

國立嘉義女中運動會班際大隊接力比賽規則

說明:因大隊接力組成人數較多且個別能力差異較大, 避免過於嚴苛而違背競賽舉辦的目的, 而採總成績加秒的罰則, 一方面容許班級犯錯的空間, 同時保有運動競賽的公平性。

1. 參加大接力賽跑的選手須穿號碼衣, 褲子穿著應以短褲為主(內穿緊身衣、褲不受限制)。比賽中不得違犯推、撞、絆與其他干擾跑步的動作, 經裁判發現紀錄該接力隊將會被取消資格。
2. 比賽時一律不能穿釘鞋(含足、棒球鞋)、赤足下場比賽, 一律穿著平底運動鞋出賽(已卸除鞋釘之釘鞋亦不得穿著)。
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。
4. 第四棒(含)以後之接棒順序, 應在該接力區裁判指揮下, 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。
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。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。。
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, 請勿妨礙他隊選手進行比賽。

搶跑道說明:

- 1.一律規定第三棒起跑後才可以搶跑道, 主要因為~學校場地並非 400 公尺的標準田徑場, 第二棒過彎後與單數棒起跑線約52 公尺(幾乎已超過司令台), 將導致第三棒排棒順序來不及, 容易發生更多混亂和碰接。
- 2.第一、二棒選手交完棒暫留在原跑道上, 第三棒後即不再是分道比賽, 操場上的危險情形更加容易發生, 交完棒後的選手 請先向左後方看是否有其它選手追上, 隨即進入操場內側, 並不要在場內奔跑, 以免影響比賽選手。
- 3.接棒後起跑的選手一定要確認前方有無其它人, 以免發生碰撞。如最外側的選手 要切至內側跑道, 可先向前直跑離開人多的接力區再向左切入。

國立嘉義女中運動會班際大隊接力比賽罰則

加秒(每次加 5 秒)

1. 踩線:前二棒必須是分道比賽, 第三棒以後可搶跑道, 但(若選手在彎道跑道時, 踩至線外、或水溝蓋而獲得利益)
2. 交棒錯誤:掉棒處理:拾回錯誤、妨礙、減跑(丟棒)。
3. 區外接棒:(以棒認定)。
4. 阻擋:因蓄意且致使他隊選手因而減速。合理:交棒完應留於原跑道線上或進行小滑跑前進, 無人後離開。

(取消資格)

1. 偷跑:第 1 次口頭警告、第 2 次取消該班資格。
2. 助推協跑, 協助陪跑(包含場內及場外):取消該班資格。
3. 違反運動道德者:取消該班資格, 該選手將送裁判會議討論。