

高三拔河比賽注意事項：



一、請出賽前充分做好熱身。

二、出場比賽人員務必著運動服裝、運動鞋，否則不准出場比賽。(服裝以學校運動服為主以長袖衣服為佳，可保護手臂，若著短褲可自備，穿制服褲則不得下場比賽)

三、比賽過程中不得故意放繩，違者出賽人員記小過乙次處分。

四、勝負判定：

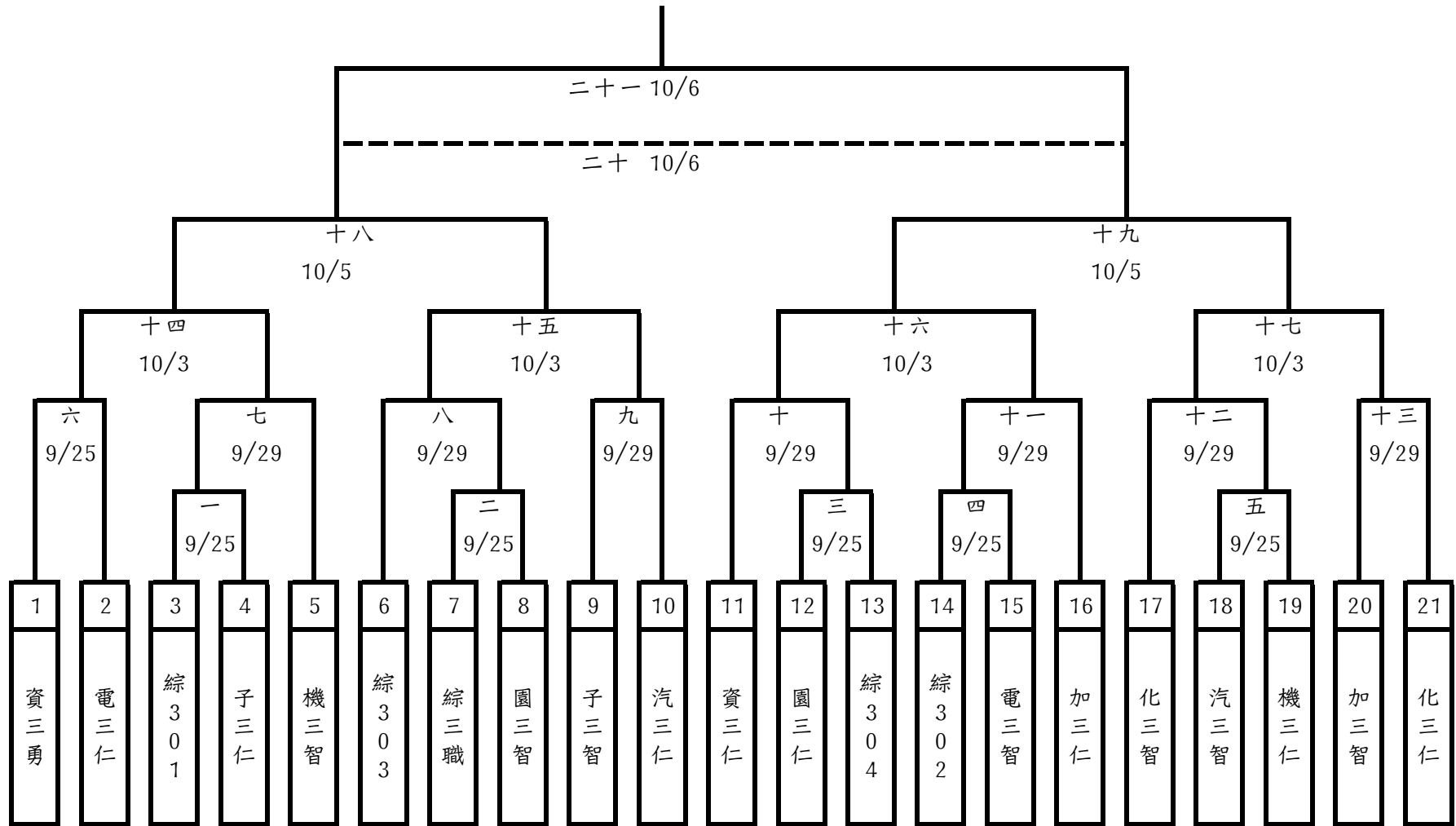
- 1.當一隊將另一隊拉至**3公尺**外時，由裁判鳴槍並判獲勝。
- 2.每局限時40秒，當時間終止時，由裁判鳴笛，以中央紅繩之位置判定勝負。
- 3.當時間結束時且雙方僵持不下，紅繩無法判定勝負時，由人數較少的隊伍獲勝。
- 4.交換場地：請站於繩子右側進行交換場地。
- 5.宣佈比賽結果：比賽結束時，請同學前靠攏聆聽比賽結果。
- 6.退場：請向後轉離開比賽場地

五、為維護安全，每隊最後2名選手，須戴安全帽。

備註：

- 1.各班報名18-21人，出賽16-19人，請依報名名單儘早選定正式比賽人員。
- 2.請各班依賽程表安排之日期準時出賽。
- 3.若天候不佳，則取消當日之比賽，所有比賽向後順延，體育組亦會將當日賽程公布於學務處門口，請體育股長務必確認比賽日期，提醒同學攜帶或穿著體育服裝，以免無法出賽受罰。

106學年度高三班際拔河比賽賽程表



備註：

1. 比賽班級請於16：20至集會台前集合檢錄，並提前進行熱身活動。
2. 比賽需穿著運動服始得下場比賽，建議穿著長袖服裝避免擦傷

