

# 110 年第十二屆全國體能錦標賽競賽規程

壹、宗旨：為提倡全民體育，倍增休閒體能運動人口，提昇兒童體能統合身心水準，特舉辦本項比賽。

貳、指導單位：臺北市政府體育局

參、主辦單位：中華民國休閒體能統合發展協會。

肆、承辦單位：臺北市士林區休閒體能統合發展協會

伍、協辦單位：臺北市立天母國中。

陸、比賽時間與地點：

一、時間：中華民國 110 年 5 月 7、8、9 日(星期五、六、日)

二、地點：臺北市立天母國中。

柒、報名方式

一、線上報名完成→寄送紙本報名表或電子信箱→完成報名

步驟一

線上報名系：<http://www.sinyu.idv.tw/games/2021050701/show.asp>

步驟二

寄送報名表：中華民國休閒體能統合發展協會

(111)臺北市士林區士東路 274 號 <以郵戳為憑>

報名截止日 **110 年 4 月 16 日(星期五)前**。逾期概不受理。

[電子報名信箱 perkytiger28767002@gmail.com](mailto:perkytiger28767002@gmail.com)

(一) 聯絡人：廖智仁 先生 電話：02-8866-3655

手機：0952-538-358 (請電話確認)

(二) 聯絡人：俞紀廷 小姐

手機：0976-689-055

「報名後如因故未能參與，所繳款項扣除行政相關費用後退還餘款」，請於賽後一個月內來電辦理退款事宜。

捌、報名資格：

一、凡各級學校或機關、團體、個人均可自由組隊報名參加。代表學校限在籍學生(請於比賽時攜帶學生證或在學證明書加蓋單位印章，以備查核)。

二、年齡：14 歲以下之兒童均可報名參加

三、人數：每位運動員僅可代表一單位一組別。成隊報名人數五至六人，不足五人時不計成隊成績，改以個人成績計算。

四、報名費用：每人新台幣 600 元整

匯款戶名：中華民國休閒體能統合發展協會

銀行：兆豐銀行 天母分行

匯款帳號：021-10-40106-1

五、保險：請各參與人員自行依需要投保人身險

(本會已投保公共意外責任險)

玖、組別：

- 一、 幼兒男女混合組 106 年 09 月 01 日~107 年 08 月 31 日出生。
- 二、 兒童男子戊組 105 年 09 月 01 日~106 年 08 月 31 日出生。
- 三、 兒童女子戊組 105 年 09 月 01 日~106 年 08 月 31 日出生。
- 四、 兒童男子丁組 104 年 09 月 01 日~105 年 08 月 31 日出生。
- 五、 兒童女子丁組 104 年 09 月 01 日~105 年 08 月 31 日出生。
- 六、 兒童男子丙組 102 年 09 月 01 日~104 年 08 月 31 日出生。
- 七、 兒童女子丙組 102 年 09 月 01 日~104 年 08 月 31 日出生。
- 八、 兒童男子乙組 100 年 09 月 01 日~102 年 08 月 31 日出生。
- 九、 兒童女子乙組 100 年 09 月 01 日~102 年 08 月 31 日出生。
- 十、 兒童男子甲組 98 年 09 月 01 日~100 年 08 月 31 日出生。
- 十一、 兒童女子甲組 98 年 09 月 01 日~100 年 08 月 31 日出生。
- 十二、 兒童男子組 95 年 09 月 01 日~98 年 08 月 31 日出生。
- 十三、 兒童女子組 95 年 09 月 01 日~98 年 08 月 31 日出生。

人數限制：

- A. 幼兒男女混合組報名上限 60 人。
- B. 兒童男子戊組報名上限 100 人。
- C. 兒童女子戊組報名上限 100 人。
- D. 兒童男子丁組報名上限 100 人。
- E. 兒童女子丁組報名上限 100 人。
- F. 兒童男子丙組報名上限 100 人。
- G. 兒童女子丙組報名上限 100 人。
- H. 兒童男子乙組報名上限 100 人。
- I. 兒童女子乙組報名上限 100 人。
- J. 兒童男子甲組報名上限 100 人。
- K. 兒童女子甲組報名上限 100 人。
- L. 兒童男子組報名上限 100 人。
- M. 兒童女子組報名上限 100 人。

