



109 學年度中等學校啦啦隊錦標賽安全規則

壹、依據：

教育部體育署 110 年 1 月 20 日臺教體署學(三)字第 1100002350 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、手臂動作，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。團體組於口號內容實施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）指定動作組

1. 所有的比賽動作內容必須以「109 學年度中等學校啦啦隊研習會」之教學內容為主，包括所有的口號、手臂動作、舞蹈、技巧及所有的流程與音樂。
2. 禁止實施非指定動作之任何技術、流程與音樂。



(三) 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；五人組於口號內容實施的所有基本技術皆列入評分計算。
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：

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。

2. 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。

3. 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。

(三) 指定動作組 (彩球舞蹈)

1. 所有的比賽動作內容必須以「109 學年度中等學校啦啦隊研習會」之教學內容為主，包括所有的手臂動作、舞蹈、技巧、隊型、彩球道具及所有的流程與音樂。
2. 禁止實施非指定動作之任何技術、道具、流程與音樂。

(四) 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；且競技啦啦隊組持有杆子或支撐裝置的道具必須於比賽場地之地墊外展現，以避免造成場地破壞而導致選手意外或受傷。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；另，上層人員可站在底層人員的手上，但是底層實施人員的手部必須同時靜止不動、並接觸於表演場地之地面。
- (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) 大團體組、全女生組、小團體組、五人組等各組禁止實施空翻或空翻轉體之籃型拋投。
- (4) 大團體組得實施 2-1/2 圈旋轉（Kick Double）技術動作；全女生組、小團體組、五人組等各組最多得實施 2-1/4 圈旋轉（直上旋轉）、以及 1-1/2 圈的踢腿旋轉（Kick Full）技術動作。
- (5) 禁止實施移位、越位、穿梭、倒立之籃型拋投。
- (6) 實施踢腿旋轉之籃型拋投時，底層人員得進行 1/2 周轉身。
- (7) 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：
 - a. 1 層 = 1 個直立人體。
 - b. 1 層 1.5 段 = 股立姿、肩上騎坐姿、桌形頂立、背後股立姿等。
 - c. 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。
 - d. 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，每一位上層人員至少必須安排 1 名保護員。
- (5) 實施舞伴技巧攀登及轉接動作時：大團體組允許 2 又 1/4 圈旋轉；全女生組、小團體組、五人組等各組最多得實施 1-1/4 圈旋轉。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。隊員必須要在完成一個旋轉技巧動作後，表現出明顯的停頓，才可繼續下一個技巧動作加入旋轉。
- (6) 禁止實施任何無聯結空翻形式攀登及轉接動作。
- (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 位上層人員須個別安排 1 位保護員。
- (9) 底層人員若位於上層人員之前、後方位置，擔任保護員工作時，禁止作為上層人員之主要支撐（即：禁止支撐上層人員之腳底；但可支撐於上層人員之腳踝、小腿、膝蓋或底層人員之單一支撐手之手背、手腕等。
- (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；但實施單底層支撐多上層之舞伴技巧離手動作除外。

(11) 舞伴技巧倒立動作：

- a. 得實施 2 層 2.5 段之倒立動作。
- b. 上層人員面向地面之倒立動作時，得實施位於底層人員之肩部或肩部高度以上之位置，但必須至少有 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 (或以上) 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 段高度金字塔之每一位上層人員，至少需安排 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，上層人員與至少與 1 名肩部或肩部以下之底層人員聯結時，實施過程得以超過 2.5 段之高度。



- 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 名肩部或肩部以下高度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 名肩部或肩部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 周旋轉。
 - c. 實施支撐倒立（包括支撐迴環）時，若上層人員與 1 名肩部或肩部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) 大團體組允許 2 又 1/4 圈旋轉；全女生組、小團體組、五人組等各組最多得實施 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：
 - a. 1 層 = 1 個直立人體。
 - b. 1 層 1.5 段 = 股立姿、肩上騎坐姿、桌形頂立、背後股立姿等。
 - c. 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) 實施舞伴技巧攀登及轉接動作時，最多得實施 1 圈旋轉。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。隊員必須要在完成一個旋轉技巧動作後，表現出明顯的停頓，才可繼續下一個技巧動作加入旋轉。
- (8) 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，每一位上層人員至少需安排 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、 演出道具

- (一) 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。
- (二) 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。
- (三) 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。**(雙人彩球組之男性隊員須持彩球)**。
- (四) 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” 。

二、 舞蹈編排與服飾

- (一) 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。
- (二) 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。
- (三) 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）。
- (四) 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。



- (五) 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。
- (六) 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。
- (七) 在短褲、熱褲或超短短褲底下，請穿著緊身褲/安全褲。
- (八) 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。若有疑問，請向高中體總諮詢，取得許可。
- (九) 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。
- (十) 不可使用隊呼或詠唱。

