

# 112 年臺北市中正盃民俗體育運動錦標賽競賽規程

壹、宗旨：為提倡全民體育，推展民俗體育運動，並提昇民俗體育運動技術水準增進國民身心健康。

貳、辦理單位：

一、指導單位：臺北市政府體育局。

二、主辦單位：臺北市體育總會、臺北市體育總會民俗體育運動協會。

三、協辦單位：臺北市立弘道國民中學。

參、比賽時間：民國 112 年 11 月 8 日（星期三）。

肆、比賽地點：扯鈴、踢毬-臺北市立弘道國民中學(臺北市中正區公園路 21 號)。

跳繩-臺北市立大學附設實驗國民小學(臺北市中正區公園路 29 號)。

伍、網路報名：

一、日期：中華民國 112 年 10 月 11 日(星期三)至 112 年 10 月 18 日(星期三) 止。

二、報名手續：

(一)請至臺北市立弘道國中首頁(<http://www.htjh.tp.edu.tw>)點選 → 112 年臺北市中正盃民俗體育運動錦標賽→報名系統進行報名。

(二)各單位於網路報名完成後，須列印報名資料完成核章於 10/20(星期五)前送達臺北市立弘道國中學務處體育組(臺北市中正區公園路 21 號)。

聯絡人：邱少源組長 (02) 23715520#370

陳曉文輔導員 (02) 23715520#351

(三)報名統整資訊公告在臺北市立弘道國中首頁，供參賽單位確認，領隊會議後公告賽程時間表。

三、報名甲類之選手不得再報名乙類。

陸、領隊暨裁判會議：民國 112 年 10 月 25 日（星期三）上午 10 時假臺北市立弘道國民中學經緯樓二樓會議室舉行。

柒、比賽分組與資格：

一、國小男生組：限臺北市公私立國民小學在籍男學童參加

二、國小女生組：限臺北市公私立國民小學在籍女學童參加。

三、國小混合組：限臺北市公私立國民小學在籍學童參加，男女不拘。(僅適用於跳繩甲類花式團體項目)

四、國中男生組：限臺北市公私立國民中學在籍男學生參加。

五、國中女生組：限臺北市公私立國民中學在籍女學生參加。

六、國中混合組：限臺北市公私立國民中學在籍學童參加，男女不拘。(僅適用於跳繩甲類花式團體項目)

七、公開男子組：限臺北市公私立高中、高職以上在籍男生或年滿十五歲以上男性社會青年(須設籍臺北市)參加。

八、公開女子組：限臺北市公私立高中、高職以上在籍女生或年滿十五歲以上女性社會青年(須設籍臺北市)參加。

九、公開組：限臺北市公私立高中、高職以上在籍學生或年滿十五歲以上社會青年(須設籍臺北市)參加，男女不拘。(僅適用於跳繩甲類花式團體項目)

