

# 106 年臺北市中正盃民俗體育運動錦標賽競賽規程

一、宗旨：為提倡全民體育，推展民俗體育運動，並提昇民俗體育運動技術水準增進國民身心健康。

二、辦理單位：

- (一) 指導單位：臺北市政府體育局。
- (二) 主辦單位：臺北市體育總會。
- (三) 承辦單位：臺北市體育總會民俗體育運動協會。
- (四) 協辦單位：臺北市立弘道國民中學。

三、比賽時間：民國 106 年 11 月 9 日（星期四）。

四、比賽地點：臺北市立弘道國民中學（臺北市中正區公園路 21 號）。

五、網路報名：

(一) 日期：自即日起至民國 106 年 10 月 24 日（星期二）止。

(二) 報名手續：

- 1. 請至臺北市立弘道國中首頁(<http://www.htjh.tp.edu.tw>)點選 → 106 年臺北市中正盃民俗體育運動錦標賽→報名系統進行報名。
- 2. 各單位於網路報名完成後，須列印報名資料完成核章於 10/25(星期三)前送達本校學務處體育組（臺北市中正區公園路 21 號）。  
聯絡人：文國年組長 (02) 23715520#320  
陳曉文輔導員 (02) 23715520#351
- 3. 報名統整資訊公告在本校首頁，供參賽單位確認，領隊會議後公告賽程時間表。

(三) 報名甲類之選手不得再報名乙類。

六、領隊暨裁判會議：民國 106 年 10 月 26 日（星期四）上午 10 時假臺北市立弘道國民中學活動中心三樓會議室舉行。

七、比賽分組與資格：

- (一) 國小男生組：限臺北市公私立國民小學在籍男學童參加。
- (二) 國小女生組：限臺北市公私立國民小學在籍女學童參加。
- (三) 國中男生組：限臺北市公私立國民中學在籍男學生參加。
- (四) 國中女生組：限臺北市公私立國民中學在籍女學生參加。
- (五) 公開男子組：限臺北市公私立高中、高職以上在籍男生或年滿十五歲以上男性社會青年（設籍臺北市）參加。
- (六) 公開女子組：限臺北市公私立高中、高職以上在籍女生或年滿十五歲以上女性社會青年（設籍臺北市）參加。
- (七) 教師男子組：限臺北市公私立各級學校編制內男教師參加。
- (八) 教師女子組：限臺北市公私立各級學校編制內女教師參加。

## 八、比賽項目：

### (一) 甲類比賽項目：

1. 踢毬：(1) 個人計分賽。(2) 雙人計分賽。(3) 團體計分賽。
2. 跳繩：(1) 個人賽。(2) 雙人賽。(3) 團體賽。(4) 限時計次團體賽。
3. 扯鈴：(1) 個人賽。(2) 雙人賽。(3) 團體賽。
4. 彈腿：(1) 個人賽。(2) 團體賽。
5. 教師組只辦個人賽，其項目如下：
  - (1) 踢毬：每人左右腳不拘可踢兩回，以小武（踢、拐、膝、蹠、豆、蹬）為限。
  - (2) 跳繩：包括一跳一迴旋、正交叉一跳一迴旋、蹲迴旋、軸心跳、一跳二迴旋。
  - (3) 扯鈴：包括金雞上架、螞蟻上樹、平沙落雁（套鈴）、金蟬脫殼、大鵬展翅、直上青雲等。
  - (4) 彈腿：表演彈腿十式動作。

### (二) 乙類比賽項目：

#### 1. 踢毬：

##### 1-1. 計次賽：

- (1) 組隊方式：每校至多報名一隊，每隊十人，男女不拘。
- (2) 比賽方式：
  - A. 時間：每隊以一分鐘為限（逾時試作成績不計）。
  - B. 動作：一腳直立支持體重，一腳由內彎往內踢。十人同時下場，踢的次數愈多，得分愈高。
  - C. 評分：採連續踢法，左右腳均可；停頓逾十秒，即認動作結束。團體成績以參加比賽人數（十人）所踢次數之總和計算，多者為勝。

