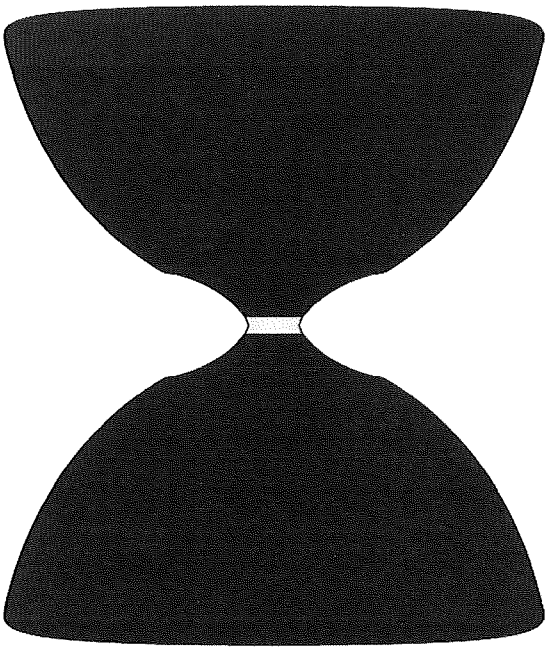
全　球　國　際　運　動　交　流　協　會

國民體育運動盃扯鈴錦標賽

活動簡章



中　華　民　國　１　０　９　年　１　２　月　１　２　日

國民體育運動盃扯鈴錦標賽簡章

一、 活動目的：

（一）藉由體育競賽活動的辦理，培養全民喜愛運動，進而養成終身運動的習慣，強健體魄。

（二）提供體育競賽扯鈴技藝切磋的機會，提升技術層面，藉由經驗分享與情感交流的機會，增進家庭間情誼。

（三）體驗扯鈴運動項目，建立健康、活力、熱情的互動氛圍。

二、 主辦單位：全球國際運動交流協會

三、 承辦單位：新北市民俗體育委員會

四、 協辦單位：台灣扯鈴運動聯合總會、新北市扯鈴協會、桃園市扯鈴協會、台中市扯鈴協會、國際扯鈴聯盟 IDF、全球職能發展協會、功群台寶股份有限公司、新北市立蘆洲國民中學。