## 拾、場地與器材規格

依據中華民國休閒體能統合發展協會 110 年全國體能錦標賽競賽辦法設置。

### 拾壹、競賽規則：

中華民國休閒體能統合發展協會 110 年全國體能錦標賽競賽辦法設置。

### 拾貳、名次評定與獎勵：

#### 一、成隊競賽：

- 1、各單位在該項競賽成績中，錄取較優前 5 位之得分，總計為該單位的成隊成績。
- 2、成隊成績名次之排列，依各組比賽成隊隊伍中，總秒數最少者為第一名，次高者為第二名……以此類推。各組按報名隊數依序錄取較優之前八名，並頒發獎狀。前三名另發給獎盃、獎牌。

- 二、個人成績：在各組個人競賽中以秒數最少之前 10 名者為金牌獎，11 至 20 名者為銀牌獎，21 至 30 名者為銅牌獎。

### 拾參、申訴：

依據中華民國休閒體能統合發展協會 108 年全國體能錦標賽競賽辦法設置。大會設有審判委員，裁決賽程抗議事項之措施。

- 一、比賽進行中如有疑義，請申訴單位之指導教練，提出抗議，並同意繳交申訴金新台幣伍仟元整。正式向大會審判委員會提出申訴，審判委員立即召開會議審理，並以書面公佈審理之結果。
- 二、申訴成立則退回申訴金，否則該申訴金充做大會基金。
- 三、仲裁委員會審理抗議事項之判決乃為最後之決定，不得再提出。

### 拾肆、競賽附則及注意事項：

- 一、參賽服裝應以彈性質料為主，可自由設計款式造型；報名成隊之單位，服裝要求同一顏色及款式，不合乎規定者在其成隊比賽最後成績秒數增加 10 秒。（不可有披風、頭套或是其他會影響選手安全之配件）。
- 二、各單位之比賽出場順序由主辦單位預先抽籤排定。於每組比賽完畢，隨即頒獎。依據規定不參加頒獎儀式者，取消成隊和個人競賽成績。

拾伍、本規程經中休體統發哲字第 1100031901 號後實施，修正時亦同，比賽中如有質疑，應以大會所召開的審判委員會會議解釋為準。

# 110 年第十二屆全國體能錦標賽報名表

單位：\_\_\_\_\_ 組別：\_\_\_\_\_

領隊：\_\_\_\_\_ 教練：\_\_\_\_\_ 管理：\_\_\_\_\_

人數	運動員 姓名	出生年月日 (ex:106.01.01)	就讀 年級	T 恤尺寸 (6.8.10.12.14.S)	指導教練
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6					

所填報名參加本賽事之個人資料，僅供本賽事相關用途使用。

備註：

幼兒組(4 號) 兒童戊組(6 號) 兒童丁組(8 號) 兒童丙組(10 號)  
兒童乙組(12 號) 兒童甲組(14 號) 兒童組(S 號~L 號)

◇ 請務必填寫 T 恤尺寸，若未填寫依上述備

註尺寸發放

報名：即日起至 **110 年 4 月 16 日(星期五)前** 截止，以郵戳為憑，請逕送(111)

臺北市士林區士東路 274 號

中華民國休閒體能統合發展協會 廖智仁 教練 收

費用：600 元(人)

