

民俗體育發展中心 扯鈴競技挑戰賽 比賽規則

2024年08月08日 版本

目錄

目錄	i	2.1 按鈴計時	7
第一章、競賽通則	1	2.2 失誤加時	7
1. 大會精神	1	2.3 重新比賽	7
2. 比賽項目	1	2.4 名次判定	8
3. 比賽組別	1	3. 套路大會師	8
4. 比賽組別摘要表	1	3.1 按鈴計時	8
5. 器材規格與限制	1	3.2 失誤加時	8
6. 運動員服裝	2	3.3 重新比賽	8
7. 檢錄	2	3.4 動作判定	9
8. 裁判及職員	2	3.5 名次判定	9
8.1 大會	2	第四章、場地歸劃	10
8.2 比賽會場	2	1. 傳接競技場 與 套路大會師 場地歸劃	
第二章、比賽方法與流程	3	建議	10
1. 傳接競技場	3	附錄：	11
1.1 場地設置	3	附錄一：裁判工作細則：	11
1.2 進場按鈴	3	1.1 裁判人數與方法：	11
1.3 指定動作	3	1.3. 裁判工作內容：	11
1.4 退場按鈴	4	附錄二：器材清單 (參考用)	12
2. 套路大會師	5	1.1 傳接競技場 與 套路大會師	12
2.1 場地設置	5	1.2 擲準挑戰賽	12
2.2 進場按鈴	5		
2.3 指定動作	5		
2.4 退場按鈴	5		
第三章、裁判準則 與 名次判定	7		
1. 裁判權責	7		
2. 傳接競技場	7		

第一章、競賽通則

1. 大會精神

以扯鈴為媒材，以合作、樂趣、體育、學習為核心設計賽會活動，培養人際之間溝通合作之能力、選手堅持不放棄之精神。

2. 比賽項目

(1)傳接競技場：以多人傳接扯鈴，培養合作與默契之精神。

設「魔術去回」、「拋鈴去回」、「拋鈴循環」、「接龍循環」四組。

(2)套路大會師：以指定動作完成之熟練為評分基準，紮根選手動作能力與學習廣度。

設「A組」一組。

(3)擲準挑戰賽：以單純的「拋鈴擲準」為方式，享受比賽競技的樂趣。

設「手拋組」、「拋鈴組」兩組。

3. 比賽組別

(1)個人賽：以1人參賽

(2)團體賽：以6人一組為原則，可安排預備選手1人。

4. 比賽組別摘要表

組別	項目	人數	摘述內容
傳接競技場	魔術去回	6人團體賽	大衛魔術(來回為1組，共2組)
	拋鈴去回	6人團體賽	拋鈴(來回為1組，共2組)
	拋鈴循環	6人團體賽	拋鈴(選手1到6，循環3次)
	接龍循環	6人團體賽	開線傳鈴(選手1到6，循環3次)
套路大會師	A組	個人賽	套路展演A組
	A組	6人團體賽	套路展演A組
擲準挑戰賽	手拋	個人賽	以手拋鈴，規劃中。
	拋鈴	個人賽	基礎拋鈴，規劃中。
	手拋	6人團體賽	以手拋鈴，規劃中。
	拋鈴	6人團體賽	基礎拋鈴，規劃中。

5. 器材規格與限制

(1)扯鈴：雙頭鈴與單頭鈴鈴碗最外圈之直徑需在8公分至16公分之間。

(2)鈴棍：總長度不可超過50公分，材質不拘。

(3)鈴繩：長度與材質不拘。

6. 運動員服裝

團體賽需穿著號碼衣，正反都需要有明顯之數字樣式 1 號到 6 號，並依指定符號操作流程。如未符合服裝規定，大會有權取消參賽資格。

7. 檢錄

- (1) 參賽選手需在檢錄時間前至檢錄處報到，超過檢錄時間未報到，視同棄權。
- (2) 檢錄後，需在指定之準備區等待，直到上場比賽。
- (3) 若有不可抗力因素檢錄未到者，需在該組檢錄時間內告知檢錄員，經該場主任裁判同意後，宣佈該隊順延至該組賽事最後一組，當該組賽事最後一組結束前，若仍未完成檢錄，則以棄權論。

