

荃新天地  
「永不放棄同學仔 世界運動會」  
15/7/2012 - 26/8/2012

---

全港啦啦隊精英邀請賽 2012

【 章 程 】

一. 比賽詳情：

1. **主辦單位**：信和集團及市區重建局轄下荃新天地
2. **協辦機構**：中國香港啦啦隊總會
3. **日期及時間**：2012年8月26日(星期日)(下午 2:00pm-4:30pm)
4. **地點**：荃新天地 I 期高層地下中庭
5. **項目**：競技啦啦隊
6. **組別**：公開組 (參加隊伍可以學校或團體名義為單位)
7. **年齡限制**：年齡不限
8. **性別**：不限
9. **比賽人數**：5-10 人
10. **隊數**：12 隊 (同一機構可報名多於一隊，若超額則按機構首隊優先及報名次序處理)
11. **參加資格**：參加者必須為香港合法居民
12. **截止日期**：2012 年 8 月 4 日
13. **主題**：「永不放棄同學仔 世界運動會」 標榜永不放棄 / 奧運 / 奧運精神等 - 參賽隊伍可以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。
14. **音樂**：隊伍需將音樂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”交予大會，詳情容後公佈。隊伍亦須自備比賽光碟／錄音帶 2 份。
15. **綵排**：比賽當日上午/中午將安排綵排，每隊從宣佈隊名到結束有 3-5 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。詳情將另行通知參賽隊伍！

16. 比賽規則 : 請參閱【附件一 - 競技啦啦隊比賽規則】
17. 安全規則 : 請參閱【附件二 - 安全規則】
18. 評分準則 : 請參閱【附件三 - 評分因素、分值及處罰】

## 二. 獎項 (有關獎項安排容後公佈)

設冠亞及季軍獎盃及獎金，冠軍\$1,000、亞軍\$800、季軍\$500 及海洋公園提供之活動作獎品。另設最佳啦啦隊精神獎、最佳啦啦隊口號獎、最佳啦啦隊隊形獎及最佳啦啦隊制服設計獎等。

- 備注： a. 若活動另有贊助，將視贊助金額、商品多寡另定之。  
b. 成績發放與獎品均由賽會安排。

## 三. 醫療和保險

大會將邀請救傷隊負責緊急救援，如需送醫院處理，大會只負責護送醫院，並不負責由此而引起的所有責任和費用。大會只購買第三者責任保險，所有參加者個人責任，將由個人或參賽單位自行負責，敬請留意！

## 四. 其他事宜:

1. 交通津貼 : 大會將提供\$300 予各參賽隊伍作津貼。
2. 投訴 : 是次比賽不設投訴，一切賽果以裁判或仲裁作最後決定。

## 五. 備註:

解釋權及更改權歸主辦單位及中國香港啦啦隊總會。

## 六. 查詢:

電話 : 2527 9288  
傳真 : 3914 9027  
電郵 : cfhkemail@gmail.com

「永不放棄同學仔 世界運動會」

全港啦啦隊精英邀請賽 2012

信和集團及市區重建局轄下荃新天地 主辦

中國香港啦啦隊總會 全力支持

比賽報名表

第 I 部份：基本資料				
學校/團體名稱： _____				
參賽隊名： _____ (共 _____ 人)				
第 II 部份：領隊資料				
姓名 (先生/女士)	聯絡電話	傳真	電郵地址	
第 III 部份：參賽者資料				
	姓名	身份証號碼/出世紙號碼/ 其他証件號碼	性別	出生日期 (日/月/年)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

\* 如參賽者未滿十八歲，遞交報名表格時必須連同第 IV 部份的家長同意書，否則大會將有權拒絕其參賽。

「永不放棄同學仔 世界運動會」

## 全港啦啦隊精英邀請賽 2012

信和集團及市區重建局轄下荃新天地 主辦

中國香港啦啦隊總會 全力支持

### 第 IV 部份：家長同意書

如表格不敷應用，請自行影印。

### 家長同意書

本人同意敝子弟(參加者姓名) \_\_\_\_\_ 參加上述賽事，以及願意遵照大會所訂章程及規則參加是次比賽，並絕對服從裁判之判決。參加者健康及體能良好，適宜參加上述比賽。如因個人疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加此活動時傷亡，主辦及/或合辦機構毋須負責。

