教育部體育署 113 學年度第三季南區扯鈴競技挑戰賽

競賽章程

一、依據：教育部體育署 113.06.18 臺教體署學（三）字第 1130024717 號函辦理。

二、宗旨：為落實學校體育教學正常化，推展校園民俗體育活動，以扯鈴為媒材，以合作、樂趣、體育、學習為核心設計賽會活動，培養人際之間溝通合作之能力、選手堅持不放棄之精神。

三、主辦單位：國立臺南大學。

四、協辦單位：臺南市扯鈴協會、臺南市民俗體育委員會、高雄市民俗體育委員會、嘉義縣民俗體育委員會、嘉義市體育會、屏東縣體育會民俗體育委員會、澎湖縣體育會、金門體育會民俗體育運動委員會、中華民國運動與休閒協會。

五、比賽期程

（一）比賽時間／地點：

比賽時間	地點	項目
6 月 28 日(六)	**高雄市鳳山區五福國小** （高雄市鳳山區福德街 145 號）	扯鈴

（二）報名期程：自 114 年 4 月 21 日（一）起至 114 年 5 月 19 日（一）止，逾期不受理。

六、報名程序

（一）參賽資格：

1. 學校單位：南區各公私立大專、高中職、國中、國小組隊報名參加，以學校單位組隊 報名。(南區：嘉義縣、嘉義市、台南市、高雄市、屏東縣、澎湖縣、金門縣)
2. 社會團體： 社會團體報名應先在報名系統中註冊帳號和密碼，再使用該帳號和密碼登入系統以非學校單位報名。

（二）報名方式：

1. 本賽事僅採用網路報名，完成網路各項報名後，學校單位報名需回傳已蓋「學校關防」及「承辦人員職章」之報名表，非學校單位報名需回傳單位負責人「蓋章」或「親筆簽名」之報名表，到報名系統中。
   (1)報名：請至「民俗體育發展中心網頁」(網址 https://custom.nutn.edu.tw/contest/?q=53)，完成欲參賽項目各組別報名後，確定已送出報名表並取得報名編號（※請參考網頁之報名注意事項）。
   (2)回傳：網路報名表送出後，請於報名網頁列印紙本報名表（請確定右上角有 4 碼報名編號)，紙本報名表請蓋「學校關防」及「承辦人員職章」(非學校單位須單位負責人「蓋章」或「親筆簽名」)，再將紙本以『彩色掃描』成 PDF 檔，並回傳至報名系統（請於 114 年 5 月 19 日前回傳紙本報名表至報名系統中，以上傳時間為憑，逾期不受理）。
   (3)報名表回傳後始完成報名程序，報名成功與否須待承辦單位審核後，以 E-MAIL 回復為準。

（三）賽程公告日期：114 年 5 月 29 日（四）。

1. 公告於「民俗體育發展中心網頁」(網址 https://custom.nutn.edu.tw/contest/?q=53)，請各參賽學校務必上網下載各單項賽程。

2. 因參賽隊伍眾多，不開放調整賽程，煩請各參賽隊伍於報名備註填寫賽程需求及原因，大會會依據需求作為安排賽程考量。

113 學年度第三季南區扯鈴挑戰賽	
114/4/21-114/5/19	報名時間
114/5/29	賽程公告
114/6/28	比賽時間（參考第五點比賽期程）

七、比賽項目組別

(一) 比賽項目

	項目		國小組	國中組	高中組	大專組	公開組
傳接競技場	魔術去回		✓	✓	✓	✓	✓
	拋鈴去回		✓	✓	✓	✓	✓
	拋鈴循環		✓	✓	✓	✓	✓
	接龍循環		✓	✓	✓	✓	✓
套路大會師	個人賽	新人組	✓	✓	✓	✓	✓
		中階組	✓	✓	✓	✓	✓
		進階組	✓	✓	✓	✓	✓
	團體賽	中階組	✓	✓	✓	✓	✓
		進階組	✓	✓	✓	✓	✓
擲準挑戰賽	個人賽		✓	✓	✓	✓	✓
	團體賽		✓	✓	✓	✓	✓

