

台灣太極拳總會

2025年福爾摩沙盃全國太極拳錦標賽實施計畫暨競賽章程

- 壹、宗旨：響應教育部體育署推廣全民運動，宏揚我國固有民族傳統體育。
- 貳、依據：依據台灣太極拳總會114年工作計畫。
- 參、指導單位：中華民國體育運動總會、屏東縣體育會。
- 肆、主辦單位：台灣太極拳總會
- 伍、承辦單位：屏東縣體育會太極拳委員會、屏東縣薪傳鄭子太極拳協會、高雄市體育總會太極拳委員會。
- 陸、協辦單位：屏東縣太極拳協會、屏東縣東港鎮太極拳協會、屏東市體育會太極拳委員會、屏東縣華佗五禽之戲協會、屏東縣林邊鄉體育會太極拳委員會、屏東縣東港鎮傳承太極拳協會、屏東縣陳氏太極拳協會、屏東縣屏東市太極拳委員會、高雄市海峽兩岸太極拳交流協會。
- 柒、活動日期：中華民國114年4月20日（星期日）。
- 捌、活動地點：屏東縣立體育館（屏東縣屏東市勝利路9號）。
- 玖、參加人員：所有太極拳愛好者；全國各大專院校、高中、國中、國小，可按其所就讀學校統一組隊參加；或各縣市太極拳、武術運動團體自由組隊參加。
- 拾、活動內容：太極拳拳架套路、器械套路及推手。
- 拾壹、參加辦法：
- 一、報名日期：114年1月13日起至114年2月23日止。
 - 二、聯絡人：【羅獻振】手機：0934-187-639
電子信箱 Email：ftcca.tw@gmail.com
 - 三、報名方式：採網路線上報名，請務必輸入聯絡人的E-mail信箱。
 - 1、為提高工作效率，避免登錄錯誤，報名時請至報名系統，填具相關報名資料，於報名期間內，各項資料可分批輸入、新增、修改及刪除。
 - 2、報名系統網址：
 - (1)個賽報名網址：<https://reurl.cc/oVYGvq>
 - (2)團賽拳架報名網址：<https://reurl.cc/d1aZ0y>
 - (3)團賽器械報名網址：<https://reurl.cc/aZX6vX>
 - (4)推手報名網址：<https://reurl.cc/05mWzX>
 - 3、如需要競賽章程，可至台灣太極拳總會網站(<http://www.ftcca.org.tw>)下載，
 - 4、本賽事所填之個人資料僅供本賽事相關用途使用。
- 四、報名費用：

(一) 個人賽報名費：

1. 社會組，長青組、長春組、松柏組及長壽組：報名單位為本會團體會員(以下簡稱本會會員)每人每項 600 元整；非本會團體會員之單位(以下簡稱非會員)每人每項 800 元整。
2. 學生組(高中組、國中組、國小高、低年級組)：本會會員每人每項 400 元整；非本會會員為 400 元整。

(二) 團體賽報名費：本會會員每隊每項 1500 元整；非會員 2500 元整。

※以上個人及團體報名費不含便當。如需便當，請另行訂購及繳納便當費用。《便當費：每個 100 元》

(三) 退費：報名後因故要取消報名者，請於 3 月 7 日前提出申請，所繳報名費用款項於扣除行政相關費用 30%後退還餘款，逾期不受理取消報名及退款。

五、繳費方式：一律採用匯款或轉帳付費；匯款後請至報名系統上傳匯款收據(繳費證明)；或將匯款收據(繳費證明) E-mail: ftcca.tw@gmail.com。

匯款帳戶：銀 行：國泰世華銀行新營分行(銀行代號 013)

