

中華民國大專校院 101 學年度啦啦隊錦標賽競賽規程

一、依據：依據教育部臺教體署學(三)字第1020011418號函辦理。

二、宗旨：為積極推展大專校院啦啦隊的風氣、促進校際情誼的交流，展現自信、樂觀、活力、自我激勵的精神，特舉辦本比賽。

三、指導單位：教育部

四、主辦單位：中華民國大專院校體育總會

五、協辦單位：輔仁大學

六、贊助單位：由本會洽請績優廠商

七、比賽日期：中華民國 102 年 6 月 1 日（星期六）至 6 月 2 日（星期日）

八、比賽地點：輔仁大學中美堂

九、參加單位：凡中華民國大專院校體育總會會員學校均可以學校為單位報名參加比賽，每組以參加 1 隊為限。

十、參加資格：參加比賽之運動員以各校 101 學年度第 2 學期正式註冊在學之學生(教育部頒布之正式學制者，選讀生、先修生、補習生、空中補校、僑生專修班及各種短期訓練班學生不得參加)。軍、警校院以正期生及專科部學生為限，空中大學之運動員必須是 101 學年度正式註冊選課之學生始得參賽，(需檢附該生第 2 學期註冊繳費證明及選課單影本)。

十一、比賽項目：

(一) 競技啦啦隊

1. 團體組

(1) 男女混合甲組-限大專校院之在學學生。

(2) 男女混合乙組-限大專校院非體育科系及非運動績優生含獨招之在學學生。

(3) 女生組

註：競技啦啦隊團體組：運動績優生可混合一般生參加乙組，但報名人數不得超過上場參賽人數四分之一。

2. 全能組

(1) 混合 5 人甲組

(2) 混合 5 人乙組

(3) 女生 5 人甲組

(4) 女生 5 人乙組

註：運動績優生不得參加全能組混合 5 人乙組、女生 5 人乙組。

(二) 啦啦舞

十二、報名辦法：

(一) 日期：即日起至民國 102 年 5 月 20 日（星期一），逾時不予受理報名。

(二) 地址：104 台北市朱崙街 20 號 13 樓 中華民國大專院校體育總會

電話：02-27710300 分機 35【企宣組—黃嘉汝】

傳真：02-27710305【傳真後請來電確認】

(三) 人數：每隊除隊員外應報名領隊 1 人、總教練 1 人、助理教練至多 3 人、隨隊教師 1 人；團體組註冊人數每隊可報名 29 人(含候補人員及 2-4 位防護員)，在比賽當天報到時必須提出正式上場名單，否則不得參賽，人數如下：

1. 競技啦啦隊：

團體組：12-20 人(含吉祥物)，但不含防護員。

全能組：5 人，可增列 2 位候補人員及 2 位防護員。

2. 啦啦舞：12-18 人。

註 1：競技啦啦隊及啦啦舞：每項每組各隊限報名 1 組，每人限報名 1 組，不得跨組參賽。

註2：全能組：每組各隊限報名1組，每人限報名1組，不得跨組參賽。

註3：各校需派教練或教職員參加中華民國大專校院101學年度啦啦隊研習會，並於報名時檢附研習證書，否則不受理該隊報名參賽。

註4：隨隊教師：需為該校正式教職員，負責聯繫及管理工作。

註5：防護員：出場單之防護員需為註冊名單內之成員，未在名單內則不得出場。

(四)手續：

1.採網路報名:報名網址：<http://web2.ctusf.org.tw/sport/>，上網填妥報名資料及上傳團體照及教練或教職員參加中華民國大專校院101學年度啦啦隊研習會結業證書後，列印職隊員清冊加蓋體育室(組)或課外活動組戳章與報名費之匯票掛號郵寄至本會(以郵戳為憑)逾時不予受理報名。

(請用郵局匯票:抬頭書寫中華民國大專院校體育總會)