家長簽署： \_\_\_\_\_

隊伍名稱： \_\_\_\_\_

聯絡電話： \_\_\_\_\_

家長姓名： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

「永不放棄同學仔 世界運動會」

## 全港啦啦隊精英邀請賽 2012

信和集團及市區重建局轄下荃新天地主辦

中國香港啦啦隊總會 全力支持

### 第 V 部份：聲明

- (1) 所有十八歲以下的參加者已獲得家長同意參加上述比賽。
- (2) 所有參加者健康及體能良好，適宜參加上述比賽。如因個人疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加此活動時傷亡，主辦及/或合辦機構無須負責。
- (3) 報名表格內所填報的資料全部屬實。本校/團體參賽隊伍符合大會所訂的參賽資格，並明白及同意遵守所有章程內所列的規則。

學校/團體負責人簽署：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

職位：\_\_\_\_\_

學校/團體名稱：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

「永不放棄同學仔 世界運動會」

## 全港啦啦隊精英邀請賽 2012

信和集團及市區重建局轄下荃新天地主辦

中國香港啦啦隊總會 全力支持

### 【 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	公開組(參加隊伍可以學校或團體名義為單位)
年齡限制	年齡不限
性 別	不限
比賽人數	<b>5-10 人</b> (如超出 10 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 10 人出賽，將於總分扣 20 分以示公允。)
比賽時間	1 分 30 秒~2 分
編排內容	<ul style="list-style-type: none"><li>* 必需包括口號部份、特技疊羅漢及金字塔造型各最少一次</li><li>* 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。</li><li>* 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。</li></ul>
相關規定	<p>1. 「口號」部份</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* 口號表演時間：不少於 30~40 秒(規定不可使用音樂)。</li><li>* 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。</li></ul> <p>2. 「特技疊羅漢」部份</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* 需全程搭配音樂實施。</li><li>* 所有疊羅漢均需要保護者在旁。</li></ul> <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：

- 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。
- 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：

每隊啦啦隊的全套**動作編排**限時為 1 分 30 秒至 2 分，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：

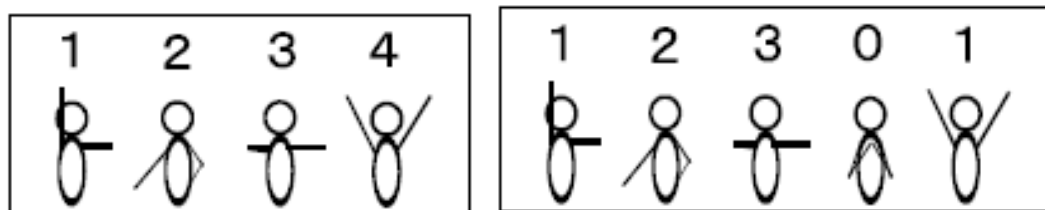
- 在大會宣布參賽隊伍名稱後至比賽計時開始前，參賽隊伍有 30 秒作為進場就位及放置道具的「預備時間」；
- 在「預備時間」內，全體隊員必須盡快進入比賽規定場區範圍內，至少以單足著地處於站立姿勢（否則扣 5 分）預備開始；
- 在全隊準備完畢後，隊長須舉單手向大會示意比賽可以開始；當隊長手放下後，隨即任何音樂／喊聲／動作開始即為計時開始，並以全部音樂／喊聲／動作停止時為計時結束；
- 在參賽隊伍完成表演後，亦有 30 秒作為收拾道具及退場的「退場時間」；
- 參賽隊伍的「預備時間」（由宣佈隊名至隊長舉手示意止）或「退場時間」（比賽計時結束至已收拾所有道具及最後一位隊員離開比賽場地範圍止），如超時者各扣總分 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；不要太複雜，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；

- d. 用詞採中、英語均可，節奏強弱、快慢、次數；  
e. (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「永不放棄同學仔 世界運動會」標榜「永不放棄 / 迎奧運 / 奧運精神等」 - 參賽隊伍可以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：**

