# 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 H 20 n(+)	高雄市鳳山區五福國小	11.60
6月28日(六)	(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:

- 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)
- 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	3	國小組	國中組	高中組	大專組	公開組
/ <del>-</del>   1	魔征	析去回	✓	✓	<b>√</b>	<b>√</b>	✓
傳接競	拋釒	冷去回	<b>✓</b>	<b>✓</b>	<b>&gt;</b>	<b>&gt;</b>	<b>✓</b>
技場	拋釒	冷循環	<b>✓</b>	<b>✓</b>	<b>&gt;</b>	<b>&gt;</b>	<b>✓</b>
	接角	能循環	✓	<b>√</b>	<b>✓</b>	<b>✓</b>	<b>✓</b>
	個	新人組	✓	✓	✓	✓	✓
	人賽	中階組	✓	✓	<b>√</b>	<b>√</b>	✓
套路大		進階組	✓	✓	<b>✓</b>	<b>√</b>	✓
會師	專	中階組	<b>√</b>	<b>√</b>	<b>&gt;</b>	<b>~</b>	<b>✓</b>
	體賽	進階組	✓	✓	✓	✓	✓
擲準挑	個人賽		✓	✓	✓	✓	✓
戰賽	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。)

- 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:

- 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。
- 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. 積分辨法:

名次	第一	第二	第三	第四	第五	第六	第七	第八	第九	第十
	名	名	名	名	名	名	名	名	名	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 「南區址鈴競技挑戰賽」規則,https://custom.nutn.edu.tw/contest/?q=53。

### 魔術去回

	(1) 每組名 6 人。
参賽	(2) 不分男女組,可混合組隊。
人數	(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。
19 1	(1) 棍子器材區:擺放所有選手之鈴棍,6雙。
場地	(2) 扯鈴器材區:擺放指定數目之扯鈴,1顆。
設置	(3) 選手準備區:選手在準備區內,按鈴選手不得超越起跑線。
	(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。
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。
按鈴	(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。
	(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。
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	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。
協化	(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
操作	定點的纏繞方式,或甩動的「反點水」方式皆可。
說明	(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
(魔術去	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
回)	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
	(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。
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。
按鈴	(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。

### 抛鈴去回

参賽	(1) 每組名 6 人。
	(2) 不分男女組,可混合組隊。
人數	(3) 每單位可報名組數不限,選手不可以重複參賽同一項目。
755	(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	(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。
設置	(3) 選手準備區:選手在準備區內,按鈴選手不得超越起跑線。
以且	
	(1)6號選手按鈴後開始計時。
進場	(2) 依序 6 號到 1 號選手通過閘門進場。
上侧	(3) 所有選手在棍子器材區拿取棍子。
按鈴	(4)1號選手在扯鈴器材區拿取扯鈴。
12 27	(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。
	(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。
操作	(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。
說明	(5) 拋鈴 單次完成 操作定義:
(拋鈴去	A. 選手 A 持轉動的扯鈴,選手 B 持鈴棍。
回)	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
	(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。
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。
按鈴	(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