2.報名截止後如欲變更名單，須於領隊會議之前完成更改手續(以傳真及書面表格為憑)，未完成報名手續(含繳費)隊伍不得參加比賽。

(五)保險：凡報名選手之保險由本會統一辦理保險，本會另辦理比賽場地之公共意外責任險。

(六)報名費：團體組每組繳交新台幣3,000元整，全能組不另收費。學校未報名團體組僅單獨報名全能組每人繳交新台幣200元整(含後補人員及防護員)。

十三、領隊會議：

(一)訂於102年5月27日(星期一)上午10時假大專體總會議室舉行(不另行通知)。

(二)將於該會議進行抽籤，逾時或未派代表則由承辦單位代抽，不得異議。

(三)請於會議當天繳交校旗乙面以利佈置會場。

(四)參加會議者需為領隊本人，若無法出席，請代表出席者出具授權委託書，會議中每單位只限一人有發言權與表決權；若非領隊本人及未持有授權委託書者於會議中不得提出各相關問題之異議。

(五)有關隊員資格相關事項有疑慮時，可在會議中提出，交由大會處理。

(六)領隊會議無權作有違「競賽規程」之決議，否則其決議視同無效。

十四、研習會：

(一)訂於102年4月20日(星期六)至4月21日(星期日)假世新大學舉行。

(二)將於研習會中說明競賽規則之內容及規定，請各校教練團務必派員出席參加，未參加研習會之學校不得報名參加錦標賽。

十五、檢討會：訂於102年6月7日(星期五)下午14時假大專體總會議室舉行(不另行通知)。

十五、報到：

(一)時間：

1.彩排報到時間：

(1)競技啦啦隊團體組、啦啦舞：102年6月1日(星期六)上午12時至13時

(2)全能組不需參加彩排。

2.比賽報到時間：102年6月2日(星期日)上午11時至12時。

(二)地點：新莊體育館。

(三)各隊應於報到時繳交以下文件，否則不得參賽。

1.確認正式上場隊員名單：出賽隊員應由已註冊隊員中產生。

2.使用音樂CD及曲目明細：為遵守著作權法之規定，本會將統一申請比賽期間音樂使用之授權與付費。各隊未繳交曲目明細者不得出賽；音樂CD請繳交CDA(CD Audio)格式，即大多數音樂CD片最常用的檔案格式。

十六、競賽辦法：

- (一) 比賽規則：採中華民國大專體育總會公佈之 101 學年度競技啦啦隊和啦啦舞規則及安全規則
- (二) 比賽場地：
 - 1. 競技啦啦隊：12.8x16.46 公尺藍色長方形區域。
 - 2. 啦啦舞：12x16 公尺黑膠地墊長方形區域。
- (三) 比賽賽制：直接進行決賽。
- (四) 比賽時間：
 - 1. 競技啦啦隊團體組：2 分 15 秒至 3 分。
 - 2. 啦啦舞：2 分 15 秒至 2 分 30 秒。
 - 3. 全能組：1 分 20 秒至 1 分 30 秒。
- (五) 比賽服裝：競技啦啦隊必須穿著啦啦隊競賽服裝及鞋子，以不妨礙表演安全為原則，比賽過程中防護員之服裝顏色必須與參賽人員明顯區別。

十七、競賽規定事項：

- (一) 參加比賽之選手，必須攜帶本學期註冊之學生證，軍事院校學生攜帶軍人身分補給證，冒名者取消該隊資格。
- (二) 表演開始位置應在比賽規定區域內，自音樂、口號、動作任何一種開始時，即為表演開始；音樂、口號、動作任何一種最後結束時，即為表演結束，從表演開始到結束全程計時。
- (三) 司儀報告參賽隊伍名稱時，應儘速進入預備區，俟報告比賽開始後，隊伍始進入競賽規定區域內進行比賽。
- (四) 開幕典禮：102 年 6 月 2 日。
- (五) 閉幕典禮：102 年 6 月 2 日比賽結束後舉行。
- (六) 燈光擴音設備及現場佈置由承辦單位負責，餘如參賽所需之服裝、道具、器材、CD 均由參賽學校自行準備，並請各校於比賽時指派專人在場配合。
- (七) 本會將統一申請比賽期間音樂使用之授權與付費，比賽期間外之音樂版權問題由各校自行負責。
- (八) 各校負責人，請確實掌握現場學生，如遇不可抗拒之意外或其他緊急事件時，應保持鎮靜，聽候現場指揮處理。

