

臺北市立和平高級中學 57 週年全校運動會

拔河比賽規則

一、各班級比賽賽程均由體育組（編配）抽籤排定之。

二、在規定比賽時間十分鐘前參加該組比賽之各隊，即須整隊至點名處聽候點名及檢查人數，如兩次點名不到或人數不足即以棄權論。

三、下場比賽依各組規定人數。

	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
第一局	10女	10女	10女	10女	10女	2女 8男	10女	4女 6男	1女9男 (視情況調整人數)
第二局	10男	10男	10男	10男	10男	10男 (不重複)	10男	10男 (不重複)	
第三局	5男5女 (可重複)			5男5女 (可重複)		8男2女 (可重複)	6男4女 (可重複)		

四、比賽方式：採單淘汰賽制

1. 報名人數以該班人數為限，下場比賽人員依各組人數規定（其餘為預備人員）。
2. 採三局二勝，每局 60 秒。
3. 猜拳決定場地，第一局選邊、第二局換邊、第三局重新選邊。
4. 各局出賽男女比例如規定人數，若比賽當日有突發狀況造成人數比例不足，則由主辦單位與雙方體育股長進行協調同意後進行比賽。

五、比賽流程：

1. 「雙方就位」：雙方隊長儘速將隊伍帶至指定地點，雙腳伸直坐下（第一人腳跟切齊決勝線）。
2. 「起立」：雙方起立，不拿繩，調整間格距離。
3. 「舉繩」：將繩子拿起並確實握緊。
4. 「拉緊」：繩子充分伸展成繃緊狀態，選手腿和身體不能亂動，保持開始準備姿勢。
5. 「預備」：選手靜止不動，保持拉繩索狀態，。
6. 「鳴哨開始」：發出（鳴哨）時，
(1) 全體合力拉繩，60 秒內，以能將中央標幟拉過決勝線者為勝。

(2) 競賽超過 60 秒，尚未能勝負時，由裁判員依據中央標幟位置判定勝負。

(3) 中央線與兩端決勝線距離各為 1.5 公尺。

7. 「**鳴哨結束**」：發出（鳴哨）時，全體停止動作恢復站立姿勢，不得放繩，聽候裁判指示。

六、動作規範

1. 雙手手心向上，不得成 8 字形纏繞雙手，以免拉傷。
2. 繩從腋下經過，不可將繩纏住手臂。
3. 採自由站立方式，膝蓋可彎曲，惟不得以坐姿方式進行比賽。

七、場地交換時，全體隊員列隊於繩子左側，等待主審裁判指示交換場地

八、各隊可另設指揮二人，手持旗幟指揮全隊，但不得直接扶持隊員。

九、每局比賽前，各隊得經裁判同意進行換人，唯需事先告知裁判，並迅速完成換人動作，換人應符合男女人數規定。

十、比賽完畢後，由裁判員指揮整隊離場。

十一、繩可向後拉，不得左右搖擺或故意前送。

十二、運動員必須穿著運動服(建議著長袖、長褲)，不得穿著凸出顆粒狀鞋底（如釘鞋、足球鞋、棒球鞋等）或帶手套，可穿著凹陷紋路之球鞋（如慢跑鞋、籃、排、網球鞋等）。如未照規定穿著，經對方抗議則取消該隊與賽資格。