**113年花蓮市市長盃扯鈴競賽－比賽要點**

1. 比賽項目組別：

　　區分為花式個人賽與競速賽兩類，分組如下：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 扯鈴 | | |
| 學制 | 國小 | 國中、高中、公開組 |
| 賽制 | 組別 | |
| 花式個人賽 | ◎低年級單鈴賽男子/女子組  ◎中年級單鈴賽男子/女子組  ◎高年級單鈴賽男子/女子組  ◎直立鈴賽男子/女子組  ◎單頭鈴賽男子/女子組  ◎雙鈴賽男子/女子組 | ◎單鈴賽男子/女子組  ◎直立鈴賽男子/女子組  ◎單頭鈴賽男子/女子組  ◎雙鈴賽男子/女子組 |
| 競速賽 | ◎低年級個人繞腳競速賽男子/女子組  ◎中年級個人繞腳競速賽男子/女子組  ◎高年級個人繞腳競速賽男子/女子組  ◎低年級個人抛鈴跳繩競速賽男子/女子組  ◎中年級個人抛鈴跳繩競速賽男子/女子組  ◎高年級個人抛鈴跳繩競速賽男子/女子組  ◎雙人迴旋互拋競速男子/女子組  ◎雙人競速賽男子/女子組 | ◎個人繞腳競速賽男子/女子組  ◎個人抛鈴跳繩競速賽男子/女子組  ◎雙人迴旋互拋競速男子/女子組  ◎雙人競速賽男子/女子組 |
| 招式賽 | ◎團體招式賽（每隊3人，不限男女） | ◎團體招式賽  （每隊3人，不限男女） |
| 報名規定 | 1、每人至多報名三項賽制（含一項花式個人賽、兩項競速賽）  2、若報名組別違反規定，將取消比賽資格。 | |
| 使用規則 | 本次扯鈴花式賽採用[民俗體育發展中心 2016 扯鈴競賽規則]  https://custom.nutn.edu.tw/upload/rule/2016050416092683.pdf | |

1. 比賽辦法：
2. 花式個人賽：
3. 比賽分組：各組別皆採男女分組。
4. 比賽人數：每校各組各項限報名 2人，每人只能擇「單鈴賽」、「雙

鈴賽」、「直立鈴賽」、「單頭鈴賽」4項中之 1 項報名。

1. 競速賽：
2. 比賽人數：每校各組不限報名人數，但每人限報2項。
3. 參賽限制：如男女混合參加，須報名男子組。
4. 競賽規定：哨音開始之前扯鈴必須靜止。
5. 招式賽：
6. 比賽人數：每校不限報名組數，每組須滿3人，男女不限。
7. 競賽規定：哨音開始之前扯鈴必須靜止。
8. 比賽規則：
9. 花式個人賽：扯鈴花式賽採用[民俗體育發展中心 2016 扯鈴競賽規則]

https://custom.nutn.edu.tw/upload/rule/2016050416092683.pdf，上述比賽規則請參閱附件1-1。

1. 競速賽：競速賽採用[全國各級學校民俗體育競賽-扯鈴競賽-競速規則]，

上述比賽規則請參閱附件1-2。

1. 招式賽：規則請參閱附件1-3。
2. 報名方式：
3. 自即日起至113年1月7日止（逾期不予受理）依所附格式填具報名單乙份，用e-mail寄至pppingu@efs.hlc.edu.tw，兩天內未收到回覆信，請電話聯絡(03) 03-8222344#543 或0910-526721曾鐵征老師確認。
4. 報名個人花式賽項目，請連同比賽當日所需之音樂，以mp3格式一同寄至指定信箱中，其檔案名稱參考範例如下：國/中小\_組別(項目)\_學校名稱\_姓名(個人賽請加註參賽學生姓名).mp3。
5. 領隊、抽籤會議：113年1月10日13：30（三）於東華附小A207辦公室