十八、獎勵：依實際參賽隊數，按下列名額錄取，優勝隊伍由大會頒發獎盃、獎金及獎狀。

- (一) 3 隊以下各錄取 1 名。
- (二) 4 隊或 5 隊錄取 2 名。
- (三) 6 隊或 7 隊錄取 3 名。
- (四) 8 隊或 9 隊錄取 4 名。
- (五) 10 隊或 11 隊錄取 5 名。
- (六) 12 隊或 13 隊錄取 6 名。
- (七) 14 隊或 15 隊錄取 7 名。
- (八) 16 隊以上錄取 8 名。
- (九) 競技啦啦隊團體組（男女混合甲組、男女混合乙組、女生組）及啦啦舞：
 - 第一名：獎金參萬元整，獎盃乙座
 - 第二名：獎金貳萬元整，獎盃乙座
 - 第三名：獎金壹萬元整，獎盃乙座
 - 第四名：獎金伍仟元整，獎盃乙座
 - 第五名：獎盃乙座
 - 第六名：獎盃乙座
 - 第七名：獎盃乙座
 - 第八名：獎盃乙座

(十)全能組(混合5人甲組、混合5人乙組、女生5人甲組、女生5人乙組):

- 第一名：獎金伍仟元整，獎盃乙座
- 第二名：獎金參仟元整，獎盃乙座
- 第三名：獎金貳仟元整，獎盃乙座
- 第四名：獎盃乙座
- 第五名：獎盃乙座
- 第六名：獎盃乙座
- 第七名：獎盃乙座
- 第八名：獎盃乙座

十九、優秀教練：各組錄取之優勝隊伍總教練獲頒獎狀。

二十、罰則：

- (一)違反以下(1.至5.)規定者，取消參賽資格或停止比賽。
 - 1.比賽進行中，有商業廣告之行為者。
 - 2.將容易招致危險之道具、物品帶進比賽現場者。
 - 3.表演內容、服裝道具或動作有違善良風俗者。
 - 4.影響現場秩序或表演進行者。
 - 5.不服大會評審且不經由領隊以書面向大會提出異議，而以其他方式導致糾紛者。
- (二)大會將於彩排結束後，統一召開技術會議，說明各隊違反安全規定之相關事項，未派員出席者取消參賽資格。
- (三)如認為其他隊伍之動作有違反安全規定之疑義者，應於前款之教練會議中提出，比賽開始後不得再提出異議。
- (四)各隊如有不符合資格之選手出賽，一經查覺即停止該隊繼續比賽，所有賽完之成績不予計算，取消該校所獲得之名次，且追回所領取之獎盃及獎金，並函請教育部議處。
- (五)比賽期間如有選手互毆、侮辱評審等情事發生時，依規定停止該選手出賽外，並報請有關單位議處。
- (六)選手的身份證明不符合事實時，法律責任由該所屬學校主管負責。
- (七)有關選手之資格申訴，經當場檢查照相存證後由承辦單位轉呈教育部查詢處理。
- (八)違反上述(一)、(二)、(三)所列情事者，將分別函告所屬學校及主辦單位。

