

大隊接力比賽規則

1. 每班 16 人*100 公尺，男女生各 8 人，每人跑 100 公尺，女生須先完成前 8 棒次，9-16 棒次始可安排男生。參加大隊接力賽跑的選手服裝，全隊的式樣、顏色必須一致，如穿學校運動服，男女生顏色則可不同。跑鞋一律為平底運動鞋、不得有顆粒。並且不可赤足參加比賽。
2. 比賽一律穿著大會所發放之號碼背心，依棒次穿著相對號碼之背心 1-16。
3. 接力區為 20 公尺。只有在接力區內，才能進行起跑、助跑、接力棒傳接。每一接力區的起跑準備位置，為接力區入口線後。
4. 第一棒一律採蹲踞式起跑，分道跑(選手若離開該道次線，每次加總時間 5 秒)，**第二棒的選手以分道跑至彎道接直道的 150 公尺搶道線後即向內縮道**。第三棒為縮道依序排列進行接棒，第四棒(含)以後之接棒順序，則依前一棒跑出接力區之先後順序，由內到外排列接棒順序。接棒選手不可改變在接力區起點處原來排列的順序，違反此規定每次加總時間 5 秒。
5. 3-16 棒選手若踩內線，則每次加總時間 5 秒。
6. 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。掉棒選手可以離開自己的跑道去拾棒，但不可由此而減少應跑距離，也不可因此而妨礙其他跑道選手，此未完成傳接棒，則每次加總時間 10 秒。(詳如註一)
7. 接力棒的傳接，為持接力棒者傳交於次一接棒者手中才為完成。在接力區內的判定則是**根據接力棒的位置**，而不是根據選手的身體位置。不得在接力區外傳接棒，違反此規定每次加總時間 5 秒。
8. 選手在接棒之前和傳棒之後，應留在各自跑道或接力區內(第一道最內側之傳棒者交接完則可往內側離開跑道)，直到跑道通暢，以免阻擋其他選手。若離開自己的位置或跑道，以致妨礙他隊選手進行比賽時，每次加總時間 5 秒。
9. 用手觸碰、推動或用其他方法(如場外陪跑)來協助選手者，該隊將會被取消資格。
10. 比賽採各年級抽籤分組，計時決賽取前八名，優勝三名，共 11 面錦旗。

註一：未完成傳接棒：傳棒者交棒時，凡未與接棒者完成交接動作稱之。皆由傳棒者(掉棒者)拾起繼續傳接。