

自由車

比賽時間：113 年 5 月 25、26 日

比賽地點：宜蘭運動公園內側環道（場地賽）
三星長碑湖→牛鬥（公路計時賽）
員山國中土坡場地（越野賽）

自由車委員會

主任委員：游定富

副主任委員：呂健吉 黃立昇

委員：潘正吉 梁鳳嬌 陳姿吟 歐金榮 吳添登 李威龍
黃章桐 吳柏儒

顧問團長：拜寧騰生科技股份有限公司 茵寶貝博物館

顧問：長房老元香餅舖 礁溪哲學書棧 長吉輪胎公司
老豫仔餃子館 東門成哥蚵仔煎 宜蘭圍舍茶行

總幹事：王廣馨

副總幹事：林政耀

裁判組長：潘致遠

資訊組長：張川榮

推廣組長：曾春榮

財務組長：王嘉瑜

活動組長：楊秉叡

攝影組長：陳明政

競賽組長：周世銘

自由車審判委員會

召集人：王廣馨

裁判長：潘正吉

裁判：潘正吉 游定富 梁鳳嬌 潘致遠 林政耀 劉惠龍
黃沁宜 周世銘 陳明政 游建同 吳鳳珠 張川榮
楊秉叡 陳念慈 曾春榮 王嘉瑜 王信智 余振敏
韓順國 趙志明 李連春



(二)

自由車



自由車競賽規程

- 一、比賽日期：113年 5 月25-26 日（星期六、日）共兩天
（檢錄時間：7：30 開始比賽時間：9：00～17：00）
- 二、比賽地點：（一）宜蘭運動公園內側環道（場地賽）
（二）三星長碑湖→牛鬥（宜51線公路計時賽）
（三）員山國中土坡場地（越野賽）

第一條 自由車競賽項目

（一）男子組

- 1. 場地賽：（1）1000公尺個人計時賽 （2）4 公里個人追逐賽
（3）集體出發爭先賽
- 2. 公路賽：（1）公路個人計時賽 （2）公路賽（男女一起出發）
- 3. 登山賽：登山車越野賽：（off road）

（二）女子組

- 1. 場地賽：（1）1000公尺個人計時賽 （2）3 公里個人追逐賽
（3）集體出 3 圈發爭先賽
- 2. 公路賽：公路個人計時賽 （2）公路賽（男女一起出發）
- 3. 登山賽：登山車越野賽：（off road）

第二條 選手參賽年齡

- （一）戶籍規定：依據113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第四條辦理。
- （二）選手參賽年齡：年滿十五歲以上（民國98年5月25日以前出生者）。

第三條 報名人數規定 每單位每項比賽，至多可報六人。

第四條 比賽辦法

- （一）比賽規則：採用中華民國自由車協會最新修訂之規則；如規則解釋有爭議，以英文版為準。規則中如有未盡事宜，則以審判

委員會議之決議為最終判決。

(二)比賽制度：1.依規則規定辦理。2.依據UCI年度最新規定。

(三)驗車：1.不能低於6.8公斤。2.齒比依規定3.BB→手把<75CM。

第五條 器材設備

(一)競賽使用之車輛須符合國際自由車總會規則之公路車或計時車。

(二)場地車需鎖固定齒比。

第六條 管理資訊

(一)競賽管理：在宜蘭縣運動會籌備委員會指導下，由宜蘭縣自由車委員會負責自由車競賽各項執行工作。

(二)技術人員：

1.裁判人員：裁判長由宜蘭縣運動會籌備委員與宜蘭縣自由車委員會會商聘請，裁判員由宜蘭縣自由車委員會聘任。

2.審判委員：審判委員共5人，由宜蘭縣自由車委員會遴派，召集人由宜蘭縣運動會籌備委員與宜蘭縣自由車委員會會商聘請，其中必須包括主辦單位。

第七條 比賽細則

一、場地賽【113年5月25日星期六；檢錄時間07：30

比賽開始時間09：00～17：00】

(一)1000公尺個人計時賽

1.場地：於宜蘭運動公園內側環道。

2.賽道：內環道內，由起點至終點共計1000公尺。

3.出發由扶車員扶車，鳴槍出發。

4.每一分鐘出發一位選手，若追及前方選手不得跟車。

5.成績於該選手前輪抵達終點線為其成績。

6.車輛限用標準公路車或公路計時車，需鎖固定齒比。

7.裝備需戴安全帽，否則不准下場。

(二)四公里個人追逐賽：（女：3000公尺）



1. 賽道於宜蘭運動公園足球場外圍道。
2. 選手於賽道兩端各1/2處鳴槍同時出發相互追逐。
3. 如有選手被追及即淘汰，勝者騎完全程，以記錄其成績。
4. 預賽錄取前4名進行決賽。
5. 決賽以3對4名爭取三、四名。以1對2名爭冠亞軍。
6. 若出發時有選手偷跑則重出發，並警告一次。
若偷跑兩次則將被淘汰，由另一方勝。
7. 若比賽中有機械故障，則將重賽。重賽將排於最後一組。
8. 選手比賽配對將以抽籤決定。
9. 其他未列事項則依自由車競賽規則辦理。

(三) 集體出發爭先賽：

1. 場地賽道於宜蘭運動公園內環道內。
2. 距離共三圈，約4000公尺。
3. 第一圈為熱身圈即指定一位選手領騎，直到第二圈出發點，即鳴槍開始比賽。
4. 衝刺兩圈爭先，第三圈抵達終點時，錄取前六名。
5. 若比賽中有跌倒或機械故障，將無中立圈。
6. 賽中若有推擠他人或惡意犯規影響他人將被判淘汰。
7. 出發將由全部選手集體出發。
8. 第一圈熱身圈其他選手不得超越領騎標兵選手。
9. 若競賽中有發生1/3以上選手跌倒，為公平起見比賽將鳴槍停止，再重新出發。
10. 其他未列事項，將依自由車公路繞圈賽規則辦理。

二、公路賽【113年5月26日星期日；檢錄時間：07：30

比賽開始時間：08：00~13：00】

1. 場地：於三星長碑湖→牛鬥（宜51線）
2. 計終點抵達成績。

三、公路賽【113年5月26日星期日；檢錄時間：07：30

比賽開始時間：08：30～13：00】

(一)公路個人計時賽：

- 1.場地：三星長碑湖→牛鬥（宜51線）
- 2.以扶車出發，一分鐘出發一位。
- 3.計終點抵達成績。
- 4.比賽中若追及前方選手，兩者皆不得相互輪車。
- 5.若有機械故障事故可重新出發，但出發順序排於最後。
- 6.若有偷跑將被罰加2秒。

四登山賽【113年5月26日星期日；檢錄時間14：00

比賽開始時間下午14：30～16：30】

(一)登山車越野賽：(offroad)

- 1.場地：於員山國中土坡場地賽道將以地圖標示。
- 2.賽道中將設有幾處越野障礙點。
- 3.比賽將限定登山車，輪胎限大於 1.75×26 （包含1.75在內）
- 4.選手需依登山車越野賽規定裝備齊全。
- 5.距離為20公里。
- 6.車輛故障依越野車賽規定需自行排除，不得借助外力或另換車輛。
- 7.出發方式為鳴槍集體出發，不扶車。
- 8.其他未列事項則依登山車越野賽規則辦理。

第八條 附則

- (一)女子組除距離不同外，其他規則與男子組相同。
- (二)各比賽項目若報名人次少於3人或少於3鄉鎮，則該項目將被取消。
- (三)各本比賽成績於全運會舉辦年得做為參加全運會(參賽資格)入選依據，若未能參加本比賽，得檢附全國賽前8名成績證明，做為全運會(參賽資格)入選依據。

第九條 獎勵



(三)
自由車



依據113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定辦理。

第十條 會議

(一)技術會議：113年5月25日(星期六)上午8時。

(二)裁判會議：113年5月25日(星期六)上午8時20分。

第十一條 本競賽規程經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。

自由車比賽時間表

一、1000公尺個人計時賽

1. 檢錄時間：5月25日星期【六】07：30
2. 比賽時間：09：00～17：00
3. 比賽地點：宜蘭運動公園內環道

二、4公里個人追逐賽（女：3公里）

1. 檢錄時間：5月25日星期【六】07：30
2. 比賽時間：09：00～17：00
3. 比賽地點：宜蘭運動公園內環道

三、集體出發爭先賽

1. 檢錄時間：5月25日星期【六】08：30
2. 比賽時間：09：00～17：00
3. 比賽地點：宜蘭運動公園內環道

四、公路賽（男女同時出發）

1. 檢錄時間：4月30日星期【日】08：00
2. 比賽時間：08：30～13：00
3. 比賽地點：三星長碑湖→牛鬥（宜51線）

五（男）公路個人計時賽 （女）公路個人計時賽

1. 檢錄時間：5月25日星期【日】08：00
2. 比賽時間：08：00～13：00
3. 比賽地點：三星長碑湖→牛鬥

六、登山車越野賽

1. 檢錄時間：5月26日星期【日】下午14：00
2. 比賽時間：14：30～16：30
3. 比賽地點：員山國中土坡場地標示賽道



(三)

自由車



各單位參加自由車比賽職、隊員名單

一、三星鄉

△教練：傅志良

男隊員：3001傅楷軒

二、冬山鄉

△教練：林文士

男隊員：3002林旻澤

女隊員：4001劉 艾

三、宜蘭市

△教練：黃章桐

男隊員：3003黃立昇 3004李偉辰

女隊員：4002陳姿吟

四、員山鄉

△教練：黃章桐

隊長：楊承祐

男隊員：3005楊承祐 3006游鈞翰 3007楊宗樺

女隊員：4003林姿妤

五、頭城鎮

△領隊：張豪勝 王麗淨 教練：黃章桐 李永來

男隊員：3008張舜鈞 3009李浩銘

女隊員：4004林怡伶

六、礁溪鄉

△教練：黃章桐

男隊員：3010游象丞

七、羅東鎮

△教練：田志偉

男隊員：3011楊皓程 3012游程鈞 3013陳柏諭



5

自由
(二)

自由
車



男子組比賽編配表

一、場地賽（1000公尺個人計時賽）

△決賽：共10人，取8名

3013陳柏諭(羅東) 3005楊承祐(員山) 3006游鈞翰(員山)
3007楊宗樺(員山) 3008張舜鈞(頭城) 3009李浩銘(頭城)
3010游象丞(礁溪) 3002林旻澤(冬山) 3011楊皓程(羅東)
3004李偉辰(宜市)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____ ⑥ _____ ⑦ _____ ⑧ _____

二、場地賽（4公里個人追逐賽）

△決賽：共8人，取6名

3005楊承祐(員山) 3006游鈞翰(員山) 3007楊宗樺(員山)
3008張舜鈞(頭城) 3010游象丞(礁溪) 3011楊皓程(羅東)
3002林旻澤(冬山) 3004李偉辰(宜市)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____ ⑥ _____ ⑦ _____ ⑧ _____

三、場地賽（集體出發爭先賽）

△決賽：共9人，取7名

3008張舜鈞(頭城) 3009李浩銘(頭城) 3010游象丞(礁溪)
3002林旻澤(冬山) 3004李偉辰(宜市) 3013陳柏諭(羅東)
3005楊承祐(員山) 3006游鈞翰(員山) 3007楊宗樺(員山)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____ ⑥ _____ ⑦ _____



四、公路賽（個人計時賽）

△決賽：共11人，取8名

3002林旻澤(冬山) 3012游程鈞(羅東) 3013陳柏諭(羅東)
3001傅楷軒(三星) 3005楊承祐(員山) 3006游鈞翰(員山)
3007楊宗樺(員山) 3010游象丞(礁溪) 3011楊皓程(羅東)
3008張舜鈞(頭城) 3009李浩銘(頭城)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____ ⑥ _____ ⑦ _____ ⑧ _____

五、公路賽（男女同時出發）

△決賽：共11人，取8名

3010游象丞(礁溪) 3011楊皓程(羅東) 3001傅楷軒(三星)
3002林旻澤(冬山) 3012游程鈞(羅東) 3013陳柏諭(羅東)
3008張舜鈞(頭城) 3009李浩銘(頭城) 3005楊承祐(員山)
3006游鈞翰(員山) 3007楊宗樺(員山)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____ ⑥ _____ ⑦ _____ ⑧ _____

六、登山車越野賽（offroad）

△決賽：共6人，取4名

3008張舜鈞(頭城) 3003黃立昇(宜市) 3010游象丞(礁溪)
3005楊承祐(員山) 3006游鈞翰(員山) 3007楊宗樺(員山)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____



女子組比賽編配表

一、場地賽（1000公尺個人計時賽）

△決賽：共3人，取1名

4003林姿妤(員山) 4004林怡伶(頭城) 4002陳姿吟(宜市)

① _____

二、場地賽（3公里個人追逐賽）

△決賽：共3人，取1名

4004林怡伶(頭城) 4003林姿妤(員山) 4002陳姿吟(宜市)

① _____

三、場地賽（集體出發爭先賽）

△決賽：共3人，取1名

4002陳姿吟(宜市) 4003林姿妤(員山) 4004林怡伶(頭城)

① _____

四、公路賽（個人計時賽）

△決賽：共4人，取2名

4004林怡伶(頭城) 4003林姿妤(員山) 4001劉 艾(冬山)
4002陳姿吟(宜市)

① _____ ② _____

五、公路賽（男女同時出發）

△決賽：共4人，取2名

4003林姿妤(員山) 4002陳姿吟(宜市) 4004林怡伶(頭城)
4001劉 艾(冬山)

① _____ ② _____

六、登山車越野賽 (offroad)

△決賽：共3人，取1名

4003林姿妤(員山) 4002陳姿吟(宜市) 4004林怡伶(頭城)

① _____



(三)

自由車



射 擊

比賽時間：113年5月18－19日09：00起

比賽地點：大同鄉四方林靶場

射擊委員會

主任委員：何方略(冬山)

委員：沈志弘 白金朝 陳漢鍾 陳榮杰 黃燦鋒 吳金敏
吳國威 林昌平 謝添福 蘇芷萍 黃偉訓 薛婉菁

射擊審判委員會

召集人：何方略

裁判長：李耀文

裁判：蔡世銘 蔡世傑 王志傑 林 芃 徐婕瑀
張宥睿 陳貴鵬

射擊競賽規程

一、比賽日期：113年5月18－19日（星期六、日）

（開始比賽時間：9時）

二、比賽地點：大同鄉四方林靶場

第一條 射擊競賽項目

（一）男子：1. 男子10公尺空氣手槍團體賽。

2. 男子10公尺空氣手槍個人賽。

3. 男子定向飛靶團體賽。

4. 男子定向飛靶個人賽。

5. 男子不定向飛靶團體賽。

6. 男子不定向飛靶個人賽。

7. 男子雙不定向飛靶團體賽。

8. 男子雙不定向飛靶個人賽。

（二）女子：1. 女子10公尺空氣手槍團體賽。

2. 女子10公尺空氣手槍個人賽。

3. 女子定向飛靶團體賽。

4. 女子定向飛靶個人賽。

5. 女子雙不定向飛靶團體賽。

6. 女子雙不定向飛靶個人賽。

本次競賽（女子可報名男子組項目、男子不可報名女子組項目）

※女子報名男子組項目需比照男子組競賽規則。

第二條 選手參賽年齡

年滿十二歲以上（民國101年5月1日以前出生）。

第三條 報名人數規定

每單位每項比賽，註冊運動員以三人為限。



（三）
射擊



第四條 成績計分及名次判定方式

(一)空氣手槍：

- 1.資格賽：男子每一射手在規定時間內射擊60發、女子60發（每發10分），個人成績總和錄取最優前8名參加決賽。
- 2.個人決賽：依據規則，採淘汰賽制（資格賽成績不計）方式進行，參加決賽8名運動員依口令射擊2組5發及2組單發後，依決賽累計成績，淘汰第8名，以後每2組單發比賽，依決賽累計成績淘汰1名運動員，直到比賽之銅牌、銀牌、金牌運動員確定為止。如發生被淘汰者同分時，立即進行逐發加賽，以確定淘汰者，加賽成績，不計入決賽成績。
- 3.團體賽：團體成績以各單位該項三人成績之總和判定名次。

(二)定向、不定向飛靶：

- 1.資格賽：男、女生每1射手射擊125靶（每靶1分，分5盤進行），依資格賽個人成績總和，錄取最優前8名參加決賽（如資格賽參賽人數未達9人不決賽，依資格賽成績排定名次頒獎）。
- 2.團個人決賽：依據規則採淘汰賽制（不計資格賽成績）方式進行，直到銅、銀、金牌確定為止。
- 3.團體賽：團體成績以各單位該項三人成績之總和判定名次。

(三)雙不定向飛靶：

男子每一射手射擊150靶（每靶1分，分5盤進行）、女子150靶（每靶1分，分5盤進行），以個人成績之總和判定名次。團體成績以各單位該項3人資格賽成績之和判定名次。

第五條 比賽規則

比賽採用中華民國射擊協會所審定之國際規則。

第六條 比賽用槍枝及彈藥之規定



- (一)槍枝：空氣手槍、步槍採用0.177口徑，定向及不定向飛靶槍採用十二號口徑靶槍為原則，並由選手自備。
- (二)彈藥：空氣手槍、步槍採用0.177口徑鉛粒彈，定向飛靶採用九號或九又二分之一靶，不定向飛靶及雙不定向飛靶採用七又二分之一靶彈。(飛靶彈藥量以24公克為限)由大會提供。
- (三)靶紙：採國際規格之標準靶紙(由大會提供)。

第七條 獎勵

- (一)依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定辦理。
- (二)團體錦標計分方式：射擊錦標以各項各單位參加選手之個人名次取前八名，按八、七、六、五、四、三、二、一計入單位積分，累計積分取前三名。

第八條 會議

- (一)技術會議：113年5月18日(星期六)上午8時於比賽場地召開。
- (二)裁判會議：113年5月18日(星期六)上午8時於比賽場地召開。

第九條 本競賽規程經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。

射擊比賽時間表

一、5月18日

- | | |
|-----------|----------------|
| 1. 定向飛靶 | 早上 9 點至下午 4 點 |
| 2. 不定向飛靶 | 中午 12 點至下午 4 點 |
| 3. 雙不定向飛靶 | 早上 9 點至中午 12 點 |
| 4. 空氣手槍 | 早上 9 點至下午 4 點 |

二、5月19日

- | | |
|----------|---------------|
| 1. 定向飛靶 | 早上 9 點至下午 4 點 |
| 2. 不定向飛靶 | 早上 9 點至下午 4 點 |
| 3. 空氣手槍 | 早上 9 點至下午 4 點 |

各單位參加射擊比賽職、隊員名單

一、三星鄉

△教練：陳建志

男隊員：陳建志

二、大同鄉

△領隊：古清祺

男隊員：莊翰霖 古榮恩 古清祺

三、五結鄉

△教練：王宗慶

男隊員：王宗浜 王建翔 王宗慶

四、冬山鄉

男隊員：曹立杰

女隊員：曹以諾

五、壯圍鄉

△領隊：許維庭 教練：羅天豪 管理：陳欽錫

男隊員：邱柏睿 陳以哲 陳泳霖

女隊員：陳秋如 陳欣郁 吳桂娥 陳以軒

六、宜蘭市

△領隊：陳秋如 教練：莊凱文 管理：羅健弘

男隊員：羅天豪 林修郁 莊凱翔 黃玉麟

女隊員：李婉如 范郁婷 范郁欣



(二)
射擊



七、員山鄉

男隊員：游建宏

八、礁溪鄉

△領隊：張祐嘉

男隊員：張祐嘉 謝鴻章 林清輝 張芳義 李文平

九、羅東鎮

△教練：蔡逸唯 教練兼管理：陳盈婷

男隊員：蔡富宇 蔡瑞源 蔡家綸 林志陽 方錦田 黎祐

女隊員：蔡宜姍 林筱芸 蕭海舒

十、蘇澳鎮

男隊員：胡哲凱 俞柏元 俞廷瑋

女隊員：張官珍 林颯伶 吳鈺惠

射擊比賽輪次表

男子女子混合定向飛靶輪次表

日期：113年5月18日至5月19日（09：00） 地點：宜蘭四方林靶場

靶位 輪次	1	2	3	4	5	6
一	林志陽 (羅東鎮)	謝鴻章 (礁溪鄉)	黃玉麟 (宜蘭市)	邱柏睿 (壯圍鄉)	方錦田 (羅東鎮)	王宗慶 (五結鄉)
二	張芳義 (礁溪鄉)	古清祺 (大同鄉)	曹立杰 (冬山鄉)	王建翔 (五結鄉)	陳建志 (三星鄉)	蔡瑞源 (羅東鎮)
三	李文平 (礁溪鄉)	王宗浜 (五結鄉)	古榮恩 (大同鄉)	游建宏 (員山鄉)	莊翰霖 (大同鄉)	



(三)

射擊

不定向飛靶輪次表

日期：113年5月18日至5月19日（09：00） 地點：宜蘭四方林靶場

靶位 輪次	1	2	3	4	5	6
一	張祐嘉 (礁溪)	古清祺 (大同)	曹立杰 (冬山)	王建翔 (五結)	陳建志 (三星)	蔡瑞源 (羅東)
二	林清輝 (礁溪)	王宗浜 (五結)	古榮恩 (大同)	游建宏 (員山)	莊翰霖 (大同)	王宗慶 (五結)
三	林志陽 (羅東)	謝鴻章 (礁溪)	黃玉麟 (宜蘭)	邱柏睿 (壯圍)	蔡富宇 (羅東)	



雙不定向飛靶輪次表

日期：113年5月18日（09：00）

地點：宜蘭四方林靶場

靶位 輪次	1	2	3	4	5	6
一	謝鴻章 (礁溪)	王宗慶 (五結)	蔡富宇 (羅東)	王建翔 (五結)	莊翰霖 (大同)	蔡瑞源 (羅東)
二	林清輝 (礁溪)	王宗浜 (五結)	古榮恩 (大同)	邱柏睿 (壯圍)	張祐嘉 (礁溪)	林志陽 (羅東)
三	陳建志 (三星)	古清祺 (大同)	黃玉麟 (宜蘭)	曹立杰 (冬山)		

男子組／女子組十公尺空氣手槍輪次表

日期：113年5月18日09:00至5月19日（16:00）

地點：宜蘭四方林靶場

靶位 輪次	1	2	3
一	莊翰霖(大同鄉)	陳以軒(壯圍鄉)	羅天豪(宜蘭市)
二	莊凱翔(宜蘭市)	黎亘祐(羅東鎮)	俞廷瑋(蘇澳鎮)
三	陳泳霖(壯圍鄉)	林修郁(宜蘭市)	古榮恩(大同鄉)
四	陳以哲(壯圍鄉)	蔡家綸(羅東鎮)	古清祺(大同鄉)
五	林志陽(羅東鎮)	俞柏元(蘇澳鎮)	陳建志(三星鄉)
六	胡哲凱(蘇澳鎮)	陳欣郁(壯圍鄉)	蕭海舒(羅東鎮)
七	范郁婷(宜蘭市)	林颯伶(蘇澳鎮)	吳桂娥(壯圍鄉)
八	陳秋如(壯圍鄉)	蔡宜珊(羅東鎮)	吳鈺惠(蘇澳鎮)
九	張官珍(蘇澳鎮)	林筱芸(羅東鎮)	范郁欣(宜蘭市)
十	李婉如(宜蘭市)	曹以諾(冬山鄉)	

男子組射擊比賽編配表

一、10公尺空氣手槍團體賽

△決賽：共5隊，取3名

- | | | |
|------------|---------|---------|
| 1. 羅天豪(宜市) | 林修郁(宜市) | 莊凱翔(宜市) |
| 2. 陳以軒(壯圍) | 陳以哲(壯圍) | 陳泳霖(壯圍) |
| 3. 古榮恩(大同) | 莊翰霖(大同) | 古清祺(大同) |
| 4. 俞柏元(蘇澳) | 胡哲凱(蘇澳) | 俞廷瑋(蘇澳) |
| 5. 蔡家綸(羅東) | 林志陽(羅東) | 黎亘祐(羅東) |

① _____ ② _____ ③ _____

二、十公尺空氣手槍個人賽

△決賽：共16人，取8名

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 陳建志(三星) | 古榮恩(大同) | 蔡家綸(羅東) | 林志陽(羅東) |
| 黎亘祐(羅東) | 俞柏元(蘇澳) | 莊翰霖(大同) | 古清祺(大同) |
| 羅天豪(宜市) | 林修郁(宜市) | 莊凱翔(宜市) | 胡哲凱(蘇澳) |
| 俞廷瑋(蘇澳) | 陳以軒(壯圍) | 陳以哲(壯圍) | 陳泳霖(壯圍) |

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____ ⑥ _____ ⑦ _____ ⑧ _____

三、定向飛靶團體賽

△決賽：共3隊，取1名

- | | | |
|------------|---------|---------|
| 1. 莊翰霖(大同) | 古清祺(大同) | 古榮恩(大同) |
| 2. 謝鴻章(礁溪) | 張芳義(礁溪) | 李文平(礁溪) |
| 3. 蔡瑞源(羅東) | 方錦田(羅東) | 林志陽(羅東) |

① _____



(三)
射擊



四、定向飛靶個人賽

△決賽：共17人，取8名

黃玉麟(宜市)	游建宏(員山)	蔡瑞源(羅東)	方錦田(羅東)
林志陽(羅東)	王宗浜(五結)	王建翔(五結)	王宗慶(五結)
曹立杰(冬山)	邱柏睿(壯圍)	陳建志(三星)	莊翰霖(大同)
古清祺(大同)	古榮恩(大同)	謝鴻章(礁溪)	張芳義(礁溪)
李文平(礁溪)			

①	②	③	④
⑤	⑥		

五、不定向飛靶團體賽

△決賽：共3隊，取1名

1. 蔡富宇(羅東) 蔡瑞源(羅東) 林志陽(羅東)
2. 張祐嘉(礁溪) 謝鴻章(礁溪) 林清輝(礁溪)
3. 莊翰霖(大同) 古清祺(大同) 古榮恩(大同)

① _____

六、不定向飛靶個人賽

△決賽：共17人，取8名

游建宏(員山)	莊翰霖(大同)	古清祺(大同)	古榮恩(大同)
陳建志(三星)	黃玉麟(宜市)	邱柏睿(壯圍)	曹立杰(冬山)
張祐嘉(礁溪)	謝鴻章(礁溪)	林清輝(礁溪)	蔡富宇(羅東)
蔡瑞源(羅東)	林志陽(羅東)	王宗浜(五結)	王建翔(五結)
王宗慶(五結)			

①	②	③	④
⑤	⑥	⑦	⑧

七、雙不定向飛靶團體賽

△決賽：共3隊，取1名

- 1.張祐嘉(礁溪) 謝鴻章(礁溪) 林清輝(礁溪)
- 2.莊翰霖(大同) 古清祺(大同) 古榮恩(大同)
- 3.蔡富宇(羅東) 蔡瑞源(羅東) 林志陽(羅東)

① _____

八、雙不定向飛靶個人賽

△決賽：共16人，取8名

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 黃玉麟(宜市) | 曹立杰(冬山) | 蔡富宇(羅東) | 蔡瑞源(羅東) |
| 林志陽(羅東) | 張祐嘉(礁溪) | 謝鴻章(礁溪) | 林清輝(礁溪) |
| 邱柏睿(壯圍) | 莊翰霖(大同) | 古清祺(大同) | 古榮恩(大同) |
| 陳建志(三星) | 王宗浜(五結) | 王建翔(五結) | 王宗慶(五結) |

① _____

② _____

③ _____

④ _____

⑤ _____

⑥ _____

⑦ _____

⑧ _____



(三)

射擊



女子組射擊比賽編配表

一、10公尺空氣手槍團體賽

△決賽：共4隊，取2名

1. 李婉如(宜市) 范郁婷(宜市) 范郁欣(宜市)
2. 蔡宜姍(羅東) 林筱芸(羅東) 蕭海舒(羅東)
3. 吳桂娥(壯圍) 陳秋如(壯圍) 陳欣郁(壯圍)
4. 吳鈺惠(蘇澳) 張官珍(蘇澳) 林珮伶(蘇澳)

① _____ ② _____

二、十公尺空氣手槍個人賽

△決賽：共13人，取8名

- 曹以諾(冬山) 吳桂娥(壯圍) 陳秋如(壯圍) 陳欣郁(壯圍)
蔡宜姍(羅東) 林筱芸(羅東) 蕭海舒(羅東) 李婉如(宜市)
范郁婷(宜市) 范郁欣(宜市) 吳鈺惠(蘇澳) 張官珍(蘇澳)
林珮伶(蘇澳)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____ ⑥ _____ ⑦ _____ ⑧ _____

