

115 年全國國小盃民俗體育運動錦標賽規程

一、主 旨：配合政府推展全民體育活動，促進民眾身心健康，提高民俗體育運動技術水準。

二、指導單位：運動部全民運動署、臺北市政府體育局

三、主辦單位：中華民國民俗體育運動協會、臺北市體育總會民俗體育運動協會

四、承辦單位：中華民國民俗體育運動協會

五、協辦單位：臺北市政府體育局、臺北市士林區雨農國民小學

六、競賽日期、地點：

項目	日期	地點
跳繩	115 年 3 月 28 日(星期六)	雨農國小
踢毬、陀螺	115 年 3 月 29 日(星期日)	雨農國小
扯鈴	115 年 4 月 25 日至 115 年 4 月 26 日(星期六、日)	雨農國小

七、領隊會議：

(一) 跳繩 115 年 3 月 28 日上午 8:00 於雨農國小。

(二) 踢毬、陀螺 115 年 3 月 29 日上午 8:00 於雨農國小。

(三) 扯鈴 115 年 4 月 25 日上午 8:00 於雨農國小。

八、報名規則：

(一) 聯絡方式：FB 搜尋「中華民國民俗體育運動協會」 粉絲專頁，將有專人回覆。

(二) 報名方式

1. 一律採取網路報名，請於本會網站參閱競賽規程，並依規定報名

2. 報名日期：自 115 年 2 月 23 日起至 115 年 3 月 6 日 12:00 時止，逾期不受理。

3. 參賽資格：以機關、學校、社團為單位，並應符合比賽分組之條件者

4. 報名費用：

(1) 花式甲類賽：

個人賽每項每人 500 元，雙人賽每項每組 600 元，團體賽每項每組 1000 元。

(2) 花式乙類賽：

個人賽每項每人 300 元，團體賽每項每組 600 元。

(3) 競速類、網毬賽及擲準賽：

個人賽每項每人 300 元，雙人賽每項每組 400 元，團體賽每項每組 500 元。

5. 繳費方式：

(1) 網路報名後，請將報名費用匯入上海銀行天母分行：

帳號：51-10200-002803-0

戶名：中華民國民俗體育運動協會林榮豐

(註：【豐】注音符號ㄈㄧㄣ)

(2) 若未在報名截止日前完成繳費則視同未完成報名，將自動刪除該筆報名資訊，當事人不得異議。

九、比賽項目及組別：(扯鈴項目參考附件一)

賽別	項目
花式甲類賽	1. 扯鈴：參考附件一
花式乙類賽	2. 跳繩：參考附件二
競速賽	3. 踢毬：參考附件三
	4. 陀螺：參考附件四

十、參加資格：

- (一) 公私立國民小學及外僑學校小學部均可代表學校參加。

十一、報名人數及規定：

- (一) 以機關、學校、社團為單位，並應符合比賽分組之條件者。
- (二) 凡報名雙人及團體之運動員，以最高年級為其參賽組別(例：4 年級搭配 5 年級運動員，須參加高年級組)。

十二、比賽辦法：依各項賽別規定辦理，扯鈴項目(附件一)，跳繩項目(附件二)，踢毬項目(附件三)，陀螺項目(附件四)。

十三、踢毬對抗賽之用毬必須使用大會統一提供之器材，比賽用毬將採用鵝絨毬，底座直徑約 3.5CM，絨毛約 8±2 支，重量約 14±5 公克。跳繩團體計次賽之用繩由各隊自行準備，器材規範如下：直徑約 5.5MM，PVC 材質，PVC 材質內包強韌絲。

十四、獎勵：

- (一) 花式甲類賽：獲得特優、優等、甲等團隊，每位選手頒予獎狀乙紙。特優：至多三名、優等：至多四名、甲等：至多五名，亦可從缺。
- (二) 花式乙類賽、競速賽：獎項標準如附件。
- (三) 團體賽各項獎勵均以出賽人員為限。

十五、比賽程序：各項比賽順序由大會以亂數方式抽籤進行。

十六、申訴：

- (一) 比賽爭議，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，亦不得提出申訴。
- (二) 合法之申訴，應由各單位領隊或其代表簽字蓋章，並附保證金新台幣 3000 元整，用書面向審判委員會提出，如經查核認為申訴無理由時得沒收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，仍須依照前項規定，於該項成績宣佈後 30 分鐘以內，補具正式手續提出，否則概不受理。
- (四) 各種比賽在進行中，各單位領隊、教練及運動員，不得當場直接質詢裁判員。

十七、獎懲：

- (一) 凡當場無比賽之運動員擅自進入比賽場地者，一經發現，得取消該運動員之資格及在所有比賽中所有之分數。
- (二) 個人比賽之運動員不合資格者，一經證實，即取消其比賽之資格及個人已得或應得之分數。
- (三) 團體比賽中有一位運動員之資格不合者，一經證實，即取消該隊在該項比賽中所得之名次。
- (四) 運動員在大會期間，如有違背運動之精神，或有不正當之行為(冒名頂替、資格不符…等)或不服從裁判等情形，經本會查明屬實者，除即取消該運動員之資格及在所有比賽中所有已得或應得之分數外，並宣佈該運動員之姓名及所屬單位，其單位領隊、教練及管理員，應負行政責任，報請主管單位議處之。

十八、附則：

- (一) 本比賽選手已辦理公共意外責任險，每一人身體傷亡投保新台幣 300 萬元，每一事故身體

傷亡新台幣 1,500 萬元，每一事故財物損失新台幣 200 萬元，保險期間內總保金額新台幣 3,400 萬元。

- (二) 本會為自負盈虧之非營利組織，具有營運成本考量，報名期限內如因故未能參與，所繳款項扣除行政相關費用後退還餘款；報名截止將不辦理退費。
- (三) 本規程如有未盡事宜，得由主辦單位隨時修訂之，並於領隊教練會議時宣佈之。
- (四) 參加比賽之運動員，除應遵守競賽規程及比賽規則之規定外，並應注意下列須知：
 - 1. 競賽進行中，運動員未經當場裁判長、主任裁判之允許，不得擅離指定之位置，否則不得歸隊（組）參加比賽。
 - 2. 各單位運動員進場後，於賽席位就座後，依順序先後比賽，在競賽進行中，除參賽者在比賽場地範圍內，其餘運動員均須在項目賽席上休息，否則取銷比賽資格。
 - 3. 運動員進入比賽場地後，不得做賽前練習。
 - 4. 各項檢錄時間在各組規定比賽時間前 10 分鐘點名一次，逾時予棄權論。運動員點名後，應靜候檢錄員之指示，不得零亂。
 - 5. 各組各項比賽時間在秩序冊內雖有明確規定，唯正確比賽則以裁判長口頭報告為準，請各隊隨時聽候大會通知入場比賽。
 - 6. 非與賽人員不得趁機隨入，以維持會場秩序。
 - 7. 檢錄時依比賽順序進行。
- (五) 參加比賽者，請攜帶身分證明文件，以備檢查。
- (六) 各項比賽未滿 16 隊者採直接決賽。
- (七) 於比賽期間大會攝錄之影像、照片，參賽者無條件提供大會使用於宣傳、廣告、文宣、供教育訓練等用途，參賽者不得異議並不得主張任何形式之肖像權，所使用之音樂版權問題由各參賽選手及單位自行負責。
- (八) 本競賽規程及比賽相關訊息將隨時刊載於本會網站，請隨時自行上網觀看。
- (九) 參加單位、個人所填報名參加本賽事之個人資料，僅供本次賽事相關用途使用。
- (十) 本競賽受理性騷擾申訴之管道如下：

電話:0933-743-606、電子郵件:traditionalsports.taiwan@gmail.com

十九、如有未盡事宜，另行公告之。

【陀螺比賽規定】

一、比賽項目及組別：

擲準賽				
比賽項目		個人賽		團體賽
上場人數		1 人		4 人
指定動作		指定動作 3 招		指定動作 4 招
比賽時間		採計時制，至多 100 秒		採計時制，至多 140 秒
性別分組		男子組	女子組	不限性別
年齡分組	低年級	☒	☒	☒
	中年級	☒	☒	☒
	高年級	☒	☒	☒

*個人擲準賽超過 100 秒判定逾時，請選手離場(不能領取完賽證明)

*團體擲準賽超過 140 秒判定逾時，請選手離場(不能領取完賽證明)

二、個人賽、團體賽獎勵：

(一) 個人賽

等第 比賽項目	特優	優等	甲等
低年級個人賽	0 秒~60 秒以內	61 秒~75 秒以內	76 秒~90 秒以內
中年級個人賽	0 秒~40 秒以內	41 秒~55 秒以內	56 秒~70 秒以內
高年級個人賽	0 秒~30 秒以內	31 秒~45 秒以內	46 秒~60 秒以內

(二) 團體賽

等第 比賽項目	特優	優等	甲等
低年級團體賽	0 秒~65 秒以內	66 秒~110 秒以內	111 秒~130 秒以內
中年級團體賽	0 秒~55 秒以內	56 秒~100 秒以內	101 秒~120 秒以內
高年級團體賽	0 秒~45 秒以內	46 秒~90 秒以內	91 秒~110 秒以內

