

增刊 美國田徑賽規則

田徑賽規則 全能規則

勝 利 版



上海三民圖書公司印行

最新註釋

田徑賽全能規則

中國體育社編譯

增刊

美國最新田徑賽規則

勝利版

三民圖書公司發行

寫 在 卷 首

本叢書共十種，是簇新的一套運動規則，依着各該體育機關所審定的標準規則而編訂的。書中除規則外有註釋，有概說，並訓練法，閱者得此一編，勝讀一種運動的規則，史略，和訓練法，既可窺到全豹，又得很經濟的辦法，這是貢獻全國運動界的一些意思。

田徑賽規則更改各點

一九三七年體協會公佈

第二十四章成績相等，第二條全文更改如下：

如有運動員二人或二人以上，在跳高或撐竿跳高比賽時，跳過之高度相等，則應：

(一) 判由在最後跳過之高度上試跳次數最少之運動員獲勝。

(二) 若無結果，則判由全賽中試跳次數最少之運動員獲勝。

(三) 若仍無結果，則判由全賽中作試跳姿勢(指未越過跳高架垂直平面之非正式試跳)次數最少之運動員獲勝。

(四) (甲) 若再不能判勝負而屬於解決第一名者，則應在其最後一次共同失敗之高度上另行試跳一次；若無結果，則應降至最後一次跳過之高度上，再行試跳一次，如此增高或降低主勝負完全判分為止。

(乙) 若再不能判勝負而非屬於解決第一名者，則判由該二人或二人以上成績相等之運動員，並列該項比賽同一名次。

第二十五章抗議，更改如下：

第一條關於運動員在大會中比賽資格問題之抗議，應於大會前提出，並應於大會開會前解決之。

第二條關於比賽問題之抗議，須於比賽結束後兩小時內或當時提出之。

第三條抗議可用口頭，但須隨即補具正式抗議書連同保證金一鎊或同等量他國貨幣於抗議之有效

期內送交總裁判或審判委員會。

如審判機關認其抗議爲無理由者，得沒收其保證金。

第四條如有關於運動員身體構造問題之抗議，則應有大會之主辦機關聘請醫學專家、舉行身體檢查。運動員必須接受此等檢查並須遵從其檢查結果。

注意本章係適用於世運會之規則，其他運動會得酌情變更之。

第二十七章跳部總綱第一二兩條第一二兩條辭句修改下：

第一條跳高及撐竿跳高，每一運動員得於起跳高度以上任何高度跳起。在任何高度上試跳三次失敗，即取消其繼續比賽資格。

第二條碰落橫木或越過跳高架之垂直平面，即作一次試跳失敗。

第五十三章欄架乙，新式，構造，後添一節文如下：

如底座之阻止重量不能更動者，則高度可更動之欄架構造，應以在最高之高度時（一·〇六公尺或三呎六吋），須有三·六公斤之重力加於橫木中間，始能將欄翻倒爲準。欄頂之橫木闊七〇〇公分（二又四分之三吋）。

第五十三章乙，新式，置法後添“測驗”一節，文如下：

新式欄架之阻止重量，可用簡式彈簧磅秤向橫木中間牽拉以測驗之。或用繩一條，一端鈎住欄架橫木，另一端穿過裝置活靈之滑車，下繫重量以測驗之。

最新編訂
新時代體育叢書

< 有標準的規則 >

< 有詳細的註釋 >

< 有經驗的訓練法 >

(勝利版)

足球規則

男子籃球規則

女子籃球規則

網球規則

排球規則

棒球規則(附壘球規則)

乒乓球規則

田徑賽全能規則

游泳規則

三十種球戲規則(附羽毛球規則)

美國田徑規則

序 言

田徑賽可謂各項運動之基本，田賽中可分爲擲重及跳躍二部，徑賽中可分爲長距離，中距離，短距離，接力賽，及障礙賽五部，並有田徑混合之五項運動，十項運動等。除接力賽外，每項競賽勝負之取決，幾概憑個人之體力，亦所以養成獨自奮鬥之精神，所謂三年跑道，一旦成名，雖屬英雄主義，然亦未始非發展體育之一道。我國於田徑賽，尙稱普及，昔年於

遠東運動會，尙能與日非爭一日之長短，並於一九三六年遣派田徑代表隊至柏林，參預世界運動會（前屆世界運動會在美國洛杉磯舉行時僅派劉長春一人出席）。本市國際軍人運動會，已定於本月二十七日舉行，並採用國際規則，茲擇要介紹美國田徑賽規則如后，以供參考。

