

## 比賽辦法

團 體 賽	
<p>年齡分組：國小組、國中組、高中組、大專組。</p> <p>性別分組：男子組；女子組</p> <p>比賽人數：每隊4人-8人(含4人)，報名人數即為實際上場人數，可報預備選手1人，預備選手視為正式名單選手。</p> <p>報名人數與實際人上場人數不符(預備選手除外)，不得上場比賽。</p> <p>器 材：前三分鐘須使用定軸扯鈴。</p> <p>備 註：可男女混合，男子不可報女子組，女子可報男子組，女子比例不得超過一半。</p>	
準備時間：60 秒	比賽時間：5分30秒至6分鐘
雙 人 賽	
<p>年齡分組：國小組、國中組、高中組、大專組。</p> <p>性別分組：男子組、女子組、混合組(高中以上)。</p> <p>比賽人數：每隊可報名正式選手2名。</p> <p>器 材：前兩分鐘須使用定軸扯鈴。</p> <p>備 註：</p>	
準備時間：30 秒	比賽時間：3分30秒至4分鐘
個 人 舞 台 賽	
<p>年齡分組：國小組、國中組、高中組、大專組。</p> <p>性別分組：男子組、女子組。</p> <p>器 材：前兩分鐘須使用定軸扯鈴。</p> <p>備 註：比賽內容須有單鈴、直立鈴、雙鈴、三鈴之動作。</p> <p>參加舞台個人賽之選手不得參加個人單項賽。</p>	
準備時間：30 秒	比賽時間：3分30秒至4分鐘

個人單項賽	
<p>年齡分組：國小組、國中組、高中組、大專組。</p> <p>性別分組：男子組、女子組。</p> <p>各項辦法與動作限制：</p> <p>(1)單鈴賽：限使用單鈴動作，不可使用直立鈴及雙鈴以上動作。禁用單頭鈴。</p> <p>(2)雙鈴賽：限使用雙鈴動作。不可使用單鈴、三鈴動作。</p> <p>(3)三鈴賽：限使用三鈴動作。不可使用單鈴、雙鈴動作。</p> <p>(4)直立鈴賽：不可使用單頭鈴及非直立鈴動作。</p> <p>(5)單頭鈴賽：限使用單頭鈴。</p> <p>備註：個人單項賽每人限報一項。且不得參加個人舞台賽。</p> <p>單頭鈴需使用非固定式單頭鈴。</p>	
準備時間：30 秒	比賽時間：1分30秒至2分鐘

團體競速賽	
<p>年齡分組：國小組、國中組、高中組、大專組。</p> <p>性別分組：男子組、女子組。</p> <p>比賽人數：每隊4人，可報預備選手1人；預備選手視為正式名單選手，每人限報名一組。</p> <p>器材：使用定軸扯鈴，限兩副備鈴。</p> <p>備註：團體可男女混合，男子不得報女子組，女子可報男子組，女子比例不得超過一半。</p> <p>動作及順序為：單鈴對拋10下、單鈴繞腳對拋10下 雙鈴對拋10下、雙鈴繞腳對拋不限次數。 對拋距離為2公尺、踩線或越線每次扣2分；繞腳對拋不限距離未做完指定次數則每次扣5分</p>	
準備時間：X	比賽時間：1分鐘

### 個人競速賽

年齡分組：國小組、國中組、高中組、大專組。

性別分組：男子組、女子組。

競速項目：繞腳競速；拋鈴跳繩競速。

器材：使用定軸扯鈴，限兩副備鈴。

備註：繞腳及拋鈴跳繩競速每人擇一參加，拋鈴跳繩競速賽以一次一下為評分標準。

準備時間：X

比賽時間：1分鐘

### 個人耐力競速賽

年齡分組：國小組、國中組、高中組、大專組。

性別分組：男子組、女子組。

備註：繞腳及拋鈴跳繩競速每人擇一參加。

準備時間：X

比賽時間：3 分鐘

### 四鈴高拋賽

年齡分組：不限

性別分組：男子組、女子組。

器材：使用定軸扯鈴。

備註：預備動作為線上四鈴，共三次機會；以首拋超過兩公尺開始計算，失誤或低於兩公尺，即停止計算。

準備時間：1 分鐘

比賽時間：X

備註：

1. 所有項目不得使用道具(團體賽不含長繩)。
2. 違反各項規定以失格論。
3. 所有單位每項目限報名一組，每人最多報名兩個項目。