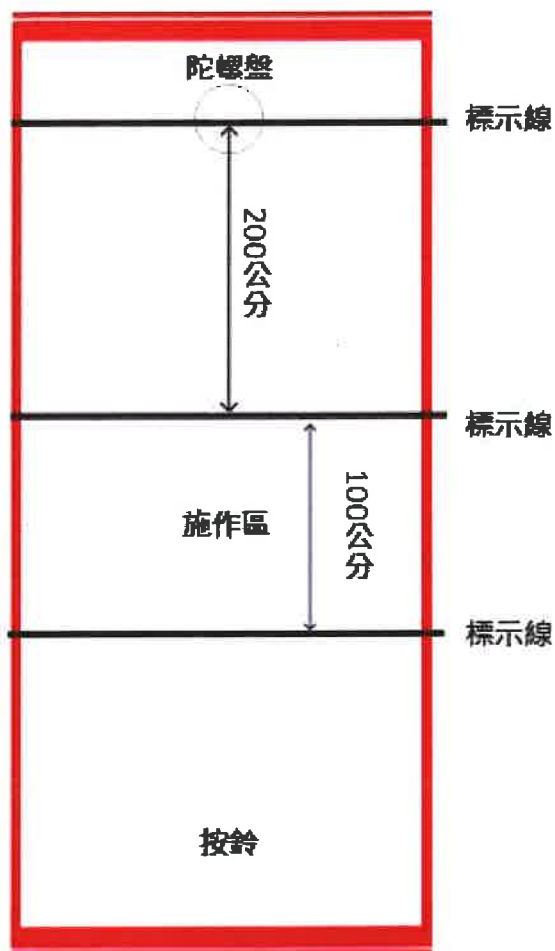
*團體賽賽前需提交出賽人員表，各項獎勵均以出賽人員為限。

三、如有未盡事宜本會保留最後修改權利。

【個人擲準賽比賽規定】

一、比賽流程及相關規定：

- (一)準備動作：手拿陀螺靜止不動(繩子已纏好)，備用陀螺放置於器材區(至多一顆陀螺、一條陀螺繩)。
- (二)開始計時：依裁判哨音為計時開始點。
- (三)計時結束：指定動作完成後將繩子放於施作區內並前往後方按鈴，按鈴為計時結束點。(計時結束時，如運動員施作過程中跨越分隔線，或是動作完成後繩子未擺放再施作區，總成績加 5 秒。)
- (四)動作順序：需依序完成動作，不可缺做、跳做。
- (五)規定時間：需於 100 秒內做完動作，如超時即判失格並停止動作。
- (六)動作判定：
 1. 以附件二「二、動作細則與判定」為準則，動作流程請參照大會提供之影片。
 2. 卡繩、動作停止等失誤，視動作類型重新操作或接續累計。
 3. 所有運動員須於線內完成指定動作，未符合(踩線、越線)需重新操作，施作及結束請勿觸碰線。
 4. 條例中「要求與限制」需完全符合，有違反時該動作視為未完成，未完成動作以累計方式每項加 10 秒。
 5. 運動員需自行記憶動作名稱以及順序。
 6. 若動作時間超過 100 秒，則不得領取完賽證明
- (七)器材規定：可使用任一類型之陀螺。可放預備陀螺(至多一顆)，預備陀螺須放置於器材區。
- (八)服裝規定：以整潔大方及不影響觀瞻為度(比賽服裝，不列入評分考量)。
- (九)比賽場地示意圖(如下)：



二、動作細則與判定：

(一)低年級組：

順序	名稱	次(組)	要求與限制(完全符合)
A01	前投	1	站立於起點處，將陀螺置於體側向前投擲，將陀螺擲進陀螺架圓盤內繼續轉動 3 秒鐘以上。
A02	跪投	1	單腳高跪立於起點處，將陀螺置於體側向前投擲，將陀螺擲進陀螺架圓盤內繼續轉動 3 秒鐘 以上。 (註:選手須於單腳跪立地面定點後，再行投擲。)
A03	轉身投	1	站立於起點處，手持陀螺，並身體快速自轉一周後將陀螺前投並擲進陀螺盤內繼續轉動之 連續動作，並維持轉動 3 秒鐘以上。

(二)中年級組

順序	名稱	次(組)	要求與限制(完全符合)
B01	前投	1	站立於起點處，將陀螺置於體側向前投擲，將陀螺擲進陀螺架圓盤內繼續轉動 3 秒鐘以上。
B02	釘投	1	站立於起點處，將陀螺置於耳側且高於頭部再將陀螺向下釘擲，將陀螺擲進陀螺架圓盤內繼 續轉動 3 秒鐘以上。
B03	抬腿投	1	站立於起點處，一腿抬高將陀螺從腿下方向前投擲，將陀螺擲進陀螺架圓盤內繼續轉動 3 秒鐘以上。

(三)高年級組：

順序	名稱	次(組)	要求與限制(完全符合)
C01	前投	2	站立於起點處，將陀螺置於體側向前投擲，將陀螺擲進陀螺架圓盤內繼續轉動 3 秒鐘以上。
C02	拉回上手	1	站立於起點處，前投將陀螺急速拉回，佇於自己手上繼續轉動 3 秒鐘以上。
C03	登陸月球	1	站立於起點處，不限投擲方式，將陀螺擲進指定架上（直徑 10 公分）圓盤內繼續轉動 3 秒鐘以上。

【團體擲準賽比賽規定】

一、比賽流程及相關規定：

- (一)準備動作：手拿陀螺靜止不動(繩子已纏好)，備用陀螺放置於器材區(至多一顆陀螺、一條陀螺繩)。
- (二)開始計時：依裁判哨音為計時開始點。
- (三)計時結束：指定動作完成後於施作區內往按鈴，按鈴為計時結束點。(計時結束時，如運動員施作過程中跨越分隔線，總成績加 5 秒。)

(四)動作順序：需依序完成動作，不可缺做、跳做。

(五)規定時間：需於 140 秒內做完動作，如超時即判失格並停止動作。

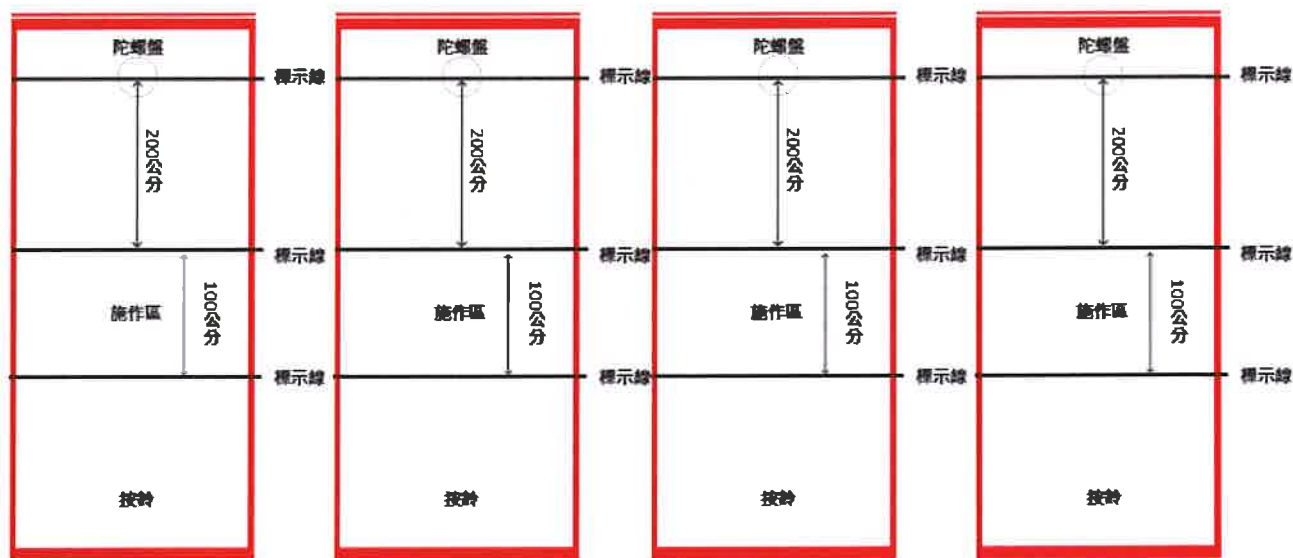
(六)動作判定：

1. 以附件二「二、動作細則與判定」為準則，動作流程請參照大會提供之影片。
2. 卡繩、動作停止等失誤，視動作類型重新操作或接續累計。
3. 所有運動員須於線內完成指定動作，未符合(踩線、越線)需重新操作，施作及結束請勿觸碰線。
4. 條例中「要求與限制」需完全符合，有違反時該動作視為未完成，未完成動作以累計方式每項加 10 秒。
5. 運動員需自行記憶動作名稱以及順序。
6. 若動作時間超過 140 秒，則不得領取完賽證明

(七)器材規定：可使用任一類型之陀螺。可放預備陀螺(至多一顆)，預備陀螺須放置於器材區。

(八)服裝規定：以整潔大方及不影響觀瞻為度(比賽服裝，不列入評分考量)。

(九)比賽場地示意圖(如下)：



二、動作細則與判定：

順序	名稱	次(組)	要求與限制(完全符合)
D01	前投	2	站立於起點處，將陀螺置於體側向前投擲，將陀螺擲進陀螺架圓盤內繼續轉動 3 秒鐘以上。
D02	跪投	1	單腳高跪立於起點處，將陀螺置於體側向前投擲，將陀螺擲進陀螺架圓盤內繼續轉動 3 秒鐘 以上。 (註:選手須於單腳跪立地面定點後，再行投擲。)
D03	轉身投	1	站立於起點處，手持陀螺，並身體快速自轉一周後將陀螺前投並擲進陀螺盤內繼續轉動之 連續動作，並維持轉動 3 秒鐘以上。
D04	登陸月球	1	站立於起點處，不限投擲方式，將陀螺擲進指定架上(直徑 10 公分)圓盤內繼續轉動 3 秒鐘以上。