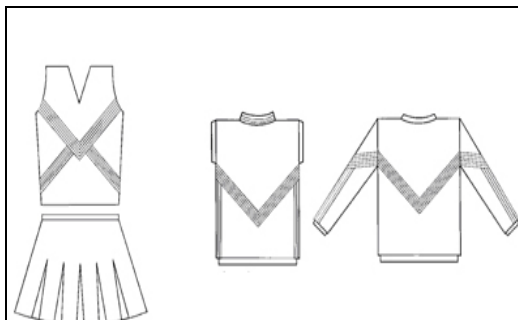
競技啦啦隊、舞蹈隊：

a. 賽區：**4 × 8 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 4 × 8 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。

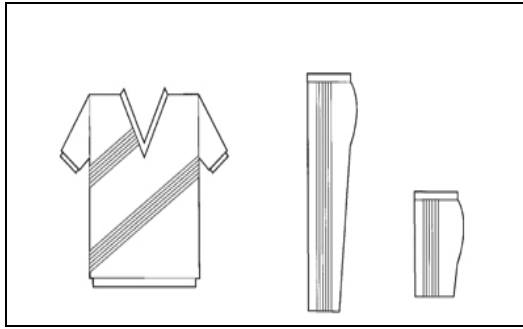
**8. 服裝及儀容：**

< 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咭尺寸之贊助商標。(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：

- a. 彩絲花球應醒目而吸引觀眾；
- b. 道具如紙牌、旗幟、擴音筒的大小應要適度；
- c. 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／音帶 2 份。

<音樂選擇>

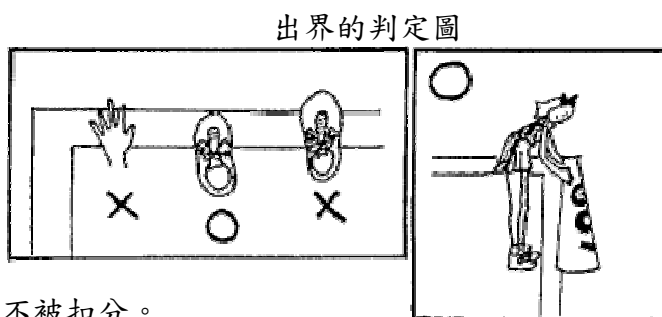
- 輕快、每分鐘 144 拍，可於其中加入慢節奏部份；
- 演奏音樂要多，節拍計算要清楚；
- 以無歌詞者為宜，旋律要能吸引人；
- 亦可選擇流行曲，然歌詞須正面；並禁止渲染戰爭、暴力、宗教信仰和性愛主題；
- 音樂剪接，兩種音樂風格要一致；
- 不要有過多反覆，錄音效果要好。

## 11. 綵排：

每隊從唱名到結束有 3 分鐘綵排時間，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裁判，連同大會嘉賓一同擔任。

**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 1,000 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。

「永不放棄同學仔 世界運動會」

全港啦啦隊精英邀請賽 2012

信和集團及市區重建局轄下荃新天地主辦

中國香港啦啦隊總會 全力支持

【 附件二 – 安全規則 】

1. 名詞定義：

技巧	特技疊羅漢、攀登、金字塔、拋投。
翻騰	側手翻、前手翻、後手翻和其他體操動作。
底層人員	上層人員的支撐者。
主要底層人員	在最底層且支撐最多重量的人員。
拋投	上層人員與底層人員的力量配合使上層飛離地面的動作。
接者	上層人員著地時負責接住上層人員的人。
頂層隊員	指特技疊羅漢、金字塔造型裏最頂層的人。
保護者	一個保護上層人員頭部及頸部的人；可幫忙穩定技巧，但不得成為技巧的支撐者；負有讓保護上層人員安全的由技巧上著地的責任。

