

## 十八區誓師暨啦啦隊大賽

體育委員會 主辦 社區體育事務委員會 統籌  
民政事務總署 康樂及文化事務署 中國香港體育協會暨奧林匹克委員會 協辦  
中國香港啦啦隊總會 協助

### 【章程】

- (一) 目的：鼓勵市民積極支持各區運動員參與第九屆全港運動會（港運會）的賽事，並為港運會增添歡樂氣氛，是一項展現地區特色和活力，推廣體育文化的社區活動。
- (二) 參賽單位：十八區各一隊。
- (三) 隊員人數：每隊比賽人數 16 至 50 人，隊員年齡 5 歲或以上（以 2019 年或以前出生計算），性別不限，每名隊員只可代表一區參賽。（隨隊工作人員人數不限，但不得踏上保護墊。）

- (四) 比賽日期、時間及地點：

日期	時間	地點
2024 年 2 月 25 日（星期日）	下午 2 時至 5 時 30 分	中山紀念公園體育館

- (五) 表演：得獎隊伍必須於 2024 年 4 月 21 日（星期日）下午 2 時至 6 時（暫定）出席在香港體育館舉行的「第九屆全港運動會開幕典禮」，並進行表演，缺席表演的得獎隊伍會被取消獲獎資格。開幕典禮的彩排時間另行通知。
- (六) 獎項：設「最佳表現獎」冠、亞、季軍；「最具地區特色獎」冠、亞、季軍；以及「最具人氣獎」。
- (七) 報名方法：參賽隊伍必須於 **2024 年 1 月 3 日（星期三）或之前**把填妥的報名表格連同參加者聲明交回第九屆全港運動會籌備委員會秘書處（地址：沙田排頭街 1 至 3 號康樂及文化事務署總部 2 樓康樂及文化事務署大型活動組；傳真號碼：2692 0531）。
- (八) 比賽規則：1. 比賽時間及計時：  
a. 參賽隊伍必須在 1 分 30 秒至 2 分 15 秒內完成整套動作。整套動作必須包括口號 30 秒(+/-5 秒)，不得以錄音或音樂取代口號。必須以所屬地區為隊名及主題，在套路開始或中段展示口號均可。

#### 比賽計時方法：

- b. 在主辦機構宣布隊名至比賽開始計時前，參賽隊伍有 35 秒「預備時間」，用於進場就位和放置道具。
- c. 在「預備時間」，全體隊員必須盡快進入比賽場地的規定範圍內，並以最少單足着地的站立姿勢準備。
- d. 全隊準備妥當後，隊長須舉手示意比賽開始。隊長放下手後，緊接的音樂／叫喊聲／動作開始，即為計時開始；音樂／叫喊聲／動作完全停止，即為計時結束。
- e. 參賽隊伍完成表演後會有 35 秒「退場時間」，用於收拾道具和退場。

#### 2. 比賽場地的規定範圍：

- a. 規定範圍為 15 米（長）x 12 米（闊）的長方形比賽區，面積 180 平方米。
- b. 比賽場地會鋪上保護墊，並以 5 厘米寬的顏色標誌帶標示比賽區（標誌帶所佔地方亦屬比賽區範圍）。比賽區前方正中央位置亦設有標示。
- c. 參賽隊伍必須在比賽區範圍內進行比賽。

#### 3. 參賽音樂：

- a. 參賽隊伍必須自備音樂，音樂長度須配合表演時間，可使用一首樂曲或由多首樂曲混合而成的音樂，亦可加入特殊音響效果。
- b. 參賽隊伍必須於 2024 年 1 月 18 日（星期四）或之前，透過電郵向主辦機構提交以 MP3 格式儲存的音樂，並以所屬地區名稱命名音樂檔案，以便安排在比賽時播放。參賽隊伍須於比賽當日帶備已儲存音樂的 USB 備用。
- c. 主辦機構將向香港作曲家及作詞家協會（CASH）、香港音像聯盟（HKRIA）和香港音像版權有限公司（PPSEAL）申請播放有關音樂，以及處理版權事宜。如參賽隊伍使用的音樂作品的版權並非由上述三間機構擁有，則須自行處理播放有關音樂的版權事宜和繳付有關費用。
- d. 主辦機構建議參賽隊伍指派一名代表在比賽時協助播放音樂。

