**110年花蓮縣縣長盃扯鈴競賽－活動計畫**

1. 主　　旨：加強推展民俗體育運動，促進全民身心健康，拓展休閒生活領域，

　　　　　傳揚中華民俗傳統技藝。

1. 依 據：花體扯委紘字第110000002號。
2. 指導單位：花蓮縣縣政府。
3. 主辦單位：花蓮縣體育會
4. 承辦單位：花蓮縣體育會扯鈴委員會。
5. 協辦單位：國立東華大學附設實驗國民小學。
6. 比賽日期：110年12月18日（星期六）。
7. 比賽地點：國立東華大學附設實驗國民小學風雨球場。
8. 比賽分組與資格：

　　區分為甲乙兩類，分組如下：

1. 甲類（競賽組）：
2. **技術類**
3. 國小男子組：限本縣公私立國民小學在籍男學童參加。
4. 國小女子組：限本縣公私立國民小學在籍女學童參加。
5. 國中男子組：限本縣國民中學在籍男生參加。
6. 國中女子組：限本縣國民中學在籍女生參加。
7. 高中男子組：限本縣高中、職在籍男生參加。
8. 高中女子組：限本縣高中、職在籍女生參加。
9. 公開男子組：限本縣市年滿18歲以上在籍男性社會青年參加。
10. 公開女子組：限本縣市年滿18歲以上在籍女性社會青年參加。
11. **競速類**
12. 個人繞腳競速賽：限本縣公私立國中、小學在籍學童參加。
13. 個人拋鈴跳繩競速賽：限本縣公私立國中、小學在籍學童參加。
14. 雙人雙鈴繞腳互拋競速賽：限本縣公私立國中、小學在籍學童參加。
15. 雙人雙鈴互拋競速賽：限本縣公私立國中、小學在籍學童參加。
16. 單人雙鈴拋鈴次數賽：限本縣公私立國中、小學在籍學童參加。
17. 乙類（推廣組）：
18. 團體招式賽：得男、女單一隊伍或混合組隊。
19. 個人繞腳次數賽：限本縣公私立國中、小學在籍學童參加。
20. 個人拋鈴跳繩次數賽：限本縣公私立國中、小學在籍學童參加。
21. 雙人單鈴繞腳互拋次數賽：限本縣公私立國中、小學在籍學童參加。
22. 雙人單鈴互拋次數賽：限本縣公私立國中、小學在籍學童參加。
23. 單人雙鈴拋鈴次數賽：限本縣公私立國中、小學在籍學童參加。
24. 比賽項目：
25. 甲類（競賽組）：
26. 技術類

