**桃園縣八德市大忠國民小學班際大隊接力比賽規則**

參考：教育部102學年度大隊接力錦標賽桃園縣複賽暨桃園縣代表隊選拔賽全國國民中小學班際大隊接力錦標賽比賽規則

所謂「班際大隊接力賽跑」，意指接力比賽以班級為單位，出賽人數x100公尺(出賽人數以全學年議決訂之)。以男女生各10人，每人跑100公尺(半圈)，女生為單數棒次，男生為雙數棒次為原則。

1. 參加大接力賽跑的選手須穿號碼衣，全班的顏色必須一致，如穿著學校提供之號碼服。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。跑鞋一律為平底運動鞋、不得有顆粒、**不能穿釘鞋（含足、棒球鞋）下場比賽**。並且不可赤足參加比賽。
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。每一接力區的起跑準備位置，為接力區入口線後。
3. 前二棒必須是分道比賽（選手在彎道跑道時，若踩內線，則每次加總時間5秒），第三棒選手通過接力區後即可不再分道。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，（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. 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。
9. 比賽方式：預賽採抽籤分組，計時取前五名進入決賽；決賽道次依預賽成績34251進行編配。
10. 參賽選手需於比賽前10分鐘，進行熱身相關運動。
11. 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。
12. 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。
13. 本規則陳 校長核可公布實施，修正時亦同。20141124