

国际全明星啦啦队

International All Star Cheerleading Association

竞赛评分规则TM

(2006~2009 版)

主 编 徐中秋 邱建钢



国际全明星啦啦队协会审定



电子科技大学出版社

国际全明星啦啦队竞赛评分规则 (2006~2009 版)TM

主 编 徐中秋 邱建钢

副 主 编 赵媛媛 方 娅

国际全明星啦啦队协会审定

江苏工业学院图书馆
藏书章

电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

国际全明星啦啦队竞赛评分规则 / 徐中秋, 邱建钢主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2006. 8

ISBN 7-81114-289-9

I. 国... II. ①徐...②邱... III. ①健美操—竞赛规则②健美操—评分—规则 IV. G831.34

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 125305 号

国际全明星啦啦队竞赛评分规则

(2006~2009 版)TM

主 编 徐中秋 邱建钢

副 主 编 赵媛媛 方 娅

国际全明星啦啦队协会审定

出 版: 电子科技大学出版社 (成都建设北路二段四号 邮编: 610054)

责任编辑: 谢应成

发 行: 新华书店经销

印 刷: 四川省地矿局测绘队印刷厂

成品尺寸: 210mm×297mm 1/16 印张 10.875 字数 150 千字

版 次: 2006 年 8 月第一版

印 次: 2006 年 8 月第一次印刷

书 号: ISBN 7-81114-289-9/G·95

定 价: 60.00 元

国际全明星啦啦队竞赛评分规则

编 委 会

主 审：王 刚

名誉主编：许宗祥 许永刚 朱征宇

主 编：徐中秋 邱建钢

副 主 编：赵媛媛 方 娅

编 委：徐 艳 王 静 葛智斌 向 玲 孟宪军 周 燕 李 鸿

Karl Olson, Mike Cooper

前言

啦啦队运动作为一项风靡全球的体育运动,虽然在中国学校开展才五年,但其普及和发展的速度令人惊讶,其运动技术水平迅猛提高。尤其是在 2006 世界全明星啦啦队锦标赛场上,第一次出现的中国学生啦啦队荣获国际全女生公开组亚军的好成绩,已预示中国将在未来啦啦队运动中充当重要的角色。IASCA 国际全明星啦啦队协会在编写《国际全明星啦啦队竞赛评分规则 (2006~2009 版)》时,充分参照并总结世界各啦啦队组织编写的规则基础上,认为《CSARA 中国学生啦啦队竞赛评分规则》的精神有许多值得借鉴的内容。因此特聘请 CSARA 啦啦队运动专业人士起草编写《国际全明星啦啦队竞赛评分规则 (2006~2009 版)》。本规则在借鉴世界各国组织的规则前提下,并结合中国开展啦啦队运动的实际情况,特别增加了规定动作、啦啦队队长、观众啦啦队等富有特色的竞赛规则。本规则的精神和内容不仅旨在国际竞赛活动中使用,同时也适合 CSARA 中国学生啦啦队运动各项竞赛活动,本规则执行日期从 2006 年至 2009 年。

本规则受 IASCA 国际全明星啦啦队协会全权委托由徐中秋、邱建钢担任主编;赵媛媛、方娅任副主编。具体由徐中秋编写第一、二、三、四、五章及附录二、三、五;邱建钢编写第六、七、八、九章及附录一、四、八;赵媛媛编写第四、五章和附录五、九的部分内容;方娅编写第二、三的部分内容和附录十、十一;徐艳编写附录六和附

录二、三的部分内容；王静编写附录五、八的部分内容；葛智斌、孟宪军编写附录十二；向玲编写附录十三；周燕、李鸿编写附录九的部分内容。

本规则的编写还得到 IASF、USASF 等国际啦啦队组织帮助，特别是 Karl Olson 与 Mike Cooper 先生在规则编写过程中给予的大力支持和帮助。正是有了他们的帮助，才得以本规则如期编写完毕，并成为当今世界较系统完善的啦啦队竞赛评分规则，在此一并表示衷心感谢！

限于编者水平，相信我们会始终保持探索的精神和开放的态度，来正视世界所有啦啦队运动同仁们提出的宝贵意见，以便今后对本规则进行修订并不断完善。

IASCA 规则编写组

2006 年 8 月 20 日



啦啦队运动宣言

我们作为啦啦队运动的成员，将时刻注意自身的言行举止。树立并传播啦啦队运动及其成员的体育精神和高尚的品德。无论国家、民族、性别的差异，我们都将给予支持和帮助；无论技能水平的高低，还是赛场上的竞争对手，我们都将为他/她加油喝彩。团结协作，相互支持是我们胜利的源泉，坚定信念，永不言败是我们永远的信念。

