基隆市立中正國民中學60週年校慶班際盃8人制拔河競賽辦法

一、宗旨：為提昇學生體適能與鍛鍊強健體魄，凝聚班級向心力，使學生從競賽中培養運動樂趣，並養成熱愛運動的態度與習慣。

二、承辦單位：學務處體育組

三、比賽日期：115年5月22日校慶當日

四、比賽地點：後操田徑場(視狀況調整比賽場地)

五、參加對象：九年級學生每班以班級為單位報名參加。

六、報名日期：即日起至5月15日(星期五)中午前，將報名表繳交至體育組

七、比賽辦法：

(一)比賽方式：

1. 第一輪採分組循環賽制，各組取前兩名晉級第二輪；第二輪採單敗淘汰賽制。
2. 比賽時第一局由女生隊出賽，第二局由男生隊出賽，第三局由男女生混合隊出賽，每隊出賽選手為8位。
3. 女生隊：出賽8名選手之體重總和在480公斤（含）以下。
4. 男生隊：出賽8名選手之體重總和在560公斤（含）以下。
5. 男女混合隊：出賽8名選手（男女各4名）之體重總和在520公斤（含）以下。
6. 體重依據114學年第二學期健康中心資料為準。
7. 比賽採3局2勝制分勝負。第一~二局每局比賽1分鐘，第三局比賽時間為30秒。比賽時間終了，若未分出勝負，則以中心點靠近隊伍者為勝。
8. 凡同班級者，均可擔任候補上場選手，更換選手時請注意總體重不得超重。
9. 參賽選手一律著運動服、運動鞋，身上不可配戴飾品及手錶。

(二)比賽規則及注意事項：

1. 第一位選手不可握繩於最外側白色標誌。
2. 比賽開始時，比賽繩必須是繃緊狀態，且比賽繩之中心點標誌要對準地上之中心線標線。
3. 雙方選手比賽結束後，不得有放繩動作；如放繩導致對手受傷，裁判視犯規情節輕重及違反運動員精神下，得在未警告下，判定該隊伍失格。
4. 本規程如有未盡事宜，得由體育組隨時修正公佈之。
5. 氣喘、心臟病等身體不適劇烈運動者切勿參賽。
6. 因班級個別因素，以致比賽無法在表定時間五分鐘內開始，學務處可直接沒收該場比賽。

八、獎勵：取前三名頒發運動飲料以資鼓勵。

九、本辦法陳校長核准後實施，修正時亦同。

基隆市中正國民中學60週年校慶班際盃8人制拔河比賽報名表

班級		導師簽名		體育老師簽名	

座號	性別	姓　　名	體重	第一局	第二局	第三局
				8女	8男	混合(4男4女)
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
26						
27						
該局體重總和						

※ 體重依學期初健康中心測量為準，除無法參賽的同學外，其餘同學都務必填寫。

※ 每隊8人，男生隊限重560公斤(含)以下；女生隊限重480公斤(含)以下；男女混合隊(男4、女4)限重520公斤(含)以下。