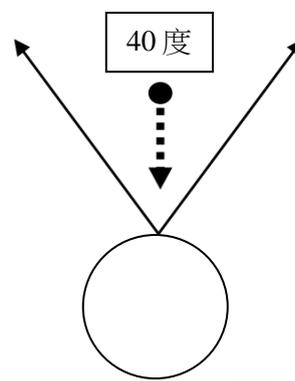


# 田賽規則要點



## 鉛球

- 1、預賽擲兩次，依參賽人數取前 6 名入決賽。
- 2、決賽再擲一次，以個人三次中最佳成績來排名。  
若最佳成績相同則比較次佳成績，以此類推。
- 3、每人每次投擲時間為唱號後 30 秒內完成。
- 4、投擲後從圓圈後半場出場，如右圖。
- 5、丈量時從鉛球的落點處，離投擲圈最近的地方為零，往投擲圈拉回，此皮尺需經過投擲圈的中心，丈量至投擲圈內緣為成績。
- 6、比賽時需注意安全，除了服務人員外，學生不得進入投擲場（落地區）。
- 7、比賽前請按照檢錄單編號依序出賽，例：1 號擲、2 號預備，2 號擲、3 號預備，依此類推。



## 跳遠

- 1、預賽跳兩次，依參賽人數取前 6 名入決賽。
- 2、決賽再跳一次，以個人三次中最佳成績來排名。若最佳成績相同則比較次佳成績，以此類推。
- 3、每人每次跳遠時間為唱號後 30 秒內完成，比賽前請按照檢錄單編號依序出賽，例：1 號跳、2 號預備，2 號跳、3 號預備，依此類推。
- 4、丈量時，皮尺與起跳板呈垂直，丈量點以身體位置離起跳板最近的點，如圖。





# 跳高

- 1、同一高度連續兩次失敗，取最後之成績。依參賽人數取前 6 名。
- 2、每人每次跳高時間為唱號後 30 秒內完成，若起跳前就碰觸到墊子，算失敗一次。
- 3、比賽前請按照檢錄單編號依序出賽，例：1 號跳、2 號預備，2 號跳、3 號預備，依此類推。
- 4、各年級男女起跳高度：

	七年級	八年級	九年級
女	105cm	110cm	110cm
男	120cm	125cm	130cm

- 5、高度晉升表：(cm)

男	120	125	130	135	140	145	155	160	165	170	175	180	<b>184</b>	188	<b>191</b>	194	197	200	<b>202</b>
女	---	105	110	115	120	125	130	135	140	145	<b>148</b>	<b>150</b>	<b>152</b>	154	156	158	160	162	164

- 6、決定名次：

如果 2 名或者 2 名以上運動員跳過同樣的最後高度，

將按以下程序決定前六名名次：

- (1) 在最後跳過的的高度上，試跳次數較少者名次列前。
- (2) 如仍同，則全賽中試跳失敗次數較少者名次列前。
- (3) 在成績相等的運動員間進行**名次跳**，規則如下：
  - (a) 在失敗的高度往下 1 公分進行試跳，下調高度後，跳兩次，同次先跳過者為勝。
  - (b) 若下調高度後，仍未分出名次，則繼續往下調 1 公分，跳兩次。
  - (c) 如仍同，則橫杆應提升或降低高度，直至分出名次。