

# 107 年度彰化縣原住民族文化節暨傳統體能競技系列活動

## 趣味競賽辦法

壹、比賽日期：中華民國 107 年 10 月 7 日(星期日)。

貳、比賽地點：彰化縣立體育館圓形廣場(彰化市健興路 1 號)。

參、競賽分組：社會組、國中小組。

肆、人數規定：一、每單位每組比賽可報 10 名選手，每組以 1 隊為限，報名隊員均可參加。  
二、出場選手男女生各 5 人，男生不足得以女生代替。

伍、比賽項目：

### 1、套圈圖

人數：每隊 10 人

道具：每隊角錐一個、中空式飛盤一個

方式：參加者拿著中空飛盤由起點出發，到達投擲線時，後腳踩投擲線，靜止投出飛盤，需將飛盤投擲進角錐一次即可拾回中空飛盤往返，否則須撿回中空飛盤，再次投擲進入角錐才可回到起點交接下一位隊員以此類推，當第 10 人完成並回到起點，則計時停止。採計時賽，費時少者為勝。

犯規：A、選手拋出時飛盤時越線，或越線交棒，皆視為犯規加 5 秒，多次得連罰。

B、如有違規或未擲進角錐即返回，助理裁判需叫回該選手重新來過。

犯規加罰 30 秒，多次得連罰。

### 2、推動地球(國中以下)

人數：每隊 10 人

道具：大籠球 1 顆、三角錐

方式：第一位立於起點面向折返點，(其餘選手立於接力區外)，起跑槍聲響後用手推籠球繞過折返點，將球推回起點交由第二位，依前動作完成交由下一位，並依序傳遞，以最後一位選手跑回起點後結束。

犯規：未從起點起跑，或未從折返點繞過者，罰加 5 秒，多次得連罰。

### 3、穿珠引線

人數：每隊 10 人

道具：每隊塑膠珠 5 顆、線一組、接力棒一支、桌一組

方式：每隊 10 人於起點線外，鳴槍響開始計時，第一位隊員起跑至折返點，接力棒放於桌面，拿起線頭，穿過五顆塑膠珠，裁判將舉起手勢表示 OK，再將塑膠珠放回原位，完成即可返回起點，將接力棒交由下一位隊員出發，同樣動作直到第十位隊員完成，折返起點計時停錶，採計時賽，費時少者為勝。

犯規：助理裁判檢查完成之塑膠珠，無確實穿過塑膠珠者，犯規每顆加罰 5 秒。

多次違規得連罰。

#### 4、薪火相傳（國中以下）

人數：每隊 10 人

道具：每隊接力棒一支、壘球一顆、交通錐一支

方式：比賽開始，每隊第一位接力棒直握與地面垂直，並握於有色膠帶下方（不可接觸），上方頂一顆壘球，另一手背於後腰，不得再球旁補助，由起跑點起跑繞過折返點，再回至起點交給第二人，依此繼續進行至最後一位，依時間先後判定名次。

犯規：A、當球掉落需回於球落地位置，放置後，才能繼續開始，違者每次加 5 秒。

B、超越接力線或沒繞過折返點，違者每位加 5 秒。

#### 5、擲骰子-比大小：

人數：每隊 10 人

道具：每隊大型骰子 2 顆、交通錐 1 支，桌一組。

方式：比賽開始，每隊第一位選手持接力棒，由起跑點起跑至折返點，接力棒放桌子上拿 2 顆骰子擲出（須高於胸部，向上丟出），所得點數 6（含）以上，物歸原位後持接力棒回至起點交給第二人，依此繼續進行至最後一位，依時間先後判定名次，採計時決賽。

犯規：A、需將骰子放好後才能折返，違者每次加 5 秒。

B、超越接力線，違者每位加 5 秒。

#### 新式拔河賽：（公開男女混合組）

人數：A、每單位限報乙隊（8 人制 560 公斤）。

B、每隊報名人數為 10 人（出賽 8 人，4 人候補，男女各 2 名）。

比賽場地：拔河道長 34 公尺、寬 4 公尺為限制範圍。

比賽制度：採單淘汰制。

比賽規則：參採中華民國拔河協會審定新式拔河運動規則。

A、各隊報名隊員需於比賽當天 08：30～09：00，於比賽場地由裁判過磅，最輕 8 人（**4 男 4 女**），加總不得超過 560 公斤（即下場比賽之八名男女選手體重總和）如過磅超重，依規則得於過磅時間終止前做第二次過磅，如還是無法通過則取消該隊比賽資格。