8. 裁判及職員

8.1 大會

- (1) 審判長：大會設審判長 1 名。
- (2) 審判委員：大會設審判委員 3 至 5 名。
- (3) 裁判長：設裁判長 1 名，依據競賽規則與大會競賽規程，全權管理比賽，並注意比賽規則與大會競賽規程之執行。
- (4) 成績組 組長：設成績組長 1 名，得召集成績組員數名，依各組成績資料整理並排序名次，經裁判長同意後公告。
- (5) 場地組 組長：規劃場地、動線。
- (6) 器材組 組長：確認器材之完整。佈置、執行與復原。
- (7) 大會組 組長：組員數名，協調選手、教練、大會之流程與需求。

8.2 比賽會場

- (1) 主任裁判：每一比賽場地設主任裁判 1 名，主任裁判可兼任 1 名裁判員。
- (2) 裁判員：每一比賽場地設裁判員 1 至 5 名。
- (3) 記錄兼計時員：每一場地設記錄兼計時員 1 名。
- (4) 檢錄員：每一場地設 1 至 2 名檢錄人員。
- (5) 宣告/播音員：每一場地得設 1 名宣告/播音員。
- (6) 機動組員：確認大會場地、器材設定，收送成績單及機動支援各項事務。

第二章、比賽方法與流程

1. 傳接競技場

1.1 場地設置

- (1) 棍子器材區：擺放所有選手之鈴棍。團體賽 6 組，個人賽 1 組。
- (2) 扯鈴器材區：擺放指定數目之扯鈴。團體賽 1 顆，個人賽 1 顆。
- (3) 選手準備區：選手在準備區內，按鈴選手不得超越起跑線。
- (4) 預備鈴、棍：無開放。

1.2 進場按鈴

- (1) 6 號選手按鈴後開始計時。
- (2) 依序 6 號到 1 號選手通過閘門進場。
- (3) 所有選手在棍子器材區拿取棍子。
- (4) 1 號選手在扯鈴器材區拿取扯鈴。
- (5) 所有人在「操作區」內。1 號選手加速，開始指定動作。
- (6) 進場需依指定路徑及「進退場區域」移動。

1.3 指定動作

以「多人傳接 1 鈴」為方法，過程中扯鈴需面對前方，裁判可見之區域。依不同項目，分述如下

1.3.1 魔術去回

- (1) 順序：「選手 1 依序傳至選手 6，選手 6 依序傳回選手 1」為 1 組，連續操作 2 組。
- (2) 只能以「大衛魔術繩結的解開方式，放在下一位選手的線上」為傳接方式，不得使用其它方法。
- (3) 大衛魔術給下一位選手時，扯鈴需放在線上，不得使用「拋起」的方式給下一位選手。
- (4) 大衛魔術繩結為「1 圈」並可以「脫出離線」為概念。做法不限制，可使用扯鈴定點的纏繞方式，或甩動的「反點水」方式皆可。
- (5) 失誤處理：如扯鈴未完整傳接，順回到做「大衛魔術」的選手重新操作，再次傳給下一選手。(如 3 號要傳給 4 號的過程，扯鈴落地或打結，由 3 號重新做大衛魔術。)
- (6) 大衛魔術 單次完成 操作定義：：
 - A. 選手 A 持轉動的扯鈴，選手 B 持鈴棍。
 - B. 選手 A 做「大衛魔術」。
 - C. 選手 A 將大衛魔術繩結之扯鈴放到選手 B 的線上。
 - D. 選手 A 將線脫開。扯鈴在選手 B 的線上。
 - E. 過程中，扯鈴不得有「離線」、「拋出」。

1.3.2 拋鈴去回

- (1) 順序：「選手 1 依序傳至選手 6，選手 6 依序傳回選手 1」為 1 組，連續操作 2 組。
- (2) 只能以「拋鈴」傳接方式，不得使用其它方法。
- (3) 失誤處理：如扯鈴未完整傳接，回到做「拋鈴」的選手重新操作，再次傳給下一選手。
- (4) 拋鈴 單次完成 操作定義：
 - A. 選手 A 持轉動的扯鈴，選手 B 持鈴棍。
 - B. 選手 A 做「拋鈴」，扯鈴離線。
 - C. 選手 B 用線接到扯鈴。(如選手 B 以線接到扯鈴才落地或纏線，視為成功。)
 - D. 過程中，扯鈴不得有「落地」。

1.3.3 拋鈴循環

- (1) 順序：「選手 1 依序傳至選手 6，選手 6 直接傳給選手 1」為 1 組，連續操作 3 組。
- (2) 隊型需為「環狀移動」，不得以「直接隊型」操作。
- (3) 只能以「拋鈴」傳接方式，不得使用其它方法。
- (4) 失誤處理：如扯鈴未完整傳接，回到做「拋鈴」的選手重新操作，再次傳給下一選手。
- (5) 拋鈴 單次完成 操作定義：同 1.3.2 拋鈴去回。

