

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 版本一
2025 年 03 月 08 日 版本二

目錄

目錄	i	3.2 失誤加時	11
第一章、競賽通則	1	3.3 重新比賽	11
1. 大會精神	1	3.4 動作判定	12
2. 比賽項目	1	3.5 名次判定	12
3. 比賽組別	1	4. 擲準挑戰賽	12
4. 比賽組別摘要表	1	4.1 按鈴計時	12
5. 器材規格與限制	2	4.2 失誤加時	12
6. 運動員服裝	2	4.3 重新比賽	13
7. 檢錄	2	4.4 動作判定	13
8. 裁判及職員	2	4.5 名次判定	13
8.1 大會	2	第四章、場地歸劃	14
8.2 比賽會場	2	1. 傳接競技場 與 套路大會師 場地歸劃建議	14
第二章、比賽方法與流程	3	2. 擲準挑戰賽 場地歸劃 建議	15
1. 傳接競技場	3	附錄	16
1.1 場地設置	3	附錄一：裁判工作細則(參考用)： ...	16
1.2 進場按鈴	3	1.1 裁判人數與方法：	16
1.3 指定動作	3	1.3. 裁判工作內容：	16
1.4 退場按鈴	4	附錄二：器材清單 (參考用).....	17
2. 套路大會師	5	1.1 傳接競技場 與 套路大會師	17
2.1 場地設置	5	1.2 擲準挑戰賽	17
2.2 進場按鈴	5		
2.3 指定動作	5		
2.4 退場按鈴	5		
2.5 各組指定動作	6		
3. 擲準挑戰賽	9		
3.1 場地設置	9		
3.2 進場按鈴	9		
3.3 指定動作	9		
3.4 退場按鈴	9		
第三章、裁判準則 與 名次判定	10		
1. 裁判權責	10		
2. 傳接競技場	10		
2.1 按鈴計時	10		
2.2 失誤加時	10		
2.3 重新比賽	10		
2.4 名次判定	11		
3. 套路大會師	11		
3.1 按鈴計時	11		

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「新人組」、「中階組」、「進階組」三組。

(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「拋鈴組」一組。

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	新人組	個人賽	套路展演 11 個動作。
		6 人團體賽	6 人接力，共同展演 11 個動作。
	中階組	個人賽	套路展演 11 個動作。
		6 人團體賽	6 人接力，共同展演 11 個動作。
	進階組	個人賽	套路展演 11 個動作。
		6 人團體賽	6 人接力，共同展演 11 個動作。
擲準挑戰賽	拋鈴	個人賽	5 顆扯鈴，3 個距離，擲準計分。
	拋鈴	6 人團體賽	18 顆扯鈴，3 個距離，輪流擲準計分。

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 各組動作

- (1) 動作與說明 參考「2.5 各組指定動作」
- (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」。
- (4) 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)。

2.3.2 個人賽

- (1) 個人依序將動作完成。

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。

2.5 各組指定動作

表 1：新人組動作表

No	名稱	操作	要求與限制	其它說明
1	不加速-手拋	2 顆	1. 扯鈴不加速，手持扯鈴。 2. 扯鈴需飛到超過頭頂	1. 建議：不持棍，手持鈴。 2. 流程：準備時手比頭低，扯鈴過頭，自拋自接
2	不加速-繞腳	2 圈	1. 扯鈴不加速，手持扯鈴。	1. 建議：不持棍，手持鈴。 2. 方向不拘。
3	不加速-空線跳繩	1 組		1. 不加速扯鈴，僅手持棍。
4	左右觀星	4 下	1. 甩到兩側時，超過身體兩側。	1. 建議：手比肩低，鈴甩到肚子的高度。
5	猴子翻筋斗	1 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	
6	金蟬脫殼	1 組	1. 【起動】、【完成】皆為開線	
7	換棍 2 次+魚躍龍門	1 組	1. 【起動】、【完成】皆為開線	1. 左右不拘(順時針、逆時針不拘)。
8	蜻蜓點水 (簡易版)	1 次	1. 【起動】、【完成】皆為開線	1. 左右不拘。 2. 扯鈴甩上來，勾到棍子即可。 3. 解開方法不拘。
9	內繞外解	1 組	1. 【起動】、【完成】皆為開線	1. 右手繞扯鈴一圈，左手解開扯鈴。
10	拋鈴過頭	1 次	1. 扯鈴需飛到超過頭頂	
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。	