2. 層與段的分別：

a. 層：表示在技巧中重疊組合的單位，一個上層人員體重的二分之一在底層人員上即稱之為2層，而若只有腳或手放在另一人身上則不算。

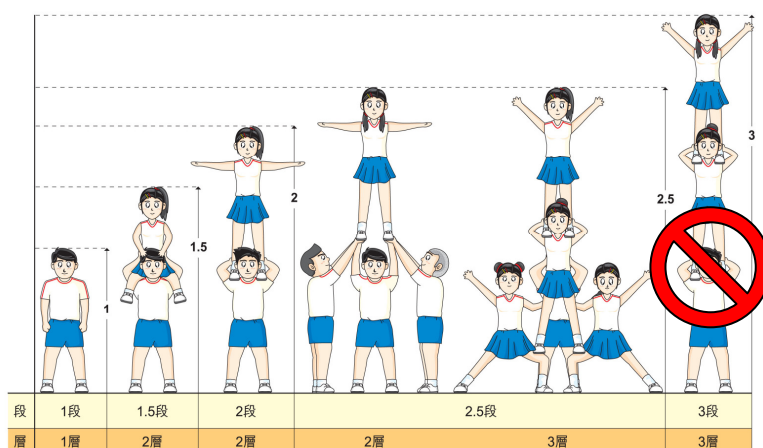
1層 = 一個人站在地上。

2層 = 體重的2分之1或以上負荷于第一底層人員者。

3層 = 體重的2分之1或以上負荷于第二層人員者。

b. 段：表示技巧高度的單位，一個人為1段，雙手向上舉起手掌位置則是1.5段，站直不動腰部位置則是0.5段，如：單底層延伸為2.5段，肩上坐姿為1.5段等。

< 疊羅漢圖表 > (因應組別不同有不同規定)



### 3. 一般規定：

【以下為啦啦隊總會建議分組組別及各組別年齡限制，造型及動作最高難度建議！於地區賽事，實際賽事分組、項目、每隊人數、比賽時間，均可由各機構自行設定】

組別	(一)小學組	(二)中學組 <u>甲組、乙組及</u> <u>學校聯隊</u>	(三)大專、公開組	(四)特別組 幼稚園組 特殊組
項目	1. 男女混合組 2. 女子組			
性別	1. 男女混合組：男子有2名或以上，且不超過全體人數的一半。幼童組比例不限。 2. 女子組：容許有1名男子，同樣視為女子組。			
年齡及成員限制	年齡不限			
比賽人數				
<b>以下為各組/年齡動作難度限制建議</b> <b>(公開組賽事亦建議按實際年齡/身份指引參賽，以免產生危險)</b>				
特技疊羅漢 高度限制	2層2段	2層2.5段	2層2.5段	不建議進行此造型
金字塔造型 高度限制	2層2段	<u>甲組</u> ：3層2.5段 <u>乙組</u> ：2層2.5段	3層2.5段	2層1.5段
翻騰	1. 滾翻 2. 側翻 3. 側手翻 4. 前手翻	<u>甲組</u> ： 空翻1周、轉體1圈 <u>乙組</u> ： 無空翻、轉體	空翻1周 轉體2圈	1. 滾翻 2. 側滾翻
籃形拋投/ 特技疊羅漢	無空翻 無旋轉	<u>甲組</u> ： 空翻1周、轉體1圈 <u>乙組</u> ： 無空翻、轉體	空翻1周 轉體2圈	不建議進行此造型

### 3. 各組別／年齡細則：

#### (一). 小學組：

- a. 不容許籃形拋投 (Basket Toss)
- b. 特技疊羅漢 (Partner Stunts)
  - i. 上層隊員單手或雙手無支撐狀態時，禁止使用單底層或雙底層分腿舉。
  - ii. 禁止任何空拋移位之抱接動作。
  - iii. 禁止特技疊羅漢／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 又 1/2 層 = 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。
- iv. 實施單底層、雙底層 2 層 2 段特技疊羅漢，從攀登到著地須有一位以上保護員進行扶助及保護，禁止直接著地。
- c. 金字塔 (Pyramid)
  - i. 所有 2 層 1.5 段 (含 2 層 1.5 段) 以上高度之金字塔，必須有保護員在前、後方執行保護。
  - ii. 所有 2 層 2 段高度之金字塔，頂層隊員從攀登到著地須有一位以上保護員進行扶助及保護，禁止直接著地。
  - iii. 實施搖籃式抱接時，第三位接者之位置，須處於頂層隊員著地時的頭與頸之區域。
  - iv. 禁止頂層隊員實施支撐回環、空拋越位或任何空翻。
- d. 翻騰 (Tumbling)
  - i. 翻騰動作限實施以下動作：
    - 1). 滾翻
    - 2). 側翻
    - 3). 側手翻
    - 4). 前手翻
  - ii. 禁止在特技疊羅漢著地動作完成前銜接翻騰動作。

