# 臺南市106年市長盃民俗體育錦標賽競賽規程

一、 宗旨：發展民俗體育運動，藉由比賽活動相互觀摩，提昇本市全民運動風氣及水準。

二、 依據：臺南市體育處106年10月30日南市體處體動字第1061118827號函辦理。

三、 指導單位：臺南市政府

四、 主辦單位：臺南市政府教育局(體育處)

五、 承辦單位：臺南市下營區下營國民小學

六、 協辦單位：臺南市體育總會民俗體育委員會
臺南市體育總會體育志工委員會

七、 比賽日期：中華民國106年12月19日至20日(星期二至星期三)

八、 比賽地點：臺南市體育處新營體育場

九、 民俗體育競賽分組資格：

（一）社會男子組：設籍本市或服務及就學本市高中職以上之選手參加。

（二）社會女子組：設籍本市或服務及就學本市高中職以上之選手參加。

（三）國中男子組：本市各公私立國中在籍男生，以學校為單位組隊參加。

（四）國中女子組：本市各公私立國中在籍女生，以學校為單位組隊參加。

（五）國小男童組：本市國小在籍男童，以學校為單位組隊參加。

（六）國小女童組：本市國小在籍女童，以學校為單位組隊參加。

（七）教師男子組：本市國中小教師。

（八）教師女子組：本市國中小教師

十、 比賽項目：如下（以下場比賽隊伍為準，不滿三隊改為表演賽，選手經報名後不得無故棄權）。

（一）扯　　鈴： 1.個人賽 2.雙人賽
（國小組分國小女童中年級組、國小女童五年級組及國小女童六年級組、國小男童中年級組、國小男童五年級組及國小男童六年級組每校限報一隊，社會組、教師組、國中組開放報名。）
3.團體賽(四人賽) 4.團體賽(八人賽)
(每校分男女可各報一隊)
5.扯鈴接力賽
(每校或單位限報一隊。)

（二）跳　　繩：1、花式跳繩：
（1）個人賽（2）雙人賽
（3）團體賽（男女不限，可混合組隊。）
2、競速賽：
（1）男子團體賽（2）女子團體賽

（三）踢 毽 子：1.個人表演賽　　2.雙人表演賽　3.團體表演賽
4.個人踢多計時賽　5.個人對抗賽　6.雙人對抗賽

（四）國術彈腿：1.個人賽　2.團體賽　3.創意賽

（五）跳　　鼓：1.單隊組 2.多隊組

十一、比賽項目報名人數：

（一）扯　　鈴：每組每隊參加每一項目，個人賽限參加一人；雙人賽限參加二人，得報名三人；團體四人賽限參加四人，得報名五人；團體八人賽限參加八人，得報名十人。每人以參加二項為限(不包含八人團體及扯鈴接力賽)。

扯鈴接力賽每隊參賽選手人數，男、女共12人，包含正選選手10人及候補選手2人，正式下場比賽人數10人、女子選手至少3人。

（二）跳　　繩：1、花式跳繩：各組各隊參加每一項目限報一隊參加（隊數不足三隊時於領隊會議時可增報一隊）。個人賽限參加1人；雙人賽限參加2人，得報名3人；團體賽限參加10人，得報名12人，可以男女混合。每人以參加2項為限。

2、競速賽：每校可派8人，得報名10人參加。2人甩大繩，同一時間至少需有四人（含）以上在大繩內作跳躍動作。

（三）踢 毽 子：每組每隊參加每一項目，個人賽（含對抗賽）限參加一人；雙人賽（含對抗賽）限參加二人，得報名三人；團體賽限參加六人，得報名八人。每人以參加二項為限。

（四）國術彈腿：1. 個人組：每單位每組可參加男女各10人

2. 團體組：每單位每組可參加二隊，每隊4 － 6人，不分性別。

3. 創意組：每單位每組可參加二隊，每隊4 － 6人，不分性別。

（五）跳　　鼓：單隊：10人以下（包括10人）多隊：16人以上（包括16人）參賽時間：6-8分計時方式：鼓聲響時開始計時，最後鼓聲停止為結束。每不足一分鐘或超過一分鐘，扣總成績一分，以此累計扣分。

十二、比賽制度：各項比賽秩序，依比賽規則辦理，需事先抽籤者於領隊會議抽籤排定。

十三、比賽規則：

(一)扯鈴

1、依照中華民國民俗體育運動協會104年修定公佈之比賽規則（扯鈴部分得使用安全鈴）

2、各項比賽時間調整如下

| 比賽組別 | 個人賽 | 雙人賽 |
|---|---|---|
| 比賽時間 | 3分30秒－ 4分鐘 | 4分30秒 － 5分鐘 |
| **比賽組別** | **四人團體賽** | **八人團體賽** |
| 比賽時間 | 4分30秒 － 5分鐘 | 5分30秒 － 6分鐘 |

