

扯鈴 (104年新修訂)

4-1 遊戲大意

扯鈴比賽，比賽分為個人賽、雙人賽和團體賽。以鈴盒（直徑 11-13 公分）、鈴軸、鈴目（8-10 孔）、鈴繩、鈴棍組合之扯鈴或軟膠材質之安全扯鈴、培鈴所構成之單頭鈴或雙頭鈴，來表演繞、跳、纏、拋、甩、迴轉、定點等動作之組合及其配合，以展現其結構、難度、熟練、變化，以技術、藝術、實施來判定名次。

4-2 比賽場地及器材

4-2-1 比賽場地

個人賽：長、寬各 7 公尺，高度 8 公尺。

雙人賽：長、寬各 10 公尺，高度 8 公尺。

團體賽：長、寬各 15*16 公尺，高度 8 公尺。

4-2-2 比賽器材

扯鈴應含鈴盒（直徑 11-13 公分）、鈴軸、鈴目（8-10 孔）、鈴繩、鈴棍或軟膠材質之安全扯鈴、培鈴，質料不拘，參加比賽者須自備，不得使用其他器材。

4-3 比賽項目

個人賽、雙人賽、團體賽。

4-4 參賽規定

4-4-1 參賽人數

一.個人賽：以 1 人為單位。

二.雙人賽：以 2 人一組為單位。

三.團體賽：以 8 人一組為單位。

4-4-2 運動員服裝

比賽時須穿著運動服裝，其質料應以不透明並以整潔大方及不影響觀瞻為度（運動員穿著服裝，不列入評分考量）。

4-5 裁判及職員

4-5-1 本規則適用於裁判長、裁判員及其他工作人員之規定外，主辦單位有權將人數、時間、動作內容作適度的調整，並對一切事務有管轄權。

4-5-2 審判委員會之職權

4-5-2-1 審判委員會人數為 3 人至 7 人。

4-5-2-2 審判委員會的主要職責為裁決比賽中所提的申訴事項，其議決為終決。

4-5-2-3 審判委員在一般情況下，不可干預比賽的進行及裁判員的工作。如有任何情況發生時，審判委員需就該情況與應負責的職員互相討論，並提供處理的建議。

4-5-3 裁判長

4-5-3-1 設裁判長 1 人，依據比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。

4-5-3-2 裁判長有權按實際需要指派裁判員，並指示其應負之職責。

- 4-5-3-3 裁判長對規則未規定或待解釋之處，有權裁定。
- 4-5-3-4 授權主任裁判員確認各處裁判員就位後，通知比賽開始。
- 4-5-3-5 裁決比賽進行之爭議，和警告比賽中不良行為的運動員。對行為表現不當的運動員有權驅逐出場，不准參加比賽。
- 4-5-3-6 在任何情況下，為確保扯鈴比賽順利進行，有權干涉比賽。若認為任何項目的比賽經證明有失公平，應令重行比賽時，有權宣佈某項比賽結果無效。
- 4-5-4 主任裁判
 - 4-5-4-1 每一比賽場地，設主任裁判 1 人。主任裁判並兼任其中一組之裁判。
 - 4-5-4-2 分配技術組、藝術組、實施組裁判員的工作位置及職務。
 - 4-5-4-3 執行裁判長的指示。
 - 4-5-4-4 評分。
 - 4-5-4-5 綜合裁判員的評分及決定比賽成績。
 - 4-5-4-6 考核裁判員是否稱職。
- 4-5-5 裁判員
 - 4-5-5-1 執行裁判長及主任裁判之指示。
 - 4-5-5-2 給予運動員評分。
 - 4-5-5-3 每一比賽場地置技術組裁判 1 至 2 人，藝術組裁判 1 至 2 人，實施組裁判 1 至 2 人。
- 4-5-6 會場管理
 - 4-5-6-1 比賽場地設會場管理 1 人。
 - 4-5-6-2 負責場地、清潔、事務性工作。
 - 4-5-6-3 維持場內秩序。
- 4-5-7 會場幹事
 - 會場幹事為協助會場管理設備、器材、表格等事務性工作。
- 4-5-8 紀錄員兼計時員
 - 4-5-8-1 每一比賽場地設紀錄員兼計時員 1 人。
 - 4-5-8-2 依據運動員鈴轉動為起始計時點；運動員鈴停止運轉為終止計時點。
 - 4-5-8-3 登記各裁判員之判定成績。
 - 4-5-8-4 依規定計算運動員成績。
- 4-5-9 檢錄員
 - 4-5-9-1 在每項比賽前應集合運動員，準備並檢查其資格。
 - 4-5-9-2 率隊進場及退場。
- 4-5-10 報告員
 - 4-5-10-1 依照裁判長指示，將比賽組別、程序等有關資料報告給與賽運動員及觀眾。
 - 4-5-10-2 報告比賽成績及有關比賽中之臨時情況。
- 4-5-11 服務員
 - 每一場地設服務員一人，收集各裁判評分表及其他有關服務工作。
- 4-5-12 裁判員位置