二十一、申訴：

- (一)有關競賽申訴案件：在不違反前條(二)、(三)項規定之爭議，應依據競技啦啦隊和啦啦舞規則及安全規則相關規定辦理；若規則無明文規定者，得先以口頭提出申訴，並於比賽結束後30分鐘內向大會提出書面申訴。未依規定時間內提出者，不予受理。書面申訴應由該代表隊領隊及總教練簽章方予受理。
- (二)有關參賽運動員資格不符或冒名參賽之申訴，得先以口頭提出申訴，並於比賽結束後30分鐘內，向大會提出書面申訴，未依規定時間內提出者，不予受理。書面申訴應由該代表隊領隊及總教練簽章方予受理。
- (三)任何申訴均須繳交保證金新台幣3,000元，如經裁定不受理申訴時，退還其保證金，如經裁定其申訴理由不成立時，沒收其保證金並列入承辦單位經費收入。
- (四)規則有明文規定者，以評審之判決為終決。規則無明文規定者，以大會審判委員會判決為終決。

二十二、附則：

- (一)參加單位所需費用自理。
- (二)本競賽規程經中華民國大專院校體育總會審核陳報教育部同意後實施，修正時亦同。

中華民國大專校院 101 學年度啦啦隊錦標賽

競技啦啦隊和啦啦舞比賽報名表

參 賽 學 校					
領 隊 (限 1 人)		總 教 練 (限 1 人)		隨 隊 教 師 (限 1 人)	
助 理 教 練 (限 3 人)					
聯 絡 人		電話：(日) (夜)			
		手機：			
		傳真：			
聯 絡 地 址					
組 別	競技啦啦隊： ☐ 男女混合甲組 ☐ 男女混合乙組 ☐ 女生組 ☐ 啦啦舞				

◎參賽人員名冊◎

序 號	姓 名	身 份 證 字 號	出 生 年 月 日	性 別	序 號	姓 名	身 份 證 字 號	出 生 年 月 日	性 別
1					16				
2					17				
3					18				
4					19				
5					20				
6					21				
7					22				
8					23				
9					24				
10					25				
11					26				
12					27				
13					28				
14					29				
15									

*為方便大會印製秩序冊，請依各項目確實填寫清楚。

*大專院校體育總會：台北市 104 朱崙街二十號 13 樓

*聯絡人：企宣組 黃嘉汝 (TEL) 02-27710300-35 (FAX) 02-27710305 【傳真請來電確認】

填表人：

體育室（組）或課外活動組戳章

中華民國大專校院 101 學年度啦啦隊錦標賽

全能組比賽報名表

參賽學校									
領 隊 (限 1 人)		總 教 練 (限 1 人)			隨 隊 教 師 (限 1 人)				
助理教練 (限 3 人)									
聯 絡 人		電話：(日) (夜)							
		手機：							
		傳真：							
聯 絡 地 址									
◎參賽人員名冊◎									
混合五人甲組					女生五人甲組				
序號	姓名	身份證字號	出生年月日	性別	序號	姓名	身份證字號	出生年月日	性別
1					1				
2					2				
3					3				
4					4				
5					5				
後					後				
補					補				
防					防				
護					護				
員					員				
混合五人乙組					女生五人乙組				
序號	姓名	身份證字號	出生年月日	性別		姓名	身份證字號	出生年月日	性別
1					1				
2					2				
3					3				
4					4				
5					5				
後					後				
補					補				
防					防				
護					護				
員					員				
*為方便大會印製秩序冊，請依各項目確實填寫清楚。 *大專院校體育總會：台北市 104 朱崙街二十號 13 樓 *聯絡人：企宣組 黃嘉汝 (TEL) 02-27710300-35 (FAX) 02-27710305 【傳真請來電確認】									

填表人：

體育室（組）或課外活動組戳章

各校啦啦隊簡介（約 150 字）

各校照片

※請拍攝貴校全隊團體照（橫式）1 張，註明校名，以電子檔（檔案像素請大於 1600×1200）於 102 年 5 月 20 日前，逕寄至 ucc@mail.ctusf.org.tw

