

特殊奧運

—— 運動舞蹈 ——



特殊奧運運動舞蹈規則

(版本：2022 年 10 月)

1. 總則	4	5. 競賽服裝	8
2. 科目和類別	4	6. 官方人員／工作人員	8
2.1 一般規則.....	4	7. 單人舞規則	9
2.2 官方科目.....	4	8. 雙人舞規則	10
2.3 年齡與性別.....	5	9. 二重奏舞規則	11
2.4 融合運動.....	6	10. 團體舞規則	13
2.5 分組賽.....	6	11. 評分	14
2.6 決賽.....	6	12. 預先篩選規則	16
2.7 獎項.....	6	13. 評審表	17
2.8 限制.....	6		
3. 場地	7		
4. 音樂	7		



1 總則

正式特奧運動舞蹈規則適用於所有特奧運動舞蹈比賽。針對這項國際運動項目，特奧會根據世界運動舞蹈總會（World DanceSport Federation、Maison du Sport International, WDSF）的運動舞蹈規則（詳見 <https://www.worlddancesport.org/>）訂定了相關規則。世界運動舞蹈總會或全國運動管理機構（NGB）之規則應予以採用，除非該等規則與正式特奧運動舞蹈規則或特奧通則第 1 條有所抵觸。若有此情形，應以正式特奧運動舞蹈規則為準。

有關行為準則、訓練標準、醫療與安全規範、分組、獎項、比賽升等條件及融合運動團體賽等資訊，請參閱特奧通則第 1 條：<http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1.pdf>。

2 科目和類別

2.1 運動舞蹈共有四個科目，分別為標準舞、街舞、表演藝術和專項，以及四個類別，分別為單人舞、雙人舞、二重奏舞和團體舞。在同一個特殊奧運運動舞蹈競賽中，單一舞者僅可報名四個科目的其中一項。

若為技術代表，則可允許舞者在單一相同科目中，完成最多三項不同類別的賽事（例如，標準雙人舞和標準團體舞，或民俗單人舞和民俗二重奏舞）。不同類別的成套動作／編舞必須至少有 70% 完全相同。不得變更成套動作／編舞。

在世界運動會層級上，舞者不得使用與前次特殊奧運世界運動會相同的成套動作。

2.2 官方科目

2.2.1 在特殊奧運運動舞蹈競賽中，舞者可從多項競賽中選擇參賽項目。所有科目皆可作為融合活動項目。以下為特殊奧運中可用的官方項目清單。

2.2.1.1 標準舞

- 2.2.1.1.1 慢華爾滋、探戈、維也納華爾滋、狐步、快四步、森巴、恰恰、倫巴、鬥牛舞、捷舞或任何綜合形式。

2.2.1.2 街舞

- 2.2.1.2.1 嘻哈舞、霹靂舞、機械舞或任何綜合形式。

2.2.1.3 表演藝術

- 2.2.1.3.1 經典芭蕾舞、爵士舞、現代舞、當代舞或任何綜合形式。

2.2.1.4 專項

- 2.2.1.4.1 民俗舞或拉貝斯特舞（LaBlast）。

2.3 年齡與性別

2.3.1 除了世界運動會之外，其他任何競賽的最低年齡為 8 歲。世界運動會為 15 歲。運動舞蹈共有四個科目，分別為標準舞、街舞、表演藝術和專項，以及四個類別，分別為單人舞、雙人舞、二重奏舞和團體舞。

2.3.2 在相同的特殊奧運運動舞蹈競賽中，單一舞者僅可報名四個科目的其中一項。

2.3.3 若為技術代表，則可允許舞者在單一相同科目中，完成最多三項不同類別的賽事（例如，標準雙人舞和標準團體舞，或民俗單人舞和民俗二重奏舞）。不同類別的成套動作／編舞必須至少有 70% 完全相同。不得變更成套動作／編舞。

