**競賽規則**

本次比賽訂定為計時賽。比賽內容共設有10個站，每站設有不同的規定動作，參賽選手應依序 (第一站→第二站→……第十站) 完成每站所規定的動作，並快速闖關，爭取最佳成績。

1. 比賽起始點設有計時器，參賽選手應自行按壓計時器確認開始計時後，方可開始進行比賽。闖關完成後必需再回到起始點再度按壓計時器，當計時器停止運轉時才算闖關成功。

※(教練不可幫忙按壓計時器違者加總秒數10秒)

1. 每站所設之規定動作，選手應確實完成，如未完成或與規定動作不同者，視同此站失敗。將由裁判在此站加10秒。
2. 每站場地設有裁判，評判該站動作是否完成當個人比賽計秒結束時，裁判長會依各站判決，作為失敗站數的加秒依據 (動作完成而失敗者不在加秒之內) 。
3. 選手進行比賽時，教練應站在場地內側，若教練在引領選手的過程中影響裁判視線，總秒數追加10秒。(裁判人員認定)
4. 選手在行進中從器材掉落時，教練可給予保護。
5. 唱名後，超過1分鐘未上場視為棄權。
6. 裁判長宣布比賽開始，立即按鈕進行比賽，違者總秒數追加10秒。
7. 幼兒組如需家長陪同進行比賽，請在比賽前向裁判長報備。
8. 本比賽規則如有未盡事宜，經中華民國休閒體能統合發展協會修改後由公佈。