中華民國大專校院 101 學年度啦啦隊錦標賽

競技啦啦隊和啦啦舞規則

壹、評分內容及標準：

一、競技啦啦隊總分（100 分）

（一）基本技術（50%）

1、舞伴特技（10%）

穩定度/時間性/技術/難度/轉接/姿態/控制/著地

2、金字塔（10%）

穩定度/時間性/技術/難度/轉接/姿態/控制/著地

3、籃形拋投（5%）

穩定度/時間性/技術/難度/轉接/姿態/控制/著地

4、騰翻（10%）

正確性/技巧水準/高度/著地/變化/難度/人數

5、跳躍（5%）

正確性/清晰/高度/柔軟度/著地/難度/人數/同時性

6、手臂動作、舞蹈（5%）

敏捷性/力度/速度/配置/同時性

7、口號（5%）

表情/聲調/道具/歡呼/感染力

（二）難度（20%）

1、整體難度（10%）

技巧水準/規格（標準）/速度

2、速度和轉換（10%）

敏捷性/時間性/流程

（三）整體評價（30%）

1、同時性（10%）

精確性/配置/時間性/清晰

2、全部評價（10%）

編排/結構/空間運用

3、完整性（10%）

實施完整性

二、啦啦舞總分（100 分）

（一）舞蹈技巧（40%）

1、腳尖旋轉（5%）

穩定性/敏捷性/完整性/難度/組合/施行人數

2、分腿（5%）

柔軟度/過程/難度/施行人數

3、踢腿（5%）

柔軟度/難度/組合/施行人數

4、跳躍（5%）

柔軟度/高度/力度/速度/難度/施行人數

5、跨跳（5%）

柔軟度/變化/難度/施行人數

6、舞蹈（15%）

敏捷性/速度/正確性/創意/一致性

（二）編排（30%）

1、視聽效果（10%）

舞蹈風格的變化/音效

2、獨創性（10%）

創意/獨特性

3、流程（10%）

流暢/空間運用/轉換速度

（三）團隊表現（15%）

1、隊形（5%）

2、同時性（5%）

3、團隊精神（5%）

（四）整體效果（15%）

1、展現力（5%）

2、活力（5%）

3、群眾魅力（5%）

三、全能組總分（100 分）：

（一）基本技術（55%）

1、舞伴特技（15%）

2、籃形拋投（15%）

3、口號/手臂動作（5%）

4、舞蹈（5%）

5、跳躍（5%）

6、立定騰翻（5%）

7、助跑騰翻（5%）

（二）實施流程（45%）

1、團隊精神/展現力（10%）

2、編排（10%）

3、難易度（15%）

4、整體效果（10%）

貳、比賽計時：

一、計時開始位置應在比賽規定區域內，當音樂、口號、動作任何一種開始時，即為表演開始；音樂、口號、動作任何一種最後結束時，即為計時結束。

二、司儀報告參賽隊伍名稱後，進退場（包括道具放置及收拾）時間不得超過 60 秒。

參、編排內容：

一、競技啦啦隊

（一）口號：需包括一次歡呼（Cheer）、一次場邊助陣（Sideline）一次，不可使用音樂，全體隊員須同時連續實施至少 4 種不同手臂動作。

（二）流程中，各項基本技術至少展現一次。

二、啦啦舞

流程中需有隊員至少展現：

- (一) 腳尖旋轉 (Pirouette) 一次
- (二) 前或側分腿 (Split) 一次
- (三) 踢腿(kick)一次
- (四) 跳躍 (Jumps) 兩次
- (五) 跨跳 (Leap) 一次
- (六) 得實施舞蹈形式之抬舉舞姿；禁止實行口號、拋投、舞伴特技、金字塔等競技啦啦隊技術。
- (七) 得實施頭、肩、手、腳等部位保持與地板接觸的騰翻；禁止實施臀部過頭的無支撐騰翻。
- (八) 流程可包含各種舞蹈風格。

