

臺北市立和平高級中學 56 週年全校運動會

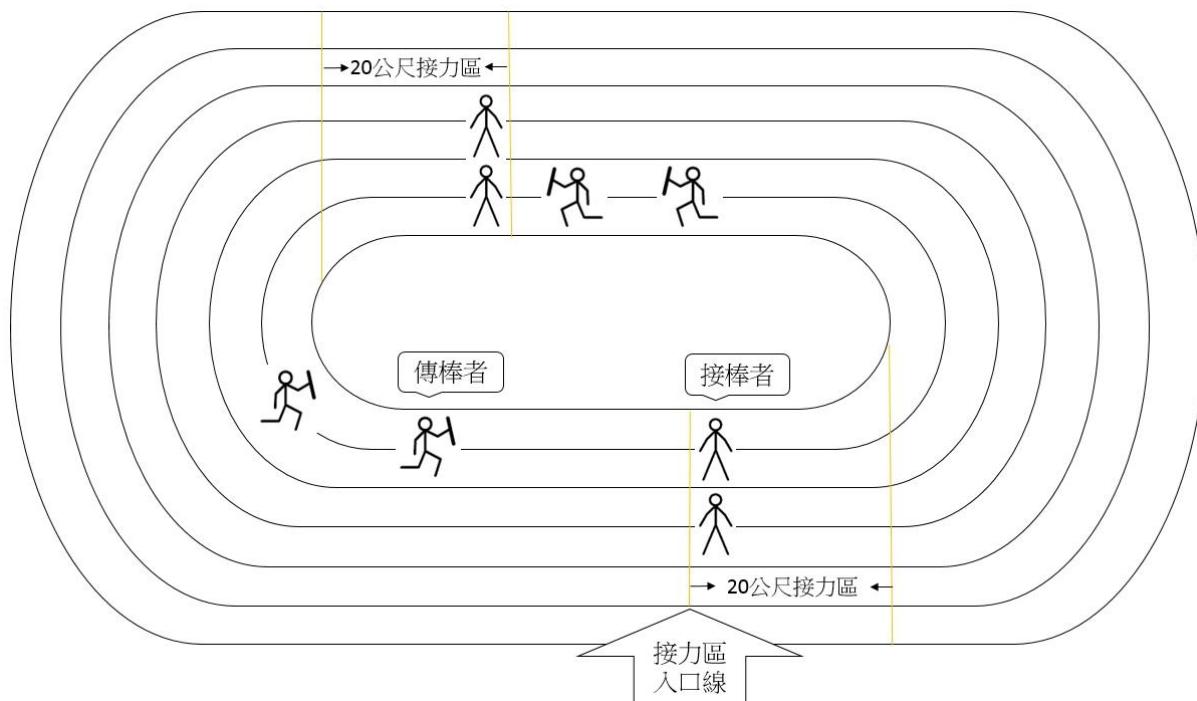
大隊接力比賽規則

1. 下場比賽依各組規定人數，每人 100 公尺，女生須先完成前面棒次，始可安排男生。

	七年 級組	八年 級組	九年 級組	高一 組	高二 A 組	高二 B 組	高三 A 組	高三 B 組	體育 班組
女	10	10	8	8	10	4	12	4	1
男	10	10	10	12	10	16	8	16	9

2. 比賽時需穿著運動服裝且穿著號碼衣。違反者，如未能於最後一次檢錄前改善，不准出場比賽。**比賽中違犯，該接力隊將會被取消資格**。跑鞋一律為平底運動鞋、不得有顆粒及穿著釘鞋，並且不可赤足參加比賽。

3. 接力區為 20 公尺。只有在**接力區內**，才能進行起跑、助跑、接力棒傳接。每一接力區的起跑準備位置，為接力區入口線後，**違反者，該隊則取消資格**。



4. 在 200 公尺跑道進行之比賽，**前三棒必須是分道比賽**（選手在彎道跑道時，若踩內線，則每次加總時間 5 秒），第四棒選手通過**搶道線（標誌杆）**後即可不再分道。

5. 第五棒之接棒選手順序，應在該接力區裁判指揮下，依檢錄單上之順序排列，第六棒（含）以後之接棒順序，則依前一棒跑出接力區之先後順序，由內到外排列接棒順序。接棒選手不可改變在接力區起點處原來排列的順序，**（違反此規定每隊加總時間 5 秒）**。

6. 在整個比賽過程中，接力棒必須拿在手上。若掉棒時，必須由掉棒者拾回。掉棒選手可以離開自己的跑道去拾棒，但不可由此而減少應跑距離，也不可因此而妨礙其他跑道選手，**違反者，該隊則取消資格**。

7. 接力棒的傳接，開始於接力棒傳交於次一接棒者手中為完成。選手不可穿戴手套或在手中放置物質，以獲得較佳接棒抓力。在接力區內的判定是根據接力棒的位置，而不是根據選手的身體位置。如在接力區外傳接棒，(違反此規定每隊加總時間 5 秒)。
8. 選手在接棒之前和傳棒之後，應留在各自跑道或接力區內，直到跑道通暢，以免阻擋其他選手。若離開自己的位置或跑道，以致妨礙他隊選手進行比賽時，每隊加總時間 20 秒。
9. 用手推動或用其他方法（如場外陪跑）來協助選手者，該隊將會被取消資格。
10. 參賽選手大會廣播後立刻至指定地點參加檢錄。
11. 比賽當天若選手因突發狀況無法出賽，得由同班同性別同學遞補，若無人可遞補，則刪除該性別棒次並以當下可出賽人數參賽。
12. 違反運動道德者，經裁判會議開會決定後，該隊則取消資格。
13. 起跑犯規第一次口頭警告，同一名選手第二次犯規則取消資格。