

105 學年度大忠國民小學班際大隊接力比賽規則

「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(半圈)。

三、四、六年級以男女生各 10 人，五年級女 8、男 12 (前四棒為男生)，每人跑 100 公尺，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(第三棒)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。20160930