

# 國際拔河比賽規則

## 目 錄

<b>第一篇 定義與說明(DEFINITIONS AND SPECIFICATIONS)</b> .....	1
第一條 拔河運動(TUG OF WAR SPORT).....	1
第二條 分類(CATEGORIES).....	1
第三條 重量分級(WEIGHT CLASSES).....	1
第四條 重量測量和驗戳章蓋印(WEIGHING AND STAMPING) ..	2
第五條 年齡限制(AGE LIMITS).....	4
第六條 隊伍與替補(TEAMS AND SUBSTITUTIONS) .....	4
第七條 教練與防護員(COACH I / TRAINER) .....	6
第八條 運動裝備(SPORT EQUIPMENT) .....	6
第九條 比賽繩(ROPE SPECIFICATIONS) .....	9
第十條 拔河區與標線(PULLING AREA AND MARKINGS) .....	10
<b>第二篇 拔河運動技術規則(PULLING TECHNIQUES RULES)</b> .....	10
第十一條 握繩(ROPE GRIP) .....	10
第十二條 拔河姿勢(PULLING POSITION).....	11
第十三條 後位姿勢(ANCHOR'S POSITION) .....	11
<b>第三篇 違反規則(INFRINGEMENTS OF THE RULES)</b> .....	11
第十四條 比賽中違規(INFRINGEMENTS DURING COMPETITION)	11
第十五條 失格(DISQUALIFICATION).....	13
第十六條 違反規則(BREACH OF THE RULE).....	13
<b>第四篇 競賽與計分(COMPETITION MATCHES AND SCORES)</b> .....	13
第十七條 場局和休息時間 (MATCHES, PULLS AND REST PERIOD) .....	13
第十八條 擲幣(TOSS) .....	13
第十九條 獲勝(WINNING A PULL).....	13
第二十條 計分(SCORE) .....	14
第二十一條 重賽(NO PULL) .....	14
<b>第五篇 裁判(JUDGING)</b> .....	15

第二十二條	職員與裁判(OFFICIALS AND JUDGES).....	15
第二十三條	審判委員、大會管制員和裁判長之職權(POWERS OF REFEREE, CONTROLLER AND CHIEF JUDGE).....	15
第二十四條	主審之權責(POWERS AND RESPONSIBILITIES OF THE JUDGE) .....	15
第二十五條	副審之權責(RESPONSIBILITIES OF SIDE JUDGES)	16
第二十六條	體重測量裁判(WEIGHMASTER) .....	16
<b>第六篇</b>	<b>手勢與口令(SIGNALS AND COMMANDS) .....</b>	<b>16</b>
第二十七條	開始程序(THE START PROCEDURE) .....	16
第二十八條	每局比賽結束(FINISH OF A PULL).....	17
第二十九條	拔河比賽中之口令與手勢(LIST OF COMMANDS IN TUG OF WAR COMPETITION) (如圖 3).....	17
第三十條	拔河比賽中之常見犯規與手勢(LIST OF COMMON INFRINGEMENTS IN COMPETITION)(如圖 4) .....	19
<b>第七篇</b>	<b>比賽架構(COMPETITION STRUCTURE) .....</b>	<b>21</b>
第三十一條	通則(GENERAL) .....	21
第三十二條	最少之參賽隊數(MINIMUM NUMBER OF TEAMS) .....	21
第三十三條	單組比賽(COMPETITION WITH ONE GROUP).....	21
第三十四條	分組比賽(COMPETITION WITH MORE THAN ONE GROUP) .....	21
第三十五條	預賽名次之決定 (DETERMINATION OF RANKING IN QUALIFYING COMPETITION).....	22
第三十六條	抽籤之監督(SUPERVISION PULL-OFF AND DRAW).....	22
<b>第八篇</b>	<b>國際比賽規則之修訂(AMENDMENTS TO RULES FOR INTERNATIONAL COMPETITION) .....</b>	<b>23</b>
<b>第九篇</b>	<b>國內青少年比賽規則(RULES FOR DOMESTIC JUNIOR CATEGORY COMPETITION).....</b>	<b>23</b>
<b>第十篇</b>	<b>國內裁判制度(DOMESTIC JUDGING SYSTEM).....</b>	<b>26</b>
<b>第十一篇</b>	<b>國內教練制度(DOMESTIC COACH SYSTEM).....</b>	<b>29</b>

# 第一篇 定義與說明

## (DEFINITIONS AND SPECIFICATIONS)

### 第一條 拔河運動 (TUG OF WAR SPORT)

代表拔河運動團隊的成員須為該國家之忠實公民，而此國家拔河運動協會應隸屬於國際拔河運動聯盟；拔河運動之參與者必須為國際拔河運動聯盟認可之業餘愛好者，並必須遵守國際拔河聯盟制定之規則和指導。

### 第二條 分類 (CATEGORIES)

2.1 國際拔河運動比賽分類如下：

室外(草地)和室內

男子和女子

成年組(Senior)、青年組 (Under23) 和青少年組 (Junior)

4 X 4 男女混合組(4 男和 4 女)

2.2 TWIF 每年舉辦的世界錦標賽為青少年(Junior)組的男、女類別

### 第三條 重量分級 (WEIGHT CLASSES)

國際拔河運動比賽，依團隊體重分級如下

男子成年組(Senior) 不超過 560kg(室內；世錦賽)(室外；歐錦賽)

不超過 580kg(室外；世錦賽)

不超過 600kg(室內；世界賽)