加油，伙伴们，我们必胜！

IASCA 啦啦队运动全体成员

目 录

第一章 总则	1
1.1 宗旨	1
1.2 评分规则	1
1.3 啦啦队定义	4
1.4 竞赛性质及种类	4
1.5 竞赛项目	5
1.6 成套音乐时间	5
1.7 参赛人数及竞赛分组	5
1.8 竞赛程序	9
1.9 出场顺序	9
1.10 竞赛场地	9
1.11 化妆、比赛着装与道具	11
1.12 音响设备与比赛音乐	14
1.13 体形	15
1.14 名次录取与奖励	15
第二章 啦啦队规定套路评分	17
2.1 成套编排	17

2.2 完成情况	21
第三章 舞蹈啦啦队自编套路评分	24
3.1 成套编排	24
3.2 完成情况	28
3.3 难度动作	30
第四章 技巧啦啦队自编套路评分	32
4.1 成套编排	32
4.2 完成情况	37
4.3 难度动作	39
第五章 违例减分	41
5.1 一般违例减分	41
5.2 技术违例减分	43
第六章 专业评判委员会	47
6.1 专业评判组成	47
6.2 裁判员职责	47
第七章 评分方法	49
7.1 得分计算	49
7.2 最后成绩计算	50
7.3 录取奖励	51

7.4 抗议	51
第八章 纪律处罚	52
8.1 警告	52
8.2 处罚	52
第九章 特殊情况	53
附录一 啦啦队竞赛评分表	54
附录二 舞蹈啦啦队难度表	67
附录三 技巧啦啦队难度表	80
附录四 啦啦队竞赛评分指南	105
附录五 IASCA 啦啦队难度速记符号系统	112
附录六 啦啦队托举与手法图示	116
附录七 啦啦队 32 位基本手位、站位与手型	124
附录八 IASCA 国际啦啦队参赛指南	129
附录九 啦啦队运动全体成员行为准则	134
附录十 啦啦队项目术语	136
附录十一 啦啦队竞赛常用道具与口号设计	144
附录十二 中国啦啦队队长竞赛规则	147
附录十三 中国观众啦啦队竞赛规则	153

第一章 总 则

1.1 宗旨

- 1.1.1 为国际啦啦队运动竞赛提供客观统一的竞赛规则。
- 1.1.2 为裁判员公正、准确地评分提供客观依据。
- 1.1.3 为参赛者提供赛前训练和比赛的依据。
- 1.1.4 是国际开展啦啦队运动的规范性文件。

1.2 评分规则

1.2.1 总目的

本规则的目的是保证 IASCA 比赛评分的客观性。

1.2.2 裁判员

裁判员必须与啦啦队事业密切联系, 必须不断地扩展自身的实践知识, 从事该项目工作的首要条件是:

- 精通 IASCA 评分规则
- 精通 IASCA 技术规程
- 精通新的难度动作

在 IASCA 正式比赛中担任裁判的首要条件是:

- 持本周期 IASCA 有效的裁判员证书

- 在国家间比赛、国际邀请赛及国内比赛中成功地担任过评判工作
- 必须被列入 IASCA 评判员名单
- 必须精通啦啦队运动知识并能在比赛中公正执法

全体评判员必须做到:

- 出席全部会议、赛前讨论及小结会
- 按比赛日程安排在指定时间到达赛场
- 正确着装
- 出席运动员技术指导会

在比赛时必须做到:

- 不离开指定座位
- 不与他人接触
- 不与教练员、运动员和其他评判员谈论
- 按规定着装

(女: 深蓝色裙或裤和白色衬衫)

(男: 深蓝色上衣、灰色长裤、浅色衬衫和领带)

1.2.3 高级评判组

高级评判组的工作是负责控制整个评判工作, 按照规则对评判和评判长的评分进行调控, 以保证最后得分的正确性。记录各评判打分的偏差。如反复出现偏差, 高级评判组将有权警告或更换评判。违反高级评判组和评判长及评分规则的指示以及违反纪律将被制裁, 结果由 IASCA 评判委员会宣布。

违反纪律包括:

- 故意偏离规则评分
- 有意维护一名或几名运动员
- 不遵守高级评判组及评判长的指示
- 反复打出过高或过低分
- 不遵守有关比赛秩序与纪律的要求
- 未出席评判员会议
- 不合适的着装

以下制裁将由高级评判组或评判长宣布:

- 口头或书面警告
- 停止个别比赛工作

以下制裁将由 IASCA 评判委员会宣布:

- 停止一段时间的国际评判工作
- 降低评判员等级
- 收回评判员证书
- 停止一段时间接受有关协会的裁决

1.3 啦啦队定义

1.3.1 啦啦队运动定义：英文原名 cheerleading，它是起源于美国的一项现代体育运动。是指在音乐的衬托下，通过运动员完成高超的啦啦队特殊运动技巧并结合各种舞蹈动作，集中体现青春活力、健康向上的团队精神，并追求最高团队荣誉感的一项体育运动。

1.3.2 舞蹈啦啦队项目定义：以舞蹈动作为主，通过展示各种舞蹈技巧和元素并可结合道具为基本内容的团队竞赛项目。

1.3.3 技巧啦啦队项目定义：以翻腾、托举、抛接、金字塔组合、舞蹈动作、过渡连接及口号等形式为基本内容的团队竞赛项目。

1.4 竞赛性质及种类

1.4.1 竞赛性质

国际全明星啦啦队锦标赛和啦啦队世界杯赛是国际全明星啦啦队协会的正式比赛。

1.4.2 竞赛种类

锦标赛、世界杯、大奖赛、冠军赛、公开赛、挑战赛、分区赛、邀请赛、擂台赛等。

1.4.3 参赛资格

A. 基本权利：可参加国际全明星啦啦队锦标赛和啦啦队世界杯赛的运动员为：

- 执行 IASCA 国际全明星啦啦队协会章程和规则
- 其所属组织为 IASCA 国际全明星啦啦队协会会员

1.5 竞赛项目

1.5.1 规定套路：是指中国大学生健美操艺术体操协会啦啦队专项委员会审定的运动员等级规定套路。

1.5.2 舞蹈自编套路：以舞蹈动作为主，通过展示各种舞蹈技巧和元素并可结合道具为基本内容的团队竞赛项目。

1.5.3 技巧自编套路：以翻腾、托举、抛接、金字塔组合、舞蹈动作、过渡连接及口号等形式为基本内容的团队竞赛项目。

1.6 成套音乐时间

1.6.1 规定套路音乐时间：成套动作时间为 1 分 30 秒，前后有 10 秒的宽容度。从第一个声音开始响起计时，从最后一个声音结束时完成计时。

1.6.2 自编套路音乐时间：成套时间为 2 分 30 秒，前后有 10 秒的宽容度。从第一个声音开始响起计时，从最后一个声音结束时完成计时。

1.6.3 上场时间：运动队被叫到后 20 秒内必须上场。超过 20 秒将给予减分，超过 60 秒将取消比赛资格。

1.6.4 练习时间

A. 每队都会有指定的时间在练习区练习。若某队没有在指定的时间里练习，需重新申请场地，将被安排在一天练习的最后。

B. 每队有 3 分钟时间在比赛场练习他们的比赛项目。至少要完成一次完整成套练习。

1.7 参赛人数及竞赛分组

1.7.1 人数

啦啦队比赛：6~30 人（性别不限）。

1.7.2 竞赛分组

A. 国际组

A1 国际少儿混合组

A2 国际少年混合组

A3 国际少年全女生组

A4 国际青年混合组

A5 国际青年全女生组

A6 国际精英混合组

B. 公开组

B1 公开全女生组

B2 公开混合组

C. 大学体育院校系组 (含高水平运动队)

C1 大学专业全女生组

C2 大学专业混合组

D. 大学普通院系组

D1 大普全女生组

D2 大普混合组

E. 中学组

E1 中学混合 A 组 (初中生占总人数一半以上, 含一半)

E2 中学混合 B 组 (高中生占总人数一半以上, 含一半)

E3 中学全女生组

F. 小学组

F1 小学混合 A 组(1~3 年级)

F2 小学混合 B 组(4~6 年级)

F3 小学全女生组(1~6 年级)

G. 儿童组

G1 儿童全女生组

G2 儿童混合组

H. 奥林匹克组(残障人士)

注: 具体分组见竞赛规程。