銀行帳號：112-03-500127-4 戶 名：台灣太極拳總會

六、報名資料：線上報名系統報名完成後，會由系統回傳報名資料及後續查詢的帳號密碼至報名聯絡人所留的 E-mail 信箱，請自行下載(或截圖)存檔列印保留。

七、報名須知：

- (一)每隊個人賽參賽選手 5 人以下派教練或領隊 1 人，選手 6 至 10 人派領隊、教練各 1 人，選手 11 人至 15 人得派領隊、教練、管理各 1 人，16 人以上派領隊 1 人、教練 2 人、管理 1 人，如領隊教練管理名單人數，超過上述規定人數，本會將優先保留教練名單，再來保留領隊名單不得異議。
- (二)各隊領隊、教練、管理不得兼任大會裁判。
- (三)參加單位隊伍之職員及選手交通旅宿及膳雜由各單位自行負責。
- (四)本次比賽大會不供應參賽隊職員(領隊教練管理及選手)便當。
- (五)代訂便當(每個 100 元)：大會提供代訂便當服務，參賽隊伍如需要於訂購便當，請於報名系統中，點選代訂便當，進入後填選便當葷素數量。
- (六)比賽報名隊職員免繳照片，比賽當日請攜帶身分證、健保卡、學生證等相關證明證件於檢錄時備查，如與賽對手要求核對身份時，而提不出相關證件證明者，不得參加該場比賽。

八、抽籤辦法：

- (一)抽籤日期：報名系統整合後另行公告時間；地點於於屏東縣林邊鄉光林村仁愛路 2 巷 24-3 號【台灣太極拳總會秘書處】採電腦亂碼抽籤。
- (二)抽籤方式：電腦亂碼抽籤賽程排定後，將於台灣太極拳總會網站公告，敬請密切注意。

九、報到時間：4 月 20 日上午 07：50 至 08：50。

十、裁判會議：4 月 20 日上午 08：20 至 08：50。

十一、領隊會議：4 月 20 日上午 08：50 至 09：00。

十二、開幕典禮：4 月 20 日上午 09：00 至 09：20。

十三、比賽時間：4 月 20 日（星期日）09：30~17：00 全部賽程於本日比賽完畢。

十四、保險規劃：本活動期間投保公共意外責任險，保險額度為每一個人身體傷亡新臺幣 300 萬元，每一事故身體傷亡新臺幣 1,500 萬元，每一事故財物損新臺幣 200 萬元保險期間內總保險金額 3,400 萬元，比賽期間參賽隊職員選手請自行依需要投保其他相關人身保險事宜，本大會不承擔參賽隊職員選手任何意外或體病損傷等事故責任。

十五、代訂便當（限參賽單位隊伍）：請於報名系統中訂購葷素食便當數量後，聯同報名費一併匯款。便當每個 100 元，屆時憑報到資料袋於報到處領取。

拾貳、競賽賽別、分組及比賽項目資格規定及時間限制：（不限套路及器械）

一、個人賽：個人賽每人限報 2 項。

- (一)學生組：分為高中男子組、高中女子組、國中男子組、國中女子組、國小高年級男子組(4 至 6 年級)、國小高年級女子組(4 至 6 年級)、國小低年級男子組(1 至 3 年級)、國小低年級女子組(1 至 3 年級)，含應屆生畢業生，可越級報名社會組比賽，但報名費比照社會組。
- (二)社會組：分為社會男子組、社會女子組，以大專以上之學生及各界太極拳同好為準，不限年齡；高中以下學生及長青組以上可越級報名社會組參賽。
- (三)長青組：分為長青男子組、長青女子組，為年滿 55 歲至 64 歲者（民國 50 年 4 月 20 日至 59 年 4 月 19 日出生者），可越級報名社會組參賽。
- (四)長春組：分為長春男子組、長春女子組，為年滿 65 歲至 69 歲者（民國 45 年 4 月 20 日至 50 年 4 月 19 日出生者），可越級報名社會組參賽。
- (五)松柏組：分為松柏男子組、松柏女子組，為年滿 70 歲至 74 歲者（民國 40 年 4 月 20 日至 45 年 4 月 19 日出生者）。
- (六)長壽組：分為長壽男子組、長壽女子組，為年滿 75 歲以上者（民國 40 年

4月19日以前出生者)。

二、團體賽：社會團體組(每單位每項目限報2隊)