舞台個人賽(三鈴以上)、個人賽(單、雙鈴)、單頭鈴賽、雙人賽、團體賽。

1. 競速類

個人繞腳競速賽、個人拋鈴跳繩競速賽、雙人雙鈴繞腳互拋競速賽、雙人雙鈴互拋競速賽、單人雙鈴拋鈴次數賽。

1. 乙類（推廣組）：

團體賽招式賽、個人繞腳次數賽、個人拋鈴跳繩次數賽、雙人單鈴繞腳互拋次數賽、雙人單鈴互拋次數賽、個人雙鈴拋鈴次數賽。

1. 報名人數及規定：
2. 甲類（競賽類）：
3. 舞台個人賽(三鈴以上)：每校每組得報名參加3人。
4. 個人賽(單、雙鈴)：每校每組得報名參加3人。
5. 雙人賽：每校每組得報名參加3組。
6. 單頭鈴賽：每校每組得報名參加3組。
7. 團體賽：每一校得報名參加2組，每組4~8人為限，得男、女混合組隊。
8. 個人繞腳競速賽：每校不限報名人數。
9. 個人拋鈴跳繩競速賽：每校不限報名人數。
10. 雙人雙鈴繞腳互拋競速賽：每校不限報名人數。
11. 雙人雙鈴互拋競速賽：每校不限報名人數。
12. 單人雙鈴拋鈴次數賽：每校不限報名人數。
13. 乙類（推廣類）：
14. 團體招式賽：每校限報5隊，每隊5人（可增列1人候補）。
15. 個人繞腳次數賽：每校不限報名人數。
16. 個人拋鈴跳繩次數賽：每校不限報名人數。
17. 雙人單鈴繞腳互拋次數賽：每校不限報名人數。
18. 雙人單鈴互拋次數賽：每校不限報名人數。
19. 個人雙鈴拋鈴次數賽：每校不限報名人數。
20. 比賽規則：
21. 甲類（競賽類）：比賽為競賽性質，參考中華民國民俗體育協會98年審定公佈之比賽規則修正調整，上述比賽規則請參閱附件一。
22. 乙類（推廣類）：比賽為推廣性質，規則請參閱附件二。
23. 報名方式：
24. 自即日起至110年12月11日止（逾期不予受理）依所附格式填具報名單乙份，用e-mail寄至pppingu@efs.hlc.edu.tw，兩天內未收到回覆信，請電話聯絡(03) 03-8222344#543 或0910-526721曾鐵征老師確認。
25. 報名甲類項目時，請連同比賽當日所需之音樂，以mp3格式一同寄至指定信箱中，其檔案名稱參考範例如下：國/中小\_組別(個人,雙人,團體)\_學校名稱\_姓名(個人賽請加註參賽學生姓名).mp3。
26. 領隊、抽籤會議：110年12月13日13：30（週一）於東華附小A207辦公室

舉行（不另行通知請參賽隊伍屆時派員前往，缺席者由承辦單位代抽）。

1. 比賽程序：出場順序經公開抽籤登載於大會秩序冊。
2. 獎 勵：
3. 甲類（競賽組）：
4. 技術類：國小、國中、高中、公開組之個人與雙人賽擇優錄取第1至第

6名；團體賽擇優錄取第1至第6名。裁判可依選手技巧酌減名次，不得異議。

1. 競速類：國小、國中競賽擇優錄取第1至第3名。
2. 所有比賽項目獲獎選手皆核發獎狀以資獎勵。
3. 乙類（推廣組）：
4. 團體招式賽：

依報名隊數擇優錄取「特優」、「優等」、「甲等」若干名。 裁判可依參賽隊伍技巧酌減名次，不得異議。「特優」、「優等」、「甲等」之隊伍參賽選手核發獎狀，以資獎勵。

1. 個人繞腳次數賽：

特優70下以上、優等60至70下、甲等50至60下，並核發獎狀以資鼓勵（前六名於獎狀備註）。

1. 個人拋鈴跳繩賽：

特優35下以上、優等25至35下、甲等15至25下，並核發獎狀以資鼓勵（前六名於獎狀備註）。

1. 雙人單鈴繞腳互拋次數賽：

特優35下以上、優等25至35下、甲等15至25下，並核發獎狀以資鼓勵（前六名於獎狀備註）。

1. 雙人單鈴互拋次數賽：

特優35下以上、優等25至35下、甲等15至25下，並核發獎狀以資鼓勵（前六名於獎狀備註）。

1. 單人雙鈴拋鈴次數賽:

特優35下以上、優等25至35下、甲等15下至25下，並核發獎狀以資鼓勵（前六名於獎狀備註）。

1. 各學生組優勝單位之指導人員敘獎，依花蓮縣政府相關獎勵規定辦理，由主辦單位統一簽辦。
2. 經　　費：各參賽單位所需經費自理。
3. 服　　裝：可穿著民俗服裝或輕便運動衣服，以不透明為原則。
4. 附　　註：
5. 比賽音樂一律自備電子檔，相關音樂版權事項由各團隊及選手自行負責，未準備比賽音樂者取消該項比賽資格。
6. 參賽隊伍若不足三隊，該組該項比賽照常舉行，唯裁判可酌減名次，不得異議。
7. 附 則：
8. 比賽若有爭議時，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，不得提出申訴。
9. 合法之申訴應由單位領隊或其代表簽章，並繳付保證金2,000元整，以書面向審判委員會提出，如經該委員會審核結果認為申訴無理由者，得沒收其保證金充作獎品費用。
10. 關於競賽所發生之問題，除當時得用口頭申訴外，仍需依照前項規定於該成績公佈後卅分鐘內，補具書面提出，否則概不予受理。
11. 各項比賽進行中，各單位率隊、選手人員，不得當場直接質詢裁判員。
12. 參與人員於課務自理及不支領代課鐘點費原則下，准予公(差)假登記，並於一個月內自行擇日補假。
13. 參賽者請備妥在學證明文件，以備查驗。
14. 本要點經花蓮縣政府核備後實施，如有未盡事宜，得由承辦單位修訂之。