【扯鈴比賽規定】

一、比賽項目及組別：

花式甲類賽						
比賽項目			個人賽	雙人賽	團體賽	
年齡分組	低年級	比賽時間	1 分 30 秒-2 分鐘	1 分 30 秒-2 分鐘	低中年級組	3 分 30 秒-4 分鐘
		上場人數	1 人	2 人		
	中年級	比賽時間	2 分 30 秒-3 分鐘	2 分 30 秒-3 分鐘		4 至 6 人
		上場人數	1 人	2 人		
	高年級	比賽時間	3 分 30 秒-4 分鐘	3 分 30 秒-4 分鐘	5 分 30 秒-6 分鐘	
		上場人數	1 人	2 人	6-8 人	

花式乙類賽						
比賽項目			個人賽	團體賽		
年齡分組	低年級	指定動作	指定動作 10 招	低中年級組	指定動作	5 大指定動作
		上場人數	1 人			
	中年級	指定動作	指定動作 10 招		上場人數	4 人
		上場人數	1 人			
	高年級	指定動作	指定動作 10 招	高年級	指定動作	5 大指定動作
		上場人數	1 人		上場人數	6 人

競速賽							
比賽項目		個人賽		雙人賽			
		繞腳競速	拋鈴跳繩競速	單鈴互拋	單鈴繞腳互拋	雙鈴互拋	雙鈴繞腳互拋
比賽時間		1 分鐘					
上場人數		1 人	1 人	2 人			
年齡分組	低年級	☒	☒	☒	☒		
	中年級	☒	☒			☒	☒
	高年級	☒	☒			☒	☒

二、花式乙類賽、競速賽獎勵：

(一) 花式乙類賽

等第 比賽項目	特優	優等	甲等
個人賽	0 秒~50 秒以內	超過 50 秒~70 秒以內	超過 70 秒~90 秒以內
團體賽	0 秒~60 秒以內	超過 60 秒~75 秒以內	超過 75 秒~90 秒以內

(二) 競速賽

等第 比賽項目	特優	優等	甲等
低年級 個人繞腳競速賽	120 下以上	90 下-119 下	60 下- 89 下
中年級、高年級 個人繞腳競速賽	160 下以上	130 下-159 下	100 下-129 下
低年級 個人拋鈴跳繩競速賽	40 下以上	39 下-30 下	20 下-29 下
中年級、高年級 個人拋鈴跳繩競速賽	60 下以上	50 下-59 下	40 下-49 下
低年級 雙人單鈴互拋競速賽	70 下以上	50 下-69 下	30 下-49 下
低年級 雙人單鈴繞腳互拋競速 賽	70 下以上	50 下-69 下	30 下-49 下
中年級、高年級 雙人雙鈴互拋競速賽	70 下以上	50 下-69 下	30 下-49 下
中年級、高年級 雙人雙鈴繞腳互拋競速 賽	70 下以上	50 下-69 下	30 下-49 下

三、報名規定：報名甲類之運動員，不得兼報乙類及競速賽；報名乙類或競速賽之運動員，亦不得報名甲類。凡報名團體賽之隊伍可多增加 1 名候補運動員。

四、如有未盡事宜本會保留最後修改權利。

【花式甲類比賽規定】

一、比賽時間：依第捌點為主。

二、參賽組別規定：凡報名團體之運動員，可男女混合，但須報名男子組。

三、器材規定：以扯鈴、鈴棍、鈴繩為比賽器材，使用之數量不限制。

器材限制：競賽過程中，不得使用扯鈴、鈴棍、鈴繩以外之其它道具(有鈴目之雙頭扯鈴，不得使用)；場地僅能擺設扯鈴、鈴棍、鈴繩，其餘物品皆視為道具。(如造景、替換服裝、大盤子、小桌子、箱子、布幔、呼拉圈、鍋鏟、球拍、雨傘、行李箱、背包...等。)；為求評分之公平性，所有電力發光之器材、服裝皆視為道具。
(經大會判定違反此規定之運動員，大會有權判定失格)

四、裁判評分採用：技術(50%)、藝術(50%)，並經T分數轉換後公告。

五、裁判人員：技術和藝術各兩席以上，技術與藝術席次相同。

六、名次判定：採席次法判定名次。

第一順位：以「席次法」做為名次比序。

第二順位：運動員名次相同時，同名次運動員採用「各裁判T分數之平均」決定名次。

第三順位：如第二順位無法評判，同名次運動員採用「主任裁判」之名次為名次。

第四順位：成績並列。

七、運動員服裝：以整潔大方及不影響觀瞻為度(比賽服裝，不列入評分考量)。

八、競賽音樂：參賽單位須於 115 年 4 月 19 日中午 12:00 將音樂繳交至報名系統。

上傳方式：於報名系統內點選報名項目→依報名項目將音樂上傳→確認送出(依規定格式)，大會備有播音設備及播音人員，未繳交音樂者視同棄權。

(一)音樂檔案僅限 mp3 檔案格式，音樂檔名參照如下：甲類-個人-姓名；甲類-雙人-姓名；甲類-團體-單位。

(二)各單位隊職員可於運動員檢錄時或賽事空檔至大會音控處檢查音樂正確，以利比賽順利進行。

(三)如主辦單位發生「不可抗力」之錯誤，並在該賽事主任裁判允許下能重做整套動作。(如：電力中斷、音響系統錯誤、大會播放錯誤音樂...等)。

(四)如遇播放錯誤音樂，運動員或教練可要求停止，以正確音樂重新開始。如

計時開始超過 10 秒，教練及運動員不得以任何理由要求重新比賽或重新播放音樂。

(五)各單位須自行負責及申請使用之音樂版權相關問題。

九、計時開始-音樂、肢體或器材其中之一啟動即開始；計時結束-鈴停即結束。(未符合各項競賽規定之時間者，扣原始分數 10 分)

十、場 地：(本類賽無出界及踩線之相關扣分，場地內外皆可擺放比賽器材，以下提供各賽別場地大小供編排參考)