1. 跨組別組隊請報名公開組。
   (如：國小學生與國中學生組隊請報名公開組。)
2. 以學校單位報名，同一位選手不可重複參加同一競賽項目，違反取消該項成績。
3. 以社會團體報名，同一位選手只能參加一個社會團體，違反取消該項成績。
4. 新人組、中階組、進階組，每人只能選擇一組參加。

(二) 積分賽：

1. 積分賽需同學校並以學校單位報名，可列積分賽項目，魔術去回、拋鈴去回、拋鈴循環、接龍循環、套路大會師團體賽(中階組)、套路大會師團體賽(進階組)、擲準挑戰賽團體賽；個人賽項目不列積分。
2. 同一學校單位，同項目報名多組，此項目積分取成績最優一組列該校積分。
3. 積分辦法：

名次	**第一名**	**第二名**	**第三名**	**第四名**	**第五名**	**第六名**	**第七名**	**第八名**	**第九名**	**第十名**
積分	15	12	10	8	6	5	4	3	2	1
說明	1. 同所學校報名可列積分的項目，將所得積分加總之得分為總積分。 2. 報名多組：同一學校在同一組別中如報名多組，只能以最佳成績取得一個績分，下一名次的積分，由其它學校替補。(如：A 學校得到「魔術去回」中，報名兩組，得到 第 2 名和第 3 名，僅可得到第 2 名的 12 分，第 3 名的積分 10 分由第 4 名的學校替補。) 3. 傳接競技場、套路大會師，名次判定： (1) 比賽時間 = 按鈴計時 + 失誤加時。 (2) 依時間長短排序，時間少者勝。 (3) 時間相同則並列名次。 4. 擲準挑戰賽團體賽，名次判定： (1) 比賽得分 = 所有進籃之扯鈴分數加總 – 違規扣分。 (2) 比賽時間 = 按鈴計時 + 失誤加時。 (3) 名次判定順序： (3-1) 依得分高低排序，分數高者勝。 (3-2) 如上述同名，以比賽時間少者勝。相同則並列名次。									

八、比賽規則摘要：詳細規則與示範影片請參閱民俗體育發展中心公告最新「南區扯鈴競技挑戰賽」規則，https://custom.nutn.edu.tw/contest/?q=53。

魔術去回

參賽人數	(1) 每組名 6 人。 (2) 不分男女組，可混合組隊。 (3) 每單位可報名組數不限，選手不可以重複參賽同一項目。 (4) 組員重複違規：如同一位選手，重複參賽多組時，取消該組競賽資格。
場地設置	(1) 棍子器材區：擺放所有選手之鈴棍，6 雙。 (2) 扯鈴器材區：擺放指定數目之扯鈴，1 顆。 (3) 選手準備區：選手在準備區內，按鈴選手不得超越起跑線。
進場按鈴	(1) 6 號選手按鈴後開始計時。 (2) 依序 6 號到 1 號選手通過閘門進場。 (3) 所有選手在棍子器材區拿取棍子。 (4) 1 號選手在扯鈴器材區拿取扯鈴。 (5) 所有人在「操作區」內。1 號選手加速，開始指定動作。 (6) 進場需依指定路徑及「進退場區域」移動。
操作說明 (魔術去回)	(1) 指定時間為 180 秒。 (2) 順序：「選手 1 依序傳至選手 6，選手 6 依序傳回選手 1」為 1 組，連續操作 2 組。 (3) 只能以「大衛魔術繩結的解開方式，放在下一位選手的線上」為傳接方式，不得使用其它方法。 (4) 大衛魔術給下一位選手時，扯鈴需放在線上，不得使用「拋起」的方式給下一位選手。 (5) 大衛魔術繩結為「1 圈」並可以「脫出離線」為概念。做法不限制，可使用扯鈴定點的纏繞方式，或甩動的「反點水」方式皆可。 (6) 失誤處理：如扯鈴未完整傳接，順回到做「大衛魔術」的選手重新操作，再次傳給下一選手。(如 3 號要傳給 4 號的過程，扯鈴落地或打結，由 3 號重新做大衛魔術。) (7) 大衛魔術 單次完成 操作定義： A. 選手 A 持轉動的扯鈴，選手 B 持鈴棍。 B. 選手 A 做「大衛魔術」。 C. 選手 A 將大衛魔術繩結之扯鈴放到選手 B 的線上。 D. 選手 A 將線脫開。扯鈴在選手 B 的線上。 E. 過程中，扯鈴不得有「離線」、「拋出」。 ※詳細說明請參閱「南區扯鈴競技挑戰賽」規則
退場按鈴	(1) 所有人需在場內完成指定動作後，1 號選手停止扯鈴。 (2) 所有人開始退場。 (3) 1 號將扯鈴放在扯鈴器材區。 (4) 所有選手將棍子放在在棍子器材區。 (5) 所有人依序 1 到 6 號通過閘門。 (6) 由 6 號按鈴終止計時。 (7) 所有選手在準備區內，等待裁判公告最終成績，才可離開。

