

## 【踢毽比賽規定】

### 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	<span style="position: absolute; left: -10px; top: 0; writing-mode: vertical-rl;">可混齡參加，所有年齡將以同一個組別計算排名。</span> <span style="position: absolute; left: -10px; top: 150px; writing-mode: vertical-rl;">5分～5分30秒</span> <span style="position: absolute; left: -10px; top: 350px; writing-mode: vertical-rl;">4人</span>
		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	
		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	2人 (兩位選手輪流)
年齡分組	低年級	<input checked="" type="checkbox"/>		可混齡參加， 所有年齡將以同一個組別計算排名。	
	中年級	<input checked="" type="checkbox"/>			
	高年級	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		

網毽賽		
比賽項目	個人網毽賽	雙人網毽賽
上場人數	1人	2人
高年級組	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

\*採雙敗淘汰賽制。

**二、花式乙類賽、競速賽獎勵：**

**(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) 競速賽**

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：**以毽子為比賽器材，使用之數量不限制。

**器材限制：**競賽過程中，不得使用毽子以外之其它道具；場地僅能擺設毽子，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：小武踢拐膝踝左右四個動作，並以定點結束。

指定動作二：大武跳蹠跪踩單邊四個動作，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。

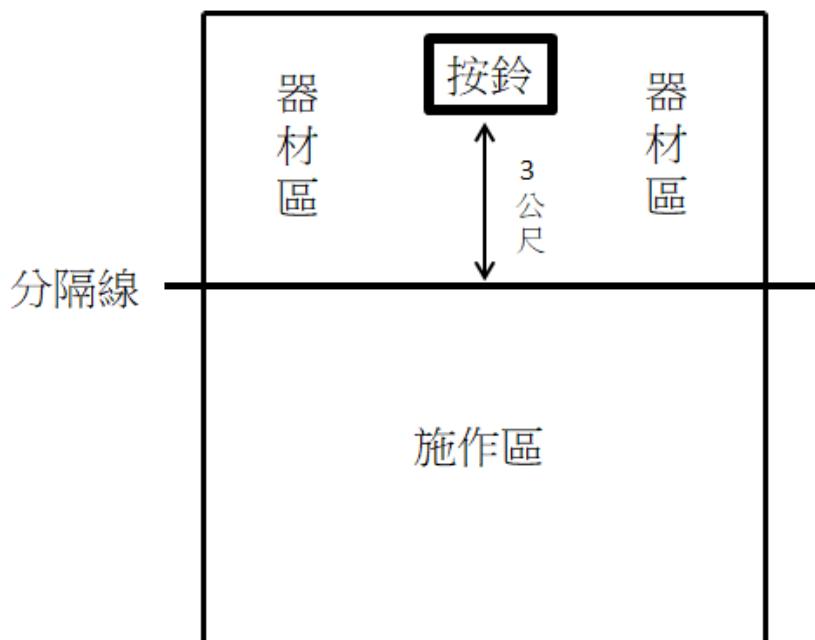
雙人賽：面寬不得小於 6 公尺，深度不得小於 6 公尺。

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：手拿鍵子靜止不動，備用鍵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：指定動作完成後將鍵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，或是動作完成後鍵子未擺放再施作區，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. 鍵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：可使用任一類型之鍵子。可放預備鍵(總數量為二)，預備鍵須放置於線內。
- (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(每次踢毽動作後可以以手部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。	
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。	無限制左右腳，共 4 下即可。
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(每次踢毽動作後可以以手部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
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。	
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。	左右無限制，僅需要共做 4 下即可完成動作。
B04	跔	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(須完成該個動作後才可以以手部接住毽子做中間休息)

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，踢毽點在腳內側面。	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，踢毽點在腳外側面。	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毽子，踢毽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。
C05	踢轉接毽	1次	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。將毽子踢高過頭部後，旋身一圈後接毽。	無限制左右腳，共一次即可。做完後須接住毽，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毽子，若比賽中出現毽子解體等情況且無備用毽，將不進行重賽。

**參、場地規定：**每個場地長寬各為四公尺，若動作過程毽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、踝。
	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、蹠、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”的方式將毽子互傳之次數。 名詞解釋： 踢：一腳直立支持體重，一腳向內彎曲並向上彈，踢毽點在腳內側面。
	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毽子， 踢毽點在下肢大腿膝蓋上緣。

