

# 新竹市東區東門國民小學 123 週年校慶運動會

## 大隊接力比賽規定細則 (4x100 公尺接力亦使用此規則)

1. 所謂「大隊接力賽跑」，意指接力比賽，16 人 x100 公尺，男女生各 8 人，每人跑 100 公尺，女生須先完成前 8 棒次，9~16 棒次始可安排男生。
2. 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 (超出接力區，則每次加總時間 5 秒)。每一接力區的起跑準備位置，為接力區入口線後。
3. 在 200 公尺跑道進行之比賽，第一棒必須是分道比賽 (選手在彎道跑道時，若踩內線，則每次加總時間 5 秒)，第二棒選手通過在彎道轉直道搶道線後即可不再分道，過早搶道視同犯規 (每次加總時間 5 秒)。分道比賽時，選手可以在自己的跑道上標示記號，如使用自粘膠帶，最大面積為 5 公分\*40 公分，而且色彩不可混淆跑道上其他永久記號。不分道比賽時，不可在跑道上標示記號。
4. 第三棒之接棒選手順序，應在該接力區裁判指揮下，依檢錄單上之順序排列，第四棒(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)。
5. 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。
6. 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，已獲得較佳接棒抓力。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)。
7. 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。
8. 每一棒選手傳完棒離開跑道後，應前往該接力區之等待範圍蹲 (坐) 下等候賽事結束，歸還號碼衣後統一離場，以免造成危險及妨礙裁判判決，(違反此規定每隊加總時間 5 秒)。
9. 用手推動或用其他方法 (如場外陪跑) 來協助選手者，該隊加總時間 5 秒，情節嚴重違規者將會被取消資格。
10. 違反運動道德者，該選手將送裁判會議討論，最重可取消資格。
11. 起跑犯規第一次口頭警告，第二次犯規則該選手取消資格，可立即替換。

\* 全市大隊接力比賽領隊會議中特別對於規則第七條提出疑慮，大會解釋若班級被其他班級違規擋住，違規班級成績加總 20 秒，被擋住之班級並無減秒的規定。煩請體育老師及導師務必告知學生，以免造成孩子與家長不必要的紛爭。



## 大隊接力比賽規定細則之簡易版(亦可稱為懶人包)如下表

編號	懶人包簡易說明
1	第一棒要分道跑，不可跑到其他跑道，也不可踩線。
2	第二棒也要分道跑，第二棒過彎到了搶道線之後，才可以不分道。  但是第三棒依照抽籤道次排序，排好之後就不能任意換位了。
3	第二棒傳接給第三棒之後，第三棒比較適合切進內道。
4	第四棒之後的棒次一定要按照領先順序做排序。  亦即，看第三棒領先的位置排第四棒。  看第四棒領先的位置排第五棒。  裁判排定順序後就不可任意換位，因為突然恣意換位會造成選手的危險。  (請參見大隊接力規定細則第四條條文)

\*以上簡易表格提供老師及家長參考，然而最精準的大隊接力比賽規定細則，仍需以第一頁所載之詳細規則內文為準則，請老師及家長自行詳加閱讀。