1.3.4 接龍循環

- (1) 順序：「選手 1 依序傳至選手 6，選手 6 直接傳給選手 1」為 1 組，連續操作 3 組。
- (2) 隊型需為「環狀移動」，不得以「直接隊型」操作。
- (3) 傳接指定方式：要傳出選手將空線的扯鈴移動至左側，由接鈴的選手將線拉直後由扯鈴下方往上將鈴帶起。過程中，扯鈴在選手的「線上」移動，皆不會有離線(拋鈴)的狀態。
- (4) 失誤處理：如扯鈴未完整傳接，回到做「傳出」的選手重新操作，再次傳給下一選手。
- (5) 接龍 單次完成 操作定義：
 - A. 選手 A 持轉動的扯鈴，選手 B 持鈴棍。
 - B. 選手 A 扯鈴呈「開線狀態」，將扯鈴放到選手 B 的線上。
 - C. 選手 A 將線離開。扯鈴在選手 B 的線上。
 - D. 過程中，扯鈴不得有「離線」、「拋出」。

1.4 退場按鈴

- (1) 所有人需在場內完成指定動作後，1 號選手停止扯鈴。
- (2) 所有人開始退場。
- (3) 1 號將扯鈴放在扯鈴器材區。
- (4) 所有選手將棍子放在在棍子器材區。
- (5) 所有人依序 1 到 6 號通過閘門。
- (6) 由 6 號按鈴終止計時。
- (7) 所有選手在準備區內，等待裁判公告最終成績，才可離開。

2. 套路大會師

2.1 場地設置

- (1) 棍子器材區：擺放所有選手之鈴棍。團體賽 6 組，個人賽 1 組。
- (2) 扯鈴器材區：擺放指定數目之扯鈴。團體賽 1 顆，個人賽 1 顆。
- (3) 選手準備區：選手在準備區內，按鈴選手不得超越起跑線。
- (4) 預備鈴、棍：無開放。

2.2 進場按鈴

- (1) 6 號選手按鈴後開始計時。
- (2) 依序 6 號到 1 號選手通過閘門進場。
- (3) 所有選手在棍子器材區拿取棍子。
- (4) 1 號選手在扯鈴器材區拿取扯鈴。
- (5) 所有人在「操作區」內。1 號選手加速，開始指定動作。
- (6) 進場需依指定路徑及「進退場區域」移動。
- (7) 註：個人賽，只需 1 人進場，但仍依照上述流程進場。

2.3 指定動作

以「完成指定動作 11 個」為目標，過程中扯鈴需面對前方，裁判可見之區域。

2.3.1 A 組動作

- (1) 動作與說明 參考「表 1：A 組動作表」
- (2) 大會提供「示範影片」做為流程參考。
- (2) 以下之「要求與限制」為必須完成。
- (3) 動作不得「跳做」「缺做」。如果「跳做動作」，未做的動作不得「重做」。

2.3.2 個人賽

- (1) 個人依序將動作完成。
- (2) 動作過程中失誤，需整個動作重新操作。(如：「拋鈴過頭 3 次」在拋鈴第 2 顆掉鈴，重新加速後，要再拋完 3 次扯鈴)。

2.3.3 團體賽

- (1) 依序將動作完成。
- (2) 1 個選手操作一個動作後，傳給下一個選手再操作下一動作。
- (3) 順序：「選手 1 依序傳至選手 6，選手 6 依序傳回選手 1」
- (4) 傳接方式：沒有限制。
- (5) 失誤處理：但如在傳接過程中掉鈴，回到做「傳出」的選手重新操作，再次傳給下一選手。不需重新操作原本的指定動作。

2.4 退場按鈴

- (1) 所有人需在場內完成指定動作後，1 號選手停止扯鈴。
- (2) 所有人開始退場。
- (3) 1 號將扯鈴放在扯鈴器材區。

- (4) 所有選手將棍子放在在棍子器材區。
- (5) 所有人依序 1 到 6 號通過閘門。
- (6) 由 6 號按鈴終止計時。
- (7) 所有選手在準備區內，等待裁判公告最終成績，才可離開。