<ul> <li>参賽 (1) 毎組名6人。 (2) 不分男女組,可混合組隊。 (3) 毎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,取消該組稅審資格。</li> <li>場地 (1) 根子器材區:羅放所有選手之鈴根,6 雙。 (2) 社鈴器材區:羅放所有選手之鈴根,6 雙。 (3) 選手準備區:選手在準備區內,按鈴選手不得超越起跑線。</li> <li>(4) 自就選手機區:選手在準備區內,按鈴選手不得超越起跑線。</li> <li>(5) 所有人在「操作區」內。1 號選手加速,開始指定動作。 (6) 進場需依抗定整及「進退場區域」移動。</li> <li>(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。 (4) 只能以「拋鈴」傳接方式,不得使用其它方法。 (5) 失誤處理:如此鈴未完整傳接,回到做「拋鈴」的選手重新操作,再次傳給下選手。 (6) 挑鈴 單次完成 操作定義:同1.3.2 挑鈴去回。※詳細說明請參閱「南區扯鈴競技挑戰奪」規則 (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) 所有選手解根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號按鈴蜂上計時。</li> <li>(5) 所有人依序1到6號通過閘門。 (6) 由6號按鈴蜂止計時。</li> </ul>		1054 NU -N
(2) 不分男女姐,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 (1) 棍子器材區:擺放所有選手之鈴棍,6雙。 (2) 社鈴器材區:擺放指定數目之社鈴,1類。 (3) 選手準備區:選手在準備區內,按鈴選手不得超越起跑線。  (1) 6 競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 號選手在社鈴器材區拿取棍子。 (4) 1 號選手在社鈴器材區拿取社鈴。 (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。  (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) 限型需為「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「南區社鈴競技挑戰賽」規則  (1) 所有人需在場內完成指定動作後,1 號選手停止社鈴。 (2) 所有人開始退場。 (3) 1 號解社鈴放在扯鈴器材區。 (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。	參賽	(1) 每組名 6 人。
(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 (1) 稅子器材區:擺放所有選手之鈴根,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。  (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) 所有選手在稅子器材區拿取稅子。 (4) 1 號選手在社鈴器材區拿取稅子。 (4) 1 號選手在社鈴器材區拿取稅稅。 (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。  (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) 失歲處理: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「南區扯鈴競技稅職賽」規則  (1) 所有人需在場內完成指定動作後,1 號選手停止扯鈴。 (2) 所有人附始退場。 (3) 1 號將扯鈴放在扯鈴器材區。 (4) 所有選手將稅子放在在稅子器材區。 (5) 所有人依序1到6號通過閘門。 (6) 由6號按鈴終止計時。		(2) 不分男女組,可混合組隊。
(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。 (1) 根子器材區:擺放所有選手之鈴根,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。  (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) 所有選手在程子器材區拿取根子。 (4) 1 號選手在社鈴器材區拿取根子。 (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。  (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「南區社鈴競技挑戰賽」規則  (1) 所有人需在場內完成指定動作後、1 號選手停止扯鈴。 (2) 所有人開始選場。 (3) 1 號牌址鈴放在社鈴器材區。 (4) 所有選手將根子放在在根子器材區。 (5) 所有人依序1到6號通過閘門。 (6) 由6號按鈴終止計時。	人數	(3) 每單位可報名組數不限,選手不可以重複參賽同一項目。
3   2   社会器材區:擺放指定數目之社鈴、1 顆。	/ \ <del>\</del>	(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。
2 社会器材區:擺放指定數目之社鈴,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。  (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 號選手在社鈴器材區拿取社鈴。 (5) 所有人在「操作區」內。1 號選手加速,開始指定動作。 (6) 進場寓依指定路徑及「進退場區域」移動。  (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) 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:如社鈴未完整傳接,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「南區社鈴競技挑戰賽」規則  (1) 所有人需在場內完成指定動作後,1 號選手停止社鈴。 (2) 所有人開始退場。 (3) 1 號將社鈴放在社鈴器材區。 (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。	場地	(1) 棍子器材區:擺放所有選手之鈴棍,6雙。
<ul> <li>進場 <ul> <li>(1) 6號選手按鈴後開始計時。</li> <li>(2) 依序 6 號到 1 號選手通過閘門進場。</li> <li>(3) 所有選手在棍子器材區拿取棍子。</li> <li>(4) 1 號選手在扯鈴器材區拿取扯鈴。</li> <li>(5) 所有人在「操作區」內。1 號選手加速,開始指定動作。</li> <li>(6) 進場需依指定路徑及「進退場區域」移動。</li> <li>(1) 指定時間為 180 秒。</li> <li>(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。</li> <li>(3) 隊型需為「環狀移動」,不得以「直接隊型」操作。</li> <li>(4) 只能以「拋鈴」傳接方式,不得使用其它方法。</li> <li>(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。</li> <li>(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「南區社鈴競技挑戰賽」規則</li> <li>(1) 所有人需在場內完成指定動作後,1 號選手停止扯鈴。</li> <li>(2) 所有人開始退場。</li> <li>(3) 1 號將扯鈴放在扯鈴器材區。</li> <li>(4) 所有選手將棍子放在在棍子器材區。</li> <li>(5) 所有人依序 1 到 6 號通過閘門。</li> <li>(6) 由 6 號按鈴終止計時。</li> </ul></li></ul>	19970	(2) 扯鈴器材區:擺放指定數目之扯鈴,1顆。
<ul> <li>進場 (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)所有選手在根子器材區拿取根子。 (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。 (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 (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)所有選手將根子放在在根子器材區。 (5)所有人依序1到6號通過閘門。 (6)由6號按鈴終止計時。</li> </ul>	設置	(3) 選手準備區:選手在準備區內,按鈴選手不得超越起跑線。
<ul> <li>進場 (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組会。 (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。 (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「南區社鈴競技挑戰賽」規則 (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 號將扯鈴放在社鈴器材區。 (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。</li> </ul>	W.E.	
按给 (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。 (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 (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。		(1)6號選手按鈴後開始計時。
按鈴 (4) 1 號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。 (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 (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。	准場	(2) 依序 6 號到 1 號選手通過閘門進場。
(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。  (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  (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。		(3) 所有選手在棍子器材區拿取棍子。
(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。  (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  (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。 (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。	按绘	(4)1號選手在扯鈴器材區拿取扯鈴。
(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「南區社鈴競技挑戰賽」規則  (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。 (2) 所有人開始退場。 (3) 1號將社鈴放在扯鈴器材區。 (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。	32.57	(5) 所有人在「操作區」內。1 號選手加速,開始指定動作。
操作 (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「南區社鈴競技挑戰賽」規則 (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。		(6) 進場需依指定路徑及「進退場區域」移動。
操作 (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  (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。		(1) 指定時間為 180 秒。
<ul> <li>說明 (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  (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。</li> </ul>		(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
說明 (协) 只能以「拋鈴」傳接方式,不得使用其它方法。 (拋鈴循環) (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 (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。	操作	作3組。
(拋鈴循 環)  (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  (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。 (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。		(3) 隊型需為「環狀移動」,不得以「直接隊型」操作。
(拋鈴佰 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  (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。 (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。	說明	(4) 只能以「拋鈴」傳接方式,不得使用其它方法。
環) 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  (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。 (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。	(拗鈴循	(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
(6) 抛鈴 單次完成 操作定義:同1.3.2 抛鈴去回。 ※詳細說明請參閱「南區扯鈴競技挑戰賽」規則  (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。	,	下一選手。
(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。	40)	(6) 拋鈴 單次完成 操作定義:同1.3.2 拋鈴去回。
(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。		※詳細說明請參閱「南區扯鈴競技挑戰賽」規則
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。		(1) 所有人需在場內完成指定動作後,1 號選手停止扯鈴。
(4) 所有選手將棍子放在在棍子器材區。 <b>按鈴</b> (5) 所有人依序 1 到 6 號通過閘門。 (6) 由 6 號按鈴終止計時。		(2) 所有人開始退場。
<b>按鈴</b> (5) 所有人依序 1 到 6 號通過閘門。 (6) 由 6 號按鈴終止計時。	退場	(3) 1 號將扯鈴放在扯鈴器材區。
(6) 由 6 號按鈴終止計時。		(4) 所有選手將棍子放在在棍子器材區。
	按鈴	(5) 所有人依序 1 到 6 號通過閘門。
(7) 公十四千十淮,从后内,总往北州八山目的上体,上丁孙明		(6) 由 6 號按鈴終止計時。
(1) 所有进于在华侑區內,等付裁判公台取終成領,才可離開。		(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

