

# 2024/25 簡易運動大賽-田徑比賽規則及計分法

附件(一)

## 單項比賽規則及成績計算方法

項目	比賽規則	每隊人數	參賽形式	成績計算
原地擲膠圈	將投擲區分開 3 部份，參加者站在距離 5 公尺之投擲線外，手執膠圈，以半旋轉擺動方式將膠圈拋向目標，擲中 1 號(左)得一分，2 號(右)得二分，3 號(中)得三分。左手參加者以反方向計分。	4 人	每名參加者試擲 3 次	4 名參加者 3 次試擲所得分數的總和
速度跨欄	以接力賽形式進行，以站姿作為起跑形式，聽口令後開始，來回往返跨欄接力跑，計算整隊完成時間。	4 人	以接力形式完成比賽 犯規:沒跨越矮欄，每個需加時 1 秒	計算整隊完成的時間
前拋藥球	手持藥球，屈膝下擺再向前上方投擲，丈量成績。	4 人	每名參加者試擲 3 次	4 名參加者最佳成績的總和
十字跳	參加者站在井字中間(0)，以雙腳跳的方式，按順序跳向，前面(1)、中間(0)、左邊(2)、中間(0)、後面(3)、中間(0)、右邊(4)、中間(0)，並計算 30 秒時限內的完成次數。	4 人	按順序雙腳跳 犯規:未能按順序或雙腳跳的方式完成 未能於標誌格內完成	4 名參加者次數的總和
來回節奏跑	以接力賽形式進行，以站姿作為起跑形式，聽口令後開始，參加者往返跑時，雙腳必須不斷地接觸梯型標誌間格內，計算整隊完成時間。	4 人	以接力形式完成比賽， 犯規:錯過梯型標誌間格，每格則需加時 0.5 秒	計算整隊完成的時間
立定跳遠	以接力形式進行，雙腳平排立定，屈膝擺臂向前跳，第 2 位參加者緊接第 1 位參加者著地的地點開始跳，如此類推，最後計算 4 名參加者完成的總距離。	4 人	每隊有 2 次的起跳機會	計算整隊的最佳成績
擲標槍	以 3 步投擲步，在投擲弧內，用力擲出膠標槍。槍頭必須先觸地面方為合格成績。	4 人	每名參加者試擲 3 次	4 名參加者最佳成績的總和
A 級方程式	以接力賽形式進行，以站姿作為起跑形式，聽口令後開始，第一站先跑過梯型標誌，第二站跨越 5 個矮欄，第三站繞過每一枝標記桿，頭尾距離約 60 米，計算整隊完成時間。	6 人	以接力形式完成比賽， 犯規: 錯過梯型標誌間格，每格需加時 0.5 秒 沒跨越矮欄，每個需加時 1 秒 沒繞過標記桿，每支需加時 3 秒 *碰跌矮欄或標記桿不計算犯規*	計算整隊完成的時間

## 團體計分方法

- 根據下表，計算各單項所得分數的總和為總得分，最高得分為優勝。
- 如出現相同名次，分數將平均分配。(例:如有 2 隊獲得第 3 名，分數為(7+6=13, 13÷2, 每隊得 6.5 分))
- 如總得分相同，則比較該隊所獲冠軍數目，多者為優勝;如冠軍數目相同，則再比較所獲亞軍數目，餘此類推。若冠、亞、季、殿數目都相同時則並列該名次。

單項項目名次	1	2	3	4	5	6	7	8	9 名或以後
得分	10	8	7	6	5	4	3	2	1