三、彩球安全規定

(一) 個人執行

1. 倒立技巧：

- (1) 非騰空技巧是允許的（例如手倒立）。
- (2) 以手支撐的空中倒立姿勢不允許持彩球。

2. 臀部越過頭部翻轉的騰翻技巧：

- (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) 非騰空技巧是允許的。
- (3) 以手支撐的空中技巧：可連續 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）。
- (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. 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. 非騰翻的騰空的高度不超過臀部高度，允許著陸（騰空）到肩膀、背部或臀部。（說明：直接著陸到膝蓋、大腿、正面或頭部是不允許的）。
5. 從空中技巧，以俯臥撐姿勢著地於表演場地地面規範：從跳躍姿勢落地成伏地挺身姿勢，腿從前方盪擺到後方是不允許的。

（二）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：
 - （1）執行人員在離開支撐人員後沒有經過倒立姿勢。
 - （2）執行人員被一個或多個支撐人員在地面上接住或支撐。
 - （3）執行人員不是在俯臥姿勢被接住。
 - （4）任何支撐人員都務必在技巧執行期間（（1）（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地面，或回到直立姿勢。
4. 垂直倒立狀態是允許的，但須符合以下規定：
 - （1）支撐人員維持接觸，直到執行人員返回到表演場地地面，或回到直立姿勢。
 - （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）。

（三）團隊或雙人組著陸於表演場地地面

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）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) 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：
 - (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) 在離開支撐人員時，執行人員不是仰臥或倒立的。
 - (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、嘻哈安全規定

(一) 個人執行

- 1. 倒立技巧：
 - (1) 非騰空技巧是允許的 (例如手倒立)。
 - (2) 以手支撐且以垂直倒立姿勢或肩膀倒立姿勢著地的空中技巧，是允許的。
- 2. 臀部越過頭部翻轉的騰翻技巧：
 - (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) 非騰空技巧是允許的。
 - (3) 以手支撐的空中技巧：可連續 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)。
 - (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. 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. 非騰翻的騰空的高度不超過臀部高度，允許著陸 (騰空) 到肩膀、背部或臀部。(說明：直接著陸到膝蓋、大腿、正面或頭部是不允許的)。
- 5. 以俯臥撐 (伏地挺身) 姿勢著地可包含跳躍。



(二) 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：
 - (1) 執行人員在離開支撐人員後沒有經過倒立姿勢。
 - (2) 執行人員被一個或多個支撐人員在地面上接住或支撐。
 - (3) 執行人員不是在俯臥姿勢被接住。
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地面，或回到直立姿勢。
4. 垂直倒立狀態是允許的，但須符合以下規定：
 - (1) 支撐人員維持接觸，直到執行人員返回到表演場地地面，或回到直立姿勢。
 - (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)。

(三) 團隊或雙人組著陸於表演場地地面

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) 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。
 - (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：
 - (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) 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。



五、 爵士安全規定

(一) 個人執行

1. 倒立技巧：

- (1) 非騰空技巧是允許的 (例如手倒立)。
- (2) 以手支撐且以垂直倒立姿勢或肩膀倒立姿勢著地的空中技巧，是允許的。

2. 臀部越過頭部翻轉的騰翻技巧：

- (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) 非騰空技巧是允許的。
- (3) 以手支撐的空中技巧：可連續 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)。
- (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. 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. 非騰翻的騰空的高度不超過臀部高度，允許著陸 (騰空) 到肩膀、背部或臀部。(說明：直接著陸到膝蓋、大腿、正面或頭部是不允許的)。

5. 以俯臥撐 (伏地挺身) 姿勢著地可包含跳躍。

(二) 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：



- (1) 執行人員在離開支撐人員後沒有經過倒立姿勢。
- (2) 執行人員被一個或多個支撐人員在地面上接住或支撐。
- (3) 執行人員不是在俯臥姿勢被接住。
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地面，或回到直立姿勢。
4. 垂直倒立狀態是允許的，但須符合以下規定：
 - (1) 支撐人員維持接觸，直到執行人員返回到表演場地地面，或回到直立姿勢。
 - (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)。

(三) 團隊或雙人組著陸於表演場地地面

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) 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。
 - (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：
 - (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) 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。

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、手臂動作和抬舉舞姿等。
- 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**或**穿著不適當的鞋子（如高跟鞋、溜冰鞋等）。
- 六、演出配飾：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。
- 七、演出道具：禁止使用危險或難以清理的手具（如：棍棒、煙火、碎紙、亮粉、紙彩帶、液狀物體等）。大型道具及佈景等，無論單一或多個道具、佈景組裝及展開後不得超過左右寬度 8 公尺、前後側面深度 4 公尺、上下高度 3 公尺之規格大小；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。
- 壹拾、本規則經教育部體育署核定後實施，修正時亦同。