

110 年度臺中市議長盃外丹功、彈腿觀摩錦標賽競賽規程

- 一、宗旨：推展全市中老年人正當休閒外丹功運動、青少年彈腿運動，藉以增進中老年人身心健康，家庭幸福美滿及促進青少年健全體格發展。
- 二、主辦單位：臺中市議會、臺中市政府、臺中市體育總會
- 三、承辦單位：臺中市梧棲區大德國民小學
臺中市體育總會外內丹功委員會
- 四、協辦單位：臺中市中華外內丹功研究學會
- 五、彈腿比賽日期：110 年 11 月 20 日(星期六) 開幕典禮上午九時
比賽地點：臺中市梧棲區大德國小(梧棲區文昌路 343 號)
- 六、外丹功比賽日期：110 年 11 月 21 日(星期日)
比賽地點：臺中市梧棲區大德國小(梧棲區文昌路 343 號)
- 七、比賽項目：外丹功十二式 彈腿十式
- 八、比賽分組：外丹功十二式：社會甲組(本市民眾、年齡 60 歲以上)、社會乙組(本市民眾、年齡 60 歲以下)、公開組(全國各縣市民眾組隊參加)
彈腿十式：長青組(年齡 50 歲以上)、社會組(年齡 20 歲以上)、教師組、大專組、高中組、國中組、國小組(高年級、中年級、低年級)
- 九、比賽規則：使用外丹功觀摩競賽規則、彈腿競賽規則
- 十、參加資格：本市各級學校及社區民眾均得代表各校或跨區聯合組隊參加
公開組：全國各縣市組隊代表參加
- 十一、報名手續：(一)日期：自即日起至 110 年 11 月 15 日止 寄達或傳真報名
(二)地點：臺中市梧棲區大德國民小學 羅木蓮 先生收
(梧棲區大村里文昌路 343 號) FAX 04-26568926
- 十二、獎勵：外丹功依競賽規則取優勝單位若干名團體頒給獎杯一座。
彈腿依競賽規則優勝團體頒給團體獎狀乙紙及個人頒給獎狀乙紙
承辦工作人員依『臺中市立高級中等以下學校教育人員獎勵要點』辦理
- 十三、本競賽規程如有未盡事宜得經大會修改之

臺中市 110 年度議長盃外丹功、彈腿觀摩錦標賽報名表

項目：外丹功 (團體賽每隊 15-30 人)

參賽組別： 社會甲組 社會乙組 公開組

單位名稱：

領隊：_____ 教練：_____ 管理：_____

隊長：_____

隊員： _____、 _____、 _____、 _____
_____、 _____、 _____、 _____
_____、 _____、 _____、 _____
_____、 _____、 _____、 _____
_____、 _____、 _____、 _____
_____、 _____、 _____、 _____
_____、 _____、 _____、 _____
_____、 _____、 _____、 _____

聯絡人：

聯絡電話：

備註：比賽內容外丹功12式

臺中市 110 年度議長盃外丹功、彈腿觀摩錦標賽報名表

項目：彈腿

組別：長青組(年齡 50 歲以上) 社會組(年齡 20 歲以上)
教師組 大專組 高中組 國中組
國小高年級組 國小中年級組 國小低年級組
競賽組別：男子組 女子組
團體賽 個人賽

單位名稱：

領隊：_____ 教練：_____ 管理：_____

隊員：_____、_____、_____、_____
_____、_____、_____、_____

聯絡人：

聯絡電話：

備註：團體賽每隊4~16人，每單位限報1~2隊。

個人賽每隊限報1~3人。

國小低年級組：彈腿準備操

國小中年級組：彈腿準備操，彈腿1-3式

國小高年級組及其它各組：彈腿1-5式

電子檔報名表請洽梧棲區大德國小教務處 26568928#220索取

臺中市議長盃外丹功觀摩錦標賽競賽規則

1. 比賽日期：臺中市議會暨臺中市體育總會所核定日期。

原則上每年 11 月份舉辦。

1. 組別：社會甲組、社會乙組、公開組

2. 人數：社會甲組、社會乙組以 25 人-49 人為原則，採方塊隊型排列，參加比賽。

公開組以 9-16 人為原則。

3. 內容：以教育部體育司、中華外內丹功運動協會所頒布外丹功十二式為比賽項目。

比賽時間及功架要義如附件(一)。

4. 動作規格：以臺灣省推展全民體育外丹功指導人員研習會-張志通大師傳授外丹

功十二式功架為主。團體演練包括韻律協調、鬆柔自然、功架整齊劃

一、精神練煉合一、先天炁動、炁游全身等。

5. 名次：外丹功比賽以自我精進為主、不採用和他隊競爭方式，達到標準即頒給對

等獎項。裁判 7-13 人，評分表如(附件二)。每一隊去掉最高分和最低分

後，計算平均分數，以下列標準判定之。

(1)90~100 分判定為特優第一名

(2)85-89 分判定為優等第二名

(3)80-84 分判定為甲等第三名

(4)75-79 分判定為乙等第四名

(5)70-74 分判定為丙等第五名

(6)70 分以下不列名次

臺中市議長盃彈腿錦標賽競賽規則

1. 比賽日期：臺中市議會暨臺中市體育總會所核定日期。

原則上每年 11 月份舉辦。

1. 組別：○長青組(年齡 55 歲以上) ○社會組(年齡 20 歲以上) ○教師組
○大專組 ○高中組 ○國中組 ○國小高年級組 ○國小中年級組
○國小低級組

2. 人數：國小低中高年級報名團體賽，每隊 4~16 人為原則。

個人賽分年級(1-6 年級)比賽，每年級分男女組，每校每組限報 4 人。

3. 內容：以教育部體育司、中華民國國術彈腿運動協會所頒布彈腿十式為比賽項目。

比賽時間及功架要義如附件(三)。

4. 動作規格：以臺灣省推展全民體育國術彈腿指導教師研習會-張志通大師傳授彈腿十式功架為主。演練包括動作正確紮實、熟練穩定、氣勢勁力、動作連貫優美等。

5. 名次：團體賽 3 隊(含)以內取二名、4 隊(含)以上取三名，8 隊(含)以上取六名、裁判 3-5 人，評分表如(附件四)。每一隊計算平均分數，判定比賽成績。
個人賽以各組參賽人數(每組至多 6 人)，各組分別判定成績。裁判 3-5 人。