個 人 賽：面寬不得小於 7 公尺，深度不得小於 7 公尺。

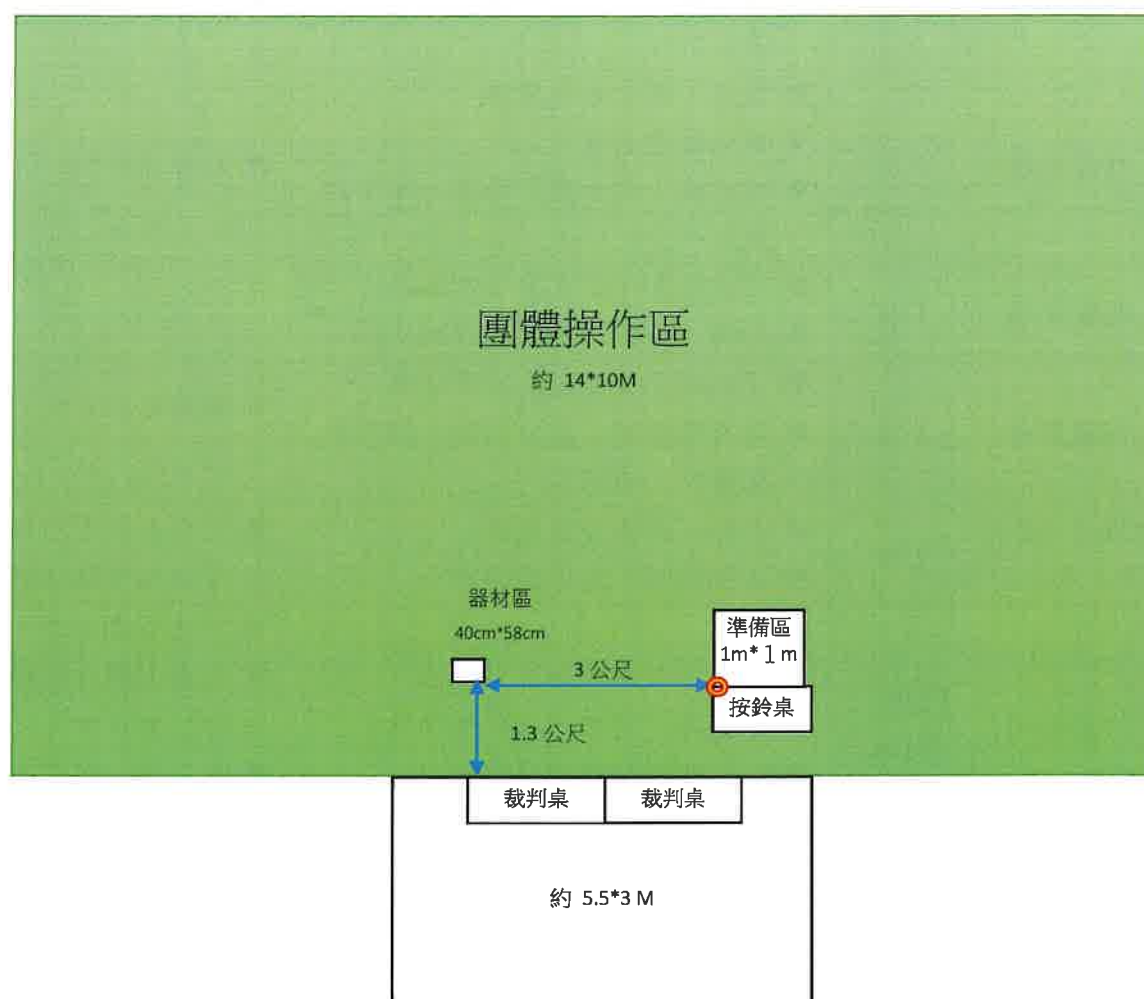
雙 人 賽：面寬不得小於 10 公尺，深度不得小於 10 公尺。

團 體 賽：面寬不得小於 15 公尺，深度不得小於 14 公尺。

【花式乙類比賽規定】

一、比賽流程及相關規定：

- (一)準備動作：扯鈴放地上「器材區」內，棍子放在扯鈴上方，運動員於準備區內。
- (二)開始計時：運動員按計時鈴後計時開始。按鈴後，才能離開準備區。裁判輔助碼計時，如按鈴故障，以裁判計時為主(團體賽：僅一位選手代表，其餘選手在操作區內，可先持扯鈴，靜止準備。按下計時鈴後才可轉動扯鈴。)
- (三)計時結束：指定動作完成，運動員(團體賽：僅 D06 為接龍之「第一位」選手即可)將器材放在「器材區」上，棍子放在扯鈴上方，前往按鈴為計時結束。
- (四)動作順序：需依序完成動作，不可缺做、跳做。
- (五)規定時間：需於 2 分鐘內做完動作，如超時即判失格並停止動作。(個人賽、團體賽)
- (六)動作判定：
 - 1.以附件二「二、動作細則與判定」為準則，動作流程請參照大會提供之影片。
 - 2.掉鈴、停鈴等失誤，視動作類形重新操作或接續累計(接續累計的動作，如 A09)。如連續動作發生失誤，可依上次累計的次數計算。(例：拋鈴過頭 10 次，拋至第 8 次掉鈴**碰到地板**，從第 8 次繼續計算。)
 - 3.一般動作不符合，成績加 10 秒。累計型動作，缺一組加 5 秒。
 - 4.動作條例以慣用手為「右手」書寫。當慣用手為「左手」，條例中之「右」與「左」交換。「順時針」與「逆時針」交換。
 - 5.條例中「要求與限制」需完全符合，有違反時該動作無效。
 - 6.運動員需自行記憶動作名稱。
- (七)器材規定：
 - 1.可使用任一類型之雙頭扯鈴。可放預備鈴(無限制顆數)，預備鈴須放置於預備區。
 - 2.器材回復：計時結束時，最終操作扯鈴需在器材區上，棍子放在扯鈴上方，鈴線不限制。扯鈴在器材區外、棍子未在扯鈴上方。成績加 5 秒。
- (八)服裝規定：以整潔大方及不影響觀瞻為度(比賽服裝，不列入評分考量)。
- (九)比賽場地示意圖(如下)：按鈴點距離器材區最短距離為 2 公尺。團體組施作區面寬 14 公尺以上，深度 9 公尺以上。個人組施作區面寬 5 公尺以上，深度 5 公尺以上。
- (十)操作區參考圖：大會依場地現場狀態，仍有最終修正之權利。



二、動作細則與判定：

(一)低年級組：

順序	名稱	次(組)	要求與限制 (完全符合)	注意事項
A01	地上起鈴	1 次	● 【起動】鈴在地上 ● 【完成】扯鈴開始轉動後，動作完成	
A02	猴子翻筋斗	1 次	● 【起動】、【完成】皆為開線 ● 鈴甩回來時，需為開線狀態，不得有其它繩結	
A03	金蟬脫殼	1 次	● 【起動】、【完成】皆為開線 ● 鈴甩開時，需為開線狀態，不得有其它繩結	● 以 2 圈繩結，並解開為空線為原則。方法不拘，往下放、前拋…皆可。
A04	魚躍龍門	1 組	● 啟動、結束皆為開線 ● 鈴甩動至高處時，需越過兩支棍子	● 順時針、逆時針啟動不拘
A05	蜻蜓點水	1 次	● 啟動、結束皆為開線 ● 需完整疊到線上 ● 點水後，勾在棍上的線，不得鬆脫	● 左右邊不拘
A06	龍騰虎躍	1 組	● 【起動】、【完成】皆為開線 ● 兩腳跨過後，都必須踩到地板	
A07	仰觀星斗	1 組	● 【起動】、【完成】皆為開線 ● 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
A08	逆繞手+雙點水	1 組	● 啟動、結束皆為開線 ● 兩個點水，需完整疊好	● 點水左右手不拘。可以甩一圈後以右手點水解開。
A09	拋鈴過頭	【累計】 10 次	● 每一下都需符合下列要求 ● 準備時，開線，扯鈴低於肚子 ● 扯鈴需飛到超過頭頂	● 中途可再加速 ● 定義 1 組：扯鈴離線後，再接回，為 1 組。 ● 失誤後，可依上次累計的次數繼續算
A10	大衛魔術	1 組	● 鈴、線需完全分離 ● 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

說明：上列動作僅【A09 拋鈴過頭】為累計型動作，失誤後可在累計。其餘動作失誤後，都需整組重新操作，不得累加。

(二)中年級組：

順序	名稱	次(組)	要求與限制 (完全符合)	注意事項
B01	手轉起鈴	1 次		
B02	蜻蜓點水 2 層 左右	1 組	● 【起動】、【完成】皆為開線 ● 點水後，勾在棍上的線，不得鬆脫 ● 需完整解開兩個蜻蜓點水，中途不得直接把纏繞甩開	● 一次疊 2 個點水，左交互右各 1 次 ● 2 層的點水不得滑下，開始、完成皆為開線。 ● 左右邊開始不拘 ● 整組需一次完成，如中途失誤，整組需重作。
B03	小旋繞 2 圈	1 組	● 【起動】、【完成】皆為開線 ● 【完成】扯鈴需保持轉動	● 蜘蛛結網做法不拘
B04	點水 1 下+ 放棍 1 下	1 組	● 【起動】、【完成】皆為開線	● 接棍或線不拘
B05	魔術拋接	1 組		● 以「繞一圈」的方式為原則，做出可以脫開的繩結
B06	左右甩鈴	4 下 (2 組)	● 【起動】、【完成】皆為開線	● 共 2 組、甩動方向不拘 ● 定義 1 組：左右各 1 下，為 1 組。 ● 2 組需一次完成，如中途失誤，2 組需重作。
B07	左右彈跳	4 下		● 需一次完成 4 下，不得分開操作。
B08	肩甩	1 組	● 【起動】右手攞線，鈴在靠左棍。將鈴由左手「<u>拋起離線</u>」，右棍由上而下勾鈴 ● 過程中，甩動方向需完全符合 ● 出現不同方向，都算無效 ● 【完成】皆為開線	● 可分段操作，但方向需完全一致。
B09	拋鈴跳繩	1 次		
B10	鳳凰離手	1 組	● 1.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	

說明：上列動作失誤後，都需整組重新操作，不得累加。

(三)高年級組：

順序	名稱	次(組)	要求與限制 (完全符合)	注意事項
C01	手拋起鈴	1 次		● 高度不拘
C02	大迴輪	2 圈	● 需甩 2 圈以上	● 甩動方向：順時針、逆時針不拘 需一次完成 2 圈，不得分開操作
C03	平沙落雁	4 組		● 中途可再加速 ● 失誤後，可依上次累計的組數繼續算。 ● 定義一組：扯鈴離線後，線繞扯鈴一 圈後再接回，為 1 組
C04	二先傳道	4 下		● 需一次完成 4 下，不得分開操作
C05	勾鈴十字弓	2 組		● 中途可再加速 ● 失誤後，可依上次累計的次數繼續算 ● 定義 1 組：勾鈴後，以交叉方式將鈴拋出，再以開線接回扯鈴，為 1 組。 ● 不符合：交叉將鈴拋出後，直接再勾鈴為不符合。
C06	鶴子翻身	1 次	● 鈴以順時針(左邊往上)甩動，運動員往左轉動。	● 需依指定方向甩動
C07	繞腳半轉	2 圈		● 定義 1 圈：半轉 2 次(轉身 1 圈)，為 1 圈 2.進腳一次須完成 2 圈，不得分開操作
C08	繞手	4 下		● 失誤後，可依上次累計的組數繼續算 ● 定義 1 下：鈴繞過右手、碰到右線為 1 次
C09	倒掛金勾	2 組	● 全程為「開線」、「不離線」的狀態	● 失誤後，可依上次累計的組數繼續算 ● 定義 1 組：棍離手後，飛回接到，為 1 組 ● 接棍或線、不拘
C10	拋鈴上手	1 組	● 抓住扯鈴時，鈴棍分離，僅能以單手抓停，另一手持雙棍，不可雙手抓鈴	● 高度不拘，不符規定須重新施作。