2.3.4 在世界運動會層級上，舞者不得使用與前次特殊奧運世界運動會相同的成套動作。



2.4 融合運動

2.4.1 最好選擇年齡相近的特殊奧運運動員和融合運動夥伴，且其須擁有融合運動訓練和運動舞蹈競賽的能力。

2.4.2 每項融合運動二重奏舞／雙人舞皆應包含一位特殊奧運運動員，以及一名融合運動夥伴。

2.4.3 每個團體須包含至少四名、最多十二名運動員，該團隊中，最多可有 50% 的成員為融合運動舞者。團隊中可有男性及女性運動員。以每個團隊有 4 - 12 名舞者為範圍，技術代表可為個別競賽訂定特定最低和最高的團隊人數。

2.4.4 教練不得兼任融合運動夥伴。

2.5 分組賽

2.5.1 分組賽將在決賽前一天進行。參賽者皆須在兩個不同日中跳兩次舞，且可能分別於不同地點進行。分組賽和決賽之間可能會有一日休息時間。分組賽和決賽會在同一天舉行，但舞者可在回合之間休息。

2.5.2 將由至少包含三位裁判的獨立團體擔任分組賽裁判，這些裁判亦可擔任決賽裁判。將由同一名技術代表主持分組賽和決賽。

2.5.3 若舞者少於三位，技術代表可將單人舞和二重奏舞分為男子類別和女子類別。

2.5.4 雙人舞和團體舞將不會分為男子類別和女子類別。

2.6 決賽

2.6.1 在分組賽後，舞者會被分入最終分組。可在三至八個單人舞／雙人舞／二重奏舞／團體舞之間分組。

2.7 獎項

2.7.1 將依據運動規則第 1 條第 12 項規定頒發獎項予舞者。

2.8 限制

2.8.1 成套動作中不得包含以下內容：

2.8.1.1 頭轉。

2.8.1.2 頭手倒立。

2.8.1.3 後空翻或前空翻。

2.8.1.4 舉起時，被舉起者雙腳高於舉起者的肩膀。

3 場地

3.1 特殊奧運運動舞蹈競賽會於劇場舉辦。舞者於舞台上表演，而觀眾僅位於單側。

3.2 舞台上之比賽場地必須為木製地板，最小尺寸應為 8 公尺 x 8 公尺。須告知所有參賽者該場地尺寸。為了安全考量，地板上必須有一條距離舞台邊緣 1 公尺遠的白線。舞者必須在白線後方表演。

3.3 舉辦方必須為所有參賽者提供置物櫃／更衣室。

4 音樂

4.1 單人舞的成套動作長度必須介於 1 分 10 秒至 1 分 30 秒之間。

4.2 雙人舞或二重舞的成套動作長度必須介於 1 分 10 秒至 1 分 30 秒之間。

4.3 團體舞的成套動作長度必須介於 1 分 30 秒至 1 分 50 秒之間。

4.4 僅可使用 mp3 檔案提供音樂。所有 mp3 檔案皆須正確命名：

單人舞：SOLOS_LASTNAME_FIRSTNAME.mp3

二重奏舞：DUOS_LASTNAME1_LASTNAME2.mp3

雙人舞：COUPLES_LASTNAME1_LASTNAME2.mp3

團體舞：TEAMS_TEAMNAME.mp3



5 競賽服裝

5.1 競賽著裝必須符合以下規定：

- 5.1.1 必須可代表編舞。
- 5.1.2 必須展現良好品位，且不得暴露任何私密部位。
- 5.1.3 應讓舞者能舒適地運動和表演。
- 5.1.4 必須使舞者充滿自信。

6 官方人員／工作人員

6.1 主持人／司儀

- 6.1.1 一至二位主持人，負責宣布舞者、裁判和官方人員。主持人之職責：
 - 6.1.1.1 介紹每場表演。
 - 6.1.1.2 示意 DJ 為舞者播放音樂。
 - 6.1.1.3 描述所有表演的背景故事。
 - 6.1.1.4 在每次表演結束後，請一名裁判給予意見。

6.2 技術代表

- 6.2.1 一位非裁判的技術代表，其職責為確認參賽者和教練是否遵守規則和規定。技術代表也須負責裁判的時間安排。

6.3 裁判

- 6.3.1 分組賽將有三名裁判，決賽最少會有五名裁判。
- 6.3.2 有資格評判特殊奧運運動舞蹈競賽之裁判應具有舞蹈背景、生理學學位、舞蹈博士學位，或擁有世界冠軍頭銜。