十、教師男子組：限臺北市公私立各級學校編制內男教師參加。

十一、教師女子組：限臺北市公私立各級學校編制內女教師參加。

捌、比賽項目：

一、甲類比賽項目：

(一) 踢毬：1. 個人計分賽。

2. 雙人計分賽。

3. 個人對抗賽。

4. 雙人對抗賽。

5. 團體計分賽。

(二) 跳繩：1. 個人賽。

2. 雙人賽。

3. 花式團體賽。

4. 團體限時計次賽。

(三) 扯鈴：1. 個人賽。

2. 雙人賽。

3. 團體賽。

(四) 教師組只辦個人賽。

二、乙類比賽項目：

(一) 踢毬：

1. 計次賽：

(1) 組隊方式：每校至多報名一隊，每隊 10 人，至多報名 12 人，男女不拘。

(2) 比賽方式：

a. 時 間：每隊以一分鐘為限（逾時試作成績不計）。

b. 動 作：一腳直立支持體重，一腳由內彎往內踢。10 人同時下場，踢的次數愈多，得分愈高。

c. 評 分：採連續踢法，左右腳均可；停頓逾十秒，即認動作結束。團體成績以參加比賽人數（10 人）所踢次數之總和計算，多者為勝。

(二) 跳 繩：

1. 計次賽

(1) 組隊方式：每校至多報名一隊，每隊 10 人，至多報名 12 人，男女不拘。

(2) 比賽方式：

a. 時 間：每隊 10 人下場，每隊一分鐘。

b. 動 作：每隊指定 5 人作一跳一迴旋（正反皆可）；指定 5 人作一跳二迴旋（正反皆可），同時實施。

c. 評 分：個人跳繩一分鐘迴旋次數之總和為團體成績。團體成績相同者，以一跳二迴旋次數多者為勝。

2. 團體限時計次賽

(1) 組隊方式：每校至多報名二隊，每隊 7 人，至多報名 9 人，男女不拘。

(2) 比賽方式：

a. 時間 3 分鐘（國小 2 分鐘）。每組比賽開始時由裁判組長以口令方式，「各就位、預備、開始」。

- b. 使用一條長繩，以定點跳繩，由 2 人掌繩，做一字型迴旋，5 人同時在迴旋繩中跳躍。
- c. 以一定時間內連續跳躍累計之次數來判定勝負或名次。
- d. 以 5 人同時成功起跳，開始計算第一下。結束以哨聲終止比賽。
- e. 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。
- f. 比賽時間內，因故造成迴旋繩中止迴旋者，得重新開始起跳，採累加計次方式。
- g. 每次比賽時須全隊一起喊出跳過之次數，以便計算次數，最後次數依裁判之判決為準。
- h. 比賽用繩，基於推廣原則，不侷限規格。

### (三) 扯鈴：

#### 1. 計次賽：

(1) 組隊方式：每校至多報名一隊，每隊 10 人，至多報名 12 人，男女不拘。

#### (2) 比賽方式：

- a. 時間：每隊 10 人下場，每隊一分鐘。
- b. 動作：每隊其中 5 人個別操作繞腳，另 5 人個別操作拋鈴跳繩一圈一跳；每人最多可準備 2 副扯鈴(含手持)。
- c. 評分：繞腳動作 1 次 1 分，拋鈴跳繩每次以拋鈴後跳繩 1 次迴旋計 1 分，若當次 2 迴旋以上也只採計 1 分，鈴落地當次不採計；個人成績之總和為團體成績；團體成績相同者，以拋鈴跳繩次數多者為優勝。

玖、甲類比賽報名人數及規定：(團體賽不受每人限報名兩項之限制)

一、踢毬：1. 每組每隊參加每一項目，個人賽(含對抗)最多限參加 2 人，雙人賽最多限報名 2 組，雙人對抗最多限報名 1 組，團體賽限 6 人參加(一隊)。

#### 2. 踢毬對抗賽

(1)組隊方式：每校限報男女各兩人(個人對抗)，男女各一組(雙人對抗)，每位選手限擇一報名。

#### (2)比賽規則：

- ※ 裁判員宣告比賽開始，而某一隊如拒不出場比賽或延誤三分鐘，得宣布其棄權(比數為二比零)。
- ※ 選擇場地：裁判員以抽籤方式，令雙方選手選擇場地或開毬。  
賽局：場局勝負。
- ※ 比賽局數採三局二勝制，以某一隊先得十一分者，即為勝一局。
- ※ 雙方比分之宣告，均以開毬方之得分為先，接毬方之得分為後宣告之。  
開毬：
- ※ 開毬，由隊員站在開毬線外之有效範圍內將毬子放在手中，經裁判指示開始，即將毬子離手(毬子直線下落)用足部以單踢、拐踢、膝踢、踝踢、豆踢、勾踢、跳、跪、踩、蹦、剪、扣等大小武動作之一，將毬子踢過毬網而入對方禁區以外之有效範圍內，即開始比賽。
- ※ 開毬順序：每一方開毬一次，無論是得分或失分，隨即換邊開毬。
- ※ 開毬如有下列情形之一時，即為失誤。裁判應判失分，並由對方開毬：
  - 毬未過網或觸網。
  - 毬落於對區之一公尺五十公分線禁區範圍內。
  - 開毬時非經開毬者本人直接踢入對方有效範圍內。
  - 開毬時，毬尚未觸及腳部時，己方隊員進入禁區場地。

- 毬超過界線。
- 未在開毬區範圍內踢出。
- 開毬時，毬子離手後，未能踢到毬子。
- 開毬時，不以規定動作開毬。

※ 同時雙方犯規應判重新開毬。

※ 休息時間：每局比賽換邊後得休息一分鐘。休息時間包括場地交換。

※ 雙人對抗賽開毬，以隊員之其中一人即可。

比賽暫停：

※ 暫停須在己方獲得開毬權時，由隊員或教練請求，經裁判員准許者。

※ 暫停時隊員不得擅自離場。只可接受教練之指導。惟教練不得進入比賽場地。每隊於每場中得請求暫停二次，每次暫停時間為三十秒鐘。

※ 隊員如發生抽筋或其他受傷時，經執行裁判員允許，可准予三分鐘暫停，不計為比賽暫停。

判定：

※ 界內毬及界外毬之判定，均以毬之著地點判定之，凡觸及界線者為界內毬。

※ 比賽中之失分：凡失誤或有下列犯規情況之一者，均判由對方獲一分。

--開毬不合規定(違反本條文開毬有關規定)。

--腕關節以上觸毬

二、跳繩：每組每隊參加每一項目，個人賽最多限參加 2 人，雙人賽最多限參加 2 組；花式團體賽每隊 10-12 人男女不拘（一隊），得候補 2 人；團體限時計次賽每校男女各 2 隊為限，每隊 12 人(一隊)得候補 2 人，國小組 2 分鐘，國中、高中以上 3 分鐘。每人限報名兩項。

