

臺南市112年民俗體育 Super Star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112年 〇月〇日南市體競字第 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：臺南市六甲區六甲國民小學

六、協辦單位：臺南市立六甲國民中學、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：112年5月11日、5月12日(星期四、五)

八、比賽地點：六甲區六甲國小活動中心、六甲國中新風雨球場。

九、報名日期：自即日起至112年4月20日(星期四)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，下載列印核章後寄六甲國小學務處體育組。

(請務必列印紙本以檢核確認報名情形)

(四)報名扯鈴暨國術彈腿創意組比賽單位，請另將比賽音樂(MP3格式)於4月20日前請以 GoogleChrome 瀏覽器連結網址：<https://reurl.cc/zMm7rp>，並將音樂檔上傳至「臺南市112年民俗體育Super Star錦標賽音樂檔」資料夾中，並註明參賽組別後以各校校名進行資料夾命名，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/folk11205>。若有報名相關問題，請洽競賽組善化國小李友榮組長(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)高中男子組：本市公私立高中職(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。



位組隊參加。

十三、各項比賽辦法：

(一) 扯鈴：

1. 比賽組別：

(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。

國中女子：舞台賽組、單鈴組、雙鈴組。

高中男子：舞台賽組、單鈴組、雙鈴組。

高中女子：舞台賽組、單鈴組、雙鈴組。

國小組、國中組、高中組每校限報一隊，每人限報一項

(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。

國小組、國中組、高中組每校限報一隊，每人限報一項

(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。

團體四人賽每校可各報一隊，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，選手不得重複報名。(團體四人賽女生隊員不得報名同年級組男團四人賽)

(4) 團體賽(八人賽)

國小：男童組、女童組。

國中：男子組、女子組。

高中：男子組、女子組。

團體八人賽每校可各報一隊，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，選手不得重複報名。(團體八人賽女生隊員不得報名同年級組男團八人賽)

(5) 扯鈴接力賽(每校或單位限報一隊。)

2. 參賽人數：

各組每校參加每一項目，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，個人賽



僅得報名一項【意即舞台賽組、單鈴組及雙鈴組僅得報名一項】)。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。

3.比賽規則：

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），成績統計採席次法、T分數同步進行

(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；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。

(2) 各項比賽時間如下

比賽組別	個人舞台賽	雙人賽
比賽時間	3分30秒－4分鐘	3分30秒－4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

國、高中個人賽	舞台賽組	單鈴組	雙鈴組
比賽時間	3分30秒-4分	1分-1分30秒	1分-1分30秒

(3) 團體賽男女混合組隊，應報名男生組。

(4) 扯鈴接力賽規則：

1起點和終點相距 15公尺。

2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。

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：

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）

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：

(3) 個人踢多計時賽

A 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)。

B 場地：範圍不限。

C 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：一至三年級組、四至六年級組。

國小男童：一至三年級組、四至六年級組。

國中男子組、國中女子組

高中男子組、高中女子組



(2) 團體賽

國小一至三年級組

國小四至六年級組

國中組

(3) 創意賽

國小組

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)。

(3) 創意組：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(含創意組)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：

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。

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。

(2) 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 2 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 2 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）

(2) 多隊：16 人以上（包括 16 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



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：

112年5月11日（星期四）上午8時六甲國小活動中心會議室報到；（秩序冊會中一併領取），未參與單位對議決之事項不得異議。

十六、開幕典禮：112年5月11日（星期四）上午10時在六甲國小活動中心2樓舉行，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) 團體賽有不符資格者，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) 各種競賽不足3人（隊）列表演賽組別項目，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) 本次高中組比賽選手請攜帶相關證件證明是高中選手方能參加，若國小學生跨組參加，經查獲後一律取消參賽資格。
- (二) 本辦法如有未盡事宜得隨時修正公佈之。