不超過 640kg(室內、外)世錦賽、

	歐錦賽
	不超過 680kg(室內；世錦賽)(室外；歐錦賽)
	不超過 700kg(室外；世錦賽)
	不超過 720kg(室外；歐錦賽)
	無限級 無限量級
女子成年組(Senior)	不超過 500kg(室內、外)世錦賽
	不超過 520kg(室外)歐錦賽
	不超過 540kg(室內、外)世錦賽
	不超過 560kg(室外)歐錦賽
男子青年組(U23)	不超過 600kg(室內、外)世錦賽
女子青年組(U23)	不超過 500kg(室內、外)世錦賽
男子青少年組(Junior)	不超過 560kg(室內、外)世錦賽
女子青少年組(Junior)	不超過 480kg(室內、外)世錦賽
4x4 男女混合組	不超過 600kg(室內、外)世錦賽

#### **第四條 體重測量和驗戳章蓋印 (WEIGHING AND STAMPING)**

##### 4.1 領取參賽證(collect accreditation)

所有已付費的參賽隊伍領取選手證。

##### 4.2 體重測量(weigh schedule)

所有認可的參賽隊伍其選手必須在預定時間內接受體重測量。

##### 4.3 下載參賽證(An accreditation download)

下載參賽證，列出參賽國隊伍所有運動選手名單。但是操作系統除系統管理者和各國任命的代表外，其他人不得入內操作。

##### 4.4 單人個別測量體重(weigh on an individual scale)

運動選手在單人體重計上測量體重，體重計的尺度規格由主辦方的組織委員會和國際拔河聯盟決定合格的度量衡，每人只能有一次正式的體重測量。

#### 4.5 體重記錄(weight record)

測量後的運動選手體重記錄在 excel 的電子表格上，同時也手寫在下載的 excel 表格上做為備份。

#### 4.6 確認體重(certified weight)

告知運動選手確認的體重，運動選手可以將體重告知隊的教練。

#### 4.7 公開俱樂部報名(Open Clubs entries)

報名參加國際拔河聯盟(TWIF)俱樂部比賽的教練，應在規定時間內向該比賽的體重管理提出已填寫完整的參賽運動選手體重表。而體重表內應包括每位選手的姓名、註冊號碼、體重以及參賽重量級別的總體重，表中只能有八名選手、一名教練以及一名運動防復員等十名參賽隊員。

4.7.1 只要八位選手總體重不超過參賽重量級別的體重之下，教練可以在蓋印 30 分鐘前向該管理裁判(檢錄裁判)提出更換任何選手。

#### 4.8 國家代表隊的體重測量(National team weigh in)

4.8.1 國家代表隊的教練可以選擇從其國家下載 excel 文件上的任何選手名單和體重。

4.8.2 只要八位選手總體重不超過該重量級別體重之下，教練可以在蓋印 30 分鐘前向該管理裁判(檢錄裁判)提出更換任何選手(puller)。

#### 4.9 體重證明表(weigh certificate)

國家隊的教練應在規定時間向測量體重的裁判提交一份已填寫完整的體重證明表。

#### 4.10 抽籤(draw for a particular weigh class)

主辦方面的組織委員會(control)應針對參賽隊伍從 excel 下載的完整表格的體重和註冊號碼檢查之後，對所參賽重量級別的各隊伍進行抽籤。

#### 4.11 在特定區域設有掃描儀或條碼閱讀器以配合裁判用來控制整個比賽的替換和檢查隊伍的重量。

### 第五條 年齡限制(AGE LIMITS)

#### 5.1 青少年組(Junior)

參加青少年組之拔河選手之年齡始於達 15 歲之當年之年初，止於達 18 歲之當年年底。

#### 5.2 青年組(U23 組)

參加青年組之拔河選手之年齡始於達 18 歲之當年年初，止於到達 22 歲之當年年底。

#### 5.3 成年組(Senior)

參加成年組之男子拔河選手之年齡始於達 18 歲之當年年初。

參加成人組女子拔河選手之年齡始於達 16 歲之當年年初。

### 第六條 隊伍與替補(TEAMS AND SUBSTITUTIONS)

#### 6.1 隊伍人數

在比賽開始時每隊必須有八位選手。當隊伍就比賽位置，並在裁判之控制下，則視為比賽已開始。

#### 6.2 國家隊成員

國家隊成員必須為代表國家之公民，公民資格之證明文件為護照或主辦國家之身分證，上述成員包含選手、教練和隊職員。

### 6.3 替補時機

比賽期間可替補一位選手。當替補完成後，即不得再進行任何更動。

替補可用於戰術運用或選手受傷。

替補僅能發生於體重測量後，並已完成第一場比賽之第一局後。

被替補之選手不得再參加該量級之任何後續比賽場次。

替補選手必須是註冊於該隊伍之選手。

### 6.4 替補程序

替補之前，替補與被替補的選手皆須穿著全套拔河比賽服裝(比賽服、短褲、長襪和比賽鞋)以及註冊證，由裁判長指派的負責處理比賽替補工作的裁判處理檢查。

6.4.1 將註冊證資料經由掃描或輸入系統，以作為識別運動選手身份及其體重。

替補選手之體重只能相等於或輕於被替補選手之體重。全隊之總重量不得因替補而增加，就算該隊伍未替換前之體重未超過該量級之重量限制。

替換後，裁判長或受指派之裁判必須除去被替補選手之體重驗戳章，並在替補選手身上蓋適當之驗戳章；裁判長或受指派之裁判要在出賽單

上登錄替補情形。(在比賽區之適當位置準備一個磅秤以應需要時測量兩人之體重之差額)

