

中華民國中等學校啦啦隊錦標賽安全規則

壹、依據：教育部體育署 107 年 2 月 2 日臺教體署學（三）字第 1070003932 號函核備辦理。

貳、宗旨：建立中等學校啦啦隊競賽安全規則，確保校園推廣啦啦隊之安全，並與國際啦啦隊規則相接軌。

參、場地

- 一、競技啦啦隊比賽場地為長（正面）16.46 公尺、寬（側面）12.80 公尺之藍色體操墊。
- 二、啦啦舞、創意啦啦隊比賽場地為長（正面）16 公尺、寬（側面）12 公尺之黑色塑膠地墊。
- 三、場地應保持明亮，比賽現場嚴禁使用閃爍燈或鎂光燈。

肆、演出內容

一、競技啦啦隊

（一）大團體、小團體組

1. 口號部份可編排在演出過程任何一段，但不可配合音樂。實施內容須包括口號、手姿，並得運用標語、標誌、彩球、傳聲筒及基本技術以增加團隊精神及視覺效果，惟基本技術不列入評分計算。
2. 音樂部份實施內容須包括舞伴技巧、金字塔、拋投、跳躍、騰翻、舞蹈等基本技術，缺乏任何一項技術展現，該技術評分以零分計算。

（二）五人組

1. 口號部份實施內容需遵守大團體、小團體組之規定。
2. 音樂部份實施內容須包括舞伴技巧、拋投、跳躍、騰翻、舞蹈等基本技術，缺乏任何一項技術展現，該技術評分以零分計算。

二、啦啦舞

（一）大團體組

1. 風格技術：得實施彩球、爵士、嘻哈等風格舞蹈動作元素。
2. 技術元素：得實施踢腿、旋轉、跨跳、跳躍、抬舉／舞伴技巧、騰翻／空中技巧、地板動作等展現柔軟度、肌力、平衡感、控制力之舞蹈基本技術。

（二）小團體、雙人組

1. 彩球組
 - （1）風格技術：須實施彩球舞蹈風格之動作元素佔演出時間 80%—100%。
 - （2）技術元素：實施內容同大團體組。
2. 爵士組

(1) 風格技術：須實施爵士舞蹈風格之動作元素。

(2) 技術元素：實施內容同大團體組。

3. 嘻哈組

(1) 風格技術：須實施嘻哈舞蹈風格(如：Tutting、Popping、Breaking、Locking、Waving、Lyrical…等)之動作元素。

(2) 技術元素：得實施地板動作、抬舉/舞伴技巧、騰翻/空中技巧、跳躍等展現肌力、平衡感、控制力之嘻哈基本技術。

(三)啦啦舞各組均禁止實施口號。

伍、安全注意事項

一、所有啦啦隊員在正式練習與參賽過程，必須受到教練的指導與適當保護。

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。

四、針對意外受傷的狀況，所有教練、啦啦隊員、學校相關單位均必須有一套緊急因應計畫。

陸、競技啦啦隊安全規則

一、安全通則

(一) 比賽時必須穿著啦啦隊專用鞋，不得穿著舞蹈鞋、靴子、體操鞋等或赤足。

(二) 禁止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；頭飾不得使用尖銳或堅硬材質。

(三) 禁止使用任何輔助啦啦隊員增高的設備。

(四) 禁止使用旗幟、標語、標誌、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。

(五) 堅硬、具粗糙邊緣的物品，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。

(六) 所有防護的保護人員必須是該隊的參賽隊員。

(七) 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，以緩衝墜落的衝擊力。

(八) 比賽開始底層人員必須至少有一足、手或身體的一部份（不含頭髮）接觸比賽場地。

(九) 比賽過程不得因故更換隊員。

(十) 所有啦啦隊員在練習或比賽時，禁止口含口香糖、糖果、喉糖等可食用或不可食用之物品。

二、安全規定

(一) 高中部

1、籃型拋投

- (1) 實施籃型拋投時，底層隊員的雙足不得離地。至多允許 4 名底層人員進行籃型拋投，且必須有 1 名底層人員位於上層人員後方，以輔助其進入預備姿勢進行籃型拋投。
- (2) 實施籃型拋投時，須以原底層隊員執行搖籃式抱接著地，底層至少須有 3 位接者，其中 1 名須緊隨被拋者的頭與肩膀的部位以保護被拋者，且抱接底層隊員須保持原位不動(禁止有意圖之移位拋投)。
- (3) 混合甲組得實施 1 周空翻或 1 周空翻轉體之籃型拋投；混合乙組、全女生組、小團體組、五人組禁止實施空翻或空翻轉體之籃型拋投。
- (4) 禁止實施移位、越位、穿梭、倒立之籃型拋投。
- (5) 實施踢腿旋轉之籃型拋投時，底層人員得進行 1/2 周轉身。
- (6) 每一組籃型拋投只能拋投 1 位上層人員，並禁止與其他上層人員聯結。