附件一

# 民俗體育運動競賽扯鈴比賽規則

#  採用98年民俗體育運動協會修訂競賽規則訂定

# 101.03.14第一次修訂

**4-1 遊戲大意**

扯鈴比賽，比賽分為個人賽、雙人賽和團體賽。以鈴頭、鈴軸、鈴目、鈴繩、鈴棍所構成之單頭鈴或雙頭鈴，來表演繞、跳、纏、拋、甩、迴轉、定點等動作之組合及其配合，以展現其結構、難度、熟練、變化，以技術、藝術、實施來判定名次。

**4-2 比賽場地及器材**

4-2-1 比賽場地(依承辦學校場地限制，調整比賽場地大小)

個人賽：寬11公尺長、長6公尺，高度8公尺。

雙人賽：寬11公尺長、長9公尺，高度8公尺

團體賽：寬11公尺長、長12公尺，高度8公尺

4-2-2 比賽器材

扯鈴含鈴頭、鈴棍、鈴繩、鈴軸、鈴目等，尺寸、質料不拘；參加比賽者須自備，不得使用其他器材。

**4-3 比賽項目**

個人賽、雙人賽、團體賽。

**4-4 參賽規定**

 4-4-1 參賽人數

一.個人賽：以1人為單位。

二.雙人賽：以2人一組為單位。

三.團體賽：以8人一組為單位。

4-4-2 運動員服裝

比賽時須穿著運動服裝，其質料應以不透明並以整潔大方及不影響觀瞻為度（運動員穿著服裝，不列入評分考量）。

**4-5 裁判及職員**

4-5-1本規則適用於裁判長、裁判員及其他工作人員之規定外，主辦單位有權將人

 數、時間、動作內容作適度的調整，並對一切事務有管轄權。

4-5-2 審判委員會之職權

4-5-2-1 審判委員會人數為3人至7人。

4-5-2-2 審判委員會的主要職責為裁決比賽中所提的申訴事項，其議決為終決。

4-5-2-3 審判委員在一般情況下，不可干預比賽的進行及裁判員的工作。如有任

 何情況發生時，審判委員需就該情況與應負責的職員互相討論，並提供

 處理的建議。

4-5-3 裁判長

4-5-3-1 設裁判長1人，依據比賽規則與大會競賽規程，全權管理比賽，並注意比賽規則與大會競賽規程之執行。

4-5-3-2 裁判長有權按實際需要指派裁判員，並指示其應負之職責。

4-5-3-3 裁判長對規則未規定或待解釋之處，有權裁定。

4-5-3-4 授權主任裁判員確認各處裁判員就位後，通知比賽開始。

4-5-3-5 裁決比賽進行中之爭議，和警告比賽中不良行為的運動員。對行為表現

 不當的運動員有權驅逐出場，不准參加比賽。

4-5-3-6 在任何情況下，為確保扯鈴比賽順利進行，有權干涉比賽。若認為任何

 項目的比賽經證明有失公平，應令重行比賽時，有權宣佈某項比賽結果

 無效。

4-5-4 主任裁判

4-5-4-1 每一比賽場地，設主任裁判1人。主任裁判並兼任其中一組之裁判。

4-5-4-2 分配技術組、藝術組、實施組裁判員的工作位置及職務。

4-5-4-3 執行裁判長的指示。

4-5-4-4 評分。

4-5-4-5 綜合裁判員的評分及決定比賽成績。

4-5-4-6 考核裁判員是否稱職。

4-5-5 裁判員

4-5-5-1 執行裁判長及主任裁判之指示。

4-5-5-2 給予運動員評分。

4-5-5-3 每一比賽場地設置裁判員3至5人，進行裁判評分工作。

4-5-6 會場管理

4-5-6-1 比賽場地設會場管理1人。