B、各隊於比賽前 10 分鐘參加檢錄，由裁判核算 8 人（**4 男 4 女**）總體重限制 560 公斤，未參加檢錄之選手不得參加比賽（依報名表填寫名單候補 2 名共計 10 名，每次下場比賽選手 8 名，換邊可換人，選手不可戴手套）

C、比賽規則由裁判於比賽前說明：拔河場地劃中線，左右各二公尺處劃一決勝線，裁判員作出”舉繩”動作時（雙手平舉，雙手握拳），二隊需將繩子握緊，兩隊第一人立於拔河繩第一位位置上（藍色標誌），裁判做出”拉緊”動作（雙手上舉，掌心相向），但不得拉動，如需調整位置則依裁判手勢調整中心點（紅色標示），當調整好時裁判掌心朝外，”開始”時雙手向下壓，兩隊隊員即可合力拉繩，將

對方法勝線（白線標示）拉至己方法勝線者為勝，無時間限制，如確定勝負，裁判即鳴笛結束比賽並將手臂指向勝隊。（選手於裁判宣布比賽終了時，不得放繩，以免造成對隊受傷，如因放繩而令對手受傷，裁判可奪權判定放繩者輸，如為輸隊則可判定取消資格）

- D、各隊除教練外，其餘隊員不可進入比賽場地加油或協助，更不得接觸到比賽之隊員。
- E、每場比賽採三局二勝，每局比賽完需互換場地，如為第三場則猜拳選之。
- F、運動員建議穿著布鞋（一般慢跑鞋），不得穿有鞋釘、粗粒、裝設之運動鞋或皮鞋，如釘鞋、足球鞋。為了安全起見亦不可沒穿鞋子赤腳參賽。
- G、繩子只能向後拉，不得左右搖擺或放鬆。
- H、點名入場後，該局未比賽完畢前不得中途換人，但換局可換人。
- I、運動員不得借它物助力，拉動繩子；後衛依規定需用背帶並戴安全帽，以防受傷。
- J、參賽選手過磅時需帶識別證及過磅單，未帶者禁止過磅及參賽。
- K、每場比賽檢錄時，皆需帶識別證、出賽單及過磅單，以便核對，違者取消參賽資格。

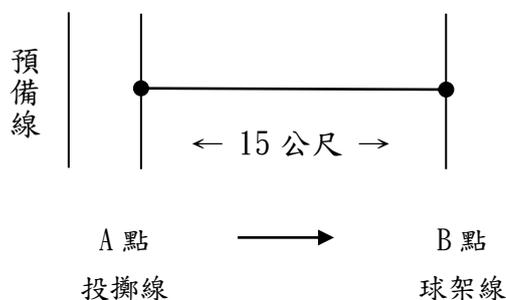
## 棒球九宮格擲準賽

### 一、比賽規則：

- 1、採用大會規範；如規範規則中如有未盡事宜，則以仲裁委員會議之決議為最終判決。
- 2、各項競賽秩序之編配，均由競賽組排定之。
- \*比賽場地有選手競賽準備區，請參賽選手依裁判指示就定位，以利活動順利進行。

### 二、競賽方法：

- 1、每人投 12 球以擊落九宮格面板個數為積分，以個人獲得之總分來判定名次，如多人同分，以投擲完第 12 球離手所耗時間排序，時間少者為優勝。
- 2、比賽用球：採用軟式縫線棒球（大會提供）。
- 3、比賽場地：投球線至九宮格立架，**男子距離為 15 公尺。國小及女子距離 12 公尺**，九宮格：長 90 公分（30\*30）寬 75 公分（25\*25）。
- 4、投擲規範：投擲者需以一腳踩於投擲線上（前、後腳不限）。
- 5、投擲面板需直接命中，打到地面彈跳而命中者不算。



- 捌、獎勵：依競賽規程總則第十一條規定辦理。
- 玖、申訴：依競賽規程總則第十三條規定辦理。
- 拾、罰則：依競賽規程總則第十四條規定辦理。