新北市104年度國術彈腿全國錦標賽競賽規程

一、依 據：新北市國術彈腿運動協會104年度行事曆辦理。

二、宗 旨：提倡國術彈腿運動，提升技術水準，奠定學童身心健康基礎。

三、主辦單位：新北市政府體育處、新北市國術彈腿運動協會

四、協辦單位：新北市中華外內丹功運動協會、宜蘭縣體育會彈腿委員會

 臺中市體育總會外內丹功委員會

五、比賽時間：104年10月24日(星期六）上午09:00開始報到，10:00開幕

 典禮。

六、比賽地點：新北市板橋區板橋體育館。 地址：新北市板橋區中正路8號

　　　　　　　　　　　　　 電話：(02-29665329)

七、比賽項目：彈腿十式

八、比賽組別、資格及組隊方式：

（一）組別：

 1.社男組 2.社女組 3.教男組 4.教女組 5.大專男子組

6.大專女子組 7.高男組 8.高女組 9.國男組 10.國女組

11.國小男童組 12.國小女童 13.長青男子組 14.長青女子組

（二）資格：

 1.高中組：全國公私立高中職學校之現仍在籍學生。

 2.國中組：全國公私立國中之現仍在籍學生。

 3.國小組：全國公私立國小之現仍在籍學生。

 4.教師組：全國各級學校之正式、代理代課教師（含校長）。

 5.社會組：全國25~55歲社會青年。

 6.長青組：全國55歲以上之中年。

 7.大專組：全國公私立大專院校之現仍在籍學生。

（三）組隊方式：國小、國中組以學校為單位報名參加。其它組別得跨縣市、跨校自由組隊參加。

九、報名辦法：

（一）請於[新北市國術彈腿運動協會網站](https://sites.google.com/site/ntpctankung/)下載報名表，並於9月30日（星期

 三）前e-mail至tea4@ddps.tc.edu.tw報名；報名後請電話確認聯絡電話：

04-26568928#250 手機：0921724798;王仁齊總幹事。

（二）人數：領隊、教練、管理各1人，團體賽4~16人，每單位限報乙隊，個人賽每單位最多報名2人。報名表如(附件三)

(三)活動洽詢：新北市國術彈腿運動協會洪介良理事長。手機：0932-226593

十、比賽規則：依據新北市104年度國術彈腿全國錦標賽競賽規則

十一、比賽制度：

（一）視各組報名隊數多寡由主辦單位決定之。

（二）整隊敬禮後開始計時，每隊演練時間最多10分鐘。

十二、獎勵：依競賽規則辦理。

十三、附則：

（一）教師組出場比賽應攜帶服務證明，國中組以上選手應攜帶學生證，國小學生需攜帶貼有相片的在學證明書，社會組應攜帶身份證。

（二）合法之申訴應由領隊用書面簽名蓋章並繳保證金新台幣3,000元，於該場比賽完畢1小時內向競賽組提出，如審判委員會認為申訴無效時，沒收其保證金，不得提出異議。

（三）運動員身分資格之申訴，應於比賽前提出，否則不予受理。

（四）比賽服裝之式樣、顏色應整齊劃一。

（五）評分規則如評分表。

 (六) 參賽隊伍午餐由主辦單位提供。

 (七) 參賽隊伍交通費用得向主辦單位申請交通補助，詳細辦法及核銷原則俟

 報名結束後，另行公告於新北市國術彈腿運動協會網站。

（八）賽程表，請上[新北市國術彈腿運動協會網站](https://sites.google.com/site/ntpctankung/)查詢，不另行通知。

新北市104年度國術彈腿全國錦標賽競賽規則

1.比賽日期：新北市體育處核定辦理，原則上每年10、11、12月份舉辦。

2.組別：○長青組(年齡55歲以上) ○社會組(年齡20歲以上)

 ○教師組 ○大專組 ○高中組 ○國中組 ○國小組

3.人數：團體賽4~16人為原則，個人賽為1人。

4.內容：彈腿十式為比賽項目。

　　　　比賽時間及功架要義如附件(一)。

5.動作規格：以臺灣省推展全民體育國術彈腿指導教師研習會-張志通大師傳授彈腿十式功架為主。演練包括動作正確紮實、熟練穩定、氣勢勁力、動作連貫優美等。

6.名次：團體賽3隊(含)以內取2名、4隊(含)以上取三名，8隊(含)以上取六名。裁判3-5人，評分表如(附件二)。每一隊計算平均分數，判定比賽成績，分別頒發成績證明(獎狀)及獎盃(團體賽)。