## (二). 中學~甲組：(全隊 16 歲以上)

- a. 籃形拋投 (Basket Toss)
  - i. 實施籃形拋投時，底層隊員的雙足不得離地。
  - ii. 實施籃形拋投時，必須以搖籃式抱接著地，同時，底層須有三位元接者緊隨被拋者的頭與頸的部位，以保護被拋者。
  - iii. 禁止實施一個以上的空翻、旋轉或空翻轉體等動作著地。
- b. 特技疊羅漢 (Partner Stunts)
  - i. 禁止任何空拋移位之抱接動作。
  - ii. 禁止特技疊羅漢高度超過 2 層 2.5 段，高度判別如下：
    - 1 層 = 1 個直立人體。
    - 1 又 1/2 層 = 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。
    - 2 層 2.5 段 = 任何單底層或雙底層之 2 層延伸姿。
  - iii. 實施單底層、雙底層 2 層 2.5 段舞伴技巧時，須增加一位保護員，禁止實施任何空翻或旋轉。
  - iv. 實施雙底層 2 層 2 段特技疊羅漢時，禁止實施空翻轉體。
  - v. 實施雙底層 2 層 2 段特技疊羅漢時，可實施一個空翻或旋轉，但必須使用搖籃式抱接；禁止實施一個以上的空翻或旋轉。

c. 金字塔造型 (Pyramid)

- i. 所有 3 層 2.5 段高度之金字塔，必須有保護員在前、後方執行保護。
- ii. 所有 3 層 2.5 段高度之金字塔頂層隊員，必須增加一位保護員，禁止從金字塔上倉促往地面降落。
- iii. 實施搖籃式抱接時，第三位接者之位置，須處於頂端隊員著地時的頭與頸之區域。
- iv. 禁止 3 層 2.5 段高度金字塔之頂層隊員，實施後空翻著地或空拋越位。

d. 翻騰 (Tumbling)

- i. 翻騰動作限實施以下動作：
  - 1). 空翻 1 周
  - 2). 空翻轉體 1 周
  - 3). 側手翻內轉體接空翻或空翻轉體 1 周
  - 4). 得實施立定翻騰、助跑翻騰。
- ii. 多人同時實施翻騰動作，須注意空間的編配，以避免碰撞。
- iii. 禁止在特技疊羅漢著地動作完成前銜接翻騰動作。

**(三). 中學~乙組：(全隊 15 歲以下)**

a. 籃形拋投 (Basket Toss)

- i. 實施籃形拋投時，底層隊員的雙足不得離地。
- ii. 實施籃形拋投時，必須以搖籃式抱接，同時，底層須有三位元接者緊隨被拋者的頭與頸的部位，以保護被拋者。
- iii. 禁止實施任何空翻、旋轉等動作。

b. 特技疊羅漢 (Partner Stunts)

- i. 上層隊員單手或雙手無支撐狀態時，禁止使用單底層或雙底層分腿舉。
- ii. 禁止任何空拋移位之抱接動作。
- iii. 禁止特技疊羅漢高度超過 2 層 2.5 段，高度判別如下：

1 層 = 1 個直立人體。

1 又 1/2 層 = 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。

2 層 2 段 = 任何單底層或雙底層之 2 層延伸姿。

- iv. 實施單底層、雙底層 2 層 2.5 段特技疊羅漢，須增加一位保護員，並使用搖籃式抱接著地，禁止實施任何空翻、旋轉或直接著地。

c. 金字塔造型 (Pyramid)

- i. 所有 2 層 2.5 段高度之金字塔，必須有保護員在前、後方執行保護。
- ii. 所有 2 層 2.5 段高度之金字塔，頂層隊員必須實施搖籃式抱接，並有三位接者，禁止從金字塔上倉促往地面降落。
- iii. 實施搖籃式抱接時，第三位接者之位置，須處於頂端隊員著地時的頭與頸之區域。
- iv. 禁止頂層隊員實施支撐回環、空拋越位或任何空翻。

d. 翻騰 (Tumbling)

- i. 翻騰動作限實施以下動作：
  - 1). 側手翻
  - 2). 前、後手翻
  - 3). 側手翻內轉體接後手翻
  - 4). 得實施立定翻騰、助跑翻騰。
- ii. 多人同時實施騰翻動作，須注意空間的編配，以避免碰撞。
- iii. 禁止在特技疊羅漢著地動作完成前銜接翻騰動作。

