臺南市東區東光國小108學年度第60屆運動會6人7腳競賽辦法

比賽規則：

（一）比賽賽制：6人制：即 6 人 7 腳。

（二）基本規則：

１、三到六年級，每班 12 名選手，分為男生組及女生組，以「2 人 3 腳」方式相互並肩，統一使

用學校提供之安全具彈性腳帶，相互裹足成 7條腿比賽。

２、競賽距離為28 公尺（配合現場彈性酌予調整）。

３、所有選手要把右手放在右鄰選手的右肩上，左手放在左鄰選手的左腰上，左右相反亦可。請注

意，嚴禁選手同時以左右手分別搭在左右選手肩上，以免不慎倒地時發生危險。

４、選手相鄰兩腳必須以腳帶綁緊，並正確黏貼好或綁好。

５、參賽隊伍選手運動服裝請一致，且必須穿運動鞋，否則禁止出賽。

６、每班選出男生組及女生組各一組，每組人數6人。

７、競賽方式：各學年均依抽籤序號進行比賽，採單淘汰賽，每學年取四~五名進行頒獎。

（一）起跑：

１、發令員在發令的位置上，以哨聲為準開始出發比賽。發令之口令為：「就位」、「預備」，每位選

手均已「預備」穩定靜止，即可吹哨。

２、在起跑前，選手前腳不能踩線。

３、偷跑犯規 2 次即取消該隊比賽資格。

（二）跌倒－再開始：

１、比賽期間出現任何一位選手跌倒和腳帶脫落的時候，裁判必須馬上制止該隊繼續進行比賽，以

避免傷害的發生。

２、全體選手按照裁判指示，返回跌倒點或腳帶脫落點，重新把腳帶穿戴完整，整隊完畢後，即自

行(或由場外隨隊老師)下口令起跑，繼續比賽。但在終點線跌倒或腳帶脫落時，如部分選手已

觸及終點線，另一部分尚未過，則直接前進通過終點線，不再退回原跌倒處或腳帶脫落處。

３、跌倒及腳帶重新穿戴期間，併入比賽時間計算。

４、比賽中腳帶斷裂、破損，或魔鬼沾斷裂者，重新比賽；如非上述因素致腳帶脫落者(如未綁好

等…)，不重新比賽。【跑步過程中腳帶脫落，一律重跑；跌倒造成腳帶脫落，不重跑】

５、比賽中掉鞋、但腳帶未脫落者，不需回到掉鞋處，可繼續跑至終點完成比賽。

（三）完成比賽：

１、以隊伍中最後一位隊員完全通過終點線，作為判斷勝負的依據，所有隊員最快通過者勝出。

２、終點線後方（約 1.5 米）設有【跳高海棉墊】，舖設足以容納 6人的寬度供參賽隊伍衝線後

撲下，以作為卸力緩衝，請勿於抵達終點時即停止，以免受傷跌倒（請選手抵達終點線後，

避免用飛撲或跳躍的方式衝上海棉墊，以免受傷）。

（四）比賽用具：

１、腳帶：腳帶全部由學校提供，禁止自備腳帶，亦禁止綁上自備腳帶再綁上大會腳帶，以

維比賽公平。隊伍跑至終點時若因腳帶無法及時解開，請先離開比賽會場再行解帶，以免影響

比賽。

２、運動鞋：請選手穿著運動鞋，注意鞋底抓地力，但不得有金屬釘。

３、選手請著長褲，以避免比賽時因腳帶磨擦造成破皮，也可自備護膝，以防止跌倒時膝蓋擦傷。