組員不限年齡及性別皆可組隊參加，惟拳架套路每隊人數限7-8人，器械套路每隊人數限5-6人，人數不得少於或超過。

三、推手賽：分為社會男子組、社會女子組，依體重分級進行比賽，參賽人數不足3人時，得併級進行比賽。

四、競賽項目：個人賽每人限報名2項，不限拳架或器械項目。

(一) 拳架套路及時間限制：

1. 傳統版13勢太極拳(競賽時間4~5分鐘)。
2. 全民版13式太極拳(競賽時間5~6分鐘)。
3. 24式太極拳(競賽時間4~5分鐘)。
4. 36式太極拳(競賽時間5~6分鐘)。
5. 37式太極拳(競賽時間6~7分鐘)。
6. 42式太極拳(競賽時間5~6分鐘)。
7. 64式太極拳第1段(限團體賽)(競賽時間6~7分鐘)。
8. 全民版64式太極拳第2段(限個人賽)(競賽時間7~8分鐘)。
9. 全民版99式太極拳(競賽時間5~6分鐘)。
10. 全民版陳氏38式太極拳(競賽時間5~6分鐘)。
11. 陳氏太極拳老架一路(競賽時間5~7分鐘)。
12. 楊家老架太極拳(競賽時間7分鐘以內)。
13. 全民版易簡太極拳(競賽時間6~7分鐘)。
14. 其他太極拳套路(競賽時間6分鐘以內)(報名表請註明套路全名,凡同一套路名稱相同,滿6人以上報名參賽,得單獨成立競賽項目)

<註1>上列各單項報名人數若未達6人以上,得併入其他太極拳套路項目,不得異議。

<註2>非太極拳套路請勿報名,如發覺將不列入比賽及不得要求退費。

(二) 器械套路及時間限制：

1. 全民版楊氏32式太極刀(競賽時間3~4分鐘)。
2. 全民版楊氏傳統54式太極劍(競賽時間4~5分鐘)。
3. 32式太極刀(非全民版)(競賽時間2~5分鐘)。

4. 32 式太極劍（競賽時間 3~4 分鐘）。
5. 42 式太極劍（競賽時間 3~4 分鐘）。
6. 鄭子太極劍（競賽時間 5 分鐘以內）。
7. 其他太極器械（長兵器、佛塵、極短兵器不列入比賽）：競賽時間 4 分鐘以內，（報名時請註明器械套路名稱，凡同一器械套路名稱相同，滿 6 人以上報名，得單獨成立競賽項目。

<註 1> 上列各單項若報名隊數未達 6 隊，以套路依名稱併入楊氏、陳氏或其他等太極刀、劍或其他太極器械等套路項目，不得異議。

<註 2> 非太極拳器械套路請勿報名，如發覺將不列入比賽或不予評分及不得要求退費。

<註 3> 套路檢查項目：全民運 8 項套路、42 式太極拳、42 式太極劍、簡易 24 式太極拳，其餘套路不進行套路檢查。

（三）推手比賽制度

1. 弓步推手比賽制度：

① 推手比賽採單淘汰 2 局制，只採用定步推手比賽。

② 定步推手比賽每局實戰 1 分，局間休息 1 分。每局勝負於時間到得分高者為勝方，如比賽時間未到而先達 6 分者（搶 6 分）即判為勝方，該局即結束。二局皆獲勝者即為勝出，一勝一負則比得分高者勝出，得分相同者則比體重，體重輕者勝出，體重相同者由主任裁判抽籤分勝負。（大會依實際需要，競賽組可變更賽事、賽程）。

2. 平步推手比賽制度：

① 平步推手比賽採單淘汰 2 局制，只採用定步推手比賽。

② 平步推手比賽每局實戰 1 分，局間休息 1 分。每局勝負於時間到得分高者為勝方，如比賽時間未到而先達 6 分者（搶 6 分）即判為勝方，該局即結束。二局皆獲勝者即為勝出，一勝一負則比得分高者勝出，得分相同者則比體重，體重輕者勝出，體重相同者由主任裁判抽籤分勝負。（大會依實際需要，競賽組可變更賽事、賽程）。

