

107 學年度大忠國民小學班際拔河比賽規則

「班際拔河比賽」以班級為單位進行較量，四年級女 10、男 12；五年級女 10、男 10；六年級女 10、男 10。雙方的選手分別站在繩索的兩端，面向對手。繩子正中綁有紅綵布，在於中線左右離開 2 公尺畫出標誌線。

(一)比賽場地：平坦的操場舉行，惟不得已(天氣等因素)可在活動中心進行，以安全為優先考量。場地中央畫設中線(長 2 公尺)，在其左右兩側平行中線分別畫設標誌線(長 2 公尺)。

(二)比賽方式：單敗淘汰制

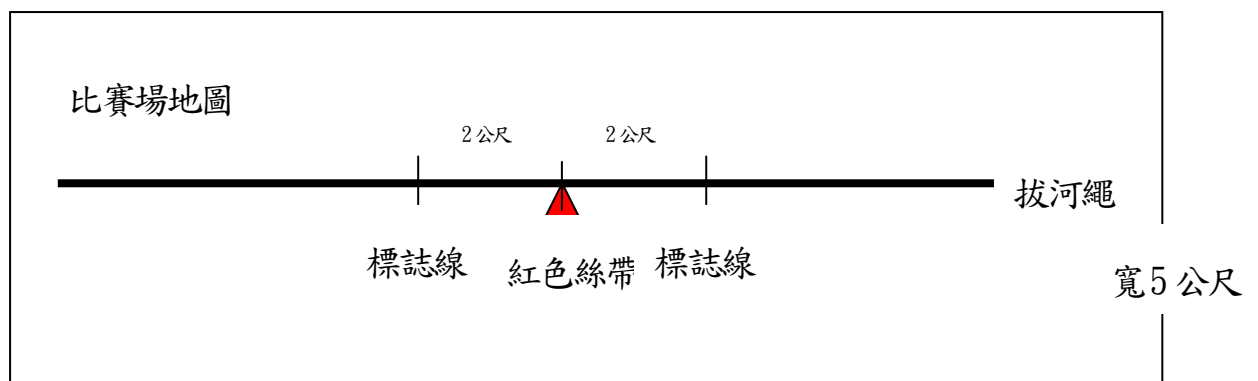
1、選手以該班在籍學生為限。

2、採三局二勝，每局 1 分鐘。

3、第一局應以卜擲硬幣選邊、第二局換邊、第三局以卜擲硬幣方式重新選邊。

4、比賽於主審裁判鳴槍開始計時，助理裁判將紅綵布立即綁緊對齊地面畫好的中線。雙方班級使力往自己方向拉扯繩子，將紅綵布標誌拉超越本班級之地面標誌線，即當勝出。另時間終了尚未拉過某一方之地面標誌線，則以紅綵布距離己方標誌線較近之班級為勝判定。

5、比賽場地規畫如下圖：



(三)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。

(四)比賽方式：

1、賽前：

(1)各班選手穿著運動服裝。

(2)進場後選手馬上站好比賽位置。

(3)副審裁判檢查雙手和鞋底。

(4)除班級導師允許於指導區指導；其餘人員均須退出比賽區域。

2、開始：

(1)主審裁判待副審檢查選手清點人數就定位後，才能進行比賽。

(2)主審裁判指揮：舉繩○...拉緊○...調整紅綠布位置○...預備○...開始比賽（可以鳴笛或鳴槍替代）。

3、結束：由主審裁判以鳴笛或鳴槍警示，雙方必須終止比賽，主審依據比賽結果，宣布比賽結果。

4、其他：

(1)主審裁判鳴笛或鳴槍後，選手不可突然鬆開繩索，倘故意鬆開繩索或搖晃繩索讓對方跌倒後，再拉過繩子，主審可判決該隊敗局。

(2)選手替換應於每場結束後向裁判提出申請，每局之間選手替換應以受傷(裁判認定)為限，因受傷被換下的選手不可再上場。

(五)比賽服裝：

1、選手必須穿著運動服，全隊服裝得一致。

2、一律穿著平底運動鞋（不得赤腳、穿釘鞋、或鞋底有突起物之加工鞋），手部不穿戴任何物品（含手臂護套或手套）。

◎附錄一比賽相關注意事項

一、有心臟病、氣喘、高血壓、習慣性脫臼等不適激烈運動者，嚴禁出賽。

二、可穿著長袖厚一點的衣服，繩子經過腋下的部分，衣服可以加厚保護。

三、選手們應事先做好暖身和伸展運動，可喝些開水。

四、裁判在比賽前，詳細檢查繩索。比賽中，特別注意中心點至第1位選手處，繩子是否有異狀變化。

五、裁判注意在比賽過程，是否有足夠安全空間，不可讓外來因素影響比賽進行，以免造成危險事故。

六、比賽中導師除現場指導外，也請協助安全維護。