	12 /10 /14 /1
	(1) 每組名 6 人。
参賽人數	(2) 不分男女組,可混合組隊。
沙贝八女	(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。
	(1) 棍子器材區:擺放所有選手之鈴棍,6雙。
場地設置	(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。
	(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。
進場按鈴	(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。
	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
操作說明	上」移動,皆不會有離線(拋鈴)的狀態。
(接龍循環)	(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
(12 /16 /16 14)	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
	(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。
退場按鈴	(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	(1) 每組名 6 人。
<b>沙</b> 貝	(2) 不分男女組,可混合組隊。
人數	(3) 每單位可報名組數不限,選手不可以重複參賽同一項目。
7737	(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	(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。
設置	(3) 選手準備區:選手在準備區內,按鈴選手不得超越起跑線。
	(1)6號選手按鈴後開始計時。
進場	(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。
按鈴	(4)1號選手在扯鈴器材區拿取扯鈴。
72 27	(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。
	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」
操作	(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
說明	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
	(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。
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。
按鈴	(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)

	(1) 每組報名 1 人。
参賽	(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。
人數	(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	(1) 棍子器材區:擺放所有選手之鈴棍,1雙。
設置	(2) 扯鈴器材區:擺放指定數目之扯鈴,1顆。
改且	(3) 選手準備區:選手在準備區內,按鈴選手不得超越起跑線。
	(1) 由選手按鈴後開始計時。
進場	(2) 選手通過閘門進場。
2.00	(3) 選手在棍子器材區拿取棍子。
按鈴	(4) 選手在扯鈴器材區拿取扯鈴。
12.54	(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。
	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)。
操作	注意事項:
	(1) 動作與說明 (請參考表一、表二、表三)
說明	(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
	(1) 需在場內完成指定動作後,選手停止扯鈴。
	(2) 開始退場。
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。
按鈴	(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. 不持棍,手持鈴。
1	不加速-手拋	2 顆	1.扯鈴需飛到超過頭頂	2. 建議:手比頭低,扯
				<b>鈴過頭</b> ,自拋自接
2	不加速-繞腳	2 圏	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。
			1.【起動】、【完成】皆為開線	
5	猴子翻筋斗	1 層	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)。
				1.左右不拘。
8	蜻蜓點水 (簡 易版)	1次	1.【起動】、【完成】皆為開線	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	<ol> <li>1.右手繞扯鈴一圈,左手 解開扯鈴。</li> </ol>
10	拋鈴過頭	1 次	1.扯鈴需飛到超過頭頂	
11	大衛魔術	1 組	<ol> <li>【完成】時,鈴、線需完全分離</li> <li>脫出時,棍頭需直接拉離軸心,不得將線 從扯鈴外側脫出。</li> </ol>	

