

2012 嘉基運動會 — 體適能活動競賽

一、參賽資格

以運動會分組團隊為單位，各團隊推派團員參加，預定每次每隊 20 人（男生最少 4 名，最多 6 名）；若參加人數不滿 20 人，則直接計算該隊之累積成績（僅計算當次參加者之總成績）。

二、活動時間、地點

會前賽（9 月、10 月）：

團體賽於 9 月、10 月之『第三週』為體適能競賽週，各隊於 9、10 月之預排競賽週自行挑選、事先預約競賽檢測時間。會前賽檢測地點預計於 D 棟大廳等。

場次	競賽檢測時間
9 月場	9/24（一）-9/28（五）
10 月場	10/15（一）-10/19（五）

三、競賽內容

（一）會前團體賽：預計於 9、10 月進行比賽

1. 競賽項目：

- （1）仰臥起坐接力賽
- （2）握力比賽
- （3）凌波舞比賽
- （4）閉眼單腳站立平衡比賽

2. 獎勵措施：

- （1）握力比賽、凌波舞比賽，取前 6 名隊伍計分
- （2）仰臥起坐接力賽、閉眼單腳站立平衡比賽，取前 6 名隊伍計分。
- （3）各項比賽之前 6 名團隊，將給予團隊積點，分別為 14、10、8、6、4、2 點等。
- （4）參加會前賽之隊伍，每位參與競賽團員每次發放 100 元福委會禮券（每隊限 20 名）。

3. 其他：

- （1）每次檢測競賽後，由大會統計並公佈團隊各項目之成績。
- （2）除了競賽外，也可觀察隊伍之體適能成績是否進步。

（二）運動會競賽（決賽）：以下兩項競賽之會前賽前 6 名隊伍可獲參賽

1. 競賽項目：

- （1）仰臥起坐接力賽

- (2) 閉眼單腳站立平衡比賽
- 2. 獎勵措施：各取前 6 名隊伍頒獎及計分。
- 3. 比賽過程中，若遇疑問或糾紛，一切依照裁判之判決為主。

四、競賽方式、規則

會前賽(9 月、10 月)：

每場檢測競賽須安排 3-4 名工作人員，擔任比賽計時、記錄及裁判人員。

1. 告別大肚腩-仰臥起坐接力賽：

- (1) 獎勵措施：團隊成績前 6 名隊伍頒獎計分
- (2) 比賽時間：約 15 分鐘
- (3) 比賽方式：團隊利用接力方式累積仰臥起坐次數，次數高者為優勝
 - a. 各隊自行編排棒次（每位參賽隊員均需下場）
 - b. 各隊於時間內依照編排棒次輪流下場，每位下場人員必須至少「完成 1 次仰臥起坐」或「時間超過 10 秒鐘」（兩者擇一）才能交接給下一棒，20 名隊員輪替 1 次後，才可隨機替換下場隊員，隊員交接棒時間仍持續計時，最後累計團隊仰臥起坐之總次數。
- (4) 比賽器材：軟墊×6 片、計數器×3 個、碼表×3 個

2. 團結力量大-握力比賽：

- (1) 獎勵措施：取團隊成績最佳前 6 名頒獎
- (2) 比賽時間：約 5 分鐘
- (3) 比賽方式：
 - a. 各隊自行編排棒次（每位參賽隊員均需下場）
 - b. 團隊隊員依序用慣用手按壓握力測定計，測量其最大按壓握力值，記錄各隊員總按壓公斤數，團隊累積公斤數高者為優勝。
- (4) 比賽器材：握力量測器×1

3. 我們最軟Q-凌波舞比賽：

- (1) 獎勵措施：取團隊成績最佳前 6 名頒獎
- (2) 比賽時間：約 15 分鐘
- (3) 比賽方式：

- a. 凌波舞障礙高度共分為三等級（130cm、120cm、110cm）測試，計算各團隊能通過以上三等級之人數。
- b. 比賽時，參賽者身體不接觸橫桿及地面，以後仰方式通過橫竿。
- c. 以 130cm 高度為第一關卡，通過者可再繼續嘗試下一關卡，分別計算每隊三個關卡的通過人數，給予計分。
130cm：1 分、120cm：3 分、110cm：5 分，以各隊累積分數高者為優勝。

（4）比賽器材：凌波舞器材×1

4. 金雞獨立王-閉眼單腳站立平衡比賽：

- （1）獎勵措施：團隊成績前 6 名隊伍可取得運動會決賽參賽資格
- （2）比賽時間：約 5 分鐘
- （3）比賽方式：
 - a. 20 名隊員以 5x4 隊伍排列整齊，人與人之間以不相互影響之距離為間隔。
 - b. 聞預備時，每位隊員雙手自然放置於體側
 - c. 比賽開始時，全體隊員同時閉眼並屈膝抬起單腳
 - d. 分別計算 30 秒、60 秒之最後剩餘站立人數，並給予計分。
 - e. 30 秒：3 分、60 秒：5 分，以團隊累積分數高者為優勝。
- （4）比賽器材：碼表×3 個