

# 第一屆單槓挑戰賽比賽規則

## 一、比賽方式：

- (一)男子組：採計時1分鐘，取累積最多次數前2名為衛冕者。
- (二)女子組：採計時懸空吊單槓，取成績最優前2名為衛冕者。
- (三)長青組：採計時懸空吊單槓，取第1名為衛冕者。

## 二、競賽規則：

- (一)參賽選手應於開賽前15分鐘攜帶國民健康保險卡至比賽場地等候檢錄並熱身。
- (二)參賽選手報名後，於當天比賽時間結束，未到視同棄權，並喪失比賽資格，恕不退還報名費用。
- (三)發令員未吹哨開始前，不得有偷拉動作，違反者以出發犯規論，累計達2次犯規者，取消比賽資格。
- (四)比賽全程標準動作為拉上去時單槓須過下巴，放下時手肘必須完全垂放打直(動作成功與否，依照現場裁判判決為準)。
- (五)比賽過程不允許使用 CROSS FIT 晃蕩、暴力上槓等方式，若途中掉下，以1分鐘結束為準。
- (六)每位選手只有乙次比賽次數，途中不得要求暫停或重賽。
- (七)為維護各級別參賽選手公平競爭，均不可佩戴手套及拉力帶等輔助配件(本中心現場將提供止滑粉使用)。
- (八)若遇比賽成績相同者，依序以體重為優先判決標準，若亦相同則以年長者優勝。

## 三、比賽獎勵：

- (一)衛冕獎：自第1梯次比賽優勝衛冕者，即可免費使用體適能中心至成績被挑戰者超越，共計8週16梯次、為期61天。  
(備註:如衛冕者原已持有體適能月會籍，將以衛冕天數展延至會籍)
- (二)第一名：截至4月25日結束日，成績最高者，即可獲得泳健卡(市價2100元)會籍1個月、運動毛巾1條。
- (三)第二名：截至4月25日結束日，成績次高者，即可獲得體適能(市價1200元)會籍1個月、運動毛巾1條。
- (四)突破獎：男子組單槓次數達10下，即可獲得貴賓卷乙張。  
單槓次數達15下，即可獲得貴賓卷二張。  
單槓次數達20下，即可獲得貴賓卷三張。  
(每5下多一張為基準，以此類推)  
女子組/長青組吊單槓計時秒數30秒，即可獲得貴賓卷乙張。  
吊單槓計時秒數45秒，即可獲得貴賓卷二張。  
吊單槓計時秒數60秒，即可獲得貴賓卷三張。  
(每15秒多一張為基準，以此類推)