4-5-6-2 負責場地、清潔、事務性等工作。

4-5-6-3 維持場內秩序。

4-5-7 會場幹事

會場幹事為協助會場管理設備、器材、表格等事務性工作。

4-5-8 紀錄員兼計時員

4-5-8-1 每一比賽場地設記錄員兼計時員1人。

4-5-8-2 依據運動員鈴轉動為起始計時點；運動員鈴停止運轉為終止計時點。

4-5-8-3 登記各裁判員之判定成績。

4-5-8-4 依規定計算運動員成績。

4-5-9 檢錄員

4-5-9-1 在每項比賽前應集合運動員，準備並檢查其資格。

4-5-9-2 率隊進場及退場。

4-5-10 報告員

4-5-10-1 依照裁判長指示，將比賽組別、程序等有關資料報告給與賽運動員及

 觀眾。

4-5-10-2 報告比賽成績及有關比賽中之臨時情況。

4-5-11 服務員

每一場地設服務員一人，收集各裁判評分表及其他有關服務工作。

4-5-12 裁判員位置

4-5-12-1 裁判員席位在比賽場地正面，各組裁判分開，其裁判席位，以能清

 晰判別評分。

4-5-12-2 如客觀需要，每位裁判員席位之間隔應有1公尺以上之距離。

**4-6 比賽內容及實施規定**

4-6-1 個人賽

4-6-1-1 比賽器材應含雙頭鈴及單頭鈴，使用鈴數不限制，比賽進行中，若鈴或

 鈴棍操作時滾出界外，仍可取回繼續使用。

4-6-1-2 動作內容至少應包含：繞、跳、纏、拋、甩、迴轉、定點等動作。

4-6-1-3 動作時間

　　　　**國小組為2分30秒至3分鐘。﹝2分30秒響短聲提醒鈴，3分聲響長聲時**

 **間終止鈴﹞。**

**國中組以上為3分鐘至3分30秒﹝3分鐘響短聲提醒鈴，30秒分聲響長聲**

 **時間終止鈴﹞。**

 逾時或時間不足者；所扣分數在實際得分數內扣除。

1.時間不足5秒或超過5秒內不扣分。

2.時間不足5秒以上或超過5秒以上扣2分。

4-6-1-4 運動員出界所作內容不計成績。

4-6-1-5 個人賽之單頭鈴指定動作不限，但仍需使用單頭鈴編排。

4-6-2 雙人賽：

4-6-2-1動作內容至少應有：交換鈴、移位、互拋、二人一鈴繩、一鈴繩二鈴、

 二鈴繩一鈴之動作，及富有協調默契之變化動作。

4-6-2-2交換鈴時，鈴應在頭部以下位置。互拋時，鈴之高度應超過頭部以上位

 置。

4-6-2-3動作時間為3分30秒至4分鐘。﹝3分30秒響短聲提醒鈴，4分響長聲時間

 終止鈴﹞。

 逾時或時間不足者；所扣分數在實際得分數內扣除。

1.時間不足5秒或超過5秒內不扣分。

 2.時間不足5秒以上或超過5秒以上扣2分。

4-6-2-4 運動員出界所作內容不計成績。

4-6-3團體賽：

4-6-3-1 動作內容至少應包含下列六項動作：

一、八人接龍：8人一鈴成一橫列，由右或左之第一位，將鈴由頭部以上滾至

 最後一位，再由最後一位將鈴拋回給最前一位。

二、遊龍戲鳳：8人8鈴，每人都以一繩雙鈴之方式，由第1位依次傳至第8位，

 再由第8位將雙鈴同時拋出。

三、圓形移位：8人成一圓形，8鈴同時做高拋後向右﹝左﹞移一位接鈴，左右

 各作一次。

四、 八人對拋：8人為一橫列，8鈴以每組二人對拋一次﹝組合方式自行配對。