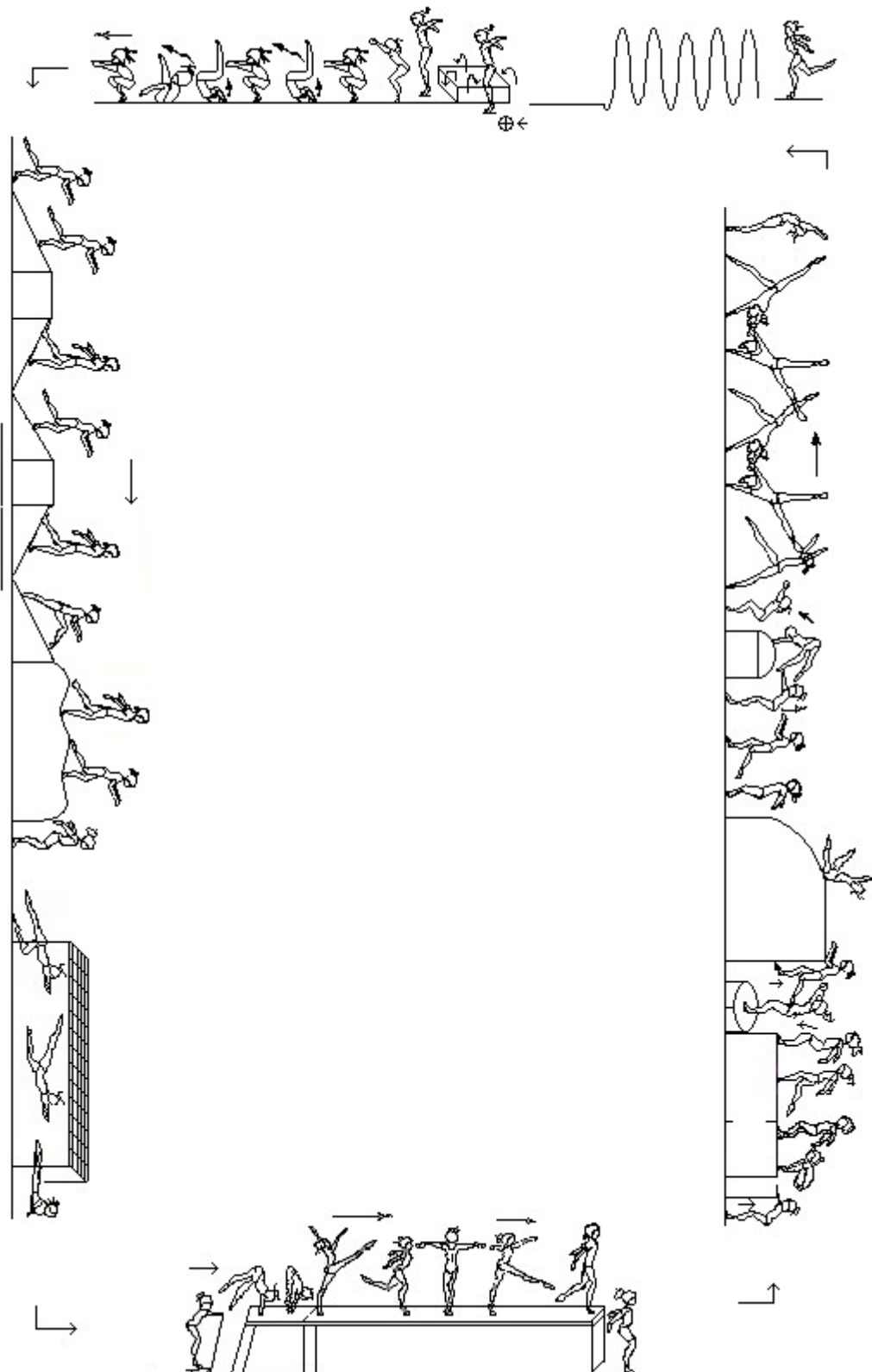
承辦人：\_\_\_\_\_ 學務主任：\_\_\_\_\_ 校長：\_\_\_\_\_

承辦人手機或辦公室電話：\_\_\_\_\_

本人同意所提個人資料作為大會辦理本賽事使用(務必勾選)

# 比賽流程圖

(幼兒組、戊組、丁組、丙組、乙組)



