

中華北少林長拳武術推展協會
第一屆中華北少林 Online 盃全國傳統武術錦標賽
競賽規程（110.09.11）

- 一、宗旨：配合新冠肺炎疫情之管控，發揚傳統國術，培養武德，匡正社會風氣，推動全民運動。
- 二、依據：臺北市政府體育局 110 年 8 月 23 日北市體全字第 1103028384 號函。
- 三、指導單位：中華武術總會、中華台灣國術會
- 四、主辦單位：中華北少林長拳武術推展協會、台中市北區體育會國術委員會、苗栗縣體育會國術委員會、臺北市士林區體育會
- 五、協辦單位：臺北市政府體育局、中華台灣少林五祖拳協會、中華武術摔跤協會、中華武道研究發展協會、台北市體育總會舞龍舞獅協會、台北府門扶輪社、台灣大學少林拳社、台灣傳統武學太極拳刀劍桿散手協會、合一武術、忠義堂武術館、武壇國術推廣中心、青島武館、苗栗縣致柔武學訓練中心、苗栗縣體育會國術委員會、國立政治大學國術社、國際獅子會 300G1 區武術教育委員會、國際獅子會 300G1 區頭份獅子會、臺北市士林區體育會北少林長拳委員會、臺北市立中正高中國術社、劍虹少林洪拳總館。
- 六、參賽單位：本協會各武術團體暨機關學校國術社團等。
- 七、競賽項目：本協會推廣之傳統武術套路。
- （一）選手參賽總量管制：每位選手參加個人項目至多 5（含）項，每人每項僅可報名一套；對練每人至多 2 項，每項可各報名一套（拳術及器械對練）。
- （二）個人組：
1. 拳術。
 2. 器械（短兵）。
 3. 器械（長兵）。
 4. 楊氏太極拳。

5. 雜兵。

(三) 對練：

1. 拳術。

2. 器械。

(四) 競賽分級：

1. 國小低年級 (1~2 年級)。

2. 國小中年級 (3~4 年級)。

3. 國小高年級 (5~6 年級)。

4. 國中組。

5. 高中組。

6. 大專青年組 (未達 25 歲)。

7. 社會 A 組 (未達 40 歲)。

8. 社會 B 組 (40 歲 (含) 以上)。

(五) 競賽分組：

1. 男子組。

2. 女子組。

(六) 比賽使用之兵器：須使用正式之硬兵器，不可使用軟兵器 (國小組除外)。

(七) 各組之分組，大會將依報名人數適時調整。

八、報名

(一) 報名日期：即日起至 110 年 11 月 28 日 (日) 止。

(二) 報名費：每個參賽者報名費用為新台幣 200 元，最多可報名個人項目 5 項及對練項目 2 項。

(三) 繳費方式：請於報名截止日前將報名費，電匯玉山銀行古亭分行；帳號 0989-940-000465 戶名：中華北少林長拳武術推展協會 廖國正。(繳交報名費後，報名方為完成，否則不予受理)。

(四) 報名方式：

1. 填具競賽報名表電子檔，並將影片檔以附件或任何雲端連結的方式寄至 E-mail：stevenjr.chen@gmail.com，信件標題為「北少林 Online 報名-隊名 000」，影片格式請詳閱附件拍攝指引。

2. 聯絡電話：陳熙文 0926975979。

(五) 所有參賽隊伍及賽員所填報名表參加本賽事之個人資料及影片等，僅供本賽事相關用途使用。參賽人員及團體需承諾無

論得獎與否，均同意協會使用，包括公佈於協會網站、宣傳、協會留存或加工製作光碟等。

九、競賽影片規格及錄製規範詳附件「北少林 Online 盃影片拍攝指引」。

十、計分規則

(一) 計分辦法：

1. 精神方面：40 %。
 - (1) 服裝：10 %。
 - (2) 守時：10 %。
 - (3) 禮節：10 %。
 - (4) 儀態：10 %。
2. 技能方面：60 %。
 - (1) 手眼身法步之協調 15 %。
 - (2) 式招交待 15 %。
 - (3) 勁氣運用 15 %。
 - (4) 熟練程度 15 %。

(二) 獎勵辦法：

1. 每項競賽取前二分之一給獎（小數無條件進位），至多取六名。
2. 報名項目僅一人或僅一隊者，主辦單位得先洽知該報名單位之教練以併相近組別比賽，否則列為表演項目。惟表現優異最終成績達 8.5 分以上則頒予獎牌以茲鼓勵。
3. 個人及對練組：前三名得獎之參賽選手各頒發獎狀乙只及獎牌乙面，四至六名各頒發獎狀乙只。
4. 若有最終成績同分之情形，則以裁判分數之變異數大小決定名次，變異數小者名次在前，大者在後，表示該選手得到之評價較一致，若賽員的所有成績（裁判的分數）皆相同，則並列名次敘獎之。