角 力

比賽時間：113年4月28日14:00起

比賽地點：國立蘇澳海事

角力委員會

顧問：陳永峰 蔡玉蓉 楊乃光 劉文勝 陳季寧
榮譽主任委員：尤博生
主任委員：游博輝
委員：林宗賢 楊振榮 薛忠誠 陳朝基 張建滄 張銘勛
林登科 張貴傑 莊明建 簡宗祥 黃祐崇 石健忠
李光余 林志遠 李天助 陳建仲 潘朝日
總幹事：林志誠

角力審判委員會

召集人：林志誠
審判委員：陳祿裕 葉文獻
裁判長：林羿炘
裁判：魏敏浩 王紘騰 高鳴齊 胡國智 張育誠 陳韻鼎
洪毅志 陳勁穎 楊雅鈞 李偉誠 陳岳鴻
場務人員：宜蘭縣體育會角力委員會志工
國立蘇澳高級海事水產職業學校學生
醫護人員：大會指派



(三)

角力



角力競賽規程

一、比賽日期：113年4月28日（星期日）

（比賽時間：下午2時起至比賽結束）

二、比賽地點：蘇澳海事（宜蘭縣蘇澳鎮蘇港路213號）

第一條 比賽項目

（一）公開男子希羅式

1. 第一級：60.0公斤以下
2. 第二級：60.1公斤至67.0公斤
3. 第三級：67.1公斤至77.0公斤
4. 第四級：77.1公斤至87.0公斤
5. 第五級：87.1公斤至97.00公斤
6. 第六級：97.1公斤至130.0公斤

（二）公開男子自由式

1. 第一級：57.0公斤以下
2. 第二級：57.1公斤至65.0公斤
3. 第三級：65.1公斤至74.0公斤
4. 第四級：74.1公斤至86.0公斤
5. 第五級：86.1公斤至97.0公斤
6. 第六級：97.1公斤至125.0公斤

（三）公開女子自由式

1. 第一級：50.0公斤以下
2. 第二級：50.1公斤至53.0公斤
3. 第三級：53.1公斤至57.0公斤
4. 第四級：57.1公斤至62.0公斤
5. 第五級：62.1公斤至68.0公斤
6. 第六級：68.1公斤至76.00公斤

第二條 戶籍規定

依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第四條辦理。

第三條 選手參賽年齡

須年滿16歲以上（民國97年4月28日以前出生）。

第四條 報名人數規定 每單位每項每級以一人為限。

第五條 獎勵

依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定辦理。

成績名次：報名在8人以上取6名，7人取5名，6人取4名，5人取3名，4人取2名，3人取1名，前3名發給金、銀、銅牌及獎狀，第5名發給獎狀。

第六條 比賽辦法

- (一)比賽採用中華民國角力協會最新之角力比賽規則，如比賽中對規則解釋有爭議及未盡事宜，由審判委員會決議為最終判決。
- (二)比賽採單淘汰制。
- (三)比賽採2分鐘2回合制，合計4分鐘，每回合休息30秒。
- (四)各級競賽當天12時30分起至13時10分選手過磅、抽籤。
- (五)選手必須自備角力衣（紅、藍各一件）、手帕、角力鞋，未依規定者，取消參賽資格。

第七條 醫務支援 由大會支援指派。

第八條 會議

- (一)技術會議：113年4月28日13時10分起至13時30分
地點：蘇澳海事（宜蘭縣蘇澳鎮港路213號）。
- (二)裁判會議：113年4月28日13時30分起至13時50分



(二)
角力



地點：蘇澳海事（宜蘭縣蘇澳鎮港路213號）。

第九條 本競賽規程經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。

各單位參加角力比賽職、隊員名單

一、三星鄉

△教練兼管理：李佩真

男隊員：葉 峯 楊少飛

二、大同鄉

△教練兼管理：吳美花

男隊員：鐘志康 簡 昊 梁裕雄 楊少軍 林光宇

女隊員：詹雨晴 黃若煊 沈映瑄 豐 琳

三、五結鄉

△教練兼管理：林阿龍 教練兼管理：林欣宜

男隊員：蔡翊鎧 楊智霖

女隊員：王心妤 陳怡萍

四、冬山鄉

△教練兼管理：林陳麗姿

男隊員：陳智松 陳祿山 張森元

女隊員：陳婉庭

五、宜蘭市

△教練兼管理：高振家 教練兼管理：許蓓瑾

男隊員：陳詩浩 黃世偉

女隊員：林素春

六、南澳鄉

△教練兼管理：羅平





男隊員：林浩宇

七、羅東鎮

△教練兼管理：游鳳珠 教練兼管理：謝立清

男隊員：林育昌 林育民 陳昀 陳振涵

女隊員：陳思綺 藍詩婷 張郁琦 賴慧庭 戴淑娟 高丞苓

八、蘇澳鎮

△教練兼管理：鍾修文 教練兼管理：黃俊仁

男隊員：李承恩 朱博丞

女隊員：賴亞伶 陳蓓萱 徐曉芸 陳鈞儒

男子組角力比賽分項表

一、自由式第一級【57.00kg(含)以下】

△決賽：共3人，取1名

鐘志康(大同) 林育昌(羅東) 陳智松(冬山)

① _____

二、自由式第二級【57.01kg~65.00kg】

△決賽：共4人，取2名

李承恩(蘇澳) 林育民(羅東) 蔡翊鎧(五結) 林浩宇(南澳)

① _____

② _____

三、自由式第三級【65.01kg~74.00kg】

△決賽：共3人，取1名

葉 峯(三星) 陳 昀(羅東) 簡 昊(大同)

① _____

四、自由式第四級【74.01kg~86.00kg】

△決賽：共3人，取1名

朱博丞(蘇澳) 楊少飛(三星) 梁裕雄(大同)

① _____

五、自由式第五級【86.01kg~97.00kg】

△決賽：共4人，取2名

陳振涵(羅東) 楊少軍(大同) 黃世偉(宜市) 陳祿山(冬山)



(三)
角力



① _____ ② _____

六、自由式第六級【97.01kg~125.00kg】

△決賽：共4人，取2名

陳詩浩(宜市) 楊智霖(五結) 張森元(冬山) 林光宇(大同)

① _____

七、希臘羅馬式第一級【60.00kg(含)以下】

△決賽：共3人，取1名

林育昌(羅東) 陳智松(冬山) 鐘志康(大同)

① _____

八、希臘羅馬式第二級【60.1kg~67.0kg】

△決賽：共3人，取1名

林育民(羅東) 蔡翊鎧(五結) 李承恩(蘇澳)

① _____

九、希臘羅馬式第三級【67.1kg~77.0 kg】

△決賽：共3人，取1名

陳 昀(羅東) 葉 峯(三星) 簡 昊(大同)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____

十、希臘羅馬式第四級【77.1kg~87.0kg】

△決賽：共3人，取1名

朱博丞(蘇澳) 梁裕雄(大同) 楊少飛(三星)

① _____

十一、希臘羅馬式第五級【87.1kg～97.0kg】

△決賽：共4人，取2名

楊少軍(大同) 陳祿山(冬山) 陳振涵(羅東) 黃世偉(宜市)

① _____ ② _____

十二、希臘羅馬式第六級【97.1kg～130.0kg】

△決賽：共4人，取2名

陳詩浩(宜市) 林光宇(大同) 張森元(冬山) 楊智霖(五結)

① _____ ② _____





女子組角力比賽分項表

一、自由式第一級【50kg(含)以下】

△決賽：共3人，取1名

詹雨晴(大同) 陳思綺(羅東) 王心妤(五結)

①

二、自由式第二級【50.1kg~53.0kg】

△決賽：共3人，取1名

藍詩婷(羅東) 林素春(宜市) 黃若煊(大同)

①

三、自由式第三級【53.1kg~57.0kg】

△決賽：共3人，取1名

張郁琦(羅東) 豐琳(大同) 賴亞伶(蘇澳)

①

四、自由式第四級【57.1kg~62.0kg】

△決賽：共3人，取1名

沈映瑄(大同) 陳蓓萱(蘇澳) 賴慧庭(羅東)

①

五、自由式第五級【62.1kg~68.0kg】

△決賽：共3人，取1名

徐曉芸(蘇澳) 戴淑娟(羅東) 陳婉庭(冬山)

①

六、自由式第六級【68.1kg～76.0kg】

△決賽：共3人，取1名

高丞苓(羅東) 陳怡萍(五結) 陳鈞儒(蘇澳)

①



(二)

角力



跆拳道

比賽時間：113年4月28日09：00起

比賽地點：冬山鄉順安國小體育館

跆拳道委員會

主任委員：張志雄

副主任委員：吳舟新 曾正公

顧問：張勝德 張秋明 謝正信 陳鏗芳 林忠萍 陳銘豐
俞光紘

委員：張智傑 蕭輝昌 黃式宏 林承霖 朱世華 顏柏霖
吳宇政 黃家新 簡明正 張志忠 黃文峰
諾幹斗烈 林志峰 黃教豪

資深技術顧問：陳清富 吳政哲 林德昭 蔡尚江

總幹事：謝祥昇

副總幹事：簡文真

財務組：簡文真

競賽組：簡明正

裁判組：簡明正

會務組：吳宇正

場務組：張游隆

行政組：張嘉融

跆拳道審判委員會

競賽管理委員會主席：陳燕清

競賽管理委員會：吳政哲 李世東

裁判長：王安慶

副裁判長：葉芸莉

裁判：莊詠雄 黃健煊 謝凱程 張玉環 張力元
陳泳瑜 許凱竣 張修銘

跆拳道競賽規程

一、比賽日期：113年4月28日（星期日）（時間：上午09：00）

二、比賽地點：冬山鄉順安國小

三、選手過磅：113年4月28日（星期日）07：30—08：30

第一條 跆拳道競賽項目

（一）對打

1. 男子：（1）54公斤級：54公斤以下（含54.00公斤）

（2）58公斤級：54.01公斤至58.00公斤

（3）63公斤級：58.01公斤至63.00公斤

（4）68公斤級：63.01公斤至68.00公斤

（5）74公斤級：68.01公斤至74.00公斤

（6）80公斤級：74.01公斤至80.00公斤

（7）87公斤級：80.01公斤至87.00公斤

（8）87公斤級以上：87.01公斤以上

2. 女子：（1）46公斤級：46公斤以下（含46.00公斤）

（2）49公斤級：46.01公斤至49.00公斤

（3）53公斤級：49.01公斤至53.00公斤

（4）57公斤級：53.01公斤至57.00公斤

（5）62公斤級：57.01公斤至62.00公斤

（6）67公斤級：62.01公斤至67.00公斤

（7）73公斤級：67.01公斤至73.00公斤

（8）73公斤級：73.01公斤以上

（二）品勢

1. 品勢：每1選手以參加2個組別為限。

2. 採篩選制及單淘汰賽制（PK賽制），附加名次賽，名次不並列。

3. 比賽時間：30至90秒，中間休息：30秒。



5

（三）
跆拳道



組別	指定品勢
男生個人組	太極6章、太極7章、太極8章 高麗、金剛、太白、平原、十進
女生個人組	
男生團體組	
女生團體組	

4. 8 項品勢中抽選其中 2 項品勢，依選手所得分數，取平均成績排列。
5. 團體組比賽：依 8 項品勢中，抽選其中 2 項品勢，取平均成績排定名次。
6. 參賽選手，須穿著世界跆拳道聯盟規定之品勢競技服。

第二條 戶籍規定

依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第四條辦理。

第三條 選手參賽年齡

- (一) 男子須年滿十五歲以上（民國98年4月28日以前出生）。
- (二) 女子須年滿十五歲以上（民國98年4月28日以前出生）。

第四條 報名人數規定 各隊每一量級以 1 名為限。

第五條 比賽制度

- (一) 比賽制度：每場比賽採三戰二勝，單淘汰制。
- (二) 比賽時間：每回合一分三十秒，中間休息三十秒。

第六條 獎勵

- (一) 依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定辦理。

(二)入選至前三名，選手於比賽中，如未賽完三回合於比賽中棄權時，則以自動棄權論，並取消其個人所得之成績。（如係被擊倒或受傷無法繼續比賽，經大會醫師或裁判判決勝負除外）。

第七條 對打比賽服裝及護具之規定

- (一)選手一律穿著中華民國跆拳道協會認可之道服。
- (二)自備牙套、手套、護檔、護肘、護脛、感應襪等器材參賽。
- (三)頭上除了護頭盔以外，不可配戴其它任何飾品物品。

第八條 比賽規則

採用中華民國跆拳道協會審定最新跆拳道規則。

第九條 會議及抽籤：

- (一)技術會議：113年4月28日（星期日）（時間：上午8時30分）
- (二)裁判會議：113年4月28日（星期日）（時間：上午8時30分）
- (三)品勢抽籤：113年4月28日（星期日）（時間：上午8時）

第十條 本競賽規程經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同





各單位參加跆拳道比賽職、隊員名單

一、三星鄉

△領隊：吳舟新 教練：簡文真

女隊員：蔡佳君 蔡佳珍 王思穎 劉子瑄

二、五結鄉

△教練：劉文義 林志峰 管理：劉惠欽

男隊員：羅玟荃

女隊員：林子涵 楊巧聿

三、冬山鄉

△教練：簡文真 吳舟新

男隊員：林宸駿 廖謙華 黃峻諺 謝獻祥 游繁裕 郭旻峰

女隊員：陳奕芸 游繁恩

四、宜蘭市

△領隊：許繼元 教練：曾正公 管理：林志峰

男隊員：李訓豪 馮皓禎 馮皓暉 陳昱達 吳翊楷

女隊員：高溫俐婷 莊文欣 李亦菱 羅婕妮 鄭嬭云

五、員山鄉

△教練：朱志忠

男隊員：胡大政 高承安 呂旻峰

女隊員：李姿婷

六、頭城鎮

△教練：林志峰 教練：李珮慈

男隊員：邱競鞍 蕭智元 康宇廷

七、礁溪鄉

△教練：林志峰

男隊員：林致瑋

女隊員：張暄喬

八、羅東鎮

△領隊：張春林 教練：吳舟新

男隊員：林凡維 黃有全 郭竑逸 王別驊 李楷浩

△領隊：陳科嘉 教練：簡文真

女隊員：郭子筠 黃沐璿

九、蘇澳鎮

△教練：楊仁惠 教練：游阿巧

男隊員：吳承儒 張洧嘉 鄭傑文 何兆恩

女隊員：鄭羽晴 羅孝暄



(三)

跆拳道



男子組跆拳道比賽編配表

一、54公斤級【54.00kg（含）以下】

△決賽：共3人，取1名

吳翊楷(宜市) 郭旻峰(冬山) 邱競鞍(頭城)

①

二、58公斤級【54.01kg～58.00kg】

△決賽：共4人，取2名

游繁裕(冬山) 李訓豪(宜市) 蕭智元(頭城) 李楷浩(羅東)

①

②

三、63公斤級【58.01kg～63.00kg】

△決賽：共5人，取3名

林致瑋(礁溪) 林凡維(羅東) 謝獻祥(冬山) 張洧嘉(蘇澳)
康宇廷(頭城)

①

②

③

四68公斤級【63.01kg～68.00kg】

△決賽：共2人，不比賽

陳昱達(宜市) 黃峻諺(冬山)

五、74公斤級【68.01kg～74.00kg】

△決賽：共2人，不比賽

鄭傑文(蘇澳) 王別驊(羅東)

六、80公斤級【74.01kg～80.00kg】

△決賽：共4人，取2名

羅玟荃(五結) 呂旻峰(員山) 馮皓禎(宜市) 廖謙華(冬山)

①

②

七、87公斤級【80.01kg~87.00kg】

△決賽：共2人，不比賽

黃有全(羅東) 馮皓暉(宜市)

八、87公斤以上【87.01kg以上】

△決賽：共2人，不比賽

郭竑逸(羅東) 胡大政(員山)

九、品勢個人組

△決賽：共3人，取1名

陳昱達(宜市) 高承安(員山) 林宸駿(冬山)

①

十、品勢團體組

△決賽：共2隊，不比賽

宜市：馮皓暉 陳昱達 吳翊楷

蘇澳：吳承儒 張洧嘉 何兆恩

①



(三)

品
勢
組



女子組跆拳道比賽編配表

一、46公斤級【46.00kg（含）以下】

△決賽：共2人，不比賽

莊文欣(宜市) 游繁恩(冬山)

二、49公斤級【46.01kg～49.00kg】

△決賽：共2人，不比賽

羅孝暄(蘇澳) 李亦菱(宜市)

三、53公斤級【49.01kg～53.00kg】

△決賽：共1人，不比賽

羅婕婉(宜市)

四、57公斤級【53.01kg～57.00kg】

△決賽：共3人，取1名

蔡佳珍(三星) 張昶喬(礁溪) 高 俐婷(宜市)

①

五、62公斤級【57.01kg～62.00kg】

△決賽：共1人，不比賽

鄭羽晴(蘇澳)

六、67公斤級【62.01kg～67.00kg】

△決賽：共2人，不比賽

王思穎(三星) 楊巧聿(五結)

七、73公斤級【67.01kg~73.00kg】

△決賽：共1人，不比賽

劉子瑄(三星)

八、73公斤以上【73.01kg以上】

△決賽：共1人，不比賽

郭子筠(羅東)

九、品勢個人組

△決賽：共7人，取5名

李姿婷(員山) 羅婕婉(宜市) 蔡佳君(三星) 鄭羽晴(蘇澳)

林子涵(五結) 陳奕芸(冬山) 黃沐璿(羅東)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____

十、品勢團體組

△決賽：共1隊，不比賽

宜市：李亦菱 羅婕婉 鄭嬭云

① _____





柔 道

比賽時間：113年 4 月 27 日 09：10起

比賽地點：國立蘇澳海事活動中心

柔道委員會委員

榮譽顧問：黃定和 沈志弘 游吉祥 孫湯玉惠 連聖懷
顧問：陳正仁 陳永峰 劉文勝 蔡玉蓉 楊乃光 陳季寧
連聖懷
主任委員：藍銘洋
副主任委員：林 盧 林志誠
技術顧問：林 盧 林志誠 黃瑞澤
委員：高世昌 陳孝順 余國輝 陳賢傑 莊益成 江秋明
聶月如 黃瑞澤 魏敏浩 陳祿裕 葉文獻 張峻榮
林定鈺 王紘騰 王春玫 林育昌 黃健一 高鳴齊
吳振達 藍鈺昌 蔡翊鎧 胡國智 黃俊仁 林羿忻
張家駿 李偉誠 林永樹 金好鳳 李惠娟
總幹事：陳祿裕

柔道審判委員會

召集人：藍銘洋
審判委員：林 盧 林志誠
裁判長：黃瑞澤
裁判：余國輝 陳賢傑 莊益成 聶月如 魏敏浩 陳祿裕
葉文獻 王紘騰 高鳴齊 胡國智 張育誠 陳韻鼎
洪毅志 林羿忻 陳勁穎 楊雅鈞 李偉誠 陳岳鴻
場務人員：宜蘭縣體育會柔道委員會訓練站
國立蘇澳高級海事水產職業學校學生
醫護人員：大會指派

柔道競賽規程

一、比賽日期：113年4月27日（比賽時間：9時10分起至比賽結束）

二、比賽地點：蘇澳海事（宜蘭縣蘇澳鎮港路213號）

第一條 柔道競賽項目

(一)男子組：1.第一級：60.0公斤以下

2.第二級：60.1公斤至66.0公斤

3.第三級：66.1公斤至73.0公斤

4.第四級：73.1公斤至81.0公斤

5.第五級：81.1公斤至90.0公斤

6.第六級：90.1公斤至100.0公斤

7.第七級：100.1公斤以上

(二)女子組：1.第一級：48.0公斤以下

2.第二級：48.1公斤至52.0公斤

3.第三級：52.1公斤至57.0公斤

4.第四級：57.1公斤至63.0公斤

5.第五級：63.1公斤至70.0公斤

6.第六級：70.1公斤至78.0公斤

7.第七級：78.1公斤以上

(三)混合團體賽：團體賽一隊需含六個量級的選手（3名女性和3名男性）。比賽過程中如果有選手受傷或生病無法比賽時，則需至少有四個量級選手方可出賽。

1.團體女子第一級：-57公斤（包括個人組-48或-52或-57公斤級）

2.團體男子第一級：-73公斤（包括個人組-60或-66或-73公斤級）

3.團體女子第二級：-70公斤（包括個人組-57或-63或-70公斤級）

4.團體男子第二級：-90公斤（包括個人組-73或-81或-90公斤級）

5.團體女子第三級：+70公斤（包括個人組-70或-78或+78公斤級）





6.團體男子第三級：+90公斤（包括個人組-90或-100或+100公斤級）

第二條 戶籍規定

依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第四條辦理。

第三條 參賽年齡

須年滿15歲以上（民國98年4月27日以前出生）。

第四條 註冊人數

- (一)個人賽：各參賽單位各組至多註冊9名，各量級至多註冊2名，每選手註冊以一個量級為限。
- (二)混合團體賽：各參賽單位限註冊1隊，每隊至多註冊12名選手（包括6名正式選手及6名候補選手，每個量級至多二位選手）。

第五條 獎勵

- (一)依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定辦理。
- (二)成績名次：取1、2、3、3、5、5名，報名在8人以上取6名，7人取5名，6人取4名，5人取3名，4人取2名，3人取1名，前3名發給金、銀、銅牌及獎狀，第5名發給獎狀。

第六條 比賽制度

- (一)競賽時間：各組比賽時間皆為四分鐘，時間終了雙方平手時，則進行黃金得分系統（Golden Score system），不限時間。
- (二)過磅：於比賽場館內過磅室，男女各一間，各量級在競賽當天上午8時至8時10分試磅，8時20分至9時正式過磅（上磅秤以1次為限）及抽籤。
- (三)不合註冊級別者，不得參加競賽，亦不得改級參賽。
- (四)選手可準備白色、藍色柔道服出賽。



(五)女子選手柔道服內必須穿著白色短袖無領T恤參賽。

(六)競當天團體賽比賽前由競賽組抽選一個量級，為比賽起始量級，之後依序比賽，各輪比賽往後遞延一個量級開始。例如：比賽前若抽出男子第一量級－73公斤作為起始量級，第一輪比賽順序即為：M-73、W-70、M-90、W+70、M+90、W-57；第二輪比賽順序即為：W-70、M-90、W+70、M+90、W-57、M-73，以此類推。

每場比賽勝負根據勝場數判定，勝場數相同時，則再比積分，若積分再相同時，則由六場比賽量級中抽出一組，以黃金得分規則進行代表戰，決定勝負（若此量級兩隊均無人出賽，則不列入抽籤）。

若比賽已分出勝負（例如有一隊已獲勝4個量級），後面量級則無需再比賽，由該隊為勝。

(七)競賽採用中華民國柔道總會最新之柔道比賽規則，如對規則解釋有爭議，以審判委員會判決為終決。

第七條 醫務支援 由大會支援指派。

第八條 會議

(一)技術會議：113年4月27日上午8時20分起至8時40分。

地點：蘇澳海事（宜蘭縣蘇澳鎮港路213號）。

(二)裁判會議：113年4月27日上午8時40起至9時。

地點：蘇澳海事（宜蘭縣蘇澳鎮港路213號）。

第九條 本競賽規程經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。



各單位參加柔道比賽職、隊員名單

一、大同鄉

△教練兼管理：林欣宜 教練兼管理：呂家碩

男隊員：鐘志康 簡 昊 陳 希 楊少軍 林光宇 陳正歲

女隊員：黃若瑄 沈鈺芯 沈夢華 王 琪

二、五結鄉

△教練兼管理：陳儀仁 教練兼管理：林欣宜

男隊員：林祐誠 楊智霖

女隊員：王心好 陳怡萍

三、冬山鄉

△教練兼管理：曾永翰

男隊員：游承偉 陳祿山

女隊員：邱莉淇 林育菽

四、壯圍鄉

△教練兼管理：吳素媚 教練：陳思萍

男隊員：朱育錡

女隊員：潘筱筠

五、宜蘭市

△教練兼管理：鄭芷仔 教練兼管理：許蓓瑾

男隊員：鄭亦閔 陳彥志 何盈慶 藍鈺昌 吳宏達

女隊員：林素春 黃仟雅 陳芷萱

六、南澳鄉

△教練兼管理：楊雅鈞

男隊員：溫翔 漢俊毅 卓越 徐邛肴 林聖宇 黃立庭

女隊員：張可瑜 彭慧琪

七、羅東鎮

△教練兼管理：藍石連 教練兼管理：陳劭謙

男隊員：王世堂 林育民 周沅林 藍世堯 陳振涵 李川弘

女隊員：陳思綺 藍玟玲 薛琬怡 賴慧庭 戴淑娟 陳劭妤

高丞苓

八、蘇澳鎮

△教練兼管理：劉志哲 教練兼管理：黃俊仁

男隊員：王浩宇 吳睿麒 俞威州 郭任翔 游丞彬

女隊員：陳蓓萱 李可云





男子組柔道比賽編配表

一、第一級【60.00kg(含)以下】

△決賽：共6人，取4名

游承偉(冬山) 鐘志康(大同) 王浩宇(蘇澳) 王世堂(羅東)
林聖宇(南澳) 林祐誠(五結)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____

二、第二級【60.1kg～66.0kg】

△決賽：共4人，取2名

林育民(羅東) 朱育錡(壯圍) 吳睿麒(蘇澳) 卓越(南澳)

① _____ ② _____

三、第三級【66.1kg～73.0kg】

△決賽：共5人，取3名

徐郅肴(南澳) 周沅林(羅東) 簡昊(大同) 鄭亦閔(宜市)
俞威州(蘇澳)

① _____ ② _____ ③ _____

四、第四級【73.1kg～81.0kg】

△決賽：共5人，取3名

溫 翔(南澳) 藍世堯(羅東) 楊少飛(三星) 陳彥志(宜市)
陳 希(大同)

① _____ ② _____ ③ _____

五、第五級【81.1kg～90.0kg】

△決賽：共4人，取2名

何盈慶(宜市) 黃立庭(南澳) 陳振涵(羅東) 陳正歲(大同)

① _____ ② _____

六、第六級【90.1kg~100.0kg】

△決賽：共5人，取3名

楊少軍(大同) 郭任翔(蘇澳) 李川弘(羅東) 藍鈺昌(宜市)
陳祿山(冬山)

① _____ ② _____ ③ _____

七、第七級【100.1kg以上】

△決賽：共4人，取2名

林光宇(大同) 游丞彬(蘇澳) 吳宏達(宜市) 楊智霖(五結)

① _____ ② _____

八、團體男子第一級-73公斤【包括個人組-60或-66或-73kg級】

△決賽：共4隊，取2名

大同：鐘志康 簡 昊
羅東：王世堂 林育民 周沅林
南澳：徐郅肴 林聖宇
宜市：鄭亦閔

① _____ ② _____

九、團體男子第二級-90公斤【包括個人組-73或-81或-90kg級】

△決賽：共4隊，取2名

宜市：鄭亦閔 陳彥志 何盈慶





羅東：藍世堯 陳振涵 李川弘

大同：簡 昊 陳 希 陳正歲

南澳：溫 翔 漢俊

①

②

九、團體男子第三級+90公斤【包括個人組-90或-100或+100kg級】

△決賽：共4隊，取2名

南澳：黃立庭

羅東：李川弘

大同：林光宇 陳正歲

宜市：藍鈺昌 何盈慶 吳宏達

①

②

女子組柔道比賽編配表

一、第一級【48.0kg（含）以下】

△決賽：共3人，取1名

王心妤(五結) 黃若瑄(大同) 陳思綺(羅東)

①

二、第二級【48.1kg～52.0kg】

△決賽：共3人，取1名

沈鈺芯(大同) 林素春(宜市) 藍玟玲(羅東)

①

三、第三級【52.1kg～57.0kg】

△決賽：共3人，取1名

張可瑜(南澳) 沈夢華(大同) 薛琬怡(羅東)

①

四、第四級【57.1kg～63.0kg】

△決賽：共3人，取1名

黃仟雅(宜市) 王 琪(大同) 賴慧庭(羅東)