## 6.5 最少之比賽選手數

不允許第二次換人。當發生第二次選手受傷時，得允許七位選手繼續比賽；但不允許比賽選人數少於七人。

## 第七條 教練與防護員 (COACH I / TRAINER)

每隊可有一位教練指導選手。

每一隊也允許有一位防護員。防護員之功能在於比賽前後照護選手，不得在比賽中與選手交談，並須位於主審指定之位置。

## 第八條 運動裝備 (SPORT EQUIPMENT)

### 8.1 運動服裝

#### 8.1.1 選手之運動服裝

比賽隊伍須穿著適當之運動服裝，包括短褲、運動衫或緊身套衫和及膝長筒襪或襪子 (knee-stockings or sock)。全隊之比賽服裝須一致。

#### 8.1.2 教練和其他隊伍成員之運動服裝

教練和其他隊伍成員應穿著和比賽選手一致之服裝或穿著同一色系之運動服裝。

#### 8.1.3 頭飾

選手、教練和隊伍成員被允許穿戴下列頭飾：帽子、鴨舌帽和頭巾。這些頭飾之顏色須和運動服裝同一色系。選手、教練和隊伍成員之頭飾須



統一。註：依個案狀況而定。如回教之纏頭巾或類似之頭飾應依據宗教或文化而被允許。

#### 8.1.4 防護衣

在裁判允許下，選手得在運動衫內穿著防護衣，以保護皮膚；防護皮帶只能穿戴於運動衫外；後位之防護衣厚度不可超過5公分，並須穿著在運動衫內，且置於繩子和身體中間。防護衣上不得有鈎扣、溝漕或其它可能鎖住繩子之物品(如圖一)。



圖一 防護衣

#### 8.2 樹脂黏膠

樹脂黏膠是被允許用來協助握繩，但只可塗抹手上。在室內比賽時，樹脂黏膠只能在主辦單位同意下，並在裁判指導下使用。

#### 8.3 體重測量時之穿著

男子隊於體重測量時至少應穿著適當大小之不透明短褲。

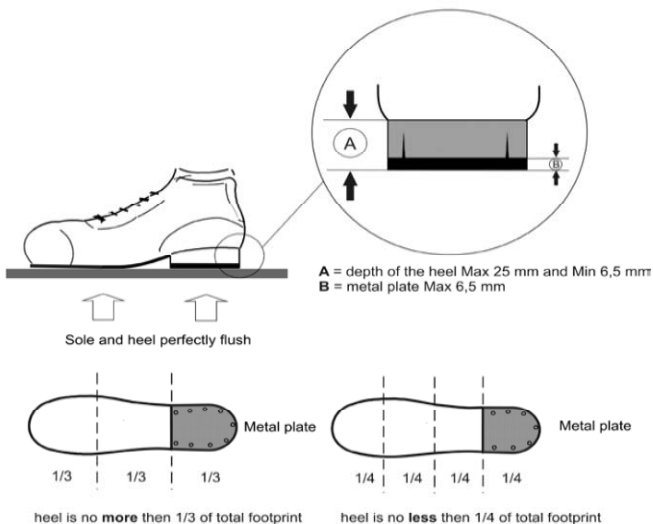
女子隊於體重測量時至少應穿著適當大小之不透明短褲和上衣。

體重測量時不必攜帶或穿著鞋子。

## 8.4 比賽鞋

### 8.4.1 室外比賽鞋

鞋底、鞋跟和鞋邊必須完全齊平。允許無金屬的鞋底，鞋頭或趾板。鞋底和鞋跟不可有鞋底釘或突出之釘爪，鞋子緊固方式不可含有可能導致傷害之夾鉗等構造。鞋跟允許有厚度小於 6.5 mm 之金屬片，但須與鞋邊齊平。鞋跟尺寸須介於整個鞋底支三分之一和四分之一間，鞋跟高度（含金屬片）從鞋底量起須介於 6.5mm 和 25mm 之間（如圖二）。



鞋底、鞋跟和鞋邊須齊平

A=鞋跟高度最大為 25mm，最小為 6.5mm

B=金屬片厚度最大為 6.5mm

鞋跟尺寸勿大於 1/3 之全鞋底尺寸

鞋跟尺寸勿小於 1/4 之全鞋底尺寸

## 圖二 室外比賽鞋

### 8.4.2 室內比賽鞋

室內拔河比賽鞋應是由原始任何運動鞋製造廠商生產的比賽鞋，鞋底不應該比鞋身更寬或更長；鞋底必須為橡膠或類似之材質，以給予適當之抓地力，但不至於造成比賽場地表面或地板之損傷。鞋底最大長度及寬度不得超過裸足的 20%。只有不含化學物質或流質的清潔乾布適用於鞋底。

以上有爭議時，應由控制錦標賽的裁判(包括審判委員、大會管制員和裁判長等)進行仲裁。

## 第九條 比賽繩 (ROPE SPECIFICATIONS)

### 9.1 比賽繩之尺寸

比賽繩之圓周必須介於 10 公分至 12.5 公分之間，且不可有結節或握把；繩之兩端須縛紮結尾，長度不得短於 33.5 公尺。

### 9.2 比賽繩之標誌

比賽繩之標誌應以黏沾方式固定，以利裁判之調整。

#### 9.2.1 室外比賽繩之標誌

繩子上須有五個標誌如下：

- (a)一個在正中央。
  - (b)兩個在離中央兩邊各 4 公尺處。
  - (c)兩個在離中央兩邊各 5 公尺處。
- 以上(a)、(b)、(c)之標誌須不同色。

