

元朗區體育節 2012 元朗啦啦隊邀請賽-博愛盃

【 附件一 - 競技啦啦隊比賽規則 】

1. 比賽項目及組別：

項 目	競技啦啦隊
組 別	中學公開組 (參加隊伍可以學校或團體名義為單位) 小學組 幼稚園組
年齡限制	年齡不限
性 別	不限
比賽人數	12-25 人 (如超出 25 人只可列作後備。如發覺隊伍在當日出賽未跟隨賽例及在未通知大會的情況下超過 25 人出賽，將於總分扣 20 分以示公允。)
比賽時間	小學組及中學公開組 2 分 15~30 秒、幼稚園組 1 分 30 秒至 2 分 30 秒
編排內容	<ul style="list-style-type: none">* 必需包括口號部份、特技疊羅漢及金字塔造型各最少一次(幼稚園組只需包括口號部份)* 若有任何規定之編排內容／評分項目 (詳見「三. 評分因素及分值」) 未展現者，該項不予計分。* 基於安全考慮，國際啦啦隊總會已因應參賽者年齡編訂建議難度予各隊伍參考。然而中國香港啦啦隊總會因應香港情況，容許編排在年齡組別與規定以外的難度動作，然而難度不得超越安全規則建議 (詳見「二. 安全規則」) 最高難度，並必須進行申報，經裁判團批准後，才能進行。一經批准，必須完成申報之動作。如臨時取消或任何動作失誤。則裁判會進行扣減分，不得異議。

<p>相關規定</p>	<p>1. 「口號」部份</p> <p>* 口號表演時間：小學組及中學公開組不少於 40~60 秒、幼稚園組不少於 30~40 秒，規定不可使用音樂。</p> <p>* 流程中全體隊員最少必須進行：賽場歡呼(Cheer)一次、場外聲援(Sideline)一次，包含至少四種不同手姿(不包括拍手、緊握、雙手插腰和雙手在雙腿側)，跳躍、翻騰等動作、一段 16 拍的舞蹈等內容，而且必須所有隊員在同一時間一起或層次表現。</p> <p>2. 「特技疊羅漢」部份(幼稚園組除外)</p> <p>* 需全程搭配音樂實施。</p> <p>* 所有疊羅漢均需要保護者在旁。</p> <p>[缺少或不依上述其中一項規定均會扣分或不予評分]</p>
-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. 比賽特徵：

- a. 競技啦啦隊以活力和合作精神為重點，以隊員自己為榜樣，通過精力充沛和響亮的賽場歡呼 (Cheer)和場外聲援 (Sideline)的口號吶喊、加上精彩的舞蹈、跳躍、翻騰、托舉、特技疊羅漢和金字塔造型等的動作及技巧變化及難度，並配合音樂、服裝、隊型變化及標示物品（如彩球、口號板、喇叭與旗幟）等元素，帶動觀眾興奮的情緒，形成振奮人心的效果，來進行評審的一個比賽項目。
- b. 能通過全隊精彩的動作、技巧變化及表現、以各自運動員的自信、敏捷、力量、熱情、速度、準確和同步性，鼓動氣氛，帶動全場觀眾及其他隊伍隊員與自身隊員之間互相呼應，使觀眾自然地起來為他們的隊伍大聲打氣，是比賽的首要目標及條件，亦是競技啦啦隊的獨有特徵。啦啦隊隊伍能否充分展現這樣的感染力是整體評價中的關鍵。

3. 比賽計時：

- a. 每隊啦啦隊的全套**動作編排**限時為 2 分 15 秒至 2 分 30 秒(幼稚園組 1 分 30 秒至 2 分 30 秒)，容許±5 秒內的誤差；如時間仍不足或超時，扣總分 10 分。

計時流程：

- b. 在大會宣布參賽隊伍名稱後至比賽計時開始前，參賽隊伍有 60 秒作為進場就位及放置道具的「預備時間」；
- c. 在「預備時間」內，全體隊員必須盡快進入比賽規定場區範圍內，至少以單足著地處於站立姿勢（否則扣 5 分）預備開始；
- d. 在全隊準備完畢後，隊長須舉單手向大會示意比賽可以開始；當隊長手放下後，隨即任何音樂／喊聲／動作開始即為計時開始，並以全部音樂／喊聲／動作停止時為計時結束；
- e. 在參賽隊伍完成表演後，亦有 60 秒作為收拾道具及退場的「退場時間」；
- f. 參賽隊伍的「預備時間」（由宣佈隊名至隊長舉手示意止）或「退場時間」（比賽計時結束至已收拾所有道具及最後一位隊員離開比賽場地範圍止），如超時者各扣總分 10 分。

