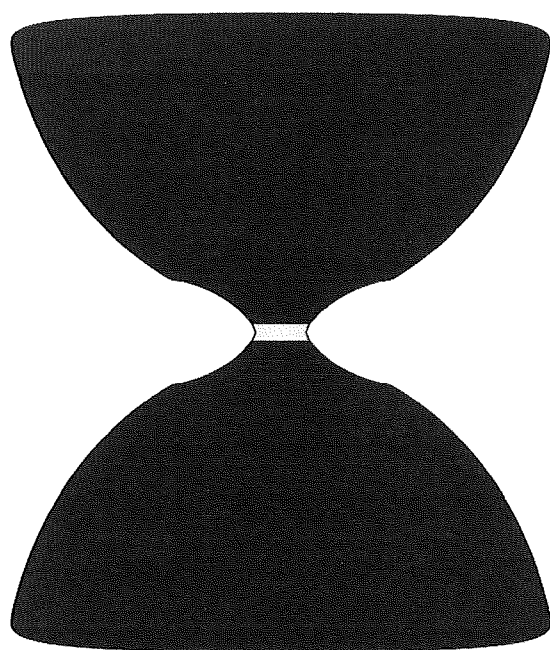


全 球 國 際 運 動 交 流 協 會

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](http://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：

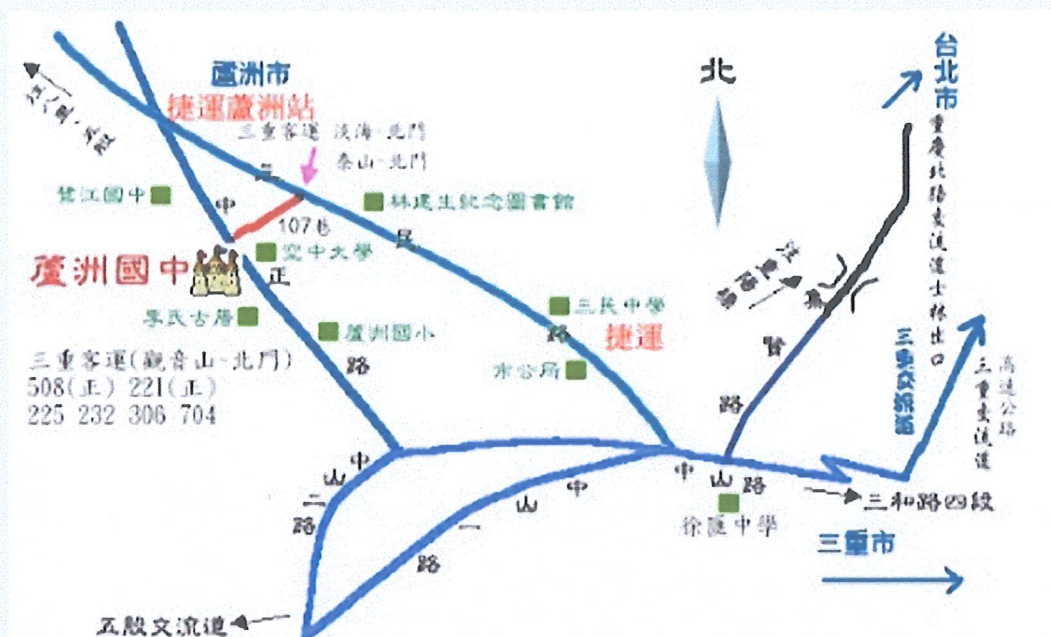
- (一) 扯鈴個人競速賽依報名組數取 1/3 為特優、1/3 為優等、其餘為甲等，均頒發獎狀。(特優選手頒發獎狀、獎牌 1 只，優等、甲等頒發獎狀)
- (二) 扯鈴雙人競速賽依報名組數取 1/3 為特優、1/3 為優等、其餘為甲等，均頒發獎狀。(特優隊伍頒發獎狀、獎牌每人 1 只，優等、甲等頒發獎狀)



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)