拋鈴去回

參賽人數	(1) 每組名 6 人。 (2) 不分男女組，可混合組隊。 (3) 每單位可報名組數不限，選手不可以重複參賽同一項目。 (4) 組員重複違規：如同一位選手，重複參賽多組時，取消該組競賽資格。
場地設置	(1) 棍子器材區：擺放所有選手之鈴棍，6 雙。 (2) 扯鈴器材區：擺放指定數目之扯鈴，1 顆。 (3) 選手準備區：選手在準備區內，按鈴選手不得超越起跑線。
進場按鈴	(1) 6 號選手按鈴後開始計時。 (2) 依序 6 號到 1 號選手通過閘門進場。 (3) 所有選手在棍子器材區拿取棍子。 (4) 1 號選手在扯鈴器材區拿取扯鈴。 (5) 所有人在「操作區」內。1 號選手加速，開始指定動作。 (6) 進場需依指定路徑及「進退場區域」移動。
操作說明 (拋鈴去回)	(1) 指定時間為 180 秒。 (2) 順序：「選手 1 依序傳至選手 6，選手 6 依序傳回選手 1」為 1 組，連續操作 2 組。 (3) 只能以「拋鈴」傳接方式，不得使用其它方法。 (4) (3)失誤處理：如扯鈴未完整傳接，回到做「拋鈴」的選手重新操作，再次傳給下一選手。 (5) 拋鈴 單次完成 操作定義： A. 選手 A 持轉動的扯鈴，選手 B 持鈴棍。 B. 選手 A 做「拋鈴」，扯鈴離線。 C.選手 B 用線接到扯鈴。 (如選手 B 以線接到扯鈴才落地或纏線，視為成功。) D. 過程中，扯鈴不得有「落地」。 ※詳細說明請參閱「南區扯鈴競技挑戰賽」規則
退場按鈴	(1) 所有人需在場內完成指定動作後，1 號選手停止扯鈴。 (2) 所有人開始退場。 (3) 1 號將扯鈴放在扯鈴器材區。 (4) 所有選手將棍子放在在棍子器材區。 (5) 所有人依序 1 到 6 號通過閘門。 (6) 由 6 號按鈴終止計時。 (7) 所有選手在準備區內，等待裁判公告最終成績，才可離開。