4-5-12-1 裁判員席位在比賽場地正面，各組裁判分開，其裁判席位，以能清晰判別評分。

4-5-12-2 如客觀需要，每位裁判員席位之間隔應有 1 公尺以上之距離。

4-6 比賽內容及實施規定

4-6-1 個人賽

4-6-1-1 比賽器材應含雙頭鈴及單頭鈴，使用鈴數不限。

4-6-1-2 雙頭鈴動作內容至少應包含：繞、跳、纏、拋、甩、迴轉、定點等動作。

4-6-1-3 單頭鈴動作內容至少應包含：雷鳴大地、海底撈針、斗轉星移等動作。

4-6-1-4 雷鳴大地應以鈴棍輕擦鈴盒使鈴能在地面繼續轉動；海底撈針則將雷鳴大地轉動鈴，以鈴繩撈起；斗轉星移應將旋轉鈴打在手掌上，以手腕力做個至少 360 度以上旋轉，並能繼續在手掌上轉動（至少 3 秒鐘）。

4-6-1-5 動作時間為 3 分 30 秒至 4 分鐘；動作開始後，前 2 分鐘應使用具有鈴盒（直徑 11-13 公分）、鈴目（8-10 孔）固定軸（鈴盒外緣不得另加任何附套）之單頭及雙頭響鈴，未依規定施作者一律扣 10 分。其餘時間自由發揮。〔第一信號 2 分，第二信號 3 分 30 秒，第三信號為 4 分〕。逾時或時間不足者；所扣分數在實際得分數內扣除。

1.時間不足或超逾規定時間 5 秒內不扣分。

2.時間不足或超逾規定時間 10 秒內扣 5 分。

3.時間不足或超逾規定時間 15 秒內扣 10 分。

4.時間不足或超逾規定時間 1 分鐘以上者，取消比賽資格。

4-6-1-6 運動員出界所作內容不計成績。

4-6-2 雙人賽：

4-6-2-1 動作內容至少應有：交換鈴、移位、互拋、二人一鈴繩、一鈴繩二鈴、二鈴繩一鈴之動作，及富有協調默契之變化動作。

4-6-2-2 交換鈴時，鈴應在頭部以下位置。互拋時，鈴之高度應超過頭部以上位置。

4-6-2-3 動作時間為 4 分 30 秒至 5 分鐘。動作開始後，前 2 分 30 秒，應使用具有鈴盒（直徑 11-13 公分）、鈴目（8-10 孔）固定軸（鈴盒外緣不得另加任何附套）之單頭或雙頭響鈴，未依規定施作者一律扣 10 分。其餘時間自由發揮。〔第一信號 2 分 30 秒，第二信號 4 分 30 秒，第三信號為 5 分〕。