7 單人舞規則

7.1 單人舞為舞台上的單人表演。此表演者僅可為特殊奧運運動員。

7.2 標準舞

- 7.2.1 在以下十種舞蹈中選擇其一：慢華爾滋、探戈、維也納華爾滋、狐步、快四步、森巴、恰恰、倫巴、鬥牛舞、捷舞或任何綜合形式。必須包含以下要素：
 - 7.2.1.1 成套動作必須包含來自艾力克斯摩爾（Alex Moore）、華特萊爾德（Walter Laird）、英國皇家舞蹈協會（ISTD）或蓋霍華德（Guy Howard）技術書籍中的三個可識別動作。
 - 7.2.1.2 成套動作必須包含單腳 360 度旋轉。

7.3 街舞

- 7.3.1 可展示任何形式的嘻哈舞、霹靂舞或鎖舞。必須包含以下要素：
 - 7.3.1.1 成套動作必須包含地板要素。
 - 7.3.1.2 成套動作必須包含身體分解。
 - 7.3.1.3 成套動作必須包含單腳 360 度旋轉。

7.4 表演藝術

- 7.4.1 此舞蹈形式可為經典芭蕾舞、爵士舞、現代舞或當代芭蕾舞。必須包含以下要素：
 - 7.4.1.1 成套動作必須包含跳躍部分。
 - 7.4.1.2 成套動作必須包含地板要素。
 - 7.4.1.3 成套動作必須包含單腳 360 度旋轉。

7.5 專項

- 7.5.1 此類別包含任何舞者母國的固有舞蹈形式，或不屬於上述舞蹈



形式中的任何舞蹈形式。必須包含以下要素：

7.5.1.1 此成套動作必須清楚且節奏性地展現舞蹈和傳統。非洲舞蹈或任何專項舞蹈（如騷沙舞、黏巴達舞、康加舞、巴恰達、林迪舞或任何標準舞）亦皆應為視覺上可清晰辨識之舞蹈。

7.5.1.2 成套動作必須包含單腳 360 度旋轉。

7.5.1.3 此成套動作必須包含跳躍部分。

8 雙人舞規則

8.1 雙人舞為舞台上的雙人表演，兩人在舞蹈的整體成套動作中，至少 70% 的動作有肢體接觸。參賽者可為兩名特殊奧運運動員，或一名特殊奧運運動員搭配一名融合夥伴。

8.2 標準舞

8.2.1 在以下十種舞蹈中選擇其一：慢華爾滋、探戈、維也納華爾滋、狐步、快四步、森巴、恰恰、倫巴、鬥牛舞、捷舞或任何綜合形式。

8.2.2 在決定選擇之舞蹈或混合舞蹈後，舞蹈必須包含以下要素：

8.2.2.1 成套動作必須包含來自艾力克斯摩爾（Alex Moore）、華特萊爾德（Walter Laird）、英國皇家舞蹈協會（ISTD）或蓋霍華德（Guy Howard）技術書籍中的三個可識別動作

8.2.2.2 成套動作必須包含至少 6 秒的肩並肩舞蹈部分。可單手相連。

8.2.2.3 成套動作必須包含單腳 360 度旋轉。

* 雙人舞中的每名舞者皆必須展示必要要素。

8.3 表演藝術

8.3.1 此舞蹈形式可為經典芭蕾舞、爵士舞、現代舞或當代芭蕾舞。必須包含以下要素：

8.3.1.1 成套動作必須包含跳躍部分。

8.3.1.2 成套動作必須包含地板要素。

8.3.1.3 成套動作必須包含單腳 360 度旋轉。

8.4 專項

8.4.1 此類別包含任何舞者母國的固有舞蹈形式，或不屬於上述舞蹈形式中的任何舞蹈形式。必須包含以下要素：

8.4.2 雙人舞中的每名舞者皆必須展示必要要素。

8.4.2.1 此成套動作必須清楚且節奏性地展現舞蹈和傳統。非洲舞蹈或任何專項舞蹈（如騷沙舞、黏巴達舞、康加舞、巴恰達、林迪舞或任何標準舞）亦皆應為視覺上可清晰辨識之舞蹈。

