**109年花蓮縣縣長盃扯鈴競賽暨全民運選拔賽－活動計畫**

1. 主　　旨：加強推展民俗體育運動，促進全民身心健康，拓展休閒生活領域，

　　　　　傳揚中華民俗傳統技藝；並選拔109年全民運動會參賽選手。

1. 依 據：花體扯委弘字第109000005號。
2. 指導單位：花蓮縣縣政府。
3. 主辦單位：花蓮縣體育會
4. 承辦單位：花蓮縣體育會扯鈴委員會。
5. 協辦單位：國立東華大學附設實驗國民小學。
6. 比賽日期：109年6月7日（星期日）。
7. 比賽地點：國立東華大學附設實驗國民小學風雨球場。
8. 比賽分組與資格：

　　區分為甲乙兩類，分組如下：

1. 甲類（競賽類）：
2. 國小男子組：限本縣公私立國民小學在籍男學童參加。
3. 國小女子組：限本縣公私立國民小學在籍女學童參加。
4. 國中男子組：限本縣國民中學在籍男生參加。
5. 國中女子組：限本縣國民中學在籍女生參加。
6. 高中男子組：限本縣高中、職在籍男生參加。
7. 高中女子組：限本縣高中、職在籍女生參加。
8. 公開男子組：限本縣市年滿18歲以上在籍男性社會青年參加。
9. 公開女子組：限本縣市年滿18歲以上在籍女性社會青年參加。
10. 乙類（推廣類）：
11. 團體招式賽：得男、女單一隊伍或混合組隊。
12. 個人繞腳競速賽：限本縣公私立國中、小學在籍學童參加。
13. 雙人互拋競速賽：限本縣公私立國中、小學在籍學童參加。
14. 個人拋鈴跳繩賽：限本縣公私立國中、小學在籍學童參加。
15. 比賽項目：
16. 甲類（競賽類）：舞台個人賽(三鈴以上)、個人賽(單、雙鈴)、

雙人賽、團體賽。

1. 乙類（推廣類）：團體賽招式賽、個人繞腳競速賽、雙人互拋競速賽、

　　　　　　　　　 　個人拋鈴跳繩賽。

1. 報名人數及規定：
2. 甲類（競賽類）：
3. 舞台個人賽(三鈴以上)：每校每組得報名參加3人。
4. 個人賽(單、雙鈴)：每校每組得報名參加3人。
5. 雙人賽：每校每組得報名參加3組。
6. 團體賽：每一校得報名參加2組，每組8人為限，得男、女混合組隊。
7. 每位學生限報名兩項比賽。
8. 乙類（推廣類）：
9. 團體招式賽：每校限報5隊，每隊5人（可增列1人候補）。
10. 個人繞腳競速賽：每校不限報名人數。
11. 雙人互拋競速賽：每校不限報名人數。
12. 個人拋鈴跳繩賽：每校不限報名人數。
13. 每位學生限報名兩項比賽。
14. 比賽規則：
15. 甲類（競賽類）：比賽為競賽性質，參考中華民國民俗體育協會98年審定公佈之比賽規則修正調整，上述比賽規則請參閱附件一。
16. 乙類（推廣類）：比賽為推廣性質，規則請參閱附件二。
17. 報名方式：
18. 自即日起至109年5月31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。
19. 報名甲類項目時，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,雙人,團體)\_學校名稱\_姓名(個人賽請加註參賽學生姓名).mp3。
20. 領隊、抽籤會議：109年6月1日13：30（週一）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. 甲類（競賽組）：
4. 國小、國中、高中、公開組之個人與雙人賽擇優錄取第1至第6名；團體賽擇優錄取第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. 乙類（推廣組）：
7. 團體招式賽：依報名隊數擇優錄取「特優」、「優等」、「甲等」若干名。

