

宜蘭縣【親子盃】韻律體操邀請賽

暨親子體適能闖關活動

韻律種子 舞動宜蘭

壹、活動目的： 宜蘭縣韻律體操近年來蓬勃發展，為持續推展韻律體操及促進親子間良性互動，透過邀請各縣市體操選手來到宜蘭進行交流比賽，一方面提昇韻律體操技術水準，增加宜蘭及外縣市各級體操基層運動選手比賽經驗，增進韻律體操區域性和校際運動交流；另一方面結合親子體適能闖關活動，以達到提倡全民體育之目的。

貳、【親子盃】韻律體操邀請賽

一、主辦單位：宜蘭縣古亭國小

二、協辦單位：宜蘭縣福氣家族公益協會、聖母醫護管理專科學校、
聯合國際實驗教育機構

三、指導單位：中華民國體操協會、宜蘭縣政府、宜蘭縣體育會

四、承辦單位：宜蘭市體育會韻律體操委員會

五、時間及地點：

(一) 時間：民國 109 年 10 月 15-17 日（星期四～六），共計三天。

(二) 地點：宜蘭縣古亭國小(宜蘭縣壯圍鄉古亭路 81 號)體育館及戶外操場

六、報名辦法：

(一) 報名時間與方式：即日起至 9 月 30 日（星期三）下午 5 時止，採線上報名：<http://3.83.228.153/register/1091015>

，請確認是否成功報名，如有疑問請洽陳懿惠老師 0919-234550。

(二) 參賽資格：

1. 於「108 年全國中等學校運動會」或「108 年全國韻律體操錦標賽」榮獲各組個人全能及單項前八名不得報名參賽，除宜蘭選手不在此限。

2. 代表學校參賽之運動員，以各校正式核准 109 學年度學籍之在學學生為限（每校各組一個單位）。

3. 參賽選手若為在學學生，報到時須繳交在學證明書（附照片，加註出生年月日）或學生證正反面影本；尚未入學者，須提交戶口名簿影本證明，以便備查。

(三)參賽人員須辦理保險：請各單位務必自行保險，並於報到時繳交保險單影本。

(四)報名費：參加成隊競賽每隊新臺幣 2500 元，團體競賽每隊新臺幣 2000 元，個人競賽每人新臺幣 500 元（請於報到時繳交，否則視同未報名論）。

(五)報名人數及參賽項目限制

1. 成隊競賽：國中組(環、球、棒、帶)每項各三套，共計十二套，各單位限報十二套，須實際完成十二套，以最佳十套成績計成隊成績；國小高年級每項（環、球、棒、帶）各二套，每人最多參報四項，各單位限報十套，須實際完成八套，以八套成績計成隊成績；國小中年級組每項（徒手、環、球、帶）各二套，每人最多參報三項，各單位限報九套，須實際完成八套，以八套成績計成隊成績；國小低年級組每項（徒手、環、棒）每項兩套，每人最多參報二項，各單位限報八套，須實際完成六套，以六套成績計成隊成績。以上各組，每人每項只能比一次，不得重複，重複不列入成績算。
2. 團體競賽及項目：每套團隊動作必須由 5 名選手來完成，不符合此要求的隊伍不允許參賽。國小低年級團體項目-5 徒手;國小中、高年級團體項目-5 球;國中團體項目-5 球。
3. 個人全能競賽：於第一競賽產生，國中組（環、球、棒、帶）每人必須參報四項，計四項成績；國小高年級組（環、球、棒、帶）及國小中年級組（徒手、環、球、帶）每人最多參報三項，計三項成績；國小低年級組（徒手、環、棒）每人最多參報二項，計二項成績。依各組規定之項目數量相加之總分為個人全能成績。
4. 個人單項競賽：國中組可參報一至四項；國小高年級組及國小中年級組可參報一至三項；國小低年級組可參報一至二項，項目皆依照成隊競賽之規定。
5. 以上成隊競賽、個人全能競賽、個人單項競賽皆由同一競賽（第一競賽）產生。
6. 參加團體組選手不得參報個人或成隊競賽。
7. 兒童低、中年級 A、B 組及兒童團體組：限設籍於宜蘭縣之選手，並於 103 年 8 月 1 日以後出生者，兒童低、中年級 A、B 組及兒童團體組；詳細辦法請參閱附件一。
8. 報名截止後，不得更改參賽項目或成隊套數。
9. 抽籤：各組出場序於 109 年 10 月 6 日（星期二）上午 9 時，假宜蘭縣古亭國小，由大會統一抽籤決定之，不得有異議。

七、組別及項目：

組別	項目	規則
國中組、國小高年級組	個人-環、球、棒、帶 團體-五球	FIG 2017-2020 青少年規則
國小中年級組	個人-徒手、環、球、帶 團體-五球	CTGA 自訂規則
國小低年級組	個人-徒手、環、棒 團體-五徒手	CTGA 自訂規則
兒童低年級 A 組	個人-徒手、環、棒	CTGA 自訂規則 (限設籍於宜蘭縣之選手)
兒童低年級 B 組	個人-徒手	規定整套 (限設籍於宜蘭縣之選手)
兒童中年級 A 組	個人-徒手、環、球、帶	CTGA 自訂規則 (限設籍於宜蘭縣之選手)
兒童中年級 B 組	個人-徒手	規定整套 (限設籍於宜蘭縣之選手)
兒童團體組	五徒手	CTGA 自訂規則 (限設籍於宜蘭縣之選手)

