

# 108 年歸仁國中健康促進 SH150 班際拔河競賽規程

- 一、活動主旨：為鍛鍊強健體魄、培養團隊合作精神、增進同學間情誼。
- 二、參加對象：本校二年級學生，以班級為組隊單位，每隊下場比賽 16 人(男 9 女 7)，另可有男女各 2 名候補員。
- 三、比賽時間：107 年 5/21(一)至 5/31(五)的早自修(賽程於抽籤後另行公佈)。
- 四、比賽地點：本校活動中心。
- 五、服裝規定：
  - 1、比賽服裝以各班班服或運動服為主(出賽同學服裝必須統一)。
  - 2、第一位選手必須穿上號碼衣。
- 六、比賽方式：
  - 1、於拔河場地劃一中線，中線左右各 1.5 公尺處劃一決勝線，並於拔河繩中間繫一條識別標幟。
  - 2、裁判發出預備口令時，比賽雙方隊員於決勝線後緊握繩索，裁判鳴槍或鳴笛時全體合力拉繩，在 60 秒內將繩中央紅布標幟拉過決勝線者為勝方。
- 七、競賽規則：
  - 1、各隊須於規定比賽時間至比賽場地出賽，接受點名後，分成兩路縱隊，預備於拔河繩兩側。點名時人數不足者不得參賽以棄權論。
  - 2、每場比賽分為三局，採三戰兩勝制。每局比賽為 60 秒，第一、二局之間不休息，如一比一平手時可休息三分鐘。
  - 3、任何一場比賽如到 60 秒仍無法分出勝負，則以識別標幟偏向何者為勝方。
  - 4、每場比賽前以猜拳或擲銅板方式選場地，第二局需交換場地，若有第三局比賽雙方則須重新猜拳選擇場地。
  - 5、每隊在比賽時除下場的 16 人外，其餘的同學不得進入賽場賽道，啦啦隊在限制區外用力幫班上同學加油，如經勸告仍進入場地則取消資格。
  - 6、比賽進行如有坐下情形，要立刻站起來，一有坐下情形，裁判將開始讀秒，至全數站起來才停止讀秒，超過 6 秒仍有人坐下，即判對方勝利；若雙方均有人坐下，以先超過 6 秒者為輸方；若雙方均坐下且同時超過 6 秒無法站立起來之情況，則以先站起來為勝方。
  - 7、為避免因放繩而受傷，比賽結束聽到裁判鳴槍或鳴笛，雙手仍必須緊握繩索並站起來停止用力，直到裁判說放繩，才能放開繩索。
- 八、比賽採單敗淘汰制。
- 七、獎勵辦法：
  - 1、班際運動競賽敘獎原則，第一、二、三名，嘉獎貳次；第四名至第八名嘉獎乙次，由導師針對參賽者提出敘獎。
  - 2、前八名頒發獎狀。