

臺南市115年SUPER STAR民俗體育錦標賽競賽規程

一、宗旨：推展民俗體育運動，藉由舉辦盃賽活動平台交流觀摩，提昇本市全民運動風氣及水準。

二、依據：臺南市政府體育局115年00月00日南市體競字第0000000000號函。

三、指導單位：臺南市政府

四、主辦單位：臺南市政府體育局

五、承辦單位：臺南市後壁區後壁國民小學

六、協辦單位：臺南市體育總會、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、臺南市扯鈴協會

七、比賽日期：115年5月20、21日(星期三、四)。

八、比賽地點：新營體育場體育館、羽球館及體育館前綠地。

九、報名日期：自即日起至115年4月24日(星期五)截止。

十、報名注意事項：

(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)。選手英文姓名登錄格式「姓+名-字」如下：例：Lai Ching-te、Wang Siao-ming 請注意後面勿加逗號、第三字小寫。

(三)請依各項目報名表報名，下載列印核章後寄後壁國小教導處。

(請務必列印紙本以檢核確認報名情形)

(四)報名扯鈴比賽單位，請另將比賽音樂(MP3格式)於115年5月11日前請以 Google Chrome 瀏覽器連結網址：<https://reurl.cc/AM0M9Q>，並將音樂檔上傳至「臺南市115年SUPER STAR民俗體育錦標賽音樂檔」資料夾中，並註明參賽組別後依資料夾路徑逐一上傳，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，當天不受理音樂代播。

(五)各項競賽資訊即時更新公告於報名網站，請各隊自行參閱。

十一、報名方式：

學校統一報名網址：<http://163.26.179.2/folk11505/>。競賽組善化國小李友榮主任(0918-150375)。

十二、報名資格：

(一)國小男童組：本市國小在籍男童，以學校為單位組隊參加。

(二)國小女童組：本市國小在籍女童，以學校為單位組隊參加。

(三)國中男子組：本市各公立國中在籍男生，以學校為單位組隊參加。

(四)國中女子組：本市各公立國中在籍女生，以學校為單位組隊參加。

(五)高中男子組：

本市公立高中職(含五專前三年級)在籍男生，以學校為單位組隊參加。



(六) 高中女子組：

本市公私立高中職(含五專前三年級)在籍女生，以學校為單位組隊參加。

(七) 公開組：不分男女。

十三、各項比賽辦法：

(一) 扯鈴：

1. 比賽項目：

(1) 個人賽

國小女童：中年級組、五年級組、六年級組。

國小男童：中年級組、五年級組、六年級組。

國中男子：舞台賽組、單鈴組、雙鈴組、直立鈴組、三鈴組。

國中女子：舞台賽組、單鈴組、雙鈴組、直立鈴組、三鈴組。

高中男子：舞台賽組、單鈴組、雙鈴組、直立鈴組、三鈴組。

高中女子：舞台賽組、單鈴組、雙鈴組、直立鈴組、三鈴組。

公開：舞台賽組、四鈴組

個人賽每校每組可各報二隊，女生隊員不得報名男生組。

公開：舞台賽組，國小、國中、高中職、大專以上均可報名挑戰。

(2) 雙人賽

國小女童：中年級組、五年級組、六年級組。

國小男童：中年級組、五年級組、六年級組。

國中：男子組、女子組。

高中：男子組、女子組。

雙人賽每校每組可各報二隊，女生隊員不得報名男生組。

(3) 團體賽(四人賽)

國小女童：中年級組、五年級組、六年級組。

國小男童：中年級組、五年級組、六年級組。

國中：男子組、女子組。

高中：男子組、女子組。

團體賽(四人賽)每校每組可各報二隊，男女選手混合組隊者限報男生組、且男生隊員比例需達50%以上。

(4) 團體賽(六人賽)

國小：男童組、女童組。

國中：男子組、女子組。

高中：男子組、女子組。

團體賽(六人賽)每校每組可各報二隊，男女選手混合組隊者限報男生組、且男生隊員比例需達50%以上。



(5) 扯鈴接力賽

每校限參加二隊，男女生同組進行比賽。



(6) 扯鈴個人擲準賽

國小：低年級組、三年級組、四年級組、五年級組、六年級組。

每校每組限報名1隊，每隊限報名3人，不分男女。

(7) 扯鈴個人套路賽(附表)