裁判可依參賽隊伍技巧酌減名次，不得異議。「特優」、

「優等」、「甲等」之隊伍參賽選手核發獎狀，以資獎勵。

1. 個人繞腳競速賽：擇優錄取第1名至第3名，並核發獎狀以資鼓勵。
2. 雙人互拋競速賽：擇優錄取第1名至第3名，並核發獎狀以資鼓勵。
3. 個人拋鈴跳繩賽：擇優錄取第1名至第3名，並核發獎狀以資鼓勵。
4. 各學生組優勝單位之指導人員敘獎，依花蓮縣政府相關獎勵規定辦理，由主辦單位統一簽辦。
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. 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2,000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. 本要點經花蓮縣政府核備後實施，如有未盡事宜，得由承辦單位修訂之。

附件一

# 民俗體育運動競賽扯鈴比賽規則

# 採用98年民俗體育運動協會修訂競賽規則訂定

# 101.03.14第一次修訂

**4-1 遊戲大意**

扯鈴比賽，比賽分為個人賽、雙人賽和團體賽。以鈴頭、鈴軸、鈴目、鈴繩、鈴棍所構成之單頭鈴或雙頭鈴，來表演繞、跳、纏、拋、甩、迴轉、定點等動作之組合及其配合，以展現其結構、難度、熟練、變化，以技術、藝術、實施來判定名次。

**4-2 比賽場地及器材**

4-2-1 比賽場地(依承辦學校場地限制，調整比賽場地大小)