拋鈴循環

參賽人數	(1) 每組名 6 人。 (2) 不分男女組，可混合組隊。 (3) 每單位可報名組數不限，選手不可以重複參賽同一項目。 (4) 組員重複違規：如同一位選手，重複參賽多組時，取消該組競賽資格。
場地設置	(1) 棍子器材區：擺放所有選手之鈴棍，6 雙。 (2) 扯鈴器材區：擺放指定數目之扯鈴，1 顆。 (3) 選手準備區：選手在準備區內，按鈴選手不得超越起跑線。
進場按鈴	(1) 6 號選手按鈴後開始計時。 (2) 依序 6 號到 1 號選手通過閘門進場。 (3) 所有選手在棍子器材區拿取棍子。 (4) 1 號選手在扯鈴器材區拿取扯鈴。 (5) 所有人在「操作區」內。1 號選手加速，開始指定動作。 (6) 進場需依指定路徑及「進退場區域」移動。
操作說明 (拋鈴循環)	(1) 指定時間為 180 秒。 (2) 順序：「選手 1 依序傳至選手 6，選手 6 直接傳給選手 1」為 1 組，連續操作 3 組。 (3) 隊型需為「環狀移動」，不得以「直接隊型」操作。 (4) 只能以「拋鈴」傳接方式，不得使用其它方法。 (5) 失誤處理：如扯鈴未完整傳接，回到做「拋鈴」的選手重新操作，再次傳給下一選手。 (6) 拋鈴 單次完成 操作定義：同 1.3.2 拋鈴去回。 ※詳細說明請參閱「南區扯鈴競技挑戰賽」規則
退場按鈴	(1) 所有人需在場內完成指定動作後，1 號選手停止扯鈴。 (2) 所有人開始退場。 (3) 1 號將扯鈴放在扯鈴器材區。 (4) 所有選手將棍子放在在棍子器材區。 (5) 所有人依序 1 到 6 號通過閘門。 (6) 由 6 號按鈴終止計時。 (7) 所有選手在準備區內，等待裁判公告最終成績，才可離開。

接龍循環

參賽人數	(1) 每組名 6 人。 (2) 不分男女組，可混合組隊。 (3) 每單位可報名組數不限，選手不可以重複參賽同一項目。 (4) 組員重複違規：如同一位選手，重複參賽多組時，取消該組競賽資格。
場地設置	(1) 棍子器材區：擺放所有選手之鈴棍，6 雙。 (2) 扯鈴器材區：擺放指定數目之扯鈴，1 顆。 (3) 選手準備區：選手在準備區內，按鈴選手不得超越起跑線。
進場按鈴	(1) 6 號選手按鈴後開始計時。 (2) 依序 6 號到 1 號選手通過閘門進場。 (3) 所有選手在棍子器材區拿取棍子。 (4) 1 號選手在扯鈴器材區拿取扯鈴。 (5) 所有人在「操作區」內。1 號選手加速，開始指定動作。 (6) 進場需依指定路徑及「進退場區域」移動。
操作說明 (接龍循環)	**團體賽操作說明：** (1) 指定時間為 180 秒。 (2) 順序：「選手 1 依序傳至選手 6，選手 6 直接傳給選手 1」為 1 組，連續操作 3 組。 (3) 隊型需為「環狀移動」，不得以「直接隊型」操作。 (4) 傳接指定方式：要傳出選手將空線的扯鈴移動至左側，由接鈴的選手將線拉直後由扯鈴下方往上將鈴帶起。過程中，扯鈴在選手的「線上」移動，皆不會有離線(拋鈴)的狀態。 (5) 失誤處理：如扯鈴未完整傳接，回到做「傳出」的選手重新操作，再次傳給下一選手。 (6) 接龍 單次完成 操作定義： A. 選手 A 持轉動的扯鈴，選手 B 持鈴棍。 B. 選手 A 扯鈴呈「開線狀態」，將扯鈴放到選手 B 的線上。 C. 選手 A 將線離開。扯鈴在選手 B 的線上。 D. 過程中，扯鈴不得有「離線」、「拋出」。 ※詳細說明請參閱「南區扯鈴競技挑戰賽」規則
退場按鈴	(1) 所有人需在場內完成指定動作後，1 號選手停止扯鈴。 (2) 所有人開始退場。 (3) 1 號將扯鈴放在扯鈴器材區。 (4) 所有選手將棍子放在在棍子器材區。 (5) 所有人依序 1 到 6 號通過閘門。 (6) 由 6 號按鈴終止計時。 (7) 所有選手在準備區內，等待裁判公告最終成績，才可離開。

套路大會師團體賽(中階組、進階組)