拾參、競賽規則：

一、依據中華民國太極拳總會所頒定之「國際太極拳規則」辦理，規則中未盡之事宜

則於領隊會議中說明或由仲裁委員會解釋。

- 二、個人賽每人至多報名兩項（不限拳架或器械）。
- 三、傳統拳架套路及器械，各項報名達 6 人（組/隊）以上隊伍時，該項目得獨立比賽，否則由大會編列賽程。
- 四、個人賽各組各單項應有 6 人（隊）以上參加，其他拳架器械組等項應有 3 人（隊）以上參加，未達上列人數（隊）大會得併組、併項或併入其他單項中比賽，否則不列入比賽不得異議。各項比賽個人組超過 16 人（含），團體組超過 14 隊（含）時，得由大會依賽程編列分成若干組比賽，否則採同一組評分決定名次不得異議。
- 五、推手賽員應穿著棉質套頭運動裝、運動鞋或功夫鞋。套路選手比賽服裝採中式長袖功夫裝，限七排扣不扎腰巾，顏色不拘，不得穿著罩衫，且不得奇裝異服；另服裝器械自備。
- 六、非太極拳器械套路請勿報名，如發覺將不列入比賽或不予評分及不得要求退費。
- 七、比團體賽拳架及器械自比賽開始至結束不得有口令聲，可自行配樂，不配樂隊伍由該場主任裁判加 0.05 分。
- 八、如以非屬太極拳傳統拳架及器械套路，而放慢速度比賽，不予評分。
- 九、比賽場地如為地毯時，於比賽中動作出現晃動、跳動等失衡時不予扣分。
- 十、本次比賽不執行套路時間的扣分，套路演練時間超過或不足不予扣分；套路演練超過上限時間由主裁吹哨後，選手面向主裁收勢，不予扣分。

拾肆、競賽方法：

一、套路：拳架、器械比賽以一次評分判定名次。

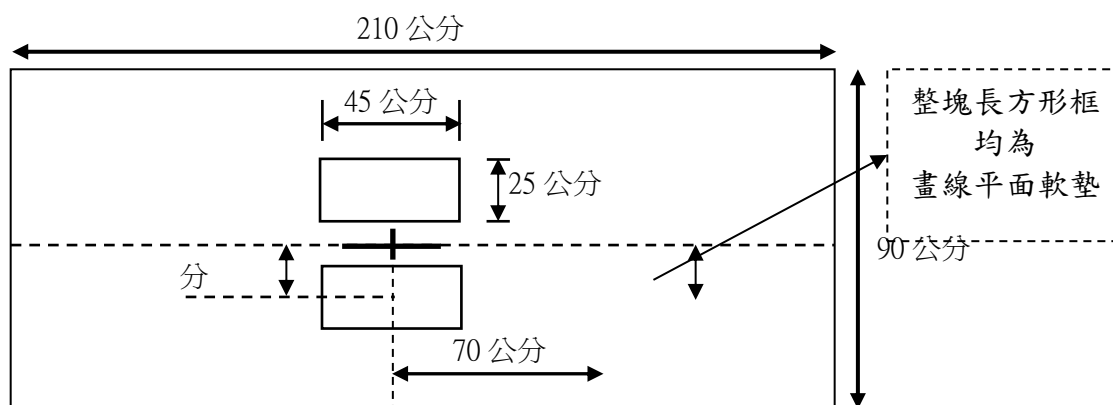
二、推手：

（一）弓步推手比賽規則：

1. 比賽開始時選手雙方（前）右腳踩踏推手墊子長方形格內，腳掌二分之一置於長方格內中線，（後）左腳掌踩踏不得跨越中線。
2. 比賽進行中的每一次開始，選手雙方兩手打開與肩同寬，第一局雙方右手手掌處均置於對方左手腕處，第二局雙方左手手掌處均置於對方右手腕處，且不得超過手掌三分之一，雙方手掌伸至地墊中線處，兩手高度不得超越肩膀高度，肩膀高度以個子較矮選手為主。
3. 比賽進行時雙方頭部不得頂胸部，也不得頭部互頂，有上述情況即刻判定分開，雙方如有互掛、互抱時不得超過十五秒，有上述情況會即刻判定分開。