國小：低年級組、三年級組、四年級組、五年級組、六年級組。

報名對象限制：凡已報名(含候補選手)參加個人賽、雙人賽、團體賽(四人賽)、團體賽(六人賽)等各項競賽者皆不能報名此項目。

每校每組限報名1隊，每隊限報名3人，不分男女。

附表：動作內容如下

動作順序	動作名稱	操作次數	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。	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。	
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。	順時針、逆時針啟動不拘
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。	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。	
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。 2. 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。	左右邊不拘
9	逆繞手	1組	1. 【起動】、【完成】皆為開線。	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。	以「繞一圈」的方式為原則，做出可以脫開的繩結

2. 參賽人數及報名相關規定：

- (1) 每校參加每一組，個人賽限參加二隊；雙人賽限參加二隊，每隊得報名三人；團體四人賽限參加二隊，每隊得報名五人；團體賽六人賽限參加二隊，每隊得報名六~七人(預備人員以一人為限)。
- (2) 每人以參加三項為限(不包含團體六人賽、扯鈴接力賽及扯鈴個人擲準賽)。扯鈴接力賽每校限參加二隊，每隊參賽選手人數，男、女共10人，包含正選選手8人及候補選手2人，正式下場比賽人數8人。
- (3) 所有賽程，同一選手皆不得重複報名同組同項比賽。

3. 比賽規則：

依照中華民國民俗體育運動協會114年5月14日修定公佈之比賽規則。

部分調整如下：

1. 「公開：舞台賽組」前1/2時間應使用具有鈴盒之固定軸單頭響鈴及固定軸之雙頭鈴，其它組則不受此限制。
 2. 裁判評分制度：依協會規則之「席次法」、「T分數」為原則。單一裁判為一席，獨自打出總分(總分=技術分+藝術分-實施分)。
 3. 比賽時間以鈴轉動為起始計時點；鈴停止運轉為終止計時點。
- (1) 單鈴組限制只能使用一個鈴，可準備預備鈴，限使用單鈴動作，不可使用直立鈴及單頭鈴動作；
 - (2) 雙鈴組限制只能使用二個鈴，可準備預備鈴，限使用雙鈴動作，單鈴、三鈴、直立單鈴及徒手單鈴動作不計分。
 - (3) 直立鈴組使用鈴數不限，可準備預備鈴，限使用直立單鈴、直立雙鈴或直立三鈴以上動作，其餘動作不計分。
 - (4) 三鈴組限制只能使用三個鈴，可準備預備鈴，限使用三鈴動作，其餘動作不計分。
 - (5) 四鈴組限制只能使用四個鈴，可準備預備鈴，限使用四鈴動作，其餘動作不計分。
 - (6) 扯鈴個人擲準賽規則：於時間內將扯鈴拋進指定籃子，不同距離的籃子，有不同的分數。詳述如下：
 - A. 指定時間為 120 秒。
 - B. 擲準次數：個人賽，每位選手 5 次機會。
 - C. 所有扯鈴都需要拋出完成。
 - D. 分數：2 公尺籃子，2 分。4 公尺籃子，3 分。6 公尺籃子，5 分。
 - E. 個人 1 次 1 顆，將 5 顆扯鈴拋完後退場。
 - F. 選手需進入「拋鈴區」，才能拋出扯鈴。在非指定區域內拋出之扯鈴不記分。
 - G. 以分數來評定名次，同分者以秒數來區分名次，若同分同秒則名次



並列。

(7) 各項比賽時間如下

比賽組別	個人賽	雙人賽
比賽時間	3分30秒—4分	3分30秒—4分
比賽組別	團體賽(四人賽)	團體賽(六人賽)
比賽時間	4分30秒—5分鐘	5分30秒—6分鐘

國中、高中、公開個人賽	舞台賽組	單鈴組	雙鈴組	直立鈴組	三鈴組	四鈴組
比賽時間	3分30秒—4分	1分-1分30秒	1分-1分30秒	1分-1分30秒	1分-1分30秒	1分-1分30秒