逾時或時間不足者；所扣分數在實際得分數內扣除。

1.時間不足或超逾規定時間 5 秒內不扣分。

2.時間不足或超逾規定時間 10 秒內扣 5 分。

3.時間不足或超逾規定時間 15 秒內扣 10 分。

4.時間不足或超逾規定時間 1 分鐘以上者，取消比賽資格。

4-6-2-4 運動員出界所作內容不計成績。

4-6-3 團體賽：

4-6-3-1 動作內容至少應包含下列六項動作：

一、八人接龍：8 人一鈴成一橫列，由右或左之第一位，將鈴由頭部以上滾至

最後一位，再由最後一位將鈴拋回給最前一位。

二、遊龍戲鳳：每人都以一繩雙鈴或多鈴之方式，由第 1 位依次傳至第 8 位，再由第 8 位將雙鈴或多鈴同時拋出。

三、圓形移位：8 人成一圓形，8 鈴同時做高拋後向右〔左〕移一位接鈴，左右各作一次（必須連續不得間斷）。

四、八人對拋：8 人為一橫列，8 鈴以每組二人對拋一次〔組合方式自行配對〕。

五、仙人過橋：長 6 公尺以上，至少應有一個鈴以上同時在一繩上滾動（除持長繩者外，每人至少應放鈴一次）。

六、一道彩虹：8 人成一橫列，8 人同時將鈴拋給右一人〔或左一人〕，第 8 位將鈴長拋至第一位。

4-6-3-2 動作內容形式以隊形變化及富有團隊默契的相互換鈴，並應保持全隊人數在場活動（仙人過橋除外）。

4-6-3-3 動作時間為 5 分 30 秒至 6 分鐘；動作開始後，前 3 分鐘應使用具有鈴盒（直徑 11-13 公分）、鈴目（8-10 孔）固定軸（鈴盒外緣不得另加任何附套）之單頭或雙頭響鈴，未依規定施作者一律扣 10 分。其餘時間自由發揮。〔第一信號 3 分，第二信號 5 分 30 秒，第三信號為 6 分〕。逾時或時間不足者；所扣分數在實際得分數內扣除。

1.時間不足或超逾規定時間 5 秒內不扣分。

2.時間不足或超逾規定時間 10 秒內扣 5 分。

3.時間不足或超逾規定時間 15 秒內扣 10 分。

4.時間不足或超逾規定時間 1 分鐘以上者，取消比賽資格。

4-7 評分標準

技術分---0 分至 30 分（採加分法）

藝術分---0 分至 30 分（採加分法）

實施分---0 分至 40 分（採減分法）

技術分+藝術分+實施分=得分

4-7-1 個人賽

4-7-1-1 技術分 30 分

難度價值 10 分：鈴之旋轉與軌跡、位置、方向之變化。

二鈴一繩難度為 0.2 分。三鈴一繩難度為 0.3 分。

身體動作難度要求 10 分：跳躍（姿勢優美、動作幅度）

穩定、速度

柔軟、節奏

活力

組合難度 10 分

4-7-1-2 藝術分 30 分

基本編排 20 分：整體結構、編排、技巧變化。

特別藝術特點加分 10 分：鈴之技術運用最多加 3 分

身體技術的運用最多加 3 分
創意性最多加 4 分

4-7-1-3 實施分 40 分

由裁判依選手失誤，違反規定、紀律、精神、態度及其實施規定分別扣分。實施規定之扣分依其規定，失誤部分：動作每失誤一次扣 0.5 分〔如纏鈴、鈴落地等〕。如實施內涵未符指定動作內容，凡不合規定者，每一項扣 1 分；未做者，每一項扣 2 分（單頭鈴依雙頭鈴之規定扣分）；動作開始後，前 2 分鐘未使用具有鈴盒（直徑 11-13 公分）、鈴目（8-10 孔）固定軸（鈴盒外緣不得另加任何附套）之單頭及雙頭響鈴者扣 10 分；違反規定、紀律、精神、態度欠佳者，每一項扣 1 分。