舉行（不另行通知請參賽隊伍屆時派員前往，缺席者由承辦單位代抽）。

1. 比賽程序：出場順序經公開抽籤登載於大會秩序冊。
2. 獎 勵：
3. 花式個人賽：
4. 國小、國中、高中、公開組之個人賽擇優錄取第1至第6名。裁判可依選手技巧酌減名次，不得異議。
5. 所有比賽項目獲獎選手皆核發獎狀以資獎勵。
6. 競速賽：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 競速賽敘獎標準 | | | | |
| 比賽項目 | 組別 | 甲等標準 | 優等標準 | 特優標準 |
| 個人繞腳競速賽 | 中小低年級  高中職組  公開組 | 50 次-79 次 | 80 次-109 次 | 110 次以上 |
| 國小中年級  國小高年級  國中組 | 90 次-119 次 | 120 次-149 次 | 150 次以上 |
| 個人拋鈴跳繩  一圈一跳  競速賽 | 國小低年級  高中職組  公開組 | 15 次-24 次 | 25 次-34 次 | 35 次以上 |
| 國小中年級  國小高年級  國中組 | 35 次-44次 | 45 次-54 次 | 55 次以上 |
| 團體競速賽 | 國小組  國中組 | 70 次-99 次 | 100 次-129 次 | 130 次以上 |
| 高中職組  公開組 | 50 次-69 次 | 70 次-89 次 | 90 次以上 |
| 雙人競速賽 | 國小國中組  高中職組  公開組 | 10 | 15 | 20次 |

1. 團體賽：
2. 甲等標準：30分。
3. 優等標準：45分。
4. 特優標準：60分。
5. 經　　費：各參賽單位所需經費自理。
6. 服　　裝：可穿著民俗服裝或輕便運動衣服，以不透明為原則。
7. 附　　註：
8. 花式個人賽比賽音樂一律自備電子檔，相關音樂版權事項由各團隊及選手自行負責，未準備比賽音樂者取消該項比賽資格。
9. 參賽隊伍若不足三隊，該組該項比賽照常舉行，唯裁判可酌減名次，不得異議。
10. 附 則：
11. 比賽若有爭議時，如規則上有明文規定者，以裁判之判決為終決；如有同等意義之註明，不得提出申訴。
12. 合法之申訴應由單位領隊或其代表簽章，並繳付保證金500元整，以書面向審判委員會提出，如經該委員會審核結果認為申訴無理由者，得沒收其保證金充作獎品費用。
13. 關於競賽所發生之問題，除當時得用口頭申訴外，仍需依照前項規定於該成績公佈後卅分鐘內，補具書面提出，否則概不予受理。
14. 各項比賽進行中，各單位率隊、選手人員，不得當場直接質詢裁判員。
15. 參與人員於課務自理及不支領代課鐘點費原則下，准予公(差)假登記，並於一個月內自行擇日補假。
16. 參賽者請備妥在學證明文件，以備查驗。
17. 本要點經花蓮市公所核備後實施，如有未盡事宜，得由承辦單位修訂之。

**113年花蓮市市長盃扯鈴競賽報名表（花式個人賽）**

＊說明：

1.報名方式：

自即日起至113 年1月7日止（逾期不予受理）依所附格式填具報名單乙份，[用e-mail寄至pppingu@efs.hlc.edu.tw，兩天內未收到回覆信，請電話聯絡03-8222344#543 或0910526721曾鐵征老師確認。](mailto:報名表傳真8230255並使用email寄至pppingu@efs.hlc.edu.tw，兩天內未收到回覆信，請電話聯絡8522329#543)

2.報名時請連同比賽當日所需之音樂，以mp3格式一同寄至指定信箱中，其檔案名稱

參考範例如下：國/中小\_組別(個人花式賽)\_學校\_姓名.mp3。

3.每位學生得報名花式賽一項比賽，競速賽兩項比賽。

□公開組　□高中組　□國小組　　□國中組

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 學校名稱 |  | 聯絡電話 |  | |
| 領隊 |  | 指導教練 |  | |
| 個人花式賽(備註年級、性別) | | | | |
| 單鈴賽(低) |  |  |  |  |
| 單鈴賽(中) |  |  |  |  |
| 單鈴賽(高) |  |  |  |  |
| 雙鈴賽 |  |  |  |  |
| 直立鈴賽 |  |  |  |  |
| 單頭鈴賽 |  |  |  |  |

**113年花蓮市市長盃扯鈴競賽報名表（競速賽）**

＊說明：

1.報名方式：

　　　自即日起至113 年1月7日止（逾期不予受理）依所附格式填具報名單乙份，[報名e-mail寄至pppingu@efs.hlc.edu.tw，兩天內未收到回覆信，請電話聯絡03-8222344#543 或0910526721曾鐵征老師](mailto:報名表傳真8230255並使用email寄至pppingu@efs.hlc.edu.tw，兩天內未收到回覆信，請電話聯絡8522329#543)確認。

