

115年員林市社區樂活趣味競賽規則(0612公告)

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。

- 各隊該組比賽結束後，各單位即應迅速由領隊或教練帶離比賽場地，以免妨礙比賽。
- 年齡限制：參賽每位選手皆至少須年滿 60 歲（民國 55 年 10 月 30 日前出生）。
- 每社區限參加一隊，每項每隊出賽 10 人（男 5 女 5，或可女多於男，亦即女可替補男）

開幕邀請賽：首長、貴賓 擲好運（現場邀請長官一起同樂。）

一、擲好運：

- 1、賽前第一位選手於起點前預備，其餘選手於預備線後預備。
- 2、比賽開始，選手走向擲骰區將骰子拿起，用雙手將其往上拋擲（雙手高度須至少在腰上），由裁判立即登記兩骰子分數後，選手再將骰子放回椅子上並走回起點與下一選手以拍手擊掌方式交棒，換下一位隊員出發。以此類推，第 10 人完成後走回起點，計算總分數。（每人丟擲一次，十人分數加總即為總得分）
- 3、採計分賽，總分數多者勝>比較各隊六點次數>比較各隊五點次數…依此類推。
- 4、犯規：選手未上拋骰子、預備拋骰子的雙手高度未過腰
每次犯規-1 分，得多次加罰。

二、接福氣：

1. 10 人一字排開（抓出跟前後隊友碗能碰到碗距離）。
2. 哨聲響助理裁判，放下第一顆球依序傳遞。
3. 可原地轉身但腳步不可移動超過一步。
4. 第一顆球傳到最後一人倒入籃後（計時裁判會舉手示意），第二顆球才會遞出，給第一個選手繼續傳球。
5. 中途若球沒接好（掉至地面），就需要從第一個再重新開始。
6. 三顆球都倒置籃中後，就同步停止計時（採計時賽）

三、滾圓滿：

- 1、起點線至折返點相距 15 公尺。
- 2、選手自起點出發後，用（單或雙）手推滾呼拉圈滾至折返三角椎（過折返線可提起呼拉圈），折返回起點呼拉圈交給下一棒繼續。
- 3、採計最終隊伍完成秒數，最低者獲勝。
- 4、犯規：提前超線出發、將呼拉圈拋出追趕者（超出手可抓取控制範圍）、跑步者（雙腳離地騰空），每次犯規+20 秒，得多次加罰。

四、撿百果：

- 1、起點至折返點相距二十公尺，中間置放飛盤三個。
- 2、比賽開始，每隊第一位拿起放 3 個水果模型之菜籃，由起跑線至第一標誌圈（飛盤）放下一個（需放於飛盤中），然後至下一個，依此類推，最後提著空菜籃繞過折返點，再沿路收回至菜籃中，回起點交給第二人，依此進行至最後一位，以時間先後判定名次。採計時決賽。
- 3、犯規：水果模型需在圓圈（飛盤）中、少放或收一個、超越接力線或沒繞過折返點，違者每次+20 秒，得多次加罰。。