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	<ol> <li>【起動】、【完成】皆為開線</li> <li>2.鈴甩回來時,需為開線狀態,不得有其它 繩結</li> <li>3.需直接完成2層的解開,不可分開操作。</li> </ol>	
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	<ol> <li>【起動】、【完成】皆為開線</li> <li>会用動至高處時,需越過兩支棍子。</li> </ol>	
4	龍騰虎躍	1組	<ol> <li>【起動】、【完成】皆為開線</li> <li>(1) (1) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4</li></ol>	順時針、逆時針啟動不 拘
5	仰觀星斗	1 組	<ol> <li>【起動】、【完成】皆為開線</li> <li>帶至前方時,需以剛好一個「魚躍龍門」 解開</li> </ol>	帶到後側方式,左邊、 右邊不拘
6	拋鈴過頭	3 次	<ol> <li>1.每一下都需符合下列要求</li> <li>2.準備時,開線,扯鈴低於肚子</li> <li>3.扯鈴需飛到超過頭頂</li> </ol>	
7	蜻蜓點水	左右 各 1 次	<ol> <li>【起動】、【完成】皆為開線</li> <li>需完整疊到線上</li> <li>點水後,勾在棍上的線,不得鬆脫</li> </ol>	左右邊開始不拘。動作 中可以加速。
8	蜻蜓點水	2層	<ol> <li>【起動】、【完成】皆為開線</li> <li>需完整疊到線上</li> <li>點水後,勾在棍上的線,不得鬆脫</li> </ol>	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	<ol> <li>【起動】、【完成】皆為開線</li> <li>做出「大橋」的型狀後,單手持棍與鈴,另一手需拍大腿一下。</li> </ol>	
11	大衛魔術	1組	<ol> <li>【完成】時,鈴、線需完全分離</li> <li>脫出時,棍頭需直接拉離軸心,不得將線 從扯鈴外側脫出。</li> </ol>	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 圏)		<ol> <li>1. 定義 1 圏:半轉 2 次</li> <li>(轉身 1 圏),為 1 圏</li> </ol>
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		<ol> <li>1.左右手開始不拘。</li> <li>2.如左手啟動,左手結束</li> <li>(右手亦同)。</li> </ol>
8	倒掛金勾	2下	<ol> <li>【起動】、【完成】皆為開線。</li> <li>放棍後,全程為「開線」、「不離線」的狀態。</li> <li>放棍後,鈴棍不可以壓到線。</li> </ol>	<ol> <li>1.可以由二仙傳道後,背後直接放棍。</li> <li>左右不拘。</li> </ol>
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

	,				
	(1) 每組名 6 人。				
	(2) 不分男女組,可混合組隊。				
参賽人數	(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。				
	(1) 棍子器材區:擺放所有選手之鈴棍。團體賽 6 組。				
場地設置	(2) 扯鈴器材區:擺放指定數目之扯鈴。團體賽 18 顆。				
勿地改重	(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。				
	(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。				
進場按鈴	(3) 所有選手在棍子器材區拿取棍子。				
1E-00 1X 34	(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。				
	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。				
操作說明	(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				
	<b>鈴。</b> 。				
	(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。				
	(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。				
退場按鈴	(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

	(1) 每組報名 1 人。
参賽人數	(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。
	(1) 棍子器材區:擺放所有選手之鈴棍。個人賽1組。
場地設置	(2) 扯鈴器材區:擺放指定數目之扯鈴。個人賽 5 顆。
勿地改且	(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。
	(1) 選手按鈴後開始計時。
	(2) 選手通過閘門進場。
`4 LE L'A AA	(3) 選手在棍子器材區拿取棍子。
進場按鈴	   (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。
	(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。
10 11 10 -00	(4) 所有扯鈴都需要拋出完成。
操作說明	(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。
	(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。
退場按鈴	(3) 選手過閘門。
	(4) 選手按鈴終止計時。
	(4) 選丁按鈴於正訂时。 所有選手在準備區內,等待裁判公告最終成績,才可離開。
	77万处11户下围巴口 当时纵对4日 450 风景 7 1 1 1 1 1 1 1

#### 九、獎勵:

76、突厥,	•								
傳接競技場、套路大會師									
等第	特優	優等	甲等	完賽證明					
	1.00(秒)	40.01(秒)	60.01(秒)	80.01(秒)					
秒數	至	至	至	至					
	40.00(秒)	60.00(秒)	80.00(秒)	180.00(秒)					
	<b>擲準挑戰賽</b>								
	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						
	1. 競賽各項目,獲得特優、優等、甲等、完賽者,頒發獎狀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								
説明	頒予1~3名季賽獎盃1座,將於全部賽程結束後現場頒發。3								
20 /1	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	<b>吕,千分位數使用</b>	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)。