4-7-2 雙人賽

4-7-2-1 技術分 30 分

難度價值 10 分：鈴運轉之軌跡、位置、方向之變化。唯需二人用鈴之交換與配合。

二鈴一繩難度為 0.2 分。三鈴一繩難度為 0.3 分。

身體動作難度要求 10 分：跳躍〔姿勢優美、動作幅度〕

穩定、速度

柔軟、節奏

活力

組合難度 10 分

4-7-2-2 藝術分 30 分

基本編排 20 分：整體結構、編排、技巧變化。

特別藝術特點加分 10 分：鈴之技術運用最多加 3 分。

身體技術的運用最多加 3 分。

創意性最多加 4 分。

4-7-2-3 實施分 40 分

由裁判依選手失誤，違反規定、紀律、精神、態度及其實施規定分別扣分。實施規定之扣分依其規定，失誤部分：小失誤每次扣 0.5 分（其中一人未做動作、纏鈴、鈴落地）；大失誤每次扣 1 分（雙人互動，兩鈴以上纏鈴或落地）。如實施內涵未符指定動作內容，凡不合規定者，每一項扣 1 分；未做者，每一項扣 2 分；動作開始後，前 2 分 30 秒未使用具有鈴盒（直徑 11-13 公分）、鈴目（8-10 孔）固定軸（鈴盒外緣不得另加任何附套）之單頭或雙頭響鈴者扣 10 分；違反規定、紀律、精神、態度欠佳者，每一項扣 1 分。

4-7-3 團體賽

4-7-3-1 技術分 30 分

難度價值 10 分：鈴運轉之軌跡、位置、方向之變化。

身體動作難度要求 10 分：跳躍〔姿勢優美、動作幅度〕

穩定、速度、活力、柔軟、節奏

組合難度 10 分

4-7-3-2 藝術分 30 分

結構編排 20 分：整體美、動作流暢、技巧變化。

特別藝術特點加分 10 分：鈴之技術運用最多加 2 分

身體技術的運用最多加 2 分

隊形變化最多加 3 分

創意性最多加 3 分

4-7-3-3 實施分 40 分

由裁判依選手失誤，違反規定、紀律、精神、態度及其實施規定分別扣分。實施規定之扣分依其規定，失誤部分：小失誤每次扣 0.5 分（其中一人未做動作、纏鈴、鈴落地）；大失誤每次最多扣 2 分（團體互動時，四鈴以上纏鈴或落地）。如實施內涵未符指定動作內容，凡不合規定者，每一項扣 1 分；未做者，每一項扣 2 分；未保持全隊在場活動者，每次扣 2 分；動作開始後，前 3 分鐘未使用具有鈴盒（直徑 11-13 公分）、鈴目（8-10 孔）固定軸（鈴盒外緣不得另加任何附套）之單頭或雙頭響鈴者扣 10 分，違反規定、紀律、精神、態度欠佳者，每一項扣 1 分。

4-8 評分方法及名次判定

4-8-1 比賽由技術組、藝術組、實施組裁判員擔任評分，以其各組的二位裁判分數，相加平均之分數為其得分。如客觀事實需要，各組裁判僅一人時，則依其裁判分數為其得分。

4-8-2 每一組別及其項目之裁判人員和人數及場地必須相同。

4-8-3 時間不足或逾時之扣分，由計時員宣佈，並於登記各裁判員判定成績所得總分扣減之。

4-8-4 名次判定及成績相等之名次判定

4-8-4-1 以「評分方法」規定給分，按選手得分之高低，決定優勝名次之先後。

4-8-4-2 選手比賽成績相同，以技術組裁判所評分數相比較，高者為勝。如再相同，以藝術組裁判所評分數相比較，高者為勝。如再相同，以實施組裁判所評分數相比較，高者為勝。如再相同，以主任裁判所評分數相比較，高者為勝。如再相同，則名次並列。

4-9 比賽方式

比賽賽序區分預賽、決賽。預賽時錄取該比賽最優頒獎隊、組、人數，於決賽時再評定成績，以決賽成績判定其名次〔預賽成績不列入計算〕。如參加隊數、人數不多，得直接決賽。

4-10 其他

4-10-1 動作訊號

與賽運動員不得先行運鈴，須待主任裁判員信號開始動作，如搶先動作，第一次制止並警告，第二次再犯時取消資格。計時之開始，以運動員鈴轉動為起始計時點；而計時之終止，則以運動員鈴停止運轉為終止計時點。

4-10-2 參加比賽者，每組之賽次以編排同一場地及同組裁判為原則。在決賽時，由預賽得分數低者依序出賽。

4-10-3 比賽過程中，若有配合鈴以外其他器材之動作每次扣二分。

4-10-4 個人賽、雙人賽、團體賽之所有預備扯鈴均應擺放在比賽場地邊線外，拿取預備鈴時腳不能跨出邊線，比賽場地內不得擺放扯鈴，否則以違反規定處理（每放一個鈴或跨出邊線一次扣 0.5 分）。