(8) 團體賽男女混合組隊，應報名男生組。

(9) 扯鈴接力賽規則：

- A. 起點和終點相距 15 公尺。
- B. 選手需由起點雙手持棍運鈴至終點處後，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，重複該動作。未依規定者每人加罰15秒。
- C. 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。
- D. 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。
- E. 以計時方式進行比賽。

(二) 跳繩：

1. 比賽組別：(與競賽規程十二之報名資格相同)

(1) 花式跳繩

個人賽。

雙人賽。

團體賽。

(男女可混合組隊，不得重複報名。每人以參加2項為限。)

(2) 競速賽

男子團體賽。

女子團體賽。

2. 參賽人數：

(1) 個人賽、雙人賽各組每校限報2隊參加。

個人賽報名1人、雙人賽得報名3人。

(2) 團體賽各組每校至多報名2隊參加。



A. 花式團體賽 10 人參賽，得報名 12 人(男女可混合)。

B. 競速賽：每校可派 8 人參賽，得報名 10 人。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。

3. 比賽規則：

依照中華民國民俗體育運動協會 104 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)

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。

競速賽

採1分鐘限時累計成功次數之計次賽。



(三) 踢毽子：(與競賽規程十二之報名資格相同)

1. 比賽組別：

個人踢多計時賽

2. 參賽人數：

各組每校可參加6人為限。

3. 比賽規則：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。

(四) 國術彈腿：

1. 比賽組別：

(1) 個人賽

國小女童：一至四年級組、五至六年級組。

國小男童：一至四年級組、五至六年級組。

國中男子組、國中女子組。

高中男子組、高中女子組。

(2) 團體賽

國小一至四年級組。

國小五至六年級組。

國中組。

2. 參賽人數：

(1) 個人組：各組每校限報**6**人參加。

(2) 團體組：各組每校限報**2**隊參加，每隊6人(男女可混合組隊)。

個人組若未達6人或團體組未超過4組大會可併組比賽不得異議，另鼓勵選手踴躍參賽。個人組報名超過15人或團體組超過8組以上，則加開組數進行，鼓勵選手踴躍參賽。

3. 比賽規則：

按照中央國術館系統所傳之正統十路彈腿口訣為主、內容如下：

起勢

頭路衝掃似扁擔

二路十字人拉鑽

三路蓋捶雙劈打

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

九路雙撐十字腿

十路採化如箭彈

收勢



(1) 評分標準：

A. 動作招式 40%：手、眼、身、步、法之動作規格及運用方法正確與否。

B. 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。

C. 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。

D. 武德. 服裝 10%：上下場應行抱拳禮；服裝須著比賽用之功夫裝。

E. 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。

F. 服裝：開鈕或撕裂、鞋掉落或飾品等影響動作每次扣 2 分。

G. 每路至少3次循環，未達3次循環，扣總分2分，以5分為限。

H. 團體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。

I. 套路未完成，不予評分。

J. 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。

(2) 評分補充規定：

1 本次比賽採兩部份評分方式

A 裁判：套路之精氣神及手眼身法步展現，包含上列評分標準1-5項。

B 裁判：套路檢查裁判：針對比賽套路規定第一至十路內容執行檢視。

2 A 裁判職責：依據上列評分標準第1-5項進行公正評比給分，總分100分。

3 B 裁判職責：

A. 依據歷年比賽章程規定之『十路彈腿』內容版本。

B. 檢視每一路彈腿內容之正確性，應無任意增加、減少或改變動作之情況（出拳或踢腿高低不在此限），裁判予以紀錄，扣總成績1分，最多3分為限。

C. 檢視每路至少3次循環，未達3次循環，扣總分2分，以5分為限。

D. 評分規定第8條，『套路未完成』，不予評分。

E. 增列：套路不符，不予計分。（套路動作明顯與十路彈腿不符）

F. 民俗體育之國術『彈腿』比賽多年來推廣有成，請參賽選手及教練務必遵循比賽章程中之規範版本。

(3) 規則中如有未盡事宜，得以大會修正公佈之。



(五) 跳鼓：

1. 比賽組別：

(1) 單隊組

每校可報 3 隊，選手不得重複報名，報名隊伍超過 10 隊，就拆分2組比賽

(2) 多隊組

每校可報 3 隊，選手不得重複報名，報名隊伍超過 10 隊，就拆分 2 組比賽

2. 參賽人數：

(1) 單隊：10 人以下（包括 10 人），預備選手得2人(至多報名12人)。

(2) 多隊：16 人以上（包括 16 人），預備選手得3人。

3. 比賽規則：(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) 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。