表 1：A 組動作表

No	名稱	操作	要求與限制	其它說明
1	猴子翻筋斗	2 層	1.【起動】、【完成】皆為開線 2.鈴甩回來時，需為開線狀態，不得有其它繩結 3.需直接完成 2 層的解開，不可分開操作。	
2	金蟬脫殼	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線	解開的方法不拘
3	魚躍龍門	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線 2.鈴甩動至高處時，需越過兩支棍子。	順時針、逆時針啟動 不拘
4	龍騰虎躍	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線 2.兩腳跨過後，都必須踩到地板	
5	仰觀星斗	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線 2.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
6	拋鈴過頭	3 次	1.每一下都需符合下列要求 2.準備時，開線，扯鈴低於肚子 3.扯鈴需飛到超過頭頂	如掉鈴、或不符合規 定，需 3 次重作。
7	蜻蜓點水	左右 各 1 次	1.【起動】、【完成】皆為開線 2.需完整疊到線上 3.點水後，勾在棍上的線，不得鬆脫	左右邊開始不拘。動 作中可以加速。
8	蜻蜓點水	2 層	1.【起動】、【完成】皆為開線 2.需完整疊到線上 3.點水後，勾在棍上的線，不得鬆脫	左右邊不拘
9	逆繞手	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線	解開「交叉線」方法 不拘
10	關渡大橋	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線 2.做出「大橋」的型狀後，單手持棍與鈴，另一手 需拍大腿(或 臀部)一下。	
11	大衛魔術	1 組	1.【完成】時，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。	以「繞一圈」的方式 為原則，做出可以脫 開的繩結

第三章、裁判準則 與 名次判定

1. 裁判權責

判決選手是否依規定完成比賽，如有不符合之處，以本規則文字為基礎給予合適判決。

2. 傳接競技場

2.1 按鈴計時

- (1)以指定選手按鈴為開始，指定選手按鈴為計時為結束。
- (2)大會依規定設「計時裁判」以碼表輔助計時。
- (2)如因器材故障或不可控因素無法辨視時，以裁判碼表輔助判定。(如：計時未開始、計時無法停止、計時消失...等。)
- (3)未依指定流程操作，計時無效。

2.2 失誤加時

如按鈴計時結束後，發生下列情形，予以加時。

2.2.1 進退場

- (1) 扯鈴：結束後，扯鈴未在扯鈴器材區內，一組加 5 秒。(落在地上；未歸位，拿在手上。)
- (2) 棍子：結束後，棍子未在棍子器材區內，一組棍子加 5 秒。(落在地上；未歸位，拿在手上；部分在區域內，部分接觸地上。)
- (3) 人員順序：進退場未依指定順序，不論人數次數，加 5 秒。
- (4) 按鈴選手錯誤：加 10 秒。

2.2.2 動作執行

- (1) 選手未依順序操作動作，一次加 5 秒。(傳接競技場未依序完成傳接。掉鈴後未正確重新執行)
- (2) 選手動作，未符合定義之動作，一次加 5 秒。(如大衛魔術，使用拋出方式傳接)
- (3) 動作未在「操作區」內操作，加 10 秒。所有人員進入操作區後，開始啟動扯鈴後，即不可踩到操作區線外(含線)，動作完成後，扯鈴停止後，才能離開操作區。

2.3 重新比賽

- (1) 操作當下器材損壞：
 - 斷線、斷棍、扯鈴破裂、扯鈴解體...時，該場主任裁判可裁決重新比賽一次。如再次發生，以至無完成比賽，則該場棄權。
 - 如主動破壞器材，以至無完成比賽，則該場棄權。
 - 例外：扯鈴抖動、扯鈴線打結，仍需完成比賽。

- (2) 如有操作流程影響其它選手之成績權益，但大會尚未明確規範時，可由主任裁判在比賽當下提出，並由裁判長重新確定規範，得重新比賽。

2.4 名次判定

- (1) 比賽時間 = 按鈴計時 + 失誤加時。
- (2) 依時間長短排序，時間少者勝。
- (3) 時間相同則並列名次。

3. 套路大會師

3.1 按鈴計時

- (1) 以指定選手按鈴為開始，指定選手按鈴為計時為結束。
- (2) 大會依規定設「計時裁判」以碼表輔助計時。
- (2) 如因器材故障或不可控因素無法辨視時，以裁判碼表輔助判定。(如：計時未開始、計時無法停止、計時消失...等。)
- (3) 未依指定流程操作，計時無效。