說明：上列動作失誤後，都需整組重新操作，不得累加。

(四)團體賽指定動作：

順序	名稱	次(組)	要求與限制 (完全符合)	注意事項
D01	手轉起鈴	1 次	每人一鈴，每人以手轉鈴的方式啟動，使鈴皆運轉於各自鈴線上	如失誤發生，僅失誤之運動員再次進行手轉起鈴即可，無須全員重新操作
D02	一道彩虹	1 組 (2 次)	多人成一橫列，每人一鈴，同時將鈴向右(向左)拋給下一位，最後一位將鈴向左(向右)長拋至第一位；反向再操作一次拋接，動作全程總共兩次拋接	1. 兩次拋接的方向須相反：向左、向右需各操作一次，先後順序不拘 2. 接鈴須以鈴線接住扯鈴，不可採手接鈴或身體抱住扯鈴的方式。 3. 中途如發生掉鈴、停鈴等失誤，整組動作需重新操作
D03	遊龍戲鳳	1 組	除「第一位」外，每人都以一繩雙鈴之方式，由第一位依次傳至最後一位，再由最後一位將其中一鈴拋回給「第一位」	1. 除第一位外，每位運動員須以一繩雙鈴方式進行傳接，切勿以多鈴方式進行。 2. 除第一位外，每位運動員線上的兩鈴，必須在自己的線上至少交換一次，再拋給下一位。 3. 接鈴須以鈴線接鈴，不可採手接鈴或身體抱住扯鈴的方式。 4. 動作開始時的「第一位」運動員，需與動作結束的「第一位」運動員為同一人。 5. 未符合規定，判定失敗，需重新操作。
D04	對 拋	1 次	多人為一橫列，每人一鈴，以每組二人方式對拋一次(組合方式須符合第一位與最後一位對拋、第二位與倒數第二位對拋，高年級組有第三位，則與倒數第三位對拋)	1. 接鈴須以鈴線接鈴，不可採手接鈴或身體抱住扯鈴的方式。 2. 對拋之組合方式須符合規定，如未符合規定，則判定失敗，需重新操作
D05	圓形移位	1 組	多人成一圓形，每人一鈴，同時做高拋後，向逆(順)時鐘方向移一位接鈴後，再同時做第二次高拋，並向順(逆)時鐘方向移一位接鈴	1. 兩次拋接，運動員移動的方向須相反：逆時鐘、順時鐘方向需各移動一次，先後順序不拘。 2. 接鈴須以鈴線接鈴，不可採手接鈴或身體抱住扯鈴的方式。 3. 中途如失誤，整組動作需重新操作
D06	接 龍	1 次	多人一鈴成一橫列，由右或左之第一位，將鈴由「第一位」依序滾至最後一位，再由最後一位將鈴拋回給「第一位」	1. 鈴滾動過程不得出現拋彈的方式傳接。 2. 動作開始時的「第一位」運動員，須與動作結束的「第一位」運動員為同一人。 3. 鈴拋回給第一位運動員時，第一位運動員須以鈴線接鈴，不可採手接鈴或身體抱住扯鈴的方式。 4. 未符合規定，判定失敗，需重新操作。
D07	拋鈴上手	1 次	1. 僅前一動作(D06)之「第一位」操作此動作 2. 抓住扯鈴時，鈴與棍線須分離，僅能以單手抓停，另一手持雙棍，不可雙手抓鈴	凡不符合規定須重新施作

說明：上列動作失誤後，都需整組重新操作，不得累加。

【競速比賽規則】

- 一、比賽時間：依第捌點為主。
- 二、器材規定：每人至多可準備二鈴及二棍線。
- 三、競賽規定：所有比賽哨音開始前，扯鈴必須靜止。
- 四、開始：裁判第一次哨音響起得以起鈴。
- 結束：裁判第二次哨音響起停止動作。
- 五、成績：由現場裁判員所記次數進行判定。
- 六、各比賽項目規則說明如下：

賽制	名稱	規則說明
個人賽	繞腳競速	繞腳次數最多者獲勝。
	拋鈴跳繩競速	拋鈴跳繩次數最多者獲勝。
雙人賽	單鈴互拋	二位運動員至少相距 2 公尺，越線拋鈴不予計算。
	單鈴繞腳互拋	二位運動員之間距不設限。
	雙鈴互拋	二位運動員至少相距 2 公尺，越線拋鈴不予計算。
	雙鈴繞腳互拋	二位運動員之間距不設限。

【跳繩比賽規定】

一、比賽項目及組別：

花式甲類賽						
比賽項目			個人賽	雙人賽	團體賽	
年齡分組	低年級	比賽時間	1分～1分15秒		低年級	2分鐘～3分鐘
	中年級				中年級	6～8人
	高年級	上場人數	1人	2人	3～5分鐘	
					6～8人	

花式乙類賽	
比賽項目	個人賽
指定動作	指定動作10招
上場人數	1人

		競速賽				
比賽項目		個人賽		團體賽		
		一跳一迴旋	跑步跳	相繞繩速度賽	長繩限時計次賽	二迴旋接力賽
比賽時間		1分鐘	30秒	1分鐘	1分鐘	1分鐘
上場人數		1人	1人	3人	6人(含繞繩者)	2人
年齡分組	低年級	☑	☑	☑	可混齡參加，所有年齡將以同一個組別計算排名	
	中年級	☑	☑	☑		☑
	高年級	☑	☑	☑		☑

二、花式乙類賽、競速賽獎勵：

(一)乙類花式賽

等第 比賽項目	特優	優等	甲等
個人賽	0 秒~30 秒以內	31 秒~45 秒以內	46 秒~60 秒以內

(二)競速賽

等第 比賽項目	特優	優等	甲等
低年級個人 一分鐘一跳一迴旋競速賽	140 下以上	120 下-139 下	100 下-119 下
中年級個人 一分鐘一跳一迴旋競速賽	170 下以上	150 下-169 下	140 下-149 下
高年級個人 一分鐘一跳一迴旋競速賽	200 下以上	180 下-199 下	160 下-179 下
低年級個人 30 秒跑步跳競速賽	40 下以上	35 下-39 下	30 下-34 下
中年級個人 30 秒跑步跳競速賽	50 下以上	45 下-49 下	40 下-44 下
高年級個人 30 秒跑步跳競速賽	60 下以上	55 下-59 下	50 下-54 下
低年級團體 一分鐘相繞繩競速賽	50 下以上	35 下-49 下	20 下-34 下
中年級團體 一分鐘相繞繩競速賽	60 下以上	45 下-59 下	30 下-44 下
高年級團體 一分鐘相繞繩競速賽	70 下以上	55 下-69 下	40 下-54 下
混齡團體 長繩限時計次競速賽	180 下以上	160 下-179 下	140 下-159 下
中年級團體 二迴旋接力賽競速賽	90 下以上	70 下-89 下	50 下-69 下
高年級團體 二迴旋接力賽競速賽	110 下以上	90 下-109 下	70 下-89 下

三、報名規定：報名花式賽之運動員，必須於甲類或乙類中擇一參賽。凡報名團體賽之隊伍可多增加 1 名候補運動員。

四、如有未盡事宜本會保留最後修改權利。

【花式甲類比賽規定】

一、比賽時間：計時開始-音樂、肢體或器材其中之一啟動即開始；計時結束-運動員停止動作三秒即結束。(未符合各項競賽規定之時間者，扣 10 分)，比賽時間並無正負 5 秒。(例：個人賽比賽時長 1:16 為時間超時，59 秒為時間不足。)

二、器材規定：以跳繩為比賽器材，使用之數量不限制。

器材限制：競賽過程中，不得使用跳繩以外之其它道具；場地僅能擺設跳繩，其餘物品皆視為道具。(經大會判定違反此規定之運動員，大會有權判定失格)

三、裁判評分採用：技術(40%)、藝術(30%)、實施(30%)，套路內須包含指定動作，相加後公告。

個人花式：

低年級：前迴旋、後迴旋、空迴旋、交叉迴旋、移位、方向變化等自編動作。

中年級：前迴旋、後迴旋、空迴旋、一跳二迴旋、

交叉迴旋、移位、方向變化等自編動作。

高年級：前迴旋、後迴旋、空迴旋、一跳二迴旋、螺旋迴旋繩、

交叉迴旋、開又一跳二迴旋、移位、方向變化等自編動作。

雙人花式：

全年級：方向變化、移位動作以及 2 人 2 繩(車輪跳)等自編動作。

團體花式：

一字型迴旋配合跳、相繞型迴旋配合跳等自編動作。

四、裁判人員：技術、藝術和實施各一席；總共三席。

五、名次判定：依照總分做為名次比序，獲得特優、優等、甲等團隊，每位選手頒予獎狀乙張。特優：至多三名、優等：至多四名、甲等：至多五名，亦可從缺。

六、運動員服裝：以整潔大方及不影響觀瞻為度(比賽服裝，不列入評分考量)。

七、競賽音樂：參賽單位須於 115 年 3 月 20 日(星期五)中午 12:00 將音樂繳交至報名系統，逾期將不進行受理。

上傳方式：於報名系統內點選報名項目 → 依報名項目將音樂上傳 → 確認送出(依規定格式)，大會備有播音設備及播音人員，未繳交音樂者視同棄權。

(一)音樂檔案僅限 mp3 檔案格式，音樂檔名參照如下：甲類-個人-姓名；甲類-雙人-姓名；甲類-團體-單位。

(二)各單位隊職員可於運動員檢錄時或賽事空檔至大會音控處檢查音樂正確，以利比賽順利進行。

(三)如主辦單位發生「不可抗力」之錯誤，並在該賽事主任裁判允許下能重做整套動作。

(如：電力中斷、音響系統錯誤、大會播放錯誤音樂...等)。

(四)如遇計時開始超過 10 秒，教練及運動員不得以任何理由要求重新比賽或重新播放音樂。

(五)各單位須自行負責及申請使用之音樂版權相關問題。

八、場地：(甲類花式賽無出界及踩線之相關扣分，場地內外皆可擺放比賽器材，以下提供各賽別場地大小供編排參考，乙類花式賽須按照場地規格，若違反場地規格則參考花式乙類賽比賽規定相關規定)