①

五、第五級【63.1kg～70.0kg】

△決賽：共3人，取1名

潘筱筠(壯圍) 陳蓓萱(蘇澳) 戴淑娟(羅東)





① _____

六、第六級【70.1kg~78.0kg】

△決賽：共4人，取2名

彭慧琪(南澳) 陳怡萍(五結) 陳劭妤(羅東) 邱莉淇(冬山)

① _____ ② _____

七、第七級【78.1kg以上】

△決賽：共5人，取3名

高丞苓(羅東) 林育菡(冬山) 陳芷萱(宜市) 葉曉菁(三星)
李可云(蘇澳)

① _____ ② _____ ③ _____

八、團體女子第一級-57公斤【包括個人組-48或-52或-57kg級】

△決賽：共4隊，取2名

宜市：林素春

南澳：張可瑜

羅東：藍玟玲 薛琬怡 賴慧庭

大同：沈夢華 王 琪 黃若瑄 沈鈺芯

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____

⑤ _____

九、團體女子第二級-70公斤【包括個人組-57或-63或-70g級】

△決賽：共3隊，取1名

宜市：黃仟雅

大同：王 琪

羅東：賴慧庭 戴淑娟 陳劭妤

①

十、團體女子第三級+70公斤【包括個人組-70或-78或+78kg級】

△決賽：共3隊，取1名

宜市：陳芷萱

羅東：陳劭妤 高丞苓

南澳：彭慧琪

①



(二)

柔道



體 操

比賽時間：113年4月13日09~17時

比賽地點：宜蘭縣立體操館

體操委員會

主任委員：黃琇婷

副主任委員：邱永裕

委員：林國強 黃智仁 黃子芸 黃仲良 王雪如 黃昭屏
曾迪安

總幹事：鄭豐億

副總幹事：簡偉全

會務組：林志謙

財務組：吳柏賢

顧問：曾崧 林李旺 簡信斌 陳建安 林顯宗

技術顧問：王源宏 黃金明

醫療顧問：張鵬遠

物理治療顧問：劉貞志

體操審判委員會

召集人：黃琇婷

審判委員：邱永裕 曾崧 陳建安 丁進添 李苑翠 廖至笠

裁判長：王源宏

裁判：蔡永昌 王國連 許金樹 吳睿紳 方俊達 蘇秉權

邱柏巽 李弘仁 吳展岳 張筱峰 黃浩志 黃金明

總記錄：鄭豐億 游麗君

裁判助理：黃俊恩 張愷勛 林佑安

體操競賽規程

一、比賽日期：113年4月13日（星期六）（比賽時間：9時～17時）

二、比賽地點：宜蘭縣立體操館

第一條 體操競賽項目

(一)成隊競賽。

(二)個人全能競賽。

(三)個人單項競賽。

第二條 戶籍規定

依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第四條辦理。

第三條 選年齡

年滿十歲以上（民國103年4月13日以前出生）。

第四條 報名人數規定

各鄉鎮最多報名6人（6人均可下場比賽），不足3人者不計成隊成績，只計個人全能及個人單項成績。

第五條 成績計算及名次判定

(一)成隊決賽：

各單位每一單項擇優3人的成績合計為該單位之單項成績。六項總合成績最高的單位為第一名，餘依此類推，依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定頒發獎狀、獎牌。

※無論成隊與否均需參加此項競賽。

(二)個人全能決賽：



(二)
體操



男子六項分數加總為個人全能成績。每個單位最多以 2 名為限，成績最高者為第一名，餘依次類推，依 113 年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定頒發獎狀、獎牌，得分相同時名次得以並列。

※未能參與全部項目競賽者不列全能競賽成績。

(三)單項決賽：



每個單位最多以二名為限，成績最高者為第一名，餘依次類推，依 113 年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定頒發獎狀、獎牌，得分相同時名次得以並列。

第六條 比賽細則

(一)單位出場順序依 113 年 3 月 29 日抽籤決定之。

(二)單位一、單位二賽程於上午 9：00 至 11：00 結束。

(三)單位三、單位四、單位五賽程於下午 13：30 至 16：30 結束。

第七條 比賽規則

(一)採 2022 至 2024 年國際體操總會 (FIG) 頒布之國際規則。

(二)跳馬第一跳成績只適用於成隊及個人全能，單項成績需與第二跳的分數平均採計，動作類別之規範依國際規則之規定辦理。

第八條 會議

(一)技術會議：113 年 4 月 12 日 (星期五) 下午 4 時。

(二)裁判會議：113 年 4 月 13 日 (星期六) 上午 8 時 30 分。

第九條 獎勵

依 113 年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定辦理。

第十條 本競賽規程經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。

體操賽程表

(1)冬山鄉、五結鄉、大同鄉

(2)羅東鎮

時間	地板	鞍馬	吊環	跳馬	雙槓	單槓
09：00～09：50	1	2				
10：00～10：50		1	2			
11：00～11：50			1	2		
12：00～12：50				1	2	
13：00～13：50					1	2
14：00～14：50	2					1



(二)

體操



各單位參加體操比賽職、隊員名單

一、大同鄉

△領隊：吳柏賢

男隊員：伊冠鈞 宋孝恆 鍾天樂

二、五結鄉

△教練：吳柏賢

男隊員：許家祥 張力仁

三、羅東鎮

△領隊：簡偉全 教練：林志謙

男隊員：陳宇書 劉品樂 邱敏翰 李偶辰 林祐任 林呈彥

四、冬山鄉

△教練：簡偉全

男隊員：林正澔

空手道

比賽時間：113年4月27日09：00起

比賽地點：宜蘭縣立武術館

空手道委員會

主 任 委 員：莊漢源

榮譽主任委員：劉萬星

副主任委員：黃文育

委 員：黃志偉

陳春子

總幹事兼財務組：莊英泰

副總幹事兼競賽組：葉子豪

裁 判 組：潘錡漢

謝易霖

周佑霖

游佳玲

賈健良

劉一龍

謝宗謀

王世弘

張立瑩

陳有義

空手道審判委員會

召 集 人：莊漢源

審判委員：鄺婉玉 李達鈞 孫俊銘

裁 判 長：鄺婉玉

副裁判長：李達鈞

裁 判：孫俊銘 孫雅婷 莊立謙 何立偉 黃圳傑 潘哲恩

吳哲維 王冠勛 何駿池 陳昭昂



(二)

空手道



空手道競賽規程

- 一、比賽日期：113年4月27日（星期六）（開始比賽時間：9時）
- 二、比賽地點：宜蘭縣立武術館（羅東鎮中華路99號）

第一條 比賽項目

（一）【男子組】

- 1.個人型
- 2.個人對打—第一級：60公斤以下（含60.00公斤）
 - 第二級：60.01公斤至67.00公斤
 - 第三級：67.01公斤至75.00公斤
 - 第四級：75.01公斤至84.00公斤
 - 第五級：84.01公斤以上

（二）【女子組】

- 1.個人型
- 2.個人對打—第一級：50公斤以下（含50.00公斤）
 - 第二級：50.01公斤至55.00公斤
 - 第三級：55.01公斤至61.00公斤
 - 第四級：61.01公斤至68.00公斤
 - 第五級：68.01公斤以上

第二條 戶籍規定

依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第四條辦理。

第三條 選手參賽年齡

- （一）【型】須年滿8足歲（民國105年4月28日以前出生）。
- （二）【對打】須年滿13足歲（民國100年4月28日以前出生）。

第四條 報名人數規定

- (一)對打項目每1量級每鄉鎮註冊以3人為限，每人以註冊1個量級為限。
- (二)個人型男子組及女子組各以3人為限。個人型選手，可參加對打1量級。

第五條 比賽制度

(一)比賽規則：

- 1.型：採舉旗制。
- 2.對打：採用中華民國空手道協會最新修訂出版之規則；如規則解釋有爭議，以英文版為準。規則中如有未盡事宜，則以審判委員會議之決議為最終判決。

(二)比賽制度：採單淘賽加復活賽（Repechage system）賽制。

(三)對打比賽規定：

- 1.男子3分鐘；女子3分鐘。
- 2.過磅時間為該量級比賽當日上午8時至9時於比賽場地過磅，未符合該量級或未參加過磅者均以失格論。選手過磅時須備有照片之身份證件。

第六條 會議

(一)技術暨裁判聯席會議：113年4月27日（星期六）上午9時。

(二)抽籤會議：113年4月26日（星期五）下午1時，由總幹事主持並於宜蘭縣立武術館1樓舉行

第七條 器材設備

- (一)競賽場地的器材與設備依世界空手道聯盟競賽規則辦理。選手自備之器材亦須符合世界空手道聯盟或亞洲空手道聯盟或中華民國空手道協會競賽規則之規定。





 所有參加對打之選手，必須配戴世界空手道聯盟規定之白色身體護具。

第九條 獎勵

依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定辦理。

第十條 本競賽規程經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。

空手道比賽賽程表

時 間	活 動 程 序
08：00～09：00	選手過磅
08：30～09：00	各單位報到
09：00～09：30	技術暨裁判聯席會議
09：30～13：00	女子個人型
	男子個人型
	女子個人對打第一量級（-50 公斤）
	男子個人對打第一量級（-60 公斤）
	女子個人對打第二量級（-55 公斤）
	男子個人對打第二量級（-67 公斤）
	女子個人對打第三量級（-61 公斤）
	男子個人對打第三量級（-75 公斤）
	午餐及休息
13：00～14：30	女子個人對打第四量級（-68 公斤）
	男子個人對打第四量級（-84 公斤）
	女子個人對打第五量級（+68 公斤）
	男子個人對打第五量級（+84 公斤）
14：30～15：30	閉幕典禮及頒獎

本表時間及場次僅供參考，實際賽事進行仍依現場為主。



(二)
空手道



各單位參加空手道比賽職、隊員名單

一、五結鄉

△領隊：莊英泰

男隊員：陳有義

二、冬山鄉

△教練：莊英泰 葉子豪

男隊員：盧心翔 陳煜承 游鈞皓 周佑霖 周柏硯

女隊員：李雪子

三、壯圍鄉

△教練：莊英泰

男隊員：賈健良 陳宥倫

女隊員：吳秋枝

四、宜蘭市

△教練：莊英泰 葉子豪

男隊員：陳宜驊 賈賀勛 李長庚 王翊恩 李承叡

女隊員：陳靜穎 張玉君 許書榕 李尹彤 車佳儒 陳逸臻

林芷妤 鍾緯祺

五、員山鄉

△教練：莊英泰 葉子豪

男隊員：李旭岳 陳世倫 李至傑 陳廷和 陳永鑫 李毓窘

張鴻文

女隊員：林思妤 李宥萱 湯雅婷 張苡瑄

六、羅東鎮

△教練：莊英泰 葉子豪

男隊員：許清雄 嚴志維 陳睿凱 陳科境 蕭睿杉 陳以翔
賴昱瑋

女隊員：林雅淳 藍婉寧 張書瑜 陳宥蓁 張秀萍 林睿湘
嚴予蔓 蕭睿彤 邱上恩 邱翊宥 陳春子 陳宜婕



(二)

空手道



男子組空手道比賽編配表

一、個人型

△決賽：共12人，取8名

盧心翔(冬山) 游鈞皓(冬山) 周柏硯(冬山) 李旭岳(員山)
陳永鑫(員山) 李毓寔(員山) 賴昱瑋(羅東) 蕭睿杉(羅東)
陳以翔(羅東) 陳宜驊(宜市) 王翊恩(宜市) 李承叡(宜市)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____ ⑥ _____ ⑦ _____ ⑧ _____

二、個人對打-第一級55公斤以下【含55kg】

△決賽：共4人，取2名

李長庚(宜市) 陳睿凱(羅東) 陳有義(五結) 陳世倫(員山)

① _____ ② _____

三、個人對打-第二級【55.01～60.00公斤】

△決賽：共3人，取1名

陳廷和(員山) 張鴻文(員山) 蕭睿杉(羅東)

① _____

四、個人對打-第三級【60.01～67公斤】

△決賽：共3人，取1名

李至傑(員山) 陳煜承(冬山) 陳科境(羅東)

① _____

五、個人對打-第四級【67.01～75公斤】

△決賽：共4人，取2名

周佑霖(冬山) 賈健良(壯圍) 許清雄(羅東) 嚴志維(羅東)

① _____ ② _____

六、個人對打-第五級【75.01~84公斤】

△決賽：共3人，取1名

賈賀勛(宜市) 陳永鑫(員山) 陳宥倫(壯圍)

① _____





女子組空手道比賽編配表

一、個人型

△決賽：共10人，取8名

林思妤(員山) 李宥萱(員山) 張苡瑄(員山) 李雪子(冬山)
車佳儒(宜市) 嚴予蔓(羅東) 蕭睿彤(羅東) 邱上恩(羅東)
陳逸臻(宜市) 林芷妤(宜市)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____ ⑥ _____ ⑦ _____ ⑧ _____

二、個人對打-第一級50公斤以下【含50.00kg】

△決賽：共4人，取2名

林雅淳(羅東) 邱上恩(羅東) 藍婉寧(羅東) 張玉君(宜市)

① _____ ② _____

三、個人對打-第二級【50.01~55公斤】

△決賽：共4人，取2名

陳宜婕(羅東) 林睿湘(羅東) 李尹彤(宜市) 李雪子(冬山)

① _____ ② _____

四、個人對打-第三級【55.01~61公斤】

△決賽：共4人，取2名

許書榕(宜市) 邱翊宥(羅東) 陳春子(羅東) 湯雅婷(員山)

① _____ ② _____

五、個人對打-第四級【61.01～68公斤】

△決賽：共4人，取2名

鍾緯祺(宜市) 陳宥蓁(羅東) 張書瑜(羅東) 張秀萍(羅東)

①

②

六、個人對打-第五級【68.01公斤以上】

△決賽：共3人，取1名

吳秋枝(壯圍) 車佳儒(宜市) 陳靜穎(宜市)

①



(二)

空手道



武 術

比賽時間：113年 4 月 28 日 08：00起

比賽地點：宜 蘭 縣 立 武 術 館

武術委員會

主 任 委 員：劉萬星

副 主 任 委 員：李春生 張新俊 游祥明 黃文泉

常 務 委 員：陳顯群 吳豐年 羅國鶴 黃國棟 廖國楨 林崑陵

委 員：吳明哲 吳義潭 吳安富 游本德 陳惠德 簡木溪

林建宏 陳玉梅 羅魁梧 林能興 林清朗 黃清麟

楊錫光 周美秀 呂為猷 游囿仁 劉鑑霆 江錫雄

總 幹 事：林易衡

財 務 組：葉子豪

武術審判委員會

仲 裁 委 員 會 主 任：劉萬星

仲 裁 委 員 會 副 主 任：李春生

仲 裁 委 員 會 委 員：陳正行 蔡輝龍 張新俊 游祥明 黃文泉

游本德 陳玉梅 陳惠德 簡木溪 羅國鶴

總 裁 判 長：林建宏

套 路 裁 判 長：林易衡

散 打 裁 判 長：游囿仁

檢 錄 長：羅魁梧

編 排 記 錄 長：廖國楨

散 手 裁 判：吳豐年 黃國棟 林崑陵 吳安富 林能興

林清朗 江錫雄 楊錫光 周美秀 劉鑑霆

套 路 裁 判：陳志杰 陳灝文 楊品薇 呂為猷 林訓呈

林逸哲 游芷涵 余芷瑄 蕭宇倫 林宜屏

匡茅葶 楊淳仁

武術競賽規程

一、比賽日期：113年4月28日（星期日）（開始比賽時間：8時）

二、比賽地點：宜蘭縣立武術館

第一條 武術競賽項目

（一）男子組：

1. 套路：（1）長拳

（2）南拳／南棍全能

（3）太極拳／太極劍全能

（4）刀術／棍術全能

2. 散手：（1）56公斤級：56公斤以下（含56.00公斤）

（2）60公斤級：60公斤以下（56.01公斤至60.00公斤）

（3）65公斤級：65公斤以下（60.01公斤至65.00公斤）

（4）70公斤級：70公斤以下（65.01公斤至70.00公斤）

（5）75公斤級：75公斤以下（70.01公斤至75.00公斤）

（二）女子：

1. 套路：（1）長拳

（2）南拳／南刀全能

（3）太極拳／太極劍全能

（4）劍術／槍術全能

2. 散手：（1）52公斤級：52公斤以下（含52.00公斤）

（2）60公斤級：60公斤以下（56.01公斤至60.00公斤（含）

第二條 選手參賽年齡

（一）套路：選手需年滿8足歲【民國105年4月28日（含）以前出生】

（二）散手：選手須年滿18足歲，但未超過40足歲【民國73年4月28日



（三）
武術



以後出生至民國95年4月28日（含）以前出生】。

第四條 報名人數規定

- (一) 套路比賽每一項目，每單位最多男生、女生共7人。
- (二) 散手比賽每一量級，每單位最多男生4人、女生2人，每位散手選手，不得重複報名不同量級。

第五條 競賽細則

- (一) 採用2019年國際武術套路競賽規則及2017國際武術散打競賽規則，如對規則解釋有爭議，以國際武術聯合會國際武術競賽規則中文版為準。規則中未盡事宜，由仲裁委員解釋。
- (二) 套路規則中第三章第十五條難度申報規定辦理，請至中華民國國武術總會網站下載及在規定時間內（113年4月14日前，郵戳為憑）提交申報表，逾期不予受理。
- (三) 散打採取單淘汰賽。
- (四) 選手應於出賽前三十分鐘接受檢錄，準備出場競賽。套路選手須穿著武術表演服並自備符合國際競賽規則規定之兵器。
- (五) 散打選手在8點開始過磅，9點過磅完成後，進行抽籤。
- (六) 散手選手必須穿戴大會規定的拳套、護頭、護胸、赤腳；穿著與比賽護具相同顏色之背心 and 短褲；護具（含護齒、護襠），護襠必須穿在短褲內。

第六條 會議

- (一) 技術會議：113年4月28日上午9時於比賽場地召開。
- (二) 裁判會議：113年4月28日上午9時20分於比賽場地召開。

第七條 獎勵

依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定辦理。

第八條 本競賽規程經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。



(二)

武術



各單位參加武術比賽職、隊員名單

一、三星鄉

△教練兼管理：王鈺潔

男隊員：簡崇恩

二、三星鄉

△領隊：王鈺潔

女隊員：陳亮澄

三、五結鄉

△領隊：周家君 教練：周祈良

男隊員：黃品豪 陳岳禧 陳岳宏 陳岳祈

女隊員：黃婉雯 余之勻

四、冬山鄉

△領隊：翁中為 教練：賴昭旭 教練兼管理：劉佩茹

男隊員：高天霖 林士弘 邱暉珉 魏祺軒 許証陽 葉子豪

女隊員：陳茹嘉 陳又菲 陳子佳 許敏惠 許瑋君

五、宜蘭市

△領隊：藍美麗 教練：陳志忠

男隊員：陳柏凱 潘奕維

女隊員：潘怡如 陳俞晴

六、員山鄉

△教練：林永參

女隊員：楊鎔瑄

七、羅東鎮

△領隊：林寬基 教練兼管理：簡立翰 教練：林泰舟

男隊員：施瀚雲 張煥宜 何睿恩 黃文聖 劉耕權

女隊員：林翊宸 朱可歆 趙唐瑄 劉又慈 黃予沁 陳思芸

八、蘇澳鎮

男隊員：張詠峰

女隊員：張辰歆



(三)

武術



武術比賽時間表

時 間	套 路	時 間	競賽程序
08：00-08：30	技術會議	08：00-08：30	技術會議
08：30-09：00	裁判會議	08：30-09：00	裁判會議
09：00-09：30	套路賽前練習	09：00-10：00	選手過磅/抽籤
09：30-12：00	男子太極拳3人 女子太極拳3人 男子南拳5人 女子南拳3人 男子刀術3人 女子劍術3人		
12：00-13：00	中午用餐	12：00-13：00	中午用餐
13：00-14：00	賽前練習	13：00-14：00	賽前練習
14：00-16：00	男子太極劍3人 女子太極劍3人 男子長拳3人 女子長拳3人 男子南棍5人 女子南刀3人 男子棍術3人 女子槍術3人	13：40-16：00	各量級複賽 各量級決賽
16：00-16：30	頒獎		

男子組武術比賽編配表

一、長拳【套路】

△決賽：共3人，取1名

陳岳禧(五結) 高天霖(冬山) 林士弘(冬山)

① _____

二、南拳／南棍全能【套路】

△決賽：共5人，取3名

黃品豪(五結) 邱晔珉(冬山) 何睿恩(羅東) 黃文聖(羅東)
張詠峰(蘇澳)

① _____

② _____

③ _____

三、太極拳／太極劍全能【套路】

△決賽：共3人，取1名

陳柏凱(宜市) 潘奕維(宜市) 陳岳祈(五結)

① _____

四、刀術／棍術全能【套路】

△決賽：共3人，取1名

魏祺軒(冬山) 陳岳宏(五結) 劉耕權(羅東)

① _____

五、散手60公斤級【56.01kg～60.00kg】

△決賽：共3人，取1名

施瀚雲(羅東) 許証陽(冬山) 沈稟堯(南澳)





①

六、散手75公斤級【70.01kg～75.00kg】

△決賽：共3人，取1名

簡崇恩(三星) 葉子豪(冬山) 張煥宜(羅東)

①

女子組武術比賽編配表

一、長拳【套路】

△決賽：共3人，取1名

張辰歆(蘇澳) 林翊宸(羅東) 陳茄嘉(冬山)

①

二、南拳／南刀全能【套路】

△決賽：共3人，取1名

陳子佳(冬山) 朱可歆(羅東) 趙唐瑄(羅東)

①

三、太極拳／太極劍全能【套路】

△決賽：共3人，取1名

劉又慈(羅東) 潘怡如(宜市) 陳俞晴(宜市)

①

四、劍術／槍術全能【套路】

△決賽：共3人，取1名

陳又菲(冬山) 余之勻(五結) 陳亮澄(大同)

①

五、散手52公斤級【52.00公斤以下】

△決賽：共3人，取1名

陳思芸(羅東) 許敏惠(冬山) 楊鎔瑄(員山)

①



(三)
武術



六、散手60公斤級【56.01kg～60.00kg】

△決賽：共3人，取1名

許瑋君(冬山) 黃予沁(羅東) 黃婉雯(五結)

①

滑輪溜冰

比賽時間：113年5月5日上午09：00

比賽地點：五結鄉溪濱公園溜冰場

滑輪溜冰委員會

主任委員：郭美春

副主任委員：徐宏達 盧衍泰

委員：王東生 李貞遠 徐宏達 曾麗卿

總幹事：洪祖熙

副總幹事：莊庭瑄



(二)

滑輪溜冰

滑輪溜冰審判委員會

召集人：盧衍泰

審判長：彭文志

裁判：賴奕傑 鄭筱柔 莊峻誌 林佳慧 沈宜庭 陳嫦娟

林其楓 林志榮 黃文蓉 劉雅惠 徐惠玲 陳安琪

余珮菱 吳雅惠 莊庭瑄 洪祖熙



滑輪溜冰競賽規程

- 一、比賽日期：113年5月5日（星期六）上午9時
- 二、比賽地點：五結鄉溪濱公園溜冰場

第一條 競賽項目

- (一)比賽組別：1.男子組。
2.女子組。
- (二)比賽項目：競速滑輪：男、女個人競速賽
 - 1.200公尺計時賽
 - 2.500公尺爭先賽
 - 3.1000公尺爭先賽
 - 4.10000公尺計分淘汰賽
 - 5.10000公尺淘汰賽

第二條 參加資格

- (一)戶籍規定：依113年宜蘭縣運動會競賽總則第四條規定辦理。
- (二)年齡規定：年滿13歲以上（民國100年5月5日以前出生）。

第三條 報名人數規定

- (一)依113年宜蘭縣運動會競賽總則第九條規定辦理。
- (二)報名人數規定：男、女個人競速賽各鄉鎮男、女子組每組限報二人。

第四條 比賽細則

- (一)比賽規則：採用國際溜冰總會（World Skate）競速溜冰委員會（C. I. C）公布之最新比賽規則。

(二)比賽制度：競速滑輪均採計時決賽。

(三)比賽其他規定：

- 1.競速選手必須戴頭盔，但禁止帶皮條帽，違者取消比賽資格。
- 2.競速選手之號碼布，貼紙張貼在安全帽左右側，違者取消比賽資格。
- 3.若選手因被犯規而無法進入下一輪比賽，該犯規選手經裁判判決後取消該項賽事資格，被犯規之選手如因此而無法進入下一輪比賽，裁判組可保留其下一輪參賽資格。
- 4.競速個人項目與接力服裝必須於左胸與後背註明代表鄉鎮名稱。
- 5.競速比賽如有成績相同時加賽一場決定名次，但不影響已定紀錄。

(四)申訴：依113年宜蘭縣運動會競賽總則第十條相關規定辦理。

(五)獎勵：

- 1.依113年宜蘭縣運動會競賽總則第七條相關規定辦理。
- 2.各項比賽於決賽後立即頒獎，接受頒獎者必須穿著該鄉鎮代表隊制服。

第五條 會議

(一)技術會議：113年5月5日（星期日）上午8時於比賽地點召開。

(二)裁判會議：113年5月5日（星期日）上午8時30分於比賽地點召開。

第六條 其他 未列入本規程或提出變更事項以技術會議為準。

第七條 本競賽規程經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。





各單位參加滑輪溜冰比賽職、隊員名單

一、五結鄉

△教練：黃郁善

男隊員：陳正誠 游璿均 張良鈺 鐘泉澍 崔少博 何霖威

女隊員：簡友菁 吳雨璇 鐘雨柔

二、冬山鄉

△領隊：戴呈宗

男隊員：柳子丞

女隊員：黃美瑄 林貞瑜

三、壯圍鄉

△教練：黃郁善

男隊員：張家豪

女隊員：張宥心

四、宜蘭市

△教練：莊庭瑄 管理：莊峻維

男隊員：林睿昕 吳政諺 黃冠傑

女隊員：黃宥暄

五、頭城鎮

△教練：戴呈宗

女隊員：詹羽棠

六、礁溪鄉

△教練：黃郁善

男隊員：蔡士勳

七、羅東鎮

△領隊：徐宏達

男隊員：柳子凡



(二)

滑輪溜冰



男子組滑輪溜冰比賽編配表

一、競速賽200公尺計時賽

△決賽：共8人，取6名

柳子凡(羅東) 陳正誠(五結) 張良鈺(五結) 蔡士勛(礁溪)
林睿昕(宜市) 吳政諺(宜市) 張家豪(壯圍) 柳子丞(冬山)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____ ⑥ _____

二、競速賽500公尺爭先賽

△決賽：共8人，取6名

柳子丞(冬山) 吳政諺(宜市) 黃冠傑(宜市) 柳子凡(羅東)
蔡士勛(礁溪) 張良鈺(五結) 何霖威(五結) 張家豪(壯圍)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____ ⑥ _____

三、競速賽1000公尺爭先賽

△決賽：共7人，取5名

柳子丞(冬山) 張家豪(壯圍) 蔡士勛(礁溪) 陳正誠(五結)
游璿均(五結) 柳子凡(羅東) 林睿昕(宜市)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____

四、競速賽10000公尺計分淘汰賽

△決賽：共8人，取6名

蔡士勛(礁溪) 柳子丞(冬山) 柳子凡(羅東) 鐘泉澍(五結)

崔少博(五結) 吳政諺(宜市) 黃冠傑(宜市) 張家豪(壯圍)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____

⑤ _____ ⑥ _____

五、競速賽10000公尺淘汰賽

△決賽：共8人，取6名

柳子凡(羅東) 柳子丞(冬山) 張家豪(壯圍) 吳政諺(宜市)

黃冠傑(宜市) 蔡士勛(礁溪) 陳正誠(五結) 游璿均(五結)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____

⑤ _____ ⑥ _____



(二)

滑輪溜冰



女子組滑輪溜冰比賽編配表

一、競速賽200公尺計時賽

△決賽：共7人，取5名

黃美瑄(冬山) 林貞瑜(冬山) 張宥心(壯圍) 黃宥煊(宜市)
詹羽棠(頭城) 簡友菁(五結) 吳雨璇(五結)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____

二、競速賽500公尺爭先賽

△決賽：共7人，取5名

詹羽棠(頭城) 簡友菁(五結) 吳雨璇(五結) 黃宥煊(宜市)
黃美瑄(冬山) 林貞瑜(冬山) 張宥心(壯圍)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____

