

「110 年度桃源區及後備軍人聯合運動會暨布農族傳統競技活動」

田徑賽 技術手冊

壹、比賽日期：中華民國110年3月6~7日（星期六~日）。

國小組、社會組：110年3月6~7日（星期六~日）。

貳、競賽地點：桃源雅你綜合運動場。

參、競賽分組：學生男子組、學生女子組、社會男子組、社會女子組。

肆、競賽人數：

一、每參賽單位每項比賽至多可報2名選手(候補1人)，接力每單位以參加1隊為限，報名選手均可參加。

二、個人賽每位選手至多報名3項(接力項目不在此限)。

三、路跑項目：每參賽單位至多可報3名選手。

伍、競賽項目：

一、國小男子組：跳遠、壘球擲遠、鉛球(2.72公斤)、60公尺、100公尺、200公尺、路跑(6公里)、4x100公尺接力、4x200公尺接力、12x100公尺大隊接力(男6人女6人)。

二、國小女子組：跳遠、壘球擲遠、鉛球(2.72公斤)、60公尺、100公尺、200公尺、路跑(6公里)、4x100公尺接力、4x200公尺接力、12x100公尺大隊接力(男6人女6人)。

三、社會男子組：跳高、跳遠、鉛球(7.26公斤)、100公尺、200公尺、400公尺、800公尺、路跑(10公里)、4x100公尺接力、4x400公尺接力、20x100公尺大隊接力(男10人女10人)。

四、社會女子組：跳高、跳遠、鉛球(4公斤)、100公尺、200公尺、400公尺、800公尺、路跑(10公里)、4x100公尺接力、4x400公尺接力、20x100公尺大隊接力(男10人女10人)。

五、壯年男子組、女子組：100公尺、200公尺、10公里路跑、4x230公尺接力。

六、長青男子組、女子組：10公里路跑。

陸、競賽規則：

一、除大會另行規定者外，餘採用中華民國田徑協會審定之最新國際田徑規則(2012~2013版)；如規則解釋有爭議，以英文版為準，規則中如有未盡事宜，則以裁判委員會之決議為最終判決。

二、大隊接力採用200公尺前伸線為起跑線，第2棒完成接棒通過搶道線後始可搶跑道，參賽選手應穿著慢跑鞋(不得有鞋釘)進行比賽，違反規定之單位取消其比賽資格。

柒、獎勵：依競賽規程第拾伍條規定辦理。

捌、申訴：依競賽規程第拾參條規定辦理。

玖、罰則：依競賽規程第拾陸條規定辦理。

「110 年度桃源區及後備軍人聯合運動會暨布農族傳統競技活動」

傳統摔角 技術手冊

- 壹、比賽日期：110年3月6~7日（星期六~日）。
- 貳、組別：學生組(中、高年級):110年3月6日(星期六)、
社會男子組:110年3月7日(星期日)、
社會女子組:110年3月7日(星期日)
- 參、比賽地點：桃源雅你綜合運動場。
- 肆、競賽分組：學生組(中、高年級)、社會男子組、社會女子組。
- 伍、人數規定：
 - 一、每隊限報名1隊。
 - 二、學生組(中、高年級):中年級3人、高年級3人。
 - 三、社會男子組:每隊限報名選手8人為限（出賽5人、後補3人），最少3人出賽。
 - 四、社會女子組：自由報名參加。
- 陸、比賽規則：
 - 一、賽制視參賽隊伍再定。
 - 二、選手一律穿運動短褲(不穿上衣)、赤腳、繫布腰帶，(由大會提供)，團體賽採五戰三勝制進行(先取得3勝者即為優勝隊伍比賽結束)，比賽方式擒抱類(正抱驅幹)每一局二分鐘計時，時間終了不分勝]負時判和局，勝局2分，敗局0分，和局1分。
 - 三、比賽方式：(1)同時倒地，先著地為負，在下者為負，若不分上下，作為和局，但作已賽一回和論，比賽時間未到則繼續比賽至分出勝負或時間到。(2)比賽用正抱軀幹方式，不得推、拉、撞、打、踢或故意收放或拉手，使對方膝蓋以上著地，均算犯規。(3)勝負之判定，在於凡膝蓋以上身體之各部位被摔倒於場地內(角力區)，或一手或一膝著地謂之失敗，如有一方失敗，該回合則告終了。(4)凡遲到者(團體或成員)，或任意離場者，均視為作棄權論。
- 柒、獎勵：依競賽規程第拾伍條規定辦理。
- 捌、申訴：依競賽規程第拾參條規定辦理。
- 玖、罰則：依競賽規程第拾陸條規定辦理。