個人賽：面寬不得小於 6 公尺，深度不得小於 6 公尺。

雙人賽：面寬不得小於 6 公尺，深度不得小於 6 公尺。

團體賽：面寬不得小於 14 公尺，深度不得小於 15 公尺。

【花式乙類比賽規定】

一、比賽流程及相關規定：

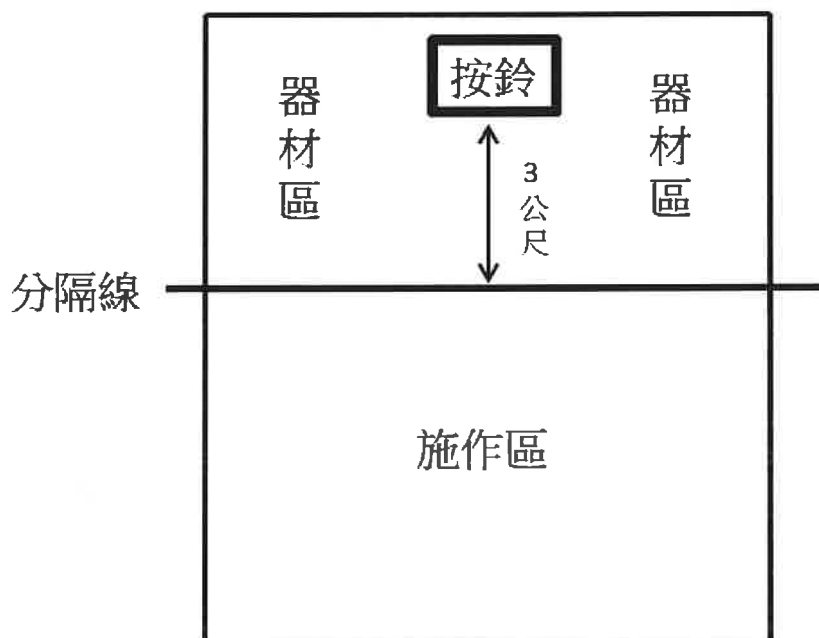
- (一)準備動作：手拿跳繩靜止不動，繩子垂落於腳跟後方，備用繩放置於器材區。
- (二)開始計時：依裁判哨音為計時開始點。
- (三)計時結束：指定動作完成後將繩子放於施作區內往按鈴，按鈴為計時結束點。(計時結束時，如運動員施作過程中跨越分隔線，或是動作完成後繩子未擺放再施作區，總成績加 5 秒。)
- (四)動作順序：需依序完成動作，不可缺做、跳做。
- (五)規定時間：需於 90 秒內做完動作，如超時即判失格並停止動作。
- (六)動作判定：

- 1.以附件二「二、動作細則與判定」為準則，動作流程請參照大會提供之影片。
- 2.卡繩、繩子不正常停止等失誤，視動作類型重新操作或接續累計(接續累計的動作，如 A01、B02、B07、B08、C02、C03、C04、C07、C09)。
如連續動作發生失誤，可依上次累計的次數計算。
(例：一迴旋 4 下，跳至第 2 下時發生卡繩失誤，從第 2 下繼續計算。)
- 3.所有運動員須於線內完成指定動作，未符合(踩線、越線)需重新操作，施作及結束請勿觸碰線。
- 4.條例中「要求與限制」需完全符合，有違反時該動作視為未完成，未完成動作以累計方式每項加 10 秒。
- 5.運動員需自行記憶動作名稱。
- 6.若未做動作達 3 個以上(包含 3 個)，則不得領取完賽證明

(七)器材規定：可使用任一類型之跳繩。可放預備繩(無限制跳繩數量)，預備繩須放置於線內。

(八)服裝規定：以整潔大方及不影響觀瞻為度(比賽服裝，不列入評分考量)。

(九)比賽場地示意圖(如下)：按鈴點距離施作區最短距離為 3 公尺。個人組施作區面寬 6 公尺以上，深度 6 公尺以上。



二、動作細則與判定：

(一) 低年級組：

順序	名稱	次(組)	要求與限制(完全符合)	注意事項
A01	一迴旋	4 下	啟動：繩子從靜止不動到甩起繩子 結束：完成四下一迴旋為動作完成。	
A02	開合跳	2 組	一開一合為一組，共兩組。	
A03	弓步跳	2 組	完成一邊後雙腳必須合併跳過一下一迴旋才可以交換，雙腳都完成時為一組。	兩腳需超過一個腳掌的距離。
A04	滑雪跳	2 組	滑雪跳時左右的幅度需超過雙腳合併時之寬度，左右皆完成為一組。	雙腳全程不分離。
A05	左右甩繩	2 下	雙手將繩子甩在身體左右兩側，左右完成為一組。	
A06	跑步跳	2 下	跑步跳時左右完成為一組。	每一下皆需過繩。
A07	全轉跳	1 下	向一方向轉圈，將繩子擺過身體側面後轉向前方，並跳過繩子，開始與結束時皆需要跳過一下前跳一迴旋。	轉身過程中除了側擺其餘時間繩子不落地。
A08	假掌上壓	1 下	將繩子至於身體前方，做波比跳的動作後，起身跳過一下一迴旋為完成。	雙腳往後的幅度需超過屁股。
A09	蹲跳	2 下	身體蹲下的幅度屁股需要低於膝蓋高度為完成動作。	
A10	功夫繩	1 次	將繩子至於身體前方，右手往前繞過左手，並將右手穿進左手下方的繩圈，左右手伸直打開做出蜘蛛結網的圖形即可。	

(二)中年級組

順序	名稱	次(組)	要求與限制(完全符合)	注意事項
B01	釣魚	1 下	啟動：一手抓住繩把，另一手將繩子至於身後的地面上完成：持把的手向前拉繩後，將繩子甩至身體前方，並以另一隻手接住繩把。	
B02	二跳一迴旋	2 下	以較慢的速度將繩子從身後向前甩起，並在跳過繩子以前做一次空跳，再跳過繩子即可。	每圈必須至少跳兩下。
B03	提膝跳	2 組	第一次通過繩子時雙腳跳起，將其中一腳向上提起 90 度並維持動作，以另一隻腳單腳落地，第二次通過繩子時單腳跳起，在空中將雙腳合併通過繩子。	每次動作需跳過兩下才算完成一次。 (單腳提起跳過後繩子放下腳也要跳過繩子)
B04	肯肯跳	1 組	第一次通過繩子時雙腳跳起，將其中一腳向上提起 90 度並維持動作，以另一隻腳單腳落地，第二次通過繩子時單腳跳起，在空中將雙腳合併通過繩子。第三次通過繩子時雙腳跳起，將剛剛提起的腳向前伸直離開地面，第四次通過繩子時單腳跳起，在空中將雙腳合併通過繩子即可。	每次動作需完成其中一邊，才可以換邊操作。
B05	木乃伊擺繩	1 組	將繩子擺到身體其中一側兩次，第一次為空擺，第二次將繩子纏在前手臂的位置上，之後將繩子甩向另外一側後順勢將手臂上的繩子擺向身體前方並解開纏繩即可。	
B06	提膝交叉跳	1 組	第一次通過繩子時雙腳跳起，將其中一腳向上提起 90 度並維持動作，以另一隻腳單腳落地，第二次通過繩子時單腳跳起，將上方的腳踩向另一隻腳的外側並同時落地並用腳做出交叉的動作，第三次通過繩子時雙腳跳起，將前腳向上提起 90 度並維持動作，第四次通過繩子時單腳跳起，在空中將雙腳合併通過繩子。	每次動作需完成其中一邊，才可以換邊操作。
B07	開叉跳	2 下	以手部開叉為動作主軸，第一下先做一次一迴旋的動作，第二下一迴旋時將雙手交叉在身體前方，並維持手部交叉動作跳過第二次的一迴旋即可。□	開叉的動作各跳過一下為一次開叉跳。
B08	後跳一迴旋	2 下	將繩子從前方向後甩並跳過繩子即可。	完成 2 下後跳一迴旋為動作完成。
B09	單腳卡繩纏繞	1 次	右腳卡繩，左腳從內側向外纏繞繩子後，右手從後往前解開。	
B10	一跳二迴旋	1 次	將繩子從身體後方向前甩後跳起，並在跳起過程中通過兩圈繩子後才落地。	

(三)高年級組：

順序	名稱	次(組)	要求與限制	注意事項
C01	軸心迴旋跳	1 圈	軸心迴旋跳時軸心手需低於膝蓋高度。	□
C02	擺開跳	2 組	將繩子擺向身體一側後，雙手將繩子擺向前方並跳過一次一迴旋。	左右各完成一下為一次。□
C03	擺叉跳	2 組	將繩子擺向身體一側後，雙手將繩子擺向前方並跳過一次交叉跳。	左右各完成一下為一次。□
C04	連續交叉跳	4 下	一迴旋時將雙手交叉在身體前方，並維持手部交叉動作連續跳過繩子。	
C05	側擺後跳轉前	1 下	將繩子擺向身體一側後(例如左側)，身體順著繩子向左側旋轉至後方，跳過一次後跳一迴旋後，將繩子向上擺起，並向左側旋轉至前方。	身體轉後方時需跳過後跳一迴旋。
C06	敬禮空迴旋	1 組	1.將繩子擺向身體一側後(例如左側)，左手靠在腰部位置，右手靠在肚子前側，雙手同時將繩子從身體左側往前繞過頭部。 2.左手位置不變，右手將繩子擺向身體右側進行一次側擺。 3.雙手同時將繩子從身體後方向前繞圈，並將繩子繞全至身體前方。	
C07	後跳開叉跳	2 下	將繩子從前方向後甩，以手部開叉為動作主軸，第一下先做一次後跳一迴旋的動作，第二下後跳一迴旋時將雙手交叉在身體前方，並維持手部交叉動作跳過第二次的一迴旋。	
C08	盪繩(後到前)	1 下	將繩子從前方向後甩，跳過繩子後繩子不過頭，雙手停止向上甩，繩子在身體前方失去動力後，向下繞圈並跳過繩子。	
C09	連續一跳二迴旋	4 下	將繩子從身體後方向前甩後跳起，並在跳起過程中通過兩圈繩子後才落地，並且連續完成 4 次動作。	
C10	螺旋繩接跳	1 下	將繩子擺向身體外側，非慣用手將繩把拋出，並以慣用手操作手把以順時鐘方向旋轉(至少一圈)，並用非慣用手接住繩把跳過繩子。	