三、競速賽1000公尺爭先賽

△決賽：共7人，取5名

張宥心(壯圍) 黃美瑄(冬山) 林貞瑜(冬山) 詹羽棠(頭城)
吳雨璇(五結) 鐘雨柔(五結) 黃宥煊(宜市)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____

四、競速賽10000公尺計分淘汰賽

△決賽：共7人，取5名

黃宥煊(宜市) 吳雨璇(五結) 鐘雨柔(五結) 詹羽棠(頭城)

張宥心(壯圍) 黃美瑄(冬山) 林貞瑜(冬山)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____

五、競速賽10000公尺淘汰賽

△決賽：共7人，取5名

張宥心(壯圍) 黃宥瑄(宜市) 吳雨璇(五結) 鐘雨柔(五結)
詹羽棠(頭城) 黃美瑄(冬山) 林貞瑜(冬山)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____



(二)

滑輪溜冰



民俗體育

◆踢毽、跳繩、扯鈴
陀螺

比賽時間：113 年 4 月 7 日 09:00

比賽地點：冬山鄉順安國民小學體育館

民俗體育委員會

主任委員：陳鐘金

副主任委員：廖美然 游壽福

委員：	馮燦煌	陳錫金	林芳澤	林惠群	陳永晴	許弘旻
	吳志男	游子恆	蔡文雄	陳孟君	謝祥昇	姚宗呈
	莊俊彥	屈志謐	陳雅平	吳馨宇	黃玉茹	
顧問：	林樹清	林澄杉	賴協隆	劉江宜	游像銘	游東龍

總幹事：魏士欽
競賽組：黃慶恩
財務組：周美秀
裁判組：俞大偉

民俗體育審判委員會

召集人：陳鐘金

審判長：陳鐘金

審判委員：	魏士欽	陳高彬	吳俊德			
裁判：	陳鐘金	魏士欽	陳高彬	吳俊德	陳錫金	王惠玉
	南起雲	劉春玉	黃慶恩	邱珮瑜	吳美玲	許晉維
	吳馨宇	王鈞奕	簡崇恩	楊彼得	蔡向偉	陳俊谷
	林富陽	楊佳翰	林景瑩	林佳慧	江宜庭	曾玉玲
	梁學雯	關渝庭	朱祥燕	童士芬	黃定宜	謝珮宜

民俗體育競賽規程

一、比賽日期：113年4月7日（星期日）上午9時開始比賽

二、比賽地點：冬山鄉順安國民小學體育館

第一條 比賽項目

（一）男子組：

1. 踢毬：個人賽、個人網毬賽、雙人網毬賽。
2. 跳繩：個人賽、限時個人一跳二迴旋計次賽、限時團體計次賽
3. 扯鈴：個人賽、雙人賽、團體賽。
4. 陀螺：個人擲準賽、團體擲準賽

（二）女子組：

1. 踢毬：個人賽、個人網毬賽、雙人網毬賽
2. 跳繩：個人賽、個人一跳二迴旋限時計次賽、團體限時計次賽。
3. 扯鈴：個人賽、雙人賽、團體賽
4. 陀螺：個人擲準賽、團體擲準賽。

第二條 參加辦法

（一）年齡規定：未滿18歲之選手，報名時需繳交監護人參賽同意書。

（二）報名人數：

1. 踢毬：

雙人網毬賽每單位男女報名各以2人為限，出賽2人，無候補；個人賽及個人網毬賽每單位男女報名，各以2人為限；個人賽得兼網毬賽。

2. 跳繩：

跳繩女子、男子限時計次團體賽，每單位報名各以13人為限，出賽12人；個人賽及限時計次賽每單位男女報名各以2人為限





；個人賽得兼團體賽。

3. 扯鈴：

團體賽每單位男女報名各以 9 人為限，出賽 8 人，個人賽及雙人賽每單位男女報名各以 2 人及 2 隊為限；個人賽得兼雙人賽或團體賽，雙人賽無候補。

4. 陀螺：

團體擲準賽每單位男女報名各以 5 人為限，出賽 4 人；個人擲準賽每單位男女報名，各以 2 人為限；個人賽得兼團體賽。

第三條 獎勵

依 113 年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定辦理。

第四條 會議

技術會議暨裁判會議：113 年 4 月 7 日（星期日）上午 8 時 30 分於順安國小體育館召開。

第五條 本競賽規程經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。

民俗體育競賽時間表

一、報到 -----08：30

二、開幕典禮 -----08：50

三、踢毬：

(一)個人賽 -----09：00

(二)個人網毬賽 -----09：30

(三)雙人網毬賽 -----10：30

四、跳繩：

(一)個人賽 -----09：00

(二)限時個人一跳二迴旋計次賽 -----09：30

(三)限時團體計次賽 -----10：00

五、扯鈴：

(一)個人賽 -----09：00

(二)雙人賽 -----09：30

(三)團體賽 -----10：00

六、陀螺：

(一)個人擲準賽 -----09：00

(二)團體擲準賽 -----10：00

※賽程若有變動，依現場裁判指示為主。



(三)

民俗體育

各單位參加民俗體育比賽職、隊員名單

一、三星鄉

△領隊：王信義 指導：高榮芳 教練：曾國華
 男隊員：陳祈升 蘇宇樂 羅泓寬 彭柏恩 邱繼禾
 女隊員：羅澂蓁 邱可晴 宋可歆 朱筱晴 林依靚 簡葦佳

二、大同鄉

△教練兼管理：陳錦惠
 隊長：詹思璇
 女隊員：詹宜柔 詹宜霖 詹思璇

三、五結鄉

△領隊：陳長義 管理：屈 姍 教練：陳長泉 屈志艦
 男隊員：方善弘 呂羽笙 吳叡杰 鄒旻霖
 女隊員：吳姿儀 陳侑吟 林欣蕙 陳侑君

四、冬山鄉

△教練兼管理：陳錦惠 教練：黃玉茹 許弘旻
 男隊員：李俊昇 俞大偉 莊博勝 朱紘毅 余林宸 林豐嘉
 張彥鈞 游子恆 黃士竑 葉子豪
 女隊員：江霈穎 林姿妍 廖婷如 莊博茹 梁依琳 梁家甄
 何玉玲 邱瓊瑩 周芷安

五、宜蘭市

△教練兼管理：羅國元
 男隊員：蕭 睿 李育良

六、頭城鎮

△領隊：王雅惠 教練：張瑞純

男隊員：賴冠宏 蔡宇勛 蘇首睿 陳柅燁

女隊員：陳奕潔 吳昕芮 吳羽晴

七、礁溪鄉

△教練：許弘旻 黃文福

男隊員：吳祐齊 吳宇恩

女隊員：王幸恩

八、羅東鎮

△教練：陳銘志 林惠群 黃玉茹

男隊員：蔡宏翔 黃薰樂 何彥辰 賴少鈞 林士軒 黃泓碩

陳俊諺 簡于恒 劉哲文 劉峻岳 陳憲明

女隊員：林育禎 林子勤 嚴可彤 嚴苡恩 林芷筠 黃茱鈺

陳曉諭 陳昀均 吳麗秋 朱怡珊 梁雯惠 方悅晞

九、蘇澳鎮

△教練兼管理：陳錦惠

隊長：王辰浩

男隊員：王辰浩



(三)

民俗體育

男子組民俗體育比賽編配表

一、踢毬（個人花式賽）

△決賽：共6人，取4名

王辰浩(蘇澳) 李育良(宜市) 陳俊諺(羅東) 簡于恒(羅東)
李俊昇(冬山) 黃士竑(冬山) 方善弘(五結) 呂羽笙(五結)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____ ⑥ _____

二、踢毬（個人網毬賽）

△決賽：共8人，取6名

方善弘(五結) 呂羽笙(五結) 陳俊諺(羅東) 簡于恒(羅東)
李育良(宜市) 張彥鈞(冬山) 游子恆(冬山) 王辰浩(蘇澳)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____ ⑥ _____

三、踢毬（雙人網毬賽）

△決賽：共5隊，取3名

五結 第1組：方善弘 呂羽笙
冬山 第1組：張彥鈞 游子恆
冬山 第2組：莊博勝 李俊昇
羅東 第1組：陳俊諺 簡于恒
第2組：劉峻岳 陳憲明

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____ ⑥ _____

五、跳繩（個人花式）

△決賽：共3人，取1名

何彥辰（羅東） 蔡宏翔（羅東） 莊博勝（冬山）

① _____

六、跳繩（個人一跳二迴旋限時計次）

△決賽：共6人，取4名

賴少鈞（羅東） 黃薰樂（羅東） 蕭 睿（宜市） 莊博勝（冬山）
賴冠宏（頭城） 蔡宇勛（頭城）

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____

七、扯鈴（個人）

△決賽：共7人，取5名

吳祐齊（礁溪） 吳宇恩（礁溪） 蘇首睿（頭城） 陳柸燁（頭城）
葉子豪（冬山） 林士軒（羅東） 黃泓韶（羅東）

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____

⑤ _____

八、扯鈴（雙人）

△決賽：共1隊，不比賽

頭城：蘇首睿 陳柸燁

九、陀螺（個人擲準賽）

△決賽：共9人，取7名

劉哲文（羅東） 陳憲明（羅東） 吳叡杰（五結） 莊博勝（冬山）
鄒旻霖（五結） 王辰浩（蘇澳） 陳祈升（三星） 邱繼禾（三星）



(三)

民俗體育



俞大偉(冬山)

- ① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
 ⑤ _____ ⑥ _____ ⑦ _____

十、陀螺（團體擲準賽）

△決賽：共3隊，取1名

冬山：莊博勝	朱紘毅	余林宸	俞大偉	林豐嘉
三星：陳祈升	蘇宇樂	羅泓寬	彭柏恩	邱繼禾
羅東：陳俊諺	劉哲文	劉峻岳	陳憲明	

- ① _____

女子組民俗體育比賽編配表

一、踢毽（個人花式賽）

△決賽：共6人，取4名

黃茱鈺(羅東) 朱怡珊(羅東) 邱瓊瑩(冬山) 詹宜霖(大同)
詹宜柔(大同) 江需穎(冬山)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____

二、踢毽（個人網毽賽）

△決賽：共8人，取6名

詹宜霖(大同) 詹思璇(大同) 朱怡珊(羅東) 黃茱鈺(羅東)
陳侑吟(五結) 陳侑君(五結) 梁家甄(冬山) 何玉玲(冬山)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____

⑤ _____ ⑥ _____

三、踢毽（雙人對抗賽）

△決賽：共5隊，取3名

大同 第1組：詹宜霖 詹思璇
冬山 第1組：梁家甄 何玉玲
第2組：江需穎 林姿妍
羅東 第1組：黃茱鈺 朱怡珊
五結 第1組：陳侑吟 陳侑君

① _____ ② _____ ③ _____

四、跳繩（個人花式賽）

△決賽：共3人，取1名





林子勤(羅東) 嚴可彤(羅東) 何玉玲(冬山)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____

五、跳繩(個人一跳二迴旋計次賽)

△決賽：共5人，取3名

林芷筠(羅東) 嚴苡恩(羅東) 何玉玲(冬山) 陳奕潔(頭城)
吳昕芮(頭城)

① _____ ② _____ ③ _____

六、扯鈴(個人賽)

△決賽：共6人，取4名

王幸恩(礁溪) 簡葦佳(三星) 方悅晞(羅東) 吳羽晴(頭城)
林育禎(羅東) 周芷安(冬山)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____

⑤ _____ ⑥ _____

七、扯鈴(雙人賽)

△決賽：共1隊，不比賽

羅東 第1組：方悅晞 梁雯惠

八、陀螺(個人擲準賽)

△決賽：共10人，取8名

江霈穎(冬山) 廖婷如(冬山) 羅澈蓁(三星) 邱可晴(三星)
林欣蕙(五結) 吳姿儀(五結) 吳麗秋(羅東) 朱怡珊(羅東)
詹宜霖(大同) 詹宜柔(大同)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____

⑤

⑥

⑦

⑧

八、陀螺（團體擲準賽）

△決賽：共3隊，取1名

三星：羅澂蓁 邱可晴 林依靚 宋可歆 朱筱晴

羅東：陳曉諭 陳昀均 吳麗秋 朱怡珊

冬山：江霈穎 廖婷如 莊博茹 梁依琳

①



(三)

民俗體育



國術

比賽時間：113 年 5 月 5 日

比賽地點：宜蘭縣立武術館

國術審判委員會

委員會主任：劉萬星

委員會副主任：李春生 陳正行

審判委員：蔡輝龍 張新俊 游祥明 黃文泉 游本德
陳玉梅 陳惠德 簡木溪 陳顯群

拳術主任裁判：黃國棟

拳術副主任裁判：林能興 林建宏

兵器主任裁判：林清朗

兵器副主任裁判：吳安富 林易衡

對練主任裁判：林崑陵

對練副主任裁判：江錫雄 周美秀

掛技擂台主任裁判：吳豐年

掛技擂台副主任裁判：楊錫光 劉鑑霆

場上執行裁判：游囿仁

評分裁判：陳志杰 陳灝文 楊品薇 呂為猷 林訓呈
林逸哲 謝明哲 余芷瑄 蕭宇倫 林宜屏

匡茅亭 楊淳仁 游宗諭

檢錄長：羅魁梧

編排記錄長：廖國楨

國術競賽規程

一、比賽日期：113年5月5日（星期日）

二、比賽地點：宜蘭縣立武術館

第一條 競賽項目

(一)掛技擂台賽：

1. 男子組依體重區分為六級：

第一級：體重55公斤以下

第二級：體重55.1公斤以上至60公斤以下

第三級：體重60.1公斤以上至65公斤以下

第四級：體重65.1公斤以上至70公斤以下

第五級：體重70.1公斤以上至75公斤以下

第六級：體重75.1公斤以上至80公斤以下

第七級：體重80.1公斤以上

2. 女子組依體重區分為五級：

第一級：體重45公斤以下

第二級：體重45.1公斤以上至50公斤以下

第三級：體重50.1公斤以上至55公斤以下

第四級：體重55.1公斤以上至60公斤以下

第五級：體重60.1公斤以上

(二)拳術、兵器、對練：

1. 拳術單練：

(1)男子組

a. 南拳 b. 北拳 c. 內家拳

(2)女子拳術單練

a. 南拳 b. 北拳 c. 內家拳

2. 器械單練：

(1)男子組

a. 長兵器單練 b. 短兵器單練 c. 奇兵器單練



(三)
國術



(2)女子器械單練

- a. 長兵器單練 b. 短兵器單練 c. 奇兵器單練

3.對練（性別不限、拳術、長短器械不拘，採一對一）一項

第二條 戶籍規定

依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第四條辦理。

第三條 選手參賽年齡

(一)掛技擂台：年滿15歲以上【民國98年5月5日（含）以前出生】

(二)拳術、兵器、對練：年滿8歲以上（民國105年5月5日以前出生

第四條 報名人數規定

(一)掛技擂台：每單位每級報名以1人為限，每人限參加一個量級。

(二)拳術單練：每項目男子組限報1人、女子組限報1人。

(三)兵器單練：每項目男子組限報1人、女子組限報1人。

(四)對練：每單位報名選手以2組為限，每組限2人。

(五)每一選手不得同時報名拳術、兵器、對練或掛技擂台，只限報1種項目，否則取消資格。

第五條 競賽細則

(一)比賽規則：

1.拳術、兵器：採用最新中華民國國武術總會國際國術規則。

2.掛技擂台：採用最新中華國術掛技比賽規則。

(二)比賽制度：八強以下預賽為初級組掛技擂台賽的第一局為單手掛震，第二局為磨壓與第三局為雙手掛擠，四強以上決賽為高級掛技擂台，第一局為掛擊、第二局為掛踢、第三局為掛摔。

(二)比賽規定：

1.有段者：選手須穿著規定國術比賽服裝（白色七分袖無口袋）、黑色（細邊條不能超過0.3公分）中式漢裝、黑色燈籠褲、有段者請繫黑巾腰帶」。

2.無段者：選手須穿著規定國術比賽服裝（白色七分袖無口袋）

、咖啡色（細邊條不能超過 0.3 公分）中式漢裝、黑色燈籠褲、請繫咖啡巾腰帶」。

3.掛技擂台賽、拳術、兵器、對練比賽選手應穿著大會規定之服裝，否則不准登場比賽，並視同棄權。

4.兵器規定：

(1)長兵器：兵器立地長度超過耳朵（限槍、棍、大刀、斬馬刀，其餘屬於奇兵器）棍或握把需為木棍、鐵棍（不得使用白臘桿、藤棍桿）。

(2)短兵器：直臂手握兵器長度過肩（不分各種類）。

(3)奇兵器：長、短、小、軟、雙兵器（如九節鞭、流星錘、三節棍）。

(4)不得使用亞運暨各國國際武術競賽器械、鋁製、電鍍金各式兵器。

5.參加掛技擂台賽選手須於每日比賽當天上午 8 時起開始過磅，9 時截止過磅。體重不符報名級別規定者，以失格論（已取得成績名次保留，不得參加後續賽程）。

第六條 會議

(一)技術會議：113 年 5 月 5 日（星期六）上午 8 時於宜蘭縣立武術館三樓。

(二)裁判會議：113 年 5 月 5 日（星期六）上午 8 時 30 分於宜蘭縣立武術館三樓。

第七條 獎勵

依 111 年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定辦理。

第八條 其他 未列入本規程或提出變更事項以技術會議為準。

第九條 本競賽規程經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。





國術比賽賽程表

報到時間	競 賽 程 序
08：00～08：30	技術會議
08：30～09：00	裁判會議
09：00～09：30	過磅與抽籤
09：30～12：00	男子拳術單練-南拳6人 男子拳術單練-北拳5人 男子拳術單練-內家拳3人 男子兵器單練-長兵器5人 男子兵器單練-短兵器4人 男子兵器單練-奇兵器6人 男子掛技擂台-70公斤預賽 女子掛技擂台-45公斤預賽 女子掛技擂台-55公斤預賽 女子掛技擂台-60公斤預賽 女子掛技擂台60+公斤預賽
12：00～13：00	中午用餐
13：00～14：00	賽前練習
14：00～16：00	女子拳術單練-南拳4人 女子拳術單練-北拳4人 女子拳術單練-內家拳5人 女子兵器單練-長兵器4人 女子兵器單練-短兵器4人 女子兵器單練-奇兵器3人 混合組-對練4隊 男子掛技擂台-70公斤決賽 女子掛技擂台-45公斤決賽 女子掛技擂台-55公斤決賽 女子掛技擂台-60公斤決賽 女子掛技擂台60+公斤決賽
16：00-16：30	頒獎

各單位參加國術比賽職、隊員名單

一、三星鄉

△教練：羅國鶴 教練兼管理：王鈺潔

男隊員：簡崇恩

女隊員：馬秀慧

二、大同鄉

△領隊：王鈺潔

女隊員：陳亮澄

三、五結鄉

△領隊：簡羽均 教練：羅國鶴 周圳池

男隊員：黃品豪 陳岳宏 陳岳祈 陳岳禧

女隊員：林嘉倩 余之勻 黃婉雯

四、冬山鄉

△領隊：張秀珠 魏士欽 教練：黃慶恩

教練兼管理：許瑋玲 管理：許雅君

男隊員：蔡騰源 劉又郎 何信緯 邱柏凱 黃建豪 曾子恩

林士弘 陳友虔 邱暉珉 高天霖 葉子豪 許証陽

魏祺軒 李芄阜 蔡定勳

女隊員：陳宥安 陳子佳 陳又菲 許瑋君 陳茄嘉 許敏惠

張純菱 陳慧蘭 江美滿 洪廷宜 莊珮甄

五、壯圍鄉

△教練：郭智剛

女隊員：吳雨謙



六、宜蘭市

△領隊：藍美麗 教練：陳志忠
男隊員：林秉昀 簡宜榮 謝澄樂 陳柏凱 潘奕維
女隊員：吳憶親 潘怡如 車佳叡 吳容安 林羽婕 謝昕嫻

七、南澳鄉

男隊員：沈稟堯

八、員山鄉

△教練：林永參
女隊員：楊鎔瑄

九、頭城鎮

△教練：郭智剛
女隊員：柳品禎

十、礁溪鄉

△教練：游泓涵
男隊員：謝宇恩 游宗喻 周羿澤 游元碩 賴承熙 游家俊
女隊員：游子玗

十一、羅東鎮

△領隊：楊証淮 林家弘 教練兼管理：劉祥至 張冬萍
教練：羅國鶴
男隊員：黃文聖 何睿恩 劉耕權 施瀚雲 張煥宜 羅加宥
 蘇哲倫 吳文聲 張世昌 蔡銘鴻 吳淳愷 蔡詠智
 游允翔 楊又瑜 林佑宇
女隊員：陳佩萱 陳思芸 許如華 林家芸 陳元恩 林翊宸
 朱可歆 趙唐瑄 劉又慈 孫孟瑄 侯凱歆 楊佳宜

胡芯綾

十二、蘇澳鎮

男隊員：張詠峰

女隊員：陳 妍 張辰歆



(三)
國
術



男子組國術比賽編配表

一、掛技擂台第一級【55公斤（含）以下】

△決賽：共2人，不比賽

蔡騰源(冬山) 羅加宥(羅東)

二、掛技擂台第二級【55.1公斤以上至60公斤以下】

△決賽：共2人，不比賽

蘇哲倫(羅東) 劉又郎(冬山)

三、掛技擂台第三級【60.1公斤以上至65公斤以下】

△決賽：：共1人，不比賽

張煥宜(羅東)

四、掛技擂台第四級【65.1公斤以上至70公斤以下】

△決賽：共3人，取1名

吳文聲(羅東) 何信緯(冬山) 游家俊(礁溪)

①

五、掛技擂台第五級【70.1公斤以上至75公斤以下】

△決賽：共2人，不比賽

邱柏凱(冬山) 張世昌(羅東)

六、掛技擂台第六級【75.1公斤以上至80公斤以下】

△決賽：共1人，不比賽

蔡銘鴻(羅東)



七、掛技擂台第七級【80.1公斤以上】

△決賽：共2人，不比賽

八、拳術單練／南拳【套路】

△決賽：共6人，取4名

簡崇恩(三星) 游元碩(礁溪) 黃文聖(羅東) 沈稟堯(南澳)
曾子恩(冬山) 林秉昀(宜市)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____

九、拳術單練／北拳【套路】

△決賽：共5人，取3名

謝宇恩(礁溪) 蔡詠智(羅東) 謝澄樂(宜市) 陳岳禧(五結)
林士弘(冬山)

① _____ ② _____ ③ _____

十、拳術單練／內家拳【套路】

△決賽：共3人，取1名

陳柏凱(宜市) 游允翔(羅東) 陳友虔(冬山)

① _____

十一、器械單練／長兵器單練【套路】

△決賽：共5人，取3名

黃品豪(五結) 周羿澤(礁溪) 邱暉(冬山) 簡宜榮(宜市)
何睿恩(羅東)

① _____ ② _____ ③ _____



十二、器械單練／短兵器單練【套路】

△決賽：共4人，取2名

劉耕權(羅東) 高天霖(冬山) 陳岳祈(五結) 賴承熙(礁溪)

① _____ ② _____ ③ _____

十三、器械單練／奇兵器單練【套路】

△決賽：共6人，取4名

潘奕維(宜市) 施瀚雲(羅東) 張詠峰(蘇澳) 游宗喻(礁溪)

陳岳宏(五結) 葉子豪(冬山)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____

女子組國術比賽編配表

一、掛技擂台第一級【45公斤以下】

△決賽：共3人，取1名

黃婉雯(五結) 張純菱(冬山) 陳佩萱(羅東)

①

二、掛技擂台第二級【45.1公斤以上至50公斤以下】

△決賽：共2人，不比賽

陳慧蘭(冬山) 陳思芸(羅東)

三、掛技擂台第三級【50.1公斤以上至55公斤以下】

△決賽：共3人，取1名

江美滿(冬山) 林嘉倩(五結) 許如華(羅東)

①

四、掛技擂台第四級【55.1公斤以上至60公斤以下】

△決賽：共4人，取2名

余之勻(五結) 洪廷宜(冬山) 林家芸(羅東) 吳憶親(宜市)

①

②

五、掛技擂台第五級【60.1公斤以上】

△決賽：共3人，取1名

陳元恩(羅東) 莊珮甄(冬山) 馬秀慧(三星)

①



三
國
術

六、拳術單練／南拳【套路】

△決賽：共4人，取2名

游子玓(礁溪) 陳宥安(冬山) 林羽婕(宜市) 趙唐瑄(羅東)

① _____ ② _____

七、拳術單練／北拳【套路】

△決賽：共4人，取2名

吳容安(宜市) 胡芯綾(羅東) 柳品禎(頭城) 陳子佳(冬山)

① _____ ② _____

八、拳術單練／內家拳【套路】

△決賽：共5人，取3名

陳妍(蘇澳) 陳又菲(冬山) 吳雨謙(壯圍) 謝昕媛(宜市)

劉又慈(羅東)

① _____ ② _____ ③ _____

九、器械單練／長兵器單練【套路】

△決賽：共4人，取2名

許瑋君(冬山) 張辰歆(蘇澳) 孫孟瑄(羅東) 楊鎔瑄(員山)

① _____ ② _____

十、器械單練／短兵器單練【套路】

△決賽：共4人，取2名

林翊宸(羅東) 陳茄嘉(冬山) 車佳歆(宜市) 陳亮澄(大同)

① _____ ② _____

十一、器械單練／奇兵器單練【套路】

△決賽：共3人，取1名

朱可歆(羅東) 許敏惠(冬山) 潘怡如(宜市)

①

混合組國術比賽編配表

一、對練【套路】

△決賽：共4隊，取2名

羅東鎮：第1組：侯凱歆 楊佳宜

第2組：楊又瑜 林佑宇

冬山鄉：第1組：魏祺軒 許証陽

第2組：李芄阜 蔡定勳

①



三
國
術



龍獅技藝

比賽時間：113 年 4 月 20 日

比賽地點：凱旋國中體育館

龍獅運動審判委員會

召 集 人：賴聰雲

審 判 委 員：楊郭福 賴翊凡 簡于軒 賴聰雲

裁 判 長：簡維國

裁 判：陳宥宏 游子玄 藍晨恩 李承軒 盧彥廷

龍獅運動大會工作人員

總 幹 事：賴昱延

行 政 組：彭于恬 藍晨恩 陳思潔 李智傑 陳俊男

競 賽 組：林秉蓁 李佳菱 李安平 藍建銘 李佳嫻

龍獅競賽規程

一、比賽日期：113年4月20日（星期六）

二、比賽地點：宜蘭縣黎明國小

第一條 競賽項目

(一)南獅（自選套路）：傳統、競速、障礙。

(二)台灣獅（自選套路）：台灣獅單獅、台灣獅多獅。

(三)舞龍（自選套路）：自選舞龍。

第二條 比賽日程預定

113年4月20日上午10：00－14：00預賽，

下午14：30－16：00決賽。

第三條 參加辦法

(一)戶籍規定：依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第四條辦理。

(二)年齡規定：

1.須年滿9歲以上（中華民國104年4月20日以前出生）。

2.未滿18歲之選手，報名時需繳交監護人參賽同意書。

(三)報名人數：

1.南獅比賽每單位報名以運動員10人為限；以上包括替換隊員，伴奏隊員（參賽出場人數最少6人最多10人，不包括保護人員）。

2.台灣獅比賽每單位報名以選手17人以上包括替換隊員、伴奏隊員（不包括保護人員；領隊或教練不可擔任下場人員或協助伴奏）。

臺灣傳統獅各項下場人數：



(三)
龍獅技藝



(1)臺灣獅單獅下場人數：最少6人；最多10人。

(1)臺灣獅多獅下場人數：最少8人；最多15人。

3.舞龍比賽每單位報名以運動員16人為限；以上包括替換隊員，伴奏隊員（參賽出場人數最多16人，不包括保護人員）。

4.每隊設領隊、教練各一人（選手不得兼任以上職務）負責聯繫有關事宜。

第四條 報名

依113年宜蘭縣運動會競賽規程第九條相關規定辦理。

第五條 比賽辦法

(一)比賽規則：採用最新國際龍獅運動聯合會審定「國際舞龍舞獅競賽規則」（請至中華舞龍舞獅運動總會網站查閱）

(二)比賽制度：每項比賽均採預賽與決賽最後得分總加進行排名；最後得分總加相同時，以決賽得分高者名次列前。

(三)比賽規定：參加比賽單位，必須穿著配有該鄉鎮單位字樣或標誌之規定服裝，比賽之選手以運動服裝或功夫裝，禁著西裝及結領帶和皮帶，不得赤足亦不得穿皮鞋，禁止赤膊，不得穿背心或短褲，未依此規定一律不准參賽，參賽裝備請自備。

