

國立南科國際實驗高級中學

111 學年度全民國防高中班際拔河競賽規程

- 一、宗旨：為提高學生運動興趣，訓練其發揮團體合作精神，特制定本規程。
- 二、組別：高一組、高二組、高三組。
- 三、比賽日期：111 年 12 月 1(星期四)。
- 四、比賽地點：高中部操場。
- 五、報名日期：1. 即日起至 11 月 14 日(一) 中午 12:40 前將報名紙本簽名後繳回體育組。
2. 每隊需派 2 名工作服務人員(高三可不用派服務人員)協助裁判工作人員，並於 11 月 25 日(五)中午 12:40 假高中部體育館進行工作人員訓練。
- 六、報名人數：參考每年級參賽男女學生平均重量設定-
 1. 高一：8 男 7 女(男生 $65\text{kg} \times 8 = 520\text{kg}$ ；女生 $53\text{kg} \times 7 = 371\text{kg}$ ，總重量 891kg)
 2. 高二：8 男 7 女(男生 $66\text{kg} \times 8 = 528\text{kg}$ ；女生 $55\text{kg} \times 7 = 385\text{kg}$ ，總重 913kg)
如遇高二 2 班比賽時則以高二 2 班 10 男 5 女為準(男生 $66\text{kg} \times 10 = 660\text{kg}$ ；女生 5 位總重 280kg，總重量 940kg)
 3. 高三：8 男 7 女(男生 $69\text{kg} \times 8 = 552\text{kg}$ ；女生 $55\text{kg} \times 7 = 385\text{kg}$ ，總重量 937kg)
*班設 3 男 3 女候補，如該性別人數不夠，可不設候補名單。(體重表採用 111 學年度健康中心測量為依據，比賽中採信任制，如經他班檢舉，確定參賽選手違反體重限重，將取消該班勝場)。
- 七、服裝：嚴禁著牛仔褲，全班盡可能著長袖上衣，需著運動褲及運動鞋，不得穿釘鞋及打赤腳下場比賽，最後一名為後位必須帶上安全帽。
- 八、比賽制度：
 1. 比賽依「舉繩」、「拉緊」、「預備」、「吹哨開始」四個口令開始。
 2. 四隊時採單循環賽制，比賽規則採用現行最新拔河規則。得分決定勝負，得分相同加賽一場。得分如下：勝方繩子過決勝線得 2 分。
時間終了，勝方繩子未過決勝線得 1 分。
負方得 0 分。
五隊時採雙敗淘汰制，比賽規則採用現行最新拔河規則。得分決定勝負，得分相同加賽一場。得分如下：勝方繩子過決勝線得 2 分。
時間終了，勝方繩子未過決勝線得 1 分。
負方得 0 分。
 3. 每局勝負判定：繩子的紅色中心繫帶已通過地上白色標線(距中線 4m)時，為勝負之判定。
 4. 比賽當中，繩索不可纏繞身體任何部分，不可突然故意鬆手或搖晃繩索讓對方跌倒，否則該班取消比賽資格。
 5. 口出惡言、髒話，不雅動作，警告一次。第二次警告該班取消比賽資格。
 6. 若 1 分鐘比賽時間終了，以繩子紅色中心繫帶與地上中心標記之差距判定勝負。
 7. 繩子中心線靠地上中心標記之右側則右方獲勝，反之左方獲勝。

8. 每局結束可以更換運動員，需事先告知裁判。(以後補名單為限)

九、爭議：爭議事件由當場裁判處理，除隊員身份有問題外，其餘均以裁判之判決為終決，不得再提異議。

十、獎勵：1. 高中各年級組錄取前二名，第一名嘉獎三次、第二名嘉獎二次，另頒發錦旗及獎品。

2. 候補名單是否予以獎勵由導師依平時練習狀況決定。

十一、本辦法呈請 校長核准後公佈施行，修正時亦同。

國立南科國際實驗高級中學

111 學年度全民國防高中班際拔河競賽 報名表

班 級		體育股長簽名			
導師簽名		體育老師簽名			
競 賽 人 員					
姓 名	性 別	體 重	姓 名	性 別	體 重
1.			09.		
2.			10.		
3.			11.		
4.			12.		
5.			13.		
6.			14.		
7.			15.		
8.			16.		
後 補 人 員					
姓名	性別	體重	姓名	性別	體重
1.			4.		
2.			5.		
3.			6.		
工 作 服 務 人 員					
姓 名	座 號		姓 名	座 號	

備註：各班自行影印留存