一 徑 賽

（一）賽員於起步時，其身體之任何部份（包括手及足）必須位於起步線後，倘賽員之手足或其身體之任何部份，於發令員宣告“預備出發”後，觸及起步線或起步線前之地面者，該賽員即作為犯“偷搶”一次論，惟倘發令員已經鳴槍後則該賽員不得作為犯規論。凡賽員“偷搶”一次者，概不加處罰，惟該賽員倘二次犯“偷搶”者，則該賽員之比賽資格，即被取消。倘任何賽員於發令員鳴槍前起步者，（即為“偷搶”）發令員應重鳴一槍，將該“偷搶”之賽員召回。

（二）賽員非俟其身體之全部（軀幹）越過終點線後，不得作為該賽員已跑畢全程。

(三)倘賽跑係舉行直線之跑道，則賽員應直跑，不得越出其指定之本人跑徑內，倘跑道係弧形，則任何賽員，於超越另一賽員進入裏圈時，至少必須超前另一賽員兩碼，方可進入裏圈，任何賽員有意阻礙另一賽員或跨出跑道或越出其指定之本人跑徑者，應即取消該賽員之比賽資格，無論任何原由，凡賽員於賽跑時一經離開跑道，即不得重行加入比賽。

(四)賽員得用“起步板”，該項“起步板”之應用，保護跑道，免被掘壞，且可節省掘洞之時間，更以賽員臨時所掘之洞，每多欠準確，倘使用標準之“起步板”，似有相當利益。

二 接力賽跑

(一)每一賽員，祇可跑全程中之一段，例如一英里之接力賽跑，則賽員四人，各跑四分之一英里之距離。

(二)凡經初次預賽後，則該隊賽員之接棒次序，即不得更改，惟倘各賽員應跑之距離相等，則上項次序，得予更改。

(三)接力賽跑賽程雖有標準距離，然得另行議定任何距離之賽程，大抵十齡以下之幼童，其賽程為二百二十碼，賽員四人，每人各跑五十五碼，標準之大學接力賽程為四英里，賽員四人，各跑一英里。

三 越野賽跑

(一)得分最少之一隊勝，跑畢全程之第一賽員得一分，第二得二分，第三得三分，依此類推。

(二)各隊於跑道上內外圈之位置，應用拈圖法決定之。

(三)每一賽員起步線之前後，各劃一十碼長之線，此二十碼之距離內，稱為起步區，賽員必須於該區內授受接棒，(賽員不得將接棒擲出或拋下而由接替之賽員拾起)，因是倘賽員失落接棒，該賽員必須重行拾起，一隊之賽員，於所跑之全程中，該項接棒，必須攜帶。

(四)除另行議定者外，祇最前五名賽員之分數，記入一隊之得分記錄內。

(五)越野賽跑賽程之距離，長短相差頗鉅，初中

年齡之賽員大抵一英里半，大學年齡者六英里，凡六英里以上之越野賽跑，普通稱之謂準馬拉松賽跑，雖有時十英里之賽跑，亦稱之謂越野賽跑，正式之馬拉松賽跑，其賽程為二十六英里三百八十五碼。

(六)賽程全程中之轉彎處，應用旗幟標明，紅旗表示向左轉，白旗表示向右轉，該項旗幟，應至少於一百二十五碼外，即可望見。

四 跳欄賽跑

(一)高欄之高度為三英尺半，其賽程可長至一百二十碼，全程內設十欄，欄與欄間之距離為十碼，起步線至第一欄間之距離為十五碼。

(二)低欄之高度為二英尺半，其賽程之距離大抵自一百二十碼起至二百二十碼止，起步線至第一欄間之距離及欄與欄間之距離，俱為二十碼。

(三)倘賽員之腿或足，於欄邊外過欄者，應即取消該賽員比賽資格，倘所用之欄，係以八磅之力即可撞翻之標準欄，則賽員可撞翻任何數之欄，而可不被取消比賽資格。

五 田賽及擲重等之通用規則

(一)量器應以鋼帶製成，凡量跳遠及投擲項目時，鋼帶尺上指示幾英尺幾英寸之處，應置於起跳處或擲圈，即係將鋼帶尺之起端，置於跳遠賽員或投擲物之落地處。

(二)凡跳躍項目或撐高跳，其奔跑之長度不受限制。

(三)賽員應依照預定次序單上之名次，依次從事比賽。

(四)凡讓分賽之比賽其被讓分最多應最先跳或最先投擲，其讓分最多者應最後跳或最後投擲。

(五)賽員應詢妥其本人參預之項目，何時開始，並於被召集後向裁判長報到。

(六)賽員得用其自備之用具，惟於重要之錦標比賽中，則其自備之用具，應經賽務委員會之核准，否則應用賽場供給之用具。

(七)賽員倘需用另一賽員之用具時，應得物主本人之准許。

(八)於投擲項目中，賽員應停留於擲圈中，非俟賽場職員於其投擲物之落地處，以記號表明後，不得踏出圈外，惟該賽員可觸及圈之內邊。

(九)除擲鐵餅外，任何擲重比賽用之擲圈其內量直徑應為七英尺，擲鐵餅用之擲圈，其內量直徑應為八英尺二英寸半。

六 障礙賽跑

(一)錦標賽之標準障礙賽跑，於每四分之一英里內，設五欄一水池，計五次跳欄，內一次兼跳水池，欄之高度為三英尺，位於水池之欄，應裝置堅牢，欄之闊度，可自十二英尺至十五英尺，並須堅重，使不易翻倒，水池應闊十二英尺，長亦十二英尺，於欄之一端，應深二英尺半，漸次斜升，其另一端與地面平。

