置姿態（包含連結迴環）禁止與超過肩部高度之人員接觸。

六. 第四級著落規範

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。

(一) 單底層實施搖籃式抱接須安排 1 位接者與 1 位保護人員，保護人員並至少以單手或手臂實施抱接，保護上層之頭部及肩部位置。

(二) 多底層實施搖籃式抱接須安排 2 位接者與 1 位保護人員，保護人員並至少以單手或手臂實施抱接，保護上層之頭部及肩部位置。

(三) 著落須返回原實施底層。

例外 1：得由原底層或保護人員實施緩衝著落至表演場地地面。

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。

(四) 所有雙足技巧動作，最多得實施 2-1/4 圈旋轉著落。

說明：併腿姿態（Platform）不列入雙足技巧動作範圍，其旋轉著落不可超過 1-1/4 圈。

(五) 所有單足技巧動作，最多得實施 1-1/4 圈旋轉著落。

說明：併腿姿態（Platform）不列入雙足技巧動作範圍。

(六) 禁止技巧、金字塔、道具、個人飛越或穿越著落另一技巧，金字塔、隊員或道具。

(七) 當著落超過 1-1/4 圈旋轉時，禁止增加其他技術動作。

(八) 禁止實施自由騰翻著落。

(九) 著落禁止有位移意圖。

(十) 上層實施著落時，禁止與其他離手之上層接觸。

(十一) 禁止實施任何形式之緊繃掉落或滾落。

(十二) 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。

(十三) 自倒置姿態實施著落時，禁止旋轉。

七. 第四級拋投規範

(一) 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。

(二) 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。

(三) 上層須以雙足於底層手上實施籃型拋投。

(四) 籃型拋投中禁止實施騰翻動作、倒置姿態或移位拋投動作。

(五) 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。

(六) 最多得實施 2 種複合式技術動作。

例如：旋轉 1 圈水手跳躍（Full up toe touch），踢腿旋轉 1 圈（Kick full）。

(七) 當實施超過 1-1/2 圈旋轉時，禁止增加其他技術動作。

例如：禁止實施踢腿旋轉 2 圈（Kick double）。

(八) 籃型拋投最多得實施 2-1/4 圈旋轉動作。

(九) 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。

(十) 實施籃型拋投時只能有 1 位上層。

第五級 動作規範（ELITE DIVISION RULES）

一. 第五級騰翻動作通則

(一) 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。

(二) 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。

(三) 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單一原地後空翻動作。

(四) 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。

(五) 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. 第五級原地騰翻規範

得實施最多 1 圈旋轉與 1 周翻轉。

三. 第五級助跑騰翻規範

得實施最多 1 圈旋轉與 1 周翻轉。

四. 第五級技巧規範

(一) 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。

(二) 得實施單足延伸技巧動作。

(三) 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。

(四) 禁止實施自由騰翻攀升與轉接動作。

(五) 禁止實施單底層無支撐分腿舉動作。

(六) 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。

(七) 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 位底層抱接，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。

(八) 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：

(3) 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) 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。

(九) 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。

五. 第五級金字塔規範

(一) 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）。

(二) 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」。

(三) 第五級金字塔規範：離手動作

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。

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. 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）：

(1) 2 位接者須保持固定位置。

(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：

(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。

(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。

(四) 第五級金字塔規範：倒置姿態

必須遵守「第五級技巧規範：倒置姿態」之規範。

(五) 第五級金字塔規範：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。

(1) 3 位接著人員必須保持於固定接著位置。

(2) 轉接動作全程中，3 位接著人員須全程注視上層。

(3) 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。

(1) 接著人員必須保持於固定接著位置。

(2) 轉接動作全程中，接著人員須全程注視上層。

(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. 上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）。

六. 第五級著落規範

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。

(一) 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。

(二) 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。

(三) 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。

(四) 所有技巧動作最多得實施 2-1/4 圈旋轉技術動作。

(五) 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。

(六) 禁止實施任何自由騰翻著落。

(七) 著落禁止有移位之意圖。

(八) 上層在實施分別的著落時，禁止彼此身體接觸。

(九) 禁止實施任何形式之緊繃掉落或滾落。

(十) 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。

(十一) 自倒置狀態實施著落時，禁止旋轉。

七. 第五級拋投規範

(一) 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。

(二) 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。

(三) 上層須以雙足於底層手上實施籃型拋投。

(四) 籃型拋投中禁止實施騰翻動作、倒置姿態或移位拋投動作。

(五) 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。

(六) 最多得實施 2-1/2 圈旋轉技術動作。

(七) 上層在實施分開的籃型拋投時，彼此身體禁止接觸。

(八) 實施籃型拋投時只能有 1 位上層。

第六級 動作規範（PREMIER DIVISION RULES）

一. 第六級騰翻動作規範通則

(一) 所有騰翻動作之實施與著落均須位於表演場地面。

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」，該騰翻人員須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。