3.2 失誤加時

如按鈴計時結束後，發生下列情形，予以加時。

3.2.1 進退場

- (1) 扯鈴：結束後，扯鈴未在扯鈴器材區內，一組加 5 秒。(落在地上；未歸位，拿在手上。)
- (2) 棍子：結束後，棍子未在棍子器材區內，一組棍子加 5 秒。(落在地上；未歸位，拿在手上；部分在區域內，部分接觸地上。)
- (3) 人員順序：進退場未依指定順序，不論人數次數，加 5 秒。
- (4) 按鈴選手錯誤：加 10 秒
- (5) 跨出「操作區」外：加 10 秒。所有人員進入操作區後，開始啟動扯鈴後，即不可踩到操作區線外(含線)，動作完成後，扯鈴停止後，才能離開操作區。

3.2.2 動作執行

- (1) 選手「未做動作」或「未依要求與限制操作動作」，一個動作加 10 秒。
- (2) 跳做動作：如跳做動作，直接以該動作開始評分，先前未做的動作都視同未做，未做動作不得重新操作。
- (3) 動作未在「操作區」內操作，加 10 秒。所有人員進入操作區後，開始啟動扯鈴後，即不可踩到操作區線外(含線)，動作完成後，扯鈴停止後，才能離開操作區。

