

# 113 年全國國小盃扯鈴運動錦標賽競賽規程

- 壹、宗旨：為推展扯鈴運動，培育未來國家優秀選手，提升技術水準，倡導全民扯鈴運動參與。
- 貳、指導單位：教育部體育署、臺北市政府體育局、臺北市體育總會
- 參、主辦單位：中華民國民俗體育運動協會、臺北市體育總會民俗體育運動協會
- 肆、協辦單位：臺北市士林區兩農國民小學、臺北市立大學運動健康科學系
- 伍、比賽日期：113 年 4 月 20-21 日，預計兩天
- 陸、領隊會議：113 年 4 月 20 日早上 8 點  
 裁判會議：113 年 4 月 20 日早上 8 點半
- 柒、比賽地點：臺北市士林區兩農國民小學(臺北市士林區忠義街 1 號)
- 捌、比賽項目及組別：花式甲類賽(男子組、女子組)，花式乙類賽(性別不拘)，競速賽(性別不拘)

花式甲類賽						
比賽項目		個人賽	雙人賽	團體賽		
年齡分組	低年級	比賽時間	1 分 30 秒-2 分鐘	1 分 30 秒-2 分鐘	低中年級組	3 分 30 秒-4 分鐘
		上場人數	1 人	2 人		
	中年級	比賽時間	2 分 30 秒-3 分鐘	2 分 30 秒-3 分鐘		4 至 6 人
		上場人數	1 人	2 人		
	高年級	比賽時間	3 分 30 秒-4 分鐘	3 分 30 秒-4 分鐘	5 分 30 秒-6 分鐘	
		上場人數	1 人	2 人	6 至 8 人	

花式乙類賽						
比賽項目		個人賽	團體賽			
年齡分組	低年級	指定動作	指定動作 10 招	低中年級組	指定動作	5 大指定動作
		上場人數	1 人			
	中年級	指定動作	指定動作 10 招		上場人數	4 人
		上場人數	1 人			
	高年級	指定動作	指定動作 10 招	高年級	指定動作	5 大指定動作
		上場人數	1 人			

\*超過 120 秒判定逾時，請選手離場。

競速賽							
比賽項目		個人賽		雙人賽			
		繞腳競速	拋鈴跳繩 競速	單鈴 互拋	單鈴 繞腳互拋	雙鈴 互拋	雙鈴 繞腳互拋
比賽時間		1 分鐘					
上場人數		1 人	1 人	2 人			
年齡 分組	低年級	☺	☺	☺	☺		
	中年級	☺	☺			☺	☺
	高年級	☺	☺			☺	☺

#### 玖、參加資格：

一、公私立國民小學及外僑學校小學部均可參加。

二、學籍規定：參加比賽之運動員，以各校 113 年度第 2 學期註冊在學之正式學生，運動員須以學生證、在學證明書或學校統一開具證明為憑，應屆畢業生須提供畢業證書，選手報名時須於報名系統上上傳。轉學生參加比賽者，以具有就讀前一學校連續 1 年以上學籍（112 年度第 2 學期開學日即在代表學校就學，設有學籍，現仍在學者）為限；如原就讀之學校於 111 學年度係因諭令停招或解散之學生，則不受此限，惟需檢附相關證明供主辦單位查驗。

三、開學日之認定：以所屬各縣市政府公佈核定之學年開學日為基準。

#### 壹拾、報名人數及規定：

一、以機關、學校、社團為單位，並應符合比賽分組之條件者，報名花式賽之運動員，必須於甲類或乙類中擇一參賽。凡報名團體賽之隊伍可多增加 2 名候補運動員，實際上場人數依第捌點為主。

二、凡報名雙人及團體之運動員，以最高年級為其參賽組別(例：4 年級搭配 5 年級運動員，須參加高年級組)。

#### 壹拾壹、報名：

一、網路報名：採網路報名方式，

二、報名截止：113 年 3 月 15 至 113 年 3 月 30 日(星期六)12:00 止，逾期恕不受理。

三、報名結果：將公告於本會官網，如有問題請 FB 搜尋「中華民國民俗體育運動協會」粉絲專頁，將有專人回覆。

#### 四、報名費：

花式甲類賽			
比賽項目	個人賽	雙人賽	團體賽
收費	400 元/人	600 元/隊	1,000 元/隊
花式乙類賽			
比賽項目	個人賽	團體賽	
收費	300 元/人	600 元/隊	
競速賽			
比賽項目	個人賽	雙人賽	
收費	300 元/人	400 元/隊	