## 器材規格與比賽動作內容

【第一站】 按計時器後→由身體左側跳上→左側跳下→右側跳上→向後跳下→向前跳上→前跳下等連續實施(必須確實完成四個方位)



方塊墊長 50 公分寬 50 公分高 25 公分

※幼兒組、戊組、可單腳起跳。

※丁、丙、乙組須雙腳起跳。

---

【第二站】 前滾翻連續 2 次



海棉墊長 240 公分寬 120 公分

---

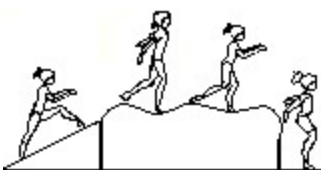
【第三站】 跑步斜坡上下



斜坡 長 210 公分寬 60 公分高 60 公分共 2 組

---

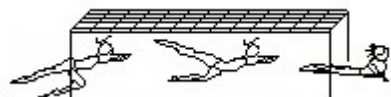
【第四站】 跑越海棉包



海棉包長 300 公分寬 60 公分高 35 公分

---

【第五站】 障礙爬行(以身體不碰觸架網爬行，腰部需超越架網才可站起)



障礙網長 300 公分寬 60 公分高 35 公分

※身體碰觸到架網，總成績追加 10 秒。

---

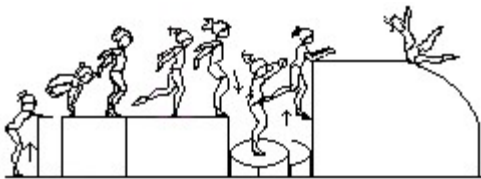
**【第六站】** 爬上組合墊→跑走平衡木→至末端跳下



※爬上組合墊時，手須先碰觸組合墊。

---

**【第七站】** 爬上組合墊→行進→接彈翻床跳上→臀部滑下



方塊墊長 120 公分寬 100 公分高 120 公分跳床高 50 公分(乙、丙組)。

方塊墊長 120 公分寬 100 公分高 100 公分跳床高 50 公分(丁、戊組)。

方塊墊長 120 公分寬 100 公分高 100 公分跳床高 75 公分(幼兒組)。

※爬上組合墊時，手須先碰觸組合墊。

※乙組須做前滾翻下。

※丁、丙組可做前滾翻下

※幼兒組、戊組可做腹部朝組合墊內滑下。

---

**【第八站】** 橫箱分腿跳越



(幼兒、戊、丁組)

乙、丙組橫箱最高處 50 公分。

幼兒、戊、丁組橫箱最高處 25 公分。

※乙、丙、丁組需雙腳起跳(雙手撐分腿跳越)。

※幼兒、戊組可單腳起跳(雙手支撐)。

**【第九站】** 連續側軟翻 2 次



---

**【第十站】** S 型跑



障礙標誌 6 個

---



## 競賽規則

本次比賽訂定為計時賽。比賽內容共設有 10 個站，每站設有不同的規定動作，參賽選手應依序（第一站→第二站→……第十站）完成每站所規定的動作，並快速闖關，爭取最佳成績。

1. 比賽起始點設有計時器，參賽選手應自行按壓計時器確認開始計時後，方可開始進行比賽。闖關完成後必需再回到起始點再度按壓計時器，當計時器停止運轉時才算闖關成功。

※(教練不可幫忙按壓計時器違者加總秒數 10 秒)

2. 每站所設之規定動作，選手應確實完成，如未完成或與規定動作不同者，視同此站失敗。將由裁判在此站加 10 秒。

3. 每站場地設有裁判，評判該站動作是否完成當個人比賽計秒結束時，裁判長會依各站判決，作為失敗站數的加秒依據（動作完成而失敗者不在加秒之內）。

4. 選手進行比賽時，教練應站在場地內側，若教練在引領選手的過程中影響裁判視線，總秒數追加 10 秒。(裁判人員認定)