表 2：中階組動作表

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	1.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。	1.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	1.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	1.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	1.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	1.左右邊不拘
9	逆繞手	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線	1.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。	1.以「繞一圈」的方式為原則，做出可以脫開的繩結。

表 3：進階組動作表

No	名稱	操作	要求與限制	其它說明
1	左右甩鈴	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線	甩動方向不限。
2	鶴子翻身	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線 2. 甩動方向需為順向(參考影片方向)。	左撇子，方向為相反。
3	仰甩	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線 2. 甩動方向需為順向(參考影片方向)。	左撇子，方向為相反。
4	繞手	3 下		1.定義 1 下：扯鈴飛過手臂。棍頭向內，接到扯鈴。
5	繞腳半轉	2 次 (1 圈)		1. 定義 1 圈：半轉 2 次 (轉身 1 圈)，為 1 圈
6	繞腰	3 下		1. 定義 1 下：鈴線在身體後方。方接到扯鈴，扯鈴滑到後方。 2. 線在身體後方，腰、臀、腿不拘。
7	二仙傳道	4 下		1.左右手開始不拘。 2.線在背後時，如從左手拋起，左手接到後結束(右手亦同)。
8	倒掛金勾	2 下	1.【起動】、【完成】皆為開線。 2. 放棍後，全程為「開線」、「不離線」的狀態。 3. 放棍後，鈴棍不可以壓到線和棍子。。	1.可以由二仙傳道後，背後直接放棍。 2.左右不拘。 3.接到棍子、線皆可。
9	拋鈴轉身	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線	需接到扯鈴後，才能進行下一動作。
10	拋鈴跳繩	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線	需接到扯鈴後，才能進行下一動作。
11	勾鈴放棍 基本型	1 組	1.【起動】為交叉線。 2.扯鈴要飛比頭高。 3.離線後棍子至少甩 1 圈後，手再接住線，線再接住扯鈴。 4.【完成】線接到扯鈴。	1.交叉線做法不拘。 2.放棍方向不拘。

3. 擲準挑戰賽

3.1 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 18 顆，個人賽 5 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。
- (5) 拋鈴區：拋鈴之選手，需至少單腳踩在拋鈴區上。
- (6) 得分區：放置投擲的籃子，選手不得進入。如扯鈴落入、滾入得分區，不得取回。
- (7) 籃子規格：大會預設為圓籃(約直徑 67 cm，高 69 cm)。因應不用大會之準備，大會可預先公告不同規則設置，可為方型或圓型，建議邊寬(直徑)60-80cm，高度 60-110 cm。

3.2 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) 所有選手在器材區拿取棍子。
- (4) 1 號選手在器材區拿取扯鈴，進入「拋鈴區」，開始拋鈴擲準。其它選手依序操作。
- (5) 進場需依指定路徑及「進退場區域」移動。
- (6) 註：個人賽，只需 1 人進場，但仍依照上述流程進場。

3.3 指定動作

- (1) 拋鈴區：選手可先加速，拋鈴時需進入「拋鈴區」，至少一腳踩在「拋鈴區」，才可拋鈴擲準。在非指定區域內拋出之扯鈴不記分。
- (2) 指定時間：180 秒內。
- (3) 得分：將扯鈴拋進指定籃子。不同距離的籃子，有不同的分數。
2 公尺籃子：2 分。
4 公尺籃子：3 分。
6 公尺籃子：5 分。
- (4) 團體賽擲準次數：一位選手 3 次拋鈴機會，一次拋一顆後換下一選手，輪流依序拋出，共 18 次。選手依序上場拋鈴。不得「跳做」、「缺做」。
- (5) 個人賽擲準次數：5 次拋鈴機會。獨自拋出。