3.3 重新比賽

- (1) 操作當下器材損壞：
 - 斷線、斷棍、扯鈴破裂、扯鈴解體...時，該場主任裁判可裁決重新比賽一次。如再次發生，以至無完成比賽，則該場棄權。

● 如主動破壞器材，以至無完成比賽，則該場棄權。

● 例外：扯鈴抖動、扯鈴線打結，仍需完成比賽。

(2) 如有操作流程影響其它選手之成績權益，但大會尚未明確規範時。可由主任裁判在比賽當下提出，並由裁判長重新確定規範，得重新比賽。

3.4 動作判定

裁判為建議為 3 人以上，超過 1/2 裁判判定動作不符合時，判定為不符合。

3.5 名次判定

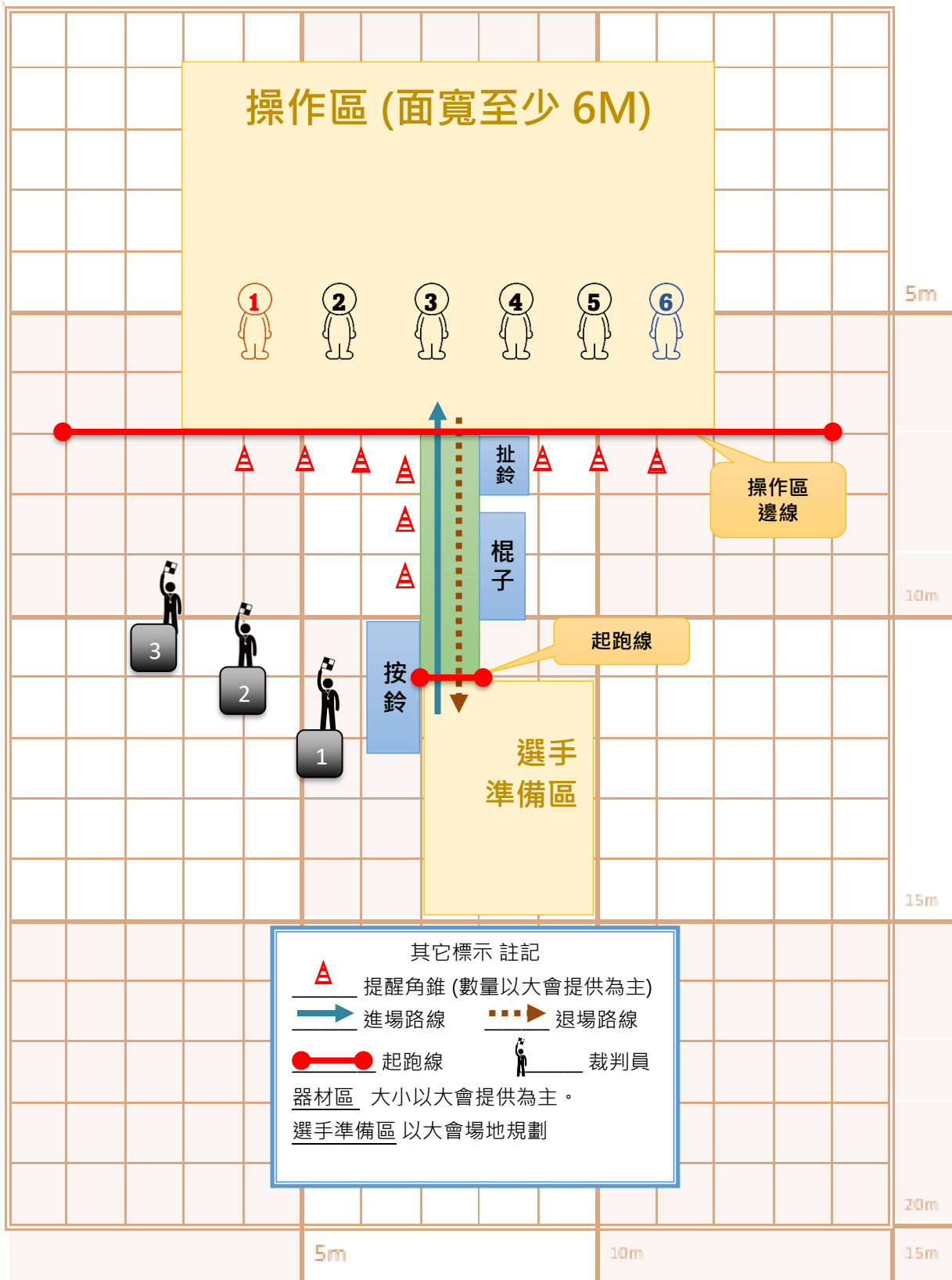
(1) 比賽時間 = 按鈴計時 + 失誤加時。

(2) 依時間長短排序，時間少者勝。

(3) 時間相同則並列名次。

第四章、場地歸劃

1. 傳接競技場 與 套路大會師 場地歸劃 建議



附錄

附錄一：裁判工作細則：

1.1 裁判人數與方法：

- (1) 裁判人數建議 3 人以上，大會可依人力狀態增減。
- (2) 主責裁判之違規判定：裁判超過半數判決違規，才能判定違規。(如有 2 位裁判，只有 1 位判定違規，則不算違規。如有 3 位裁判，需達 2 位判違規，違規才成立。)
- (3) 選手按鈴後，宣告違規事項。

1.3. 裁判工作內容：

1.3.1 傳接競技場

工作內容	裁判 1	裁判 2	裁判 3
1 按輔助碼錶	主責		
2 確認按錶歸零	主責		
3 整理裁判結果、計算成績並公告。	主責		
4 確認進場、退場順序。		主責	
5 確認器材最終歸位。		主責	
6 確認在「操作區」內操作			主責
7 確認按鈴選手正確			主責
8 確認選手操作符合流程 (動作是否標準、是否漏傳、未依順序)	主責	主責	主責
9 確認是否有其它違規。	主責	主責	主責

1.3.3 套路大會師

工作內容	裁判 1	裁判 2	裁判 3
1 按輔助碼錶	主責		
2 確認按錶歸零	主責		
3 整理裁判結果、計算成績並公告。	主責		
4 確認進場、退場順序。		主責	
5 確認器材最終歸位。		主責	
6 確認在「操作區」內操作			主責
7 確認按鈴選手正確			主責
8 確認選手操作符合流程 (動作是否標準、是否漏傳、未依順序)	主責	主責	主責
9 確認是否有其它違規。	主責	主責	主責

附錄二：器材清單 (參考用)

1.1 傳接競技場 與 套路大會師

	器材	數量	說明
1	<input type="checkbox"/>	角錐	20 個
2	<input type="checkbox"/>	桌子	3 張 工作桌為佳(選手器材區，避免尖銳的桌腳)
3	<input type="checkbox"/>	桌子	1 張 小張 (學生桌 或 是一張圓椅)(擺放扯鈴)
4	<input type="checkbox"/>	計時器材按鈴	1 組 需有電源
5	<input type="checkbox"/>	行動電源	1 組
6	<input type="checkbox"/>	號碼衣	10 組 1-6 號。
7	<input type="checkbox"/>	粗膠帶	約 貼地線，粗。紅 2m。
8	<input type="checkbox"/>	皮尺	1 組 場佈使用

1.2 擲準挑戰賽

	器材	數量	說明
1	<input type="checkbox"/>	角錐	20 個
2	<input type="checkbox"/>	桌子	3 張 工作桌為佳
3	<input type="checkbox"/>	計時器材按鈴	1 組 需有電源
4	<input type="checkbox"/>	延長線	1 組
5	<input type="checkbox"/>	號碼衣	10 組 1-6 號。
6	<input type="checkbox"/>	膠帶	約 貼地線，粗。紅 2m。其它約 35m
7	<input type="checkbox"/>	皮尺	1 組 場佈使用
8	<input type="checkbox"/>	碼錶	2 組