

# 113 年第 73 屆屏東縣運動會民俗體育技術手冊

## 壹、民俗體育運動組織

屏東縣體育會民俗體育委員會

主任委員：陳明雄

總幹事：鄭昆明

## 貳、競賽資訊

一、比賽日期：中華民國 113 年 12 月 13、14 日

二、比賽地點：長治國中活動中心

三、比賽項目：

1、扯鈴：113 年 12 月 13 日（五）

2、陀螺、跳繩：113 年 12 月 14 日（六）

## 參、參賽辦法：

一、戶籍規定：須符合競賽規程相關規定。

二、年齡規定：須符合競賽規程相關規定。

三、競賽組別：國小組、國中組、社高組。

四、註冊：

（一）國小組：以鄉鎮市為單位報名參賽

（二）國中組：以學校為單位報名參賽

（三）社高組：設籍本縣 15 歲以上社會人士以鄉鎮市為單位報名參賽。

就讀本縣高中職學生以學校為單位報名參賽。

五、補充說明：

（一）每人至多可報名 2 個單項賽別。

（二）每單位每個單項組別最多報名男、女各 A、B 兩隊，A、B 兩隊選手不可跨隊參賽。

（三）服裝規定：一律穿著體育運動服裝參賽。

（四）比賽場地：室內籃球場大小。

肆、註冊：由各單位依據競賽規程規定辦理。

伍、獎勵及申訴：依據競賽規程規定辦理。

陸、競賽項目及組別：

一、扯鈴：

賽別	個人		雙人		團體賽		備註
	男	女	男	女	男	女	
國小組	✓	✓	✓	✓	✓	✓	◎團體賽(6 人)，不可男女混合參賽，可多報 1 至 2 名預備選手。 ◎選手不可跨組。
國中組	✓	✓	✓	✓			
社高組	✓	✓	✓	✓			

二、陀螺：

賽別	個人賽		雙人賽		四人團體賽		補充說明
	男	女	男	女	男	女	
組別							◎四人團體賽不可男女混合參賽，可多報1至2名預備選手。 ◎選手不可跨組。
國小組	✓	✓	✓	✓	✓		
國中組	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
高中組	✓	✓	✓	✓			
社會組	✓	✓	✓	✓			

三、跳繩：

賽別	個人花式賽		雙人花式賽		八人團體計次賽		補充說明
	男	女	男	女	男	女	
組別							◎八人團體賽不可男女混合參賽，可多報1至2名預備選手。 ◎選手不可跨組。
國小組	✓	✓	✓	✓		✓	
國中組	✓	✓	✓	✓			
高中組	✓	✓	✓	✓			
社會組	✓	✓	✓	✓			

\***扯鈴競賽：**

依據中華民國民俗體育運動協會

112年4月15日第十屆第二次理監事會議修正通過

112年10月2日第十屆第三次理監事會議調整通過

之扯鈴比賽規則進行比賽

請連結 中華民國民俗體育運動協會官網詳閱 <https://www.ttsga.org.tw/>

或直接連結扯鈴比賽規則 <https://www.ttsga.org.tw/p/405-1101-114629,c7589.php>

◎扯鈴賽別：

各組賽別	個人		雙人		團體賽		備註
	男	女	男	女	男	女	
國小組	✓	✓	✓	✓	✓	✓	◎團體賽(6人)，不可男女混合參賽，可多報1至2名預備選手。 ◎選手不可跨組。每人至多報名2個單項賽別。
國中組	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
社高組	✓	✓	✓	✓			

◎競賽內容：

依據中華民國民俗體育運動協會--扯鈴比賽規則第4-6比賽內容及實施規定。

其他補充說明：

- 1、個人賽單頭鈴項目，可捨去不施作，亦可施作但不限制其原指定動作，可自創動作。
- 2、配合中華民國民俗體育協會新修訂之競賽章程，個人、雙人及團體賽別，前半場限使用安全扯鈴之定軸鈴參賽，後半場軸心未規定。並請搭配背景音樂。

◎評分標準：

依據中華民國民俗體育運動協會--扯鈴比賽規則之第 4-7 評分標準給分。

注意請在規定時間內完成動作，沒有加減五秒內不扣分之規定。

所有項目組別，比賽時間逾時或時間不足者，扣 10 分

◎名次排定：

依據中華民國民俗體育運動協會--扯鈴比賽規則之第 4-8 成績計算及名次判定。

\*跳繩競賽

◎ 服裝規定：一律穿著體育運動服裝參賽。

比賽場地：室內籃球場大小。

◎ 報名規定：

(一) 每人至多可報名 2 個單項賽別。

(二) 每校每個單項組別限報名男、女各 A、B 兩隊，A、B 兩隊選手不可跨隊參賽。

(三) 如報名競賽選手不足三位(組)參加時，則取消該項比賽。

(四) 指導教師分男女組別：

只報名個人賽、雙人賽時男女組各填報 1 名指導教師。

若報名男生八人團體賽時男生組可填 2 名指導教師。

若報名女生八人團體賽時女生組可填 2 名指導教師。

◎ 競賽內容：

(一) 個人花式賽：時間 1' 30 ~ 2' 00。競賽內容：詳見競賽規則

(二) 雙人花式賽：時間 2' 00 ~ 2' 30。競賽內容：詳見競賽規則

(三) 8 人團體計次賽：時間 3' 00。競賽內容：詳見競賽規則

◎ 競賽規則：

(一) 花式跳繩競賽規則：

1. 個人花式賽比賽時間 1 分 30 秒~2 分。雙人花式賽比賽時間 2 分~2 分 30 秒。

2. 以提高跳繩娛樂性、增加舞臺表演效果為目標。

3. 技術總分(50 分)