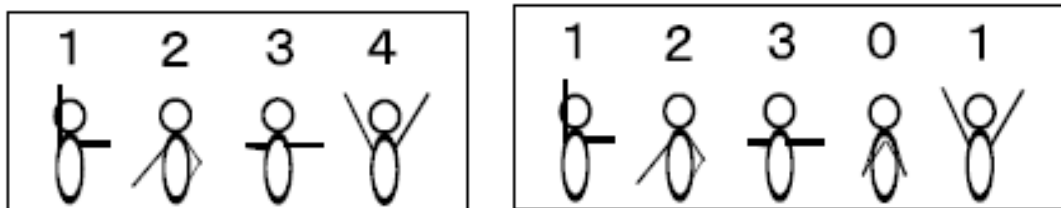
4. 口號：

< 口號要求 >

口號—啦啦隊流程中全體隊員最少必須施行：Cheer 一次、Sideline 一次，包含至少四種不

同手臂姿勢(不包含拍手、緊握、雙手插腰和雙手在雙腿側)，規定不可使用音樂。

四種不同手臂動作示範圖



- 要有精神；毋須太複雜，口齒清晰；
- 一個口號一個動作，音量要大，起落時間一致；
- 進、退場以口號壯大聲勢，切勿躺在地上喊口號；
- 用詞採中、英語均可，節奏強弱、快慢、次數；
- (GO, FIGHT, WIN) 為其中一段必須喊叫之口號。

注意： * 特別組可以不編排特技疊羅漢和金字塔造型
* 所有口號需預先通知賽會
* 賽場歡呼和場外聲援例子：

i. 賽場歡呼 < CHEER >

1(One). 2(Two). 3(Three). 4(Four) (Ready OK)

Tiger Fans Let's Yell It Now Go Go !

Tiger Fans Let's Yell It Now Fight Fight !

Tiger Fans Let's Yell It Now Win Win !

Put It All Together Yell ! Go Fight Win ! Go Fight Win !

ii. 場外聲援 < SIDELINE >

Let's Go Tigers Go Fight Win

Let's Go Tigers Go Fight Win

註：大會是次主題為「強身健體、活力元朗」為主題，故參賽隊伍必須圍繞此主題加入自創口號及舞步，向地區的市民展示積極、健康、活力的正能量，傳達及推廣健康體育運動為主要訊息。

5. 競賽形式及辦法：

比賽將直接進行決賽，以得分多少決定勝負。

6. 出場順序：

由抽籤決定，大會將於比賽前另行通知各參賽隊伍安排抽籤。

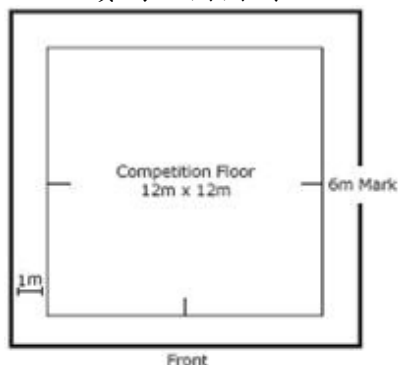
7. 競賽場地：

競技啦啦隊、舞蹈隊：

- 賽區：14 × 14 平方米，包括邊線。

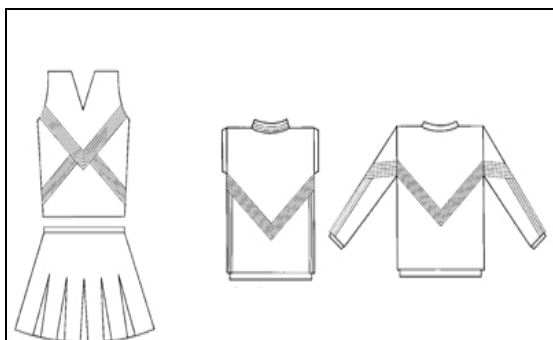
- b. 競賽區： 競賽場地—地板或地毯，均以標誌帶清楚地標示出 12×12 平方米的比賽區域。標誌帶為 5 厘米寬紅色或白色帶，標誌帶是場地的一部份。