#### 4. 整套動作編排和流程：

- a. 以展現所屬地區的特色和活力為主題，參賽隊伍可通過不同的方法和形式（例如口號、吶喊歡呼、拍掌、手勢、站姿、跳躍或舞蹈）為所屬地區的參賽運動員打氣。

b. 動作編排必須以安全為原則，如動作包含托舉／跳躍／翻騰／拋投／疊羅漢／金字塔造型等，參賽隊伍可參考主辦機構的《安全守則》（詳見附件），確保隊員的安全。

c. 參賽隊伍必須於 2024 年 1 月 18 日（星期四）或之前，提交參賽口號（必須以所屬地區名稱為隊名及主題）、自創歌曲的歌詞（如有）、表演內容簡介及隊伍編排資料表，供主辦機構參考。

5. 參賽服裝、飾物和道具：

a. 參賽隊伍必須自備比賽時的服裝、飾物和道具，並於 2024 年 1 月 18 日（星期四）或之前向主辦機構提交服裝、飾物和道具的設計及式樣（設計圖或照片）。

b. 隊員的服裝、飾物和使用的道具必須顧及隊員執行動作安全和比賽場地內人士的安全，不得使用有潛在危險的道具（例如花炮、尖角物品、利器）。

c. 由於比賽場地的規定範圍只有 180 平方米，參賽隊伍負責人／領隊／教練必須留意道具的數目和尺寸，編排適當安全動作／套路，以及方便隊員進出場。

6. 主辦機構將安排參賽隊伍於比賽當日上午進行彩排。參賽隊伍必須按照主辦機構的指示，依時到指定地點更衣、化妝和彩排。

7. 主辦機構有權終止任何可能構成危險或誹謗、引起不安或不雅的表演，以及取消有關隊伍的參賽資格，其所得成績亦會作廢。

8. 比賽期間，如主辦機構發現參賽隊伍的人數不足 16 人或超過 50 人，或有隊員代表超過一支參賽隊伍，主辦機構將取消有關隊伍的參賽資格，其所得成績亦會作廢。

9. 如參加者違反比賽規則或其他有關規定或有不良行為而影響賽事，主辦機構有權取消該參加者及其所屬隊伍的參賽資格，其所得成績亦會作廢。

10. 所有賽果以評審團的裁決為最終決定，不設上訴。

(九) 評審團：共 5 名成員，分別是 2 名社區體育事務委員會代表、1 名中國香港體育協會暨奧林匹克委員會代表和 2 名中國香港啦啦隊總會代表。

(十) 裁判：除評審團外，主辦機構已邀請中國香港啦啦隊總會派出裁判、司線員和計時員負責裁判工作和執行比賽規則（包括「扣分項目」的規定）。

(十一) 評審準則：評審準則如下：

1. 「最佳表現獎」（總分為 100 分）

a. 表演內容和整套動作編排 (20 分)

- i. 動作設計、舞蹈和音樂編排具創意、風格獨特、有變化、流暢
- ii. 所選用的音樂及／或使用的道具能配合表演內容和整套動作編排
- iii. 善用場地，以展現隊形和動作的多樣化（例如排圖案、排字、立體變化）
- iv. 進場和退場乾淨俐落、具特色

b. 現場表現 (20 分)

- i. 整套動作與音樂配合得宜，動作的過渡流暢、完美
- ii. 隊員之間有默契，全體隊員的動作互相配合、整齊一致
- iii. 隊員準確「走位」和沒有「出界」
- iv. 口號清晰、吶喊歡呼精力充沛、聲音響亮一致、能帶動氣氛

c. 動作技巧 (20 分)

- i. 隊形和動作多樣化
- ii. 技巧正確、安全穩定
- iii. 動作之間的銜接順暢
- iv. 各隊員沒有做出超越本身能力的危險動作

d. 整體評價 (40 分)