#### 9.2.2 室內比賽繩之標誌

繩子上須有三個標誌如下：

- (a)一個在正中央。
  - (b)兩個在離中央兩邊各 2 公尺和 2.5 公尺處。
- 以上(a)、(b)之標誌須不同色。

### 第十條 拔河區與標線 (PULLING AREA AND MARKINGS)

#### 10.1 室外拔河區與標線

拔河區必須為平坦之草地；地面需標劃一條中心線。

#### 10.2 室內拔河區與標線

拔河區之面層須採用足以與一般室內拔河鞋產生良好摩擦力並經國際拔河聯盟審定之材質。

拔河道長度建議為 36 公尺、寬度為 100 – 120 公分；面層上須標劃中心線和離中心線兩邊各 4 公尺之標線。

## 第二篇 拔河運動技術規則 (PULLING TECHNIQUES RULES)

### 第十一條 握繩 (ROPE GRIP)

選手不可握繩於最外側標誌之內側；每次比賽時，第一位選手應盡量握繩於靠近最外側標誌處。

比賽繩不可打結或纏繞，亦不可利用身體之任何部位或

隊友進行鎖繩；比賽開始時，比賽繩必須是繃緊狀態，且比賽繩之中心點標誌要對準地上之中心線標線。

## **第十二條 拔河姿勢 (PULLING POSITION)**

每一位拔河選手都應使用赤裸的雙手正手握繩，雙手掌心向上；除了後位之外，繩子應穿過身體和手臂上端之間。後位握繩法參見規則第十三條。

任何其它導致繩子不能自由移動之握繩法，皆為鎖繩犯規。雙足須伸展於膝關節前方，且全隊選手必須一直維持拔河姿勢。

## **第十三條 後位姿勢 (ANCHOR'S POSITION)**

最後一位拔河選手稱為後位。繩子須從身體前方沿著身體至背部，再斜上至對側肩上；多餘的繩子應經由腋下向後。後位應以雙手正手握繩，亦即雙手掌心向上，雙手手臂向前伸展。後位被允許將繩子置於保護衣服和皮帶接觸之下，為安全考量將不構成鎖繩犯規。

# **第三篇 違反規則**

## **(INFRINGEMENTS OF THE RULES)**

### **第十四條 比賽中違規 (INFRINGEMENTS DURING COMPETITION)**

#### **14.1 一般之犯規**

1. 坐地犯規 (Sitting) 故意坐在地上或滑倒之後沒有立即回到拉繩姿勢。
2. 觸地・貼身犯規 (Leaning) 足部以外之其它身體部位碰觸地面，以及選手之間身體的碰觸。

3. 鎖繩犯規 (Locking) 任何妨礙繩子自由移動之握繩法。
  4. 握繩犯規 (Grip) 任何違反規則第十一、十二和十三條規定之握繩法。
  5. 夾持犯規 (Propping) 繩子未通過身體和手臂上端間之握繩法。
  6. 蹲姿犯規 (Position) 坐在腳上或腿上，或未將雙足伸展於膝關節前方。
  7. 爬繩犯規 (Climbing the rope) 用雙手拉傳繩子。
  8. 划繩犯規 (Rowing) 重複跌坐地上並後退雙足。
  9. 後位姿勢犯規 (Anchor position) 任何不同於規則第十三條之姿勢。
  10. 防護員犯規 (Trainer) 比賽時防護員和選手交談。
  11. 消極犯規 (Inactivity) 比賽中，雙方未主動努力進行比賽而導致過久之僵持，這種情形會破壞拔河運動之精神，可在任何時機宣告重賽 (No pull)。比賽應立即在原拔河道或最近之其它拔河道重新開始。如果未主動努力進行 (消極) 之比賽持續超過十分鐘，則主審應宣告重賽。
  12. 越線犯規 (Side-Stepping) 比賽中踏出拔河道範圍獲得不公平優勢。
- 4.2 室外比賽中之犯規 (infringements during out-door competitions)
13. 腳架犯規 (Footholds) 在「拉緊」口令下達前，以任何方式在地面踩踏造成凹窪。

