

# 7月28日分齡賽注意事項

1. 請參賽同學於**比賽前 30 分鐘**到達在門口取號碼布及禮物包。
2. 沒有號碼布的同學不可參加比賽。
3. 召集處位置比賽的起點。
4. 比賽進行中不可跨越線道。
5. 如有任何查詢，請先向該項目的裁判長查詢。
6. 比賽結果如有任何上訴將會收取 800 元上訴行政費。(行政費將不會退回)
7. 請各同學於**比賽前 15 分鐘**到達召集處，召集處位於比賽的起點或田徑比賽地點。
8. 比賽期間請依照工作人員指示進行。
9. 如有任何疑問，將由本會作出最後決定。

備註: 請各運動員預 15 分鐘前召集, 超時者將不會獲參賽

## 比賽規則如下:

### 立定跳遠規則

1. 受測者立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲，雙臂置於身體兩側後方。
2. 雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」、「同時落地」。
3. 每次測驗一人，每人可試跳 2 次。
4. 成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。

### 擲豆袋規則

1. 豆袋手握豆袋中間位置，不可握角落。
2. 擲豆袋時必須是手臂上擲出,不得用下扔或摔出。
3. 不可超越線道及接觸線道擲出，否則該次成績不會計算。

### 擲標槍規則

1. 標槍應握於握把處，標槍應自肩上或投擲手臂上方擲出，不得用下扔或摔出。
2. 有效投擲標槍，只有槍尖須比槍身之任何部分先觸地。
3. 自開始準備投擲至槍離手前，選手不得完全轉身背向投擲。
4. 不可超越線道及接觸線道擲出，否則該次成績不會計算。

### 擲壘球規則

1. 擲壘球時必須是手臂上擲出,不得用下扔或摔出
2. 不可超越線道及接觸線道擲出, 否則該次成績不會計算。

### 60 米, 100 米, 200 米, 400 米 規則

1. 起跑時, 不得超過或踏上白色線上。
2. 起點跑至終點途中不可越線。
3. 必須直線跑

### 40 米跨欄

1. 起跑時, 不得超過或踏上白色線上。
2. 起點跑至終點途中不可越線。
3. 起點至終點將會有 3 個欄, 每個欄高 40CM, 欄距為 8 米。
4. 如果跨欄中跌了, 將不會影響成績。

### 60 米接力

1. 兒童及家長派出一人, 家長和小朋友各跑 30 米
2. 第一棒是家長, 第二棒是小朋友。

## 時間表

時間表	男子組	女子組	男子組	女子組
	徑項		田項	
0900-0910	400 米(決)		跳遠	壘球/鉛球
0910-0920		400 米(決)		
0920-0940	100 米			跳高
0940-1000		100 米	壘球/鉛球	跳遠
1000-1030	開幕禮			
1030-1050	60 米		兒童豆袋/ 標槍	兒童豆袋/ 標槍
1050-1120		60 米	立定跳遠	立定跳遠
1120-1140	200 米(決)	200 米(決)		
1140-1200	40 米			
1200-1210	40 米欄		跳高	
1210-1220	60 米(決賽)			
1220-1230	100 米(決賽)			
1230-1400	親子接力			

備註: 請各運動員預 15 分鐘前召集, 超時者將不會獲賽

比賽結果將於 15-20 分鐘完成