(四)比賽規則與制度之解釋權屬宜蘭縣體育會龍獅技藝委員會。

第六條 管理資訊

(一)競賽管理：在宜蘭縣運動會籌備委員會指導下，由宜蘭縣體育會龍獅技藝委員會及大會競賽組共同負責各項執行工作。

(二)技術人員：

1.裁判人員：裁判長由宜蘭縣運動會籌備委員會與宜蘭縣體育會龍獅技藝委員會協商聘請，裁判員由宜蘭縣體育會龍獅技藝委

員會遴選推薦縣級以上裁判送大會審查聘任之。

2. 審判委員：審判委員 5 人（含召集人），召集人由宜蘭縣體育會龍獅技藝委員會遴派，委員由宜蘭縣運動會籌備委員會與宜蘭縣體育會龍獅技藝委員會會商聘請，其中必須包括舉辦單位至少 1 人。

第七條 申訴

依 113 年宜蘭縣運動會競賽規程總則第十條相關規定辦理。

第八條 獎勵

- (一) 依 113 年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條相關規定辦理。
(二) 各項決賽後立即頒獎，受獎者必須穿著代表隊服裝。

第九條 會議

- (一) 技術會議：113 年 4 月 20 日（星期六）上午 9 時於宜蘭縣黎明國小體育館辦理
(二) 裁判會議：113 年 4 月 20 日（星期六）上午 9 時 30 分於宜蘭縣黎明國小體育館辦理

第十條 本競賽規程經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。



(三)
龍獅技藝



龍獅技藝競賽時程表

競賽日期：113年4月20日 報到時間：上午九點

比賽時間：上午十點

競賽地點：宜蘭市黎明國小體育館（宜蘭市校舍路1號）

項目／組別	參賽單位	備註	預定競賽時間
南獅(自選套路) 傳統	宜蘭市 五結鄉 員山鄉	共計3隊 取1名	上午 11:00~12:00 下午 13:00~16:30
南獅(自選套路) 競速	宜蘭市 五結鄉 員山鄉	共計3隊 取1名	
南獅(自選套路) 障礙	宜蘭市 五結鄉 員山鄉	共計3隊 取1名	

各單位參加龍獅技藝比賽職、隊員名單

一、五結鄉

△領隊：張哲豪 教練兼管理：陳瑞澤 簡秀如 陳建明
 男隊員：張廷宇 邱品睿 黃家祥 賴冠霖 劉鷹展 張淳哲
 江品叡 林俊宏 莊凱新 張元競 林彥廷 陳禹翰
 女隊員：莊妍熙 許燁昕 林婉庭 張詠淇 張昀臻 彭泳潔

二、宜蘭市

△教練：董子筠 管理：簡雯敏
 男隊員：魏丞浩 朱廷叡 王子睿 楊勝安 許劭丞 林宇騏
 林彥均 陳仁祐 王建博 呂恩碩 鄭品妍 張允豪
 顏子文 趙宇翔 楊承祐 吳咸叡 徐孟承 朱浚銘
 陳台銘 戴悅丞 戴楚樽 李宥霆 蔡秉修 賴柏辰
 女隊員：林可晴 朱妍敏 朱若瑄 蔡孟娟 胡玉秋 曾羽婕

三、員山鄉

△教練：李蕙君 管理：黃彥智
 男隊員：周品羽 陳廷恩 陳昱愷 林祐鼎
 女隊員：江瑋琳 李芯語





混合組龍獅技藝比賽編配表

一、南獅（自選套路）【傳統】

△決賽：共3隊，取1名

五結：	張廷宇	黃家祥	江品叡	莊妍熙	許燁昕	林婉庭
	張詠淇	張昀臻	彭泳潔			
員山：	周品羽	陳廷恩	陳昱愷	林祐鼎	江瑋琳	李芯語
宜市：	魏丞浩	朱廷叡	王子睿	許劭丞	林彥均	呂恩碩
	顏子文	趙宇翔	楊承祐	朱妍敏		

①

二、南獅（自選套路）【競速】

△決賽：共3隊，取1名

員山：	周品羽	陳廷恩	陳昱愷	林祐鼎	江瑋琳	李芯語
五結：	張廷宇	邱品睿	賴冠霖	劉鷹展	張淳哲	林俊宏
	莊凱新	張元競	林彥廷	陳禹翰		
宜市：	魏丞浩	王子睿	許劭丞	陳仁祐	王建博	張允豪
	顏子文	楊承祐	吳咸叡	林可晴		

①

三、南獅（自選套路）【障礙】

△決賽：共3隊，取1名

員山：	周品羽	陳廷恩	陳昱愷	林祐鼎	江瑋琳	李芯語
五結：	張廷宇	邱品睿	賴冠霖	劉鷹展	張淳哲	林俊宏
	莊凱新	張元競	林彥廷	陳禹翰		
宜市：	王子睿	楊勝安	林宇騏	鄭品妍	顏子文	徐孟承

朱浚銘 朱若瑄 蔡孟娟 陳台銘

①

四、台灣獅（自選套路）【台灣獅單獅】

△決賽：共2隊，不比賽

宜市：	徐孟承	蔡孟娟	陳台銘	胡玉秋	曾羽婕	戴悅丞
	戴楚樽	李宥霆	蔡秉修	賴柏辰		
員山：	周品羽	陳廷恩	陳昱愷	林祐鼎	江瑋琳	李芯語

五、台灣獅（自選套路）【台灣獅多獅】

△決賽：共1隊，不比賽

宜市：	徐孟承	朱浚銘	朱若瑄	蔡孟娟	陳台銘	胡玉秋
	曾羽婕	戴悅丞	戴楚樽	李宥霆	蔡秉修	賴柏辰



(三)
龍獅技藝



運動舞蹈

比賽時間：113 年 4 月 7 日 12：30

比賽地點：宜蘭運動公園體育館

運動舞蹈審判委員會

裁 判 長：林文勇

裁 判：羅春燕 林建勳 許美華 張麗婷 黃玲芳 黃杰森

魏美麗 黃柏崴 黎 粵 林筱倩

運動舞蹈競賽規程

一、比賽日期：113年4月7日（星期日）

二、比賽地點：宜蘭運動公園體育館

第一條 競賽項目

(一)單項競賽、單人單項競賽：

- 1.探戈 2.華爾滋 3.狐步 4.快四步 5.維也納華滋
- 6.倫巴 7.恰恰恰 8.森巴 9.鬥牛舞 10.捷舞

(二)五項競賽、單人五項競賽：

1.標準舞五項全能：

- (1)探戈 (2)華爾滋 (3)狐步 (4)快四步 (5)維也納華滋

2.拉丁舞五項全能：

- (1)倫巴 (2)恰恰恰 (3)森巴 (4)鬥牛舞 (5)捷舞

(三)團體對抗競賽：

- 1.標準舞 2.拉丁舞 3.單人標準舞 4.單人拉丁舞

第二條 參賽資格

(一)年滿12歲以上（101年4月7日以前出生）。

(二)單人單項不限年齡。

第三條 報名規定

(一)單項競賽與五項競賽之各項目，每鄉鎮限報名三隊。

(二)團體對抗之各項目，每鄉鎮限報名一隊（候補各一隊）。

(三)單人單項與單人五項競賽之各項目，每鄉鎮限報名三對。

第四條 比賽制度





組比賽視報名人數多寡，決定初賽、複賽、決賽。

第五條 比賽規則

參照中華民國運動舞蹈協會最新公佈之運動舞蹈比賽規則。

第六條 細則說明

(一)比賽服裝：

- 1.全部組別必須依規定穿著正式比賽服裝。
- 2.裁判請著西裝、打領結，以示莊重。

(二)參賽人員：

- 1.各項比賽以跳完全曲目為原則。
- 2.與賽人員必須遵守出賽時間，裁判須在比賽前一小時到達會場參加會議。
- 3.如逾出賽五分鐘未到場者，則以棄權論。
- 4.如遇特殊事故，必須更改賽程式加賽，得由主辦單位宣佈，不得異議。
- 5.比賽評審聘請資深裁判擔任。
- 6.比賽進行中，有任何爭議，均由大會裁判長全權處理。
- 7.團體對抗競賽項目，3項（含）以上參加對抗。

第七條 會議

(一)領隊會議：113年4月7日（星期日）11：00假宜蘭運動公園體育館召開，不另行通知。

(二)大會裁判與會議：

- 1.由本會認可之國家各級裁判及國際級裁判組成。
- 2.113年4月7日（星期日）11：20假宜蘭運動公園體育館召開，不另行通知。

第八條 獎勵

依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定辦理。

第九條 本競賽規程經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。



(三)
運動舞蹈



運動舞蹈比賽賽程表

場次	時 間	項 目
1	10：30～11：00	裁判、選手報到
2	11：00～11：50	森巴/恰恰恰/倫巴/鬥牛舞/捷舞
3	11：50～12：30	華爾滋/探戈/維也納華爾滋/狐步
4	12：30～13：20	單人單項： 森巴/恰恰恰/倫巴/鬥牛舞/捷舞
5	13：20～13：30	K & B 優質團體表演
6	13：30～13：40	巨星表演
7	13：40～13：50	舞會時間
8	13：50～14：20	摩登對抗（全運會選拔）
9	14：20～14：40	長官貴賓致詞
10	14：40～15：00	頒獎
11	15：00～15：30	拉丁對抗（全運會選拔）
12	15：30～16：20	巨星老師秀
13	16：20～17：00	單人拉丁對抗（全運會選拔）

各單位參加運動舞蹈比賽職、隊員名單

一、冬山鄉

△教練：張育嘉

男隊員：廖豐盛 黃文隆

女隊員：劉家妘 任惠瑜

二、宜蘭市

△領隊：賴沛潔 教練：林育秀

男隊員：葉宗樺 黃國雄

女隊員：馮鈺婷 吳芬蘭 林昀霓

三、頭城鎮

△領隊：曾蕙潔 教練：林育秀

女隊員：林可晴

四、礁溪鄉

△教練：王賢佑

男隊員：謝程仰 林則呈

女隊員：吳佳菁 簡若羽 林沁妤

五、羅東鎮

△領隊：張愛月 教練：林育秀

男隊員：陳潤鴻

女隊員：楊淑娟 賴奕汝 鄭捷予

六、蘇澳鎮

△領隊：王淳德 教練：林育秀





男隊員：葉明煌

女隊員：陳美珍 吳芊霈

混合組運動舞蹈比賽編配表

一、探戈【單項競賽】

△決賽：共3隊，取1名

蘇澳鎮：陳美珍 葉明煌

宜蘭市：吳芬蘭 黃國雄

冬山鄉：廖豐盛 劉家妘

① _____

二、華爾滋【單項競賽】

△決賽：共3隊，取1名

宜蘭市：吳芬蘭 黃國雄

冬山鄉：廖豐盛 劉家妘

蘇澳鎮：陳美珍 葉明煌

① _____

三、賽狐步【單項競賽】

△決賽：共3隊，取1名

蘇澳鎮：陳美珍 葉明煌

宜蘭市：吳芬蘭 黃國雄

冬山鄉：廖豐盛 劉家妘

① _____

四、維也納華滋【單項競賽】

△決賽：共3隊，取1名

蘇澳鎮：陳美珍 葉明煌

冬山鄉：黃文隆 任惠瑜

宜蘭市：吳芬蘭 黃國雄

① _____

五、倫巴【單項競賽】

△決賽：共4隊，取2名





宜蘭市：馮鈺婷 葉宗樺

礁溪鄉：吳佳菁 林則呈

冬山鄉：廖豐盛 劉家妘

羅東鎮：陳潤鴻 楊淑娟

①

②

六、恰恰恰【單項競賽】

△決賽：共4隊，取2名

礁溪鄉：吳佳菁 林則呈

冬山鄉：廖豐盛 劉家妘

羅東鎮：陳潤鴻 楊淑娟

宜蘭市：馮鈺婷 葉宗樺

①

七、森巴【單項競賽】

△決賽：共4隊，取2名

宜蘭市：馮鈺婷 葉宗樺

羅東鎮：陳潤鴻 楊淑娟

蘇澳鎮：陳美珍 葉明煌

冬山鄉：黃文隆 任惠瑜

①

②

八、鬥牛舞【單項競賽】

△決賽：共3隊，取1名

蘇澳鎮：陳美珍 葉明煌

羅東鎮：陳潤鴻 楊淑娟

宜蘭市：馮鈺婷 葉宗樺

①

九、捷舞【單項競賽】

△決賽：共5隊，取3名

蘇澳鎮：陳美珍 葉明煌

宜蘭市：馮鈺婷 葉宗樺

羅東鎮：陳潤鴻 楊淑娟

礁溪鄉：吳佳菁 林則呈

冬山鄉：廖豐盛 劉家妘

①

②

③

十、倫巴【單人單項競賽】

△決賽：共5人，取3名

林可晴(頭城) 賴奕汝(羅東) 林昀霓(宜市) 吳芊霈(蘇澳)
簡若羽(礁溪)

① _____ ② _____ ③ _____

十一、恰恰恰【單人單項競賽】

△決賽：共5人，取3名

林昀霓(宜市) 吳芊霈(蘇澳) 林可晴(頭城) 林沁妤(礁溪)
鄭捷予(羅東)

① _____ ② _____ ③ _____

十二、森巴【單人單項競賽】

△決賽：共4人，取2名

林昀霓(宜市) 謝程仰(礁溪) 吳芊霈(蘇澳) 賴奕汝(羅東)

① _____ ② _____

十三、鬥牛舞【單人單項競賽】

△決賽：共3人，取1名

謝程仰(礁溪) 鄭捷予(羅東) 吳芊霈(蘇澳)

① _____

十四、捷舞【單人單項競賽】

△決賽：共5人，取3名

謝程仰(礁溪) 吳芊霈(蘇澳) 林昀霓(宜市) 林可晴(頭城)
賴奕汝(羅東)

① _____ ② _____ ③ _____





劍 道

比賽時間：113年5月4日09:00

比賽地點：羅東鎮立體育館

劍道委員會

主任委員：王鴻仁

副主任委員：張紹演 楊銘芳 蔡輔峰 陳昱志

委員：楊得志 吳榮仁 吳明新 陳東泰 張其錫 李東昇
王璨銘 林育冠 黃濬棋 翁顯璋 林益新 林益誠

總幹事：李柏徵

副總幹事：洪祖熙

會計：楊怡璟

劍道審判委員會

召集人：王鴻仁

裁判長：楊得志

裁判：吳明新 吳榮仁 蔡銓宸 楊銘芳 蔡輔峰
李柏徵 吳鎮宇 吳宇倫 翁顯璋 楊怡璟
林益新 林室佑 洪祖熙 王璨銘 林益山
林宥佑 林益新 林益誠 陳昱志 張其錫

劍道競賽規程

一、比賽日期：113年5月4日（星期六）（比賽時間：上午9時）

二、比賽地點：羅東鎮立體育館

第一條 競賽項目

1. 男子團體得分賽。
2. 男子團體過關賽。
3. 男子個人賽。
4. 女子團體得分賽
5. 女子團體過關賽
6. 女子個人賽

第二條 戶籍規定

依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第四條辦理。

第三條 參賽資格

年滿十二歲以上（年齡計算以比賽開始日為基準日）。

第四條 參賽標準 無

第五條 報名規定

- (一)團體賽：每單位男女，各項團體賽選手註冊以七人為限，出場比賽五人。
- (二)個人賽：公開賽每單位男女各三人，於比賽抽籤時間前一小時就團體賽中之選手提出名單。

第六條 比賽制度 採雙淘汰制。





第七條 比賽方式

(一)團體得分賽：

- 1.出場順序於每場出賽前提出名單。
- 2.勝負判定：
 - (1)每場比賽時間五分鐘，採勝負三次賽，三戰二勝者為勝。但比賽時間終了先得一分者為勝，雙方未勝負則為平手。
 - (2)每勝負人數相等時，以勝負次數判定之，如再相等時，以各隊派選手代表按計時勝負三次比賽一場分勝負（三戰二勝者為勝），如再相等時，則以不計時勝負一次，至分出勝負為止。

(二)團體過關賽：

- 1.出場順序依段位高低排列（前低後高），每場出賽前提出名單。
- 2.勝負判定：
 - (1)計時勝負一次賽，勝者繼續比賽，敗者淘汰，以未賽完選手之隊為勝隊。
 - (2)每場比賽時間五分鐘，時間到未分勝負時，雙方均需退場，主將戰時，時間內未分勝負，則以不計時勝負一次，至分出勝負為止。

(三)個人賽：

- 1.比賽以勝負三次，三戰二勝者獲勝。
- 2.每場比賽時間五分鐘，比賽時間內先勝二次者為勝方。但規定時間屆滿時勝一次者為勝方。
- 3.比賽時間內未分勝負時，則以不計時勝負一次至分出勝負為止。

第八條 比賽規則 採用中華民國劍道協會最新公佈之劍道規則。

第九條 細則說明

比賽器材須符合國際劍道規則之規定標準，選手如違規使用，則該選手該場之比賽視為失敗論。

第十條 會議

- (一)技術會議：113年5月4日（星期六）上午8時於比賽場地召開。
- (二)裁判會議：113年5月4日（星期六）上午8時20分於比賽場地召開。

第十一條 獎勵

依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定辦理。

第十二條 本競賽規程經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。





各單位參加劍道比賽職、隊員名單

一、三星鄉

△領隊：蔡輔峰 教練：翁顯璋 林益新 管理：林益誠
男隊員：陳學勤 陳學盟 陳麒翔 黃證融 詹定承 詹定軒
 林益山 張仁韋 張仁傑 張宏銘 張國城 陳力裴
 陳宏杰 陳泓全
女隊員：林偉華 林倚萱 徐敏純 楊紫涵 廖羽柔 蔡淳如
 周佩儀 林鏡曄 林燕瑄 張琇亭 張琇音 張琇喬
 曾芯怡

二、大同鄉

△領隊：林立偉 教練：林立偉
男隊員：林宥均

三、五結鄉

△領隊：林欣穎
男隊員：吳俊毅 張恭誨 陳願名 潘子愷 潘宥頤 潘柏元
女隊員：吳依瑩 吳芷萱 羅湘晴 潘可芯 潘颯呈

四、冬山鄉

△領隊：黃志成
男隊員：羅永奇 鍾泓諺 張勝期 李文豪 林宏裕 黃啟倫
 王宇銘 陳皆達 李韶宇 李文安
女隊員：賴素秋 李岫齊 李千慧 黃仲伶 陳沛瑾 蔡馥徽
 楊邵涵 施翠珊

五、壯圍鄉

△領隊：鄭汝琬 教練：王鴻仁
男隊員：何宗訓 何宗祐 何樹林

六、宜蘭市

△領隊：吳明新 教練：吳明新 管理：林宸汝
隊長：林宸汝
男隊員：吳承泰 陳宥傑 陳建裕 李威龍 李立仁 潘羿愷
 潘羿萌
女隊員：吳宜亭 林宸汝 林嘉芬 陳宥蓁 匡莉雯 鍾若男

七、羅東鎮

△領隊：陳昱志
男隊員：王鈺茗 林室佑 林宥佑 陳學宥 匡佑國 王鈺豪
 林孟聰 李昕倫 簡鉞恩 張志丞 李泰臻 張皓俊
 陳品嘉 周芳丞
女隊員：鄔林孜 楊怡環 王彥云 王昱婷 李家瑜 林景誼
 林 靜



(二)

劍道

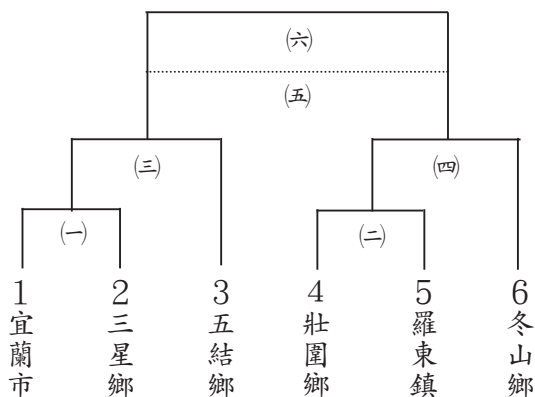


男子組劍道比賽編配表

一、公開組－團體得分賽

△決賽：共6隊，取4名

羅東鎮：王鈺茗 簡鉞恩	林室佑	陳學宥	匡佑國	王鈺豪	林孟聰
宜蘭市：吳承泰 潘羿萌	陳宥傑	陳建裕	李威龍	李立仁	潘羿愷
冬山鄉：張勝期 鍾泓諺	李文豪	林宏裕	黃啟倫	王宇銘	羅永奇
五結鄉：吳俊毅	張恭誨	陳願名	潘子愷	潘柏元	潘宥頤
壯圍鄉：何宗訓	何宗祐	何樹林			
三星鄉：林益山 詹定軒	張仁韋	張宏銘	張國城	陳力裴	詹定承

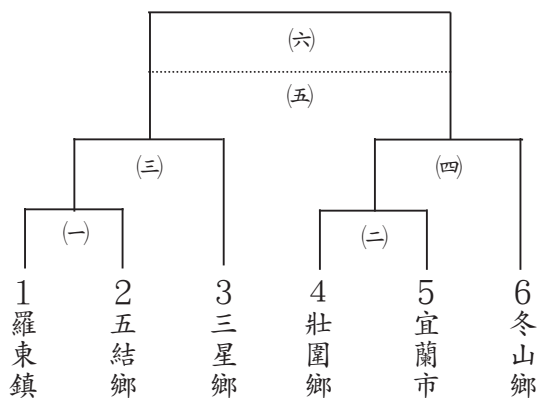


① ② ③ ④

二、公開組－團體過關賽

△決賽：共6隊，取4名

壯園鄉：何宗訓	何宗祐	何樹林			
羅東鎮：周芳丞	王鈺茗	張志丞	張皓俊	李昕倫	李泰臻
陳品嘉					
冬山鄉：黃啟倫	王宇銘	陳皆達	李韶宇	李文安	羅永奇
鍾泓諺					
五結鄉：吳俊毅	張恭誨	陳願名	潘子愷	潘柏元	潘宥頤
三星鄉：陳學勤	陳宏杰	陳泓全	陳學盟	陳麒翔	黃證融
張仁傑					
宜蘭市：吳承泰	陳宥傑	陳建裕	李威龍	李立仁	潘羿愷
潘羿萌					



① ② ③ ④

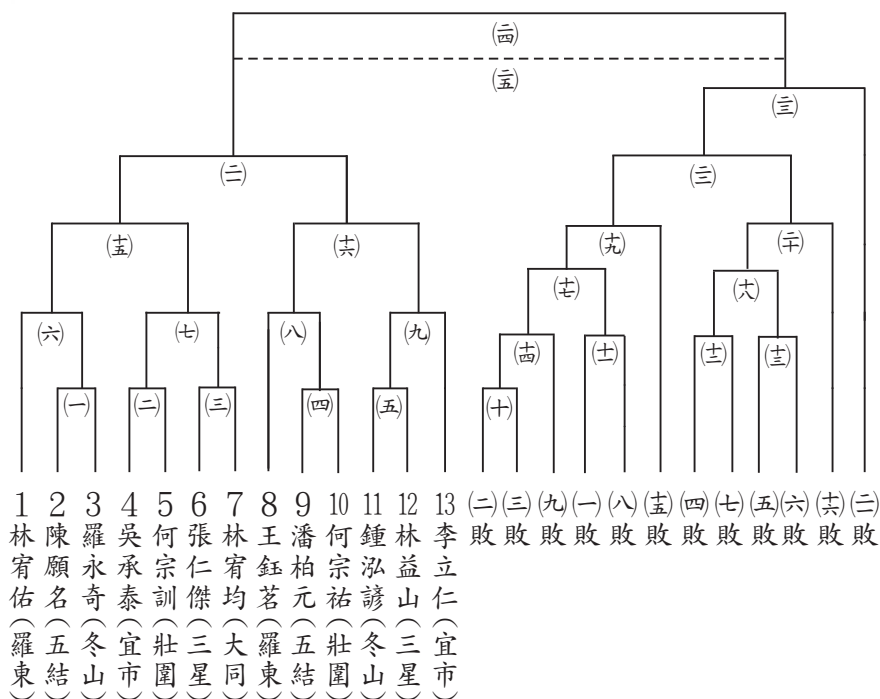




三、公開組一個人賽

△決賽：共13人，取8名

林宥均(大同)	羅永奇(冬山)	鍾泓諺(冬山)	陳願名(五結)
潘柏元(五結)	吳承泰(宜市)	何宗訓(壯圍)	何宗祐(壯圍)
王鈺茗(羅東)	林宥佑(羅東)	李立仁(宜市)	林益山(三星)
張仁傑(三星)			



①	②	③	④
⑤	⑥	⑦	⑧

女子組劍道比賽編配表

一、公開組－團體得分賽

△決賽：共5隊，取3名

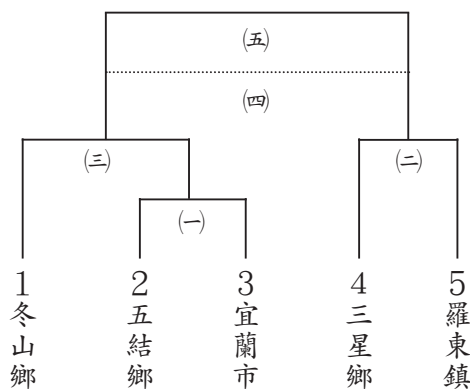
羅東鎮：林 靜 鄔林孜妍 楊怡璟 王彥云 王昱婷
李家瑜 林景誼

五結鄉：吳依瑩 吳芷萱 羅湘晴 潘可芯 潘佩呈

宜蘭市：吳宜亭 林宸汝 林嘉芬 陳宥蓁 匡莉雯 鍾若男

冬山鄉：賴素秋 李岫齊 李千慧 陳沛瑾 蔡馥徽 楊邵涵
黃仲伶

三星鄉：林倚萱 徐敏純 廖羽柔 周佩儀 林鏡曄 林謙瑄
張琇亭



① _____ ② _____ ③ _____



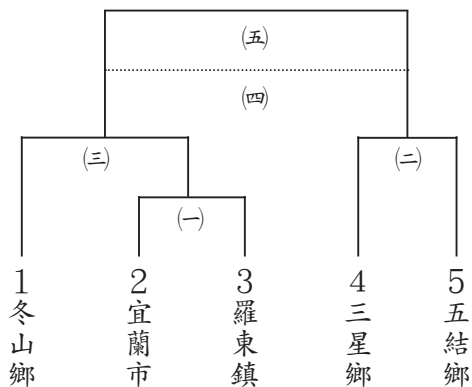
(二)
劍道



二、公開組－團體過關賽

△決賽：共5隊，取3名

五結鄉：	吳依瑩	吳芷萱	羅湘晴	潘可芯	潘颯呈	
宜蘭市：	吳宜亭	林宸汝	林嘉芬	陳宥蓁	匡莉雯	鍾若男
冬山鄉：	賴素秋	李岫齊	陳沛瑾	蔡馥徽	楊邵涵	施翠珊
	黃仲伶					
羅東鎮：	林靜	鄔林孜妍	楊怡璟	王彥云	王昱婷	
	李家瑜	林景誼				
三星鄉：	林偉華	楊紫涵	廖羽柔	蔡淳如	張琇音	張琇喬
	曾芯怡					

