

112 學年度全國各級學校民俗體育競賽

扯鈴項目競速賽新增項目示範影片及規則說明

提供給各參賽團隊參考、觀摩之用

雙人迴旋互拋競速賽 ●比賽規則說明●

- 得分：總得分 = 加分 - 扣分
- 比賽型式：時間一分鐘，依序循環操作動作 1 到動作 5，完成 1 組動作得 1 分。
- 動作定義：以下表文字規定為主、影片為輔。
- 動作內容：

動作序	名稱	流程 定義
動作 1	左右甩鈴	1.互拋 1 次 2.左右甩鈴 1 次 (方向不限)
動作 2	鷓子翻身	1.互拋 1 次 2.鷓子翻身 1 次 (方向需與影片一致)
動作 3	仰甩	1.互拋 1 次 2.仰甩 1 次 (方向需與影片一致)
動作 4	左(右)迴旋	1.互拋 1 次 2.左(右)迴旋 1 次
動作 5	拋鈴換位	1.互拋 1 次 2.拋鈴換位 1 次 (兩人以向上直拋為原則，扯鈴的軌跡不得重疊，接到扯鈴時，兩人已完成左右換位。)

- 示範影片網址：<https://youtu.be/-kcPD9TNUy8>
- 啟動：需停鈴開始。計時開始，需從「動作 1」開始操作。
- 場地限制：
 - (1) 場地標有 2 公尺界線。
 - (2) 動作 1 到動作 4，全程腳都需採在線外。
 - (3) 動作 5 的「互拋 1 組」與「拋鈴換位的扯鈴高拋」腳都需採在線外，「人的換位」與「接到扯鈴」不在此限。
- 扣分：遇到下列狀態時，該組不加分，並每組扣 1 分。
 - (1) 互拋沒有接到，鈴落地。
 - (2) 互拋沒有同步，導致一位選手運雙鈴。
 - (3) 動作未依順序操作。
 - (4) 動作過程中失誤、停鈴。
 - (5) 兩個選手動作內容不同時。
 - (6) 腳踩到 2 公尺線 (詳述於「場地限制」)。

- 扣至 0 分時，不再扣分且不給予等第。
- 同一組動作內，不重複扣分。
- 失敗且扣分之後，可重新操作該組動作或做下一組動作，皆可得分。
- 中途可各自加速，該組動作相同即可，不需整齊一致。
- 影片以右撇子示範，左撇子可自行鏡像操作。
- 鈴數限制：每人最多準備二副扯鈴（含手持）。

本賽事為本屆新增賽組，各參賽單位可寄送練習影片預先查核，如有疑義，大會可先行告知。影片網址請寄送至 wjj1965@mail.nutn.edu.tw