五、仙人過橋：長6公尺以上，至少應有一個鈴以上同時在一繩上滾動（除持

 長繩者外，每人至少應放鈴一次）。

六、一道彩虹：8人成一橫列，8人同時將鈴拋給右一人﹝或左一人﹞，第8位

 將鈴長拋至第一位。

4-6-3-2 動作內容形式以隊形變化及富有團隊默契的相互換鈴，並應保持全隊人

 數在場活動（仙人過橋除外）。

4-6-3-3 動作時間為5分30秒至6分鐘﹝5分30秒響短聲提醒鈴， 6分響長聲時間

 終止鈴﹞。

逾時或時間不足者；所扣分數在實際得分數內扣除。

1.時間不足5秒或超過5秒內不扣分。

2.時間不足5秒以上或超過5秒以上扣2分。

**4-7 評分標準**

4-7-1 個人賽

 結構(動作變化)佔20分，難度佔30分，熟練佔20分，優美佔20分，創意佔10分。

4-7-2 雙人賽

 結構(動作變化)佔20分，難度佔30分，熟練佔20分，優美佔20分，創意佔10分。

4-7-3 團隊賽

 結構(動作變化)佔20分，難度佔30分，熟練佔20分，優美佔20分，創意佔10分。

**4-8 評分方法及名次判定**

4-8-1 比賽成績計算為三席裁判分數平均後扣除時失分數即為比賽成績。

4-8-2 每一組別之裁判人員和人數必須相同。

4-8-3 時間不足或逾時之扣分，由計時員宣佈，並於登記各裁判員判定成績所得總

 分扣減之。

4-8-4 名次判定及成績相等之名次判定

4-8-4-1以「評分方法」規定給分，按選手得分之高低，決定優勝名次之先後。

4-8-4-2選手比賽成績相同，依序比較主任裁判、第一席及第二席裁判分數排名。

4-8-5 評分方式採總分制，每一席裁判為100分(共三席)，增列一席裁判實施記錄

 失誤次數及时間不足及超過之扣分工作。

4-8-6 失誤一次扣0.5分

**4-9 犯規與罰則**

4-9-1 選手應在規定比賽範圍內完成動作內容；如出界所作動作內容不計成績。

4-9-2 選手應在規定比賽時間內完成動作內容；如逾時或不足者依相關規定扣分。

**4-10 其他**

4-10-1動作訊號與賽運動員不得先行運鈴，須待主任裁判員信號開始動作，如搶

 先動作，第一次制止並警告，第二次再犯時取消資格。計時之開始，以運

 動員鈴轉動為起始計時點；而計時之終止，則以運動員鈴停止運轉為終止

 計時點。

4-10-2 參加比賽者，每組之賽次以編排同一場地及同組裁判為原則。

4-10-3 比賽過程中，若有配合鈴以外其他器材之動作每次扣2分。

# 附件二

**110年花蓮縣縣長盃扯鈴競賽**

**乙類（推廣類）比賽規則**

1. **比賽目的**

　　為推廣花蓮縣內扯鈴風氣，提供學童上臺展現自我的機會，故舉辦乙類（推廣類）比賽，讓初學的學生也能參與競賽，從中提高學習動機並獲得成就感。

1. **比賽場地及器材**
2. 比賽場地：寬11公尺長、長12公尺，高度8公尺(依承辦學校場地限制，調整比賽場地大小) 。
3. 比賽器材：扯鈴含鈴頭、鈴棍、鈴繩、鈴軸、鈴目等，尺寸、質料不拘。參加比賽者須自備，不得使用其他器材。
4. **比賽項目及規定**
5. 比賽項目：團體招式賽、個人繞腳次數賽、個人拋鈴跳繩次數賽、雙人單鈴