「110 年度桃源區及後備軍人聯合運動會暨布農族傳統競技活動」

揸木負重接力 技術手冊

- 壹、比賽日期：110年3月6~7日（星期六~日）。
- 貳、比賽地點：桃源雅你綜合運動場
- 參、競賽分組：社會男女混合組、學生男女混合組。
- 肆、人數規定：
- 一、每單位限報名1隊。
 - 二、每隊報名選手人數10人為限(出賽男4人，女4人；後補男女各1人)。
- 伍、比賽規則：
- 一、比賽距離：社會組、學生組以來回方式各跑40公尺(去回折返點距離20公尺)換人為止。
 - 二、進行方式：採先女後男順序進行，開始前全隊(各校由學區之成人)於起點將木材(社會組30公斤、國小組10公斤)先行捆綁完整後，揸負於第1棒選手背上，聽鳴槍於起跑線開始起跑，須以雙手扶助頭揸帶，直接交由下一位接替者背負(隊中2人可協助背負)，往返40公尺(去回折返點距離20公尺)接力比賽，選手須以雙手扶助頭揸帶，雙手不得離開頭部，違規者裁判會以吹哨記點，違規者每犯規一次全隊秒數加10秒。
 - 三、揸負重量：社會組揸負30公斤木材、學生組揸負10公斤木材。
 - 四、採計時決賽方式進行，時間少者為勝。
 - 五、不得穿著釘鞋。
 - 六、須穿著原住民背心。
- 陸、獎勵：依競賽規程第拾伍條規定辦理。
- 柒、申訴：依競賽規程第拾參條規定辦理。
- 捌、罰則：依競賽規程第拾陸條規定辦理。

「110 年度桃源區及後備軍人聯合運動會暨布農族傳統競技活動」

傳統拔河 技術手冊

- 壹、比賽日期：110年3月7日（星期日）。
- 貳、比賽地點：桃源雅你綜合運動場。
- 參、競賽分組：社會男女混合組。
- 肆、人數規定：
- 一、每單位限報名1隊。
 - 二、每隊報名選手人數為25人為限（出賽20人，其中男12人、女8人；候補男3人、女2人）。
- 伍、比賽場地：拔河道長60公尺寬15公尺為限制範圍，中間劃一中心線。
- 陸、比賽制度：視報名隊數狀況編排。
- 柒、比賽規則：除大會另行規定者外，餘採用中華民國拔河協會審定傳統拔河運動規則。
- 捌、採用審定合格之拔河繩，繩子上有5個標誌
- 一、1個在正中央（紅色標誌）。
 - 二、2個在離中央標誌兩邊各4公尺（白色標誌）。
 - 三、2個在離中央標誌兩邊各5公尺（藍色標誌）。
- 玖、相關規定：不得戴手套，可穿拔河鞋或運動鞋、雨鞋（不得赤足或穿釘鞋及鞋底有突起物之鞋）。
- 拾、比賽細則：
- 一、參賽選手須於排定比賽時間前10分鐘提出比賽名單出場檢錄，而後成一路縱隊進入拔河道，檢錄時，人數不足20人以棄權論，並不得以任何理由要求補賽。
 - 二、每場比賽分3局，採3戰2勝制，每1局比賽時間為2分鐘，中間休息2分鐘。
 - 三、每隊設指揮1人、指導1人，指揮全隊（不得吹哨、鳴笛…）；其他人不得進入比賽場內加油，如違反者以違反運動精神處理之。
 - 四、比賽開始第1局場地由大會排定之，第2局交換場地，若須第3局再由雙方領隊或教練抽籤選場地。
- 五、選手替補：
- （一）替補需發生在第1場第1局比賽完成後始可進行。
 - （二）每局間替補由領隊或教練向主審裁判提出申請，經確認身份後始可替補入場。
 - （三）替補可因選手受傷或戰術運用需要而向主審提出申請。
- 六、勝負判定
- （一）選手就定位後，主審裁判發出「舉繩」口令，雙方選手提起繩子，聞「拉緊」口令時，雙方選手使力讓繩子有伸展緊繃狀態，主審調整中心線時，雙方領隊或教練配合主審手勢，快速調整隊員位置，使中心線能符合；聞「預備」口令，雙方選手靜止不動，保持拉繩狀態；聞主審發出「開始」口令後，進行比賽。當一方決勝記號（白色標誌）被拉至中心線時，主審裁判鳴笛判定勝負。
 - （二）任何1局比賽至2分鐘仍未分出勝負時，以紅色中心標誌偏向之一方為勝隊。
- 七、繩子應向後拉，不得左右搖擺或故意放手鬆繩傷害對隊，違者取消該場比賽資格。
- 八、服裝可穿著拔河衣或運動服，可穿戴護腰，最後一位可穿戴防護衣，各隊自備。
- 拾壹、獎勵：依競賽規程第拾伍條規定辦理。
- 拾貳、申訴：依競賽規程第拾參條規定辦理。
- 拾參、罰則：依競賽規程第拾陸條規定辦理。