□國小組　　□國中組

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學校名稱 |  | | 聯絡電話 |  | |
| 領 隊 |  | | 指導教練 |  | |
| 個人繞腳  競速賽 |  |  | | |  |
|  |  | | |  |
| 個人拋鈴跳繩  一圈一跳競速賽 |  |  | | |  |
|  |  | | |  |
| 雙人迴旋  互拋競速賽 |  |  | | |  |
|  |  | | |  |
| 雙人競速賽 |  |  | | |  |
|  |  | | |  |

附件1-1

**113年花蓮市市長盃扯鈴競賽-花式個人賽比賽規則**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 比賽項目 | 實施辦法 | 準備時間 | 比賽時間 |
| 單鈴 | ⚫ 限使用單鈴動作，不可使用直立鈴及單頭鈴動作。  ⚫ 雙鈴以上動作不計分。 | 20秒 | 1 分鐘至  1 分 30 秒 |
| 直立鈴 | ⚫ 單頭鈴及非直立鈴動作，不計分。 |
| 單頭鈴 | ⚫ 限用單頭鈴，非單頭鈴不計分。 |
| 雙鈴 | ⚫ 限使用雙鈴動作。  ⚫ 單鈴、三鈴、直立單鈴、徒手單鈴動作不計分。 |

# 附件1-2

**113年花蓮市市長盃扯鈴競賽-競速賽比賽規則**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 組別 | 比賽項目 | 規則說明 |
| 個人競速賽 | 個人繞腳競速賽 | ⚫ 每人準備之預備鈴二副（含手持）。  ⚫ 比賽時間一分鐘，繞腳次數最多者獲勝。 |
| 個人拋鈴跳繩  一圈一跳競速賽 | ⚫ 每人準備之預備鈴二副（含手持）。  ⚫ 賽時間一分鐘，成功次數最多者獲勝。  ⚫ 每次以拋鈴後跳繩一次迴旋計一下，一次拋鈴跳繩兩次以上不予計次． |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 組別 | 比賽項目 | 規則說明 |
| 雙人競速賽 | 雙人迴旋  互拋競速 | ⚫ 得分：總得分 = 加分 - 扣分  ⚫ 比賽型式：時間一分鐘，依序循環操作動作 1 到動作 5，完成 1 組  　　動作得 1 分。  ⚫ 動作定義：以下表文字規定為主、影片為輔。  ⚫ 動作內容：   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 動作序 | 名稱 | 流程 定義 | | 動作 1 | 左右甩鈴 | 1.互拋 1 次  2.左右甩鈴 1 次  (方向不限) | | 動作 2 | 鷂子翻身 | 1.互拋 1 次  2.鷂子翻身 1 次  (方向需與影片一致) | | 動作 3 | 仰甩 | 1.互拋 1 次  2.仰甩 1 次  (方向需與影片一致) | | 動作 4 | 左(右)迴旋 | 1.互拋 1 次  2.左(右)迴旋 1 次 | | 動作 5 | 拋鈴換位 | 1.互拋 1 次  2.拋鈴換位 1 次  (兩人以向上直拋為原則，扯鈴的軌跡 不得重疊，接到扯鈴時，兩人已完成左 右換位。) |   ⚫示範影片網址：https://youtu.be/-kcPD9TNUy8  ⚫ 啟動：須停鈴開始。計時開始，須從「動作 1」開始操作。  ⚫ 場地限制：   1. 場地標有 2 公尺界線。 2. 動作 1 到動作 4，全程腳都須採在線外。 3. 動作 5 的「互拋 1 組」與「拋鈴換位的扯鈴高拋」腳都須採在 線外，「人的換位」與「接到扯鈴」不在此限。   ⚫ 扣分：遇到下列狀態時，該組不加分，並每組扣 1 分。   1. 互拋沒有接到，鈴落地。 2. 互拋沒有同步，導致一位選手運雙鈴。 3. 動作未依順序操作。 4. 動作過程中失誤、停鈴。 5. 兩個選手動作內容不同時。 6. 腳踩到 2 公尺線（詳述於「場地限制」）。   ⚫ 扣至 0 分時，不再扣分且不給予等第。  ⚫ 同一組動作內，不重複扣分。  ⚫ 失敗且扣分之後，可重新操作該組動作或做下一組動作，皆可得 分。 ⚫ 中途可各自加速，該組動作相同即可，不需整齊一致。  ⚫ 影片以右撇子示範，左撇子可自行鏡像操作。  ⚫ 鈴數限制：每人最多準備二副扯鈴（含手持）。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 組別 | 比賽項目 | 規則說明 |
| 團體競速賽 | 團體競速賽 | ⚫ 比賽時間：1 分鐘。  ⚫ 比賽人數：每隊 2人，分兩小組同時進行。  ⚫ 計分方式：  ⮚ 每小組均需各自依序完成 A、B、C 指定動作各 10 下後，才能  進行 D 動作（不限次數），成績為各小組之總積分。  ⮚ A、B、C 各指定動作依次數計分，最高得 10 分；D 動作依次  數計分，無上限。  ⚫ 動作內容  ⮚ A：雙人單鈴互抛（2 人共 1 鈴）  ⮚ B：雙人單鈴繞腳互抛（2 人共 1 鈴）  ⮚ C：雙人雙鈴互抛（2 人共 2 鈴）  ⮚ D：雙人雙鈴繞腳互抛（2 人共 2 鈴）  ⚫ 鈴數限制：每人最多準備二副扯鈴（含手持）。  ⚫ 參考影片：(影片中為舊制 8 人，現已改為新制 4 人)  ⚫ https://youtu.be/RlzR0DoqDik?si=4og2EGsX86WOxgA |