- i. 整體表現具吸引力，體現團隊精神，動作合拍
- ii. 隊員有自信、朝氣、活力和儀容整潔，服飾和造型具美感
- iii. 隊員通過眼神、笑容、肢體、動作等加強歡樂、熱鬧及鼓舞的氣氛
- iv. 隊員的服裝、飾物和使用的道具設計具創意、風格獨特
- v. 整體表現出積極為所屬地區參賽運動員打氣的效果

2. 「最具地區特色獎」(總分為 100 分)

a. 整體印象和整套動作展現所屬地區的特色 (40 分)

- i. 適當地在表演中注入所屬地區的特色（例如傳統文化風俗），展現該區的獨特之處
- ii. 令觀眾產生共鳴

b. 服飾和造型等展現所屬地區的特色 (30 分)

適當地利用富地區特色的服裝、飾物、髮型、造型、化妝、道具等，展現所屬地區的特色

- c. 口號、音樂和歌曲展現所屬地區的特色 (30分)

適當地利用富地區色彩的口號／歌曲／音樂等，展現所屬地區的特色

3. 「最佳表現獎」的扣分項目：
- a. 完成整套動作的時間短於或逾時不多於 20 秒的隊伍會被扣 10 分，而短於或逾時 21 秒或以上的隊伍則會被取消參賽資格。
  - b. 「預備時間」(由宣布隊名至隊長舉手示意為止)不得超過 35 秒，「退場時間」(由比賽計時結束至隊伍收拾所有道具及所有隊員離開比賽場地的規定範圍為止)不得超過 35 秒，逾時不多於 20 秒的隊伍會被扣 10 分，而逾時 21 秒或以上的隊伍則會被取消參賽資格。
  - c. 隊員進場和退場時不能有跳躍或翻騰等動作，違規者會被扣 5 分(每人計算)(兩者分開計算)。
  - d. 特技疊羅漢的上層隊員如不足 15 歲，在進行籃型拋投時不可作空翻及轉體等動作，違規者會被扣 10 分(每個動作計算)。
  - e. 參賽隊伍如違反《比賽規則》或《安全守則》每項扣 1-5 分。
4. 「最具地區特色獎」不設扣分項目。
5. 「最具人氣獎」：在比賽當日由現場觀眾以一人一票方式選出，票數最多的隊伍獲此獎項。

(十二) 領隊會議：領隊會議定於 **2024 年 1 月 18 日(星期四)晚上 7 時 30 分**，在中山紀念公園體育館地下四號舞蹈室舉行，屆時參賽隊伍可視察場地。請各隊領隊／負責人親自出席或委派代表出席。會上將抽籤決定比賽當日各參賽隊伍的出場次序及各區的觀眾席座位安排，缺席的參賽隊伍將由主辦機構的工作人員代為抽籤，參賽隊伍對抽籤結果不得有異議。

(十三) 成績公布：比賽結果將會在比賽日晚上九時，於第九屆全港運動會專題網頁內公布。

(十四) 頒獎安排：主辦機構將於 **2024 年 6 月 9 日(星期日)下午 2 時 30 分至 5 時**，在九龍公園體育館舉行的「第九屆全港運動會閉幕暨綜合頒獎典禮」中頒獎，所有得獎隊伍必須出席典禮和在典禮上表演，詳情另行通知。

(十五) 惡劣天氣安排：

- 1. 如在比賽當日，香港天文台於首場賽事／該場賽事所指定的報到時間前兩小時，已發出八號預警(天文台在發出八號熱帶氣旋警告信號之前兩小時內發出預警信息)，或八號或以上熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告信號於賽事當日仍然生效，當日賽事即告取消，並改於 2024 年 3 月 17 日(星期日)同一時間在同一場地舉行。
- 2. 如環境保護署於比賽當日公布的空氣質素健康指數為 7 或以上，有關比賽安排如下：
  - a. 「高」健康風險級別(空氣質素健康指數：7)  
比賽如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病患者

