

2019 全國中華盃扯鈴個人競賽規則

扯鈴比賽，比賽分為個人賽、雙人賽和團體賽。以鈴盒（直徑 11-13 公分）鈴目（8-10 孔）固定軸（鈴盒外緣不得有加附套）、鈴繩、鈴棍組合之扯鈴或軟膠材質之安全扯鈴、培鈴所構成之單頭鈴及雙頭鈴，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。

一、比賽場地

(一) 個人賽：長、寬各 10 公尺，高度 8 公尺以上。

二、比賽器材：扯鈴應含鈴盒（直徑 11-13 公分）鈴目（8-10 孔）固定軸（鈴盒外緣不得有加附套）、鈴繩、鈴棍組合之扯鈴或軟膠材質之安全扯鈴、培鈴所構成之單頭鈴及雙頭鈴，質料不拘，參加比賽者須自備，不得使用其他器材。

三、比賽項目：個人賽。

(一) 參賽人數規定

1. 個人賽：以 1 人為單位。

(二) 比賽內容及實施規定

(三) 個人賽

1. 比賽器材應含雙頭鈴及單頭鈴，使用鈴數不限。
2. 雙頭鈴動作內容至少應包含：繞、跳、纏、拋、甩、迴轉、定點等動作。
3. 單頭鈴動作內容至少應包含：雷鳴大地、海底撈針、斗轉星移等動作。
4. 雷鳴大地應以鈴棍輕擦鈴盒使鈴能在地面繼續轉動；海底撈針則將雷鳴大地轉動鈴，以鈴繩撈起；斗轉星移應將旋轉鈴打在手掌上，以手腕力做個至少 360 度以上旋轉，並能繼續在手掌上轉動（至少 3 分鐘）。
5. 動作時間為 3 分 30 秒至 4 分鐘；動作開始後，前 2 分鐘應使用具有鈴盒（直徑 11-13 公分）、鈴目（8-10 孔）固定軸（鈴盒外緣不得有加附套）之單頭及雙頭響鈴，未依規定施作者一律扣 1 分。其餘時間自由發揮。〔第一信號 2 分，第二信號 3 分 30 秒，第三信號為 4 分〕。

◎逾時或時間不足者；所扣分數在實際得分數內扣除。

- (1) 時間不足或超逾規定時間 5 秒內不扣分。
- (2) 時間不足或超逾規定時間 6 秒至 10 秒內扣 0.5 分。
- (3) 時間不足或超逾規定時間 11 秒至 15 秒內扣 1 分。
- (4) 時間不足或超逾規定時間 16 秒以上者，取消比賽資格。

6. 運動員出界所作內容不計成績。

四、 評分標準：技術分---0 分至 4 分（採加分法）

藝術分---0 分至 4 分（採加分法）

實施分---0 分至 2 分（採減分法）

技術分+藝術分+實施分=得分

(一) 個人賽

1. 技術分 4 分

(1) 動作技術難度 1.5 分

◎一鈴一繩難度

◎二鈴一繩難度 0.01 分

◎三鈴一繩難度 0.02 分

◎四鈴一繩難度 0.03 分

◎五鈴一繩難度 0.04 分

(2) 動作技術組合 1.5 分

◎整體結構與編排

◎技巧變化

◎穩定性

(3) 創意性 1 分

2. 藝術分 4 分

(1) 肢體與扯鈴動作之配合 1.5 分

(2) 節奏與扯鈴動作之配合 1.5 分

(3) 舞台藝術效果 1 分

3. 實施分 2 分

由裁判依選手失誤，違反規定、紀律、精神、態度及其實施規定分別扣分。實施規定之扣分依其規定，失誤部分：動作每失誤一次扣 0.05 分〔如纏鈴、鈴落地等〕。如實施內涵未符指定動作內容，凡不合規定者，每一項扣 0.1 分；未做者，每一項扣 0.2 分（單頭響鈴依雙頭鈴之規定扣分）；違反規定、紀律、精神、態度欠佳者，每一項扣 0.1 分。

五、 評分方法及名次判定

(一) 比賽由一位主任裁判和八位裁判員擔任評分時，將所評分數刪除最高二位與最低二位之分數後，以其餘五位分數相加平均之分數為其得分。

(二) 比賽由一位主任裁判和四位裁判員擔任評分時，將所評分數刪除最高與最低一位之分數後，其餘三位分數相加平均之分數為其得分。

- (三) 裁判須在每一運動員(隊)比賽後二十秒內公開顯示其得分。
- (四) 每一組別及其項目之裁判人員和人數及場地必須相同。
- (五) 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。
- (六) 名次判定及成績相等之名次判定:
 - 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。
 - 2. 選手比賽成績相同，以主任裁判所評分數相比較，高者為勝；如再相同，以各裁判分別比較，分數高者之多數為勝；如再相同，以各裁判所評總分相比較，分數高者為勝；如再相同，則名次並列。

六、比賽方式

比賽賽序區分預賽、決賽。預賽時錄取該比賽最優頒獎隊、組、人數，於決賽時再評定成績，以決賽成績判定其名次〔預賽成績不列入計算〕。如參加隊數、人數不多，得直接決賽。

七、其他

(一) 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。

(二) 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。

(三) 在決賽時，由預賽得分數低者依序出賽。

(四) 比賽過程中，若有配合鈴以外（含所有電力發光）之器材每次扣 0.1 分。

(五) 個人賽、雙人賽、團體賽，在比賽場地內不得擺放鈴具與跨線否則以違反規定處理（每放一個鈴或一項扣 0.05 分）。