2、舞伴技巧

- (1) 禁止實施單底層分腿舉。
- (2) 禁止任何空拋移位之抱接動作。
- (3) 禁止舞伴技巧／金字塔高度超過 2 層 2.5 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姿，雙手立姿、坐姿延伸等。
 - 2 層 2.5 段＝任何單底層或雙底層之 2 層延伸姿。
- (4) 實施單底層、雙底層 2 層 2.5 段舞伴技巧時，至少須增加 1 位保護員。
- (5) 混合甲組實施攀登及轉接動作時，得實施 2 圈旋轉；混合乙組、全女生組、小團體組、五人組實施舞伴技巧攀登及轉接動作時，得實施 1 圈旋轉。
- (6) 混合甲組得實施 1 圈聯結空翻形式攀登及轉接動作，但禁止實施任何無聯結空翻形式攀登及轉接動作；混合乙組、全女生組、小團體組、五人組禁止以任何騰翻形式實施舞伴技巧

的攀登及轉接動作。

- (7) 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。
- (8) 實施單底層雙丘比特姿時，2 位上層人員各須增加 1 位保護員。
- (9) 底層人員若位於上層人員之前、後方位置，禁止作為上層人員之主要支撐。
- (10) 舞伴技巧離手動作：
 - a. 舞伴技巧得實施離手動作，但禁止超出底層人員手臂延伸 45 公分以上，例如上層人員換腳。
 - b. 禁止離手動作以倒置姿勢著地。
 - c. 實施離手動作，上層人員須由原底層人員支撐。
 - d. 實施直升機式技巧動作時，上層人員最多得實施 180 度旋轉及 1/2 周轉體，且須由至少 3 名底層人員實施抱接，其中 1 名底層人員必須位於上層人員頭與肩部之位置。
 - e. 禁止實施蓄意移位之離手動作。
 - f. 禁止由舞伴技巧、金字塔、個人之上、下方實施越位、穿梭。
 - g. 實施離手動作禁止上層人員與其他人員聯結。
- (11) 舞伴技巧倒立動作：
 - a. 得實施 2 層 2.5 段之倒立動作。
 - b. 得從預備姿以上實行倒立動作，但須由至少 3 名底層人員進行操作，其中至少 2 名底層人員須保護上層人員頭與肩膀之位置，且聯結須於底層人員之肩部高度（或以下）進行。
 - c. 上層人員須保持與 1 位原底層人員之接觸。
 - d. 上層人員被抱接著地時，其肩部位置不得低於臀部。

3、金字塔

- (1) 實施金字塔須遵循「舞伴技巧」及「著地」之規定。
- (2) 所有 2 層 2.5 段高度金字塔之前、後方須各有 1 名保護員執行保護。
- (3) 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肩膀之區域。
- (4) 金字塔規則須遵循「舞伴技巧」及「著地」之規範。
- (5) 上層人員必須以底層人員為主要支撐。
- (6) 金字塔離手動作：
 - a. 實施金字塔轉接技巧時，上層人員與至少 1 名預備姿以下之底層人員聯結時，實施過程得以越過 2.5 段高度。
 - b. 實施金字塔轉接技巧時，上層人員之主要重量不得由上層人

員進行支撐，轉接動作必須連貫。

c. 實施無倒立之金字塔離手動作，須由至少 2 名底層人員進行抱接。

d. 在轉接過程中，2 名抱接人員之視線必須注視上層人員。

(7) 無倒立金字塔轉接技巧得更換底層人員，更換底層人員時：

a. 上層人員須與 1 名預備姿高度或以下之人員保持身體接觸。

b. 上層人員須由至少 2 名抱接人員進行抱接，當轉接動作開始進行時，2 名抱接人員必須保持固定位置，並不得參與任何其他技巧或編排的展現。

(8) 金字塔倒立動作須遵循「舞伴技巧」之倒立動作規定。

(9) 金字塔離手動作／支撐倒立動作：

a. 實施金字塔轉接動作時，上層人員得實施支撐倒立動作（包括支撐迴環），但須與至少 1 名預備姿高度或以下高度之人員保持身體接觸，且在整個轉接過程中，上層人員須維持與輔助底層人員之身體接觸。