#### 五、繳費方式：

- (一)ATM 轉帳、臨櫃繳費：帳號：51-10200-002803-0 (上海銀行-天母分行)
- (二)戶名：中華民國民俗體育運動協會 林榮豐 (註：【豐】注音符號ㄉㄨㄥˋ)
- (三)繳費截止日：113 年 3 月 30 日(星期六)12：00 前，未繳費視同未完成報名。

壹拾貳、比賽辦法：依各項賽別規定辦理，花式甲類賽(附件一)，花式乙類賽(附件二)，競速賽(附件三)。

壹拾參、比賽程序：各項比賽順序由大會以亂數方式抽籤進行。

#### 壹拾肆、獎 勵：

一、花式甲類賽：獲得特優、優等、甲等團隊，每位選手頒予獎狀乙紙。

(一)特優：至多三名、優等：至多四名、甲等：至多五名，亦可從缺。

二、花式乙類賽：獎項標準如下：

(一)個人賽-特優：0 秒~40 秒、優等：40 秒~60 秒、甲等：60 秒至 80 秒。

(二)團體賽-特優：0 秒~60 秒、優等：60 秒~75 秒、甲等：75 秒至 90 秒。

三、競速賽：獎項標準如下：

(一)低年級個人繞腳競速賽-特優：160 下以上、優等：130 下-159 下、甲等：100 下-129 下。

(二)中年級、高年級個人繞腳競速賽-特優：160 下以上、優等：130 下-159 下、甲等：100 下-129 下。

(三)低年級個人拋鈴跳繩競速賽-特優：40 下以上、優等：39 下-31 下、甲等：30 下-20 下。

(四)中年級、高年級個人拋鈴跳繩競速賽-特優：60 下以上、優等：50 下-59 下、甲等：40 下-49 下。

(五)低年級雙人單鈴互拋競速賽-特優：70 下以上、優等：50 下-69 下、甲等：30 下-49 下。

(六)低年級雙人單鈴互拋競速賽-特優：70 下以上、優等：50 下-69 下、甲等：30 下-49 下。

(七)中年級、高年級雙人雙鈴互拋競速賽-特優：70 下以上、優等：50 下-69 下、甲等：30 下-49 下。

(八)中年級、高年級雙人雙鈴繞腳互拋競速賽-特優：70 下以上、優等：50 下-69 下、甲等：30 下-49 下。

四、團體賽賽前需提交出賽人員表，各項獎勵均以出賽人員為限。

#### 壹拾伍、申 訴：

一、比賽爭議，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、合法之申訴，應由各單位領隊或其代表填寫申訴單簽字蓋章，並附保證金新台幣 3,000 元整，用書面向審判委員會提出，如經查核認為申訴無理由時得沒收保證金。

三、關於競賽所發生之問題，除當時得向行政組用口頭申訴外，仍須依照前項規定，於該項成績宣佈後 30 分鐘以內，補具正式手續提出，否則概不受理。

四、各種比賽在進行中，各單位領隊、教練及運動員，不得當場直接質詢裁判員。

#### 壹拾陸、罰 則

一、凡當場無比賽之運動員擅自進入比賽場地者，一經發現，得取消該運動員之資格及在所有比賽中所有之分數。

二、個人比賽之運動員不合資格者，一經證實，即取消其比賽之資格及個人已得或應得之分數。

三、團體比賽中有一位運動員之資格不合者，一經證實，即取消該隊在該項比賽中所得之名次。

四、運動員在大會期間，如有違背運動之精神，有不正當之行為或不服從裁判等情形，經本會查明屬實者，除即取消該運動員之資格及在所有比賽中已得或應得之分數外，並宣佈該運動員之姓名及所屬單位，其單位領隊、教練及管理員，應負行政責任，報請

