

國立臺南一中 115 學年度第一學期班際拔河競賽規程

一、主旨：本校為發展多元運動，增加學生運動項目，推展班際運動競賽，提昇校內運動風氣，並培養團隊精神，提昇班級向心力。

二、比賽項目：傳統拔河

三、比賽日期：10/01 班會-高三、10/22、29 班會-高一、10/28、11/4 彈性時間-高二；11/5 班會-全年級四強、名次)

四、比賽地點：本校二部三巷綜合球場。

五、報名時間：

(一)高三：採自由報名，即日起至 9 月 22 日(星期二)中午 12 時 30 分止(需繳交報名表)。未繳報名表班級，不能比賽。

(二)高一、高二：統一參加，免報名程序。

六、報名方式：高三請填妥紙本報名單並完成體育老師、導師、體育股長簽名後交至體育組才算完成。

七、抽籤：體育組採用電腦亂碼抽籤。

八、比賽制度：採單淘汰制。

九、賽程公告：最晚於 09 月 24 日公告。

十、參加資格：

(一) 以班級為單位組隊，每隊出場比賽隊員為 20 人。

(二) 出場比賽為 20 人(男生)若有女生參賽以(2：3)比例報名(最多上限總人數 25 人)。如 18 名男生+3 名女生，以此類推。

(三) 凡患有心臟病、高血壓或不宜激烈運動的學生禁止報名！

(四) 班級人數不足 20 名者，得用全班人數為出場比賽人數，進行比賽。

十一、比賽方式：

(一) 採三局兩勝制，每一局比賽時間為 40 秒，局間休息 1 分鐘，決勝局休息 2 分鐘。

(二) 第一局擲幣(猜拳)選邊、第二局交換邊、第三局以擲幣(猜拳)方式重新選邊。

十二、比賽規則：

(一) 比賽場地中央劃一直線(中心線)。

(二) 比賽用繩的標誌：繩子上共有 5 個標誌如下：以紅色標誌中點為基準至兩側白色標誌內緣止，長度為 1.5m；白色標誌內緣至兩側藍色標誌內緣止，長度為 1m

(三) 比賽開始後，比賽中途不得以任何理由更換人員，除遇特殊因素(選手受傷、緊急事故)得由裁判認定後更換人員，違者取消比賽資格。

(四) 在一局比賽中，若犯規多於 2 次就會被判輸掉這局比賽。

(五) 比賽隊伍須穿著適當之運動服裝，最後一位同學需穿戴安全帽。

十三、勝負判定：

(一) 比賽開始後，當一方繩子上白色標誌被拉至賽場之中心線時，主審鳴笛判定勝負。

(二) 每局比賽時間為 40 秒，當時間終了時，未拉過中心線時，以繩子紅色標誌所偏向之一方為勝隊。

十四、動作規範簡易說明：

1、第一位選手得儘量靠近藍色記號區外側的繩子。

2、選手空手，雙手手心向上，不得成 8 字形纏繞雙手。

3、繩子必須由軀幹與手臂之間通過，不得纏繞手臂。

4、比賽當中不能出現用雙手爬繩往前的動作出現。

5、採自由站立方式，膝蓋可彎曲，惟不得以坐姿方式進行比賽。

6、主審鳴笛或鳴槍後，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，主審可判決該隊以負局計。

7、每局比賽勝負判定後，參賽同學不可馬上完全放鬆繩索，如惡性違規取消該班參賽資格。

十五、 安全建議：請上場同學於比賽當日可穿著長袖運動服或本校運動服外套。

獎 勵：

（一）高一、高二各取前四名獎勵。

（二）得獎班級頒發錦旗及獎品。

（三）前四名採計運動大會總錦標積分

十六、 抗 議：比賽發生爭議時，以裁判之判決為終決。

十七、 本規程如有未盡事宜體育組修訂並宣佈。

臺南一中 115 學年度第一學期班際拔河比賽報名表

年 班					
人數	座號	姓名	人數	座號	姓名
1			14		
2			15		
3			16		
4			17		
5			18		
6			19		
7			20		
8			21		
9			22		
10			23		
11			24		
12			25		
13			26		

注意事項：

- 一、高三 09 月 22 日(星期四)中午 12 點 30 分前交至體育組。
- 二、高三逾時繳交報名表則無法參加比賽。
- 三、參賽選手必須斟酌個人健康經醫生確認適合參賽，不可勉強出賽。
- 四、報名人數：
 - 1、出場比賽為 20 人(男生)若有女生參賽以(2：3)比例報名(最多上限總人數 25 人)。
如 18 名男生+3 名女生，以此類推。
 - 2、班級人數不足 20 名者，得用全班人數為出場比賽人數，進行比賽。

簽名體育教師：

導師：

體育股長：