(如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫)、兒童和長者應**減少**戶外體力消耗，以及**減少**在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。心臟病或呼吸系統疾病患者在參與體育活動前應諮詢醫生意見，在體能活動期間應多作歇息。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應徵詢醫生的意見。

b. 「甚高」健康風險級別（空氣質素健康指數：8 至 10）

比賽如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病患者（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）、兒童和長者應盡量**減少**戶外體力消耗，以及盡量**減少**在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。一般市民應**減少**戶外體力消耗，以及**減少**在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應徵詢醫生的意見。

c. 「嚴重」健康風險級別（空氣質素健康指數：10+）

比賽如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病患者（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）、兒童和長者應**避免**戶外體力消耗，以及**避免**在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。一般市民應盡量**減少**戶外體力消耗，以及盡量**減少**在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應徵詢醫生的意見。

- (十六) 注意事項：
1. 如比賽中途遇有突發事故，主辦機構可全權決定是否繼續進行比賽或更改出場次序，所有參賽隊伍不得有異議。
  2. 如有需要，參加者可自行購買個人意外保險。
  3. 參加者必須遵守主辦機構及場館的規則。
  4. 參加者請自行保管個人財物，如有遺失，主辦機構概不負責。
  5. 參加者應自備飲用水和個人衛生用品。
  6. 主辦機構保留權利隨時修改本章程而無需另行通知。

(十七) 查詢電話： **2601 7658**

# 第九屆全港運動會 十八區誓師暨啦啦隊大賽

## 安全守則

如表演中包含翻騰、拋投、疊羅漢、金字塔造型等動作，參賽隊伍須按隊員的年齡及能力編排有關動作，並參考以下安全守則的建議，以保障隊員的安全。

### (一) 按隊員年齡和能力建議的動作難度：

動作難度		隊員年齡			
		5 至 6 歲	7 至 12 歲	13 至 15 歲	16 歲或以上
1.	翻騰	滾翻、側滾翻	滾翻、側滾翻、側手翻、前手翻	不可作空翻和轉體等動作	只限空翻 1 周和轉體 2 圈
2.	籃形拋投／特技疊羅漢	不可以	拋投時不可作空翻及旋轉	拋投時不可作空翻及轉體	只限空翻 1 周和轉體 2 圈
3.	有高度限制的特技疊羅漢	不可以	最高 2 層 2 段	最高 2 層 2.5 段	最高 2 層 2.5 段
4.	有高度限制的金字塔造型	最高 2 層 1.5 段	最高 2 層 2 段	最高 2 層 2.5 段	最高 3 層 2.5 段
5.	着地動作	禁止以頭部、膝關節、臀部、大腿、身體正面或背面直接落地。隊員着地時須以雙手或雙足承受衝擊。			
6.	騰空倒置動作	一律禁止持有啦啦球或道具。			
7.	以手部支撐進行腕部高於頭的旋轉動作	允許，例如：街舞中的「大風車」，但不得超過連續兩次。			
8.	同步翻騰動作	禁止在另一名隊員上方或下方做腕部高於頭的旋轉動作。			

#### 註釋：

- 除下述註釋 2 所列的情況外，上述動作均應按上述年齡範圍的建議，由符合年齡的隊員進行。例如：空翻 1 周和轉體 2 圈的動作，只應安排由 16 歲或以上的隊員進行；一個或多個 2 層 2.5 段的金字塔造型動作，則只應由 13 歲或以上的隊員進行。
- 由 16 歲或以上隊員進行的金字塔 3 層 2.5 段造型動作，16 歲以下隊員亦可參與，但人數不得超過前者人數的四分之一。例如：由 5 名 16 歲或以上隊員進行的金字塔動作，可容許 1 名 15 歲或以下的隊員參與。如某隊有 8 名 16 歲或以上的隊員，則該隊可構思以 2 小隊同時進行 3 層 2.5 段的金字塔造型動作，如此類推。
- 穿着具地區特色的服裝（如長袍、旗袍、卡通人物裝扮等）的隊員禁止進行上述任何動作。