參賽 人數	(1) 每組名 6 人。 (2) 不分男女組，可混合組隊。 (3) 每單位可報名組數不限，選手不可以重複參賽同一項目。 (4) 組員重複違規：如同一位選手，重複參賽多組時，取消該組競賽資格。
場地 設置	(1) 棍子器材區：擺放所有選手之鈴棍，6 雙。 (2) 扯鈴器材區：擺放指定數目之扯鈴，1 顆。 (3) 選手準備區：選手在準備區內，按鈴選手不得超越起跑線。
進場 按鈴	(1) 6 號選手按鈴後開始計時。 (2) 依序 6 號到 1 號選手通過閘門進場。 (3) 所有選手在棍子器材區拿取棍子。 (4) 1 號選手在扯鈴器材區拿取扯鈴。 (5) 所有人在「操作區」內。1 號選手加速，開始指定動作。 (6) 進場需依指定路徑及「進退場區域」移動。
操作 說明	**團體賽操作說明：** (1) 依序將動作完成。 (2) 指定時間為 180 秒。 (3) 1 個選手操作一個動作後，傳給下一個選手再操作下一動作。 (4) 順序：「選手 1 依序傳至選手 6，選手 6 依序傳回選手 1」 (5) 傳接方式：沒有限制。 (6) 失誤處理：但如在傳接過程中掉鈴，回到做「傳出」的選手重新操作，再次傳給下一選手。不需重新操作原本的指定動作。 **注意事項：** (1) 動作與說明 （請參考表二、表三) (2) 大會提供「示範影片」做為流程參考。 (2) 以下之「要求與限制」為必須完成。 (3)動作不得「跳做」「缺做」。如果「跳做動作」，未做的動作不得「重做」。 ※詳細說明請參閱「南區扯鈴競技挑戰賽」規則
退場 按鈴	(1) 所有人需在場內完成指定動作後，1 號選手停止扯鈴。 (2) 所有人開始退場。 (3) 1 號將扯鈴放在扯鈴器材區。 (4) 所有選手將棍子放在在棍子器材區。 (5) 所有人依序 1 到 6 號通過閘門。 (6) 由 6 號按鈴終止計時。 (7) 所有選手在準備區內，等待裁判公告最終成績，才可離開。

套路大會師個人賽(新人組、中階組、進階組)

參賽人數	(1) 每組報名 1 人。 (2) 不分男女組。 (3) 新人組、中階組、進階組，每人只能選擇一組參加。 (4) 每單位可報名組數不限，選手不可以重複參賽同一項目。 (5) 組員重複違規：如同一位選手，重複參賽多次時，取消該選手競賽資格。
場地設置	(1) 棍子器材區：擺放所有選手之鈴棍，1 雙。 (2) 扯鈴器材區：擺放指定數目之扯鈴，1 顆。 (3) 選手準備區：選手在準備區內，按鈴選手不得超越起跑線。
進場按鈴	(1) 由選手按鈴後開始計時。 (2) 選手通過閘門進場。 (3) 選手在棍子器材區拿取棍子。 (4) 選手在扯鈴器材區拿取扯鈴。 (5) 需在「操作區」內。選手加速，開始指定動作。 (6) 進場需依指定路徑及「進退場區域」移動。
操作說明	**個人賽操作說明：** (1) 個人依序將動作完成。 (2)動作過程中失誤，需整個動作重新操作。(如：「拋鈴過頭 3 次」在拋鈴第 2 顆掉鈴，重新加速後，要再拋完 3 次扯鈴)。 **注意事項：** (1) 動作與說明 （請參考表一、表二、表三) (2) 指定時間為 180 秒。 (3) 大會提供「示範影片」做為流程參考。 (4) 以下之「要求與限制」為必須完成。 (5) 動作不得「跳做」「缺做」。如果「跳做動作」，未做的動作不得「重做」。 ※詳細說明請參閱「南區扯鈴競技挑戰賽」規則
退場按鈴	(1) 需在場內完成指定動作後，選手停止扯鈴。 (2) 開始退場。 (3) 將扯鈴放在扯鈴器材區。 (4) 選手將棍子放在在棍子器材區。 (5) 選手通過閘門。 (6) 按鈴終止計時。 (7) 選手在準備區內，等待裁判公告最終成績，才可離開。