5. 選手在行進中從器材掉落時，教練可給予保護。

6. 唱名後，超過 1 分鐘未上場視為棄權。

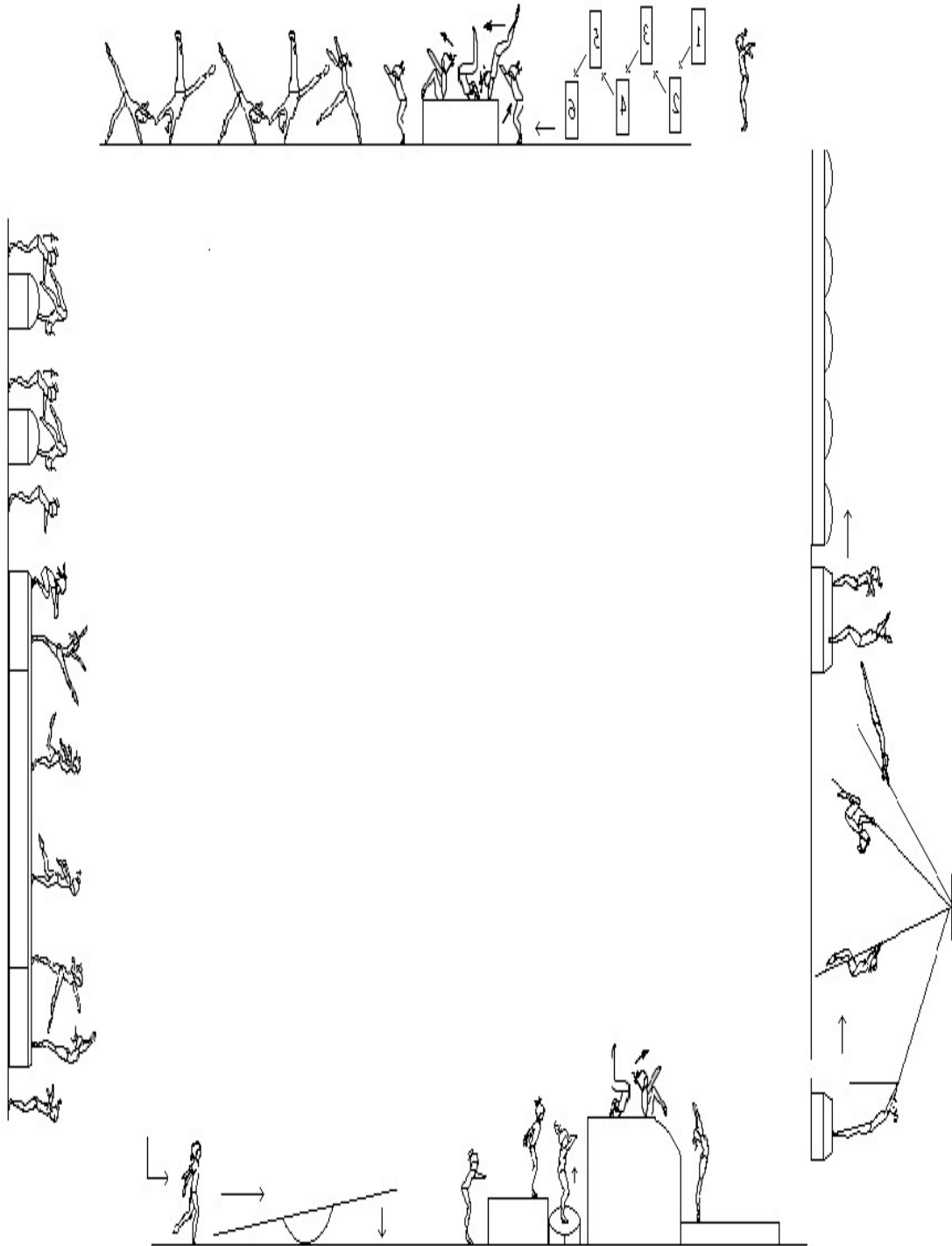
7. 裁判長宣布比賽開始，立即按鈕進行比賽，違者總秒數追加 10 秒。

8. 幼兒組如需家長陪同進行比賽，請在比賽前向裁判長報備。

9. 本比賽規則如有未盡事宜，經中華民國休閒體能統合發展協會修改後由公佈。

# 比賽流程圖

(甲組、男子組、女子組)