### (二) 相關安全規定：

#### A. 總則

1.	運動員的口中不得有口香糖、糖果或其他可能造成窒息的食物。
2.	運動員禁止佩戴任何會引致受傷的飾品，如耳環、鼻環、舌環、臍環、手鐲、項鍊、戒指、別針（服飾）等。
3.	運動員不得配戴眼鏡、助聽器等醫療用品。

#### B. 競技啦啦隊動作安全規則

1.	特技疊羅漢和金字塔造型動作：主要底層隊員應最少有一隻腳立在地上，而且身體不得向後彎。15 歲或以下的上層隊員如單手或雙手沒有支撐，不可進行由單底層或雙底層隊員舉起的
----	--

	分腿動作。
2.	禁止使用任何可以增加跳躍高度的道具(如跳板)。
3.	在進行多底層疊羅漢時，如上層隊員使用搖籃式接法着地，後面須有 1 名保護者。
4.	在所有搖籃式接法的過程中，如上層隊員要進行跳躍、旋轉或其他體操動作，除了原本的底層隊員外，必須多加 1 名保護者。
5.	所有金字塔造型須安排最少 1 名保護者，該保護者須為比賽場上的隊員。
6.	所有疊羅漢均須有保護者在旁，該（等）保護者須為比賽場上的隊員。
7.	所有在 2.5 段高度的隊員都須有 1 名保護者(無論是特技疊羅漢或金字塔造型)。
8.	所有拋投動作須在第 1 層由最多 4 名底層隊員進行，其中籃型拋投宜採用搖籃式接法，並且須增加 1 名保護者保護上層隊員的頭部和頸部。
9.	進行籃型拋投的底層人員不可雙腳離地。
10.	任何拋投、跳躍或翻騰動作均不得越過或穿越其他特技疊羅漢和金字塔造型。
11.	以單底層進行搖籃式接法時須增加 1 名接者。
12.	在所有特技疊羅漢或金字塔造型上以旋轉、跳躍等動作着地時，必須使用搖籃式接法，並需要最少 3 名接者。
13.	所有在 2 段或以上進行的技巧，如着地時須使用搖籃式接法，必須有最少 2 名接者。
14.	如須從特技疊羅漢或金字塔造型上以旋轉方式着地，須先參考上文「按隊員年齡和能力建議的動作難度」。
15.	在特技疊羅漢進行籃型拋投時，如上層隊員須進行空翻或轉體等動作，須先參考上文「按隊員年齡和能力建議的動作難度」。
16.	進行疊羅漢／金字塔造型等動作時，不可以進行分腿跳馬動作。
17.	上層隊員以支撐迴環動作着地時，必須使用搖籃式接法。
18.	如沒有任何接者，上層隊員不可從 2 段或以上的高度直接着地。
19.	進行特技疊羅漢動作時，上層隊員只可以足部着地，不可以身體其他部位着地。
20.	不可以向前、側、後等方向進行團身滾翻着地。
21.	必須在保護墊上進行 2 層 2 段或以上高度的特技疊羅漢動作。
22.	是次比賽不容許進行 3 層 3 段的特技疊羅漢動作。
23.	運動員必須穿着啦啦隊專用鞋或運動鞋，不可赤足或僅穿襪子。

<b>C. 舞蹈啦啦隊動作安全規則</b>	
1.	流程可包含各種舞蹈風格（例如：街舞、爵士、龐克、流行、抒情、新穎、歌劇、具地區特色等）。
2.	動作可包括腳尖、高踢腿、前或側劈腿、跳躍、跨跳等。
3.	街舞動作適用：Tutting、Popping、Locking、Waving、Lyrical。
4.	在進行頭位以上的托舉時，最少一位支撐運動員必須全程與執行運動員或尖子保持直接接觸。例外：執行運動員若由一名支撐運動員支撐，則後者可在以下情況於任何高度放開執行運動員： a. 執行運動員被放開後，不做任何含有倒置姿勢的動作。 b. 由一個或多個支撐運動員，以接住或支撐的方式把執行運動員送回地面。 c. 執行運動員並非以俯臥姿勢被接住。 d. 除上述 3 點外，支撐運動員的手在托舉期間全程禁止持物，以視乎需要協助進行支撐／接住／放開等動作。
5.	執行運動員或尖子可做腕部高於頭的旋轉動作，但回到地面或返回直立姿勢時，支撐運動員必須一直與其保持接觸。
6.	執行運動員可做垂直倒置的動作，但回到地面或返回直立姿勢前必須有最少一名支撐運動員一直與其保持接觸。