比賽場地圖圖例：

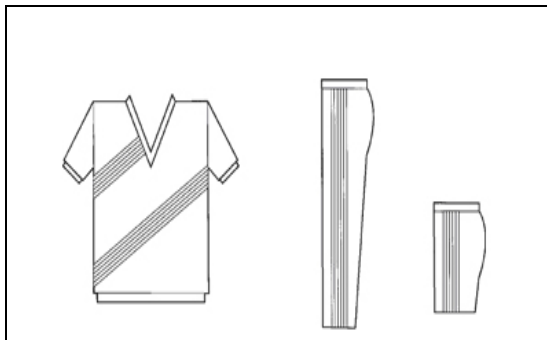


8. 服裝及儀容：

< 女子服裝 >



< 男子服裝 >



- a. 外表： 整潔與適宜運動的外表。
- b. 服裝： 服裝統一，整體以緊身為主，式樣不限，女運動員可穿超短裙(需內穿深色緊身短褲)或長褲。服裝修飾要適度，不能影響運動，禁止穿有描繪戰爭、暴力、宗教信仰和性愛主題的服裝。禁止佩戴任何飾物，適度化妝，服裝、髮型、飾物要與音樂風格和表演風格協調吻合。
 - i. 必須穿著適合啦啦隊表演之服裝及安全內褲(不可穿著夾克、有頭套之衣服、褲襪、緊身褲及呈現脫衣的動作)。
- c. 下列不正確服裝，將被扣 1 分。
 - i. 露出身體的隱私部份；
 - ii. 運動員沒有身穿保護內衣；
 - iii. 運動中露出內衣；
 - iv. 運動員出現有怪異髮型或膚色。
- d. 鞋： 不可赤腳，建議比賽隊員穿著同一顏色和不脫色的專用啦啦鞋。
- e. 頭髮：
 - i. 天然頭髮顏色，不可染髮；
 - ii. 頭髮長度超過肩膀者需後攀或束起；
 - iii. 不可使用鐵片髮夾，只容扁平髮夾。
- f. 飾物： 為保障進行動作時安全，不容許配戴珠寶首飾、頸鍊，手鍊等裝飾品。束頭髮用的布質絲帶蝴蝶結除外。
- g. 醫療用品： 如眼鏡、助聽器等，於比賽時均不可配戴 (如需使用請於比賽前聯絡本



會做安全檢查及事前獲批准)。

- h. 廣告：只容許在服飾上展示一個不大於信用卡尺寸之贊助商標。(例：喊叫某商業機構名稱或長時間揮動某團體旗幟等均屬犯規。具體得由裁判判定，如有疑問，應於賽前查詢)。

9. 道具：

- 彩絲花球應醒目而吸引觀眾；
- 道具如紙牌、旗幟、擴音筒的大小應要適度；
- 禁止帶棒，鐵骨傘等具危險性道具，安全墊是不准放在比賽區內。



花球

告示板

擴音筒

10. 音樂：

音樂的時間合計須為 1 分 30 秒以內 (幼稚園組為 2 分以內)，可以使用一首或多首樂曲混合的音樂，可加入特殊音效。音樂必須錄製在光碟或普通錄音帶的 A 面開頭 (一盤帶子只能錄有一首音樂)，並填寫於“隊伍編排資料表”。須自備比賽光碟／錄音帶 2 份。

<音樂選擇>

- 輕快、每分鐘 144 拍，可於其中加入慢節奏部份；
- 演奏音樂要多，節拍計算要清楚；
- 以無歌詞者為宜，旋律要能吸引人；
- 亦可選擇流行曲，然歌詞須正面；並禁止渲染戰爭、暴力、宗教信仰和性愛主題；
- 音樂剪接，兩種音樂風格要一致；
- 不要有過多反覆，錄音效果要好。

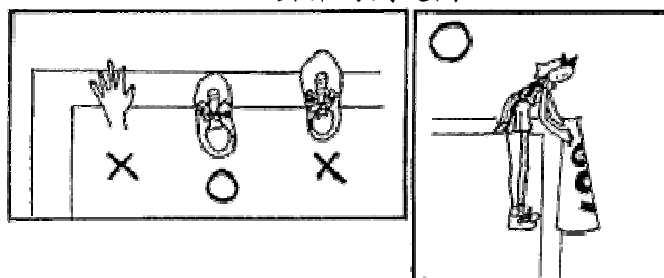
11. 彩排：

每隊從唱名到結束有 3 分鐘彩排時間，全體隊員必須穿著比賽服裝和道具，將全部流程實際表演一次，以便裁判檢視是否有違規動作。

12. 出界：

由在場地對角的兩位司線員負責，每一位司線員負責兩條線。標誌帶屬比賽場地的一部份，因此，觸線是允許的，但身體任何部位接觸線

出界的判定圖



外的地面將被扣分。肢體空中出線並不被扣分。

13. 安全保護員：

教練在整體編排上應考慮安全，在進行技巧動作／造型部份時，每隊必須具備保護員。若有需要，大會亦將指派輔助保護者 3-4 名。

14. 比賽中斷：

比賽進行中，因隊員受傷或任何意外發生，裁判長有權中止比賽，該隊允許從頭開始再表演一次。

15. 裁 判：

裁判由主辦單位聘請中國香港啦啦隊總會擔任。個別獎項／特別獎項可按主辦單位要求，安排主辦單位嘉賓任客席裁判。

16. 申 訴：

- a. 對選手資格及裁判判決之申訴，應在判決後一小時內，以書面由領隊或教練簽名，並繳交保證金 300 元，向主辦單位提出，申訴成立時保證金退還，否則予以沒收。
- b. 對抄襲之申訴，須在該隊出賽後 30 分鐘內提出，申訴方式同上述(a)。
- c. 有關選手之資格申訴，由主辦單位審查後處理。
- d. 凡規則有明文規定及有同等意義解釋者，以審判委員之決議為最終判決，不得異議。

17. 附則：

本規程經中國香港啦啦隊總會技術委員會通過，報大會核准後實施，修正時亦同。