個人賽：寬11公尺長、長6公尺，高度8公尺。

雙人賽：寬11公尺長、長9公尺，高度8公尺

團體賽：寬11公尺長、長12公尺，高度8公尺

4-2-2 比賽器材

扯鈴含鈴頭、鈴棍、鈴繩、鈴軸、鈴目等，尺寸、質料不拘；參加比賽者須自備，不得使用其他器材。

**4-3 比賽項目**

個人賽、雙人賽、團體賽。

**4-4 參賽規定**

4-4-1 參賽人數

一.個人賽：以1人為單位。

二.雙人賽：以2人一組為單位。

三.團體賽：以8人一組為單位。

4-4-2 運動員服裝

比賽時須穿著運動服裝，其質料應以不透明並以整潔大方及不影響觀瞻為度（運動員穿著服裝，不列入評分考量）。

**4-5 裁判及職員**

4-5-1本規則適用於裁判長、裁判員及其他工作人員之規定外，主辦單位有權將人

數、時間、動作內容作適度的調整，並對一切事務有管轄權。

4-5-2 審判委員會之職權

4-5-2-1 審判委員會人數為3人至7人。

4-5-2-2 審判委員會的主要職責為裁決比賽中所提的申訴事項，其議決為終決。

4-5-2-3 審判委員在一般情況下，不可干預比賽的進行及裁判員的工作。如有任

何情況發生時，審判委員需就該情況與應負責的職員互相討論，並提供

處理的建議。

4-5-3 裁判長

4-5-3-1 設裁判長1人，依據比賽規則與大會競賽規程，全權管理比賽，並注意比賽規則與大會競賽規程之執行。

4-5-3-2 裁判長有權按實際需要指派裁判員，並指示其應負之職責。

4-5-3-3 裁判長對規則未規定或待解釋之處，有權裁定。

4-5-3-4 授權主任裁判員確認各處裁判員就位後，通知比賽開始。

4-5-3-5 裁決比賽進行中之爭議，和警告比賽中不良行為的運動員。對行為表現

不當的運動員有權驅逐出場，不准參加比賽。

4-5-3-6 在任何情況下，為確保扯鈴比賽順利進行，有權干涉比賽。若認為任何

項目的比賽經證明有失公平，應令重行比賽時，有權宣佈某項比賽結果

無效。

4-5-4 主任裁判

4-5-4-1 每一比賽場地，設主任裁判1人。主任裁判並兼任其中一組之裁判。

4-5-4-2 分配技術組、藝術組、實施組裁判員的工作位置及職務。

4-5-4-3 執行裁判長的指示。

4-5-4-4 評分。

4-5-4-5 綜合裁判員的評分及決定比賽成績。

4-5-4-6 考核裁判員是否稱職。

4-5-5 裁判員

4-5-5-1 執行裁判長及主任裁判之指示。

4-5-5-2 給予運動員評分。

4-5-5-3 每一比賽場地設置裁判員3至5人，進行裁判評分工作。

4-5-6 會場管理

4-5-6-1 比賽場地設會場管理1人。

4-5-6-2 負責場地、清潔、事務性等工作。

4-5-6-3 維持場內秩序。

4-5-7 會場幹事

會場幹事為協助會場管理設備、器材、表格等事務性工作。

4-5-8 紀錄員兼計時員

4-5-8-1 每一比賽場地設記錄員兼計時員1人。

4-5-8-2 依據運動員鈴轉動為起始計時點；運動員鈴停止運轉為終止計時點。

4-5-8-3 登記各裁判員之判定成績。

4-5-8-4 依規定計算運動員成績。

4-5-9 檢錄員

4-5-9-1 在每項比賽前應集合運動員，準備並檢查其資格。

4-5-9-2 率隊進場及退場。

4-5-10 報告員

4-5-10-1 依照裁判長指示，將比賽組別、程序等有關資料報告給與賽運動員及

觀眾。

4-5-10-2 報告比賽成績及有關比賽中之臨時情況。

4-5-11 服務員

每一場地設服務員一人，收集各裁判評分表及其他有關服務工作。

4-5-12 裁判員位置

4-5-12-1 裁判員席位在比賽場地正面，各組裁判分開，其裁判席位，以能清

晰判別評分。

4-5-12-2 如客觀需要，每位裁判員席位之間隔應有1公尺以上之距離。

**4-6 比賽內容及實施規定**

4-6-1 個人賽

4-6-1-1 比賽器材應含雙頭鈴及單頭鈴，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。

4-6-1-2 動作內容至少應包含：繞、跳、纏、拋、甩、迴轉、定點等動作。

4-6-1-3 動作時間

**國小組為2分30秒至3分鐘。﹝2分30秒響短聲提醒鈴，3分聲響長聲時**

**間終止鈴﹞。**

**國中組以上為3分鐘至3分30秒﹝3分鐘響短聲提醒鈴，30秒分聲響長聲**

**時間終止鈴﹞。**

逾時或時間不足者；所扣分數在實際得分數內扣除。

1.時間不足5秒或超過5秒內不扣分。

2.時間不足5秒以上或超過5秒以上扣2分。