## 器材規格與比賽動作內容

【第一站】 按計時器後→跑步→依序向前連續實施



【第二站】 雙手支撐前滾翻 1 次



【第三站】 連續側軟翻 2 次



【第四站】 橫箱分腿跳越 2 次



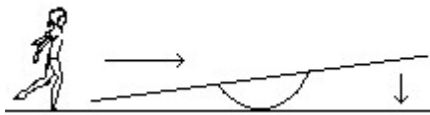
※須雙手支撐並雙腳起跳。

【第五站】 雙腳跳躍至組合墊→走跑平衡木→至末端跳下



須雙腳跳躍至組合墊長 100 公分寬 25 公分高 50 公分  
平衡木寬 20 公分長 4 公尺高 50 公分

【第六站】跑步前進



翹翹板長 200 公分高 25 公分

※末端需碰觸地面方可繼續前進。

---

【第七站】雙手支撐跳上組合墊→行進→踩跳床→前滾翻下

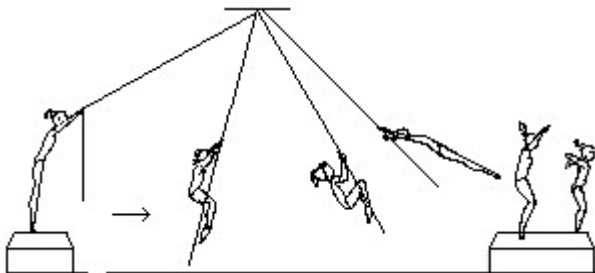


雙手支撐之組合墊為 100 公分寬 25 公分高 50 公分

方塊墊長 120 公分寬 100 公分高 120 公分跳床高 50 公分

---

【第八站】抓繩→擺盪至組合墊→完畢(需確實站立在規定組合墊上)



組合墊長 100 公分寬 25 公分高 50 公分

※擺盪過程當中腳不可碰觸地面或海綿包。

---

【第九站】障礙爬行(須從開始處，匍匐前進) →按鈴



起始組合墊為 100 公分寬 25 公分高 50 公分

海綿包全長為 400 公分。

※不可跳撲出去(開始與結束)。

---

## 競賽規則

本次比賽訂定為計時賽。比賽內容共設有 9 個站，每站設有不同的規定動作，參賽選手應依序（第一站→第二站→……第九站）完成每站所規定的動作，並快速闖關，爭取最佳成績。

1. 比賽起始點設有計時器，參賽選手應自行按壓計時器確認開始計時後，方可開始進行比賽。闖關完成後必需再回到起始點再度按壓計時器，當計時器停止運轉時才算闖關成功。  
※(教練不可幫忙按壓計時器違者加總秒數 10 秒)
2. 每站所設之規定動作，選手應確實完成，如未完成或與規定動作不同者，視同此站失敗。將由裁判在此站加 10 秒。
3. 每站場地設有裁判，評判該站動作是否完成當個人比賽計秒結束時，裁判長會依各站判決，作為失敗站數的加秒依據（動作完成而失敗者不在加秒之內）。
4. 選手進行比賽時，教練應站在場地內側，若教練在引領選手的過程中影響裁判視線，總秒數追加 10 秒。(裁判人員認定)
5. 選手在行進中從器材掉落時，教練可給予保護。
6. 唱名後，超過 1 分鐘未上場視為棄權。
7. 裁判長宣布比賽開始，立即按鈕進行比賽，違者總秒數追加 10 秒。
8. 本比賽規則如有未盡事宜，經中華民國休閒體能統合發展協會修改後由公佈。