

比賽日 <b>賽前練習</b> 時間規範		
日期	組別	練習時間及次數
11/16	幼兒園 國小低年級組	一次 25 秒 X 2 回 每 16 人須於 20 分鐘內完成
	國小中年級組	一次 25 秒 X 3 回 每 16 人須於 25 分鐘內完成
11/17	國小高年級組 國、高中生組 社會大專組	一次 30 秒 X 3 回 每 16 人須於 30 分鐘內完成
註：一次完成後排隊繼續下一回。		

<b>正式比賽時間</b> 比賽床練習時間規範		
日期	組別	練習時間及次數
11/16	幼兒園 國小低年級組 國小中年級組	一次 25 秒 X 1 回 8 人一組依序練習 1 回，熱身後即開始此小組的正式比賽。
	國小高年級組 國、高中生組 社會大專組	一次 30 秒 X 1 回 8 人一組依序練習 1 回，熱身後即開始此小組的正式比賽