十一、實施要點：

- (一) 評選日期：110 年 12 月 04 日（六）。
- (二) 裁判：由大會聘任資深裁判擔任。
- (三) 評分：由大會召集競賽之裁判，擇適當場地播放影片評分。

(四) 成績公告為截止報名後一個月內，於本會網站及粉絲專頁公告，並擇日於適當場地頒獎，無法到場之賽員則以郵寄方式寄送。

十二、選手應注意事項

(一) 選手應穿著運動服、燈籠褲，不得頭上纏布巾、赤膊，穿著內褲、汗衫、襯衣、皮鞋或奇裝異服等，如有違反情事，大會有權不予計分。

(二) 選手在影片中不得發出無意義之聲音，或作與競賽無關之言行；選手在表演時所表現之動作與傳統武術之風格不符或有損武藝武道精神者，大會有權對該影片不予計分。

(三) 請賽員拍攝前應充份暖身，以維自身安全為最高原則，若不慎造成運動傷害，本大會不予負責。

十三、本辦法如有未盡事宜得適時修正公布之。

附件

北少林Online盃影片拍攝指引

一、檔案格式：

解析度一律1080p、30fps以上的影音檔，需為彩色影片，且一鏡到底不可剪接。檔案繳交一律使用Google Drive上傳原始檔案，並將檔案連結mail至「stevenjr.chen@gmail.com」，且開啟共用權限，以利下載作業。請勿使用各種通訊軟體傳遞過檔案(例如Line或FB)，因各類通訊軟體均會壓縮影片，造成影片畫質低落，請上傳「未經任何軟體轉檔過之原始檔案」。

二、檔案名稱範例：

(項目名稱) - (團體名稱) - (賽員姓名)

案例：二路埋伏-中正國術社-高于惠

三、錄製規範：

(一) 範例影片連結：

https://drive.google.com/drive/folders/1thW5_y3fPVnp0s4VuFLiVsD3Gzzlc-uy?usp=sharing

(二) 拍攝地點應以光線充足的白天室外為佳，或是光線充足的白天室內，不可於夜晚拍攝；演示地點之地板應為硬質之平地，不可於草地上錄製。

(三) 影片錄製時必需使用腳架或手機架。

(四) 錄影設備需置於離地1至1.5公尺處，地平面高度需與表演者相同。

(五) 影片需為橫式影片，不可以手機直立錄製。

(六) 賽員需參考上列連結內之範例影片格式，於白紙或告示板上註明錄製之「日期」、「賽員姓名」、「隊伍」及「競賽項目」等，並於影片開頭清楚展示1至2秒後移開，賽員才開始進行演示並錄影。

(七) 影片開始時，請對焦於本條第4項之說明文件上，說明文件移出後請對焦於賽員身上。

(八) 賽員於演示前需於畫面正中間敬禮，再移動到演示開始位置。

(九) 賽員於畫面中之大小應以儘量大而且清楚為原則（盡量佔畫面高度的一半或三分之一以上），可隨套路演示過程需求調整位置，以不超出畫面範圍為原則。如演示長兵，可適度讓賽員距離攝影機稍遠，以利長兵能完整的進入畫面。

(十) 錄影設備需跟隨賽員的動作左右轉動，賽員不能在影片中超出畫面邊界，若拍攝過程賽員因太近而超出畫面，請適度調

整賽員之初始位置後重新錄製。

- (十一) 拍攝過程可調整焦段讓賽員於畫面中大且清楚，但以不影響影片錄製之穩定性且不可中斷錄製為原則，若無法調整焦段，也可全程以同一焦段錄製。
- (十二) 賽員演示時無需加上背景音樂。
- (十三) 賽員演示完畢後請回到畫面正中間敬禮後退場。
- (十四) 請下載範例影片詳閱，並參照大會提供之各項目範例影片規格，儘量以相同的規格拍攝錄製。
- (十五) 大會有權對不符規格之影片退件，賽員可於截止日前補寄更正之版本，請賽員參賽時預留緩衝時間以利更正，若於報名最後一天寄出之影片仍不符規格則不予參賽。
- (十六) 影片繳交後若大會確認規格無誤且報名成功會回信通知。