(二)倘賽員未跳過水池或涉過水池，而於池旁跑過時，該賽員即被取消比賽資格，賽員可用手撐以跳過障礙物，惟每一障礙物，必須越過。

七 競走

(一)競走距離，並不限制，標準之距離，凡一英里至十英里者，以每一英里為單位，十英里至二十五英里者，以每五英里為單位，比賽勝負之取決，並得以時間為準，例如於一小時內或二小時內其競走最大距離之賽員即為得勝。

(二)競走時，足之一部，必須與地面保持接觸，即二足不得同時離開地面，脚跟應最先觸地，脚尖應最後離地，當脚跟觸地時，膝部應挺直，兩臂可彎起，其部位可不受限制。

(三)賽員身體應挺直，與地面成九十度直角，惟賽員倘因過度疲勞，致身體前傾，經裁判員確定其身體前傾係由於上述理由者，得不作犯規論。

八 跑步跳遠

(一)每一賽員得跳三次，然後擇其成績最優之賽員除得分名額外再增多一名，(例如得分名額為四名則再加增多之一名共計五名)，再各跳三次，以前後共計六次中之各該賽員最優成績，判定賽員之名次。

(二)量跳遠距離時，其皮尺須與起跳線或起跳線之延長線，成九十度直角，並須自賽員身體任何部份觸地之最近處量起，皮尺之起端，應置於沙坑內之起量處，起跳板前應敷以浮泥或細沙，使賽員於起跳時，倘踏出起跳板，得留有痕跡，可資證明。

(三)跑過或觸及起跳線前或該線之延長線前地面者，即作起跳一次論，倘於起跳時有上述情形者，該跳之成績不計。

九 立定跳遠

賽員雙足站立之位置，可不受限制，惟於起跳時，不得離地兩次，否則該跳之成績不計，賽員得將身體向前後搖擺，惟任何一足，不得舉離地面。

十 三級跳遠

賽員起跳後第一次着地時，必須用與起跳之同一足着地，其另一足用於第二次着地，第三次着地時，應雙足同時着地。此外各項，適用跑步跳遠規則。

十一 擲鐵餅

(一)每一賽員得試擲三次，然後擇其成績最優

之賽員，除得分名額外再增多一名，再各擲三次，以前後共計六次中之各該賽員最優成績，判定賽員之名次。

(二)倘賽員於擲出之鐵餅未觸及地面前，踏於擲圈線上或觸及圈外者，即以該賽員犯規一次論，賽員於離擲圈時，應自圈之後半部退出。

(三)擲出之鐵餅，必須落於擲圈前直線。每邊四十五度角度內之地面上，否則成績不計，倘試擲失手誤落鐵餅，應作為擲一次論。

(四)量擲出鐵餅之距離，應自鐵餅最近之落地痕跡處量至擲圈圍線之內緣。

(五)試擲程序，有時得用“連擲法”，即每一賽員得試擲四次，於每輪至該賽員試擲時，得連擲二次，然後擇其成績最優之賽員除得分名額外再增多一名，各再擲三次，以決定名次。

十二 撐竿跳

(一)每一高度每一賽員得試跳三次，倘第三次未能越過，即被取消比賽資格，賽員得於最低限度以

上之任何高度開始試跳，並得於認為毋需試跳之任何高度，不參加試跳，惟倘於此後遞增之高度，第一次未能超過後，則此後之試跳，必須於經遞增後之原高度舉行，不得退低。

(二)倘賽員跳起後越出撐竿跳架之兩柱外，或自橫木下穿過，或以其撐竿觸及橫木垂直線下平面以外之地面時，應判為試跳一次，惟作為未跳過一次論。

(三)倘賽員於越過橫木後，而橫木被撐竿碰落者，應作為未跳過一次論，非俟撐竿已向橫木或柱架之反對方向倒下時，任何人不得觸及撐竿。

(四)撐竿跳架之兩柱，得能移動，惟無論任何方向，不得超出原址二英尺。

(五)倘賽員之撐竿，於起跳時中途破裂，則該次試跳應作為未跳論。

十三 跑步跳高

(一)開始之高度，由徑賽裁判員決定，惟得徵求賽員之意見願於某高度開始試跳，賽員之試跳次序，