附件（一）　彈腿功架要義及比賽時間

|  |  |
| --- | --- |
| 項 目 | 功 架 要 義 |
| 暖身操 | 打躬式 撲腿式 撐腿式 轉腰式 溜腿式 跳身式 |
| 一、一字騎馬式 | 要領在於兩臂平舉 蹲胯活襠 全神貫注 藉此鍛鍊平衡力和耐力 再配合轉體 弓步出拳 坐身提膝 彈踢等動作 以柔活腰脊和兩肋 使四肢關節靈活 這是本式的功效 |
| 二、十字奔腳尖 | 要領在於弓步中拳 雙拳交替出擊 配合左右腿平踢齊腹 足面繃直 力量貫於腳尖 落步出拳 步步生神 如此連續動作 「以神領勁而外揚」.功效在於鍛鍊腰胯靈活 筋骨柔和 雙臂伸縮自如 兩腿支撐有力 全身具有彈性 對於從事其它體育活動 有所助益 國術彈腿能與國中國小體育活動相結合 有相輔相成之效 |
| 三、反臂連環垂 | 要領在於化拳垂襠 左右望月 擰腰時有如怪蟒翻身狀 反臂輪砸架樑三式必需一氣呵成 不可中途頓挫 影響功架之完美組合 功效在於腰胯靈活 筋絡舒展 藉著兩臂輪砸之力 活動肩臂關節 使週身肌肉發育健壯 並有益於呼吸器官 學童習練心胸開擴 增大肺活量 對少年發育 益處大極了 |
| 四、撐摸滑冰式 | 要領在於化拳為掌 一手五指張開在前架樑或推掌 另一手五指掐緊成勾摟手在身後 手臂伸直 疊步托掌 後腿腳跟翹立 身體虛蹲 重點寄於後腿之上 俗稱疊十步 功效在於鍛鍊小腿靈活 大腿撐蹬有力 兩臂拔張 勁力大增 學童習練 發展全身的筋骨肉 精神充沛 「神氣外溢 而勁內斂 久而有威儀之美」 |
| 五、摘垂分上下 | 要領在於轉身成弓箭步 足掌向外磨擺45。 注意雙拳的功架 架樑時拳心向外 拳眼向下 出拳和收回時 拳心向內(拳眼向上) 目前視 坐胯提膝 矮踢足尖不過膝功效在於鍛鍊小臂伸縮快速 擴展肩胛 增強勁力 學童習練本功手腳靈活 動作敏捷 筋骨堅強 發育生長健壯 |
| 六、看觀逢避閃 | 要領在於看是一點 弓步出拳後 試探敵人 觀是全面 撇拳彈踢出掌 觀敵之變 逢是破敵之招 弓步立掌 亦進亦退 避是待敵來攻化解之 閃是轉守為攻 撲腿閃後 猛然拔身而起 再次進攻功效在於學童四肢反應靈活 神形相耀 壯大體魄 宏揚勇敢 不僅健身且有自衛能力 學童習練本功 精神奮發外溢 大有雀躍千里氣概 |
| 七、鳳凰單展翅 | 要領在於撲腿抱拳 雙手拳心相對單臂伸直向身後撣掃 彈踢後單腿支撐 足碾地轉身對拳 撲腿時前腿要繃直 後腿虛蹲要坐胯 教導學童演練 要注重這些功架 做得是否正確紮實 功效在於展翅鍛鍊橫勁 撲腿鍛鍊伏縮之功 有擴展心胸 柔活肩 肋 胯 和腿之功效 久習此功 據說能治兩肋積水 睪丸浮腫 胃酸 肚脹等疾病 並有矯正缺陷之效果 男生健壯 女生健美 |
| 八、反身踹樁腿 | 本節都為進攻招式 十字奔腳尖 拳打腳踢 反身踹樁腿 掃蕩腿 攻敵之上下(以攻為守 先聲奪人)爭取先機 原是練武者的手法 但學生習練彈腿 目的在健身 而不在爭強好鬥 當明此理 功效在於蹲襠活膝 增強耐力 拳打腳踢 四肢靈活 反身旋轉 訓練認清方向的變換 跺步踹踢 鍛鍊身體腿部彈力 |
| 九、上步捧鎖式 | 要領在於化拳為掌 展臂如鳥張翅 上步捧鎖 蹲身反扣 立刻站起 開鎖彈踢 這一系列招式 動作要連貫 快速敏捷 猛然為之 教學時要求學生蹲身 起立 開鎖 彈踢和上步均一致 肩臂炸抖 發育健壯結實 並培養學童勇往直前的精神 奮發向上的意志 |
| 十、縱步箭彈腿 | 要領在於本式重點在縱步向上彈踢 離地越高越好 問題是如果功架不對 根本就甭想躍起 竅門在撲腿伏蹲的姿勢正確與否 應該是後腿蹲實 前腿撐開 撐開的腿是虛式 這樣才能輕靈而活 才能縱步躍起 |