8.4.2.2 成套動作必須包含單腳 360 度旋轉。

8.4.2.3 此成套動作必須包含跳躍部分。

9 二重奏舞規則

9.1 二重奏舞為舞台上的雙人肩並肩舞蹈表演，整體成套動作中，至少 70% 的動作無肢體接觸。參賽者可為兩名特殊奧運運動員，或一名特殊奧運運動員搭配一名融合夥伴。

9.2 標準舞

9.2.1 在以下十種舞蹈中選擇其一：慢華爾滋、探戈、維也納華爾滋、狐步、快四步、森巴、恰恰、倫巴、鬥牛舞、捷舞或任何綜合形式。必須包含以下要素：

9.2.2 二重奏舞中的每名舞者皆必須展示必要要素。

9.2.2.1 成套動作必須包含來自艾力克斯摩爾（Alex Moore）、華特萊爾德（Walter Laird）、英國皇家舞蹈協會（ISTD）或蓋霍華德（Guy Howard）技術書籍中的三個可識別動作。

9.2.2.2 成套動作必須包含至少 6 秒的肩並肩舞蹈部分。

9.2.2.3 成套動作必須包含單腳 360 度旋轉。



9.3 街舞

9.3.1 可展示任何形式的嘻哈舞、霹靂舞或鎖舞。必須包含以下要素：

9.3.2 二重奏舞中的每名舞者皆必須展示必要要素。

9.3.2.1 成套動作必須包含地板要素。

9.3.2.2 成套動作必須包含身體分解。

9.3.2.3 成套動作必須包含單腳 360 度旋轉。

9.4 表演藝術

9.4.1 此舞蹈形式可為經典芭蕾舞、爵士舞、現代舞或當代芭蕾舞。必須包含以下要素：

9.4.2 團體中的每名舞者皆必須展示必要要素。

9.4.2.1 成套動作必須包含跳躍部分。

9.4.2.2 成套動作必須包含地板要素。

9.4.2.3 成套動作必須包含單腳 360 度旋轉。

9.5 專項

9.5.1 此類別包含任何舞者母國的固有舞蹈形式，或不屬於上述舞蹈形式中的任何舞蹈形式。必須包含以下要素：

9.5.2 團體中的每名舞者皆必須展示必要要素。

9.5.2.1 此成套動作必須清楚且節奏性地展現舞蹈和傳統。非洲舞蹈或任何專項舞蹈（如騷沙舞、黏巴達舞、康加舞、巴恰達、林迪舞或任何標準舞）亦皆應為視覺上可清晰辨識之舞蹈。

9.5.2.2 成套動作必須包含單腳 360 度旋轉。

9.5.2.3 此成套動作必須包含跳躍部分。

10 團體舞規則

10.1 團體舞包含 4 - 12 名舞台上的舞者。此團體可全由特殊奧運運動員或融合運動團隊組成。團隊須有團隊（自想）名稱。

10.2 標準舞

10.2.1 在以下十種舞蹈中選擇其一：慢華爾滋、探戈、維也納華爾滋、狐步、快四步、森巴、恰恰、倫巴、鬥牛舞、捷舞或任何綜合形式。必須包含以下要素：

10.2.2 團體中的每名舞者皆必須展示必要要素。

10.2.2.1 成套動作必須包含來自艾力克斯摩爾（Alex Moore）、華特萊爾德（Walter Laird）、英國皇家舞蹈協會（ISTD）或蓋霍華德（Guy Howard）技術書籍中的三個可識別動作。