4-6-1-4 運動員出界所作內容不計成績。

4-6-1-5 個人賽之單頭鈴指定動作不限，但仍需使用單頭鈴編排。

4-6-2 雙人賽：

4-6-2-1動作內容至少應有：交換鈴、移位、互拋、二人一鈴繩、一鈴繩二鈴、

二鈴繩一鈴之動作，及富有協調默契之變化動作。

4-6-2-2交換鈴時，鈴應在頭部以下位置。互拋時，鈴之高度應超過頭部以上位

置。

4-6-2-3動作時間為3分30秒至4分鐘。﹝3分30秒響短聲提醒鈴，4分響長聲時間

終止鈴﹞。

逾時或時間不足者；所扣分數在實際得分數內扣除。

1.時間不足5秒或超過5秒內不扣分。

2.時間不足5秒以上或超過5秒以上扣2分。

4-6-2-4 運動員出界所作內容不計成績。

4-6-3團體賽：

4-6-3-1 動作內容至少應包含下列六項動作：

一、八人接龍：8人一鈴成一橫列，由右或左之第一位，將鈴由頭部以上滾至

最後一位，再由最後一位將鈴拋回給最前一位。

二、遊龍戲鳳：8人8鈴，每人都以一繩雙鈴之方式，由第1位依次傳至第8位，

再由第8位將雙鈴同時拋出。

三、圓形移位：8人成一圓形，8鈴同時做高拋後向右﹝左﹞移一位接鈴，左右

各作一次。

四、 八人對拋：8人為一橫列，8鈴以每組二人對拋一次﹝組合方式自行配對。

五、仙人過橋：長6公尺以上，至少應有一個鈴以上同時在一繩上滾動（除持

長繩者外，每人至少應放鈴一次）。

六、一道彩虹：8人成一橫列，8人同時將鈴拋給右一人﹝或左一人﹞，第8位

將鈴長拋至第一位。

4-6-3-2 動作內容形式以隊形變化及富有團隊默契的相互換鈴，並應保持全隊人

數在場活動（仙人過橋除外）。

4-6-3-3 動作時間為5分30秒至6分鐘﹝5分30秒響短聲提醒鈴， 6分響長聲時間

終止鈴﹞。

逾時或時間不足者；所扣分數在實際得分數內扣除。

1.時間不足5秒或超過5秒內不扣分。

2.時間不足5秒以上或超過5秒以上扣2分。

**4-7 評分標準**

4-7-1 個人賽

結構(動作變化)佔20分，難度佔30分，熟練佔20分，優美佔20分，創意佔10分。

4-7-2 雙人賽

結構(動作變化)佔20分，難度佔30分，熟練佔20分，優美佔20分，創意佔10分。

4-7-3 團隊賽

結構(動作變化)佔20分，難度佔30分，熟練佔20分，優美佔20分，創意佔10分。

**4-8 評分方法及名次判定**

4-8-1 比賽成績計算為三席裁判分數平均後扣除時失分數即為比賽成績。

4-8-2 每一組別之裁判人員和人數必須相同。

4-8-3 時間不足或逾時之扣分，由計時員宣佈，並於登記各裁判員判定成績所得總

分扣減之。

4-8-4 名次判定及成績相等之名次判定

4-8-4-1以「評分方法」規定給分，按選手得分之高低，決定優勝名次之先後。

4-8-4-2選手比賽成績相同，依序比較主任裁判、第一席及第二席裁判分數排名。

4-8-5 評分方式採總分制，每一席裁判為100分(共三席)，增列一席裁判實施記錄

失誤次數及时間不足及超過之扣分工作。

4-8-6 失誤一次扣0.5分

**4-9 犯規與罰則**

4-9-1 選手應在規定比賽範圍內完成動作內容；如出界所作動作內容不計成績。

4-9-2 選手應在規定比賽時間內完成動作內容；如逾時或不足者依相關規定扣分。

**4-10 其他**

4-10-1動作訊號與賽運動員不得先行運鈴，須待主任裁判員信號開始動作，如搶

先動作，第一次制止並警告，第二次再犯時取消資格。計時之開始，以運

動員鈴轉動為起始計時點；而計時之終止，則以運動員鈴停止運轉為終止

計時點。

4-10-2 參加比賽者，每組之賽次以編排同一場地及同組裁判為原則。

4-10-3 比賽過程中，若有配合鈴以外其他器材之動作每次扣2分。

# 附件二

**109年花蓮縣縣長盃扯鈴競賽暨全民運選拔賽**

**乙類（推廣類）比賽規則**

1. **比賽目的**

　　為推廣花蓮縣內扯鈴風氣，提供學童上臺展現自我的機會，故舉辦乙類（推廣類）比賽，讓初學的學生也能參與競賽，從中提高學習動機並獲得成就感。

1. **比賽場地及器材**
2. 比賽場地：寬11公尺長、長12公尺，高度8公尺(依承辦學校場地限制，調整比賽場地大小) 。
3. 比賽器材：扯鈴含鈴頭、鈴棍、鈴繩、鈴軸、鈴目等，尺寸、質料不拘。參加比賽者須自備，不得使用其他器材。
4. **比賽項目及規定**
5. 比賽項目：團體招式賽、個人繞腳競速賽、雙人互拋競速賽。
6. 比賽規定：
7. 團體招式賽：每隊6人（後補1人）
8. 雙人互拋競速賽：每組2人參加。