※團體限時計次賽實施規定：

1. 時間 3 分鐘(國小 2 分鐘)。每組比賽開始時由裁判組長以口令方式，「各就位、預備、開始」。
2. 使用一條長繩，以定點跳繩由 2 人掌繩，做一字型迴旋，10 人同時在迴旋繩中跳躍，掌繩 2 人須相距 12 公尺，並站於線後。
3. 以一定時間內連續跳躍累計之次數來判定勝負或名次。
4. 以 10 人同時成功起跳，開始計算第一下。結束以哨聲終止比賽。
5. 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。
6. 比賽時間內，因故造成迴旋繩中止迴旋者，得重新開始起跳，採累加計次方式。
7. 每次比賽時須全隊一起喊出跳過之次數，以便計算次數，更能增進團隊默契（經提醒未改善者成績以所跳次數之 90%計算）
8. 比賽用繩由大會提供，各參賽單位亦可自行準備(檢錄時查驗)，繩子直徑為 5.5mm，繩長為 13m、14m、15m 三種規格。

三、扯鈴：每組每隊報名每一項目，除國小組個人賽限參加 1 人，雙人賽限參加 1 組，國中以上組個人賽限 2 人，雙人賽限 2 組；團體賽限 8 人(1 隊)參加，得候補 2 人。每人限報名兩項。

拾、比賽規則：踢毬：採用中華民國民俗體育運動協會 104 年審訂公佈之比賽規則。

跳繩：採用中華民國民俗體育運動協會 112 年審訂公佈之比賽規則。

扯鈴：採用中華民國民俗體育運動協會 112 年審訂公佈之比賽規則。唯評分方式與成績計算還按照 104 年審訂公佈之比賽規則的配分與計算(技術 30%、藝術 30%、實施 40%)。

拾壹、比賽程序：各項比賽程序，均由大會競賽組抽籤排定。

拾貳、申訴：

- (一) 比賽爭議：如規則有明文規定者，以裁判之裁決為終決；如有同等意義之註明，亦不得提出申訴。
- (二) 合法之申訴，應由各領隊或其代表簽章，並繳付保證金新台幣壹千元，以書面向審判委員會提出。如經查核認為申訴無理由，得沒收其保證金充作獎品費用。
- (三) 關於競賽所發生的問題，除暫時得以口頭申訴外，仍須依照前項規定，或該項成績公佈三十分鐘內，補具正式手續提出，否則概不受理。
- (四) 各項比賽如正在進行中，各單位領隊、教練及運動員，不得當場直接質詢裁判員。

拾參、獎懲：

- (一) 凡當場無比賽之運動員擅自進入比賽場地者，得取消該運動員之資格及在所有比賽中所得之分數。
- (二) 個人比賽之運動員不合資格者，一經證實，及取消其比賽資格及個人已得或應得之分數。
- (三) 團體賽中有不合資格者，一經證實，即取消該隊在該項比賽中所得之名次。
- (四) 運動員無故棄權者，通知其所屬單位議處之。
- (五) 運動員在大會期間，如違背運動精神，或有不正當之行為（如冒名頂替、資格不符）或不服從裁判等情形，經查明屬實者，除取消該運動員所得或應得之分數，並宣佈其姓名及所屬單位；其單位領隊、教練及管理人員，應負行政責任，並報主管單位議處。
- (六) 甲類比賽項目各組各項個人賽、雙人賽均錄取前六名，頒發獎狀，團體賽錄取前三名頒發獎盃及獎狀(6 隊以上頒發到前四名)；乙類團體比賽項目依報名隊數錄取 1/3 為特優獎，1/3 為優勝獎。

拾肆、附則：

- (一) 每位選手僅能代表「一個單位」並「擇一組別」報名參賽，不得跨隊、跨組報名。
- (二) 各組各項參加人數所稱如八人為限，則必須八人；人數不足則不得出場參加比賽。
- (三) 各項團體賽應全體同時試作，而非個人或部份人試作。
- (四) 出場比賽者應攜帶身份證明文件，以備查驗。
- (五) 乙類有跨項目時，請教練與該競賽裁判組長請假，並應於在該項目比賽結束前完成比賽。

拾伍、本規程如有未盡事宜，得由主辦單位隨時修訂之。