3.4 退場按鈴

- (1) 選手需在場內完成指定動作後開始退場。
- (2) 選手將棍子放在在器材區。
- (3) 選手依序 1 到 6 號通過閘門。
- (4) 由 6 號按鈴終止計時。
- (5) 所有選手在準備區內，等待裁判公告最終成績，才可離開。

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。
- (4) 超過 180 秒，裁判可終止比賽並請選手下台，該場判定成績無效。。

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，則該場成績無效。
 - 如主動破壞器材，以至無完成比賽，則該場成績無效。
 - 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。
(4) 超過 180 秒，裁判可終止比賽並請選手下台，該場判定成績無效。

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，則該場成績無效。

- 如主動破壞器材，以至無完成比賽，則該場成績無效。
 - 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。

4. 擲準挑戰賽

4.1 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。

4.2 失誤加時

如按鈴計時結束後，發生下列情形，予以加時。

4.2.1 進退場

- (1) 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。)
- (2) 人員順序：進退場未依指定順序，不論人數次數，加 5 秒。
- (3) 按鈴選手錯誤：加 10 秒
- (4) 跨入「得分區」：該場比賽加 10 秒。所有人員不可踩到「得分區」邊線內(含線)。

4.3 動作執行與計分

- (1) 分數：2 公尺籃子，2 分。4 公尺籃子，3 分。6 公尺籃子，5 分。未進入籃子：0 分。
- (2) 選手不得「跳做」。如有跳做，不論人數次數，扣總分 10 分。
- (3) 扯鈴至少單腳踩在「拋鈴區」上拋出扯鈴。如不符合，不計分。
- (4) 彈出籃子：扯鈴如已進入籃框並碰到底部後又彈出，經裁判認定後，可判定為得分。
- (5) 彈入籃子：扯鈴如碰到地板，再彈入籃子，不予計分。
- (6) 重複拋鈴：扯鈴在拋出後在「得分區」落下或拋出前離線滾到「得分區」後，不得再取回重新拋鈴。如扯鈴在拋出離線前打結、停止、掉鈴，未進入「得分區」前，可重新拋出。

- (7)扯鈴拋出前，選手需自行使用鈴線加速後拋出。拋出時扯鈴需為轉動狀態(不得使用純手拋，但可使用輔助繩結)。
- (8)無鈴可拋：如在加速時失誤，導致扯鈴滾入得分區，選手仍需依順序踩入「拋鈴區」再離開，並判定為該次得 0 分。
- (9)超過 180 秒，裁判可主動停止比賽，判定未完成比賽，該場成績無效。
- (10)如比賽總時間(按鈴計時 + 失誤加時) 超過 180 秒，該場判定成績無效。

4.4 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，則該場成績無效。
 - 如主動破壞器材，以至無完成比賽，則該場成績無效。
 - 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。