b. 實施支撐倒立（包括支撐迴環）最多允許 1 又 1/4 周翻轉和 1/2 周轉體。

c. 實施支撐倒立（包括支撐迴環）時，若上層人員與 2 名預備姿或以下高度之上層人員身體接觸時，允許實施 1 圈旋轉。

d. 實施倒立金字塔轉接技巧得更換底層人員。

e. 實施支撐倒立（包括支撐迴環）必須是連貫動作，過程不得間斷或停留。

f. 所有支撐倒立（包括支撐迴環）必須由 3 位人員實施搖籃式抱接，且所有抱接者位置須固定不動。整個轉接過程中所有抱接者之視線必須注視上層人員，並不得參與任何技巧或編排的展現。

g. 所有支撐倒立（包括支撐迴環）若以延伸直體姿勢著地，必須由至少固定位置之 1 名底層人員及另 2 名保護人員加以防護。轉接過程中保護人員之視線必須注視上層人員，並不得參與任何技巧或編排的展現。

(10) 禁止於實施支撐倒立（包括支撐迴環）成倒立狀態時降低高度。

4、著地

(1) 單底層舞伴技巧實施搖籃式抱接時，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肩膀部位。

(2) 雙底層舞伴技巧實施搖籃式抱接時，須有 2 位接者，並另有 1 名保護員以至少 1 隻手臂保護被接者之頭與肩膀部位。

(3) 著地至地板過程必須有至少 1 位原來的底層人員輔助之。

(4) 混合甲組所有技巧動作至多允許 2 又 1/4 圈旋轉；混合乙組、

全女生組、小團體組、五人組所有技巧動作至多允許 1 又 1/4 圈旋轉。

- (5) 舞伴技巧、金字塔禁止以空翻形式完成抱接著地。
- (6) 禁止任何形式之直體降落或接前滾翻著地。
- (7) 實施單底層雙丘比特姿之搖籃式抱接時，每位上層人員須各由 2 位底層人員進行抱接。
- (8) 實施著地動作時禁止從舞伴技巧、金字塔、個人之上下方越位或穿梭。

5、騰翻

- (1) 所有騰翻動作的開始與著地，必須在比賽場地上實施。
- (2) 禁止實施騰翻動作時，從技巧動作、個人及道具之上、下方越位或穿梭。
- (3) 禁止手持或接觸任何道具實施騰翻動作。
- (4) 禁止藉助他人輔助及聯結動作實施騰翻動作。
- (5) 禁止於飛鳥或弓身姿勢實施魚躍滾翻。
- (6) 禁止實施包含轉體動作之魚躍滾翻。
- (7) 立定／助跑騰翻最多得實施空翻轉體 360 度。

(二) 國中部

1、籃型拋投

- (1) 實施籃型拋投時，底層隊員的雙足不得離地。至多允許 4 名底層人員進行籃型拋投，且必須有 1 名底層人員位於上層人員後方，以輔助其進入預備姿勢進行籃型拋投。
- (2) 實施籃型拋投時，須以原底層隊員執行搖籃式抱接著地，同時，底層須有 3 位接者緊隨被拋者的頭與肩膀的部位以保護被拋者，且抱接底層隊員須保持原位不動（禁止有意圖之移位拋投）。
- (3) 禁止實施空翻、旋轉、移位、越位、直接著地等動作。

2、舞伴技巧

- (1) 上層人員無支撐狀態時，禁止使用單底層或雙底層分腿舉。
- (2) 禁止任何空拋移位之抱接動作。
- (3) 禁止舞伴技巧／金字塔高度超過 2 層 2 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＝任何單底層或雙底層之肩立，雙手立姿、坐姿延伸等。
- (4) 禁止以任何騰翻形式實施舞伴技巧的攀登及轉接動作。
- (5) 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。

- (6) 實施單底層、雙底層 2 層 2 段舞伴技巧，從攀登到著地須有至少 1 位保護員進行輔助及保護，禁止直接著地。
- (7) 實施直升機式舞伴技巧時，上層人員最多得實施 180 度旋轉及 1/2 周轉體，且須至少 3 名底層人員實施抱接，其中 1 名底層人員必須位於上層人員頭與肩膀之位置。

