

16 人大隊接力賽 注意要點

- 一、所有選手**嚴禁穿著釘鞋**，第一棒需採**蹲式**起跑。(每班至少報名 20 人)
- 二、1~4 棒限**女生**參加，5~12 棒**不限性別**參加(男、女性別，每棒次以**3 秒**為差異計算，**棒次安排女生優先安排至前面棒次，之後再安排男生棒次**)；13~16 棒限**男生**參加，以上每人均跑**100 公尺**。
- 三、接力區為**20 公尺**，選手僅能在「**接力區內**」開始助跑。傳接棒時，開始於接力棒傳交於次一棒手中為完成。在接力區內的判定是根據接力棒的位置，非選手的身體位置。若超接力區傳接棒(提前或越區)，違規之班級，每次加總時間**5 秒**(二次加**10 秒**，以此類推)。
- 四、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(**傳棒完成前**，由傳棒者拾回；**接棒完成後**，由接棒者拾回)，掉棒者可離開自己的跑道拾棒，不可減少應跑距離及妨礙其他跑道選手。違規之班級，每次加總時間**5 秒**(二次加**10 秒**，以此類推)。
- 五、為安全起見，**第 5 棒**開始交棒處(**A 點**終點前**10 公尺**接力區線)為**搶道線**開始，之前採分道線，不得越過所屬道次。
- * 六、凡交棒完成選手，應依**直線進行慢慢減速**，**不得急停或突然轉出離開跑道**，待視其不影響其它選手交棒過程後，才儘速離開跑道，不得逗留。
- * 七、交棒過程難免碰撞，若因此影響比賽成績，亦無法取得任何補償措施。但若屬故意犯規或影響甚鉅者，經由裁判員或檢察員提出糾舉，或經正式提出抗議成立，犯規者全隊取消資格。
- 八、在搶道區時，應以位領先之隊伍，有權立於第一道，依序隊伍分立於第二、三...道，再依序遞進內道接棒。
- 九、搶道線前之分道，各棒接力區為階梯式，搶道線後之各棒接力區，乃以**第一道之接力區**為範圍(以黃色箭頭符號標示)。
- 十、請記住各隊所持之接力棒顏色及號碼衣顏色、道次。
- 十一、最後一棒同學，應主動繳還接力棒給服務同學。
- 十二、**接力區前 30 公尺內，請勿隨意更換跑道**，才不致發生推擠。
- * **凡比賽中出現脫序嬉戲或有危險之行為發生，將隨時取消該隊伍之參賽資格，並嚴加懲處。**