表 1：新人組動作表

No	*名稱*	*操作*	*要求與限制*	*其它說明*
1	不加速-手拋	2 顆	1.扯鈴需飛到超過頭頂	1. 不持棍，手持鈴。 2. 建議：手比頭低，扯鈴過頭，自拋自接
2	不加速-繞腳	2 圈	1. 不持棍子，手持扯鈴	1.不持棍，手持鈴
3	不加速-空線跳繩	1 組		1.不加速扯鈴，僅手持棍。
4	左右觀星	4 下	1 .甩到兩側時，超過身體兩側。	1.建議：手比肩低，鈴甩到肚子的高度。
5	猴子翻筋斗	1 層	1.【起動】、【完成】皆為開線 2.鈴甩回來時，需為開線狀態，不得有其它繩結	
6	金蟬脫殼	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線	
7	換棍兩次+魚躍龍門	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線	1.左右不拘(順時針、逆時針不拘)。
8	蜻蜓點水 (簡易版)	1 次	1.【起動】、【完成】皆為開線	1.左右不拘。 2.扯鈴甩上來，勾到線即可。3.解開方法不拘。
9	內繞外解	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線	1.右手繞扯鈴一圈，左手解開扯鈴。
10	拋鈴過頭	1 次	1.扯鈴需飛到超過頭頂	
11	大衛魔術	1 組	1.【完成】時，鈴、線需完全分離 2.脫出時，棍頭需直接拉離軸心，不得將線從扯鈴外側脫出。	

表 2：中階組動作表

No	*名稱*	*操作*	*要求與限制*	*其它說明*
1	猴子翻筋斗	2 層	1.【起動】、【完成】皆為開線 2.鈴甩回來時，需為開線狀態，不得有其它繩結 3.需直接完成 2 層的解開，不可分開操作。	
2	金蟬脫殼	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線	解開的方法不拘
3	魚躍龍門	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線 2.鈴甩動至高處時，需越過兩支棍子。	
4	龍騰虎躍	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線 2.兩腳跨過後，都必須踩到地板	順時針、逆時針啟動不拘
5	仰觀星斗	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線 2.帶至前方時，需以剛好一個「魚躍龍門」解開	帶到後側方式，左邊、右邊不拘
6	拋鈴過頭	3 次	1.每一下都需符合下列要求 2.準備時，開線，扯鈴低於肚子 3.扯鈴需飛到超過頭頂	
7	蜻蜓點水	左右各 1 次	1.【起動】、【完成】皆為開線 2.需完整疊到線上 3.點水後，勾在棍上的線，不得鬆脫	左右邊開始不拘。動作中可以加速。
8	蜻蜓點水	2 層	1.【起動】、【完成】皆為開線 2.需完整疊到線上 3.點水後，勾在棍上的線，不得鬆脫	左右邊不拘
9	逆繞手	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線	解開「交叉線」方法不拘
10	關渡大橋	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線 2.做出「大橋」的型狀後，單手持棍與鈴，另一手需拍大腿一下。	
11	大衛魔術	1 組	1.【完成】時，鈴、線需完全分離 2.脫出時，棍頭需直接拉離軸心，不得將線從扯鈴外側脫出。	以「繞一圈」的方式為原則，做出可以脫開的繩結