7.	當執行運動員所處高度超過肩位時，須最少有一個額外的支撐者保護，才可垂直倒置。
8.	允許傳統式的高抬舉舞姿（即一位或數位舞者支撐另一位舞者使其身體懸空）。抬舉至肩膀以上高度時，必須妥為保護肩膀，懸空的舞者須保持固定位置，不可將其拋投。
9.	在以下情況，被支撐的執行運動員或尖子可以跳躍、跨步、移動或推出的方式離開支撐運動員： a. 執行運動員在被放開並達到最高點時，髌部不高於頭部水平。 b. 被放開後，執行運動員不做任何採取倒置或俯臥姿勢的動作。
10.	在以下情況，支撐運動員可拋接一名執行運動員或尖子： a. 執行運動員在被放開並達到最高點時，髌部不高於頭部水平。 b. 被放開時，執行運動員可呈仰臥或倒置的姿態，但必須以單腳或雙腳落地。（被放開時，執行運動員並非呈仰臥或倒置的姿態。） c. 被放開後，執行運動員不做任何採取倒置姿勢的動作。（被放開後，執行運動員不做任何採取俯臥或倒置姿勢的動作。）
11.	運動員必須穿着鞋子，如舞蹈鞋，不可赤足或僅穿襪子。

### (三) 名詞定義：

1.	技巧	指特技疊羅漢、攀爬、金字塔造型或拋投。												
2.	翻騰	指滾翻、測滾翻、前手翻、空翻和結合上述動作的體操動作。												
3.	底層隊員	指上層隊員的支撐者。												
4.	主要底層隊員	指在最底層且支撐最多重量的隊員。												
5.	拋投	指上層隊員與底層隊員合作把上層隊員拋向空中的動作。												
6.	接者	指在上層隊員着地時負責將其接住的人。												
7.	上層隊員	指攀爬或被拋投到第二層或以上的隊員。												
8.	保護者	指負責保護上層隊員頭部和頸部並讓上層隊員可運用技巧安全着地的人。保護者可協助穩定技巧，但不得成為技巧的支撐者。												
9.	層	表示疊起以構成某技巧的隊員／單位。如 1 名底層隊員承受的重量達 1 名上層隊員體重的一半，便構成 2 層；但若上層隊員只是把腳或手放在下一層隊員的身上，則不算作 2 層（例子見下文示範圖）。 1 層 = 雙足或單足着地的隊員。 2 層 = 1 名 1 層隊員承受另一名隊員體重的一半或以上。 3 層 = 1 名 2 層隊員承受另一名隊員體重的一半或以上。												
10.	段	表示技巧高度的單位。一個人的高度為 1 段，半個人的高度則為 0.5 段。當 1 個人站立，把雙手向上舉起時，由地面計至手掌位置是 1.5 段，由地面至腰部位置則是 0.5 段。例如：單底層延伸為 2.5 段，肩上坐姿為 1.5 段等（見下文示範圖）。												
11.	示範圖	<p>The diagram illustrates the definition of 'Layer' (層) and 'Segment' (段) in acrobatics. It shows various human pyramids and poses with height measurements. A red circle with a slash indicates an unsafe configuration where a person is standing on the shoulders of another person who is standing on the shoulders of a third person, which is not counted as 3 layers.</p> <table border="1"> <tr> <td>段</td> <td>1段</td> <td>1.5段</td> <td>2段</td> <td>2.5段</td> <td>3段</td> </tr> <tr> <td>層</td> <td>1層</td> <td>2層</td> <td>2層</td> <td>2層</td> <td>3層</td> </tr> </table>	段	1段	1.5段	2段	2.5段	3段	層	1層	2層	2層	2層	3層
段	1段	1.5段	2段	2.5段	3段									
層	1層	2層	2層	2層	3層									