## 5. 特別注意事項:

安全規則內的特技疊羅漢一般不得超過2層2.5段；金字塔造型大專社會組不得超過3層2.5段；高中組不得超過3層2.5段；全隊15歲以下中學組別不得超過2層2.5段，小學組別不得超過2層2段，主要底層人員必須最少有一腳在地上且身體不得後彎。上層隊員在上、下法時必須單手或雙手支撐保護；單手或雙手無支撐狀態時，禁止使用單底層或雙底層分腿舉，否則以違反安全規則扣分。



「永不放棄同學仔 世界運動會」

## 全港啦啦隊精英邀請賽 2012

信和集團及市區重建局轄下荃新天地主辦

中國香港啦啦隊總會 全力支持

### 【 附件三 – 評分因素、分值及處罰 】

#### 1. 一般評選標準：

包括表現力、動作難度、隊型編排及各方面整體評價等。而隊伍能否通過精彩的動作、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，帶動全場觀眾及其他隊伍隊員與自身隊員之間互相呼應，鼓動氣氛，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。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。

##### a. 表現力：

- i. 吶喊歡呼、要有精神、音量要大。
- ii. 口號不要太複雜，口齒清晰。
- iii. 以眼神、笑容增加歡樂、熱鬧、鼓舞氣氛。
- iv. 舞姿美妙、手臂動作整齊劃一，起落時間一致。

##### b. 動作難度：

- i. 全體動作一致、動作簡潔有力。
- ii. 技術正確、難度高、安全穩定。
- iii. 動作之間的銜接要順暢。
- iv. 動作的時間掌握準確。
- v. 鼓勵創意、但超出自身能力的危險表現是禁止的。



##### c. 隊型編排：

- i. 場地運用：排圖案、排字、立體變化。
- ii. 正面、側面、斜角。應用對稱與非對稱。
- iii. 密集或散狀（點、線、面）。
- iv. 每動作不要停留太久，應不斷改變隊型。
- v. 特技疊羅漢/金字塔造型的人數、時機、安全性、最快時間完成。
- vi. 進/退場：乾淨俐落。

##### d. 整體評價(啦啦隊精神)：

- i. 場地應用、風格獨特性、創意度。
- ii. 體現團隊凝聚力、感召力、榮譽感；
- iii. 體現運動員的自信、朝氣和文明素質。
- iv. 運動員能夠充滿自信地將啦啦隊精神感染每一個人。

## 2. 小學組、中學組、大專院校、公開組評分表

(總分 100 分)

佔分	基本技術(50分)	難度(20分)	整體評價(30分)
內容	1. 展現力 (10分) 2. 手臂動作 (5分) 3. 舞蹈 (5分) 4. 跳躍 (5分) 5. 騰翻 (5分) 6. 特技疊羅漢 (10分) 托舉-5分 拋接-5分 7. 金字塔造型 (10分)	1. 整體難度 (10分) 2. 速度和轉換 (10分)	1. 同時性 (10分) 2. 全部評價 (10分) 3. 完整性 (10分)

\* 基本技術部份，凡完成該項指定動作，不論難度，均可獲該項指定分數。

## 3. 罰 則：

A. 扣分項目：(如屬下述違規情形時，將在總分中扣分)

a 硬性扣分要素

i. 自選動作

	硬性扣分要素	減分 (硬性扣分 - 動作扣分 = 合計減分)			
競 賽 規 則	違反安全規則	1 種	10 分	2 種以上	20 分
	違反動作內容	1 種	10 分	2 種以上	20 分
	出界	1 次	5 分	2 次以上	10 分
	違反時間規則	10 分			

ii. 特技疊羅漢動作(幼稚園組除外)

	硬性扣分要素	減分 (硬性扣分 - 動作扣分 = 合計減分)			
競 賽 規 則	違反安全規則	1 種	2 分	2 種以上	3 分
	違反動作內容	1 種	2 分	2 種以上	3 分
	出界	1 次	2 分	2 次以上	3 分
	違反時間規則	2 分			

b. **比賽時間**：比賽時間超過或短少 6 秒或以上、進場、退場超時者均各扣總分 10 分。

c. **編排內容**：已經申報及獲批准之比賽組別規定以外的難度動作編排，必須完成。如臨時取消或任何動作失誤。則會進行扣減分，不得異議。若有任何規定之編排內容未展現者，該項不予計分。