(1) 跳繩失誤，每次扣 0.5 分。

(2) 比賽時間超過 5 秒或不足 5 秒，不扣分；比賽時間超過 10 秒或不足 10 秒，每個裁判扣 1 分；比賽時間超過 15 秒或不足 15 秒以上，每個裁判扣 2 分。超過時間之表演動作不予計分。

(3) 以動作或音樂先開始者，為計時之開始，以動作結束為終止。

(4) 個人動作技術難度、動作組合技術。

(5) 雙人花式賽之動作，須包含雙人一繩、雙人雙繩的編排。

4. 藝術總分(50 分)

(1) 肢體動作與跳繩之配合。

(2) 動作與節奏之配合。

(3) 創意。

(4) 整體造型(服裝、道具不在評分之列)。

5. 名次評定，以所有裁判評分之總分高低排定。

(二) 8 人團體計次賽競賽規則

1. 時間限時3分鐘。每組比賽開始時由主任裁判以口令方式，「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，6人同時在迴旋繩中跳躍。
3. 以3分鐘時間內連續跳躍累計之成功次數來判定勝負或名次。
4. 以6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（未喊出聲或出聲太小經裁判兩次提醒仍未改善者，成績次數以八折計算），以便計算次數，更能增進團隊默契。
8. 計次賽之次數計算，以所有裁判紀錄次數之平均。

### \*陀螺競賽

(一) 參賽項目：擲準賽

(二) 參賽時間：不計時

(三) 參賽器材：

陀螺及陀螺繩：材質一般，樣式3.5吋。（本項器材請自備）

陀螺架：◎國小組：95公分 ◎國中組：100公分 ◎高中、社會組：105公分，  
頂上圓盤外框直徑30公分。內鋪地毯面。（本項器材由大會提供）

(四) 參賽內容：

在2.5公尺及1.8公尺外，參賽者將陀螺以各種指定動作將陀螺擲進指定架上圓盤內。

(五) 競賽動作說明

- ①前投：人站立，離陀螺架2.5公尺，手持陀螺投入圓盤上旋轉。
- ②非慣用手前投：人站立，離陀螺架2.5公尺，以非慣用手將陀螺置於體側向前投擲。
- ③釘投：人站立，離陀螺架2.5公尺，手持陀螺由上朝下投入架上旋轉。
- ④抬腿投（跨投）：離陀螺架2.5公尺，將左腳抬高，陀螺從抬高之左腳膝下擲進指定圓盤內旋轉。（左手持陀螺者抬右腳）
- ⑤跨投小圓盤：離陀螺架2.5公尺，將左腳抬高，陀螺從抬高之左腳膝下擲進圓盤內（直徑15公分）旋轉。（左手持陀螺者抬右腳）
- ⑥登上月球：站立起點處，將陀螺擲進陀螺架（直徑15公分）圓盤內繼續轉動。
- ⑦登上火星：站立起點處，將陀螺擲進陀螺架（直徑10公分）圓盤內繼續轉動。
- ⑧左右開弓：雙手各持陀螺，離陀螺架2.5公尺，同時向前拋出投入圓盤內旋轉。
- ⑨拉回上手（手到擒來）：站立於起點處，前投將陀螺急速拉回，停於自己手上繼續轉動。
- ⑩回馬槍（潛拉進盤）：手持陀螺離陀螺架1.8公尺外，擲出使陀螺超過陀螺架且從架面下拉上投入圓盤內旋轉。