主管單位議處之。

壹拾柒、附 則：

- 一、本比賽選手已辦理公共意外責任險，每一人身體傷亡投保新台幣 300 萬元，每一事故身體傷亡新台幣 1,500 萬元，每一事故財物損失新台幣 200 萬元，保險期間內總保金額新台幣 3,400 萬元。
  - 二、本會為自負盈虧之非營利組織，具有營運成本考量，報名期限內如因故未能參與，所繳款項扣除行政相關費用後退還餘款；報名截止將不辦理退費。
  - 三、本規程如有未盡事宜，得由主辦單位隨時修訂之，並於領隊教練會議時宣佈之。
  - 四、參加比賽之運動員，除應遵守競賽規程及比賽規則之規定外，並應注意下列須知：
    - (一)競賽進行中，運動員未經當場裁判長、主任裁判之允許，不得擅離指定之位置，否則不得歸隊（組）參加比賽。
    - (二)各單位運動員進場後，於賽席位就座，依順序先後上場，競賽進行時，除參賽者在比賽場地範圍內，其餘運動員均須於項目賽席上休息，否則取消比賽資格。
    - (三)運動員進入比賽場地後，不得做賽前練習。
    - (四)各項檢錄時間在各組規定比賽時間前 10 分鐘點名一次，逾時予棄權論。運動員點名後，應靜候檢錄員之指示，不得凌亂。
    - (五)各組各項比賽時間在秩序冊內雖有明確規定，唯正確比賽則以裁判長口頭報告為主，請各隊隨時聽候大會通知入場比賽。
    - (六)非與賽人員不得趁機隨入，以維持會場秩序。
    - (七)檢錄時依比賽順序進行。
    - (八)各參加單位請於 113 年 4 月 20 日上午 08:00 前在指定地點參加領隊會議。
    - (九)頒獎時間由大會依比賽進度宣佈，未依規定領獎者，於賽後補寄至報名時填寫之地址。
  - 五、參加比賽者，請於報名時提供在學證明，報名時請一併上傳學生證。
  - 六、於比賽期間大會攝錄之影像、照片，參賽者無條件提供大會使用於宣傳、廣告、文宣、供教育訓練等用途，參賽者不得異議並不得主張任何形式之肖像權，所使用之音樂版權問題由各參賽選手及單位自行負責。
  - 七、本競賽規程及比賽相關訊息將隨時刊載於本會網站，請隨時自行上網觀看，本會網址：<https://www.ttsga.org.tw/>可自行轉載、連結。
  - 八、參加單位、個人所填報名參加本賽事之個人資料，僅供本次賽事相關用途使用。
  - 九、本競賽受理性騷擾申訴之管道如下：電子郵件：[traditionalsports.taiwan@gmail.com](mailto:traditionalsports.taiwan@gmail.com)
- 壹拾捌、如有未盡事宜，另行公告之。

## 【花式甲類比賽規定】

- 一、比賽時間：依第捌點為主。
- 二、器材規定：以扯鈴、鈴棍、鈴繩為比賽器材，使用之數量不限制。  
器材限制：競賽過程中，不得使用扯鈴、鈴棍、鈴繩以外之其它道具(有鈴目之雙頭扯鈴，不得使用)；場地僅能擺設扯鈴、鈴棍、鈴繩，其餘物品皆視為道具。(如造景、替換服裝、大盤子、小桌子、箱子、布幔、呼拉圈、鍋鏟、球拍、雨傘、行李箱、背包...等。)；為求評分之公平性，所有電力發光之器材、服裝皆視為道具。(經大會判定違反此規定之運動員，大會有權判定失格)
- 三、裁判評分採用：技術(50%)、藝術(50%)，並經 T 分數轉換後公告。
- 四、裁判人員：技術和藝術各兩席；總共四席。
- 五、名次判定：採席次法判定名次。  
第一順位：以「席次法」做為名次比序。  
第二順位：運動員名次相同時，同名次運動員採用「各裁判 T 分數之平均」決定名次。  
第三順位：如第二順位無法評判，同名次運動員採用「主任裁判」之名次為名次。  
第四順位：成績並列。
- 六、運動員服裝：以整潔大方及不影響觀瞻為度(比賽服裝，不列入評分考量)。
- 七、競賽音樂：參賽單位須於 112 年 3 月 30 日中午 12:00 將音樂繳交至報名系統。  
上傳方式：於報名系統內點選報名項目→依報名項目將音樂上傳→確認送出(依規定格式)，大會備有播音設備及播音人員，未繳交音樂者視同棄權。  
(一)音樂檔案僅限 mp3 檔案格式，音樂檔名參照如下：甲類-個人-姓名；甲類-雙人-姓名；甲類-團體-單位。  
(二)各單位隊職員可於運動員檢錄時或賽事空檔至大會音控處檢查音樂正確，以利比賽順利進行。  
(三)如主辦單位發生「不可抗力」之錯誤，並在該賽事主任裁判允許下能重做整套動作。(如：電力中斷、音響系統錯誤、大會播放錯誤音樂...等)。  
(四)如遇各單位自行播放錯誤音樂，運動員或教練可要求停止，以正確音樂重新開始。如計時開始超過 10 秒，教練及運動員不得以任何理由要求重新比賽或重新播放音樂。  
(五)各單位須自行負責及申請使用之音樂版權相關問題。
- 八、計時開始-音樂、肢體或器材其中之一啟動即開始；計時結束-鈴停即結束。(未符合各項競賽規定之時間者，扣原始分數 10 分)
- 九、場地：(本類賽無出界及採線之相關扣分，場地內外皆可擺放比賽器材，以下提供各賽別場地大小供編排參考)  
個人賽：面寬不得小於 7 公尺，深度不得小於 7 公尺。  
雙人賽：面寬不得小於 10 公尺，深度不得小於 10 公尺。  
團體賽：面寬不得小於 15 公尺，深度不得小於 14 公尺。