「110 年度桃源區及後備軍人聯合運動會暨布農族傳統競技活動」

傳統射箭 技術手冊

- 壹、比賽日期：110年3月6日（星期六）。
- 貳、比賽地點：雅你綜合運動場
- 參、競賽分組：社會男子組、社會女子組、國小男女混合組。
- 肆、人數規定：
- 一、每單位限報名1隊。
 - 二、社會男子組、社會女子組每隊報名選手人數5人為限(出賽4人，後補男女各1人)；國小男女混合組(出賽男女各3人)。
- 伍、比賽制度：團體賽採積分賽。
- 陸、比賽規則：
- 一、比賽局數：團體賽2局。
 - 二、比賽距離：社會組18公尺，學生組12公尺。
 - 三、比賽箭數：每局每人射5箭。
- 柒、比賽細則：
- 一、每局每人3分鐘內射5箭，逾時未射出箭，不可補射亦不予計分。
 - 二、每隊出場比賽5人。
 - 三、計分方式，以5人成績總和判定之，若總和成績相同時，以5人最高分成績較多者為勝，若最高分成績相同時，以次高分判定。
 - 四、比賽器材：傳統弓自備；箭由大會統一提供。
 - 五、比賽箭靶：以山豬體型1~10不同分數繪製，每人一張靶紙，作為判定分數依據。
- 捌、特別規定：
- 一、安全第一，請選手依裁判口令就定位，不得任意進入比賽場地。
 - 二、賽前練習僅提供1組靶架，試射每次5箭，時間3分鐘，共射二次，總計射10箭，請自備練習弓及箭。
 - 三、比賽或練習試射，所有箭未射完畢前，選手不得進入射箭區，違規者，隨時取消該選手資格，並以0分計算同時該場次不得替補。
 - 四、未按規定使用大會提供的弓箭出賽者，一經查覺，該選手成績不予計分。
 - 五、進入比賽場就位→射箭→結束→計分→拔箭→回就位。請選手依照裁判口令規定完成，不得有任何失誤。
 - 六、參賽選手於就射箭位置前，抽籤決定弓箭編號以示公平。
 - 七、須穿著原住民背心。
- 玖、獎勵：依競賽規程第拾伍條規定辦理。
- 拾、申訴：依競賽規程第拾參條規定辦理。
- 拾壹、罰則：依競賽規程第拾陸條規定辦理。

