

(2026 / 1月修正)



TNAL服裝規範(12歲以下所有單人組別)

女選手

- 1.每舞者最多3個贊助logo,每個logo大小不超過40平方公分。
- 2.鞋子鞋跟僅限3.5公分以下的小方跟,顏色僅限膚色及白色。(15歲以上不限)
- 3.舞衣及裙子之顏色僅限使用一種,不可使用膚色布料製造透視效果,亦不可有水鑽、亮片、立體或皺摺類之裝飾。
- 4.裙子需以完整圓裙為主,不可切開或分片。
- 5.上衣需包覆腹部、腰部及整個肩膀。背部不得露出肩胛骨。
- 6.襯裙最多兩層,可於裙尾使用魚線(骨),惟需包覆不得露出。
- 7.裙子或連身裙的長度為膝齊至踝襪上5公分處。
- 8.袖子樣式僅可使用長袖、短袖以及手肘長度之袖子。
短泡芙、帽套式袖子、皺摺或蝙蝠袖等樣式均不可使用。
- 9.不可使用手套、手飾、臂帶、頸帶、飄紗(帶)。
- 10.襪子為白色蕾絲邊踝襪,亦可使用沒有蕾絲邊之白襪或不穿襪子,但不可使用網襪。

男選手

- 1.褲子:只能穿黑色材質,不能是皮質或是絲絨材質。
- 2.黑緞只能用於側邊條紋或腰線上,臀部或口袋不能使用黑緞。
- 3.上衣襯衫:白長袖,不能捲起來,要把衣服紮入褲子裡,不可使用閃亮材質,可以使用袖扣。
- 4.領帶:黑色領結或是黑領帶
- 5.皮帶:樸素的黑色皮革腰帶
- 6.舞鞋:可以是黑色皮革鞋,或是磨砂皮革、漆皮均可



TNAL髮妝規範(U12.10.8單人組)

- 1.髮型和化妝須符合選手之年紀。
- 2.不可使用髮型裝飾,包含蝴蝶結、花飾、水鑽及羽毛等裝飾皆不允許。
- 3.僅允許配戴具宗教信仰之配件。
- 4.不可配戴耳環。

註: 12歲以下單人組女選手妝容不限。

8歲/10歲以下單人組女選手建議妝容:淡淡的粉底、淺色眼影及唇彩,不宜有假睫毛、深色唇彩、煙燻妝...等超齡妝扮。
妝容得宜與否將列入裁判審美之評分(過度濃妝豔抹可列為扣分項目)



TNAL 單人基本舞步規範

摩登舞

僅限使用IDTA、ISTD、The open world以及WDC AL規範之舞步。

拉丁舞

可使用IDTA、ISTD、The open world以及WDC AL規範之舞步加以變化。
惟不可超出拉丁舞性質之動作,例如:翻滾、攀爬之類似動作。

8/10歲僅限初、中級舞步。 12/14歲可使用初、中、高級舞步。 16/18歲組不限舞步