## 【花式乙類比賽規定】

### 一、比賽流程及相關規定：

(一)準備動作：扯鈴放地上「器材區」內，棍子放在扯鈴上方，雙手放置於施作區地板，手需觸碰地板。

(二)開始計時：依裁判哨音為計時開始點。

(三)計時結束：指定動作完成，運動員(團體 D06 為接龍之「第一位」)將器材放在「器材區」內，棍子放在扯鈴上方，前往按鈴，按鈴為計時結束點。(計時結束時，如運動員及其器材未符合計時結束的狀態，成績加 5 秒。)

(四)動作順序：需依序完成動作，不可缺做、跳做。

(五)規定時間：需於 2 分鐘內做完動作，如超時即判失格並停止動作。(個人賽、團體賽)

(六)動作判定：

1.以附件二「二、動作細則與判定」為準則，動作流程請參照大會提供之影片。

2.掉鈴、停鈴等失誤，視動作類型重新操作或接續累計(接續累計的動作，如 A09、B02、C03、C05、C08、C09)。如連續動作發生失誤，可依上次累計的次數計算。(例：拋鈴過頭 10 次，拋至第 8 次掉鈴碰到地板，從第 8 次繼續計算。)

3.所有運動員須於施作區完成指定動作，未符合(踩線、越線)需重新操作，施作區、器材區皆不包含分隔線，施作及結束請勿觸碰線。

4.動作條例以慣用手為「右手」書寫。當慣用手為「左手」，條例中之「右」與「左」交換。「順時針」與「逆時針」交換。

5.條例中「要求與限制」需完全符合，有違反時該動作無效。

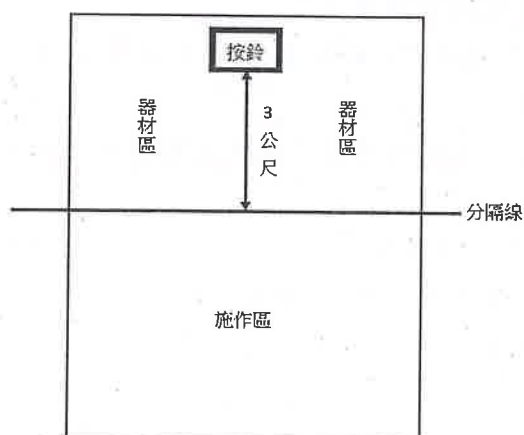
6.運動員需自行記憶動作名稱。

7.裁判為 3 人以上，1/2 以上裁判判定動作不符合時，判定為不符合。(如一般動作不符合時，加 10 秒。如果動作為「接續累計的動作」，1 組(次)動作不符合加 5 秒。)

(七)器材規定：可使用任一類型之雙頭扯鈴。可放預備鈴(無限制顆數)，預備鈴須放置於器材區。

(八)服裝規定：以整潔大方及不影響觀瞻為度(比賽服裝，不列入評分考量)。

(九)比賽場地示意圖(如下)：按鈴點距離施作區最短距離為 3 公尺。團體組施作區面寬 15 公尺以上，深度 10 公尺以上。個人組施作區面寬 6 公尺以上，深度 6 公尺以上。