表 3：進階組動作表

No	*名稱*	*操作*	*要求與限制*	*其它說明*
1	左右甩鈴	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線	甩動方向不限。
2	鷂子翻身	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線	甩動方向需為順向(參考影片方向)。
3	仰甩	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線	甩動方向需為順向(參考影片方向)。
4	繞手	3 下		1.定義 1 下：扯鈴飛過手臂。棍頭向內，接到扯鈴。
5	繞腳半轉	2 次 (1 圈)		1. 定義 1 圈：半轉 2 次(轉身 1 圈)，為 1 圈
6	繞腰	3 下		1.定義 1 下：鈴線在身體後方。在身體左側拋起扯鈴。扯鈴由身體前方飛到右邊。身體右方接到扯鈴，扯鈴滑到後方。
7	二仙傳道	4 下		1.左右手開始不拘。 2.如左手啟動，左手結束(右手亦同)。
8	倒掛金勾	2 下	1.【起動】、【完成】皆為開線。 2. 放棍後，全程為「開線」 、「不離線」的狀態。 3. 放棍後，鈴棍不可以壓到線。	1.可以由二仙傳道後，背後直接放棍。 左右不拘。
9	拋鈴轉身	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線	需接到扯鈴後，才能進行下一動作。
10	拋鈴跳繩	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線	需接到扯鈴後，才能進行下一動作。
11	勾鈴放棍 基本型	1 組	1.【起動】為交叉線。 1.扯鈴要飛比頭高。 2.離線後棍子至少甩 1 圈後，手再接住線，線再接住扯鈴。	1.交叉線做法不拘。 2.放棍方向不拘。

擲準挑戰賽團體賽

參賽人數	(1) 每組名 6 人。 (2) 不分男女組，可混合組隊。 (3) 每單位可報名組數不限，選手不可以重複參賽同一項目。 (4) 組員重複違規：如同一位選手，重複參賽多組時，取消該組競賽資格。
場地設置	(1) 棍子器材區：擺放所有選手之鈴棍。團體賽 6 組。 (2) 扯鈴器材區：擺放指定數目之扯鈴。團體賽 18 顆。 (3) 選手準備區：選手在準備區內，按鈴選手不得超越起跑線。 (4) 預備鈴、棍：無開放。
進場按鈴	(1) 6 號選手按鈴後開始計時。 (2) 依序 6 號到 1 號選手通過閘門進場。 (3) 所有選手在棍子器材區拿取棍子。 (4) 1 號選手在扯鈴器材區拿取扯鈴。 (5) 所有人在「操作區」內。1 號選手加速，開始指定動作。 (6) 進場需依指定路徑及「進退場區域」移動。
操作說明	時間內將扯鈴拋進指定籃子。不同距離的籃子，有不同的分數。詳述如下： (1) 指定時間為 180 秒。 (2) 擲準次數：團體賽，一位選手 3 次機會，輪流拋出。 (3) 所有扯鈴都需要拋出完成。 (4) 分數：2 公尺籃子，2 分。4 公尺籃子，3 分。6 公尺籃子，5 分。 (5) 選手不得「跳做」、「缺做」。 (6) 順序：選手 1 依序至選手 6 將扯鈴拋出，重覆 3 輪，共 18 顆扯鈴。。 (7) 選手需進入「拋鈴區」，才能拋出扯鈴。在非指定區域內拋出之扯鈴不記分。
退場按鈴	(1) 所有選手需在場內完成指定動作後開始退場。 (2) 所有選手將棍子放在在棍子器材區。 (3) 所有選手依序 1 到 6 號通過閘門。 (4) 由 6 號按鈴終止計時。 (5) 所有選手在準備區內，等待裁判公告最終成績，才可離開。