10.2.2.2 成套動作必須包含至少 6 秒的肩並肩舞蹈部分。

10.2.2.3 成套動作必須包含單腳 360 度旋轉。

10.3 街舞

10.3.1 可展示任何形式的嘻哈舞、霹靂舞或鎖舞。必須包含以下要素：

10.3.2 團體中的每名舞者皆必須展示必要要素。

10.3.2.1 成套動作必須包含地板要素。

10.3.2.2 成套動作必須包含身體分解。

10.3.2.3 成套動作必須包含單腳 360 度旋轉。

10.4 表演藝術

10.4.1 此舞蹈形式可為經典芭蕾舞、爵士舞、現代舞或當代芭蕾舞。必須包含以下要素：

10.4.2 團體中的每名舞者皆必須展示必要要素。

10.4.2.1 成套動作必須包含跳躍部分。

10.4.2.2 成套動作必須包含地板要素。



10.4.2.3 成套動作必須包含單腳 360 度旋轉。

10.5 專項

10.5.1 此類別包含任何舞者母國的固有舞蹈形式，或不屬於上述舞蹈形式中的任何舞蹈形式。必須包含以下要素：

10.5.2 團隊中的每名舞者皆必須展示必要要素。

10.5.2.1 此成套動作必須清楚且節奏性地展現舞蹈和傳統。非洲舞蹈或任何專項舞蹈（如騷沙舞、黏巴達舞、康加舞、巴恰達、林迪舞或任何標準舞）亦皆應為視覺上可清晰辨識之舞蹈。

10.5.2.2 成套動作必須包含單腳 360 度旋轉。

10.5.2.3 此成套動作必須包含跳躍部分。

11 評分

11.1 一般規則

11.1.1 裁判必須針對每個單項評審標準（例如音樂感、編舞執行、技術能力和表演展現）給予 0 至 10 之間的評分。

11.1.1.1 低於標準為 0 至 4 分。

11.1.1.2 平均為 5 和 6 分。

11.1.1.3 高於平均為 7 和 8 分。

11.1.1.4 極佳為 9 和 10 分。

11.1.2 單人舞的最高總分為每位裁判 40 分。

11.1.3 在「雙人舞」和「二重奏舞」類別中，裁判必須針對特殊奧運運動員的總體印象，給予額外的 0 至 5 分。在此類別中，二重奏舞及／或雙人舞的最高總分為每位裁判 50 分。

11.1.4 在團體舞類別中，裁判會針對整個團隊的總體印象，給予額外的 0 至 5 分。團體舞的最高總分為每位裁判 45 分。

11.1.5 總分的計算方式為將所有裁判的所有分數加總。

11.1.6 總分越高，排名越佳。

11.1.7 在每次表演後，其中一位裁判將會對舞者發表評論，並給予意見。

11.2 評審標準

11.2.1 官方裁判人員將依據以下四個類別評分：

11.2.1.1 音樂感

- 11.2.1.1.1 「舞者」是否隨著音樂的節奏舞動？
- 11.2.1.1.2 舞者是否能利用身體重現音樂的重點？
- 11.2.1.1.3 舞者是否使用音樂轉折？
- 11.2.1.1.4 音樂是否具有創意？

11.2.1.2 編舞執行

- 11.2.1.2.1 成套動作是否具有自然律動？
- 11.2.1.2.2 是否清楚執行舞蹈，以及舞者是否能展現編舞的意義？
- 11.2.1.2.3 編舞難度是否適當？

11.2.1.3 技術能力

- 11.2.1.3.1 舞者的肢體、精神和情感是否皆完全投入其中？
- 11.2.1.3.2 在二重奏舞、雙人舞和團體舞中，特殊奧運運動員是否無須融合夥伴協助即可自行移動？
- 11.2.1.3.3 持久力和耐力：所有舞者必須在整體舞蹈中展現最高水準表演。
- 11.2.1.3.4 力量：所有舞者皆必須展現可顯示最大力量和力度的要素／模式。例如：跳躍、舉起、劈腿、踢腿。
- 11.2.1.3.5 速度：舞者必須在展示短時間（4 - 8 秒）內的速度，雙臂、雙腿或全身皆可。
- 11.2.1.3.6 靈活性：舞者是否拉長或加長動作以展現靈活性？
- 11.2.1.3.7 運動技巧和平衡力：舞者是否能協調舞動，並在



執行動作時展現良好的平衡力？

11.2.1.4 呈現

- 11.2.1.4.1 舞者與觀眾的連結。是否有吸引力？
- 11.2.1.4.2 演出。運用空間的能力如何？
- 11.2.1.4.3 服裝。整體考量中是否包含服裝？