## 二、動作細則與判定：

## (一)低年級組：

順序	名稱	次(組)	要求與限制 (完全符合)	注意事項
A01	地上起鈴	1 次	1.【起動】鈴在地上 2.【完成】扯鈴開始轉動後，動作完成	
A02	猴子翻筋斗	1 次	1.【起動】、【完成】皆為開線 2.鈴甩回來時，需為開線狀態，不得有其它繩結	
A03	金蟬脫殼	1 次	啟動、結束皆為開線	解開的方法不拘
A04	魚躍龍門	1 組	1.啟動、結束皆為開線 2.鈴甩動至高處時，需越過兩支棍子	順時針、逆時針啟動不拘
A05	蜻蜓點水	1 次	1.啟動、結束皆為開線 2.需完整疊到線上 3.點水後，勾在棍上的線，不得鬆脫	左右邊不拘
A06	龍騰虎躍	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線 2.兩腳跨過後，都必須踩到地板	
A07	仰觀星斗	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線 2.帶至前方時，需以剛好一個「魚躍龍門」解開	帶到後側方式，左邊、右邊不拘
A08	逆繞手+雙點水	1 組	1.啟動、結束皆為開線 2.兩個點水，需完整疊好	
A09	拋鈴過頭	累計 10 次	1.每一下都需符合下列要求 2.準備時，開線，扯鈴低於肚子 3.扯鈴需飛到超過頭頂	1.中途可再加速 2.定義 1 組：扯鈴離線後，再接回，為 1 組。 3.失誤後，可依上次累計的次數繼續算
A10	大衛魔術	1 組	1.鈴、線需完全分離 2.脫出時，棍頭需直接拉離軸心，不得將線從扯鈴外側脫出	以「繞一圈」的方式為原則，做出可以脫開的繩結

## (二)中年級組：

順序	名稱	次(組)	要求與限制 (完全符合)	注意事項
B01	手轉起鈴	1 次		
B02	蜻蜓點水 2 下	累計 4 組	1.【起動】、【完成】皆為開線 2.點水後，勾在棍上的線，不得鬆脫 3.需完整解開兩個蜻蜓點水，中途不得直接把纏繞甩開	1.一次疊 2 個點水，左交互右各 2 次 2.中途可停頓 3.失誤後可接續做下去 4.左右邊開始不拘
B03	小旋繞 2 圈	1 組	1.【起動】、【完成】皆為開線 2.【完成】扯鈴需保持轉動	蜘蛛結網做法不拘
B04	點水 1 下+ 放棍 1 下	1 組	【起動】、【完成】皆為開線	接棍或線不拘
B05	魔術拋接	1 組		以「繞一圈」的方式為原則，做出可以脫開的繩結
B06	左右甩鈴	2 組	【起動】、【完成】皆為開線	1.左右各 1 下為 1 組。共 2 組 2.甩動方向不拘
B07	左右彈跳 4 下	1 組		需一次完成 4 下，不得非開操作。
B08	肩甩	1 組	1.【起動】右手撐線，鈴在靠左棍。將鈴由左手「拋起離線」，右棍由上而下勾鈴 2.過程中，甩動方向需完全符合出現不同方向，都算無效 3.【完成】皆為開線	
B09	拋鈴跳繩	1 次		
B10	鳳凰離手	1 組	1.鈴、線需完全分離 2.脫出時，棍頭需直接拉離軸心，不得將線從扯鈴外側脫出	



## (三)高年級組：

順序	名稱	次(組)	要求與限制 (完全符合)	注意事項
C01	手拋起鈴	1 次		高度不拘
C02	大迴輪 2 圈	1 組	需甩 2 圈以上	1.甩動方向：順時針、逆時針不拘 2.需一次完成 2 圈，不得分開操作
C03	平沙落雁	累計 4 組		1.中途可再加速 2.失誤後，可依上次累計的組數繼續算。 3.定義一組：扯鈴離線後，線繞扯鈴一圈後再接回，為 1 組
C04	二先傳道 4 下	1 組		需一次完成 4 下，不得分開操作
C05	勾鈴十字弓	2 組		1.中途可再加速 2.失誤後，可依上次累計的次數繼續算 3.定義 1 組：勾鈴後，以交叉方式將鈴拋出，再以開線接回扯鈴，為 1 組
C06	鶴子翻身	1 次	1.鈴以順時針(左邊往上)甩動 2.運動員往左轉動	需依指定方向甩動
C07	繞腳半轉 2 圈	1 次		1.定義 1 圈：半轉 2 次(轉身 1 圈)，為 1 圈 2.進腳一次須完成 2 圈，不得分開操作
C08	繞手	累計 5 組		1.失誤後，可依上次累計的組數繼續算 2.定義 1 組：鈴繞過右手、碰到右線為 1 次
C09	倒掛金勾	累計 2 組	全程為「開線」、「不離線」的狀態	1.失誤後，可依上次累計的組數繼續算 2.定義 1 組：棍離手後，飛回接到，為 1 組 3.接棍或線、不拘
C10	拋鈴上手	1 組	抓住扯鈴時，鈴棍分離，僅能以單手抓停，另一手持雙棍，不可雙手抓鈴	高度不拘，不符規定須重新施作。