##### 1-2. 踢毬對抗賽：

- (1) 組隊方式：每校限報男女各兩人（個人對抗），男女各一組（雙人對抗），每位選手限擇一報名。

##### (2) 比賽規則：

※裁判員宣告比賽開始，而某一隊如拒不出場比賽或延誤三分鐘，得宣布其棄權（比數為二比〇）。

※選擇場地：裁判員以抽籤方式，令雙方選手選擇場地或開毬。

賽局：場局勝負。

※比賽局數採三局二勝制，以某一隊先得十一分者，即為勝一局。

※雙方比分之宣告，均以開毬方之得分為先，接毬方之得分為後宣告之。

開毬：

※開毬，由隊員站在開毬線外之有效範圍內將毬子放在手中，經裁判指示開始，即將毬子離手（毬子直線下落）用足部以單踢、拐踢、膝踢、蹠踢、豆踢、勾踢、跳、跪、踩、躡、剪、扣等大小武動作之一，將毬子踢過毬網而入對方禁區以外之有效範圍內，即開始比賽。

※開毬順序：每一方開毬一次，無論是得分或失分，隨即換邊開毬。

※開毬如有下列情形之一時，即為失誤。裁判應判失分，並由對方開毬：

- 毬未過網或觸網。
- 毬落於對區之一公尺五十公分線禁區範圍內。
- 開毬時非經開毬者本人直接踢入對方有效範圍內。
- 開毬時，毬尚未觸及腳部時，己方隊員進入禁區場地。
- 毬超過界線。
- 未在開毬區範圍內踢出。
- 開毬時，毬子離手後，未能踢到毬子。
- 開毬時，不以規定動作開毬。

※同時雙方犯規應判重新開毬。

※休息時間：每局比賽換邊後得休息一分鐘。休息時間包括場地交換。

※雙人對抗賽開毬，以隊員之其中一人即可。

比賽暫停：

※暫停須在己方獲得開毬權時，由隊員或教練請求，經裁判員准許者。

※暫停時隊員不得擅自離場。只可接受教練之指導。惟教練不得進入比賽場地。每隊於每場中得請求暫停二次，每次暫停時間為三十秒鐘。

※隊員如發生抽筋或其他受傷時，經執行裁判員允許，可准予三分鐘暫停，不計為比賽暫停。

判定：

※界內毬及界外毬之判定，均以毬之著地點判定之，凡觸及界線者為界內毬。

※比賽中之失分：凡失誤或有下列犯規情況之一者，均判由對方獲一分。

- 開毬不合規定(違反本條文開毬有關規定)。
- 髖關節以上觸毬。

## 2. 跳繩：

(1) 組隊方式：每校至多報名一隊，每隊十人，至多報名十二人，男女不拘。

(2) 比賽方式：

- A. 時間：每隊十人下場，每隊一分鐘。
- B. 動作：每隊指定五人作一跳一迴旋(正反皆可)；指定五人作一跳二迴旋(正反皆可)，同時實施。
- C. 評分：個人跳繩一分鐘迴旋次數之總和為團體成績。團體成績相同者，以一跳二迴旋次數多者為勝。

## 3. 扯鈴：

(1) 組隊方式：每校至多報名一隊，每隊十人，至多報名十二人，男女不拘。

(2) 比賽方式：

- A. 時間：每隊十人下場，每隊一分鐘。
- B. 動作：比賽動作不拘，個別操作，完成動作愈多，得分愈高。
- C. 評分：個人每完成一項動作得一分(相同動作只能作兩次得兩分)，

個人成績之總和為團體成績。

(3) 參考動作：

螞蟻上樹、金雞上架、金蟬脫殼、大鵬展翅、平沙落雁、直上青雲、金雞飛渡、蜘蛛結網、關渡大橋、飛上枝頭(望月)、蜻蜓點水(疊棉被)、八仙過海、金龍繞玉柱、左右逢源、漁翁釣魚等。

4. 彈腿：

(1) 組隊方式：每校限報一隊，每隊九人，至多報名十一人，男女不拘。

(2) 比賽方式：以九人成三路縱隊之正方形排列演示彈腿十式。

九、甲類比賽報名人數及規定：(團體賽不受每人限報名兩項之限制)