## **第十五條 失格 (DISQUALIFICATION)**

隊伍在一局比賽中，若犯規多於 2 次就會被判輸掉這局比賽，即使只有一位選手犯規。

## **第十六條 違反規則 (BREACH OF THE RULE)**

不遵守國際競賽規則之隊伍可能會被取消比賽資格。

# **第四篇 競賽與計分 (COMPETITION MATCHES AND SCORES)**

## **第十七條 場局和休息時間 (MATCHES, PULLS AND REST PERIOD)**

循環賽制由  $[n \times (n-1) \div 2]$  場比賽所構成， $n$  為參賽隊伍數。每場比賽有兩局，局間應有合理的休息時間。

場間最長之休息時間為六分鐘，此段時間開始於隊伍離開比賽場地，結束於進入檢錄區。

## **第十八條 擲幣 (TOSS)**

比賽開始前，以擲硬幣決定拔河場地，並在第一局結束後換場地。如果須進行第三局，則由擲硬幣決定拔河場地。

## **第十九條 獲勝 (WINNING A PULL)**

### **19.1 一般之獲勝**

贏得一局是指將繩子拉過規定之距離或對隊被判失格。

### **19.2 室外比賽之獲勝**

贏得一局是指將對方離繩子中央 4 公尺之標誌拉

至地上之中心線。

### 19.3 室內比賽之獲勝

贏得一局是指將繩子中央之紅標誌拉至我方地上離中心線 4 公尺之白標線。

## 第二十條 計分 (SCORE)

### 20.1 循環賽

以局數 2:0 獲勝，得 3 分；落敗隊伍得 0 分。各贏一局，則各得 1 分。

### 20.2 預賽、準決賽、決賽

比賽以三局兩勝制時，若一隊以 2:0 獲勝，可得 3 分，落敗隊伍得 0 分；若一隊以 2:1 獲勝，則得 2 分，落敗隊伍得 1 分。

## 第二十一條 重賽 (NO PULL)

以下情形可造成重賽：

(a) 經兩次警告後，同時犯規。

(b) 兩隊之消極犯規。

(c) 兩隊無法繼續比賽。

雙方皆未犯規，但比賽受到中斷。

在 (a)、(b)、(c) 情形下宣布重賽時，比賽應立即重新開始，不得休息。

當在 (d) 情形下宣布重賽時，則允許適當之休息。



## 第五篇 裁判 (JUDGING)

### 第二十二條 職員與裁判 (OFFICIALS AND JUDGES)

職員應由國際拔河聯盟指派，以管理所有國際比賽。  
國際比賽裁判之最後遴選應為技術委員會之職責。

### 第二十三條 審判委員、大會管制員和裁判長之職權 (POWERS OF REFEREE, CONTROLLER AND CHIEF JUDGE)

為避免因隊伍或個人之不當行為破壞拔河運動之精神，審判委員、大會管制員和裁判長經開會決議後，得終止該隊伍或個人繼續參與後續之比賽。審判委員須撰寫並呈報報告給國際拔河總會執行委員會，依據國際拔河總會組織法第十二條對該隊伍或個人進行紀律議處。

### 第二十四條 主審裁判之權責 (POWERS AND RESPONSIBILITIES OF THE JUDGE)

被指派之主審為該場比賽之最後決定者；

責任如下：

- (1) 忠實執行國際拔河聯盟之規則。
- (2) 在隊伍抵達比賽場地前，確認已準備好比賽繩。
- (3) 儘可能依照時間表進行比賽。

權力如下：

- (4) 按照規則第十七條給予休息時間。
- (5) 宣告重賽。
- (6) 在警告後，判定隊伍失格。

- (7) 裁判在每局比賽中最多只可以給參賽隊伍一次友善的注意(attention)。
- (8) 如果主審認為選手之行為或言語已違反運動員精神，得在未警告下，判定該隊伍失格。主審裁判在給予警告時，應以手勢表明犯規種類，指出何隊犯規，並加註「第一次警告」或「最後警告」。主審在給予說明時，應簡明扼要，並使用適當手勢。主審之判決即為終判。

## **第二十五條 副審之權責**

### **(RESPONSIBILITIES OF SIDE JUDGES)**

副審應在主審之指導下執行任務。比賽中，副審應位於主審之對面觀察比賽隊伍，並將違規情形以手勢告知主審。

副審應將主審之警告告知違規隊員或隊伍。

## **第二十六條 體重測量裁判 (WEIGHMASTER)**

國際比賽中，國際拔河聯盟得指派一名幹部擔任體重測量裁判，以負責正確的測量選手之體重和蓋驗戳章。

## **第六篇 手勢與口令**

### **(SIGNALS AND COMMANDS)**

## **第二十七條 開始程序 (THE START PROCEDURE)**

當裁判看到兩隊教練“已準備好”之手勢後，應以口令和手勢循序進行下列指令：

Pick up the rope (舉繩) 隊員應以規則第十一、十二和十三條之握繩法握繩，雙足平貼地面。

- |                      |                                       |
|----------------------|---------------------------------------|
| Take the strain (拉緊) | 須將繩子拉緊；在室外比賽時，每位選手可以伸展腿之鞋跟或鞋邊以建立一個腳架。 |
| Steady (預備)          | 裁判應調整繩子正中央標誌使之對準地上之正中央標線。             |
| Pull (開始)            | 繩子經適當之靜止後開始比賽。                        |

## 第二十八條 每局比賽結束 (FINISH OF A PULL)

每局比賽結束時，裁判應吹哨並把手指向獲勝隊伍；重賽時，則在雙手交叉後，指向地面之正中央標線。

## 第二十九條 拔河比賽中之口令與手勢 (LIST OF COMMANDS IN TUG OF WAR COMPETITION) (如圖三)

指 令	手 勢
1 準備之確認 (Team are you ready)	以手臂指示隊伍
2 舉繩 (Pick up the rope)	雙手向前做水平伸展動作
3 拉緊 (Take the strain)	雙手上舉，掌心向內
4 調整中心線 (Rope to center)	指示移動至正中央標誌
5 預備 (Steady)	雙手上舉，掌心向外
6 開始 (Pull)	迅速將手下放至兩側
7 結束 (Indicate winner)	吹哨並把手指向獲勝隊伍
8 換邊 (Change ends)	吹哨並把雙手交叉於頭頂上
9 重賽 (No pull)	吹哨並把雙手向下在體前交叉

# 10 警告 (Caution)

上舉犯規邊之手，並以一  
或二隻手指指示第一次  
或第二次警告

 <p>準備之確認</p>	 <p>舉繩</p>	 <p>拉緊</p>
TEAM ARE YOU READY	PICK UP THE ROPE	TAKE THE STRAIN
 <p>調整中心線</p>	 <p>預備</p>	 <p>開始</p>
ROPE TO CENTRE	STEADY	PULL
 <p>結束</p>	 <p>換邊</p>	 <p>重賽</p>
INDICATING WINNER	CHANGE ENDS	NO PULL
 <p>第一次警告</p>	 <p>第二次警告</p>	
FIRST CAUTION	SECOND CAUTION	

圖三 口令與手勢

第三十條 拔河比賽中之常見犯規與手勢(LIST OF COMMON INFRINGEMENTS IN COMPETITION) (如圖四)