※團體競速賽分項代碼：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 分項代碼 | 分項內容 | 備註 |
| A | 雙人單鈴互抛 | ⚫ 二位選手至少相距 2 公尺，越線抛鈴 不予計算。 |
| B | 雙人單鈴繞腳互抛 | ⚫ 二位選手之間距不設限。 |
| C | 雙人雙鈴互抛 | ⚫ 二位選手至少相距 2 公尺，越線抛鈴 不予計算。 |
| D | 雙人雙鈴繞腳互抛 | ⚫ 二位選手之間距不設限。 |

※競速團體賽競賽流程（各小組）：

A:雙人單鈴互拋（完成10次）  
B:雙人單鈴繞腳互拋(完成10次)

C:雙人雙鈴互拋(完成10次)

D:雙人雙鈴繞腳互拋(無上限)

◎第一組成績：  
 A1+B1+C1+D1=成績1

◎第二組成績：  
 A2+B2+C2+D2=成績2  
◎總成績：

成績1+成績2=總成績

附件1-3

**113年花蓮市市長盃扯鈴競賽-招式賽比賽規則**

1. 使用鈴數不限制，比賽進行中，若鈴或鈴棍操作時滾出界外，仍可取回繼續使用。
2. 每人完成一個招式可得1分，3人得分總和為比賽成績。
3. 招式動作任選，每個招式可做兩次（可參考招式表，參考影片公佈於活動網站，youtube搜尋-東華附小扯鈴隊-招式賽示範），其評分依裁判認定。
4. 比賽不需搭配音樂進行。
5. 與賽運動員可不行運鈴，響鈴後開始動作；搶先動作不予計分。
6. 動作時間1分鐘，50秒響短聲提醒鈴，1分鐘響長聲時間終止鈴。
7. 參考招式表如下：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **編號** | **招式名稱** | **編號** | **招式名稱** | **編號** | **招式名稱** |
|  | 拋鈴  （高度過頭） |  | 蜘蛛結網 |  | 背書包2 |
|  | 拋鈴打地 |  | 天旋地轉  （左右一圈） |  | 背書包3 |
|  | 拋鈴跳繩 |  | 關渡大橋 |  | 金手指(2秒) |
|  | 猴子翻跟斗 |  | 平沙落雁（2下） |  | 大鵬展翅(2下) |
|  | 金蟬脫殼 |  | 抬頭望月(2秒) |  | 八仙過海(2下) |
|  | 鳳凰離手 |  | 大輪迴 |  | 二仙傳道(2下) |
|  | 疊棉被  (疊2次) |  | 大車輪（2下） |  | 繞手(3下) |
|  | 金雞上架(2秒) |  | 劃八  （左右一下） |  | 小輪迴 |
|  | 金雞跳架  (左右一下) |  | 雨傘 |  | 繞腳金龍(3下) |
|  | 仰觀星斗 |  | 背書包1 |  | 繞腳轉身 |