12 預先篩選規則

12.1 技術代表可取消任何特殊奧運運動舞蹈競賽的預先篩選規則。若套用此規則，所有參賽者必須事先繳交影片，讓潛在舞者搭配音樂展現舞蹈／表演。

12.2 展現之編舞必須至少有 70% 與預計在賽事中表演之編舞完全相同。

12.3 技術代表和合格協助者將可篩選影片，以確認參賽者是否遵守規則（即強制模式）。

12.4 有關影片繳交程序之資訊，必須依據技術代表之指示由主持人傳達。

13 評審表

評審表 二重奏舞／雙人舞

競賽類型：

日期：

城市／國家：

	評審 A 姓名：				
	0 為最低分，10 為最高分，無小數點				
	運動員姓名會以紅色顯示在螢幕上				
	音樂感 Mu	編舞 Ch	技術能力 At	呈現（表現）Pr	OA 運動員 *OI
	0 - 10 分	0 - 10 分	0 - 10 分	0 - 10 分	0 - 5 分
二重奏舞／ 雙人舞 1					
二重奏舞／ 雙人舞 2					
二重奏舞／ 雙人舞 3					

* 每名運動員 0 - 5 分，若一支二重奏舞中有 2 名運動員，則您必須給予額外評分二次。
裁判簽名

評審表 團體舞

競賽類型：

日期：

城市／國家：

	評審 A 姓名：				
	0 為最低分，10 為最高分，無小數點				
	運動員姓名會以紅色顯示在螢幕上				
	音樂感 Mu	編舞 Ch	技術能力 At	呈現（表現）Pr	OA 運動員 *OI
	0 - 10 分	0 - 10 分	0 - 10 分	0 - 10 分	0 - 5 分
團體舞 1					
團體舞 2					
團體舞 3					

* 每隊 0 - 5 分，為整體表現加權。
裁判簽名



詳細結果清單－範例

單人舞	A				B				C				B	C				總分	排行			
	Mu	Ch	At	Pr	Mu	Ch	At	Pr	Mu	Ch	At	Pr		Mu	Ch	At	Pr					
單人舞 1	8	7	6	5	6	7	7	8	6	6	5	3	6	7	7	8	6	6	5	3	122	2
單人舞 2	4	5	6	3	2	5	6	5	7	7	6	2	2	5	6	5	7	7	6	2	98	3
單人舞 3	9	9	9	9	5	4	8	7	6	6	6	5	5	4	8	7	6	6	6	5	130	1

二重奏舞／ 雙人舞	A					B					C			C			D					E					總分	排行					
	Mu	Ch	At	Pr	Ol	Mu	Ch	At	Pr	Ol	Mu	Ch	At	Pr	Ol	Mu	Ch	At	Pr	Ol	Mu	Ch	At	Pr	Ol								
二重奏舞／ 雙人舞 1	9	8	7	8	5	3	9	8	7	8	5	5	6	9	8	5	2	1	9	8	7	8	5	3	4	4	4	4	1	1	171	2	
二重奏舞／ 雙人舞 2	5	6	8	5	2		5	6	8	5	2		6	8	9		7	2		5	6	8	5	2		5	6	6	5	4		136	3
二重奏舞／ 雙人舞 3	8	9	8	8	3		8	9	8	8	3		8	8	8		8	4		8	9	8	8	3		6	7	6	7	4		174	1

團體舞	A					B					C			C			D					E					總分	排行
	Mu	Ch	At	Pr	Ol	Mu	Ch	At	Pr	Ol	Mu	Ch	At	Pr	Ol	Mu	Ch	At	Pr	Ol	Mu	Ch	At	Pr	Ol			
團體舞 1	9	8	7	8	5	4	4	4	4	1	9	8	7		8	5	9	8	7	8	5	6	7	7	8	5	161	1
團體舞 2	5	6	8	5	2	5	6	6	5	4	5	6	8		5	2	5	6	8	5	2	2	5	6	5	4	126	3
團體舞 3	8	9	8	8	3	6	5	5	7	4	6	6	6		8	3	8	9	8	8	3	5	4	8	7	5	157	2