犯 規

手 勢

- |                            |                                  |
|----------------------------|----------------------------------|
| 1 坐地犯規 (Sitting)           | 手掌心向上水平左右幾次移動，同時用手指指示「警告」次數。     |
| 2 觸地・貼身犯規 (Leaning)        | 掌心水平向地面做幾次上下移動，同時用手指指示「警告」次數。    |
| 3 鎖繩犯規 (Locking)           | 提膝手肘觸及大腿，同時用手指指示「警告」次數。          |
| 4 握繩犯規 (Grip)              | 雙手在身前作握繩狀，同時用手指指示「警告」次數。         |
| 5 夾持犯規 (Propping)          | 雙手握繩狀沿著體側在腋下做向上動作，同時用手指指示「警告」次數。 |
| 6 蹲姿犯規 (Position)          | 微抬腿作伸蹬動作，同時用手指指示「警告」次數。          |
| 7 爬繩犯規 (Climbing the rope) | 雙手作爬繩動作，同時用手指指示「警告」次數。           |
| 8 划繩犯規 (Rowing)            | 用手臂和上半身作划船動作，同時用手指指示「警告」次數。      |
| 9 後位姿勢犯規 (Anchor position) | 用手碰觸肩部，同時用手指指示「警告」次數。            |
| 10 防護員犯規 (Trainer)         | 用手指碰觸嘴唇，同時用手指指示「警告」次數。           |
| 11 腳架犯規 (Footholds)        | 用腳跟踢地面，同時用手指指示「警告」次數。            |
| 12 越線犯規 (Side-stepping)    | 用單腳踩踏側邊地面，同時用手指指示「警告」次數。         |

 <p>坐地犯規</p>	 <p>觸地犯規</p>	 <p>鎖繩犯規</p>
<p>SITTING</p>  <p>握繩犯規</p>	<p>LEANING</p>  <p>夾持犯規</p>	<p>LOCKING</p>  <p>蹲姿犯規</p>
<p>GRIP</p>  <p>爬繩犯規</p>	<p>PROPPING</p>  <p>划繩犯規</p>	<p>POSITION</p>  <p>後位姿勢 犯規</p>
<p>CLIMBING</p>  <p>防護員 犯規</p>	<p>ROWING</p>  <p>腳架犯規</p>	<p>ANCHORMAN</p>  <p>越線犯規</p>
<p>TRAINER</p>	<p>FOOTHOLDS</p>	<p>SIDESTEP</p>

圖四 常見犯規與手勢

## **第七篇 比賽架構** **(COMPETITION STRUCTURE)**

### **第三十一條 通則 (GENERAL)**

國際拔河聯盟之國際錦標賽包括預賽、準決賽和決賽。

預賽採循環賽，所有由國際拔河聯盟指定之參賽隊伍僅能在公開場合進行單次抽籤。

預賽將產生四隊進入準決賽，準決賽之敗隊爭第三名，勝隊進入決賽爭一、二名。

### **第三十二條 最少之參賽隊數 (MINIMUM NUMBER OF TEAMS)**

世界或洲際錦標賽，每一量級之參賽隊數至少須達四隊；未達四隊，不能成為正式之世界或洲際錦標賽。

### **第三十三條 單組比賽 (COMPETITION WITH ONE GROUP)**

當每一量級之參賽隊數少於十二隊時，預賽採單組循環制。

循環預賽之前四名進入準決賽。

準決賽之對隊由預賽第一名對抗第四名，第二名對抗第三名。

準決賽優勝者將隨後爭奪金牌和銀牌，而失敗者則將爭奪銅牌。

### **第三十四條 分組比賽 (COMPETITION WITH MORE THAN ONE GROUP)**

當每一量級之參賽隊數多於十二隊（含）時，分二組進行循環預賽。

以先前之世界或洲際錦標賽之排名決定分組位置。

各組循環預賽之前二名進入準決賽；分組第一名對上另一組之第二名。

若循環預賽之前二名的積分相同，則依據規則第三十五條決定名次。

### **第三十五條 預賽名次之決定 (DETERMINATION OF RANKING IN QUALIFYING COMPETITION)**

循環預賽後，若有多隊積分相同，依序由以下規則決定名次：

- (1) 比賽結果：比較相關隊伍間於預賽之勝負關係。
- (2) 獲勝場次：若相關隊伍之勝負關係無法決定排序，則獲勝場次多者為勝。
- (3) 警告：若上述二種規則仍未能決定排序，則以獲警告少者為勝。每場之警告總數為每局警告數之總和；失格視為警告三次；被判重賽前之警告數須計入；若因規則第二十一條 (a) 款而被判重賽者，則視為雙方各獲警告三次。
- (4) 隊伍體重：前述三項仍未能決定排序時，以出賽單上之隊伍體重為準，輕者為勝。
- (5) 擲幣：當上述規則皆無法決定排序時，則擲幣決定。

### **第三十六條 抽籤之監督 (SUPERVISION PULL-OFF AND DRAW)**

所有決賽和序位之抽籤皆須在大會指定之職員的直接監督下進行，這些職員需仲裁所有之爭議。



## 第八篇 國際比賽規則修訂之時程 (AMENDMENTS TO RULES FOR INTERNATIONAL COMPETITION)

按照下列年度會員大會修訂 (Amended by following annual membership congress)

Drogheda, Rep of Ireland	on 11 April 1992
London, England	on 24 April 1993
Rochester, USA	on 18 April 1998
Mogelsberg, Switzerland	on 6 May 2000
Pretoria, South Africa	on 28 April 2001
Assen, Netherlands	on 27 April 2002
Rochester, USA	on 3 May 2003
Cento, Italy	on 21 April 2004
Capelown South Africa	on 7 May 2005
Pretoria, South Africa	on 30 April 2009
London England	on 2 May 2010
Appenzell Switzerland	on 7 May 2011
Belfast N. Ireland	on 12 April 2014

## 第九篇 國內青少年比賽規則 (RULES FOR DOMESTIC JUNIOR CATEGORY COMPETITION)

### 第一條 說明

為推展校園拔河運動，特定「國內青少年拔河比賽規定」，凡國高中(職)以下青少年參與全國性拔河比賽皆適用下列規定，本規定未明文規範者，適用國際拔河比賽相關規則之規範。

