

國立高雄師範大學附屬高級中學 114 學年度第一學期

班際拔河比賽競賽規程

- 一、宗旨：為促進各班團結合作之精神，並提倡新制拔河運動，藉以提升各班對拔河運動之興趣與樂趣。
- 二、參加資格：凡具有本校學籍者，以同班級為原則，非經同意不得借他班同學參加。
- 三、主辦單位：體育組。
- 四、報名日期：114 年 9 月 30 日(星期二)起至 10 月 3 日(星期五)止。
- 五、報名地點：高師大附中體育組(分機 526)，請將報名原始資料繳交體育組，並拍照一份自行留存。
- 六、比賽日期：114 年 10 月 20 日(星期一)起。
- 七、比賽地點：本校籃、排球場。
- 八、競賽規則：
 - (一) 賽制:
 - 1.採單淘汰制。
 - 2.每場比賽採三局兩勝制，前兩局不限時，決勝局採限時 2 分鐘判斷勝負制。
 - 3.第一局必須事先猜拳或抽籤來決定場地，第二局場地交換，場地交換時全體隊員於繩子左側等待主審手勢交換場地，若須進行第三局比賽時，必須按照猜拳或抽籤決定場地。
 - (二) 比賽規則：主要採用中華民國拔河協會審定之規則，並配合校園現況修正之。
 - (三) 依據本校班際拔河比賽競賽辦法，比賽隊伍必須提前 5 分鐘到達比賽場地進行過磅(隊長需現場勾選比賽出賽名單)，並由裁判現場進行過磅檢核，若比賽時間已開始，遲到 5 分鐘該場比賽以棄權論。
 - (四) 各班報名表(過磅單)請務必詳實填寫，若有體重誤報及其他不實事宜者，經查證屬實，立即取消參賽資格。
- 九、報名隊數：每班得報名二~四隊，每人得報名一隊，不得重複報名，女生可報名男生組，男生不得報名女生組。女生組若班級人數不足，得呈報體育組另案辦理(例如高一及高二、三二類班級)。
- 十、報名人數:每隊 10 人(上場人數 8 人、候補 2 人，請留意候補體重替換後總體重是否超重)。
- 十一、分組：
 - (一) 高中男生組
 - 1.600kg 以下 (參賽 8 人體重總和)
 - 2.560kg 以下 (參賽 8 人體重總和)
 - 3.520kg 以下 (參賽 8 人體重總和)

4.480kg 以下 (參賽 8 人體重總和)

(二) 國中男生組

1.560kg 以下 (參賽 8 人體重總和)

2.520kg 以下 (參賽 8 人體重總和)

3.480kg 以下 (參賽 8 人體重總和)

4.440kg 以下 (參賽 8 人體重總和)

(三) 高中女生組

1.520kg 以下 (參賽 8 人體重總和)

2.480kg 以下 (參賽 8 人體重總和)

3.440kg 以下 (參賽 8 人體重總和)

4.400kg 以下 (參賽 8 人體重總和)

(四) 國中女生組

1.480kg 以下 (參賽 8 人體重總和)

2.440kg 以下 (參賽 8 人體重總和)

3.400kg 以下 (參賽 8 人體重總和)

4.360kg 以下 (參賽 8 人體重總和)

十二、主審 (口令) 手勢、握繩法：

(一) 「舉繩」：聞口令時選手雙掌向上緊握繩子，此時第一位儘量握近藍色記號外側的繩子。

(二) 「拉緊」：把繩前上舉至腰部，聽口令，選手將繩子充份伸展成繃緊狀態。

(三) 「調整中心線」選手隨著主審動作指示將自己的隊伍快速移動，使中心線記號能相符合。

(四) 「預備」(繩子保持不動)，此時選手靜止不動，保持拉著繩索狀態。

(五) 「開始」。

十三、比賽結束：

每一局勝負判定：

(一) 繩子上之紅色記號，被拉至超越對方的 4m 線，即繩子移動 4m 為勝負之判定。

(二) 主審裁判判定一方違反規則達失格次數，則此局判失敗，後續將再進行未完成之局數。

(三) 比賽進行中若產生危險情事(如一方摔倒遭拖行)，裁判(或現場指導體育教師)有權終止比賽，逕行宣判該局勝負，以避免傷害發生。

(四) 比賽終止，裁判判決勝負當下，其中一方立即放繩，造成對方可能性的傷害，即判放繩方該局失格。

十四、比賽犯規：

(一) 坐地犯規 (Sitting) 故意坐在地上或滑倒之後沒有立即回到拉繩姿勢(3 秒讀

秒)。

(二) 觸地•貼身犯規(Leaning) 足部以外之其它身體部位碰觸地面，以及選手之間身體的碰觸(手觸地時如非有持續支撐就不算犯規，3 秒讀秒)。

(二) 鎖繩犯規 (Locking) 任何妨礙繩子自由移動之握繩法。

(三) 握繩犯規 (Grip) 任何違反握繩、拔河姿勢及後位姿勢之握繩法。

(四) 夾持犯規 (Propping) 繩子未通過身體和手臂上端間之握繩法。

(五) 蹲姿犯規 (Position) 坐在腳上或腿上，或未將雙足伸展於膝關節前方。

(六) 爬繩犯規 (Climbing the rope) 用雙手拉傳繩子。

(七) 划繩犯規 (Rowing) 重複跌坐地上並後退雙足(戰術性跌坐起身)。

(八) 後位姿勢犯規 (Anchor position) 任何不同於規則中後位背繩之姿勢。

(九) 越線犯規 (Side-Stepping) 比賽中偏離拔河道。

十五、失格: 隊伍在一局比賽中，若犯規多於 2 次(第三次)就會被判輸掉這局比賽，即使只有一位選手犯規。

十六、服裝：必須著運動服裝(以班服為原則)，以便裁判辨識用，若有選手未著運動服裝班級，比賽時需讓對手 0.5 公尺。若二隊服裝皆違規，則決勝局採限時 1 分鐘判斷勝負制。

十七、獎勵辦法：以各組冠亞軍頒發獎狀。若各組不足三隊以上(含三隊)，則取冠軍頒發。

十八、懲罰：

(一) 不尊重裁判之判決，經警告不服者，個人退出比賽，團體比賽人數不得少於 6 人，否則沒收比賽。

(二) 若有未經核章下場比賽冒名頂替的現象，學生送本校學務處議處，並取消全部賽程及名次。

十九、附註：

(一) 非必要、未經過體育組同意下，不可跨班組隊參加競賽。

(二) 不得穿拖鞋、涼鞋及光腳參賽。

二十、本規程經體育委員會會議通過後，陳 校長核准後施行，修正時同。