9. 個人繞腳競速賽：限個人參加。
10. 個人拋鈴跳繩賽：限個人參加。
11. **比賽內容及實施規定**
12. 團體招式賽：
13. 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。
14. 每人完成一個招式可得1分，5人得分總和為比賽成績，依得分高低排序名次。
15. 招式動作任選，每個招式可做兩次（參考招式如附件三，參考影片公佈於活動網站facebook搜尋『102學年度花蓮縣縣長盃扯鈴競賽』）；其評分依裁判認定。
16. 比賽不需搭配音樂進行。
17. 與賽運動員可先行運鈴，響鈴後開始動作；搶先動作不予計分。
18. 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。
19. 個人繞腳競速賽：
20. 使用鈴數不限制，每次使用1顆鈴。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。
21. 扯鈴繞腳完整一圈得1分，以累加方式計分。時間內所繞的總圈數即為比賽成績，依得分高低排序名次。
22. 與賽運動員可先行運鈴，響鈴後開始動作；搶先動作不予計次。
23. 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。
24. 雙人互拋競速賽
25. 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。
26. 兩人各持一顆扯鈴，站在相距2公尺的定點上，雙方皆完成拋接動作得1分；若其中一人或兩人掉鈴，即當次互拋失敗，不計分。成績為累加方式統計，時間內所互拋成功的次數即為比賽成績，依得分高低排序名次。
27. 個人拋鈴跳繩賽
28. 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。
29. 拋鈴跳繩完整整一圈得1分，以累加方式計分。時間內所拋鈴跳繩的總圈數即為比賽成績，依得分高低排序名次。
30. 與賽運動員可先行運鈴，響鈴後開始動作；搶先動作不予計次。
31. 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。
32. **評分標準與名次判定**
33. 比賽成績相同時，名次得以並列。
34. 選手應在規定比賽範圍內完成動作內容；如出界所作動作內容不計成績。
35. 選手應在規定比賽時間內完成動作內容；如逾時所做動作內容不計成績。

附件三

**109年花蓮縣縣長盃扯鈴競賽暨全民運選拔賽**

**乙類（推廣類）參考招式**

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

**109年花蓮縣縣長盃扯鈴競賽暨全民運選拔賽報名表（甲類）**

＊說明：

1.報名方式：

自即日起至109 年5月31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,雙人,團體)\_學校名稱\_姓名(個人賽請加註參

賽學生姓名).mp3。

3.每位學生得報名兩項比賽。

個人賽：每校每項得報名參加3人；

雙人賽：每校每項得報名參加3組；

　　　團體賽：每校得報名參加2隊。

□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 |  | | |
| 個人舞台賽 |  | |  | | |  | |
| 個 人 賽 |  | |  | | |  | |
|  | |  | | |  | |
| 雙人賽男 |  | |  | | |  | |
| 雙人賽女 |  | |  | | |  | |
| 團 體 賽 |  |  | | |  | |  |
|  |  | | |  | |  |

**109年花蓮縣縣長盃扯鈴競賽暨全民運選拔賽報名表（乙類）**

＊說明：

1.報名方式：

　　　自即日起至109年5月31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 | |  | |
| 團體1 |  |  | | | |  |
|  |  | | | | 候補 |
| 團體2 |  |  | | | |  |
|  |  | | | | 候補 |
| 雙人互拋 | 1　　　　、 | | | 2　　　　　　、 | | |
| 3　　　　、 | | |  | | |
| 繞腳競速 | 1 | 2 | | | | 3 |
| 拋鈴跳繩 | 1 | 2 | | | | 3 |