## (四)團體賽指定動作：

順序	名稱	次(組)	要求與限制 (完全符合)	注意事項
D01	手轉起鈴	1 次	每人一鈴，每人以手轉鈴的方式啟動，使鈴皆運轉於各自鈴線上	如失誤發生，僅失物之運動員再次進行手轉起鈴即可，無須全員重新操作
D02	一道彩虹	2 次	多人成一橫列，每人一鈴，同時將鈴向右(向左)拋給下一位，最後一位將鈴向左(向右)長拋至第一位；反向再操作一次拋接，全程總共兩次拋接	1.兩次拋接的方向須相反：向左、向右需各操作一次，先後順序不拘 2.接鈴須以鈴線接住扯鈴，不可採手接鈴或身體抱住扯鈴的方式。 3.中途如發生掉鈴、停鈴等失誤，整組動作需重新操作
D03	遊龍戲鳳	1 組	除「第一位」外，每人都以一繩雙鈴之方式，由第一位依次傳至最後一位，再由最後一位將其中一鈴同時拋回給「第一位」	1.除第一位外，每位運動員須以一繩雙鈴方式進行傳接，切勿以多鈴方式進行。 2.除第一位外，每位運動員線上的兩鈴，必須在自己的線上至少交換一次，再拋給下一位。 3.接鈴須以鈴線接鈴，不可採手接鈴或身體抱住扯鈴的方式。 4.動作開始時的「第一位」運動員，需與動作結束的「第一位」運動員為同一人。 5.未符合規定，判定失敗，需重新操作。
D04	對 拋	1 次	多人為一橫列，每人一鈴，以每組二人方式對拋一次(組合方式須符合第一位與最後一位對拋、第二位與倒數第二位對拋，高年級組有第三位，則與倒數第三位對拋)	1. 接鈴須以鈴線接鈴，不可採手接鈴或身體抱住扯鈴的方式。 2.對拋之組合方式須符合規定，如未符合規定，則判定失敗，需重新操作
D05	圓形移位	1 組	多人成一圓形，每人一鈴，同時做高拋後，向逆(順)時鐘方向移一位接鈴後，再同時做第二次高拋，並向順(逆)時鐘方線移一位接鈴	1.兩次拋接，運動員移動的方向須相反：逆時鐘、順時鐘方向需各移動一次，先後順序不拘。 2.接鈴須以鈴線接鈴，不可採手接鈴或身體抱住扯鈴的方式。 3.中途如失誤，整組動作需重新操作。
D06	接 龍	1 次	多人一鈴成一橫列，由右或左之第一位，將鈴由「第一位」依序滾至最後一位，再由最後一位將鈴拋回給「第一位」	1.鈴滾動過程不得出現拋彈的方式傳接。 2.動作開始時的「第一位」運動員，須與動作結束的「第一位」運動員為同一人。 3.鈴拋回給第一位運動員時，第一位運動員須以鈴線接鈴，不可採手接鈴或身體抱住扯鈴的方式。 4.未符合規定，判定失敗，需重新操作。
D07	拋鈴上手	1 次	1.僅前一動作(D06)之「第一位」操作此動作 2.抓住扯鈴時，鈴與棍線須分離，僅能以單手抓停，另一手持雙棍，不可雙手抓鈴	凡不符合規定須重新施作

## 【競速比賽規則】

- 一、比賽時間：依第捌點為主。
- 二、器材規定：每人至多可準備二鈴及二棍線。
- 三、競賽規定：所有比賽哨音開始前，扯鈴必須靜止。
- 四、開始：裁判第一次哨音響起得以起鈴。  
結束：裁判第二次哨音響起停止動作。
- 五、成績：由現場裁判員所記次數進行判定。
- 六、各比賽項目規則說明如下：

賽制	名稱	規則說明
個人賽	繞腳競速	繞腳次數最多者獲勝。
	拋鈴跳繩競速	拋鈴跳繩次數最多者獲勝。
雙人賽	單鈴互拋	二位運動員至少相距 2 公尺，越線拋鈴不予計算。
	單鈴繞腳互拋	二位運動員之間距不設限。
	雙鈴互拋	二位運動員至少相距 2 公尺，越線拋鈴不予計算。
	雙鈴繞腳互拋	二位運動員之間距不設限。