(一) 踢毬：每組每隊參加每一項目，個人賽(含對抗賽)最多限參加二人，團體賽限六人參加(一隊)。每人限報名兩項。

(二) 跳繩：每組每隊參加每一項目，個人賽最多限參加二人，雙人賽最多限參加兩組；花式團體賽每隊10人(一隊)，得候補2人；限時計次團體賽每隊12人(國小10人)(一隊)得候補2人，國小組2分鐘，國中、高中以上3分鐘。每人限報名兩項。

團體限時計次賽實施規定：

1. 時間3分鐘(國小2分鐘)。每組比賽開始時由裁判組長以口令方式，「各就位、預備、開始」。
2. 使用一條長繩，以定點跳繩由2人掌繩，做一字型迴旋，10人同時在迴旋繩中跳躍。
3. 以一定時間內連續跳躍累計之次數來判定勝負或名次。
4. 以10人(國小8人)同時成功起跳，開始計算第一下。結束以哨聲終止比賽。
5. 起跳或比賽中踩繩、勾繩造成迴旋繩中止迴旋，該次不予採計。
6. 比賽時間內，因故造成迴旋繩中止迴旋者，得重新開始起跳，採累加計次方式。
7. 每次比賽時須全隊一起喊出跳過之次數，以便計算次數，最後次數依裁判之判決為準。
8. 比賽用繩由大會提供，繩子直徑為5.5mm，繩長為13m、14m兩種規格。

(三) 扯鈴：每組每隊報名每一項目，除國小組個人賽限參加一人，雙人賽限參加一組，國中以上組個人賽限二人，雙人賽限二組；團體賽限八人(一隊)參加，得候補2人。每人限報名兩項。

(四) 彈腿：每組每隊團體賽限參加一隊，以十六人成四路縱隊之正方形排列；個人賽至多限參加兩人，欲參加個人賽者必須參加團體賽。

十、比賽規則：採用中華民國民俗體育運動協會102年審訂公佈之比賽規則。

十一、比賽程序：各項比賽程序，均由大會競賽組抽籤排定。

十二、申訴：

(一) 比賽爭議：如規則有明文規定者，以裁判之裁決為終決；如有同等意義之註明，亦不得提出申訴。

(二) 合法之申訴，應由各領隊或其代表簽章，並繳付保證金新台幣壹千元，以書面向審判委員會提出。如經查核認為申訴無理由，得沒收其保證金充作獎品費用。

- (三) 關於競賽所發生的問題，除暫時得以口頭申訴外，仍須依照前項規定，或該項成績公佈三十分鐘內，補具正式手續提出，否則概不受理。
- (四) 各項比賽如正在進行中，各單位領隊、教練及運動員，不得當場直接質詢裁判員。

### 十三、獎 懲：

- (一) 凡當場無比賽之運動員擅自進入比賽場地者，得取消該運動員之資格及在所有比賽中所得之分數。
- (二) 個人比賽之運動員不合資格者，一經證實，及取消其比賽資格及個人已得或應得之分數。
- (三) 團體賽中有不合資格者，一經證實，即取消該隊在該項比賽中所得之名次。
- (四) 運動員無故棄權者，通知其所屬單位議處之。
- (五) 運動員在大會期間，如違背運動精神，或有不正當之行為（如冒名頂替、資格不符）或不服從裁判等情形，經查明屬實者，除取消該運動員所得或應得之分數，並宣佈其姓名及所屬單位；其單位領隊、教練及管理人員，應負行政責任，並報主管單位議處。
- (六) 甲類比賽項目各組各項個人賽、雙人賽均錄取前六名(含乙類踢毬對抗)，頒發獎狀，團體賽錄取前三名頒發獎盃及獎狀(6隊以上頒發到前四名)；乙類團體比賽項目依報名隊數錄取 1/3 為特優獎，1/3 為優勝獎。

### 十四、附 則：

- (一) 本規程如有未盡事宜，得由主辦單位隨時修訂之。
- (二) 每位選手僅能代表「一個單位」並「擇一組別」報名參賽，不得跨隊、跨組報名。
- (三) 各組各項參加人數所稱如八人為限，則必須八人；人數不足則不得出場參加比賽。
- (四) 各項團體賽應全體同時試作，而非個人或部份人試作。
- (五) 出場比賽者應攜帶身份證明文件，以備查驗。
- (六) 乙類有跨項目時，請教練與該競賽裁判組長請假，並應於在該項目比賽結束前完成比賽。