(六) 評分標準：總分80分，每式動作施作2次，失敗一次扣2分，最終成績為總分。

(七) 服裝規定：團體賽需穿著統一服飾參賽，如：學校體育運動服裝。

(八) 參賽規定：每人最多可報名2個單項賽別。每校每個單項組別限報名男、女各兩隊，兩隊選手不可跨隊參賽。如報名不足二位（組）時，則取消比賽。

(九) 比賽若遇同分時，依比賽動作順位後者成功次數多者為優勝；若成功次數相同，則第

一次成功者勝。若依然同分則採pk，由裁判決定比賽項目，項目仍須是該賽別之競賽項目。

**陀螺競賽項目**

◆國小組 - 男生 - 個人、雙人賽

- (1)非慣用手前投 (2)釘投 (3)登上月球 (4)登上火星  
(5)左右開弓 (6)跨投小圓盤 (7)拉回上手 (8)潛拉進盤

◆國小組 - 女生 - 個人、雙人賽

- (1)非慣用手前投 (2)釘投 (3)抬腿投 (4)登上月球  
(5)登上火星 (6)左右開弓 (7)拉回上手 (8)潛拉進盤

■國小組 - 男生 - 團體賽

- (1)非慣用手前投 (2)釘投 (3)抬腿投 (4)登上月球  
(5)登上火星 (6)左右開弓 (7)拉回上手 (8)潛拉進盤

■國小組 - 女生 - 團體賽

- (1)非慣用手前投 (2)前投 (3)釘投 (4)抬腿投  
(5)登上月球 (6)登上火星 (7)左右開弓 (8)潛拉進盤

◆國、高中組、社會組 - 男女生 - 個人、雙人賽

- (1)釘投 (2)抬腿投 (3)跨投小圓盤 (4)登上月球  
(5)登上火星 (6)左右開弓 (7)拉回上手 (8)潛拉進盤

■國、高中組、社會組 - 男女生 - 團體賽

- (1)非慣用手前投 (2)釘投 (3)抬腿投 (4)登上月球  
(5)登上火星 (6)左右開弓 (7)拉回上手 (8)潛拉進盤

陀螺競賽項目：

組別 賽別	前投	非慣用手前投	釘投	抬腿投 (跨投)	跨投小圓盤	登上月球	登上火星	左右開弓	拉回上手 (手到擒來)	潛拉進盤 (回馬槍)
國小男子組 團體賽		√	√	√		√	√	√	√	√
國小男子組 個人賽、雙人賽		√	√		√	√	√	√	√	√
國小女子組 團體賽	√	√	√	√		√	√	√		√
國小女子組 個人賽、雙人賽		√	√	√		√	√	√	√	√
國、高中、社會 男、女子組 團體賽		√	√	√		√	√	√	√	√

國、高中、社會 男、女子組 個人賽、雙人賽			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
-----------------------------	--	--	---	---	---	---	---	---	---	---

附件一、扯鈴報名表：

單位名稱			領 隊		
指 導	男子組		管 理		
	女子組				
隊 別	賽 別	組 別	姓 名	組 別	姓 名
甲 隊	個人賽	男子組		女子組	
	雙人賽	男子組 01		女子組 01	
		男子組 02		女子組 02	
	團體賽	男子組 01		女子組 01	
		男子組 02		女子組 02	
		男子組 03		女子組 03	
		男子組 04		女子組 04	
		男子組 05		男子組 05	
		男子組 06		男子組 06	
		預備人員		預備人員	
預備人員			預備人員		
乙 隊	個人賽	男子組		女子組	
	雙人賽	男子組 01		女子組 01	
		男子組 02		女子組 02	
	團體賽	男子組 01		女子組 01	
		男子組 02		女子組 02	
		男子組 03		女子組 03	
		男子組 04		女子組 04	
		男子組 05		男子組 05	
		男子組 06		男子組 06	
		預備人員		預備人員	
預備人員			預備人員		

附件二、

跳繩報名表：

單位名稱			領 隊			
指 導	男子組		管 理			
	女子組					
隊 別	賽 別		組 別	姓 名	組 別	姓 名
甲 隊	個人花式賽		男子組		女子組	
	雙人花式賽		男子組 01		女子組 01	
			男子組 02		女子組 02	
	8 人團體計次賽		男子組 01		女子組 01	
			男子組 02		女子組 02	
			男子組 03		女子組 03	
			男子組 04		女子組 04	
			男子組 05		女子組 05	
			男子組 06		女子組 06	
			男子組 07		女子組 07	
			男子組 08		女子組 08	
			預備隊員		預備隊員	
			預備隊員		預備隊員	
乙 隊	個人花式賽		男子組		女子組	
	雙人花式賽		男子組 01		女子組 01	
			男子組 02		女子組 02	
	8 人團體計次賽		男子組 01		女子組 01	
			男子組 02		女子組 02	
			男子組 03		女子組 03	
			男子組 04		女子組 04	
			男子組 05		女子組 05	
			男子組 06		女子組 06	
			男子組 07		女子組 07	
			男子組 08		女子組 08	
			預備隊員		預備隊員	
			預備隊員		預備隊員	



附件三、

陀螺報名表：

單位名稱		領 隊			
指 導	男子組	管 理			
	女子組				
隊 別	賽 別	組 別	姓 名	組 別	姓 名
甲 隊	個人賽	男子組		女子組	
	雙人賽	男子組 01		女子組 01	
		男子組 02		女子組 02	
	四人團體賽	男子組 01		女子組 01	
		男子組 02		女子組 02	
		男子組 03		女子組 03	
		男子組 04		女子組 04	
		預備隊員		預備隊員	
預備隊員		預備隊員			
乙 隊	個人賽	男子組		女子組	
	雙人賽	男子組 01		女子組 01	
		男子組 02		女子組 02	
	四人團體賽	男子組 01		女子組 01	
		男子組 02		女子組 02	
		男子組 03		女子組 03	
		男子組 04		女子組 04	
		預備隊員		預備隊員	
預備隊員		預備隊員			