d. **配 件**：所有掉下來的配件(如髮帶等)，每一個扣總分 1 分。

e. **醫療用品**：在比賽中穿戴任何未通過安全檢查之醫療用品(包括眼鏡/助聽器)的選手，每一人扣總分 3 分。

- f. **出 界**：任一隊員在比賽中出界一次扣總分 5 分，2 次以上扣 10 分(最多 10 分)。
- g. **道 具**：任何在道具上做廣告嫌疑者，每一項扣總分 10 分。
- h. **安全守則**：任何違反安全規則的行為每一次扣總分 10 分，2 次以上扣 20 分。
- i. 口號不得錄於音樂帶上（音效除外），違反規則者扣總分 10 分。
- j. **首飾／飾物**：在比賽中穿戴任何首飾／飾物者（除束頭髮用的布質絲帶蝴蝶結外）的選手，每一人扣總分 3 分。
- k. **比賽人數**：是次比賽的人數規限為 5-10 人(如超出 10 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。)

**B. 取消資格／停止比賽**：違反以下規定者，得取消比賽資格或停止比賽

- a. **參賽規定**：
  - i. 各隊參賽人數超過或不足者；
  - ii. 各隊如有不符合資格之選手出賽或一人重複報隊時。
- b. **安全守則**：進行任何規定需要保護者的技疊羅漢或金字塔造型時，未有安排保護者。
- c. **道 具**：將容易招致危險之道具、物品帶進比賽現場者。
- d. **商業行為**：
  - i. 比賽進行中，有商業廣告之行為者（賽事本身為商業比賽者除外）；
  - ii. 由裁判認定在道具上做過多的廣告者。
- e. **道德風俗**：
  - i. 在比賽中撕破或褪去衣服、裸露身體者。
  - ii. 比賽內容、服裝道具或動作有違善良風俗者。
- f. **體育精神**：
  - i. 影響現場秩序或節目進行者。
  - ii. 不服大會評審及不經領隊以書面向主辦單位提出異議，而以其他方式導致糾紛者。
  - iii. 比賽期間如有選手違背運動精神之言行，除停止該選手出賽外，並報請有關單位議處。
- g. **抄 襲**：凡經檢舉從研習、錄影帶或其他比賽中，使用編排流程完全抄襲其他隊伍的編排流程者。
- h. 凡經本會取消資格或停止比賽之隊伍，按下列規定處理
  - i. 即場發現者，取消該隊繼續比賽之權利。已賽之結果，不予計算。
  - ii. 已公佈成績後發現者，取消該單位所獲得之成績（名次）並追回所領之獎盃、獎狀及獎品等。

## 5. 評分

### (一). 最後得分：

每位裁判分為 100 分，將刪除最高與最低分相加為總分。

總分與總評判長難度分相加，再減去硬性扣分(包括：超時，出界等扣分)和難度動作扣分為最後得分。

內容	裁判評分						總分
基本技術	<del>70</del>		<del>77</del>			<del>70</del>	223
整體難度	(最低)	72	(最高)	75	76	(最低)	
整體評價							
難度分							12
總分	235						
動作扣分	-5						-5
時間	OK						
裁判長扣分	-8						-8
最後得分	222						

## (二). 最後成績：

以決賽成績為最後成績。若得分相同，則由總評判長與評判團商議作最終決定。如最終決定名次並列，則下一名次輪空。

## 6. 紀律處分

### (一). 警告：

對以下情況給予警告：

- a. 出現在禁止場地
- b. 不文明的舉止
- c. 不尊重裁判員和**大會工作人員**
- d. 不符合體育精神的舉止

### (二). 處罰：

對無故棄權、罷賽、**放棄領獎**以及不服從裁決等違反體育道德行為舉止者，取消名次、**並有機會被停賽一年**。

## 7. 特殊情況

運動員在遇到以下任何情況發生時：

- a. 播放錯誤音樂光碟／音樂帶。
- b. 由於音響設備而出現的音樂問題。
- c. 由於設備問題引起的干擾，如停電、賽台坍塌等。
- d. 其他任何異物進入比賽場地。
- e. 運動員責任外的特殊情況而引起的中斷或終止。

應立即停止做表演，並根據總評判長的決定，在問題解決後重新開始，原先分數無效。成套動作結束後提出的抗議將不被接受！