

112 年花蓮縣縣長盃扯鈴競賽—活動計畫

- 一、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。
- 二、依據：花縣府教體字第 1120017474 號。
- 三、指導單位：花蓮縣縣政府。
- 四、主辦單位：花蓮縣體育會
- 五、承辦單位：花蓮縣體育會扯鈴委員會。
- 六、協辦單位：國立東華大學附設實驗國民小學。
- 七、比賽日期：112 年 5 月 20 日（星期六）。
- 八、比賽地點：國立東華附設實驗國民小學風雨球場。
- 九、比賽分組與資格：

區分為甲乙兩類，分組如下：

（一）甲類

競賽類：

1. 國小男子組：限本縣公私立國民小學在籍男學童參加。
2. 國小女子組：限本縣公私立國民小學在籍女學童參加。
3. 國中男子組：限本縣國民中學在籍男生參加。
4. 國中女子組：限本縣國民中學在籍女生參加。
5. 高中男子組：限本縣高中、職在籍男生參加。
6. 高中女子組：限本縣高中、職在籍女生參加。
7. 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。
8. 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。

競速類：

1. 個人繞腳競速賽：限本縣公私立國民小學在籍學童參加。
2. 個人拋鈴跳繩賽：限本縣公私立國民小學在籍學童參加。
3. 個人雙鈴拋鈴賽：限本縣公私立國民小學在籍學童參加。
4. 雙人雙鈴互拋賽：限本縣公私立國民小學在籍學童參加。

（二）乙類（推廣類）：

1. 個人繞腳競速賽：限本縣公私立國中、小學在籍學童參加。
2. 雙人雙鈴互拋競速賽：限本縣公私立國中、小學在籍學童參加。
3. 個人拋鈴跳繩賽：限本縣公私立國中、小學在籍學童參加。
4. 雙人單鈴互拋競速賽：限本縣公私立國小中低年級在籍學童參加。
5. 示範影片網址：
https://youtube.com/shorts/_KJmJxLxAPU?feature=share
或掃 QRcode



十、比賽項目：

- (一) 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。
- (二) 甲類（競速類）：個人繞腳競速賽、個人拋鈴跳繩賽、個人雙鈴拋鈴賽、雙人雙鈴互拋賽
- (三) 乙類（推廣類）：個人繞腳競速賽、雙人雙鈴互拋競速賽、個人拋鈴跳繩賽、雙人單鈴互拋競速賽。

十一、報名人數及規定：

- (一) 甲類（競賽類）：
 1. 舞台個人賽(三鈴以上)：國小分為低、中、高年級，國、高中不分級，每校每級得報名參加 2 人。
 2. 個人賽(單、雙鈴)：國小分為低、中、高年級，國、高中不分級，每校每級得報名參加 2 人。
 3. 雙人賽：每校每組得報名參加 3 組。
 4. 團體賽：每一校得報名參加 2 組，每組 4-8 人為限，得男、女混合組隊，若混合組隊則編入男子組。
 5. 每位學生限報名兩項。
- (二) 甲類（競速類）：每位學生限報名兩項。

(三) 乙類 (推廣類):

1. 每校每類不限報名人數。
2. 每位學生限報名兩項。

※ 報名甲類的學生不得報名乙類。

十二、 比賽規則:

(一) 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。

(二) 乙類 (推廣類): 比賽為推廣性質, 規則請參閱附件二。

十三、 報名方式:

(一) 自即日起至 112 年 5 月 15 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。

(二) 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。

十四、 領隊、抽籤會議: 112 年 5 月 17 日 13:30 (五) 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)。

十五、 比賽程序: 出場順序經公開抽籤登載於大會秩序冊。

十六、 獎勵:

(一) 甲類 (競賽組):

1. 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。
2. 所有比賽項目獲獎選手皆核發獎狀以資獎勵。

(二) 甲類 (競速組): 各類依次數擇優錄取第 1 至 3 名, 並頒發獎狀以資鼓勵。

(二) 乙類 (推廣組):