(二) 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。

(三) 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單一原地後空翻動作。

(四) 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. 第六級技巧規範

(一) 下列狀況須安排另 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：須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. 實施包含以下之上法或轉接動作時：

(1) 旋轉超過 1 圈之離手動作。

(2) 位於肩部或肩部以下高度之倒置姿態離手動作。

(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。

(二) 技巧等級：

得實施延伸高度之單腳動作。

(三) 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：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。

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操作。

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。

(四) 禁止實施單底層無支撐分腿舉動作。

(五) 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。

(六) 第六級技巧規範：離手動作

1. 得實施離手動作，但禁止超過底層延伸手臂上 46 公分距離。

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，須遵守「第六級拋投規範」或「第六級著落規範」。

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。

(八) 第六級技巧規範：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. 第六級金字塔規範

(一) 最高得實施 3 層 2.5 段高度金字塔動作。

(二) 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。

(三) 上層禁止以倒立姿態實施起始於地面之離手自由攀升動作，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。

(四) 第六級金字塔規範：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. 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 層人員須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接著。

(五) 第六級金字塔規範：倒置姿態

1. 得實施倒置技巧動作最高至 3 層 2.5 段。
2. 肩部以上高度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。

(六) 第六級金字塔規範：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。前提為上層身體必須與另 1 位在肩部高度或肩部高度以下之上層持續保持接觸，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直立姿勢時，得安排 1 位底層及 1 位額外之保護人員，但須遵守以下規範：

(1) 底層及保護人員須全程就定於技巧起始位置。

(2) 底層及保護人員須全程注視於上層身上。

(3) 底層及保護人員禁止參與其他編排和技巧操作。

(七) 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。

(八) 實施單臂延伸之丘比特姿時，其個別上層須個別安排 1 位保護人員。

五. 第六級著落規範

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。

(一) 單底層搖籃式抱接上層旋轉達 1-1/4 圈以上時，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。

(二) 實施著落時，須由原底層或保護人員緩衝上層人員至表演場地面，詳見以下說明。

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，則不須額外緩衝。

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 旋轉式表演場地面，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。

(三) 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。

(四) 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。

(五) 自由騰翻著落至搖籃式抱接：

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，須安排 2 位接者，且其中 1 位須於騰翻動作起始時，站定於抱接位置。

(六) 得允許實施前空翻緩衝著落至表演場地面。

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）。

(七) 禁止實施任何形式之緊繃掉落或滾落。

(八) 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。

(九) 實施單臂旋轉 1 圈搖籃式抱接著落動作時，須多安排 1 位保護人員至少以 1 隻手臂保護上層頭部與肩部位置。

(十) 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。

(十一) 著落須回原底層。

例外：單底層多上層技巧動作實施著落時，可不須回原底層。

(十二) 著落動作禁止有移位意圖。

(十三) 當實施著落動作時，不同組別之上層間禁止有身體接觸。

六. 第六級拋投規範

(一) 最多得由 4 位拋投底層實施籃型拋投，並其中 1 人須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。

(二) 籃型拋投須從地面位置實施，且必須使用搖籃式抱接，上層須由 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，底層必須隨時留意上層位置妥適移動抱接。

(三) 上層須以雙足於底層手上實施籃型拋投。

(四) 得實施 1-1/4 周翻轉和 2 種額外的複合式技巧動作。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）視為 1 種複合式技巧動作。

符合規則（2 式騰空技術動作） Legal （Two Skills）	違規動作（3 式騰空技術動作） Illegal （Three Skills）
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 Pike, Open, Double Full-Twist Arabian Front, Full-Twist	Kick, Full-Twisting Layout, Kick Pike, Split, Double 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。

(五) 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。

(六) 無翻轉之籃型拋投禁止超過 3-1/2 圈旋轉。

(七) 上層拋投至另一底層組別時，須由至少 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和動作，且須與上層眼神接觸，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須固定位置。

(八) 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。

(九) 實施籃型拋投只能拋投 1 位上層人員。

申訴切結書

本人與全體隊職員業已詳細審閱比賽規則與競賽規程，並為確保競賽之公平性，及明白其為競賽中不可或缺之一部份，於此同意接受本技術規則與競賽規程，且同意遵守前述文中載明之任何包含技術規則，實行政策與競賽程序之相關規範。

規則之說明澄清與修訂得於規則週期內任何時間點執行。

隊伍名稱：

立切結書日期：

縣市/鄉鎮市區：

教練/隊伍負責人簽名：

申訴內容說明：

參賽切結書

本人　　了解繼續參賽可能對　　造成更嚴重之傷害，本人並充分了解大會並不建議選手於受傷之情況下繼續參與比賽，若因繼續參與比賽對選手造成之任何傷害，均由本人負責，概與大會無關。

申請參賽組別：

立切結書人：

身分證字號：

與被同意人關係：

被同意人：

身分證字號：

中華民國　　年　　月　　日