3、團體賽男女混合組隊，得報名男生組。

4、社會組依現行「中華民國民俗體育運動協會104年修定公佈之比賽規則」實施。

臺南市體育處 電話 06-2157691 台南市南區體育路10號

5、扯鈴接力賽規賽

(1)起點和終點相距 15 公尺。

(2)選手由起點運鈴至終點處後，以上拋鈴跳一方式成功五次後，拋鈴回起點傳給下一位選手，重復該動作。

(3)最後一棒上拋鈴跳一方式成功五次後，運鈴回地點，完成比賽。

(4)接鈴選手跨越起點線接鈴，得回到起點處開始運鈴。未依規定回起點運鈴者加罰 15 秒。

(5)以計時方式進行比賽。

(二)跳繩

依照中華民國民俗體育運動協會 100 年審定公佈之比賽規則

1、比賽時間：(逾時或不足總分結算後扣 2 分)

(1)花式跳繩

a、個人賽：1 分 30 秒至 2 分鐘。

b、雙人賽：2 分鐘至 2 分 30 秒。

c、團體賽：7 分至 8 分鐘。

(2)競速賽

採 1 分鐘限時累計成功次數之計次賽。

(三)踢毽規則如下

1、個人踢多計時賽

(1)、規則：限定時間 2 分鐘內且以三次機會為限(時間到則終止計算踢毽次數)。

(2)、場地：範圍不限。

(3)、名次：採計最佳連踢之成績（相同比次佳成績）為優勝。

2、個人對抗賽

(1)、一局 11 分，比兩局，兩局得分相加多者獲勝(若相同加賽一局)。

(2)、發毽：採大武及小武「勾」。

(3)、回毽：可用大、小武；可調毽，至多三下要過網。

3、雙人對抗賽

(1)、一局 11 分，比兩局，兩局得分相加多者獲勝(若相同加賽一局)。

(2)、發毽：採大武及小武「勾」。

(3)、回毽：可用大、小武；可調毽，至多四下要過網且個人不可連續踢毽。

(四)國術彈腿：

1、比賽項目： 1.個人組　2.團體組　3.創意組

2、比賽項目報名人數：

(1)個人組：每單位每組最多可參加男女各 10 人

(2)團體組：每單位每組最多可參加二隊，每隊 4 - 6 人。

(3)創意組：每單位每組最多可參加二隊，每隊 4 - 6 人。

3、組別：以下組別皆男女分組,唯個人組若未達六人或團體組未超過四組則可併組比賽,不得異議,但個人組若超過十五人或團體組超過八組以上,則可再平均人數或組數,多開一個組別,以示公平!

A.國小男童一至三年級組

B.國小女童一至三年級組

C.國小男童四至六年級組

臺南市體育處 電話 06-2157691 臺南市中西區忠義路二段10號

D. 國小女童四至六年級組
E. 國中男子組
F. 國中女子組
G. 社會男子組
H. 社會女子組
I. 教師男子組
J. 教師女子組

4、資格:與本競賽總則之分組資格相同

5、競賽規則：

按照中央國術館系統所傳之正統十路彈腿為主、口訣如下:

起勢
頭路衝掃似扁擔
二路十字人拉鑽
三路蓋捶双劈打
四路轉磨生奇觀
五路架打跟蹬腿
六路看管封逼然
七路捧鎖重閃門
八路轉移如連環
九路双撐十字腿
十路採化如箭彈
收勢

6、評分標準：

(1) 動作招式 40%：手、眼、身、步、法之動作規格及運用方法正確與否。

(2) 勁力.協調 20%：動作中勁力的展現是否完整；手眼身步法之間的相互配合是否順暢

(3) 精神.節奏 20%：意識是否集中並且具有攻防意識；剛與柔、快與慢等各種節奏的處理。

(4) 武德.服裝 10%:上下場應行抱拳禮;服裝須著比賽用之功夫裝。

(5) 其他錯誤 10% ：錯誤扣分每出現一次，應累積扣分。

a. 遺忘：輕微遺忘扣 2 分，嚴重遺忘扣 5 分
b. 失衡：動作搖動、晃動、跳動扣 2 分；跌倒 扣 5 分、
c. 服裝、服裝開鈕或撕裂、鞋掉落或飾品等影響動作每次扣 2 分。

(6)團體組或創意組報名後每增加一人或減少一人，扣總成績 5 分；比賽時間 2 －5 分，每不足或增加 30 秒，扣總成績 5 分。

(7)創意組：

A、編排內容須以彈腿內容進行演練，可自行創作隊形、對練、配樂、服裝等，必須以發揮傳統武術精神，表現彈腿力與美為指導原則。

B、時間 2－ 5 分，每不足或增加 30 秒，扣總成績 5 分。

C、服裝：須穿著比賽用之中式唐裝、燈籠褲、平底練功鞋、繫腰帶；顏色、樣式可自行發揮該校或該隊之風格特色，不可穿著一般運動服及運動鞋或其他不合規定之服裝者，違者每一人扣 5 分。