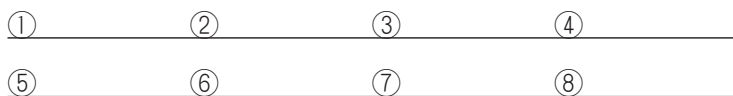
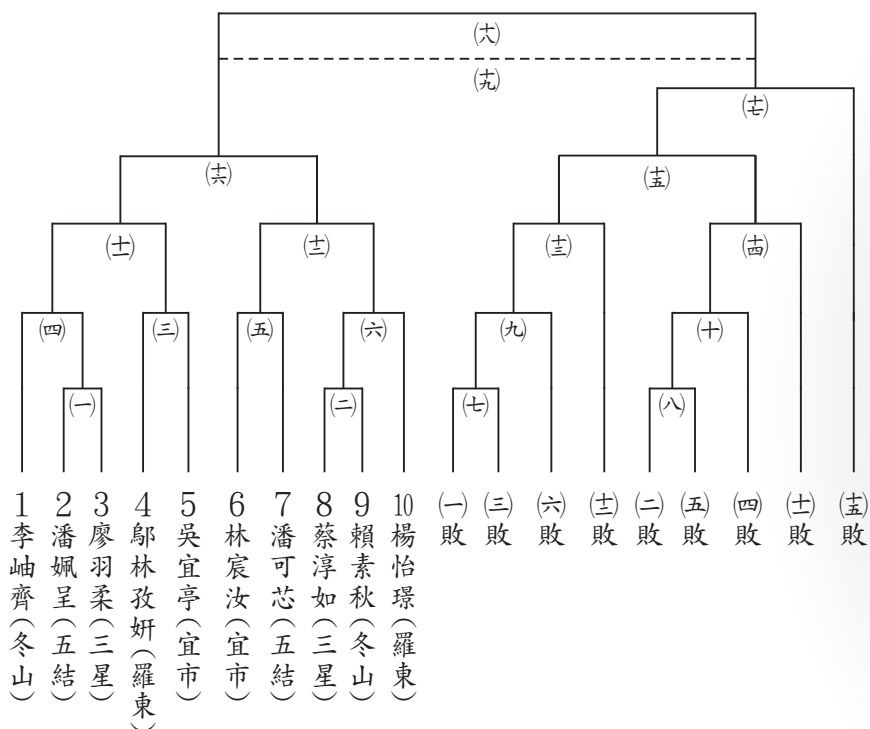


① _____ ② _____ ③ _____

三、公開組—個人賽

△決賽：共10人，取8名

吳宜亭(宜市) 林宸汝(宜市) 潘可芯(五結) 潘佩呈(五結)
 廖羽柔(三星) 蔡淳如(三星) 鄔林孜妍(羅東)
 楊怡璟(羅東) 賴素秋(冬山) 李岫齊(冬山)



(二)
劍道



柔術

比賽時間：113 年 4 月 21 日

比賽地點：宜蘭縣冬山鄉柯林國小

柔術委員會

主任委員：羅國鶴

副主任委員：游本德

常務委員：吳文聲 林能興 陳木松 鄭建滄 何正煌 林杰漢

張世昌 張建信 游家俊 羅鈞弘 吳憶親

委員：鄭阿溪 游煌斌 張文芳 許如玉 蔡銘鴻 許如華

余允境 邱柏凱 黃雅玲 陳博榮

總幹事：林孟均

副總幹事：陳妍

會務組長：林嘉倩

財務組長：莊珮甄

柔術審判委員會

召集人：林杰漢

委員：何賢堯 任立誠 林能興 鄭阿溪

總裁判長：張世昌

副總裁判長：陳木松

演武裁判長：游至皓

演武副審：洪廷宜

寢技裁判長：莊荃勝

寢技副審：鄭建滄

裁判：余允境 許如玉 陳志堅 劉至浩 黃毅彥 吳淳愷

林游銘 林志亮 曾文賢 張元韋 王唯星 黃彥儒

王姮文 羅鈞弘

柔術競賽規程

一、比賽日期：113年4月21日（星期日）（開始時間：上午八點）

二、比賽地點：宜蘭縣冬山鄉柯林國小學生活動中心

第一條 競賽項目

(一)雙人演武（Duo）：

1.男子組 2.女子組 3.男女混合組

(二)雙人演武（Show）

1.男子組 2.女子組 3.男女混合組

(三)寢技（Ne-Waza）：

1.男子組 2.女子組

(四)對打（Fighting）：

1.男子組 2.女子組

(五)格鬥（Full contact）：

1.男子組 2.女子組

（寢技、對打、格鬥項目級別表：男子組）

級別	對打(Fighting)	寢技 (Ne-Waza)	格鬥(Full contact)
1	-56公斤級：56.00以下	-56公斤級：56.00以下	-56公斤級：56.00以下
2	-62公斤級：56.01~62.00	-62公斤級：56.01~62.00	-62公斤級：56.01~62.00
3	-69公斤級：62.01~69.00	-69公斤級：62.01~69.00	-69公斤級：62.01~69.00
4	-77公斤級：69.01~77.00	-77公斤級：69.01~77.00	-77公斤級：69.01~77.00
5	-85公斤級：77.01~85.00	-85公斤級：77.01~85.00	-85公斤級：77.01~85.00
6	-94公斤級：85.01~94.00	-94公斤級：85.01~94.00	-94公斤級：85.01~94.00
7	+94 公斤級：94.01以上	+94公斤級：94.01以上	+94公斤級：94.01以上





(寢技、對打、格鬥項目級別表：女子組)

級別	對打(Fighting)	寢技 (Ne-Waza)	格鬥(Full contact)
1	-45公斤級：45.00以下	-45公斤級：45.00以下	-45公斤級：45.00以下
2	-48公斤級：45.01~48.00	-48公斤級：45.01~48.00	-48公斤級：45.01~48.00
3	-52公斤級：48.01~52.00	-52公斤級：48.01~52.00	-52公斤級：48.01~52.00
4	-57公斤級：52.01~57.00	-57公斤級：52.01~57.00	-57公斤級：52.01~57.00
5	-63公斤級：57.01~63.00	-63公斤級：57.01~63.00	-63公斤級：57.01~63.00
6	-70公斤級：63.01~70.00	-70公斤級：63.01~70.00	-70公斤級：63.01~70.00
7	+70公斤級：70.01以上	+70公斤級：70.01以上	+70公斤級：70.01以上

第二條 戶籍規定

依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第四條辦理。

第三條 參賽資格

以比賽開始日為基準日。未滿18歲之選手，保證書務必由家長或監護人同意簽章。

- (一)雙人演武需年滿12歲【民國101年4月21日（含）以前出生者】
- (二)寢技項目需年滿16歲【民國97年4月21日（含）以前出生者】
- (三)對打項目需年滿16歲【民國97年4月21日（含）以前出生者】
- (四)格鬥項目需年滿18歲【民國95年4月30日（含）以前出生者】

第四條 參賽標準：

- (一)參加寢技、對打、格鬥項目賽選手須於比賽當日上午8點起過磅，如體重不符報名級別規定者，以喪失資格論。
- (二)比賽當日上午8點20分前，未參加過磅者，以棄權論。

第五條 報名規定

依競賽總則第九條規定辦理，餘如下：

- (一) 寢技、對打、格鬥：每單位每級報名以不超過 1 人為限，每人限參加 1 個量級。
- (二) 雙人演武(Duo)、雙人演武(Show)：每單位報名選手每項目每組（男子組、女子組、男女混合組）不超過 2 組為限。

第六條 比賽制度（賽程規劃）：

- (一) 寢技、對打、格鬥：採單淘汰制。
- (二) 每一選手不得同時報名雙人演武、寢技、對打、格鬥只限報 1 種項目，否則取消資格。

第七條 比賽規則

採用台灣柔術總會審定最新中文版本之國際柔術競賽規則。

第八條 比賽細則說明

- (一) 選手應於初賽前二十分鐘接受檢錄準備比賽，檢錄唱名二次不到，以棄權論。
- (二) 比賽期間必須服從裁判之判決。
- (三) 比各選手出賽時該隊教練需全程在教練位子，否則不給予比賽，唱名二次不到，以棄權論。
- (四) 各選手需自備穿著堅實良好質料且乾淨乾淨無破損之白色柔術道服，穿著該場比賽（藍色或紅色）的手套、護腳與護脛。
- (五) 道服之長度需掩蓋選手臂部並繫上腰帶，袖長應寬鬆足以抓握，長度應是以掩蓋前臂的二分之一，但不能到腕關節，且不能捲起袖子。道褲應寬鬆及長度應能掩蓋脛骨的二分之一，且不能捲起褲管。





(六)腰帶應監時牢固，以防止上衣過鬆而袒開，長度應足以繞腰二圈，左右兩端應尚餘15公分為宜。

(七)女性選手應在道服內，白色或近乎白色的無領運動衫或連身緊身衣褲。男選手則不得穿著運動衫於道服下。長頭髮必須使用柔軟的髮帶綁起來。

(八)允許穿戴護擋與牙套。女性選手則允許穿著護胸。

(九)選手應剪短手腳之指甲。

(十)嚴禁任何足以造成對方危險或傷害之穿著。

(十一)選手不准配戴眼鏡，僅允許戴隱形眼鏡且必須自負任何傷害責任。

(十二)參加對打選手手部、腿與腳必須穿著紅色或藍色的護具。

第九條 獎勵

依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定辦理。

第十條 會議

(一)技術會議：113年4月21日(星期日)上午7時30分於比賽場地召開

(二)裁判會議：113年4月21日(星期日)上午8時於比賽場地召開

第十一條 本競賽規程經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。

柔術比賽賽程表

比賽時間：113年4月21日(日) 比賽場地：柯林國小學生活動中心

報到時間	活動程序
07：30～08：00	各單位報到
08：00～08：20	寢技選手過磅
08：20～08：40	抽籤
08：40～09：00	技術會議
09：00～09：30	裁判會議
09：30～12：00	雙人演武(Duo)男子組預賽
	雙人演武(Duo)男女混合組決賽
	雙人演武(Show)男子組決賽
	雙人演武(Show)男女混合組預賽
	寢技男子組+94公斤級預賽
12：00～13：00	午 休
13：00～16：00	雙人演武(Duo)女子組決賽
	雙人演武(Duo)男子組決賽
	雙人演武(Show)女子組決賽
	雙人演武(Show)男女混合組決賽
	寢技男子組+94公斤級決賽
16：00-16：30	頒獎



(二)
柔術

各單位參加柔術比賽職、隊員名單

一、三星鄉

△教練：羅國鶴

男隊員：林郁凱

二、五結鄉

△教練：李天佑

男隊員：楊承澔

三、冬山鄉

△領隊：陳庭祥

教練兼管理：羅國鶴

男隊員：劉又郎

陳友虔

蔡騰源

龍祺穆

黃建瑞

何信緯

黃耀賢

黃建豪

何立丞

邱柏凱

陳皇銘

女隊員：江美滿

裴氏青

莊珮甄

葉羽捷

四、壯圍鄉

△教練：羅國鶴

男隊員：周坤和

陳博榮

五、宜蘭市

△教練：羅國鶴

管理：吳憶親

男隊員：林泓廷

劉至浩

黃彥儒

女隊員：吳憶親

六、員山鄉

△教練兼管理：黃彥儒

男隊員：方珈愷

七、礁溪鄉

△教練：羅國鶴

男隊員：游家俊

女隊員：林孟均

八、羅東鎮

△教練兼管理：羅國鶴

隊長：蔡銘鴻

男隊員：黃昭軒 林政諺 吳淳愷 吳 愷 吳文聲 蔡銘鴻

蔡育宸 黃宥博 張建信 何正煌 吳鴻宜 黃志安

女隊員：林以晴 林以晨 黃鈺婷 黃鈺健 王鈺晴 張文芳

張郁琳 張祈霞 陳芯彤 許如華 黃紫茵

九、蘇澳鎮

△教練：羅國鶴

女隊員：陳 妍 陳 昕



(二)

柔術



男子組柔術比賽編配表

一、男子雙人演武組(Duo)

△決賽：共4隊，取2名

冬山鄉：第1組：劉又郎 陳友虔

第2組：何立丞 邱柏凱

羅東鎮：第1組：吳文聲 吳鴻宜

第2組：張建信 何正煌

①

②

二、男子雙人演武組(Show)

△決賽：共3隊，取1名

冬山鄉：第1組：蔡騰源 陳皇銘

第2組：龍祺穆 黃建瑞

羅東鎮：第1組：蔡銘鴻 黃宥博

①

三、寢技-56公斤級【56.00公斤以下】

△決賽：共1人，不比賽

劉至浩(宜市)

四、寢技-62公斤級【56.01公斤～62.00公斤】

△決賽：共2人，不比賽

林政諺(羅東) 楊承濤(五結)

五、寢技-69公斤級【62.01公斤～69.00公斤】

△決賽：共2人，不比賽

黃彥儒(宜市) 黃昭軒(羅東)

六、寢技-85公斤級【77.01公斤-85.00公斤】

△決賽：共1人，不比賽

周坤和(壯圍)

七、寢技+94公斤級【94.01公斤以上】

△決賽：共4人，取2名

黃建豪(冬山) 方珈愷(員山) 陳博燊(壯圍) 林郁凱(三星))

① _____ ② _____

八、格鬥柔術-85公斤級【77.01公斤-85.00公斤】

△決賽：共1人，不比賽

吳淳愷(羅東)



(三)
柔術



女子組柔術比賽編配表

一、女子雙人演武組(Duo)

△決賽：共3隊，取1名

羅東鎮：第1組：王鈺晴 黃紫茵

第2組：張祈霞 陳芯彤

冬山鄉：第1組：江美滿 裴氏青

①

二、女子雙人演武組(Show)

△決賽：共3隊，取1名

羅東鎮：第1組：林以晴 林以晨

第2組：張文芳 張郁琳

蘇澳鎮：第1組：陳 妍 陳 昕

①

混合組柔術比賽編配表

一、混合雙人演武組(Duo)

△決賽：共3隊，取1名

羅東鎮：第1組：吳 愷 黃鈺婷

第2組：蔡育宸 許如華

宜蘭市：第1組：吳憶親 林泓廷

①

二、混合雙人演武組(Show)

△決賽：共4隊，取2名

礁溪鄉：第1組：林孟均 游家俊

羅東鎮：第1組：黃鈺健 黃志安

冬山鄉：第1組：莊珮甄 何信緯

第2組：葉羽健 黃耀賢

①



(二)
柔術



沙灘角力

比賽時間：113年 4 月 27 日 13：30

比賽地點：蘇 澳 海 事

沙灘角力委員會

顧問：陳永峰 蔡玉蓉 楊乃光 劉文勝 陳季寧

榮譽主任委員：尤博生

主任委員：游博輝

委員：林宗賢 楊振榮 薛忠誠 陳朝基 張建滄 張銘勛
林登科 張貴傑 莊明建 簡宗祥 黃祐崇 石健忠
李光余 林志遠 李天助 陳建仲 潘朝日

總幹事：林志誠

沙灘角力審判委員會

召集人：林志誠

審判委員：葉文獻 王紘騰

裁判長：陳祿裕

裁判：余國輝 陳賢傑 莊益成 聶月如 魏敏浩 胡國智
張育誠 陳韻鼎 洪毅志 林羿忻 陳勁穎 楊雅鈞
林定鉉

場務人員：宜蘭縣體育會角力委員會訓練站

蘇澳海事志工

醫護人員：大會指派

沙灘角力競賽規程

一、比賽日期：113年4月27日（星期六）（比賽時間：13時30分起）

二、比賽地點：蘇澳海事（宜蘭縣蘇澳鎮蘇港路213號）

第一條 比賽組別 (一)男子組 (二)女子組

第二條 比賽項目

分男子、女子自由式比賽，每式依體重各分男子、女子自由式10個量級。

(一)男子組量級表：

- 1.第一級：57公斤以下（含57.0公斤）
- 2.第二級：57.1公斤至61.0公斤
- 3.第三級：61.1公斤至65.0公斤
- 4.第四級：65.1公斤至70.0公斤
- 5.第五級：70.1公斤至74.0公斤
- 6.第六級：74.1公斤至79.0公斤
- 7.第七級：79.1公斤至86.0公斤
- 8.第八級：86.1公斤至92.0公斤
- 9.第九級：92.1公斤至97.0公斤
- 10.第十級：97.1公斤至125.0公斤

(二)女子組量級表：

- 1.第一級：50公斤以下（含50.0公斤）
- 2.第二級：50.1公斤至53.0公斤
- 3.第三級：53.1公斤至55.0公斤
- 4.第四級：55.1公斤至57.0公斤
- 5.第五級：57.1公斤至59.0公斤
- 6.第六級：59.1公斤至62.0公斤



(三)
沙灘角力



- 7.第七級：62.1公斤至65.0公斤
- 8.第八級：65.1公斤至68.0公斤
- 9.第九級：68.1公斤至72.0公斤
- 10.第十級：72.1公斤至76.0公斤

第三條 選手年齡

須年滿十五歲以上（民國98年4月26日以前出生）。

第四條 報名人數

每單位每量級可註冊1名選手，每1選手以參加1個量級為限。

第五條 獎勵

依照113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定辦理。

成績名次：取1、2、3、3、5、5名，報名在8人以上取6名，7人取5名，6人取4名，5人取3名，4人取2名，3人取1名，前3名發給金、銀、銅牌及獎狀，第5名發給獎狀。

第六條 比賽規則

- (一)比賽採2分鐘2回合制，合計4分鐘，每回合休息30秒。
- (二)採用中華民國角力協會最新修訂之規則。

第七條 比賽規定

選手於競賽當天中午12時10分至於比賽場地報到、過磅。

第八條 器材設備

所有競賽場地器材與設備，依據沙灘角力競賽規則辦理。

第九條 醫務管制與支援 由大會支援指派。

第十條 會議

(一)技術會議：113年4月27日（星期六）12時20分起至12時40分。

地點：蘇澳海事（宜蘭縣蘇澳鎮港路213號）。

(二)裁判會議：113年4月27日（星期六）12時40分起至13時。

地點：蘇澳海事（宜蘭縣蘇澳鎮港路213號）。

第十一條 本競賽規程經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。



(三) 沙灘角力



各單位參加沙灘角力比賽職、隊員名單

一、三星鄉

△教練兼管理：李佩真

男隊員：楊子強 葉 峯 陳岳鴻 陳學勤

女隊員：游欣慈 葉曉菁

二、大同鄉

△教練兼管理：吳美花 李冠賢

男隊員：高佳文 黃健一 王為紘 高承安 高承煜 陳 希
李瑞銘 陳震

女隊員：詹雨晴 沈鈺芯 豐 琳 簡 蓁 沈夢華 林齊嫻
沈映瑄 莊千旻

三、五結鄉

△教練兼管理：林阿龍 林欣宜

男隊員：林祐誠 林子堯 蔡翊鎧 楊登智

女隊員：陳沛慈 楊巧君 楊豫陵

四、冬山鄉

△教練兼管理：張峻榮

男隊員：柳永明 游芳昇 高鳴齊

女隊員：李惠娟 陳婉庭 邱詩涵

五、壯圍鄉

△教練兼管理：朱玉文 吳素媚

男隊員：陳育騫 李偉誠 劉天賜

女隊員：劉素玉

六、宜蘭市

△教練兼管理：陳思萍 高振家

男隊員：鄭亦閔 陳彥志 黃世偉 陳詩浩

女隊員：吳孟臻 謝書旻 黃仟雅

七、南澳鄉

△教練兼管理：羅 平

男隊員：黃立庭 漢俊毅 莊朝崑

八、員山鄉

△教練兼管理：沈瑞祥

男隊員：邱琮祐 林郁恩 林郁樺

九、羅東鎮

△教練兼管理：游鳳珠 張靖婕

男隊員：林育昌 林郁峰 林威成 陳 昀 藍世堯 陳澤維

吳昱辰 李川弘

女隊員：謝雨璇 張郁琦 薛琬怡 林惠真 藍圓淳 王堉慈

戴珮如 陳劭萱 陳玉菁

十、蘇澳鎮

△教練兼管理：鍾修文 林正欽

男隊員：鍾嘉業 賴丞浩 俞晨希 李承恩 郭任翔 朱博丞

女隊員：高可安 劉昀柔





男子組沙灘角力比賽編配表

一、自由式第一級【57kg以下(含)57.0kg】

△決賽：共3人，取1名

柳永明(冬山) 林育昌(羅東) 高佳文(大同)

① _____

二、自由式第二級【57.1kg~61.0kg】

△決賽：共4人，取2名

林祐誠(五結) 鍾嘉業(蘇澳) 黃健一(大同) 邱琮祐(員山)

① _____

② _____

三、自由式第三級【61.1kg~65.0kg】

△決賽：4人，取2名

楊子強(三星) 賴丞浩(蘇澳) 林子堯(五結) 林郁峰(羅東)

① _____

② _____

四、自由式第四級【65.1kg~70.0kg】

△決賽：共6人，取4名

王為紘(大同) 林威成(羅東) 林郁恩(員山) 蔡翊鎧(五結)
鄭亦閔(宜市) 陳育騫(壯圍)

① _____

② _____

③ _____

④ _____

五、自由式第五級【70.1kg~74.00kg】

△決賽：共5人，取3名

高承安(大同) 葉 峯(三星) 漢俊毅(南澳) 陳 昀(羅東)

李偉誠(壯圍)

① _____ ② _____ ③ _____

六、自由式第六級【74.1kg~79.0kg】

△決賽：共5人，取3名

高承煜(大同) 陳岳鴻(三星) 藍世堯(羅東) 俞晨希(蘇澳)
莊朝巖(南澳)

① _____ ② _____ ③ _____

七、自由式第七級【79.1kg~86.0kg】

△決賽：共5人，取3名

陳澤維(羅東) 陳彥志(宜市) 李承恩(蘇澳) 陳希(大同)
黃立庭(南澳)

① _____ ② _____ ③ _____

八、自由式第八級【86.1kg至92.0kg】

△決賽：共6人，取4名

楊登智(五結) 李偉誠(壯圍) 李瑞銘(大同) 周沅林(羅東)
陳弈丞(冬山) 林郁樺(員山)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____

九、自由式第九級【92.1kg~97.0kg】

△決賽：共5人，取3名

楊登智(五結) 高鳴齊(冬山) 郭任翔(蘇澳) 黃世偉(宜市)
李川弘(羅東)

① _____ ② _____ ③ _____



三
沙灘
角力

、自由式第十級【97.1kg~125.0kg】

△決賽：共5人，取3名

陳詩浩(宜市) 劉天賜(壯圍) 朱博丞(蘇澳) 陳學勤(三星)
陳 震(大同)

①

②

③

女子組沙灘角力比賽編配表

一、自由式第一級【50.0kg（含）以下】

△決賽：共3人，取1名

詹雨晴(大同) 劉素玉(壯圍) 高可安(蘇澳)

①

二、自由式第二級【50.1kg～53.0kg】

△決賽：共3人，取1名

陳沛慈(五結) 沈鈺芯(大同) 謝雨璇(羅東)

①

二、自由式第三級【53.1kg～55.0kg】

△決賽：共3人，取1名

李惠娟(冬山) 豐琳(大同) 張郁琦(羅東)

①

四、自由式第四級【55.1kg～57.0kg】

△決賽：共3人，取1名

薛琬怡(羅東) 簡蓁(大同) 吳孟臻(宜市)

①

②

四、自由式第五級【57.1kg～59.0kg】

△決賽：共3人，取1名

林惠真(羅東) 謝書旻(宜市) 沈夢華(大同)

①





六、自由式第六級【59.1kg~62.0kg】

△決賽：共3人，取1名

藍圓淳(羅東) 黃仟雅(宜市) 林齊燦(大同)

① _____

七、自由式第七級【62.1kg~65.0kg】

△決賽：共3人，取1名

王堉慈(羅東) 陳婉庭(冬山) 劉昀柔(蘇澳)

① _____

八、自由式第八級【65.1kg~68.0kg】

△決賽：共3人，取1名

游欣慈(三星) 沈映瑄(大同) 戴珮如(羅東)

① _____

九、自由式第九級【68.1kg~72.0kg】

△決賽：共3人，取1名

楊巧君(五結) 莊千旻(大同) 陳劭萱(羅東)

① _____

十、自由式第十級【72.1kg~76.0kg】

△決賽：共4人，取2名

邱詩涵(冬山) 葉曉菁(三星) 陳玉菁(羅東) 楊豫陵(五結)

① _____

② _____

鐵人三項

比賽時間：113年5月4-5日

比賽地點：羅東運動公園

鐵人三項委員會

主任委員：游勝德

副主任委員：陳宗鼎

委員：盛業本 鄭俊良 莊松茂 曾有祥 黃文位 李文平
徐信男

技術顧問：朱子毅 黃昶融

總幹事：鄭蓮池

副總幹事：陳俊吉 游義羲

裁判組組長：丁進添 財務組長：蘇于玲

公關組長：游世良

會務組組長：吳長聰 服務組長：李金鋒

競賽組長：馬鈞騰

鐵人三項審判委員會

主任委員：游勝德

副主任委員：陳宗鼎

審判委員：丁進添

裁判長：鄭蓮池

游泳主任：游世良(兼檢錄)

游泳裁判：蔡治弘 溫文欽 鄭文璋 張冠雄 賴見誠
陳枝田 陳稚雯 林慈

轉換區主任：游義羲

轉換區裁判：陳韋嘉 莊榮盛 呂紹齊 鄭友義

巡迴主任：吳長聰

巡迴裁判：黃木村 鄭俊良 曾有祥 曹述明 石乙峰
李國雄 劉彥魁 馬鈞騰 李文平 陳翰廷
王柏榕

定點主任：盛業本





定 點 裁 判：張順章 莊進樑 張瑋達 方恆裕 林文滄 張志清
謝松亮 陳忠誠 廖秋鴻

路 跑 主 任：謝錦輝

路 跑 裁 判：謝振富 游青岑

折返點主任：陳春成

折返點裁判：林佩君 黃堅婷

終 點 主 任：陳俊吉

終 點 裁 判：游婉宜 盛基嫻

服 務 組 主 任：蘇于玲

服 務 組：賴玫晴 李金峰 陳裔姁 劉錫鑫

鐵人三項競賽規程

一、比賽日期：113年 5 月 4 - 5 日（星期六、日）共 2 日

二、比賽地點：羅東運動公園（游泳池、周邊道路）

第一條 比賽項目：

（一）個人男子組：

1. 奧運標準賽程（游泳1.5公里、自由車40公里、路跑10公里），共計51.5公里。
2. 半程賽（游泳750公尺、自由車20公里、路跑 5 公里）共計 25.75公里。
3. 短距離（游泳250公尺、自由車6公里、路跑 2 公里）共計 8.25公里

（二）個人女子組：

1. 奧運標準賽程（游泳1.5公里、自由車40公里、路10公里），

共計51.5公里。

2. 半程賽(游泳750公尺、自由車20公里、路跑5公里)共計25.75公里。

3. 短距離(游泳250公尺、自由車6公里、路跑2公里)共計8.25公里。

第二條 比賽時程預定表：

時 間	流 程	時 間	流 程
5月3日(星期五)			
15:30-16:30	鐵人三項選手驗車、安全帽(未通過者不得參賽) 地點：羅東運動公園游泳池前		
5月4日(星期六)標準、半程賽		5月5日(星期日)短距離賽	
06:00~06:30	裁判會議	07:00~07:30	裁判會議
06:30~07:20	選手報到領取物資		
06:30~07:20	轉換區放車	07:50~08:20	轉換區放車
06:50~07:20	游泳場地熱身	07:50~08:20	游泳場地熱身
07:20~07:50	賽前選手會議	08:30~12:00	檢錄及比賽
07:50~13:00	檢錄及比賽		
13:30	頒獎	12:30	頒獎

第三條 參加辦法

(一)戶籍規定：：依113年宜蘭縣運動會競賽總則第九條規定辦理。

(二)年齡規定：

1. 參加個人奧運標準賽，須年滿18足歲(民國95年5月4日(含)以前出生)。

2. 參加個人半程賽組，須年滿15足歲且未達18足歲(民國98年





5月4日(含)以後至民國95年5月4日(含)以前出生)。

(三)註冊人數：各參賽單位男子組12人、女子組12人。

(四)參賽人數：

1. 參賽單位各組至多6名。

2. 短距離組，各參賽單位限已註冊參加個人奧運標準賽"或"半程賽者，始能註冊參賽；個人奧運標準賽"或"半程賽未完與短距離賽。

(五)本賽事亦為本縣114年全國運動會鐵人三項代表選手選拔賽。

個人奧運標準賽：成績須達男子2小時20分、女子2小時40分。

第四條 比賽辦法

(一)比賽規則：採用中華民國鐵人三項運動協會最新修訂出版之規則；如規則解釋有爭議，以國際鐵人三項總會（ITU）英文版為準。規則中如有未盡事宜，則以審判委員會議之決議為最終判決。