肆、服裝規定：

一、競技啦啦隊：

必須穿著適合啦啦隊表演之服裝及安全褲（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）。

二、啦啦舞：

必須穿著適合啦啦舞的服裝，不可過度暴露。

三、競技啦啦隊和啦啦舞：

- (一) 頭髮：頭髮長度超過肩膀者須後盤或紮。
- (二) 裝飾物：不可配戴珠寶及危險飾品。
- (三) 比賽時不可配戴鏡架眼鏡、助聽器（如須使用請於比賽前連絡本會做安全檢查）。

伍、道具：

一、競技啦啦隊：禁止使用標誌、傳聲筒、旗幟、布條及彩球以外之任何道具。

二、啦啦舞：禁止使用彩球以外之任何道具，彩球舞蹈時間須佔全部流程之 1/3（例如：表演時間 2 分 30 秒，彩球時間至少須使用 50 秒）。

陸、防護員：

一、不可持道具及參與比賽或與參賽隊員角色互換。

二、安全防護員服裝必須與參賽隊員明顯區隔。

柒、比賽場地：

一、競技啦啦隊：12.8x16.46 公尺藍色體操墊長方形區域。

二、啦啦舞：12x16 公尺黑膠地墊長方形區域。

三、正式開始前，全體隊員必須在競賽區域內實施。

捌、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。

玖、彩排：每隊從唱名到表演結束有 5 分鐘彩排時間，全體隊員必須穿著比賽服裝、配飾和道具（不含化妝），將全部流程表演一次，以便裁判檢視是否有違規動作。

拾、評審：評審由主辦單位聘請。

拾壹、罰則

如屬下述違規情形時，將在總分中扣分或取消參賽資格。

- 一、服裝：必須穿著啦啦隊和啦啦舞服裝，不可配戴任何珠寶、危險飾品、鏡架眼鏡和助聽器，經發現取消參賽資格。

二、逾時：

(一)逾時 1 至 30 秒扣 5 分

(二)逾時 31 至 60 秒扣 10 分

(三)逾時 61 秒以上取消參賽資格

三、違反競技啦啦隊和啦啦舞規則和安全規則：每次扣 10 分

四、禁止在比賽區內外架設大型佈景，否則扣 10 分。

五、危險騰翻每一情境，扣 5 分。(危險騰翻即以頭、背、臀等任一部位著地，採累計扣分)

六、防護員不足或服裝顏色未與參賽隊員明顯區別時，取消參賽資格。

七、防護員在比賽過程中參與支撐動作，則每參與一次扣 5 分。

八、全能組演出時，必須部分時段配合音樂，如果全程沒有使用音樂，扣 10 分。

九、施行任何猥褻的動作或言辭不雅的音樂，扣 5 分。

十、人數不符合規定，每增加或不足一人扣 5 分，採累計扣分。

中華民國大專校院 101 學年度啦啦隊錦標賽

安全規則

壹、舞伴特技/金字塔

- 一、禁止金字塔高度超過 3 層 2.5 段（特技動作轉接過程中，可超過 2.5 段）
- 二、禁止在舞伴特技/金字塔的上下方實施拋投、騰翻、跳躍等穿越動作。
- 三、在連續性的特技轉接過程中，至少應保留一位原來的底層人員、支撐員或保護員。
- 四、禁止 3 層金字塔頂層人員施行任何支撐其他人員之動作。

貳、保護員

- 一、保護員必須是參與表演的隊員。
- 二、3 層高度之金字塔，每組至少必須有一位保護員執行保護。
- 三、施行單底層延伸姿時，必須有一位保護員（雙邱比姿時，左右兩側須各有一位保護員）。

參、拋投

- 一、任何形式之拋投，底層人員必須從地面實施。
- 二、任何拋投動作，當頂層人員不在固定的位置被接住時，接者必須是原來的底層人員。
- 三、籃形拋投必須使用雙底層搖籃接法（須有三位接者，第三位接者必須保護被接者的頭頸部）。
- 四、禁止在舞伴特技、金字塔或個人的上下方施行拋投動作。