繞腳互拋次數賽、雙人單鈴互拋次數賽、單人雙鈴雙拋次數賽。

1. 比賽規定：
2. 團體招式賽：每隊6人（後補1人）
3. 個人繞腳次數賽：限個人參加。
4. 個人拋鈴跳繩次數賽：限個人參加。
5. 雙人單鈴繞腳互拋次數賽：限2人參加。
6. 雙人單鈴互拋次數賽：限2人參加。
7. 單人雙鈴雙拋次數賽：限個人參加。
8. **比賽內容及實施規定**
9. 團體招式賽：
10. 使用鈴數不限制，比賽進行中，若鈴或鈴棍操作時滾出界外，仍可取回繼續使用。
11. 每人完成一個招式可得1分，5人得分總和為比賽成績，依得分高低排序名次。
12. 招式動作任選，每個招式可做兩次（參考招式如附件三，參考影片公佈於活動網站youtube搜尋『東華附小扯鈴隊』）；其評分依裁判認定。
13. 比賽不需搭配音樂進行。
14. 與賽運動員可先行運鈴，響鈴後開始動作；搶先動作不予計分。
15. 動作時間1分鐘，50秒響短聲提醒鈴，1分鐘響長聲時間終止鈴。
16. 個人繞腳次數賽：
17. 每人準備之預備鈴兩副（含手持），每次使用1顆鈴，比賽進行中，若鈴或鈴棍操作時滾出界外，仍可取回繼續使用。
18. 扯鈴繞腳完整一圈得1分，以累加方式計分。時間內所繞的總圈數即為比賽成績，依得分高低排序名次。
19. 與賽運動員不可先行運鈴，響鈴後開始動作；搶先動作不予計次。
20. 動作時間1分鐘，50秒響短聲提醒鈴，1分鐘響長聲時間終止鈴。
21. 個人拋鈴跳繩次數賽
22. 每人準備之預備鈴兩副（含手持），每次使用1顆鈴，比賽進行中，若鈴或鈴棍操作時滾出界外，仍可取回繼續使用。
23. 拋鈴跳繩完整整一圈得1分，以累加方式計分。時間內所拋鈴跳繩的總圈數即為比賽成績，依得分高低排序名次。
24. 與賽運動員不可先行運鈴，響鈴後開始動作；搶先動作不予計次。
25. 動作時間1分鐘，50秒響短聲提醒鈴，1分鐘響長聲時間終止鈴。
26. 雙人單鈴互拋次數賽
27. 每人準備之預備鈴兩副（含手持），每次使用1顆鈴，比賽進行中，若鈴或鈴棍操作時滾出界外，仍可取回繼續使用。
28. 兩人各持一顆扯鈴，站在相距2公尺的定點上，一方皆完成拋接動作得1分；若其中一人，即當次互拋失敗，不計分。成績為累加方式統計，時間內所互拋成功的次數即為比賽成績，依得分高低排序名次。
29. 與賽運動員不可先行運鈴，響鈴後開始動作；搶先動作不予計次。
30. 動作時間1分鐘，50秒響短聲提醒鈴，1分鐘響長聲時間終止鈴。
31. 雙人單鈴繞腳互拋次數賽
32. 每人準備之預備鈴兩副（含手持），每次使用1顆鈴，比賽進行中，若鈴或鈴棍操作時滾出界外，仍可取回繼續使用。
33. 兩人各持一顆扯鈴，站在相距2公尺的定點上，一方皆完成拋接動作得1分；若其中一人，即當次互拋失敗，不計分。成績為累加方式統計，時間內所互拋成功的次數即為比賽成績，依得分高低排序名次。
34. 與賽運動員不可先行運鈴，響鈴後開始動作；搶先動作不予計次。
35. 動作時間1分鐘，50秒響短聲提醒鈴，1分鐘響長聲時間終止鈴。
36. 單人雙鈴雙拋次數賽
37. 每人準備之預備鈴四顆（含手持），每次使用2顆鈴，比賽進行中，若鈴或鈴棍操作時滾出界外，仍可取回繼續使用。
38. 每人站在定點上，於雙鈴動作開始後，拋接高度過頭1顆鈴得1分。成績為累加方式統計，時間內所拋接成功的次數即為比賽成績，依得分高低排序名次。
39. 與賽運動員不可先行運鈴，響鈴後開始動作；搶先動作不予計次。
40. 動作時間1分鐘，50秒響短聲提醒鈴，1分鐘響長聲時間終止鈴。
41. **評分標準與名次判定**
42. 比賽成績相同時，名次得以並列。
43. 選手應在規定比賽範圍內完成動作內容；如出界所作動作內容不計成績。
44. 選手應在規定比賽時間內完成動作內容；如逾時所做動作內容不計成績。