4. 定步推手比賽得分範圍分述如下：

- ①以發勁或走化招法使對手前後、腳動步超出或踩到長方格線外，得1分。
 - ②以發勁或走化招法使對手倒地者，得2分，選手身體自膝蓋(含膝蓋)以上任何部位接觸地面者，視同倒地。
 - ③定步推手比賽時一方發勁，雙方皆動步或先後壓制倒地者，不予計分。
 - ④比賽進行中的每一次開始，雙方選手的雙手都不可以脫離對方，須以沾、黏、貼、隨手法進行比賽，如未遵守規則，經警告二次後，第三次開始(含第三次)每次扣一分。
 - ⑤比賽進行中雙方選手只能在「頸部以下」及「腰部以上」，進行太極推手招法的運用，且雙方選手的每一個招法，都不可以有關節技的使用，屢勸不聽或情節嚴重者可以由裁判單位判定「個人失格」或「團隊失格」。
5. 本次推手團體對抗賽競賽規程參考了中華國際太極拳總會通過之「國際太極拳規則」及「中華國際推手總會競賽規則」作為本次推手比賽規則基礎，但其內容還是部分有所不同，如有法條疑問最終以大會解釋為準。



圖一 弓步推手比賽場

(二) 平步推手比賽規則：

1. 定步推手比賽，每局實戰一分鐘，局間休息一分鐘。
2. 規定在60公分寬、92公分長的推手板上，放置15公分寬、30公分長的腳模墊，雙方選手採平行步進行比賽，位置如附圖。
3. 雙方平行站定後，裁判下"預備"口令，雙方雙手互棚(手心向內)成搭手預備動作。裁判下"開始"口令後，雙方以粘連方式勻轉至少3秒後，方得以攻勢出手。

4. 雙方採棚、捋、擠、按，以沾、黏、貼、隨方式進行比賽。
5. 選手發勁使對方單腳離墊或動步時得一分，第三點著地得二分。
6. 選手被對方發勁失勢，在動步同時將對方拉出，對方得分照算。
7. 選手攻擊時，身體前傾超過 30°，得分不計。
8. 違規動作視情節輕重判予口頭警告、警告或犯規；口頭警告不扣分，警告扣一分，犯規扣二分。相同事項口頭警告兩次後，第三次改以警告；相同事項警告兩次，第三次判以犯規。犯規達五次者取消比賽資格，餘局以對方為勝。
9. 雙方不得用硬力或以雙手伸直強推。
10. 不得用拳、掌、頭、肘、膝及指力等冷勁攻擊對方任何部位。
11. 不得用腳蹬、踢或鉤掃對方任何部位。
12. 不得用抓、捉、抱、拖、扯、拉、咬、吐口水。
13. 不得攻擊對方頸部以上、襠部以下部位。
14. 不得用背臀摔跌對方。
15. 比賽進行中，賽員未經允許自行出圈。
16. 裁判已鳴笛著令停止或暫停，仍蓄意繼續發招。
17. 違背或蔑視裁判指揮者。
18. 雙方頂抗僵持超過三秒，裁判喊停後重新開始。
19. 裁判已為勝負判決喊停或鳴哨後，所施之攻擊無效。
20. 選手之一方因故中途放棄比賽，另一方勝，棄賽選手不得再繼續參加後續賽程。



平步推手比賽場地

社會組量級表：

量級										
組別	一級	二級	三級	四級	五級	六級	七級	八級	九級	十級

男	55 公 斤	55.01	58.01	61.01	65.01	70.01	76.01	83.01	91.01	100.01
	以下	58.00	61.00	65.00	70.00	76.00	83.00	91.00	100.00	130.00
女	48 公 斤	48.01	51.01	54.01	58.01	63.01	69.01	76.00		
	以下	51.00	54.00	58.00	63.00	69.00	76.00	90.00		

