

【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
	中年級	上場人數	1人	2人		4至6人
	中年級	比賽時間	2分30秒-3分鐘	2分30秒-3分鐘		
		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
	中年級	指定動作	指定動作 10 招		上場人數	4人
	中年級	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					
年齡分組		上場人數	1人	1人	2人		
		低年級	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
		中年級	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
		高年級	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

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	<ul style="list-style-type: none"> ● 【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	<ul style="list-style-type: none"> ● 【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	<ul style="list-style-type: none"> ● 【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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 啟動、結束皆為開線 ● 鈴甩動至高處時，需越過兩支棍子 	<ul style="list-style-type: none"> ● 順時針、逆時針啟動不拘
A05	蜻蜓點水	1 次	<ul style="list-style-type: none"> ● 啓動、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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 左右邊不拘
A06	龍騰虎躍	1 組	<ul style="list-style-type: none"> ● 【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	<ul style="list-style-type: none"> ● 【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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 帶到後側方式，左邊、右邊不拘
A08	逆繞手+雙點水	1 組	<ul style="list-style-type: none"> ● 啓動、結束皆為開線 ● 兩個點水，需完整疊好 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 【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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 【起動】、【完成】皆為開線 ● 【完成】扯鈴需保持轉動 	<ul style="list-style-type: none"> ● 蜘蛛結網做法不拘
B04	點水 1 下 + 放棍 1 下	1 組	<ul style="list-style-type: none"> ● 【起動】、【完成】皆為開線 	<ul style="list-style-type: none"> ● 接棍或線不拘
B05	魔術拋接	1 組		<ul style="list-style-type: none"> ● 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)	<ul style="list-style-type: none"> ● 【起動】、【完成】皆為開線 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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		<ul style="list-style-type: none"> ● 需一次完成 4 下，不得分開操作。
B08	肩甩	1 組	<ul style="list-style-type: none"> ● 【起動】右手揹線，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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	鷄子翻身	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 抛	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。