3、金字塔

- (1) 所有 2 層 2 段高度之金字塔，前、後方各須有 1 名保護員執行保護。
- (2) 所有 2 層 2 段高度之金字塔，上層人員從攀登到著地須有 1 位以上保護員進行扶助及保護，禁止直接著地。
- (3) 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肩膀之區域。
- (4) 禁止上層人員實施支撐迴環、空拋越位或任何空翻。
- (5) 實施金字塔規則須遵循「舞伴技巧」及「著地」之規定。
- (6) 上層人員必須以底層人員為主要支撐。
- (7) 金字塔離手動作：
 - a. 實施金字塔轉接技巧時，若上層人員與至少 1 名預備姿以下之底層人員聯結時，實施過程得以越過 2 段高度。
 - b. 實施金字塔轉接技巧時，上層人員之主要重量不得由上層人員進行支撐，轉接動作必須連貫。
 - c. 實施無倒立之金字塔離手動作，須由至少 2 名底層人員進行抱接。
 - d. 在轉接過程中，2 名抱接人員之視線必須注視上層人員。
- (8) 金字塔轉接技巧得更換底層人員，更換底層人員時：
 - a. 上層人員須與 1 名預備姿高度或以下之人員保持身體接觸。
 - b. 上層人員須由至少 2 名抱接人員進行抱接，當轉接動作開始進行時，2 名抱接人員必須保持固定位置，並不得參與任何其他技巧或編排的展現。
- (9) 上層人員禁止實施倒立及支撐迴環之動作。

4、著地

- (1) 實施單底層、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肩膀部位。
- (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) 所有技巧動作禁止空翻、旋轉。
- (4) 禁止任何形式之直體降落或接前滾翻著地。

5、騰翻

- (1) 所有騰翻動作的開始與著地，必須在比賽場地上實施。
- (2) 禁止實施騰翻動作時，從技巧動作、個人及道具之上、下方越位或穿梭。
- (3) 禁止手持或接觸任何道具實施騰翻動作。
- (4) 禁止藉助他人輔助及聯結動作實施騰翻動作。
- (5) 禁止於飛鳥或弓身姿勢實施魚躍滾翻。
- (6) 禁止實施包含轉體動作之魚躍滾翻。
- (7) 騰翻動作限實施下列動作：
 - a. 滾翻
 - b. 側翻
 - c. 側翻內轉體
 - d. 前手翻
- (8) 禁止在著地動作完成前銜接騰翻。

柒、啦啦舞安全規則

一、安全通則

(一) 演出道具

1. 道具運用為舞蹈編排的一部分，並非服飾之裝飾或延伸。
2. 大團體、爵士、嘻哈組得運用身穿或手持之道具，並可在演出過程卸除或棄置，但須有適當之安排，避免影響視覺效果或導致危險。
3. 彩球組禁止彩球以外之道具，彩球運用須佔演出時間 80%—100%，男性隊員除外。
4. 啦啦舞各組均禁止使用大型、立式道具（如：椅子、凳子、箱子、階梯、梯子、棍棒、獅頭等）或危險道具（如：煙火、爆竹、碎紙、亮粉、彩帶、液狀物體等）。

(二) 演出服飾

1. 服飾須符合舞蹈編排，並適合隊員年齡，禁止裸露上身。
2. 熱褲或短裙內須穿著緊身安全褲。
3. 禁止赤足、穿著不宜跳舞的鞋子（如：高跟鞋、溜冰鞋、靴子等）。
4. 服飾得裝飾固定且無導致危險之珠寶（如：亮片、水鑽等）。
5. 禁止配戴危險飾品（如：戒指、舌環、鼻環、耳環等），頭飾不得使用尖銳或堅硬材質。

