

教育部 100 學年全國國民中學班際大隊接力錦標賽比賽規則

1. 所謂「大隊接力賽跑」，意指接力比賽，20 人 x100 公尺，每隊報名至多 30 人，女生不得少於 10 人，下場比賽 20 人，每人跑 100 公尺，女生須先完成前 10 棒次，11~20 棒次始可安排男生。
2. 參加大接力賽跑的選手服裝，全隊的式樣、顏色必須一致，如穿著學校運動服裝，男女生顏色則可不同。褲子穿著應以短褲為限（內穿緊身衣、褲不受限制）。違犯者，如未能於最後一次檢錄前改善，不准出場比賽。比賽中違犯，該接力隊將會被取消資格。跑鞋一律為平底運動鞋、不得有顆粒，並且不可赤足參加比賽。
3. 接力區為 20 公尺。只有在接力區內，才能進行起跑、助跑、接力棒傳接。每一接力區的起跑準備位置，為接力區入口線後。
4. 在 400 公尺跑道進行之比賽，前三棒必須是分道比賽（選手在彎道跑道時，若採內線，則每次加總時間 5 秒），第四棒選手通過 320 公尺搶道線後即可不再分道。分道比賽時，選手可以在自己的跑道上標示記號，如使用自粘膠帶，最大面積為 5 公分*40 公分，而且色彩不可混淆跑道上其他永久記號。不分道比賽時，不可在跑道上標示記號。
5. 第五棒以後之接棒選手，應在該接力區裁判指揮下，依前一棒，接棒後之先後順序，由內到外排列各自的接棒順序。接棒選手不可改變在接力區起點處原來排列的順序，違反此規定每隊加總時間 5 秒。
6. 在整個比賽過程中，接力棒必須拿在手上。若掉棒時，必須由掉棒者拾回。掉棒選手可以離開自己的跑道去拾棒，但不可由此而減少應跑距離，也不可因此而妨礙其他跑道選手。
7. 接力棒的傳接，開始於接力棒傳交於次一接棒者手中為完成。選手不可穿戴手套或在手中放置物質，以獲得較佳接棒抓力。在接力區內的判定是根據接力棒的位置，而不是根據選手的身體位置。如在接力區外傳接棒，違反此規定每隊加總時間 5 秒。
8. 選手在接棒之前和傳棒之後，應留在各自跑道或接力區內，直到跑道通暢，以免阻擋其他選手。若離開自己的位置或跑道，以致妨礙他隊選手進行比賽時，每隊加總時間 20 秒。
9. 用手推動或用其他方法（如場外陪跑）來協助選手者，該接力隊將會被取消資格。
10. 接力隊選手一旦參加比賽後，往後賽次只准四位(男女各兩位)選手替換。替換的選手只要是報名參加該次賽會的選手，均可替換。
11. 比賽晉級方式：預賽採抽籤分組計時取前八名進入決賽，決賽道次依 43567821 進行編配。
11. 接力隊的正確名單與棒次，應在每輪比賽前 1 小時 30 分前至檢錄處正式提出。
13. 參賽選手需於比賽前 40 分鐘，至檢錄處檢錄。
14. 違反運動道德者，該隊取銷資格。
15. 起跑犯規第 1 次口頭警告，該組第二次犯規選手則取消資格。