

112 年臺中市梧棲區區長盃武術彈腿邀請賽暨節約用電宣導活動 競賽規程

一 宗旨：

- (一)推展梧棲區青少年武術、彈腿運動，藉以增進青少年身心健康，家庭幸福美滿，再創祥和健康美好社會。
- (二)普及全區武術、彈腿運動風氣，提昇國術彈腿功架水準，並增進社區青少年情誼交流。

二、指導單位：臺中市政府運動局、梧棲區公所

三、主辦單位：臺中市梧棲區體育會、臺中市梧棲區大德國小

四、承辦單位：臺中市梧棲區體育會武術彈腿委員會

五、比賽日期：112 年 10 月 4 日(星期三) 開幕典禮上午八時十分

六、比賽地點：梧棲區大德國小

七、比賽項目：彈腿十式、武術套路

八、比賽分組：彈腿分長青組(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(一~六年級組)
(以上各組分男、女組)
武術分高中組、國中組、國小組 (各組分男、女組)

九、比賽規則：使用彈腿、武術套路競賽規則

十、參加資格：本區各機關團體、民眾均可組隊參加

十一、報名手續：(一)日期：即日起至 112 年 9 月 27 日止傳真並 e-mail 報名

(二)地點：台中市梧棲區大德國小 楊玉鈴老師收
梧棲區文昌路 343 號 26568928#241
傳真：26568926

(三)人數：團體賽每隊 4-16 人，彈腿每校限報 1 隊，武術不限。

彈腿個人賽每校每隊每組限報 2 人、武術套路不限

十二、獎勵：依彈腿、武術套路競賽規則頒給獎狀乙紙

十三、本競賽規程如有未盡事宜得經大會修改之

臺中市梧棲區區長盃彈腿錦標賽競賽規則

1. 比賽日期：臺中市梧棲區體育會所核定日期。

原則上每年 5~11 月份舉辦。

2. 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 ○國小各年級組

3. 人數：團體賽每隊報名 4~16 人，每單位限報 1 隊，個人賽每隊每組限報 3 人。

4. 內容：以教育部體育司、中華外內丹功運動協會所頒布彈腿十式為比賽項目。

國小一年級組：彈腿準備操。

國小二年級組：彈腿準備操、彈腿一~二式。

國小三年級組：彈腿準備操、彈腿一~三式。

國小四年級組：彈腿準備操、彈腿一~五式。

國小五年級組：彈腿一~十式。

國小六年級組：彈腿一~十式。

其他各組：彈腿一~十式。

比賽時間及功架要義如附件(三)。

5. 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。

6. 名次：團體賽各組取三名、個人賽取六名，成績相同得並列。裁判 3-5 人。每一

隊計算平均分數，判定比賽成績。

臺中市梧棲區區長盃武術錦標賽競賽規則

1. 比賽日期：臺中市梧棲區體育會所核定日期。

原則上每年 5~11 月份舉辦。

2. 組別：○高中組 ○國中組 ○國小組

3. 人數：團體賽每隊報名 4 人，每單位限報 2 隊，個人賽每隊每組限報 3 人。

4. 內容：參考國際武術競賽規則。

一、傳統套路項目分為：高中組、國中組、國小組。

(一)高中組：{男子組}、{女子組}

1. 長拳、刀術、劍術、槍術、棍術、奇兵器、雙兵器。
2. 南拳、南刀、南棍、內家拳。
3. 42 式太極拳、42 式太極劍(均為規定套路)。
4. 拳術對練(男女不可混合)。
5. 器械對練(男女不可混合)。
6. 楊氏鄭子 37 式太極拳、楊氏鄭子太極劍、陳氏 38 式太極拳
7. 每名選手最多可報 4 項。(拳術 1 項、短器械 1 項、長器械 1 項、對練 1 項)

(二)國中組：{男子組}、{女子組}

1. 拳術、刀術、劍術、槍術、棍術、奇兵器、雙兵器。
2. 南拳、南刀、南棍。
3. 24 式太極拳、32 式太極劍。
4. 楊氏鄭子 37 式太極拳、楊氏鄭子太極劍、陳氏 38 式太極拳
5. 每名選手最多可報 3 項。(拳術 1 項、長器械 1 項、短器械 1 項)。

(三)國小組：{男子組}、{女子組}

1. 拳術、刀術、劍術、槍術、棍術、奇兵器、雙兵器。
2. 南拳、南刀、南棍、內家拳。
3. 每名選手最多可報 3 項。(拳術 1 項、長器械 1 項、短器械 1 項)。

二、高中、國中、國小組 競技武術套路(男子組)(女子組)

國際標準第三段長拳、乙組長拳、乙組南拳、乙組刀術、
乙組劍術、乙組棍術。

5. 太極拳需自備音樂、限時 3 分鐘內完成。傳統武術限時二分鐘內完成。

6. 競賽需穿著國術服，如穿著一般運動服或其它款式之服裝，在評分表服裝分數欄內扣 3 分。

7. 名次：團體賽各組取三名、個人賽每組 10 人取五名，未超過 10 人取三至四名，成績相同得並列。裁判 3-5 人。每一隊計算平均分數，判定比賽成績。