(3) 扣分標準：

1 每不足一分鐘或超過一分鐘，扣總成績1分，以此累計扣分(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：

A. 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)。

B. 道具落地：每出現一次扣 2 分(如：頭旗、涼傘、鼓棒、鑼槌)。

C. 隊員跌倒：每出現一次扣 1 分

D. 遺忘動作：每出現一次扣 1 分

(六) 撥拉棒：(新增競賽項目)

1. 比賽組別：(與競賽規程十二之報名資格相同)

(1) 個人賽

國小女童：中年級組、五年級組、六年級組。

國小男童：中年級組、五年級組、六年級組。

國中：男子組、女子組。

高中：男子組、女子組。

公開：不分男女。

個人賽每校每組可各報三隊，女生隊員不得報名男生組。

(2) 雙人賽

國小女童：中年級組、五年級組、六年級組。

國小男童：中年級組、五年級組、六年級組。

國中：男子組、女子組。

高中：男子組、女子組。

公開：不分男女。

雙人賽每校每組可各報三隊，男生隊員不得報名女生組。

(3) 團體賽(4-6人賽)

國小女童：中年級組、五年級組、六年級組。

國小男童：中年級組、五年級組、六年級組。

國中：男子組、女子組。

高中：男子組、女子組。

團體賽(4-6人賽)每校每組可各報三隊，男女選手混合組隊者限報男生組。(男女可混合組隊，不得重複報名。每人以參加3項為限。)

2. 參賽人數：

(1) 個人賽、雙人賽各組每校**限報3隊**參加。

個人賽報名1人、雙人賽得報名3人。

(2) 團體賽各組每校**至多報名3隊**參加。

團體賽以4-6人參賽，得報名5-7人(男女可混合)。



3. 比賽規則：

依照教育部體育署113學年度全國各級學校民俗體育競賽撥拉棒競賽章程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)

A.個人賽：2分至3分鐘。

B.雙人賽：2分30秒至3分30秒。

C.團體賽：3分至4分鐘。



十四、比賽制度：

(一) 各項各組別報名未達三隊或三人，承辦學校得併組比賽或列表演賽辦理，選手經報名後不得無故棄權。

(二) 各項比賽次序，依比賽規則辦理，需事先抽籤者由大會電腦抽籤排定，選手賽程重疊須調整出場序請比賽當日逕洽該場地裁判長申請。

(三) 各組賽程以完成報名隊伍/選手人數編排；賽前不另舉行領隊會議異動。

十五、領隊會議：

115年4月29日(星期三)上午10時在後壁國小視聽教室辦理，未參與單位對議決之事項不得異議。

十六、開幕典禮：115年5月20日(星期三)上午9時在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，提早10分鐘至場地集合參加開幕。

十七、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、指導及選手不得當場直接質詢裁判員。

(五) 個人賽之選手不符合資格者，一經證實，即取消比賽資格及個人所得或應得之分數。

(六) 團體賽中有不符合資格者，一經證實，即取消該隊該項比賽中所得之名次。

(七) 選手無故棄權經查明屬實者，通知其所屬單位議處之。

十八、獎勵：個人及團隊獎依實際出參賽人(隊)數按下列名額錄取

(一) 3人(隊)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3人(隊)以上，或選手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。

十九、附則：

- (一) 本次高中暨公開組比賽選手請攜帶相關證件證明是高中及大專以上選手方能參加，若國中小學生跨組參加，經查獲後一律取消參賽資格(扯鈴公開舞台賽組不在此限)。
- (二) 本辦法如有未盡事宜得隨時修正公佈之。