二、安全規定

(一) 騰翻/空中技巧

啦啦舞的騰翻/空中技巧不同於競技啦啦隊的騰翻。騰翻意指體操的

騰翻技術，但有其限制；空中技巧意指街舞長期發展下的空中翻轉和旋轉技術。其規定如下：

1. 個人得以實施騰翻或空中技巧，但禁止與其他舞者聯結、支撐。
2. 騰翻或空中技巧，從開始至結束均須在表演地板上實施。
3. 大團體、彩球、爵士組禁止實施無支撐臀部過頭之翻轉（如：空翻），但得實施手支撐之翻轉（如：滾翻、側翻、手翻等）。
4. 嘻哈組得實施街舞風格之臀部過頭的翻轉，但禁止體操和競技啦啦隊式的騰翻。
5. 嘻哈組得實施無支撐臀部過頭之空中技巧至多一圈翻轉，但禁止銜接其他技巧或跳躍。
6. 嘻哈組得實施手支撐臀部過頭之空中技巧至多連續 2 個動作（如：實施 2 個後手翻、2 個側翻、2 個前手翻等）。
7. 禁止於實施騰翻及空中技巧時舞者間相互越位、穿梭。
8. 禁止由跳躍、騰翻、空中技巧、倒立等位置以膝蓋、大腿、臀部、胸、背、肩、跨欄姿、分腿姿等直接著地（如：炸手、炸背、炸臀等），須以雙手或雙足支撐身體重量，以緩衝身體與地板的衝擊。
9. 禁止手持彩球、道具實施騰翻或空中技巧（前、後滾翻、**舞伴技巧抬舉支撐翻轉**除外）。
10. 禁止實施以頭、頸部為支點在地板上的旋轉。

（二）抬舉/舞伴技巧

啦啦舞抬舉/舞伴技巧不同於競技啦啦隊舞伴技巧。抬舉意指一名舞者或數名舞者將一名舞者以抬舉方式提升至空中的技術；舞伴技巧意指一名舞者和另一名舞者相互支撐或操作的技術。其規定如下：

1. 支撐者主要在支撐被抬舉者的重量，實施全程須和被抬舉者、地板保持聯結。
2. 實施全程須至少一名支撐者以手掌、手臂或身體支撐被抬舉者之手掌、手臂或身體。
3. 被抬舉者得實施臀部過頭的支撐翻轉至多一圈，但支撐者於實施全程須以手掌、手臂或身體支撐被抬舉者之手掌、手臂或身體，直至被抬舉者身體回到地板或直立位置。
4. 被抬舉者得實施倒立靜止之翻轉支撐技巧，但實施全程支撐者須以手掌、手臂或身體支撐抬舉者之手掌、手臂或身體，直至被抬舉者回到地板或直立位置。
5. 一名被抬舉者的高度超過一名**支撐者**的肩膀（包括肩膀高度）時，至少須增加一名支撐者以保護被抬舉者的安全。

（三）離手動作

離手動作意指被抬舉者從被抬舉狀態離開支撐者，還原回到地板的過

程。其規則如下：

1. 大團體、彩球、爵士組被抬舉者臀部高度未超過支撐者肩膀時，得實施跳躍、跨跳、跨步或推蹬動作離開支撐者，但須至少以一足著地。
2. 嘻哈組被抬舉者雙足高度未超過支撐者肩膀時，得實施跳躍、跨跳、跨步、推蹬、拋投動作離開支撐者，但須至少以一足著地。
3. 啦啦舞各組均禁止實施空翻、手翻動作離手著地。

捌、創意啦啦隊（高中部／國中部）

- 一、技巧限制：禁止實施拋投、騰翻、2 層 1.5 段以上之舞伴技巧和金字塔等競技啦啦隊技巧；得實施各類型舞蹈動作、口號、手姿和抬舉舞姿等。
- 二、動作實施過程禁止以膝部、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。
- 三、抬舉舞姿高度超過肩膀以上時須有適當保護，並置於一固定位置，禁止由 1 位舞者身上跳躍、拋投至地板或另 1 位舞者身上。
- 四、吉祥物須由出賽隊員擔任。
- 五、演出服裝：因應編排需要，可自由選配服裝（男舞者禁止裸露上身）；禁止赤足、不穿鞋或穿著不適當的鞋子（如高跟鞋、溜冰鞋等）。
- 六、演出配飾：禁止配戴任何類型的珠寶首飾，例如：耳環、鼻環、舌環、肚臍環、臉環、手鍊、項鍊、胸針等；頭飾不得使用尖銳或堅硬材質。
- 七、演出道具：禁止使用危險或難以清理的手具或大型道具（如：棍棒、煙火、碎紙、亮粉、紙彩帶、液狀物體等）或大型道具（尺寸規定：組裝、展開後須為長 3 公尺×寬 2 公尺×高 2 公尺以內之規格大小）；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，並符合進退場時間的規定。
- 八、比賽使用黑膠舞蹈地墊，演出隊伍需在 1 分 30 秒內進退場完成，包括場地清理（由演出單位自行負責）。

玖、賽會期間參加運動競賽之運動員禁藥管制，依中華奧林匹克委員會違規使用運動禁藥之處理及處罰作業要點辦理。尿液檢測依中華奧會運動禁藥採樣程序與作業方法要點辦理。

拾、本規則經教育部體育署核定後實施，修正時亦同。