(二)競賽制度

1. 比賽期間，如有不可抗拒干擾因素，影響選手成績時，大會無需處置，並以完賽成績為主。

2. 因氣候及環境因素，考量選手安全，大會保有調整為比賽方式或縮短比賽距離，並不排除開賽延遲、延期或取消比賽。

3. 比賽需服從裁判指示，如有違規及影響裁判名譽，視情節輕重，移送審判委員及紀律委員會議處。

4. 每位選手必須參加賽前選手會議。

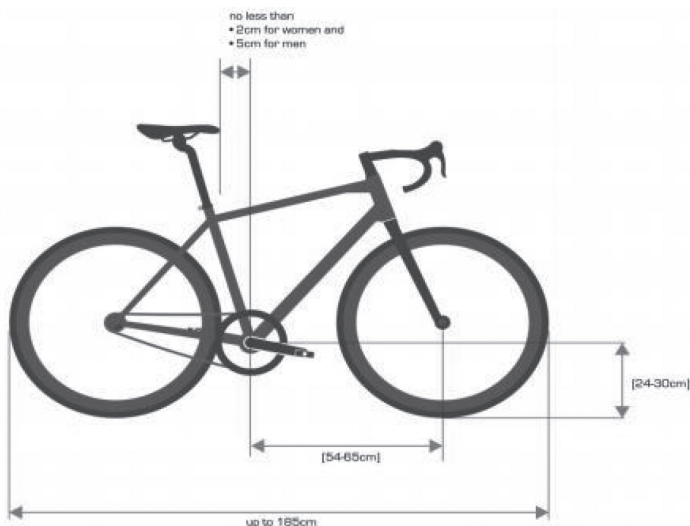
(三)賽前比賽檢查規定（未完成者，依規定處分）

1. 驗車規定：

(1)車輪：

①車輪的直徑最大70公分最小55公分（包含輪胎），亦即車輪必須為26吋或28吋。

- ②車輪必須包含至少12隻輻條（鋼絲）。
 - ③可使用板輪但不得使用碟輪。
 - ④車輪不得包含任何具有加速功能的機械裝置。
- (2)手把：各式休息手把，無論有無靠墊或是否為一體式均不得使用。
- (3)車架
- ①主體架構為管狀（橢圓、圓形、扁平形、淚滴形等），菱形解構組成。
 - ②不得包含任何具有加速功能的機械裝置。
 - ③車架設定規定，如附圖。



2.比賽安全帽：需無裂損狀況，符合頭形尺寸大小。

第五條 細則說明：

參閱附件—113年宜蘭縣運動會鐵人三項競賽規則。

第六條 器材設備檢定：

競賽場地與設備規格，以比賽現場設施為依據：

(一)游泳：羅東運動公園游泳池。



(二)自由車：

- 1.奧運標準賽：羅東運動公園→公正路→長春路→大洲路→上將路一段→河濱路→四維路→圳邊路→公正路→羅東運動公園（4圈）。
- 2.半程賽：羅東運動公園→公正路→長春路→大洲路→上將路一段→河濱路→四維路→圳邊路→公正路→羅東運動公園（2圈）。
- 3.短距離：羅東運動公園→左轉公正路→圳邊路折返→公正路→長春路→大洲路→五分路口折返→大洲路→長春路→公正路→圳邊路折返→公正路→羅東運動公園。

(三)跑步：

- 1.奧運標準賽：出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→至圓環↓往壘球場方向→出園區經壘球場入口（近折返點）→進自行車道→經歪仔歪橋涵洞→至3K遠端U TURN折返→往回至近端U TURN折返→再往遠端U TURN折返→原路返回終點。（2圈）【終點設於游泳池前】
- 2.半程賽：出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→至圓環↓往壘球場方向→出園區經壘球場入口→進自行車道→至歪仔歪橋涵洞（2.5K遠端U-TURN）折返→原路返回終點。【終點設於游泳池前】
- 3.短距離：出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→至圓環→至1.0K折返→原路返回終點。【終點設於游泳池前】

第七條 申訴：

依據113年宜蘭縣運動會競賽總則第十條相關規定辦理。

第八條 獎勵：

依據113年宜蘭縣運動會競賽總則第七條相關規定辦理。

第九條 會議：

會議	時間	地點	備註
技術會議	中華民國113年5月3日 (星期五) 15時	羅東運動公園游泳池會議室	驗車、帽 15:30-16:00
裁判會議	中華民國113年5月4日 (星期六) 上午6時0分	羅東運動公園游泳池前	
選手報到 領取物資	中華民國113年5月4日 (星期六) 上午6時30分	羅東運動公園游泳池前	轉換區放車 06:30-07:20
選手競賽 說明會議	中華民國113年5月4日 (星期六) 上午7時30分	羅東運動公園游泳池前	游泳場地熱身 06:50~07:20
短距離賽選手 競賽說明會議	中華民國113年5月5日 (星期日) 上午7時30分	羅東運動公園游泳池前	

第十條

本技術手冊經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。



(三)

鐵人三頂



鐵人三項競賽規則

一、通則

1. 距離及時限：依競賽方式規定。
2. 選手請注意安全及個人身體狀況，如有不適，應立即休息或停止比賽。
3. 選手參賽時須著比賽服裝，除游泳項目外，其他兩項不得裸露上身。
4. 選手於活動期間，須確實遵守大會規定與安排。
5. 選手不得服用藥物，興奮劑及酒類參賽，經大會發現得取消其資格或強制接受檢驗。
6. 選手須於規定時限內完成各項競賽，超過時限者即中止比賽。
7. 選手不得有妨礙他人之行為，違者取消比賽資格。
8. 大會提供之號碼布、號碼貼紙，選手須按規定配戴，不得變造。
9. 競賽活動當天如因天氣或環境不良、有安全顧慮時，大會得變更賽程或終止比賽。
10. 棄權或喪失參賽資格的選手不得再進行比賽。
11. 選手在轉換區內不得觸摸他人之用具。
12. 選手完成之競賽時間包括各項轉換時間。
13. 未盡事宜以大會審判委員會之決議增補。

二、轉換區

1. 選手自把自由車由車架上取下至比賽結束將車放回車架上止，都必須一直戴好安全頭盔。
2. 選手只能使用指定的自由車架，並且必須將自由車置於車架上。
3. 選手在轉換區內不得妨礙其他選手前進。
4. 選手在轉換區內不得挪動或動用其他選手的器材。

- 5.選手必須在指定的區域或指定線上、下自由車。
- 6.在轉換區域內不允許騎行。
- 7.禁止裸露身體或過分暴露。
- 8.選手禁止攜帶保特瓶水、毛巾、耳機、自拍棒等足以影響安全之器具，不聽勸阻者，沒收比賽。

三游泳項目

- 1.選手須配戴泳帽（大會提供）、泳鏡、著泳裝。
- 2.下水起游時可跳水，選手須注意自身安全及保持安全距離，以免造成傷害。
- 3.選手不得穿戴任何助游裝備。
- 4.選手不得穿著防寒衣。
- 5.選手應按裁判指定位置記入選手號碼，直至賽完為止，不得抹消。
- 6.游泳競賽時，如身體不適或需救援，應立即停止游泳，高舉泳帽揮動，以利救生人員前往協助。
- 7.超越前方選手時，必須在不影響對方的情況下，從左側超越。
- 8.集合時須準時到場，並聽從裁判指揮。

四自由車項目

- 1.自由車及安全帽必須依大會規定位置佩戴號碼參賽。
- 2.自由車比賽時，不可裸露上身。
- 3.無安全帽不得參加比賽。
- 4.比賽進行採套圈淘汰規定。
- 5.不同組別，禁止輪車，違者依規定處分。
- 6.競賽中，如自由車故障須自行修理，且不得向他人借用工具或零件。
- 7.競賽時，嚴禁選手平行或成群集結行進，應保持安全距離。
- 8.在轉換區、轉彎角、狹窄處，折返點等處特別危險，為確保安





全，應減速通過。

9.比賽途中不得更換自由車。

10.不若因車輛損壞，不能繼續騎行時，選手可在不受外力協助下，推車或扛車回到轉換區。

11.超車時，應保持右側1.5公尺以上間隔，迅速超越，在15秒內無法超越者，應自動回復原位，不得平行；被超越者不得以蛇行阻礙他人超越。

12.不得借助外力進行比賽，違者取消比賽資格。

13.未抵達終點時，選手須將自由車放置於自己的位置，始得進行路跑賽。

14.選手攜帶水壺，必須使用自由車用水壺，且與水壺架尺寸相符，不致競賽途中鬆脫掉落，嚴禁攜帶保特瓶水罐

五路跑項目

1.選手須在胸前別上大會發給之號碼布，無號碼布者不得參賽。

2.選手不得借助其他動力進行比賽，違者取消資格。

3.比賽中，不得衝撞或阻擋其他選手，違者取消資格。

4.選手身體不適或體力不支，可向裁判示意，並由裁判取下號碼布停止比賽。

六犯規行為及處罰規定：參閱附表。

七上述違規行為之處罰，非屬附表所列，每單一行為各罰15秒

犯規行為及處罰規定

序號	犯規行為	犯規性質	處罰方法
1	出發搶跳	非故意	罰15秒
		故意	取消比賽資格
2	游泳折返未觸壁者	非故意	每次處罰5秒
		故意	取消比賽資格 (距1公尺以上折返者)
3	不同性(組)別尾隨	第1次	處罰2分鐘
		第2次	取消比賽資格
4	騎跑抄近路	非故意	罰15秒~2分鐘 (視情節由裁判認定)
		故意	取消比賽資格
	騎車跨越分隔交通錐 或公路中線	非故意	每次罰15秒
		故意	取消比賽資格
5	1.阻礙他人比賽 2.比賽中肢體接觸 (1)游泳拉、扯、抓、拽、踢、蹬等 (2)騎跑時阻擋、推擠其他選手(尤其在彎道處)	非故意	每次處罰15秒
		故意	取消比賽資格
6	接受不正當協助 1.在飲水站以外接水 2.接受非大會人員遞水或食物 3.將泳帽、泳鏡交給他人		每次處罰15秒
7	故意同時通過終點		取消比賽資格
8	不服從裁判指示	第1次	警告並處罰15秒
		第2次	取消比賽資格
9	冒名參賽		1.取消比賽資格 2.兩人皆禁賽兩年
10	未參加選手競賽說明會議	有請假	加計比賽成績30秒
		未請假	加計比賽成績2分鐘





各單位參加鐵人三項比賽職、隊員名單

一、三星鄉

△教練：傅志良

男隊員：傅楷軒

二、五結鄉

△教練：周志偉

男隊員：張智韋

三、冬山鄉

△教練：翁偉菴

男隊員：廖明宏

女隊員：劉 艾 陳玉蘭

四、宜蘭市

△管理：毛念祖 教練：孫 駿

男隊員：林韋勳 林韋志 吳仲佳 趙晨恩

女隊員：林耕玫

五、員山鄉

男隊員：楊文涵

六、頭城鎮

△教練：楊富傑

男隊員：戴文俊

七、羅東鎮

△教練：田廷章

男隊員：田志偉 廖俊詠 張景智

女隊員：林郁烜 廖晨聿 李佳萱

八、蘇澳鎮

△領隊：畢譯文

男隊員：畢譯文 李興宗



(二)

鐵人三頂



鐵人三項賽程時間表

一、比賽日期：113年5月4日(星期六)

(一)比賽項目：男、女個人組奧運標準、半程賽

(二)比賽地點：羅東運動公園

1.游 泳：羅東運動公園游泳池。

2.自由車：

(1)奧運標準賽：羅東運動公園→公正路→長春路→大洲路→上將路一段→河濱路→四維路→圳邊路→公正路→羅東運動公園(4圈)。

(2)半程賽：羅東運動公園→公正路→長春路→大洲路→上將路一段→河濱路→四維路→圳邊路→公正路→羅東運動公園(2圈)。

3.跑 步：

(1)奧運標準賽：出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→至圓環↓往壘球場方向→出園區經壘球場入口(近端折返點)→進自行車道→經歪仔歪橋涵洞→至3K遠端U TURN折返→往回至近端U TURN折返→再往遠端U TURN折返→原路返回終點。(2圈)【終點設於游泳池前】

(2)半程賽：出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→至圓環↓往壘球場方向→出園區經壘球場入口→進自行車道→至歪仔歪橋涵洞(2.5K遠端U-TURN)折返→原路返回終點。【終點設於游泳池前】

(三)比賽時間：

1.第1場次 08:00~11:20

6001陳玉蘭(冬山) 6002劉 艾(冬山) 6003林耕玫(宜市)
6004李佳萱(羅東) 6005林郁烜(羅東) 6006廖晨聿(羅東)

2.第2場次 09:00~12:20

5001傅楷軒(三星) 5003廖明宏(冬山) 5005林韋勳(宜市)
5007趙晨恩(宜市) 5009戴文俊(頭城) 5011張景智(羅東)

5013李興宗(蘇澳)

3.第3場次 10:00~13:20

5002張智韋(五結) 5004吳仲佳(宜市) 5006林韋志(宜市)

5008楊文涵(員山) 5010田志偉(羅東) 5012廖俊詠(羅東)

5014畢譯文(蘇澳)

(四)頒獎:13:50

二、比賽日期:113年5月5日(星期日)

(一)比賽項目:男、女組短距離賽

(二)比賽地點:羅東運動公園

1.游泳:羅東運動公園游泳池。

2.自由車:羅東運動公園→左轉公正路→圳邊路折返→公正路→
→長春路→大洲路→五分路口折返→大洲路→長春路→公正路→
圳邊路折返→公正路→羅東運動公園。

3.跑步:出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→
→至圓環→至1.0K折返→原路返回終點。【終點設於游泳池前】

(三)比賽時間:

1.第1場次 08:00~08:35

6001陳玉蘭(冬山) 6002劉艾(冬山) 6003林耕玫(宜市)

6004李佳萱(羅東) 6005林郁烜(羅東) 6006廖晨聿(羅東)

2.第2場次 09:00~09:35

5001傅楷軒(三星) 5003廖明宏(冬山) 5005林韋勳(宜市)

5007趙晨恩(宜市) 5009戴文俊(頭城) 5011張景智(羅東)

5013李興宗(蘇澳)

3.第3場次 10:00~10:35

5002張智韋(五結) 5004吳仲佳(宜市) 5006林韋志(宜市)

5008楊文涵(員山) 5010田志偉(羅東) 5012廖俊詠(羅東)

5014畢譯文(蘇澳)

(四)頒獎:11:30



(二)
鐵人三頂



男子組鐵人三項比賽編配表

一、奧運標準賽程

△決賽：共13人，取8名

畢譯文(蘇澳) 李興宗(蘇澳) 楊文涵(員山) 廖俊詠(羅東)
田志偉(羅東) 戴文俊(頭城) 吳仲佳(宜市) 趙晨恩(宜市)
張景智(羅東) 林韋勳(宜市) 林韋志(宜市) 廖明宏(冬山)
張智韋(五結)

①	②	③	④
⑤	⑥	⑦	⑧

二、半程賽(表演賽)

△決賽：共1人，列表演賽

傅楷軒(三星)

女子組鐵人三項比賽編配表

一、奧運標準賽程

△決賽：共4人，取2名

劉 艾(冬山) 陳玉蘭(冬山) 李佳萱(羅東) 林耕玫(宜市)

① _____

② _____

二、半程賽(表演賽)

△決賽：共2人，取1名

廖晨聿(羅東) 林郁烜(羅東)

① _____



(二)

鐵人三項



太 極 拳

比賽時間：113年 4 月13 日08：00

比賽地點：宜 蘭 縣 立 武 術 館

太極拳審判委員會

審 判 委 員：王東生 游云昇 曾祥柏

裁 判 長：王瑞邦

裁 判：簡亦芳 皮寶鈿 許宏光 譚若鵬 譚希絲 楊文發
劉清華 李美珍 鄭勛文

太極拳競賽規程

一、比賽日期：113年4月13日（星期六）（比賽時間：上午10時）

二、比賽地點：宜蘭縣立武術館

第一條 比賽組別 套路 套路

（四）女子

（一）男子推手

1. 第一級：體重在62公斤以下
2. 第二級：體重在62.01公斤至68.00公斤
3. 第三級：體重在68.01公斤至76.00公斤
4. 第四級：體重在76.01公斤至86.00公斤
5. 第五級：體重在86.01公斤至98.00公斤
6. 第六級：體重在98.01公斤至112.00公斤
7. 第七級：體重在112.01公斤至130.00公斤

註：級數未達2人，則3人併級

（二）女子推手

1. 第一級：體重在50公斤以下
2. 第二級：體重在50.01公斤至57.00公斤
3. 第三級：體重在57.01公斤至66.00公斤
4. 第四級：體重在66.01公斤至77.00公斤
5. 第五級：體重在77.01公斤至90.00公斤

（三）男女組個人太極拳套路：

1. 十三式（挑戰金氏紀錄版）。（比賽時間5至6分鐘）。
2. 三十七式。（比賽時間6至7分鐘）。
3. 三十八式（陳氏太極拳）。（比賽時間5至6分鐘）。
4. 六十四式（比賽時間7至8分鐘，教育部審定之太極拳圖解第二段）



（三）
太極拳



5.九十九式太極拳競賽套路。

6.易簡太極拳競賽套路。（比賽時間6至7分鐘）。

第二條 參加資格

(一)推手比賽：年滿15歲以上【民國98年4月12日（含）以前出生者】。

(二)套路比賽：年滿12歲以上【民國101年4月12日（含）以前出生者】。

(三)每人僅能報名一項。

第三條 比賽規則

採用中華民國太極拳總會最新公佈之太極拳規則。

第四條 細則說明

(一)推手比賽：單淘汰制（三戰兩勝制，初賽採定步推手，每局實際比賽時間，定步推手一分鐘，局間休息1分鐘）。

(二)套路比賽：個人賽單淘汰制。

(三)選手須於賽前30分鐘接受檢錄，出場比賽時需攜帶選手證備查。

(四)選手如有冒名頂替或不法情事，即取消比賽資格並報請有關單位處理。比賽期間必須服從裁判之判決。

(五)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選手、教練、護理人員外均不得進入場內。

(六)選手應穿著功夫裝或棉質套頭運動衫，著運動鞋或功夫鞋。

(七)三十七式套路動作規則，以簡易太極拳自修心法一書為評分標準。

(八)三比賽時間為113年4月13日08：30起至17：00止。

第五條 會議

領隊裁判會議：113年4月13日（星期日）上午8時於比賽場地舉行。
。

第六條 獎勵

依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定辦理。

第七條 本競賽規程經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。



(三)
太極拳



各單位參加太極拳比賽職、隊員名單

一、三星鄉

△教練：余惠玲

女隊員：楊淑敏

二、五結鄉

△教練：余惠鈴 李慧燕 張錫華

男隊員：邱金波 林原宏

女隊員：賴敏娟 陳碧琴 陳素份 簡慈娟 簡寶鳳

三、冬山鄉

△教練：張錫華

男隊員：李文生

女隊員：鍾蕙筠 林珍玉

四、宜蘭市

△領隊：藍美麗 教練：陳志忠

女隊員：車佳歡 車佳儒

五、員山鄉

△教練：余惠玲

男隊員：呂學彬

六、羅東鎮

△教練：余惠玲 教練：張錫華

男隊員：陳任富

女隊員：胡秋雲 林靜宜 賴姸心 鄭麗惠 吳奇燕 林以晴

七、蘇澳鎮

△教練：余惠玲

女隊員：貝雪玲



(三)
太極拳



男子組太極拳比賽編配表

一、套路一十三式（挑戰金氏紀錄版）

△決賽：共5人，取3名

呂學彬(員山) 李文生(冬山) 陳任富(羅東) 邱金波(五結)
林原宏(五結)

① _____ ② _____ ③ _____

二、套路一三十七式

△決賽：共1人，不比賽

陳任富(羅東)

女子組太極拳比賽編配表

一、套路一十三式（挑戰金氏紀錄版）

△決賽：共7人，取5名

鍾蕙筠(冬山) 賴敏娟(五結) 陳碧琴(五結) 鄭麗惠(羅東)
吳奇燕(羅東) 貝雪玲(蘇澳) 楊淑敏(三星)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____

二、套路一三十七式

△決賽：共2人，取1名

賴姸心(羅東) 林以晴(羅東)

① _____

三、套路一三十八式（陳氏太極拳）

△決賽：共3人，取1名

簡寶鳳(五結) 車佳叡(宜市) 車佳儒(宜市)

① _____

四、套路一九九式太極拳競賽套路

△決賽：共5人，取3名

胡秋雲(羅東) 林靜宜(羅東) 陳素份(五結) 簡慈娟(五結)
林珍玉(冬山)

① _____ ② _____ ③ _____





摔 角

比賽時間：113年 4 月 28 日 09：10

比賽地點：蘇 澳 海 事

摔角委員會

榮 譽 顧 問：黃定和 沈志弘 游吉祥 孫湯玉惠 連聖懷

顧 問：陳正仁 陳永峰 劉文勝 蔡玉蓉 楊乃光 陳季寧
連聖懷

主 任 委 員：林志誠

委 員：藍銘洋 高世昌 林 盧 余國輝 莊益成 江秋明
聶月如 魏敏浩 陳祿裕 葉文獻 張峻榮 王紘騰
李仁杰 林育昌 高鳴齊 林羿忻 藍鈺昌 黃俊仁
蔡翊鎧 林定鎰 林永樹 金好鳳 李偉誠 李惠娟
林欣宜 黃 健

總 幹 事：陳祿裕

摔角審判委員會

召 集 人：林志誠

審 判 委 員：林 盧 余國輝

裁 判 長：陳祿裕

裁 判：陳賢傑 莊益成 聶月如 魏敏浩 葉文獻 王紘騰
林定鎰 胡國智 張育誠 陳韻鼎 洪毅志 林羿忻
陳勁穎 楊雅鈞

場 地 服 務：宜蘭縣體育會摔角委員會

國立蘇澳高級海事水產職業學校學生

摔角競賽規程

一、比賽日期：113年4月28日（星期日）（比賽時間：下午9時）

二、比賽地點：蘇澳海事（宜蘭縣蘇澳鎮蘇港路213號）

第一條 比賽組別 (一)男子組 (二)女子組

第二條 比賽項目

(一)男子組量級表：1.第一級：52公斤以下。

2.第二級：56公斤。

3.第三級：60公斤。

4.第四級：65公斤。

5.第五級：70公斤。

6.第六級：75公斤。

7.第七級：82公斤。

8.第八級：90公斤。

9.第九級：100公斤。

10.第十級：100公斤以上。

上列各級稱「以下」者，皆含本數在內，稱「以上」者，不含本數在內。

(二)女子組量級表：1.第一級：48公斤以下。

2.第二級：52公斤。

3.第三級：56公斤。

4.第四級：60公斤。

5.第五級：65公斤。

6.第六級：70公斤。

7.第七級：75公斤。

8.第八級：82公斤。



(三)
摔角



9.第九級：90公斤。

10.第十級：90公斤以上。

上列各級稱「以下」者，皆含本數在內，稱「以上」者，不含本數在內。

第三條 參賽年齡

須年滿十五歲以上（民國98年4月27日以前出生）

第四條 報名人數

每單位可報名1隊，男、女各10人，每1選手限參加1各量級。

第五條 獎勵

依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定辦理。

成績名次：取1、2、3、3、5、5名，報名在8人以上取6名，7人取5名，6人取4名，5人取3名，4人取2名，3人取1名，前3名發給金、銀、銅牌及獎狀，第5名發給獎狀。

第六條 比賽規則

採用中華民國摔角協會修訂之規則，規則中如有未盡事宜，則以審判委員會之決議為最終判決。

第七條 比賽制度 採單淘汰賽加復活賽制（二柱淘汰復活賽）。

第八條 比賽時間

每場比賽淨時4分鐘，上下半場各2分鐘，中間休息30秒。

第九條 報到過磅抽籤

113年4月28日8時10分起。

第十條 比賽服裝

選手必須自備摔角比賽服裝，未依規定者，取消參賽資格。

第十一條 摔角紅藍色腰帶由大會提供。

第十二條 醫務管制與支援 由大會支援指派。

第十三條 會議

(一)技術會議：113年4月27日（星期六）12時30分起至下午12時40分

地點：蘇澳海事（宜蘭縣蘇澳鎮港路213號）

(二)裁判會議：113年4月27日（星期六）12時40分起至下午13時

地點：蘇澳海事（宜蘭縣蘇澳鎮港路213號）

第十四條 本競賽規程經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。



(三)
摔角



各單位參加摔角比賽職、隊員名單

一、三星鄉

△教練兼管理：李佩真

男隊員：楊子強 陳岳鴻

女隊員：游欣慈 楊紫涵

二、大同鄉

△教練兼管理：林欣宜 呂家碩

男隊員：高佳文 黃健一 王為紘 高承安 高承煜 陳正巖
陳 震

女隊員：封玉華 簡 蓁 王 琪 林齊嫻 莊千旻

三、五結鄉

△教練兼管理：陳儀仁 林欣宜

男隊員：林子堯 楊登智

女隊員：陳沛慈 楊巧君 楊豫陵

四、冬山鄉

△教練兼管理：陳儀仁

男隊員：陳智松 游承偉 林程洋 游芳昇 高鳴齊 張森元

女隊員：李惠娟 邱莉淇 邱詩涵 林育菽

五、壯圍鄉

△教練兼管理：朱玉文 吳素媚

男隊員：陳育騫 李偉誠 劉天賜 朱育錡

女隊員：劉素玉 潘筱筠

六、宜蘭市

△教練兼管理：李書語 許蓓瑾

男隊員：何盈慶 藍鈺昌 吳宏達

女隊員：吳孟臻 謝書旻 陳芷萱

七、南澳鄉

△教練：楊雅鈞

男隊員：溫翔 卓越 徐邛肴 莊朝歲 林聖宇 田宇程

女隊員：張可瑜 彭慧琪

八、員山鄉

△教練兼管理：沈瑞祥

男隊員：邱琮祐 林郁恩 林郁樺

九、羅東鎮

△教練兼管理：藍石連 教練兼管理：謝立清

男隊員：王世堂 林郁峰 林威成 周沅林 陳澤維 吳昱辰

女隊員：謝雨璇 林子瑄 林惠真 王堉慈 藍圓淳 陳劭萱

戴珮如 陳劭好 陳玉菁

十、蘇澳鎮

△教練兼管理：劉志哲 簡偉智

男隊員：王浩宇 俞威州

女隊員：高可安 劉昀柔 陳鈞儒 李可云





男子組摔角比賽編配表

一、第一級【52公斤以下】

△決賽：共4人，取2名

陳智松(冬山) 高佳文(大同) 田宇程(南澳) 王世堂(羅東)

① _____ ② _____

二、第二級【56公斤】

△決賽：共2人，取1名

王浩宇(蘇澳) 游承偉(冬山)

① _____

三、第三級【60公斤】

△決賽：共5人，取3名

林程洋(冬山) 林聖宇(南澳) 黃健一(大同) 林子堯(五結)
邱琮祐(員山)

① _____ ② _____ ③ _____

四、第四級【65公斤】

△決賽：共5人，取3名

林郁峰(羅東) 朱育錡(壯圍) 卓越(南澳) 楊子強(三星)
俞威州(蘇澳)

① _____ ② _____ ③ _____

五、第五級【70公斤】

△決賽：共5人，取3名

陳育騫(壯圍) 徐邕肴(南澳) 林威成(羅東) 林郁恩(員山)

王為紘(大同)

① _____ ② _____ ③ _____

六、第六級【75公斤】

△決賽：共4人，取2名

莊朝歲(南澳) 高承安(大同) 李偉誠(壯圍) 周沅林(羅東)

① _____ ② _____

七、第七級【82公斤】

△決賽：共4人，取2名

陳澤維(羅東) 高承煜(大同) 溫 翔(南澳) 陳岳鴻(三星)

① _____ ② _____

八、第八級【90公斤】

△決賽：共4人，取2名

游芳昇(冬山) 何盈慶(宜市) 陳正歲(大同) 吳昱辰(羅東)

① _____ ② _____ ③ _____

九、第九級【100公斤】

△決賽：共4人，取2名

高鳴齊(冬山) 藍鈺昌(宜市) 楊登智(五結) 林郁樺(員山)

① _____ ② _____

十、第十級【100公斤】

△決賽：共4人，取2名

劉天賜(壯圍) 陳 震(大同) 張森元(冬山) 吳宏達(宜市)

① _____ ② _____



摔角



女子組摔角比賽編配表

一、第一級【48公斤以下】

△決賽：共3人，取1名

吳孟臻(宜市) 封玉華(大同) 劉素玉(壯圍)

① _____

二、第二級【52公斤】

△決賽：共3人，取1名

陳沛慈(五結) 謝雨璇(羅東) 高可安(蘇澳)

