

110 年宜蘭縣運動會 28-民俗體育技術手冊

一、比賽日期：110 年 4 月 11 日(星期日)，上午 9 時開始比賽。

二、比賽場地：宜蘭縣冬山鄉順安國民小學。

第一條 比賽項目：

(一)男子組：

1. 踢毬：個人花式賽、個人限時計次賽、個人對抗賽、雙人對抗賽。
2. 跳繩：個人花式賽、個人一跳二迴旋限時計次賽、團體限時計次賽。
3. 扯鈴：個人賽、雙人賽、團體賽。
4. 獨輪車：個人花式賽、IUF 迴旋障礙賽、個人 200M 前進競速計時賽
個人 100M 後退競速計時賽。

(二)女子組：

1. 踢毬：個人花式賽、個人限時計次賽、個人對抗賽、雙人對抗賽。
2. 跳繩：個人花式賽、個人一跳二迴旋限時計次賽、團體限時計次賽。
3. 扯鈴：個人賽、雙人賽、團體賽。
4. 獨輪車：個人花式賽、IUF 迴旋障礙賽、個人 200M 前進競速計時賽
個人 100M 後退競速計時賽。

第二條 參加辦法：

(一)年齡規定：未滿 18 歲之選手，報名時需繳交監護人參賽同意書。

(二)戶籍規定：凡中華民國國民，在其代表單位之行政區域內，設籍連續滿(含)半年以上(即民國 109 年 9 月 1 日含以前設籍者，且至報名該競賽種類賽事完成前，無遷進或遷出戶籍等異動情形)。

(三)報名人數：

1. 踢毬個人賽每單位男女報名各以 2 人為限；雙人對抗賽每單位男女各限報名 1 隊 3 人(內含候補 1 人)。
2. 跳繩個人賽每單位男女報名各以 2 人為限；團體限時計次賽每單位男女報名各以 13 人為限(內含候補 1 人)，出賽 12 人。
3. 扯鈴個人賽每單位男女報名各以 2 人為限；雙人賽每單位男女各限報名 1 隊 3 人(內含候補 1 人)；團體賽每單位男女報名各以 9 人為限(內含候補 1 人)，出賽 8 人。
4. 獨輪車每單位每項男女報名各以 2 人為限，每單位同 1 人至多報名 2 項。

第三條 本技術手冊經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。

民俗體育競賽分項表：

鄉鎮名稱_____

☐男子組 ☐女子組

領 隊：_____ 教練：_____ 管理：_____

聯絡人：_____ 電話：_____

一、踢毬：

個人花式賽	1.	2.
個人限時計次賽	1.	2.
個人對抗賽	1.	2.
雙人對抗賽	1.	2. (候補)

二、跳繩：

個人花式賽、	1.		2.	
個人一跳二迴旋 限時計次賽	1.		2.	
團體限時計次賽	1.	2.	3.	4.
	5.	6.	7.	8.
	9.	10.	11.	12.
	13. (候補)			

三、扯鈴：

個 人 賽	1.		2.	
雙 人 賽	1.		2.	
團 體 賽	1.	2.	3.	4.
	5.	6.	7.	8.
	9.			

四、獨輪車：

個人花式賽	1.	2.
IUF 迴旋障礙賽	1.	2.
個人 200M 前進 競速計時賽	1.	2.
個人 100M 後退 競速計時賽	1.	2.

110 年宜蘭縣運動會民俗體育競賽競賽時間表

一、報到	08：30
二、開幕典禮	09：00
三、踢毬：（順安國小體育館）	
（一）個人花式賽、個人限時計次賽	09：10
（二）個人對抗賽、雙人對抗賽	09：30
四、跳繩：（順安國小體育館）	
（一）個人花式賽	09：10
（二）個人一跳二迴旋限時計次賽	10：30
（三）團體限時計次賽	11：10
五、扯鈴：（順安國小體育館）	
（一）個人賽：	09：10
（二）雙人賽：	10：30
（三）團體賽：	11：10
六、獨輪車：（順安國小體育館、操場）	
（一）前進後退競速計時賽：	09：10
（二）個人花式賽：	10：30
（三）IUF 迴旋障礙賽	11：10
七、閉幕典禮（視比賽狀況調整）	11：50

*賽程若有變動，依現場裁判指示為主。