八、場地器材規格：依據 2017-2020 年最新國際體操總會規定設置。

九、名次評定與獎勵：

- (一)成隊競賽：最高者名次列前。成隊成績相同時，則以球項目得分高者為優先；分數高者名次列前，各組錄取前八名，頒發獎狀；前三名頒發獎盃、獎牌。
- (二)團體競賽：最高者名次列前。得分相同時，計實施總得分較高者，名次列前，再相同時，計技術錯誤扣分較少者，名次列前，再相同時，名次得並列。各組錄取前八名，頒發獎狀，前三名並頒給獎牌。
- (三)個人全能：各單位最多錄取一名，最高者名次列前。國中組（環、球、棒、帶）四項各項目相加之總分；國小高年級組（環、球、棒、帶）及國小中年級組（徒手、環、球、帶）取三項相加之總分；國小低年級組（徒手、環、棒）取二項相加之總分，各組個人所有項目相加之總分，最高者名次列前。得分相同時，計全能項目實施總得分較高者，名次列前，再相同時，計技術錯誤扣分較少者，名次列前，再相同時，名次得並列。各組錄取前八名，頒

發獎狀，前三名並頒給獎牌。

(四)個人單項：各組各單位最多錄取一名，最高者名次列前。各組別選手各項目之得分，最高者名次列前。得分相同時，計單項實施得分較高者，名次列前；再相同時，計單項技術錯誤較少者，名次列前；再相同時，名次得並列。各組錄取前八名，頒發獎狀，前三名並頒給獎牌。

(五)兒童低、中年級 A、B 組：得分高者名次列前，得分相同時，名次得並列。得名選手頒發獎狀，前三名並頒給獎牌。

十、單位報到與領隊、教練、裁判會議：

(一) 報到：民國 109 年 10 月 15 日（星期四）下午 15:00-16:00，於宜蘭縣壯圍鄉古亭國小舉行。體育館辦理報到，同時繳交報名費、在學證明或學生證影本、音樂。

電子檔（請自行設定檔名為【出場序—參賽組別—單位—姓名—項目】）。

(二) 領隊及教練會議：民國 109 年 10 月 15 日（星期四）下午 16:00，於宜蘭縣壯圍鄉古亭國小舉行。

(三) 裁判會議：民國 109 年 10 月 15 日（星期四）下午 17:00，於宜蘭縣壯圍鄉古亭國小舉行。

(四) 領隊及教練會議後，不得更改選手名單，否則取消該名選手比賽資格。

十一、本計畫經核可後實施，修正時亦同。如有未盡事宜，以召開審判委員會解釋為準。

十二、本競賽規程依據宜縣府教體字第 1090031595 號函核備後實施，修正時亦同。

附件一

兒童低、中年級 A、B 組競賽辦法

一、參賽資格:

1. 限設籍於宜蘭之選手參賽。
2. 於 103 年 8 月 1 日以後出生者。
3. 代表學校參賽之運動員，以各校正式核准 109 學年度學籍之在學學生為限（每校各組一個單位）。
4. 報到時須繳交在學證明書（附照片，加註出生年月日）或學生證正反面影本；尚未入學者，須提交戶口名簿影本證明，以便備查。
5. 報名費：團隊競賽每隊新臺幣 2000 元，個人競賽每人新臺幣 500 元。

二、組別及項目

組別	年齡	競賽項目	規則依據
兒童低年級 A 組	幼兒園大班及國小一至二年級	個人-徒手、環、棒	難度採用 CTGA 低年級組規定，其餘採用 FIG 2017 ~ 2020 規則
兒童低年級 B 組		個人-徒手	規定成套
兒童中年級 A 組	國小三-四年級	個人-徒手、環、球、帶	難度採用 CTGA 中年級組規定，其餘採用 FIG 2017 ~ 2020 規則
兒童中年級 B 組		個人-徒手	規定成套
兒童團體組	國小一至六年級	5 徒手	難度採用 CTGA 中年級組規定，其餘採用 FIG 2017 ~ 2020 規則

參、親子體適能闖關活動

由壯圍鄉親子館及聯合國際實驗教育機構共同辦理親子闖關體適能活動，透過親子共同通力合作，完成設計的體適能闖關，增進親子的良性互動，鼓勵親子進行戶外體適能操作！

一、 活動內容

（一） 壯圍親子館設計 10 種關卡，透過親子互動，完成體適能闖關！

（二） 聯合國際實驗教育機構的師生，擔任闖關活動之關主，進行親子體適能闖關活動的協助工作！

二、 通過闖關活動之關卡，親子可獲得紀念品，並參與摸彩活動！

肆、本計畫呈報縣府同意後實施