擲準挑戰賽個人賽

參賽人數	(1) 每組報名 1 人。 (2) 不分男女組。 (3) 每單位可報名組數不限，選手不可以重複參賽同一項目。 組員重複違規：如同一位選手，重複參賽多次時，取消該選手競賽資格。
場地設置	(1) 棍子器材區：擺放所有選手之鈴棍。個人賽 1 組。 (2) 扯鈴器材區：擺放指定數目之扯鈴。個人賽 5 顆。 (3) 選手準備區：選手在準備區內，按鈴選手不得超越起跑線。 (4) 預備鈴、棍：無開放。
進場按鈴	(1) 選手按鈴後開始計時。 (2) 選手通過閘門進場。 (3) 選手在棍子器材區拿取棍子。 (4) 選手在扯鈴器材區拿取扯鈴。 (5) 人在「操作區」內。選手加速，開始指定動作。 (6) 進場需依指定路徑及「進退場區域」移動。
操作說明	(1) 時間內將扯鈴拋進指定籃子。不同距離的籃子，有不同的分數。詳述如下： (2) 指定時間為 180 秒。 (3) 擲準次數：個人賽，一位選手 5 次機會。 (4) 所有扯鈴都需要拋出完成。 (5) 分數：2 公尺籃子，2 分。4 公尺籃子，3 分。6 公尺籃子，5 分。 (6) 選手不得「跳做」、「缺做」。 (7) 個人 1 次 1 顆，將 5 顆扯鈴拋完後退場。 (8) 選手需進入「拋鈴區」，才能拋出扯鈴。在非指定區域內拋出之扯鈴不記分。
退場按鈴	(1) 所有選手需在場內完成指定動作後開始退場。 (2) 所有選手將棍子放在在棍子器材區。 (3) 選手過閘門。 (4) 選手按鈴終止計時。 所有選手在準備區內，等待裁判公告最終成績，才可離開。

九、獎勵：

傳接競技場、套路大會師				
等第	**特優**	**優等**	**甲等**	**完賽證明**
秒數	1.00(秒) 至 40.00(秒)	40.01(秒) 至 60.00(秒)	60.01(秒) 至 80.00(秒)	80.01(秒) 至 180.00(秒)
擲準挑戰賽				
	團體賽			
等第	**特優**	**優等**	**甲等**	
團體分數	55 分以上	40 分至 54 分	30 分至 39 分	
個人分數	18 分以上	12 分至 17 分	8 分至 11 分	
說明	1. 競賽各項目，獲得特優、優等、甲等、完賽者，須發獎狀 1 紙。（賽後寄發） 2. 積分賽：第三季「南區扯鈴競技挑戰賽」得分最高之前 3 組，須予 1～3 名季賽獎盃 1 座，將於全部賽程結束後現場頒發。3 季「南區扯鈴競技挑戰賽」總積分前 3 名，頒發學年度賽錦旗 1 面 (以學校報名之學校單位，計算各項積分，未以學校報名之單位，不列入各季積分賽)。 3. 如使用千分之一秒之計時儀器，千分位數使用無條件捨去。			

十、申訴：

(一) 賽程中若發生爭議，如規則上有明文規定者，以裁判之判決為終決。

(二) 若賽程發生爭議，除當場以口頭申訴外，仍須依照規定，於該項成績宣布後三十分鐘之內，正式提出書面申訴，否則不予以受理。(申訴單如附件)

(三) 提出申訴時，應由領隊或學校代表簽字蓋章，並以書面向大會提出，由審判委員會開會討論並做成決議。

(四) 各項比賽進行中，各領隊、指導教師及選手，不得當場質詢裁判，違者取消比賽資格。

✧ 附則：

(一) 參賽者請攜帶證明文件（學生請攜帶學生證或有照片相關在學證明書、證明文件)，以備檢查。

(二) 本賽會為達推廣之效，開放各單位公開攝錄影；唯所攝錄影像僅限教育用途；嚴禁商業用途，違者需自負法律責任。

(三) 大會攝錄之影像、照片，參賽者需無條件提供大會使用於宣傳、文宣、供教育訓練等用途。

(四) 本項賽事大會依規定投保「場地公共意外責任險」，各位參賽學校單位請自行為參賽隊職員另行投保個人意外險。

(五) 大會賽程期間，如有違背運動精神、不正當之行為（如：冒名頂替、資格不符……等），或不服從裁判、於網路散布不實言論等情形；經查明屬實者，除立即取消比賽資格及依情節予以禁賽外，並公佈違規選手姓名及所屬學校單位，其領隊、指導及管理人員應負相關之行政責任，將報請其所屬縣市教育局（處）議處。

十一、本規則如有未盡事宜，得由主辦單位修訂並於「民俗體育發展中心網頁」公告之（網址 https://custom.nutn.edu.tw/contest/?q=53/news）。