**柒、規則補充：**

一、踢毽時，毽子不得觸及手部。

二、左右腳皆可踢毽，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、哨聲響起同時毽子以觸及腳部，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毽子將會採計一次，無規定先後順序，如果發生失誤/漏接，成績不會被倒扣，但重新傳毽時，需再次依序完成兩位選手的各一次踢毽動作才算 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。

## 【網毽比賽規定】

壹、比賽方式：採雙敗淘汰賽制。

貳、器材規定：踢毽對抗賽之用毽必須使用大會統一提供之器材，比賽用毽將採用鵝絨毽，底座直徑約 3.5CM，絨毛約 8±2 支，重量約 14±5 公克

參、名次判定：

九、參賽隊（人）數為 16 個以上，最優級組前 8 名。

十、參賽隊（人）數為 14 個或 15 個，最優級組前 7 名。

十一、參賽隊（人）數為 12 個或 13 個，最優級組前 6 名。

十二、參賽隊（人）數為 10 個或 11 個，最優級組前 5 名。

十三、參賽隊（人）數為 8 個或 9 個，最優級組前 4 名。

十四、參賽隊（人）數為 6 個或 7 個，最優級組前 3 名。

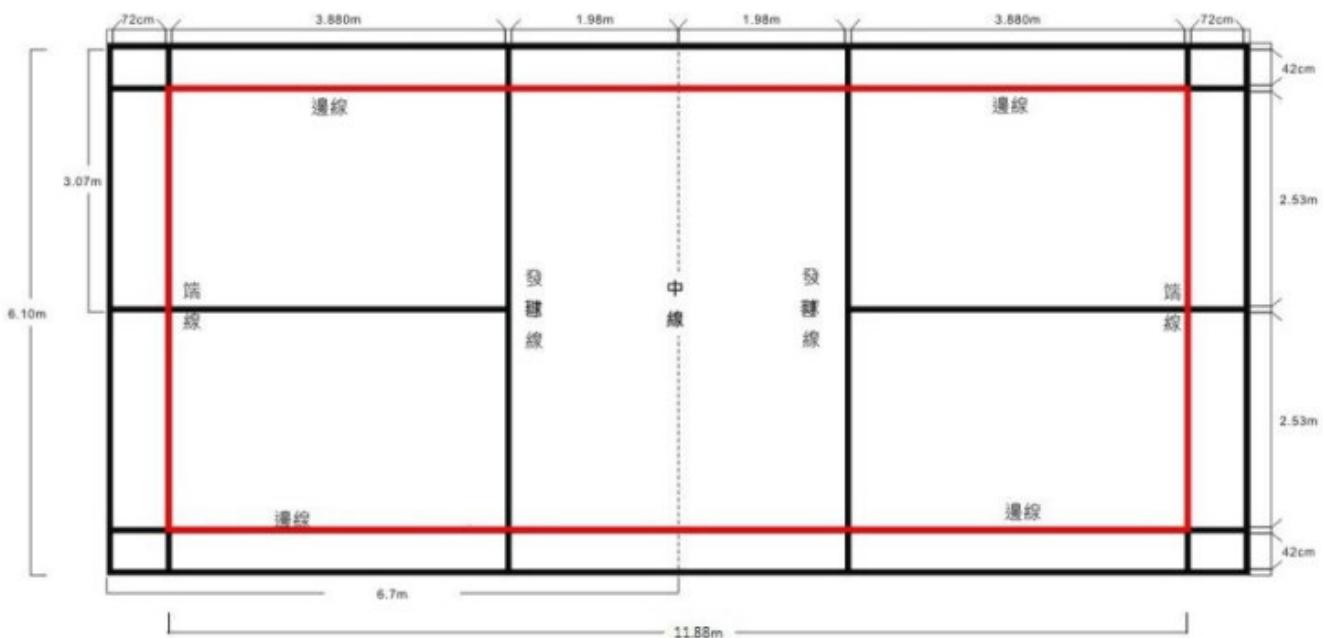
十五、參賽隊（人）數為 4 個或 5 個，最優級組前 2 名。

十六、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。

肆、運動員服裝：禁用不合規定鞋子(如毽球專用鞋，加厚加硬鞋底等)。

伍、場地：個人賽及雙人賽比賽場地長 11.88 公尺，寬 5.18 公尺，即內側邊線，上方 6 公尺，四周 2 公尺不得有障礙物（如圖 1）。



(圖 1)

陸、比賽規則：採用中華民國民俗體育運動協會 114 年 5 月 14 日修訂版規則。