D、套路未完成，不予評分。

臺南市體育會 電話 06-2157691

E、參賽選手如有資格不符或冒名頂替，經查證屬實，除取消資格及各項成績，並收回已發給之獎牌獎狀。

7、規則中如有未盡事宜，得以大會修正公佈之。

（五）跳鼓比賽內容(比賽用器材需自備)

1、評分標準

(1)表演內容〈陣勢變化〉: 40 分

(2)鑼、鼓、鈸配合〈氣氛掌握〉: 20 分

(3)動作熟練與技巧〈動作敏捷、紮實〉: 20 分

(4)團隊精神〈默契、服裝整齊、秩序、時間掌握〉: 20 分

2、扣分標準：

(1)每不足一分鐘或超過一分鐘，扣總成績 1 分，以此類推。〈由裁判長扣分〉

(2)人數每不足一人扣總成績 0.5 分〈由裁判長扣分〉

3、其他扣分標準：

(1)飾物掉落：每出現一次扣 1 分〈如：頭帶、腰帶、鞋子、鑼飾物、鼓飾物等〉

(2)道具落地：每出現一次扣 2 分〈如：頭旗、涼傘、鼓棒、鑼槌〉

(3)隊員跌倒：每出現一次扣 1 分

(4)遺忘動作：每出現一次扣 1 分

十四、報名日期：自即日起至 106 年 11 月 24 日止。

十五、報名附註：

（一）指導教練，每隊（含隊長）十人以下，列一人，十人以上得列二人，管理列一人（多列由大會依序刪除）。

（二）因應獎狀雙語化的實施，報名校名及領隊、教練、管理及隊員需加註英文名，無加註英文名不頒發獎狀。

（三）請依各項目報名表報名，下載列印核章後寄下營國小學務處。

（四）扯鈴比賽報名完成，請把比賽音樂 CD(MP3 格式)於 12 月 1 日前請以 Google Chrome 瀏覽器連結網址：https://goo.gl/MS6avw，並將音樂檔上傳至「106 年市長盃民俗體育錦標賽音樂檔」資料夾中，音樂檔案名稱請參照本計畫「十、比賽項目」進行命名，例如：01 扯鈴_01 個人賽_國小女童中年級組_下營國小。當天不受理音樂代播。如無法於期限寄達者，當天請自行準備播放器自行播放音樂。

十六、報名方式：

學校統一報名網址：120.116.22.225/folk10612

另，社會男子組、社會女子組、教師男子組、教師女子組報名前請與競賽組李友榮組長聯繫(手機：0918-150375)，以利順利報名。

十七、領隊抽籤會議：106 年 11 月 29 日（星期三）上午 9 時，在下營國小視聽教室舉行，不另行文通知，請各領隊準時與會。未出席者由大會代為抽籤，對議決之事項不得異議。

十八、開幕典禮：106 年 12 月 19 日（星期二）上午 10 時在臺南市體育處**新營體育場體育**館舉行，請各隊穿著運動服裝；攜帶校旗或隊旗，於 9 時 50 分前到場集合，以備參加開幕。

十九、申訴：

（一）比賽爭議時，如規則上有明文規定者，以裁判之判決為終決，如有

臺南市體育處 電話 06-2137621 臺南市南區體育路10號

同等意義之註明，亦不得提出申訴。

（二）申訴得由各單位領隊或教練簽章，並附繳保證金新台幣參仟元正，用書面向審判委員會提出，如經查核認為申訴無理時，得沒收其保證金。

（三）關於競賽所發生之問題，除當時得用口頭申訴外，仍須照前規定，於該項成績宣佈後三十分鐘內，具正式手續提出，否則概不受理。

（四）各種比賽在進行中各單位領隊、指導及運動員不得當場直接質詢裁判員。

（五）個人比賽之運動員不合資格者，一經証實，即取消比賽資格及個人所得或應得之分數。

（六）團體賽中有不合資格者，一經証實，即取消該隊在該項比賽中所得之名次。

（七）運動員無故棄權經查明屬實者，通知其所屬單位議處之。

二十、獎勵：個人及團隊獎依實際參賽人（隊）數按下列名額錄取

（一）2至3人錄取1名； 4人（隊）錄取2名； 5人（隊）錄取3名；6人（隊）錄取4名；7人（隊）錄取5名；8人（隊）錄取6名；9人（隊）錄取7名；10人（隊）以上錄取8名。

（二）各競賽種類及項目之實際參賽人（隊）數未達2人（隊）以上，或運動員於參賽項目之全部賽程均未出賽者，不予獎勵。

（三）優勝隊伍隊職員、辦理活動有功人員，依照「臺南市立高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定」辦理敘獎。

二十一、附則：

（一）辦理本活動工作人員依「臺南市立高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定」敘獎。

（二）本辦法如有未盡事宜得隨時修正公佈之。

臺南市體育處 電話 06-2157691 臺南市南區體育路10號