 1.競賽過程：選手進場後，向主審裁判握拳敬禮後，自主進行彈腿十式演練，每式兩個循環；例如

第一式：一字騎馬式

彈腿抱拳－> 起手式－> 一字騎馬式 －>擰身抱拳－>.弓步中拳－>小臂搖砸－>坐身提膝－>彈踢－>.轉身對拳掌－>一字騎馬式－>擰身抱拳－>.弓步中拳－>小臂搖砸－>坐身提膝－>彈踢－>.轉身對拳掌－>一字騎馬式 －>擰身抱拳－>.弓步中拳－>小臂搖砸－>坐身提膝－>彈踢－>.轉身對拳掌－>一字騎馬式 －>擰身抱拳－>.弓步中拳－>小臂搖砸－>坐身提膝

－>彈踢－>右通天砲收式

十式演練完畢，向主審裁判握拳敬禮後，離開比賽場地。

2.比賽時間：不超過10分鐘。超過10分鐘，每10秒扣總分1分

附件（二）新北市104年度國術彈腿全國錦標賽評分表

組別：○長青組(年齡55歲以上) ○社會組(年齡20歲以上) ○教師組

○大專組 ○高中組 ○國中組 ○國小組

比賽項次：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  編 號 | 項 目 | 功架正確(5分) | 功架難度(3分) |  |
|  壹 | 一、一字騎馬式 |  |  |  |
| 二、十字奔腳尖 |  |  |  |
| 三、反臂連環垂 |  |  |  |
| 四、撐摸滑冰式 |  |  |  |
| 五、摘垂分上下 |  |  |  |
| 六、看觀逢避閃 |  |  |  |
| 七、鳳凰單展翅 |  |  |  |
| 八、反身踹樁腿 |  |  |  |
| 九、上步捧鎖式 |  |  |  |
| 十、縱步箭彈腿 |  |  |  |
|  貳 | 動作正確紮實(5分) |  分 |  |
|  參 | 動作熟練穩定(5分) |  分 |  |
|  肆 | 功架氣勢勁力(5分) |  分 |  |
|  伍 | 動作連貫優美(5分)  |  分 |  |
| 陸 | 超過時間扣分 |  分 |  |

 評分人員：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

附件（三）新北市104年度國術彈腿全國錦標賽報名表

隊名：

領隊： 總教練： 管理：

|  |
| --- |
| 報名組別：○長青組(年齡55歲以上) ○社會組(年齡20歲以上) ○教師組 ○大專組 ○高中組 ○國中組 ○國小組 |
|  ○男生組 ○女生組 | ○團體賽 ○個人賽 |
| 教練：  | 隊長： |
| 隊員： | 隊員： |
| 隊員： | 隊員： |
| 隊員： | 隊員： |
| 隊員： | 隊員： |
| 隊員： | 隊員： |
| 隊員： | 隊員： |
| 隊員： | 隊員： |
| 隊員： | 隊員： |
| 隊員： | 隊員： |
| 個人賽只填寫教練、隊員名單(隊長不填) |

聯絡人： 手機： E-mail：

1.104年9月30日（星期三）前e-mail至tea4@ddps.tc.edu.tw報名；報名後請電話確認，聯絡電話：04-26568928#250 手機：0921-724798 王仁齊總幹事。

2.本表請自行複製填寫(不同組別、團體賽、個人賽請分開填寫報名表)

3.活動洽詢：新北市國術彈腿運動協會洪介良理事長。手機：0932-226593

**競賽事項申訴表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 申訴事由 |  | 時間地點 |  |
| 申訴事實 |  |
| 證件/證人 |  |
| 單位領隊 |  | 簽章 |  |
| 裁判長意見 |  |
| 審判(仲裁)委員會判決 |  |

審判(仲裁)委員會召集人簽章： 日 期：

附註：

1.未按競賽規程各項規定辦理者之申訴，概不受理。

2.單位領隊簽章權，可按本規程有關規定，由領隊本人簽章或其代表簽章辦理。

**運動員資格申訴表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 被申訴者姓名 |  | 單位 |  | 種類項目 |  |
| 申訴事項 |  |
| 證件/證人 |  |
| 單位領隊 |  | 簽章 |  |
| 審判(仲裁)委員會判決 |  |

審判(仲裁)委員會召集人簽章： 日 期：

附註：

1.未按競賽規程各項規定辦理者之申訴，概不受理。

2.單位領隊簽章權，可按本規程有關規定，由領隊本人簽章或其代表簽章辦理。