【競速比賽規則】

一、 比賽時間：依第捌點為主。

二、 器材規定：個人賽：每人至多可準備二條跳繩。

團體賽：請各單位自備比賽用繩，若比賽中出現繩子斷裂等情況且無備用繩，將不進行重賽。

三、 競賽規定：個人/團體跑步跳競賽：起跳時，需依序完成右腳及左腳的跳躍才算 1 個計次，如果發生失誤，成績不會被倒扣，但重新起跳時，需再次依序完成右腳及左腳的跳躍才算 1 個計次。

個人/團體賽：所有比賽音檔『嗶』聲開始前，必須靜止不動，若擅自動作則扣總成績 10 下。

四、 開始：比賽音檔『嗶』起得以開始動作。

結 束：音檔第二次『嗶』聲響起停止動作。

(二迴旋接力賽有三次『嗶』聲提示音，第一次提示音為第一棒選手開始動作；

第二次提示音為第一棒選手停止採計次數，第二棒選手開始動作；

第三次提示音為第二棒選手停止動作，比賽結束。)

五、 成績：由現場裁判員所記次數進行判定。

六、 各比賽項目規則說明如下：

賽制	名稱	規則說明
個人賽	一分鐘一跳一迴旋	時間內一迴旋成功次數最多者獲勝
	30 秒跑步跳	時間 30 秒，累計選手跑步跳的成功計次，需使用前迴旋(順迴旋)之方式進行，次數較多者獲勝。
團體賽	一分鐘相繞繩速度賽	3 位選手進行比賽，兩人負責甩繩，一人在相繞繩(Double Dutch)跳一分鐘，累計跑步跳的成功次數較多者獲勝。
	一分鐘長繩限時計次賽	由 2 人掌繩做一字型迴旋，多人同時在迴旋繩中跳躍，起跳或比賽中踩繩、勾繩造成迴旋繩中止迴旋，該次不予採計，使用二跳一迴旋該次數不予採計，累計次數較多者獲勝。
	二迴旋接力賽	由 2 位選手以接力的方式進行比賽，上場時需告知裁判哪位選手是第一棒，比賽音檔第一次『嗶』聲響起，由第一棒選手先跳 30 秒的二迴旋，而比賽音檔第二次『嗶』聲響起後，第二棒選手才可以開始進行跳躍動作，在此之前應保持預備姿勢，並在比賽區域內準備；聽聞第二次提示音後，第一棒選手應停止動作，若仍有繼續動作或影響第二棒選手之任何動作，將不列入裁判之判決。

【踢毬比賽規定】

一、比賽項目及組別：

花式甲類賽						
比賽項目			個人賽	雙人賽	團體賽	
年齡分組	低年級	比賽時間	2分~2分30秒	3分~3分30秒	可混齡參加，所有年齡將以同一個組別計算排名。	5分~5分30秒
		比賽人數	1人	2人		
	中年級	比賽時間	2分~2分30秒	3分~3分30秒		4人
		比賽人數	1人	2人		
	高年級	比賽時間	2分~2分30秒	3分~3分30秒		
		比賽人數	1人	2人		

花式乙類賽			
比賽項目			個人賽
年齡分組	低年級	指定動作	指定動作5招
		上場人數	1人
	中年級	指定動作	指定動作5招
		上場人數	1人
	高年級	指定動作	指定動作5招
		上場人數	1人

*超過 90 秒判定逾時，請選手離場(不能領取完賽證明)

競速賽				
比賽項目		個人賽		雙人賽
		小武競速賽	大武競速賽	雙人對踢計次賽 雙人膝踢接力賽
比賽時間		1 分鐘	3 次	1 分鐘 1 分鐘
上場人數		1 人		2 人 (兩位選手輪流)
年齡分組	低年級	☒		可混齡參加， 所有年齡將以同一個組別計算排名。
	中年級	☒		
	高年級	☒	☒	

網毬賽		
比賽項目	個人網毬賽	雙人網毬賽
上場人數	1 人	2 人
高年級組	☒	☒

*採雙敗淘汰賽制。

二、花式乙類賽、競速賽、網毬賽獎勵：

(一) 花式乙類個人賽

等第 比賽項目	特優	優等	甲等
個人賽	0 秒~30 秒以內	31 秒~45 秒以內	46 秒~60 秒以內

(二) 競速賽

等第 比賽項目	特優	優等	甲等
低年級個人 小武競速賽	50 次以上	40 次以上	30 次以上
中年級個人 小武競速賽	75 次以上	55 次以上	40 次以上
高年級個人 小武競速賽	90 次以上	70 次以上	50 次以上
高年級個人 大武競速賽	30 次以上	20 次以上	10 次以上
雙人對踢計次賽	30 次以上	25 次以上	20 次以上
雙人膝踢接力賽	50 次以上	40 次以上	30 次以上

(三) 網毬賽

名次判定：

- 一、參賽隊(人)數為 16 個以上，最優級組前 8 名。
- 二、參賽隊(人)數為 14 個或 15 個，最優級組前 7 名。
- 三、參賽隊(人)數為 12 個或 13 個，最優級組前 6 名。
- 四、參賽隊(人)數為 10 個或 11 個，最優級組前 5 名。
- 五、參賽隊(人)數為 8 個或 9 個，最優級組前 4 名。
- 六、參賽隊(人)數為 6 個或 7 個，最優級組前 3 名。
- 七、參賽隊(人)數為 4 個或 5 個，最優級組前 2 名。
- 八、參賽隊(人)數為 2 個或 3 個，最優級組前 1 名。

本次比賽頒發獎項之名次，亦以上述之人數頒獎之。

三、報名規定：報名花式賽之運動員，必須於甲類或乙類中擇一參賽。凡報名團體賽之隊伍可多增加 1 名候補運動員。

四、如有未盡事宜本會保留最後修改權利。

【花式甲類比賽規定】

壹、比賽時間：計時開始-音樂、肢體或器材其中之一啟動即開始；計時結束-運動員停止動作三秒即結束。（未符合各項競賽規定之時間者，扣 10 分），比賽時間並無正負 5 秒。（例：個人賽比賽時長 2:31 為時間超時，1:59 秒為時間不足。）

個人花式賽（第一信號為 2 分，第二信號為 2 分 30 秒）。

雙人花式賽（第一信號為 3 分，第二信號為 3 分 30 秒）。

團體花式賽（第一信號為 5 分，第二信號為 5 分 30 秒）。

貳、器材規定：以毬子為比賽器材，使用之數量不限制。

器材限制：競賽過程中，不得使用毬子以外之其它道具；場地僅能擺設毬子，其餘物品皆視為道具。（經大會判定違反此規定之運動員，大會有權判定失格）

參、裁判評分採用：技術(30%)、藝術(30%)、實施(40%)，套路內須包含指定動作，相加後公告。

指定動作一：小武踢拐膝踹左右四個動作，並以定點結束。

指定動作二：大武跳蹺踹單邊四個動作，並以定點結束。

自選動作：以自選及自創編配之，需包含小武、大武、繞、定點、轉、移位、方向變化等。套與套不得接續，並得休息 3 秒至 5 秒。每套試作中失誤，得從失誤處續作。

肆、裁判人員：技術、藝術和實施至少各一席；總共至少三席。

伍、名次判定：依照總分做為名次比序，獲得特優、優等、甲等團隊，每位選手頒予獎狀乙張。特優：至多三名、優等：至多四名、甲等：至多五名，亦可從缺。

陸、運動員服裝：以整潔大方及不影響觀瞻為度（比賽服裝，不列入評分考量）。

柒、競賽音樂：參賽單位須於 115 年 3 月 20 日(星期五)中午 12:00 將音樂繳交至報名系統，逾期將不進行受理。

上傳方式：於報名系統內點選報名項目 → 依報名項目將音樂上傳 → 確認送出(依規定格式)，大會備有播音設備及播音人員，未繳交音樂者視同棄權。

(一)音樂檔案僅限 mp3 檔案格式，音樂檔名參照如下：甲類-個人-姓名；甲類-雙人-姓名；甲類-團體-單位。

(二)各單位隊職員可於運動員檢錄時或賽事空檔至大會音控處檢查音樂正確，以利比賽順利進行。

(三)如主辦單位發生「不可抗力」之錯誤，並在該賽事主任裁判允許下能重做整套動作。

(如：電力中斷、音響系統錯誤、大會播放錯誤音樂…等)。

(四)如遇計時開始超過 10 秒，教練及運動員不得以任何理由要求重新比賽或重新播放音樂。

(五)各單位須自行負責及申請使用之音樂版權相關問題。

八、場地：（甲類花式賽無出界及踩線之相關扣分，場地內外皆可擺放比賽器材，以下提供各賽別場地大小供編排參考，乙類花式賽須按照場地規格，若違反場地規格則參考花式乙類賽比賽規定相關規定）