附件三

**110年花蓮縣縣長盃扯鈴競賽**

**乙類（推廣類）參考招式**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **編號** | **招式名稱** | **編號** | **招式名稱** | **編號** | **招式名稱** |
|  | 拋鈴 |  | 蜘蛛結網 |  | 雨傘拋 |
|  | 拋鈴打地 |  | 天旋地轉 |  | 背書包 |
|  | 拋鈴跳繩 |  | 關渡大橋 |  | 金手指 |
|  | 猴子翻跟斗 |  | 紡棉花 |  | 大鵬展翅 |
|  | 金蟬脫殼 |  | 平沙落雁 |  | 八仙過海(2下) |
|  | 鳳凰離手 |  | 抬頭望月(2秒) |  | 二仙傳道(2下) |
|  | 疊棉被 |  | 大輪迴 |  | 繞手(3下) |
|  | 金雞上架(2秒) |  | 螞蟻上樹 |  | 小輪迴 |
|  | 金雞跳架(2下) |  | 大車輪 |  | 繞腳金龍(3下) |
|  | 仰觀星斗 |  | 劃八 |  | 繞腳轉身 |

**110年花蓮縣縣長盃扯鈴競賽報名表（甲類競賽組－技術類）**

＊說明：

1.報名方式：

自即日起至110年12月11日止（逾期不予受理）依所附格式填具報名單乙份，用e-mail寄至pppingu@efs.hlc.edu.tw，兩天內未收到回覆信，請電話聯絡03-8222344#543 或0910526721曾鐵征老師確認。

2.報名時請連同比賽當日所需之音樂，以mp3格式一同寄至指定信箱中，其檔案名稱

 參考範例如下：國/中小\_組別(個人,雙人,團體)\_學校名稱\_姓名(個人賽請加註參

 賽學生姓名).mp3。

3.每位學生得報名兩項比賽。

 個人賽：每校每項得報名參加3人；

 雙人賽：每校每項得報名參加3組；

　　　團體賽：每校得報名參加2隊。

□公開組　□高中組　□國小組　　□國中組

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 學校名稱 |  | 聯絡電話 |  |
| 領隊 |  | 指導教練 |  |
| 個人舞台賽 |  |  |  |
| 個 人 賽 |  |  |  |
|  |  |  |
| 單頭鈴賽 |  |  |  |
| 雙人賽男 |  |  |  |
| 雙人賽女 |  |  |  |
| 團 體 賽 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**110年花蓮縣縣長盃扯鈴競賽報名表（甲類競賽組－競速類）**

＊說明：

1.報名方式：

　　　自即日起至110年12月11日止（逾期不予受理）依所附格式填具報名單乙份，報名e-mail寄至pppingu@efs.hlc.edu.tw，兩天內未收到回覆信，請電話聯絡03-8222344#543 或0910526721曾鐵征老師確認。

□國小組　　□國中組

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 學校名稱 |  | 聯絡電話 |  |
| 領 隊 |  | 指導教練 |  |
| 雙人雙鈴繞腳互拋 | 1　　　　、 | 2　　　　　　、 |
| 3　　　　、 | 4　　 　　、 |
| 雙人雙鈴互拋 | 1　　　　、 | 2　　　　　　、 |
| 3　　　　、 | 4　　 　　、 |
| 繞腳競速 | 1 | 2 | 3 |
| 拋鈴跳繩競速 | 1 | 2 | 3 |
| 雙鈴雙拋 | 1 | 2 | 3 |

**110年花蓮縣縣長盃扯鈴競賽報名表（乙類推廣組）**

＊說明：

1.報名方式：

　　　自即日起至110年12月11日止（逾期不予受理）依所附格式填具報名單乙份，報名e-mail寄至pppingu@efs.hlc.edu.tw，兩天內未收到回覆信，請電話聯絡03-8222344#543 或0910526721曾鐵征老師確認。

□國小組　　□國中組

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 學校名稱 |  | 聯絡電話 |  |
| 領 隊 |  | 指導教練 |  |
| 團體1 |  |  |  |
|  |  | 候補 |
| 團體2 |  |  |  |
|  |  | 候補 |
| 雙人單鈴繞腳互拋賽 | 1　　　　、 | 2　　　　　　、 |
| 3　　　　、 | 4　　 　　、 |
| 雙人單鈴互拋賽 | 1　　　　、 | 2　　　　　　、 |
| 3　　　　、 | 4　　 　　、 |
| 繞腳次數賽 | 1 | 2 | 3 |
| 拋鈴跳繩次數賽 | 1 | 2 | 3 |
| 雙拋次數賽 | 1 | 2 | 3 |