五、 活動日期：109 年 12 月 12 日（星期六）

六、 活動時間：13:00 － 18:00

七、 活動地點：新北市立蘆洲國民中學

八、 報名辦法：

（一） 報名日期：即日起至 109 年 11 月 22 日 17:00 止

（二） 報名方式：一律採網絡報名，網址：www.bit.ly/109 全球扯鈴錦標賽

（三） 報名費用：每人 200 元（可報多項目）

凡報名參加者，每人均贈送功群寶貝鈴 1 個（價值 200 元）、礦泉水 1 瓶。

（四） 所填報名參加本賽事之個人資料，僅供本賽會相關用途使用。

九、 退費機制：報名後如因故未能參賽，需於比賽日前 7 日申請退費，所繳款項於扣除行政相關費用百分之二十後退還餘額。

十、 活動內容：

（一） 比賽項目：競速賽

1. 個人賽（拋鈴跳繩、繞腳）
2. 個人計時賽（一分鐘）
3. 雙人對拋賽（兩人一鈴對拋）

（二） 競賽項目分組：

1. 國小個人組：公私立國民小學在籍學生參加。
2. 國中個人組：公私立國民中學在籍學生參加。

3. 公開個人組：公私立高中、職以上在籍或年滿十五歲以上社會青年參加。

4. 國小雙人組：公私立國民小學在籍學生參加。

5. 國中雙人組：公私立國民中學在籍學生參加。

6. 公開雙人組：公私立高中、職以上在籍或年滿十五歲以上社會青年參加。

十一、比賽辦法：

（一） 個人競速賽（拋鈴跳繩、繞腳）

1. 比賽計時為 1 分鐘。

2. 哨音開始之前扯鈴必須靜止，哨音結束後次數一概不予計算。

3. 個人競速賽每人準備之預備鈴 2 副(含手持)。

4. 比賽項目完成次數累加，最高次數者勝。

5. 拋鈴跳繩：拋鈴的高度必須高於頭。

6. 繞腳：繞腳扯鈴位置不得高於胸口。

（二） 個人計時賽

1. 比賽計時為 1 分鐘。

2. 比賽動作不拘，個別操作完成動作越多，得分越高。

3. 個人每完成一項動作得一分(相同動作只能做兩次得兩分)。

4. 參考動作：金雞上架、金蟬脫殼、猴子翻跟斗、大鵬展翅、平沙落雁、金雞飛渡、蜘蛛結網、關渡大橋、抬頭望月、蜻蜓點水、左右逢源、金龍繞玉柱…等

（三） 雙人對拋賽（兩人一鈴對拋）

1. 比賽計時為 1 分鐘。

2. 哨音開始之前扯鈴必須靜止，哨音結束後次數一概不予計算。

3. 比賽以完成拋接次數累加，最高次數組勝。

4. 兩人互拋距離須 2 公尺以上，踩線不計分。

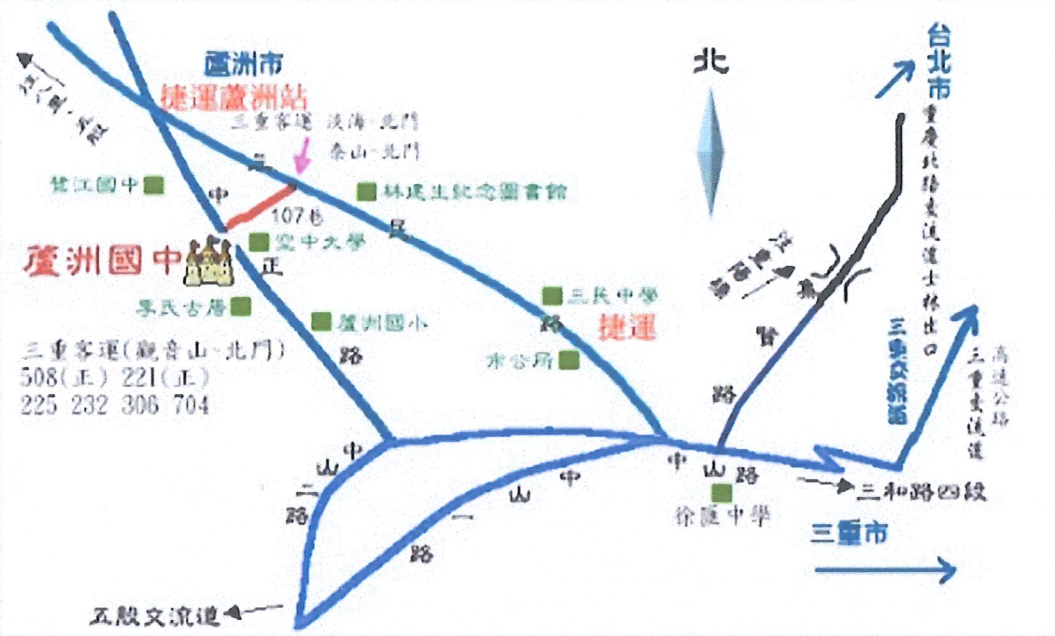
十二、競賽獎勵：

（一）扯鈴個人競速賽依報名組數取 1/3 為特優、1/3 為優等、其餘為甲等，均頒發獎狀。(特優選手頒發獎狀、獎牌 1 只，優等、甲等頒發獎狀）

（二）扯鈴雙人競速賽依報名組數取 1/3 為特優、1/3 為優等、其餘為甲等，均頒發獎狀。(特優隊伍頒發獎狀、獎牌每人 1 只，優等、甲等頒發獎狀）

新北市立蘆洲國民中學

活動中心



地址：新北市蘆洲區中正路265號
電話： (02)22811571

交通：

A.捷運：

蘆洲線，可在三民高中站或蘆洲站下車，步行約10-15分鐘。

B.公車：

三重客運、232、221 (台北車站搭車)
225 (捷運民權西路站搭車)
觀音山~北門、508 (正)、14 (大都會公車)、704、306、806，下車車站為空中大學。
紅 9 (捷運劍潭站搭車，於三重客運總站下車，步行 5 分鐘)

C.開車：

(一)、中山高速公路下三重交流道 > 三和路三段 四段 >中山二路 > 右轉中正路至本校(中正路265號)

(二)、64快速道路(新店~八里) 至蘆洲交流道下> 左轉環堤大道 > 至成蘆大橋下右轉 > 三民路 > 右轉中正路(約200公尺到達)