

## 蘭雅國中 113 學年度第一學期 七年級 家長會盃班際拔河賽競賽辦法

一、宗旨：促進校園運動風氣的提升，使學生養成良好運動習慣，並發揮團隊合作精神。

二、主辦單位：學務處體育組。

三、比賽日期：113 年 10 月 29 日至 11 月 1 日(早自習進行)。

五、截止時間：113 年 10 月 15 日(二)前將報名表交至體育組。

六、比賽地點：活動中心

七、參賽人數：男、女各 8 人共 16 人，候補男、女各 4 人。

八、比賽地點：活動中心。

九、比賽制度：單敗淘汰制。

十、服 裝：請穿著體育服裝，未穿著者不予出賽。

十一、抽 籤：1. 113 年 10 月 1 日於活動中心進行抽籤。

2. 賽程與時間公告於校網及體育組佈告欄。

十二、比賽方式：採三局二勝制，每局以 1 分鐘為限。第一局以賽程安排、第二局換邊、第三局以猜拳方式重新選邊。

十三、競賽規則：1. 每局比賽開始及結束皆以哨音表示，**口令為起立-舉繩-預備-哨音**。

其時間以 1 分鐘為限，以一方能先拉過決勝線為勝。決勝距離 2 公尺先將拔河繩中央標幟紅色絲帶拔過者獲勝(每局時間終了，未拔過決勝線，以拔河繩中央標幟紅色絲帶距離較近決勝線者為勝)。

2. 每位選手前後距離以適當距離為原則，選手位置單邊或交叉左右站位皆可。比賽選手預備動作採站姿進行。

3. 每場比賽局與局之間可進行換人，不得以手臂或身體繞住繩子、不得戴手套，更不得借助他物，違規者以取消該場比賽資格。

4. 凡參加比賽隊員一律穿著本校運動服或班服，著制服者，不予參賽。

5. 比賽時最後一位同學需戴安全帽，**繩子可搭在肩膀上但不得纏繞於身體任何一個部位**，安全帽由體育組準備。

6. 身體不適合劇烈運動者，請勿參加，以免發生傷害，請各班特別注意。

7. 對於違反運動道德精神或不服裁判之情形，經查明屬實者，將依規則取消資格。

十四、獎勵辦法：1. 取前四名頒發錦旗、獎狀，敘獎及家長會提供獎品。

十五、本辦法呈校長核准後實施，修訂時亦同。