① _____

三、第三級【56公斤】

△決賽：共3人，取1名

林子瑄(羅東) 簡蓁(大同) 李惠娟(冬山)

① _____

四、第四級【60公斤】

△決賽：共4人，取2名

林惠真(羅東) 張可瑜(南澳) 謝書旻(宜市) 王琪(大同)

① _____

② _____

五、第五級【65公斤】

△決賽：共3人，取1名

王埤慈(羅東) 劉昀柔(蘇澳) 林齊嫻(大同)

① _____

六、第六級【70公斤】

△決賽：共3人，取1名

藍圓淳(羅東) 莊千旻(大同) 潘筱筠(壯圍) 彭慧琪(南澳)

① _____ ② _____

七、第七級【75公斤】

△決賽：共3人，取1名

游欣慈(三星) 楊巧君(五結) 陳劭萱(羅東)

① _____

八、第八級【82公斤】

△決賽：共4人，取4名

戴珮如(羅東) 邱莉淇(冬山) 陳鈞儒(蘇澳) 陳芷萱(宜市)

① _____ ② _____

九、第九級【90公斤】

△決賽：共3人，取1名

楊豫陵(五結) 邱詩涵(冬山) 陳劭妤(羅東)

① _____

十、第十級【90公斤】

△決賽：共4人，取2名

林育菽(冬山) 陳玉菁(羅東) 李可云(蘇澳) 楊紫涵(三星)

① _____ ② _____



摔角



韻律體操

比賽時間：113 年 4 月 20 日

比賽地點：宜蘭市力行國小

韻律體操委員會

榮譽顧問：徐建洲 張輝志 陳宜秀 陳建州

主任委員：游秀娟

委員：李佩玲 陳靜宜 林怡欣 羅筱函 官詩萍 藍千惠
馮彥云 朱岱芬 陳惠玲 廖怜瑜 林志益 羅群秝
林天雅

總幹事：黃蔓婷

副總幹事：王書鴻

財務組：林雅君

訓練組：曾樂妍

競賽組：林惠鈴 曾樂妍

韻律體操審判委員會

召集人：林惠鈴

審判委員：顏智淵 劉佳蓉 陳湘琦 黃惠芝

裁判長：林惠鈴

裁判員：顏智淵 吳靜玲 陳湘琦 劉佳蓉 朱嘉琪 張嘉妤
黃惠芝 蔡瑞珊 羅郁晴 彭凡晞 賴新雅

總記錄：黃浩志

韻律體操競賽規程

一、比賽日期：113年4月20日（星期六）

二、比賽地點：宜蘭縣宜蘭市力行國小

第一條 報名資格

(一)戶籍規定：依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第四條辦理。

(二)選手年齡：年滿8歲（含）（即民國105年4月20日以前出生）。

(三)以參賽者設籍之行政區域（即各鄉鎮市）為參賽單位。

(四)各參賽單位之個人競賽與團隊競賽得重複報名參加。

第二條 比賽規定

(一)比賽當日，請參賽者攜帶身分證、學生證、駕照或有照片之身分證明等證件參賽。

(二)參賽人員需辦理保險：本會已辦理場地公共責任險，請各單位自行辦理旅遊意外平安保險，保險資料不需提交於大會。

第三條 比賽項目及組別

(一)個人項目：環、球、棒、帶。

(二)團隊全能項目：10球、5環。

(三)參賽項目限制：

1. 團隊全能競賽：

各組可參報五至六名選手，惟每項團隊動作必須由5名選手完成，不符合此要求的隊伍不允許參賽。若有6名選手之單位，可以是2項動作的隊員或是一項動作的隊員、另一項動作的候補隊員。每單位都必須完成2項動作（10棒+5環），若未完成將不被計算成績。

2. 成隊競賽：



(二)
韻律體操



各項目（環、球、棒、帶）出場順序均由技術會議抽決定。參加成隊競賽之單位報名3至4人，各單位限報名每項各三套，共計十二套，各項目可由不同的選手出賽，以得分最高的10套動作總分計成隊成績，每人每項只能比一次，不得重複，重複不列入成績計算。成隊競賽之套數圈選如需更改名單可在賽前技術會議時統一提出申請修改。若各參賽單位在各項目出場選手未滿3名時不計成隊成績。

3. 個人全能競賽：

各單位報名參賽人數不限，每人最多可參報四個項目，採計最佳三項之總和成績。各單位個人所有項目相加之總分，得分最高者為第一名，次之者為第二名，餘依此類推，各單位最多錄取兩名。

4. 個人單項競賽：於第一競賽中該項得分計算成績。

各單位最多取兩名，各組選手各項目之得分最高者為第一名，次之者為第二名，餘依此類推。

5. 團隊全能競賽、成隊競賽、個人全能競賽、個人單項競賽皆由第一競賽產生。

6. 每一運動員限僅代表一單位。

（四）隊職員人數：

1. 領隊：各單位至多一人。
2. 管理：各單位至多一人。
3. 教練：各單位至多二人。

（五）抽籤：各單位比賽出場順序，由大會統一舉行抽籤決定，不得有異議，抽籤序及出場順序表另行公告及通知各單位教練。

第四條 比賽規則

（一）採用國際體操總會（FIG）2022年至2024年最新國際韻律體操評分規則，所有競賽（團隊、成隊、個人全能及個人單項）成績皆由

第一競賽產生。

(二)依FIG公告之規定，預備手具由大會準備。

第五條 名次評定與獎勵

(一)團隊全能競賽：依該項所得總分高者名次列前，分數高者名次列前。錄取前六名，頒發獎狀，前三名並頒發獎牌。

(二)成隊競賽：分數高者名次列前，各組錄取前六名頒發獎狀，前三名並頒給獎牌。

(三)個人全能競賽：採計最優三項之總和成績，得分最高者為第一名，次之者為第二名，餘依照成績高低類推排列名次，各單位最多優先錄取兩名。得分相同時，依下列準則決定之：

- 1.總套數實施總得分高者。
- 2.總套數之藝術總得分高者。
- 3.總套數之難度總得分高者。
- 4.若仍同分，即以並列計。

錄取前八名頒發獎狀，前三名並頒給獎牌。全能前八名如各單位不足四個單位，後面名次則依選手成績依序排名至額滿為止。

(四)個人單項競賽：各單位最多優先錄取兩名，選手各單項之得分最高者為第一名，次之者為第二名，餘依此類推排列名次。得分相同時，依下列準則決定之：

- 1.實施得分高者。
- 2.藝術得分高者。
- 3.難度得分高者。
- 4.若仍同分，即以並列計。

錄取前八名頒發獎狀，前三名並頒給獎牌。個人單項如各單位不足四個單位，後面名次依選手成績依序排名至額滿為止。

(五)如報名參賽單位只有一人（隊），則列為表演賽，成績不予計算

(六)辦理本活動有功人員及比賽優勝隊伍等指導人員，得依教職員之





相關獎勵辦法敘獎或獎勵。

(七)獎勵：依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定辦理。

第六條 單位報到、技術會議、裁判會議

(一)單位報到：113年4月20日（星期六），上午8時至8時30分，於宜蘭市力行國小報到，報到時同時繳交音樂電子檔【請自行設定檔名為（出場序－單位－姓名－項目）】（出場序會事先傳送給各參賽單位教練）。

(二)技術會議：113年4月20日（星期六），上午8時至8時30分，於宜蘭市力行國小舉行。

(三)裁判會議：113年4月20日（星期六），上午8時30分至9時，於宜蘭市力行國小舉行。

(四)技術會議後，不得更改選手名單，違反規定則取消該名選手比賽資格。

第七條 比賽爭議之判決：

(一)僅能對難度提出申訴，申訴應於該項目下一位選手亮分前，先以口頭提出申請（最後一位個人或團隊，須於亮分後1分鐘內提出申請），並於4分鐘內向審判委員或裁判長提出書面申請並繳交保證金5000元。唯難度包含二個獨立的小組身體難度（DB）和手具難度（DA），故同一套動作不同小組必須分別提出申訴（可兩者或單一），若同時申訴DB和DA，視為2次申訴應分開表單填寫，DB為第一次申訴，DA則為第二次申訴，書面申訴應由該代表隊領隊或教練提出和簽名，未依規定時間內提出者不予受理。各競賽每單位有二次申訴機會，如第一次申訴成功改判，則繼續保有二次申訴，如果不成功則僅剩一次，第二次如申訴不成功，則不得再申訴（參照FIG 2022 年技術規程訂定）。

(二)凡任何有關競賽事宜之質疑或申訴，必須於技術會議結束前提出

第八條 罰則：

- (一) 參賽選手如有資格不符或冒名頂替出场比赛，經查證屬實者，取消其參賽資格及已得或應得之名次與分數，並收回已發給之獎勵。
- (二) 參加團無隊運動項目之團隊，如有選手資格不符或冒名頂替出场比赛，取消該隊之參賽資格，但判決以前已賽之場次不再重賽。
- (三) 代表團團員於比賽期間，如有違背運動精神之行為時（對裁判員有不正當行為至延誤比賽或妨礙比賽等），除當場予以停賽處分，並由各有關審判委員會議決，按下列罰則處分之：

1. 選手毆打裁判員：

- (1) 個人項目：取消該選手繼續參賽之資格，並禁止該選手繼續參加中小運任何種類之比賽。
- (2) 團隊項目：取消該隊繼續參賽之資格，該隊之選手比照個人項目之罰則。

2. 職員毆打裁判員：取消該職員繼續行使職權之資格，並終身禁止該職員擔任中小學運動會任何種類之職員或選手。

3. 選手、職員故意妨礙、延誤比賽或擾亂會場：經裁判員或審判委員當場勸導無效，未於10分鐘內恢復比賽時，取消該隊繼續參賽之資格。

4. 若違反前述各項規定時，函請有關單位議處。

(四) 裁判員毆打職員或選手，取消該裁判員繼續行使職權之資格，並終身禁止該裁判員擔任中小學運動會任何種類之裁判員。

(五) 已註冊參賽選手，經舉發曾被提報教育部同意核備判處停止比賽權，至中小學運動會開幕前一日尚未恢復其權利者，不得出場比賽及遞補，職員亦同。

(六) 選手無故棄權，取消繼續參賽資格，並取消其已獲得之名次。

(七) 選選手如有冒名頂替、造假等情形，經查證屬實，所屬指導老師或教練，函請各該學校記過懲處；校長部份應負督導不周之責，





由教育處裁處。

第九條 本競賽規程經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。

韻律體操比賽賽程表

時 間		項 目
上 午	08：00	單位報到
	08：00～08：30	領隊及教練技術會議
	08：30～08：50	裁判會議
	08：50～09：00	開幕式
	09：00～09：50	環項目
	09：50～10：45	球項目
下 午	11：00～12：25	棒項目
	12：25～13：35	帶項目
	14：00～14：30	成績公布(頒獎/閉幕式)

※註：選手比賽出場順序表，另行抽籤排序。



(二)
韻律體操



各單位參加韻律體操比賽職、隊員名單

一、壯圍鄉

△領隊：藍千惠 教練：曾樂妍

女隊員：李昱妍 林采潔 歐芸云 李牧慈

二、宜蘭市

△管理：游秀娟 教練：曾樂妍

女隊員：曾懷萱 伍予安 林靖唯 洪娘美 董曜萱 呂昕豫

三、員山鄉

△領隊：游秀娟 管理：黃蔓婷 教練：曾樂妍

女隊員：黃宇彤 吳宛勳 吳品妍

四、礁溪鄉

△教練：陳懿惠

女隊員：李心柔 張翎萌

五、羅東鎮

△教練：陳懿惠 曾樂妍

女隊員：陳莉瑄 林暄彤

韻律體操比賽編配表

一、個人項目－單項－環

△決賽：共10人，取8名

陳莉瑄(羅東) 黃宇彤(員山) 吳宛勳(員山) 吳品妍(員山)
曾懷萱(宜市) 林采潔(壯圍) 歐芸云(壯圍) 李牧慈(壯圍)
李昱妍(壯圍) 呂昕豫(宜市)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____ ⑥ _____ ⑦ _____ ⑧ _____

二、個人項目－單項－球

△決賽：共11人，取8名

曾懷萱(宜市) 伍予安(宜市) 林采潔(壯圍) 歐芸云(壯圍)
李牧慈(壯圍) 李昱妍(壯圍) 呂昕豫(宜市) 黃宇彤(員山)
吳宛勳(員山) 吳品妍(員山) 陳莉瑄(羅東)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____ ⑥ _____ ⑦ _____ ⑧ _____

三、個人項目－單項－棒

△決賽：共17人，取8名

黃宇彤(員山) 吳宛勳(員山) 吳品妍(員山) 呂昕豫(宜市)
李心柔(礁溪) 張翎萌(礁溪) 林昶彤(羅東) 陳莉瑄(羅東)
歐芸云(壯圍) 李牧慈(壯圍) 李昱妍(壯圍) 林采潔(壯圍)
伍予安(宜市) 林靖唯(宜市) 洪娘美(宜市) 董曜萱(宜市)
曾懷萱(宜市)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
⑤ _____ ⑥ _____ ⑦ _____ ⑧ _____



四、個人項目－單項－帶

△決賽：共14人，取8名

黃宇彤(員山) 吳宛勳(員山) 吳品妍(員山) 陳莉瑄(羅東)
 呂昕豫(宜市) 林采潔(壯圍) 歐芸云(壯圍) 李牧慈(壯圍)
 李昱妍(壯圍) 曾懷萱(宜市) 伍予安(宜市) 林靖唯(宜市)
 洪娘美(宜市) 董曜萱(宜市)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
 ⑤ _____ ⑥ _____

五、個人項目－全能

△決賽：共11人，取8名

陳莉瑄(羅東) 呂昕豫(宜市) 黃宇彤(員山) 吳宛勳(員山)
 吳品妍(員山) 林采潔(壯圍) 歐芸云(壯圍) 李牧慈(壯圍)
 李昱妍(壯圍) 曾懷萱(宜市) 伍予安(宜市)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____
 ⑤ _____ ⑥ _____ ⑦ _____ ⑧ _____

六、成隊競賽－環

△決賽：共2隊，取1名

黃宇彤(員山) 吳宛勳(員山) 吳品妍(員山)
 林采潔(壯圍) 歐芸云(壯圍) 李牧慈(壯圍)

七、成隊競賽－球

△決賽：共2隊，取1名

黃宇彤(員山) 吳宛勳(員山) 吳品妍(員山)
 林采潔(壯圍) 歐芸云(壯圍) 李昱妍(壯圍)

八、成隊競賽—棒

△決賽：共2隊，取1名

林采潔(壯圍) 歐芸云(壯圍) 李昱妍(壯圍)

黃宇彤(員山) 吳宛勳(員山) 吳品妍(員山)

九、成隊競賽—帶

△決賽：共2隊，取1名

林采潔(壯圍) 歐芸云(壯圍) 李牧慈(壯圍)

黃宇彤(員山) 吳宛勳(員山) 吳品妍(員山)



(二)

韻律體操



健 力

比賽時間：113 年 4 月 21 日

比賽地點：摩瑪浪健身俱樂部

健力委員會

主任委員：高日豪

副主任委員：張家宏 賴竑仁

委員：李宜軒 簡靜怡 吳丞鈞 張正麒 林庭安 周員兆
林宏宇 陳泰均 高庭毓 蕭奕祥 高五嬌 徐杏芝

總幹事：林子瑄

副總幹事：朱毓慶

財務組：賴愷筑

醫療顧問：王靖宇

顧問：陳漢鍾 吳永福 戴榮輝 林啟旭 陳進桐 高志嘉
吳勻叡 黃政莊 李昶璿

健力審判委員會

召集人：賴竑仁

審判委員：吳丞鈞 林宏宇 王靖宇 吳永福

裁判長：高日豪

裁判員：簡靜怡 高五嬌 賴愷筑 翁瑞亨 謝誌紘 王佑成
彭宏源 吳柏昇 袁皓哲 潘柏沅 劉子瑜 周柏瑋
陳柏宇 徐淳睿 井昊智

健力競賽規程

一、比賽日期：113年4月21日（星期日）

二、比賽地點：摩瑪浪健身俱樂部

（宜蘭縣羅東鎮公正路155號B1）

第一條 參加資格

（一）戶籍規定：依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第四條辦理。

（二）年齡規定：身心健康且年滿14歲以上（民國99年4月20日【含】以前出生）

第二條 報名人數

（一）男子組分八級，每單位報名不得超過13人（含5名後補）。

（二）女子組分八級，每單位報名不得超過13人（含5名後補）。

第三條 組別與量級：

（一）公開女子組：

1. 第一級：47.00公斤以下。
2. 第二級：52.00公斤以下。
3. 第三級：57.00公斤以下。
4. 第四級：63.00公斤以下。
5. 第五級：69.00公斤以下。
6. 第六級：76.00公斤以下。
7. 第七級：84.00公斤以下。
8. 第八級：84.00公斤以上。

（二）公開男子組：

1. 第一級：59.00公斤以下。
2. 第二級：66.00公斤以下。
3. 第三級：74.00公斤以下。



（三）
健力



4. 第四級：83.00公斤以下。
5. 第五級：93.00公斤以下。
6. 第六級：105.00公斤以下。
7. 第七級：120.00公斤以下。
8. 第八級：120.00公斤以上。

第四條 選手過磅

檢驗國民身分證或駕照或健保IC卡等附照片之身分證明文件。

第五條 比賽項目與內容

健力三項（蹲舉、臥舉、硬舉），最終以三項總合排名。

第六條 比賽辦法

比賽採回合制。比賽動作與規則採用最新修訂「國際健力規則」。

第七條 服裝規定

- (一)上衣：一般圓領短袖。（不可穿著：V領、有領、無袖、長袖止滑功能上衣）
- (二)下著：依據國際健力規則須穿著非支撐性連身衣，為推廣健力運動，本次賽事，亦可穿著非支撐性貼身短褲。
- (三)鞋子：請穿著合適的運動鞋（不可赤腳、不可穿拖鞋）。

第八條 重要附則

孕婦、心臟病、糖尿病、三高、心血管疾病等或經由醫師評估不可劇烈運動者，請勿報名。

第九條 獎勵

依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定辦理。

第十條 申訴

依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第十條規定辦理。

如有申訴事件，請於事發後30分鐘內提出書面抗議書連同保證金新台幣伍仟元正送本會審判委員會審查，申訴未成立，保證金沒收。

第十一條 會議

(一)技術會議：113年4月21日(星期日)上午8時30分於比賽場地召開

(二)裁判會議：113年4月21日(星期日)上午9時於比賽場地召開

第十二條

本競賽規程經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。



(二)

健力



各單位參加健力比賽職、隊員名單

一、三星鄉

△教練：吳念慈

女隊員：林心圓

二、五結鄉

△教練：蕭聖融

男隊員：林恆勵 曾俊維 林庭安

女隊員：郭欣宜 趙星涵

三、冬山鄉

△領隊：高庭毓 教練：黃千倚

男隊員：古智堯 陳柏瑋 張正麒 陳廉臻 吳崙珏 李璟儀
林甫穗 呂文楷 蕭奕祥 李宇軒 林奕誠 陳翊豪

四、宜蘭市

△教練：洪港傑

男隊員：林岳賢

女隊員：李宜軒 胡采妍

五、員山鄉

△教練：張芷瑋

男隊員：洪啓哲 黃暉宸

六、礁溪鄉

△教練：吳臻

男隊員：游恒維

七、羅東鎮

△領隊：謝佳傑 教練：林冠廷

男隊員：賴力瑜 張家宏 黃禮燦 陳泰均 楊世邦 林弘偉

周奕豪 黃泳鈞 沈文凱 高日維

女隊員：李姿穎 林子瑄 鄭滿卿 高侑蓁 徐杏芝 高庭瑋

八、蘇澳鎮

△教練：張鈺姍

男隊員：林立翔 陳韋翰 林宗華

女隊員：李文惠



(二)

健力



健力比賽賽程表

場次	量 級	過 磅 時 間	比 賽 時 間
一	女52公斤	8：00～9：00	10：00～13：00
二	女57公斤	8：00～9：00	10：00～13：00
三	女63公斤	8：00～9：00	10：00～13：00
四	女76公斤	8：00～9：00	10：00～13：00
五	男66公斤	8：00～9：00	10：00～13：00
六	男74公斤	11：00～12：00	13：00～15：00
七	男83公斤	13：00～14：00	15：00～18：00
八	男93公斤	13：00～14：00	15：00～18：00
九	男105公斤	13：00～14：00	15：00～18：00

男子組健力比賽編配表

一、第二級【66.00公斤以下】

△決賽：共6人，取4名

古智堯(冬山) 林恆勵(五結) 洪啓哲(員山) 黃暉宸(員山)
林立翔(蘇澳) 賴力瑜(羅東)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____

二、第三級【74.00公斤以下】

△決賽：共11人，取8名

陳柏瑋(冬山) 張正麒(冬山) 陳廉臻(冬山) 張家宏(羅東)
黃禮燦(羅東) 陳泰均(羅東) 楊世邦(羅東) 林弘偉(羅東)
游恒維(礁溪) 陳翊豪(冬山) 曾俊維(五結)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____

⑤ _____ ⑥ _____ ⑦ _____ ⑧ _____

三、第四級【83.00公斤以下】

△決賽：共7人，取5名

吳崢珏(冬山) 李璟儀(冬山) 陳韋翰(蘇澳) 林宗華(蘇澳)
周奕豪(羅東) 黃泳鈞(羅東) 沈文凱(羅東)

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____

⑤ _____

四、第五級【93.00公斤以下】

△決賽：共5人，取3名

林甫穗(冬山) 呂文楷(冬山) 蕭奕祥(冬山) 李宇軒(冬山)





林岳賢(宜市)

①

②

③

五、第六級【105.00公斤以下】

△決賽：共3人，取1名

林庭安(五結) 林奕誠(冬山) 高日維(羅東)

①

女子組健力比賽編配表

一、第二級【52.00公斤以下】

△決賽：共3人，取1名

林心圓(三星) 李宜軒(宜市) 李姿穎(羅東)

①

二、第三級【57.00公斤以下】

△決賽：共3人，取1名

林子瑄(羅東) 鄭滿卿(羅東) 胡采妍(宜市)

①

三、第四級【63.00公斤以下】

△決賽：共3人，取1名

李文惠(蘇澳) 高侑蓁(羅東) 徐杏芝(羅東)

①

四、第六級【76.00公斤以下】

△決賽：共3人，取1名

高庭瑋(羅東) 郭欣宜(五結) 趙星涵(五結)

①

②

③





泰國拳

比賽時間：113 年 4 月 20 21 日

比賽地點：佛光大學體育館

泰國拳委員會

主任委員：楊志儒

副主任委員：劉奕仁 江家興

委員：林裕智 周健志 李美華 石承熹 江奕叡 楊懷翔
江佳蓉 陳亭宇 鄭吉棠 施鎮洲

總幹事：黃詩涵

副總幹事：劉宇倫

會務組：鄭宇涵

競賽組：黃旭宏

裁判組：唐家毅

財務組：宋旻羲

泰國拳審判委員會

審判委員：何孟霖 簡君倫 唐家毅

裁判長：唐家毅

裁判：陳逸軒 鄭吉棠 江家興 楊懷翔 鄭宇涵 江奕叡
范旻煒

泰國拳競賽規程

一、比賽日期：113年4月20、21日（星期六、日）

二、比賽地點：佛光大學體育館

第一條 競賽項目：競技泰拳

(一)男子組、女子組（已滿15歲-未滿35歲）

組 別	公斤級						
男子組	-51KG	-54KG	-57KG	-60KG	-64KG		
	-67KG	-71KG	-75KG	-81KG	+81KG		
女子組	-45KG	-48KG	-51KG	-54KG	-57KG	-60KG	+60KG

第二條 選手參賽年齡

戶籍規定：依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第四條辦理。

第三條 參賽資格

年齡規定：成年（男子組、女子組）年滿15歲（民國98年4月20日

【含】以前出生者）至未滿35歲（民國78年4月21日以後出生者）

。

第四條 參賽標準：

(一)參加競技泰拳比賽選手須於比賽前過磅，如體重不符報名級別規定者，以喪失資格論。

(二)凡不參加過磅者，以棄權論

第五條 賽制及競賽時間



(二)

泰國拳



採單淘汰制(採用中華民國泰國拳協會公布之規則(，每1場競賽3回合；每1回合2分鐘；每回合中場休息60秒。

第六條 比賽規則

採用中華民國泰國拳協會最新審定公布之競技規則。

第七條 比賽細則說明

(一)請競技選手自備：紅色及藍色泰拳競賽服短褲背心、手綁帶、護齒、護襠並須符合下列規範：

- 1.泰拳競賽服需使用符合國際泰拳聯合總會之認證器材WESING(偉志興)廠牌。
- 2.手綁帶得選用紅色、藍色、黑色，寬度不得逾5公分，長度不得逾300公分。
- 3.曾參加世界錦標賽、亞洲錦標賽、青年世界錦標賽參賽選手，其競賽所提供之競賽服(紅色或藍色背心、黑色短褲)得適用本次賽事選手自備競賽服。

第八條 保險

(一)本活動依法投保公共意外責任保險。

(二)選手投保特定活動綜合保險，實支實付型保險。其保險範圍及最低保險金額：

理賠申請：依據比賽期間(中華民國113年4月20日~4月21日)由醫療院所開立診斷證明為依據延伸，如遞交理賠文件為副本，須由原開立單。

第九條 獎勵

依113年宜蘭縣運動會競賽規程總則第七條規定辦理。

第九條 會議

(一)技術會議：113年4月20日～4月21日9時30分於比賽場地召開。

(二)裁判會議：113年4月20日～4月21日9時於比賽場地召開。

第十條 本競賽規程經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。



(三)
泰國拳



泰國拳比賽時間表

4月20日(六)

時 間	比 賽 程 序
08：00～08：30	選手過磅
08：30～09：00	裁判會議
09：00～09：30	領隊、選手會議
10：00	比賽開始
12：00～13：30	中午用餐及休息
13：30～14：30	開幕典禮、長官致詞 禮師舞表演、泰拳表演
14：30～17：00	比賽開始

4月21日(六)

時 間	比 賽 程 序
09：00	比賽開始
12：00～13：00	頒獎、閉幕典禮

男子組泰國拳比賽編配表

一、競技泰拳【54KG】

△決賽：共3人，取1名

簡廷軒(五結) 簡弘翊(五結) 張哲維(羅東)

①

二、競技泰拳【60KG】

△決賽：共3人，取1名

蘇 奐(員山) 張甯傑(蘇澳) 劉奕仁(三星)

①

三、競技泰拳【64KG】

△決賽：共3人，取1名

洪傑仁(蘇澳) 周振邦(蘇澳) 呂亞叡(宜市)

①

四、競技泰拳【67KG】

△決賽：共1人，不比賽

洪秉逸(宜市)

五、競技泰拳【75KG】

△決賽：共4人，取2名

劉宇倫(員山) 陳韋廷(五結) 林志謙(羅東) 陳栩捷(三星)

①

②





六、競技泰拳【+81KG】

△決賽：共5人，取3名

李元廷(五結) 曾翊竑(羅東) 黃旭宏(五結) 吳梓豪(三星)
潘志柔(宜市)

① _____ ② _____ ③ _____

女子組泰國拳比賽編配表

一、競技泰拳【+60KG】

△決賽：共3人，取1名

徐雯琳(蘇澳) 吳家瑄(宜市) 曾璿(壯圍)

① _____

各單位參加泰國拳比賽職、隊員名單

一、三星鄉

△領隊：黃詩涵 教練兼管理：楊志儒
男隊員：劉奕仁 吳梓豪 陳栩捷

二、五結鄉

△領隊：黃詩涵 教練兼管理：楊志儒
男隊員：簡弘翊 簡廷軒 黃旭宏 陳韋廷 李元廷

三、壯圍鄉

△教練：楊志儒
女隊員：曾 璿

四、宜蘭市

△領隊：黃詩涵 教練兼管理：楊志儒
男隊員：洪秉逸 潘志柔 呂亞叡
女隊員：吳家瑄

五、員山鄉

△領隊：黃詩涵 教練兼管理：楊志儒
男隊員：劉宇倫 蘇 奐

六、羅東鎮

△領隊：黃詩涵 教練兼管理：楊志儒
男隊員：林志謙 曾翊竑 張哲維



、蘇澳鎮

△領隊：黃詩涵

教練兼管理：楊志儒

男隊員：洪傑仁

張甯傑 周振邦

女隊員：徐雯琳