拾伍、獎勵辦法：

- 一、個人賽：10 人(組)以上取前 6 名，8 至 9 人(組)取前 5 名，6 至 7 人(組)取前 4 名，5 人(組)取前 3 名，4 人(組)取前 2 名，3 人(組) 以下取前 1 名；錄取之 1 至 3 名各頒發獎牌及獎狀，4 至 6 名頒發獎狀，以資鼓勵。
- 二、個人賽松柏組和長壽組參賽人員全部給獎，錄取之 1 至 3 名各頒發獎牌及獎狀，其餘頒發獎狀。
- 三、個人賽凡年滿 80 歲以上參賽者(即民國 34 年 4 月 14 日以前出生者)，大會另頒發敬老獎牌以資鼓勵。
- 四、團體賽：10 隊以上取前 6 名，8 至 9 隊取前 5 名，6 至 7 隊取前 4 名，4 至 5 隊取前 3 名，3 隊以下取前 1 名；錄取之 1 至 3 名各頒發獎盃及獎狀，4 至 6 名頒發獎狀，以資鼓勵。
- 五、選手最後得分相同者應依下列順序排列名次：
 - (一) 兩個無效分平均值接近最後得分者列前。
 - (二) 兩個無效分平均值高者列前。
 - (三) 低無效分高者列前。
 - (四) 最低有效分值高者列前。
 - (五) 最高有效分值高者列前。
 如仍相同，名次並列，並列名次時，下一個名次應空缺。獎狀並列相同名次，但獎盃(牌)以抽籤決定之。
- 六、本次比賽團體賽得獎隊伍，獎狀將直接列印參賽者名字，參賽名單以報名時為準，因故需有變更時，最慢請於檢錄時變更，於檢錄表上註明，送主任裁判及並報知電腦記錄組變更，比賽後不接受獎狀重印。

拾陸、申 訴：

- 一、比賽以主任裁判之宣判為終決，選手不服宣判可提申訴。

二、選手之申訴應於該賽次後 30 分鐘內由領隊或教練以書面並簽名蓋章，向審判委員會提出，並以審判委員會判決為終決。提出申訴書時需繳交保證金 5,000 元，有效時保證金退還，無效時保證金充作大會經費，不得異議。

拾柒、選手應注意事項：

- 一、選手須於賽前 30 分鐘自動至檢錄組報到並接受檢錄，未於賽前接受檢錄者，以棄權論，不得異議。選手一經檢錄不得離開，由檢錄員統一帶隊進入賽場等待，比賽經主任裁判唱名 3 次不到，以棄權論。
- 二、選手在比賽場地不得喧嘩、嬉鬧或作妨礙會場秩序之言行，如違反規定則取消其比賽資格，嚴重者該賽員禁賽 1 至 2 年。
- 三、選手需服從裁判員之判定及裁判長之指令。
- 四、比賽用服裝、器械請自備，需符合台灣太極拳總會審定之太極拳規則。不得纏頭(腰)布、巾、赤膊，穿著內衣褲、襯衫、皮鞋、或奇裝異服，如有違反情事，不得登場比賽。
- 五、比賽程序及比賽賽程一經大會排定，各選手不得任意要求更改提前或延後。
- 六、**衝場處理程序：**如賽程衝突，選手於檢錄時向檢錄報告提出，經 2 個場地檢錄核對評估後，調整其中 1 項的賽序並經選手確認無誤，調整後賽序註記在該場檢錄表，由檢錄向該場主任裁判報告無誤，主任裁判確認即可。
- 七、賽員請每次出場比賽，請攜帶如身分證、健保卡、學生證等相關證件及選手證備查，如與賽對手要求核對而提不出相關證明者，不得參加該場比賽。
- 八、各單位參加比賽選手出場時應接受檢查。

拾捌、參賽須知：

- 一、各單位應依照大會之規定準時報到。
- 二、各單位參加開幕典禮應整齊列隊進場或退場。
- 三、凡參加之各單位隊職員應按指定之位置參觀休息，比賽場地除各該場次之賽員、護理人員以外，均不得進入場內。
- 四、各場次比賽時間、場地均編於秩序冊供參考，大會如有變更，則以大會當時決定為準不得異議。
- 五、進入賽場內，除飲水外禁止攜帶任何食物及有色飲料，用餐應於指定地點使用。
- 六、各單位應依照大會規定手續辦理參加事宜，凡以個人名義或臨時向大會報名參加者，概不受理。
- 七、比賽結束後頒獎時，經宣佈得獎單位或賽員，應速至司令台接受頒獎，未即時上台領獎者，請自行至典獎組領取，比賽閉幕仍未領取者視為放棄，大會將不

寄送。

八、在比賽場內之人員並嚴禁吸煙及嚼檳榔。

九、選手如有身體不適請自行評估是否下場比賽，本大會不承擔隊職員選手任何意外或體病損傷等事故責任。

拾玖、本規定如有未盡事宜得適時修正，並以大會決議為準，不得異議。