

比賽辦法

團 體 賽	
<p>年齡分組：國小組、國中組、高中組、大專組。</p> <p>性別分組：男子組；女子組</p> <p>比賽人數：每隊4人-8人(含4人)，報名人數即為實際上場人數，可報預備選手1人，預備選手視為正式名單選手。</p> <p>報名人數與實際人上場人數不符(預備選手除外)，不得上場比賽。</p> <p>器 材：前三分鐘須使用定軸扯鈴。</p> <p>備 註：可男女混合，男子不可報女子組，女子可報男子組，女子比例不得超過一半。</p>	
準備時間：60 秒	比賽時間：5分30秒至6分鐘

雙 人 賽	
<p>年齡分組：國小組、國中組、高中組、大專組。</p> <p>性別分組：男子組、女子組、混合組(高中以上)。</p> <p>比賽人數：每隊可報名正式選手2名。</p> <p>器 材：前兩分鐘須使用定軸扯鈴。</p> <p>備 註：</p>	
準備時間：30 秒	比賽時間：3分30秒至4分鐘

個 人 舞 台 賽	
<p>年齡分組：國小組、國中組、高中組、大專組。</p> <p>性別分組：男子組、女子組。</p> <p>器 材：前兩分鐘須使用定軸扯鈴。</p> <p>備 註：比賽內容須有單鈴、直立鈴、雙鈴、三鈴之動作。</p> <p>參加舞台個人賽之選手不得參加個人單項賽。</p>	
準備時間：30 秒	比賽時間：3分30秒至4分鐘

個人單項賽	
<p>年齡分組：國小組、國中組、高中組、大專組。</p> <p>性別分組：男子組、女子組。</p> <p>各項辦法與動作限制：</p> <p>(1)單鈴賽：限使用單鈴動作，不可使用直立鈴及雙鈴以上動作。禁用單頭鈴。</p> <p>(2)雙鈴賽：限使用雙鈴動作。不可使用單鈴、三鈴動作。</p> <p>(3)三鈴賽：限使用三鈴動作。不可使用單鈴、雙鈴動作。</p> <p>(4)直立鈴賽：不可使用單頭鈴及非直立鈴動作。</p> <p>(5)單頭鈴賽：限使用單頭鈴。</p> <p>備註：個人單項賽每人限報一項。且不得參加個人舞台賽。</p> <p>單頭鈴需使用非固定式單頭鈴。</p>	
準備時間：30 秒	比賽時間：1分30秒至2分鐘

團體競速賽	
<p>年齡分組：國小組、國中組、高中組、大專組。</p> <p>性別分組：男子組、女子組。</p> <p>比賽人數：每隊4人，可報預備選手1人；預備選手視為正式名單選手，每人限報名一組。</p> <p>器材：使用定軸扯鈴，限兩副備鈴。</p> <p>備註：團體可男女混合，男子不得報女子組，女子可報男子組，女子比例不得超過一半。</p> <p>動作及順序為：單鈴對拋10下、單鈴繞腳對拋10下 雙鈴對拋10下、雙鈴繞腳對拋不限次數。 對拋距離為2公尺、踩線或越線每次扣2分；繞腳對拋不限距離未做完指定次數則每次扣5分</p>	
準備時間：X	比賽時間：1分鐘

個人競速賽

年齡分組：國小組、國中組、高中組、大專組。

性別分組：男子組、女子組。

競速項目：繞腳競速；拋鈴跳繩競速。

器材：使用定軸扯鈴，限兩副備鈴。

備註：繞腳及拋鈴跳繩競速每人擇一參加，拋鈴跳繩競速賽以一次一下為評分標準。

準備時間：X

比賽時間：1分鐘

個人耐力競速賽

年齡分組：國小組、國中組、高中組、大專組。

性別分組：男子組、女子組。

備註：繞腳及拋鈴跳繩競速每人擇一參加。

準備時間：X

比賽時間：3 分鐘

四鈴高拋賽

年齡分組：不限

性別分組：男子組、女子組。

器材：使用定軸扯鈴。

備註：預備動作為線上四鈴，共三次機會；以首拋超過兩公尺開始計算，失誤或低於兩公尺，即停止計算。

準備時間：1 分鐘

比賽時間：X

備註：

1. 所有項目不得使用道具(團體賽不含長繩)。
2. 違反各項規定以失格論。
3. 所有單位每項目限報名一組，每人最多報名兩個項目。