## 第二條 分類

全國性拔河比賽分類如下：

室外和室內

男子、女子和混合（四男＋四女）

高中(職)、國中和國小

## 第三條 重量分級

全國性比賽時，依團隊體重分級如下

高中男生組	不超過	580KG
高中女生組	不超過	500KG
高中男女混合組	不超過	540KG
國中男生組	不超過	540KG
國中女生組	不超過	460KG
國中男女混合組	不超過	500KG
小學男生組(校隊)	不超過	420KG
小學男生組(班隊)	不超過	400KG
小學女生組(校隊)	不超過	420KG
小學女生組(班隊)	不超過	400KG
小學混合 A 組	不超過	360KG
小學混合 B 組	不超過	360KG

## 第四條 隊伍與替補

### 4.1 註冊人數

每隊可註冊選手 10 名；領隊、教練、管理各 1 名(國小組教練可報名 2 名教練)。

### 4.2 學校代表隊成員

學校代表隊成員必須為該代表學校之已註冊學生，證明文件為學生證。

#### 4.3 替補時機

替補可用於戰術運用或選手受傷。

替補僅能發生於體重測量後，並已完成第一場比賽之第一局後。

替補選手必須是註冊於該隊伍之選手。

#### 4.4 替補程序

替補與被替補選手皆須穿著全套比賽服裝（比賽服、短褲、長襪和比賽鞋）向主審報告，由主審指派裁判處理。該隊伍替換後之體重不得過該量級之重量限制。主審或受指派之裁判要在出賽單上登錄替補情形。

#### 4.5 最少之比賽選手數

當發生選手受傷時，且已無替補選手時，不允許比賽選手人數少於八人。

#### 4.6 運動裝備

選手保護衣須穿在比賽服內，各隊須自備安全帽。

### 第五條 場、局和休息時間

循環賽制由  $[n \times (n-1) \div 2]$  場比賽所構成， $n$  為參賽隊伍數。每場比賽有兩局，局間應有合理的休息時間。

場間最長之休息時間為 30 分鐘，此段時間開始於隊伍離開比賽場地，結束於進入檢錄區。

## 第十篇 國內裁判制度 (DOMESTIC JUDGING SYSTEM)

### 第一條 目的

中華民國拔河運動協會（以下簡稱本會）為培養裁判人才，促進裁判之技術水準，提昇比賽之品質與平順，建立良好之培訓制度，特訂定「中華民國拔河運動協會裁判制度實施辦法」（以下簡稱本辦法）。

### 第二條 依據

本辦法依據「國民體育法施行細則」第十六條及中華民國體育運動總會（以下簡稱全國體總）訂頒「全國各運動協會建立裁判制度實施準則」之規定訂定之。

### 第三條 裁判分級

本會裁判依其技術、經驗、年資分為：

- (一) C（縣市）級裁判。
- (二) B（省市）級裁判。
- (三) A（國家）級裁判。

### 第四條 各級裁判之基本條件

- (一) 年滿二十歲以上之本會會員。
- (二) 中等以上學校畢業並對拔河運動員特殊造詣者。
- (三) 品行端正者。
- (四) 嫻熟拔河運動規則及裁判技術者。
- (五) 參加拔河裁判講習會並經考試及格者。

## 第五條 各級裁判資格及晉級辦法

### (一) C (縣、市) 級裁判

1. 中等以上學校畢業並經拔河運動技術檢定合格者。
2. 擔任拔河教練一年以上者。
3. 曾獲全國性拔河競賽冠軍者。

具備上列資格之一者，始得參加本會或縣、市拔河運動委員會舉辦之 C 級裁判講習會，經測驗合格者，由本會發給 C 級裁判證。

### (二) B (省、市) 級裁判

1. 具備 C 級裁判證滿一年，並具二十場次之裁判執法經驗，表現優異者。
2. 大專院校體育科系畢業，並經拔河運動技術檢定合格者。

具備上列資格之一者，始得參加本會或省（市）拔河運動協（委員）會舉辦之 B 級裁判講習會，經測驗合格者，由本會發給 B 級裁判證。

### (三) A (國家) 級裁判

1. 具備 B 級裁判證滿二年，並具執行四十場次之裁判執法經驗，表現優異者。
2. 曾任國家代表隊教練且成績優異者。

具備上列資格之一者，始得參加本會舉辦之 A 級裁判講習會，經測驗合格者，由本會發給 A 級裁判證，並備冊連同資料卡報請全國體總備查。

## 第六條 裁判之任用

經講習測驗合格之裁判，依其分級（C、B、A）分別由縣（市）拔河運動委員會，省（市）拔河運動協（委員）會

及本會遴聘任用；惟國家代表隊之隨隊裁判，須取得 A 級裁判證者始得充任。

## 第七條 裁判之進修

### (一) 國內：

1. 本會或省（市）拔河運動協（委員）會、縣（市）拔河運動委員會依規定每年舉辦各級裁判講習會至少 1 次，各級裁判按各該分級資格參加講習。
2. 各級裁判講習會之最低研習天數至少三天（二十四小時），並須以集中連續性方式舉辦，授課內容包括：  
(1) 拔河運動規則 (2) 裁判技術 (3) 判例分析 (4) 裁判職責 (5) 記錄方法 (6) 裁判示範 (7) 裁判實習 (8) 英文（A 級講習會必備課程）。