1. 個人繞腳競速賽: 80 下以上特優、60 下以上優等、50 下以上甲等, 達成目標數則核發獎狀以資鼓勵。
2. 個人拋鈴跳繩賽: 35 下以上特優、25 下以上優等、20 下以上甲等, 達成目標數則核發獎狀以資鼓勵。

3. 雙人雙鈴互拋競速賽：35 下以上特優、25 下以上優等、20 下以上甲等，達成目標數則核發獎狀以資鼓勵。

4. 雙人單鈴互拋競速賽：35 下以上特優、25 下以上優等、20 下以上甲等，達成目標數則核發獎狀以資鼓勵。

(三) 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。

十七、經費：各參賽單位所需經費自理。

十八、服裝：可穿著民俗服裝或輕便運動衣服，以不透明為原則。

十九、附註：

(一) 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。

(二) 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。

二十、附則：

(一) 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。

(二) 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。

(三) 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。

(三) 各項比賽進行中，各單位領隊、選手人員，不得當場直接質詢裁判員。

(四) 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。

(五) 參賽者請備妥在學證明文件，以備查驗。

二十一、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。

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 每一比賽場地設紀錄員兼計時員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

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時間不足及超過之扣份工作。

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

112 年花蓮縣縣長盃扯鈴競賽- 甲類(競速賽)及乙類(推廣類)比賽規則

壹、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。

貳、比賽場地及器材

- 一、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)。
- 二、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。

參、比賽項目及規定

- 一、比賽項目：個人繞腳競速賽、個人拋鈴跳繩賽。
- 二、比賽規定：
 1. 個人繞腳競速賽：限個人參加。
 2. 個人拋鈴跳繩賽：限個人參加。

肆、比賽內容及實施規定

- 一、個人繞腳競速賽：
 1. 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。
 2. 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。
 3. 與賽運動員不可先行運鈴，響鈴後開始動作；搶先動作不予計次。
 4. 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。
- 二、個人拋鈴跳繩賽
 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. 拋鈴跳繩完整一圈得 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。

3. 與賽運動員不可先行運鈴，響鈴後開始動作；搶先動作不予計次。
4. 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。

三、個人雙鈴拋鈴賽

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. 每人使用兩顆鈴，拋起並接到一次得 1 分，以累加方式計分。時間內所互拋的總次數即為比賽成績，依得分高低排序名次。
3. 與賽運動員不可先行運鈴，響鈴後開始動作；搶先動作不予計次。

四、雙人雙鈴互拋競速賽

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. 兩人各使用一顆鈴，互拋一次且兩人都有接到得 1 分，以累加方式計分。時間內所互拋的總次數即為比賽成績，依得分高低排序名次。
3. 與賽運動員不可先行運鈴，響鈴後開始動作；搶先動作不予計次。

五、雙人單鈴互拋競速賽

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. 兩人共使用一顆鈴，拋出並由他人接到一次得 1 分，再拋還給對方得第 2 分，以累加方式計分。時間內所互拋的總次數即為比賽成績，依得分高低排序名次。
3. 與賽運動員不可先行運鈴，響鈴後開始動作；搶先動作不予計次。

伍、評分標準與名次判定

一、比賽成績相同時，名次得以並列。

二、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。

112 年花蓮縣縣長盃扯鈴競賽報名表（甲類）

*說明：

1. 報名方式：

自即日起至 112 年 5 月 15 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。

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	
競賽類			
個人舞台賽(低)			
個人舞台賽(中)			
個人舞台賽(高)			
個人賽(低)			
個人賽(中)			
個人賽(高)			
雙人賽男			

雙人賽女			
團體賽			
競速類(僅國小組)			
個人繞腳競速			
個人拋鈴跳繩			
個人雙鈴拋鈴			
雙人雙鈴互拋			

112 年花蓮縣縣長盃扯鈴競賽報名表（乙類）

*說明：

1. 報名方式：

自即日起至112年5月15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 曾鐵征老師確認。

若報名人數超出表格，可自行增列。

國小組

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 繩賽			
雙人雙鈴互 拋競速賽			
雙人單鈴互 拋鈴速賽 (中低年級)			