4.5 動作判定

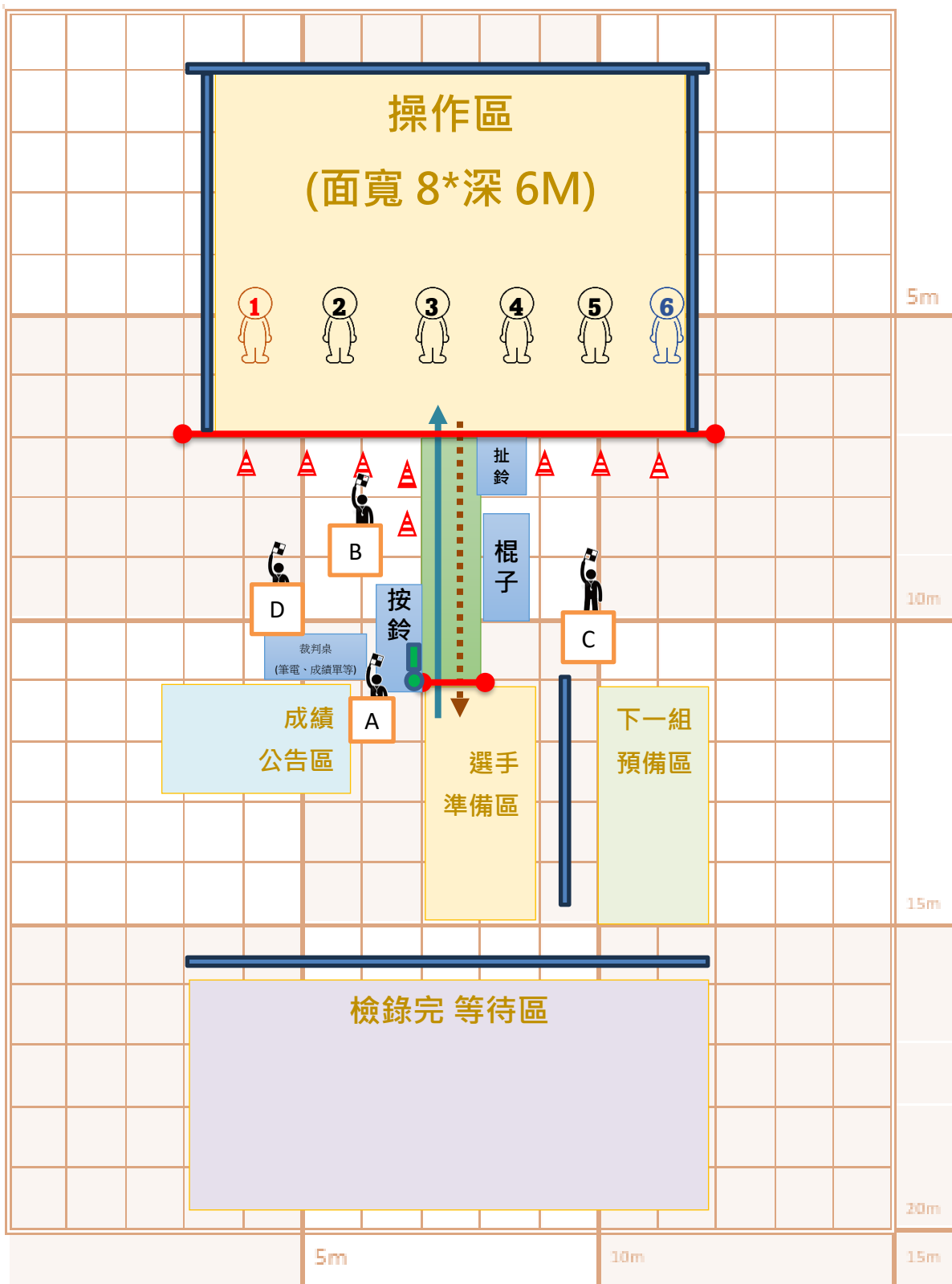
裁判建議 3 人以上，超過 1/2 裁判判定動作不符合時，判定為不符合。

4.6 名次判定

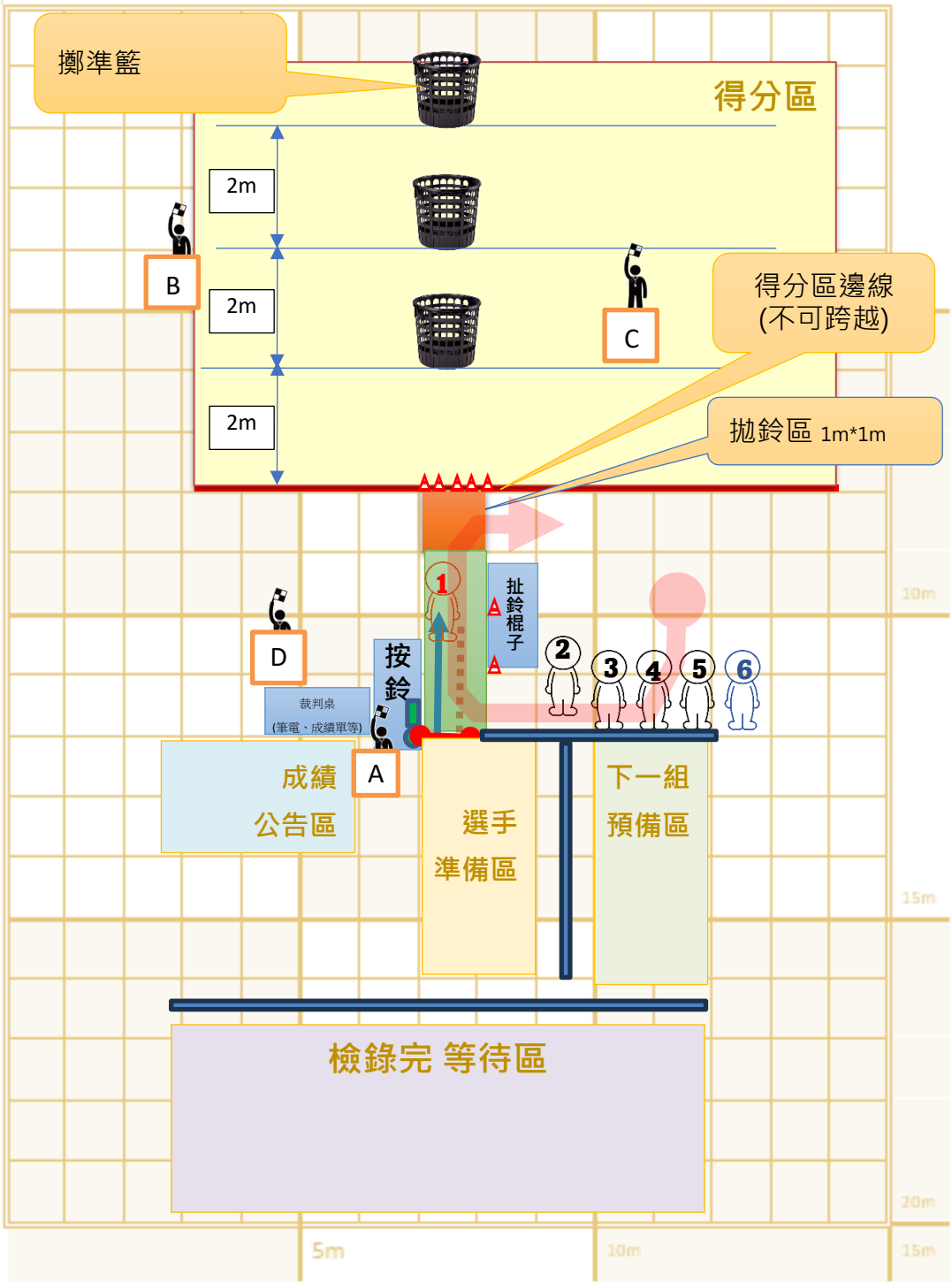
- (1) 比賽得分 = 所有進籃之扯鈴分數加總 – 違規扣分。
- (2) 比賽時間 = 按鈴計時 + 失誤加時。
- (3) 名次判定順序：
- (3-1) 依得分高低排序，分數高者勝。
 - (3-2) 如上述同名，以比賽時間少者勝。相同則並列名次。

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



2. 擲準挑戰賽 場地歸劃 建議



附錄

附錄一：裁判工作細則(參考用)：

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

1.2 擲準挑戰賽

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