### (二) 國外：

本會 A 級裁判經考核績優者，得由本會遴選參加亞洲拔河運動協會及國際拔河運動總會主辦之裁判講習及國際裁判甄試（遴選辦法另訂）。

## 第八條 裁判之管理、考核及獎懲

- (一) 由本會建立各級裁判資料卡同時列冊管理，並將資料卡副本分別送請縣（市）體育會（C 級裁判）、省（市）體育會（B 級裁判）及全國體總（A 級裁判）備查，以加強追蹤、輔導及考核。
- (二) 由本會成立裁判委員會，每年至少舉辦二次研討座談會，提供新知，以提高裁判之水準。
- (三) 各級裁判，經考核表現優異者，得報請本會理事長予以獎勵，具特殊績優事實者，並得報請教育行政機關

或各級體育會獎勵。

- (四) 各級裁判如有違反規章之情事，經本會查核屬實後，取消其裁判資格或吊扣裁判證及其他適當之懲處。

## 第十一篇 國內教練制度 (DOMESTIC COACH SYSTEM)

### 第一條 目的

中華民國拔河運動協會（以下簡稱本會）為促進拔河競技水準，提昇教練素質，培養指導人才，建立良好制度，特訂定「中華民國拔河運動協會教練制度實施辦法」（以下簡稱本辦法）。

### 第二條 依據

本辦法依據「國民體育法施行細則」第十六條及中華民國體育運動總會（以下簡稱全國體總）訂頒「全國各運動協會建立教練制度實施準則」之規定訂定之。

### 第三條 教練分級

- (一) C（縣、市）級教練。
- (二) B（省、市）級教練。
- (三) A（國家）級教練。

### 第四條 各級教練基本條件

- (一) 年滿二十歲以上之本會會員。
- (二) 中等以上學校畢業並對拔河運動具特殊造詣者。
- (三) 品行端正者。

- (四) 具二年以上實際教練經驗者。
- (五) 嫻熟拔河運動競賽規則。
- (六) 曾參加本會認定之國內外講習會合格者。

## 第五條 各級教練資格及晉級辦法

(一) C (縣、市) 級教練：具備本辦法第四條各項規定者，始得參加本會或縣 (市) 拔河運動委員會舉辦之 C 級教練講習會，經測驗合格者，由本會發給 C 級教練證。

(二) B (省、市) 級教練：

1. 具備 C 級教練證且實際擔任教練工作滿二年以上者。
2. 曾當選國家代表隊員且成績優良者。
3. 大專院校體育科系畢業。

具備上列資格之一者，始得參加本會或省 (市) 拔河運動協 (委員) 會舉辦之 B 級教練講習會，經測驗合格者，由本會發給 B 級教練證。

(三) A (國家) 級教練：

1. 具備 B 級教練證且實際擔任教練工作滿二年以上者。
2. 曾任國家代表隊教練且成績優異者。

具備上列資格之二者，始得參加本會舉辦之 A 級教練講習會，經測驗合格者，由本會備冊連同資料卡報請全國體總核發 A 級教練證。

## 第六條 教練之任用

(一) C (縣、市) 級教練：可應聘擔任學校、企業及縣 (市) 代表隊之教練。



- (二) B (省、市) 級教練：可應聘擔任省 (市) 代表隊教練或省 (市) 協 (委員) 會聘任之教練。
- (三) A (國家) 級教練：可應聘擔任國家代表隊教練及派往國外擔任教練。

## 第七條 教練之進修

### (一) 國內：

1. 本會或省 (市) 拔河運動協 (委員) 會、縣 (市) 拔河運動委員會依規定每年舉辦各級教練講習會至少乙次，各級教練按各該分級資格參加講習。
2. 各級教練講習會之最低研習天數至少三天 (二十四小時)，並須以集中連續性方式舉辦，授課內容包括：(1)體能訓練法 (2)運動基本技術 (3)指導技術 (4)運動規則 (5)運動醫學與營養 (6)運動科學理論 (生理學、心理學、力學等) (7)戰略與戰術 (8)運動傷害防護 (9)英文 (A 級講習會必備課程) (10)A 級教練應具備之責任與修養。

### (二) 國外：

視實際需要每年遴選優秀八級教練若干人參加亞洲拔河運動協會及國際拔河運動總會主辦之教練講習會 (遴選辦法另訂)，以吸收新知。

## 第八條 教練之管理、考核及獎懲

- (一) 由本會建立各級教練資料卡同時列冊管理，並將資料卡副本分別送請縣 (市) 體育會 (C 級教練)、省 (市) 體育會 (B 級教練) 及全國體總 (A 級教練) 備查，以加強追蹤、輔導及考核。

- (二) 由本會成立教練委員會，每年至少舉辦二次研討座談會，提供新知，以提高教練之水準。
- (三) 各級教練經考核表現優異者，得報請本會理事長予以獎助，具特殊績優事實者並得報請教育行政機關或各級體育會獎勵。
- (四) 各級教練如有違反規章之情事，得由本會紀律委員會議處，經查核屬實後，取消其教練資格。

# 中華民國拔河運動協會 拔河運動規則審查小組

審查委員：郭志輝（召集人）

余育樸、李再立、黃永旺、陳建文  
（依姓氏筆畫排列）

總校對：卓耀鵬、孔令俊、黃文田、李婉萍

中華民國 81 年 11 月	定訂
中華民國 85 年 7 月	修訂
中華民國 87 年 1 月	修訂
中華民國 90 年 9 月	修訂
中華民國 91 年 9 月	修訂
中華民國 95 年 7 月	修訂
中華民國 96 年 1 月	修訂
中華民國 99 年 3 月	修訂
中華民國 104 年 5 月	修訂

發行者：中華民國拔河運動協會

發行人：吳育昇

發行所：台北市朱崙街 20 號 708 室

電話：02-87711436

傳真：02-87739821

版權所有  
翻印必究