「110 年度桃源區及後備軍人聯合運動會暨布農族傳統競技活動」

鋸木 技術手冊

- 壹、比賽日期：110年3月6日（星期六）。
- 貳、比賽地點：桃源雅你綜合運動場
- 參、競賽分組：社會男女混合組、國小男女混合組。
- 肆、人數規定：
 - 一、每隊限報名1隊
 - 二、每隊限報名選手10人為限（出賽男女各4人、後補男女各1人）。
- 伍、比賽規則：
 - 一、第1位選手（女）發令後自起點跑至作業區(20公尺)，鋸完一截木頭後，將鋸子放回原位，返回起點交棒下一位選手接續比賽(鋸木時社會組須以一腳固定木頭按照標線鋸斷木頭；國小組則需由一位成人扶助固定木頭。)
 - 二、進行之選手折回時，必須完全跨越起跑線，始可交棒予接替選手。
 - 三、採計時賽。
 - 四、違規者每犯規一次全隊秒數加10秒。
 - 五、須穿著原住民背心。
- 陸、獎勵：依競賽規程第拾伍條規定辦理。
- 柒、申訴：依競賽規程第拾參條規定辦理。
- 捌、罰則：依競賽規程第拾陸條規定辦理。

「110 年度桃源區及後備軍人聯合運動會暨布農族傳統競技活動」 噶瑪那努(Tumananu) 技術手冊

- 壹、比賽日期：110年3月7日（星期日）。
- 貳、比賽地點：桃源雅你綜合運動場司令台前(起跑點)、舊桃源一橋(抓豬場地)。
- 參、競賽分組：社會男子組。
- 肆、人數規定：
 - 一、每隊限報名1隊。
 - 二、每隊限報名選手8人為限（出賽6人、後補2人）。
- 伍、比賽規則：
 - 一、參賽者依照大會規劃路線自起跑點同時出發至抓豬場地，進行抓豬比賽，最短時間完成者為優勝隊伍，依序排名。
 - 二、比賽方式：
 - 每隊需至大會規劃之場地，各隊抽到之編號，依照豬隻上標記之相對應號碼，進行抓豬，並將豬隻網綁至木架上後，6名選手須同時將豬隻以搬運方式回到大會司令台前，即完成任務。
 - 三、由大會提供材料：
 - (一)一根木架。
 - (二)豬100公斤以上。
 - (三)繩子。
 - 四、違規者加計比賽時間秒數10秒。
 - 五、選手一律穿著原住民傳統背心進行比賽。
- 陸、獎勵：依競賽規程第拾伍條規定辦理。
- 柒、申訴：依競賽規程第拾參條規定辦理。
- 捌、罰則：依競賽規程第拾陸條規定辦理。

「110 年度桃源區及後備軍人聯合運動會暨布農族傳統競技活動」

趣味競賽

1. 比賽日期：110年3月6日（星期六）。
2. 競賽地點：桃源雅你綜合運動場。
3. 競賽分組：後備軍人組。
4. 競賽人數：
各參賽單位限報一隊，不限年齡。
5. 競賽項目：
後備軍人組：二人三腳、負重接力、滾輪胎、袋鼠跳。
 - (1) 二人三腳：男女二人一組，每組跑20公尺接力，靠中兩腳用繩子綁一起，須緊密可鬆懈，鬆脫者須在原地綁緊後再行繼續，違規者加扣秒數20秒，採分組計時決賽。
 - (2) 袋鼠跳：各隊女生組先前進30公尺，至中間迴轉點迴轉至起點處交由男生組，採分組計時決賽。
 - (3) 負重接力：
 - (1) 比賽距離：每名選手繞操場半圈。
 - (2) 背負重量：社會組25公斤(沙包)。
 - (3) 進行方式：選手須將背負物品置於標示地點後，始得提(舉)起背負物品並起跑。
 - (4) 滾輪胎：每名選手繞操場半圈，採分組計時決賽。
6. 競賽規則：競賽規則依大會制定規則及裁判判決辦理。
7. 報名方式：採現場報名，比賽器材由大會提供。
8. 比賽方式：採計時決賽方式進行，時間少者為勝，秒數相同者名次並列。