個人賽：面寬不得小於 6 公尺，深度不得小於 6 公尺。

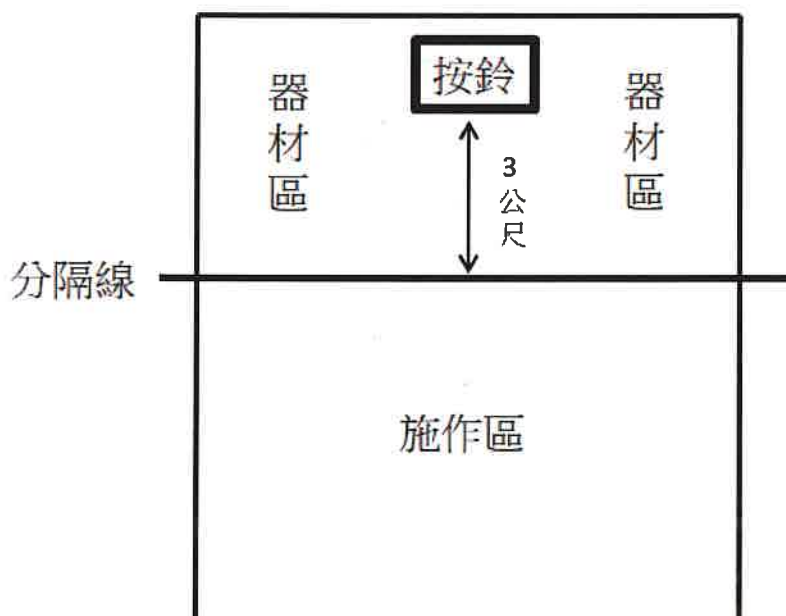
雙人賽：面寬不得小於 6 公尺，深度不得小於 6 公尺。

團體賽：面寬不得小於 14 公尺，深度不得小於 15 公尺。

【花式乙類比賽規定】

壹、比賽流程及相關規定：

- (一)準備動作：手拿毬子靜止不動，備用毬可準備一顆在手上或是放置在預備區(共兩顆)。
- (二)開始計時：依裁判哨音為計時開始點。
- (三)計時結束：指定動作完成後將毬子放於施作區內往按鈴，按鈴為計時結束點。(計時結束時，如運動員施作過程中跨越分隔線，或是動作完成後毬子未擺放再施作區，總成績加 5 秒。)
- (四)動作順序：需依序完成動作，不可缺做、跳做。
- (五)規定時間：需於 90 秒內做完動作，如超時即判失格並停止動作。
- (六)動作判定：
 1. 以附件二「二、動作細則與判定」為準則，動作流程請參照大會提供之影片。
 2. 毬子不正常停止等失誤，視動作類型重新操作或接續累計。
如連續動作發生失誤，可依上次累計的次數計算。
(例：踢 4 下，踢至第 2 下時發生失誤，從第 2 下繼續計算。)
 3. 所有運動員須於線內完成指定動作，未符合(踩線、越線)需重新操作，施作及結束請勿觸碰線。
 4. 條例中「要求與限制」需完全符合，有違反時該動作視為未完成，未完成動作以累計方式每項加 10 秒。
 5. 運動員需自行記憶動作名稱。
 6. 若未做動作達 3 個以上(包含 3 個)，則不得領取完賽證明。
- (七)器材規定：可使用任一類型之毬子。可放預備毬(總數量為二)，預備毬須放置於線內。
- (八)服裝規定：以整潔大方及不影響觀瞻為度(比賽服裝，不列入評分考量)。
- (九)比賽場地示意圖(如下)：按鈴點距離施作區最短距離為 3 公尺。個人組施作區面寬 6 公尺以上，深度 6 公尺以上。



貳、動作細則與判定：

(一) 低年級組(每次踢毽動作之後必須以手部動作接住毽子做中間休息)

順序	名稱	次	要求與限制(完全符合)	注意事項
A01	踢	4 下	一腳直立支持體重，一腳向內彎曲並向上彈，踢毽點在腳內側面。	無限制左右腳，共 4 下即可。
A02	膝	4 下	膝：一腳直立支持體重，用另一腿膝蓋向上彈起毽子，踢毽點在下肢大腿膝蓋上緣。	
A03	左右手拍毽	4 次	以手心將毽子拍高，高度至少從胸口拍到下巴高度。	左右手都需完成拍毽 1 下算 1 次，共 4 次。(動作可連續)
A04	手心手背	2 次	以手心端毽，將其拋起後以手背接毽，再以手背端毽，將其拋起後以手心接毽，即完成一次動作。	無限制左右手，共 2 次即可。
A05	拋接毽	1 次	以手部持握毽子，將其拋起，再進行接毽。	須將毽子拋高過選手本身，再進行接毽，接住毽後須以雙手張開亮相，才算是完成動作。

(二) 中年級組(無限制休息動作，可踢一下接起來休息，或完成該個動作後以手部接起毽子做休息，依序完成 5 個動作。)

順序	名稱	次	要求與限制(完全符合)	注意事項
B01	踢	4 下	一腳直立支持體重，一腳向內彎曲並向上彈，踢毽點在腳內側面。	左右無限制，僅需要共做 4 下即可完成動作。
B02	拐	4 下	一腳直立支持體重，一腳向外彎並向上彈，踢毽點在腳外側面。	
B03	膝	4 下	膝：一腳直立支持體重，用另一腿膝蓋向上彈起毽子，踢毽點在下肢大腿膝蓋上緣。	
B04	踀	4 下	一腳直立支持體重，用另一腿膝彎曲，小腿垂直，腳尖向前，用膝蓋的拉力，以腳面踢起毽子。	
B05	跳	1 下	雙腳跳起，右腳在前，向上斜提，左腳在右腳後方彎向上踢，踢毽點在左腳的內側面上，反之亦同。	無限制左右腳，共一次即可。運動員將“跳”做完後須接住毽，後以雙手張開亮相，才算是完成動作。

(三)高年級組(請依照影片之示範，完成該個動作後以手部接起毬子做休息，依序完成5個動作。)

順序	名稱	次	要求與限制	注意事項
C01	踢	5 下	一腳直立支持體重，一腳向內彎曲並向上彈，踢毬點在腳內側面。	左右無限制，僅需要共做5下即可完成動作。
C02	拐	5 下	一腳直立支持體重，一腳向外彎並向上彈，踢毬點在腳外側面。	左右無限制，僅需要共做5下即可完成動作。
C03	膝	5 下	膝：一腳直立支持體重，用另一腿膝蓋向上彈起毬子，踢毬點在下肢大腿膝蓋上緣。	左右無限制，僅需要共做5下即可完成動作。
C04	跳	2 下	雙腳跳起，右腳在前，向上斜提，左腳在右腳後方彎向上踢，踢毬點在左腳的內側面上，反之亦同。	無限制左右腳，共一次即可。運動員將”跳”做完後須接住毬，後以雙手張開亮相，才算是完成動作。
C05	踢轉接毬	1 次	一腳直立支持體重，一腳向內彎曲並向上彈，踢毬點在腳內側面。將毬子踢高過頭部後，旋身一圈後接毬。	無限制左右腳，共一次即可。做完後須接住毬，後以雙手張開亮相，才算是完成動作。

【競速比賽規則】

壹、比賽時間：比賽時間為 1 分鐘，須記失誤次數，裁判員將於時間內採計選手做出之動作成功次數。

貳、器材規定：每人至多可準備二顆毬子，若比賽中出現毬子解體等情況且無備用毬，將不進行重賽。

參、場地規定：每個場地長寬各為四公尺，若動作過程毬子超出場外則該次數不予以採計。

肆、開始：比賽音檔『嗶』起得以開始動作。

結束：音檔第二次『嗶』聲響起停止動作。

（雙人膝踢接力賽有三次『嗶』聲提示音，第一次提示音為第一棒選手開始動作；

第二次提示音為第一棒選手停止採計次數，第二棒選手開始動作；

第三次提示音為第二棒選手停止動作，比賽結束。）

伍、成績：由現場裁判員所記次數進行判定。

陸、各比賽項目賽事說明如下：

賽制	名稱	賽事說明
個人賽	小武競速賽	裁判員將於時間內採計選手做出小武之指定動作成功次數。 (採計單腳次數，左右腳皆可踢) 小武指定動作：踢、拐、膝、踀。
	大武競速賽	裁判員將於時間內採計選手做出大武之指定動作成功次數。 大武指定動作：跳、蹺、跪、踩。
雙人賽	雙人對踢計次賽	裁判員將於時間內採計兩位選手以”踢”的方式將毬子互傳之次數。 名詞解釋： 踢：一腳直立支持體重，一腳向內彎曲並向上彈，踢毬點在腳內側面。
	雙人膝踢接力賽	裁判員將於時間內採計兩位選手以接力的方式做出”膝”的動作成功次數，兩位選手需決定順序，第一位選手試做 30 秒後，會有『嗶』聲提示音，提示音後則換成第二位選手試做，30 秒後聽見提示音即結束比賽。(左右腳皆成功才計算一次。) 名詞解釋： 膝：一腳直立支持體重，用另一腿膝蓋向上彈起毬子， 踢毬點在下肢大腿膝蓋上緣。

柒、規則補充：

一、踢毬時，毬子不得觸及手部。

二、左右腳皆可踢毬，但不可以定點。

三、故意犯規以致影響其他選手者則淘汰出局。

四、哨聲響起同時毬子以觸及腳部，列入計算次數。

五、小武競速賽比賽時，裁判員會以單腳次數做採計，左右腳皆可踢。

六、雙人膝踢接力賽比賽時，需依序完成右腳及左腳的動作才算 1 個計次，如果發生失誤，成績不會被倒扣，但重新起跳時，需再次依序完成右腳及左腳的動作才算 1 個計次。

七、雙人對踢計次賽之計次方式為：兩位選手皆踢到一次毬子將會採計一次，無規定先後順序，如果發生失誤/漏接，成績不會被倒扣，但重新傳毬時，需再次依序完成兩位選手的各一次踢毬動作才算 1 個計次。比賽期間若選手有做出立踢以外之動作皆不予以計次。