肆、著地

- 一、禁止足部以外之任何身體部位著地，轉接動作除外。
- 二、2 層以上(含 2 層的高度)，頂層人員在沒有支撐人員的情形下，不可直接著地。
- 三、多底層舞伴特技、金字塔之頂層人員前空翻 1 周著地時，底層必須使用搖籃接法（至少二位接者）；多底層舞伴特技、金字塔之頂層人員實施旋轉 2 圈特技著地時，底層必須使用搖籃接法（至少三位接者，第三位接者必須保護被接者的頭頸部）。
- 四、頂層人員從第 3 層金字塔，施行騰翻技巧著地時，必須使用搖籃接法（至少二位接者）。

五、禁止在舞伴特技/金字塔上實施超過旋轉 2 圈以上著地。

六、禁止在舞伴特技/金字塔上實施超過前空翻 1 周著地。

七、禁止在舞伴特技/金字塔上實施後空翻著地。

八、施行單底層舞伴特技時，禁止使用旋轉或騰翻著地。

伍、上昇

一、禁止將頂層人員施行超過旋轉 2 圈以上至舞伴特技/金字塔上。

二、施行騰翻登上舞伴特技、金字塔時，頂層人員必須從地面開始（限甲組實施）。

三、空中姿勢限制如下

身體空中姿勢 (Aerial body position)

頂層人員	空翻(周數)	轉體(圈數)
第 2 或 3 層	1. 上昇 自由騰翻登上舞伴特技 時，必須從地面開始 2. 著地 前空翻 1 周	1. 上昇 2 圈 2. 著地 2 圈
籃形拋投或類似的形式	空翻 1 周 轉體 1-2 圈（限甲組實施）	旋轉 2 圈

註：以上例舉的空中姿勢是允許的

陸、倒立

一、在金字塔上實施倒立動作，至少必須有一位第 2 層或底層的人員支撐。

二、倒立在下降的過程中 (Downward inversions) 必須至少有二位第 2 層或底層人員協助，頂層人員必須保持與原來的底層人員連接。

三、下列情形中可實行有支撐騰翻/懸吊滾翻 (Suspended rolls)

(一) 頂層人員保持身體至少與一位隊員接觸。

(二) 著地時至少必須二位接者。

柒、騰翻

一、禁止在舞伴特技/金字塔或個人上下方施行騰翻。

二、禁止手持道具施行騰翻（彩球除外）。

三、騰翻技巧限空翻 1 周或轉體 2 圈(720 度)。

四、除非熟練和適當的級數，不可任意嘗試騰翻技巧。

捌、特別規定

一、金字塔允許動作：為中華民國大專院校 100 學年度啦啦隊研習會手冊所列出之金字塔圖示動作皆可實施；如：橫 T 式舉腿(Side T Hell Stretch)、水上芭蕾(Flatback)、坐椅姿(High Chair)、支撐分腿舉(Straddle Sit Extension)、221、鹿角 221(Stag 221)、桌型頂立(Tabletop)、高分腿(High Split)、手倒立(Hand Stand)、高星姿(High Star)、雙底層獎盃(Trophy Elevator)、燭臺(Candlestick)、牛角(Swedish Fall)、雙股延伸獎盃(Trophy Thigh Extended)、雙人支撐水上芭蕾(Flat back)、332、雙牛角(Double Swedish)、雙桌型頂立(Double Tabletop)、燭臺鹿角連接 221(Candlestick Staging on 221)、狼之牆(Wolf Wall)及其他相同高度之金字塔或轉接金字塔。

二、競技啦啦隊混合乙組、女生組特別規定

1. 禁止施行舞伴特技、金字塔在上昇、著地與拋投時，實施旋轉 1 圈以上。
2. 禁止施行舞伴特技、金字塔在著地與拋投時，實施空翻 1 周以上。
3. 禁止施行任何騰翻登上舞伴特技與金字塔。

玖、禁止使用跳板 (Spring Board)、彈翻床(Tramps)或任何增加高度的器材。