

徑賽規則新動向

/ 張惠峰

一、前言

最近數十年來，國際田徑總會為促進田徑運動不斷發展，隨著環境變化、儀器器材的進步及比賽的需要，修正不合時宜的部份規定，注入新技術的概念，精益求精。每二年的單數年份（如1993、1995、1997年），召開大會會中對有關規則進行修訂作成決議；並於次雙數年份（如1994、1996、1998年）之4月1日起開始實施前單數年份大會上的規則修訂條文；此即為一般人所稱之每二年規則修正。

綜觀國內各型田徑比賽中，我們不難發現常有從業人員殊不知規則條文早已改之有年，尚停留在數年前舊規則條例方式中指導選手或擔任裁判工作，影響田徑運動之推展甚大且鉅，此景實足令人憂心忡忡。故如何隨時掌握最新規則脈動，實為田徑從業人員刻不容緩之第一要務。為了提供體育從業人員對最新徑賽規則的瞭解，筆者乃根據國際最新規則精神，歸納多年來擔任區運會、大專運動會徑賽裁判長的實務工作及累積之經驗，提出下列新動向，以供參考，盼能對國內田徑運動教學、訓練及裁判有所幫助。

二、最新徑賽規則條文詮釋

（一）通則

1. 法定測量員必須在比賽開幕之前，檢查各種標誌及設備的正確性，向技術管理提供適當的證明。
2. 舉行國際賽會，至少要有八條跑道，成績才可承認。
3. 徑賽成績的承認，一般項目每組出賽選手不得少於3人(含)，混合項目亦同。接力項目至少有二隊參賽。
4. 預賽、複賽或成績相等為決定名次而做的比賽，以及混合項目競賽中的各單項比賽所創之成績，無論選手是否完成全程的混合項目競賽，都可以提出申請為最新記錄。
5. 比賽中選手必須穿著所屬單位認可團體服裝，尤其上衣須印有所屬單位的名稱。其式樣穿法應力求無損觀瞻，質料須以水濕時仍不透明為



宜，並不得穿著可能妨礙裁判員判決之服裝。

6. 報告員應將每項參加比賽選手之組別、道次、號碼、姓名、中途時間及其他有關之資料向觀眾報告。
7. 所有完全在田徑場舉行的比賽，同一項目不許可有男女混合出場比賽。馬拉松賽跑，不完全在田徑場上舉行，大部份在場外公路，故允許男女混合比賽。
8. 在比賽中，選手不可以在比賽場地內使用錄影機、錄音機、收音機、CD、行動電話或類似物。
9. 在5000公尺或10000公尺的項目中，可根據氣候情況，在1500公尺起跑線前直道中間的第四跑道上，提供選手飲水和海綿，惟必須在選手跑完2000公尺以上才可開始供應。
10. 選手分組後，各組選手之跑道分配法如下：
 - (1) 預賽：由每一位選手抽籤決定跑道順序。
 - (2) 複、決賽：各組分二次抽籤跑道順序。
 - ① 第一次由成績較好之前4名，抽籤決定3、4、5、6道。
 - ② 第二次由成績較差之後4名，抽籤決定1、2、7、8道。

※註：近年來國內外大型比賽，因報名人數與組數多，均事先公佈，按下列方式辦理。

 - (1) 預賽：以抽籤或參考成績決定跑道順序。
 - (2) 複、決賽：以前一次成績順序，按45362781跑道編排。
11. 在分組預賽或複賽，每一組至少應錄取2人以上，儘可能至少錄取3人。
12. 400公尺及400公尺以下之各項目，每位選手應在規定之道次比賽，每一道次寬至少1.22公尺、最大1.25公尺。均以5公分寬的白線畫分之，所有的道次必須同樣的寬度。每條跑道右邊的線應包括在每道的寬度內。
13. 1500公尺比賽每組以12人為原則。3000公尺或3000公尺障礙每組以15人為原則。5000公尺19人以上最好分成2組。10000公尺27人以上分2組為宜。
14. 號碼布：應佩掛於上衣胸前、背後各一塊，每塊四角落須以別針或針線佩掛，不按規定佩掛者，概不允許參加比賽。號碼布高20公分寬24

公分，數字字體至少12公分高以上，贊助廠商字體不得超過4公分高。

佩掛時，必須依其原樣，不得做任何形式的剪裁、折疊和塗抹。

15. 項目衝突：選手同時間必須參加徑賽和田賽項目，則徑賽項目應按時依規定出場比賽，而田賽項目則須按規定參加檢錄，若因兼項而不能親自參加檢錄時可找人代理。若同時參加兩項比賽時可向田賽裁判請求更改比賽順序。
16. 終止選手參加比賽(無故棄權)：不參加檢錄、不出場比賽或通過預複賽擇優錄取，而不參加其後複、決賽之選手，則取消該選手繼續參加後面各項目(包括接力賽)的比賽資格。
17. 確認最後出場比賽選手名單之時限，應事先公佈。選手應隨時注意成績公佈欄，尤其擇優錄取更須注意。

(二)裁判長

1. 安排所有徑賽項目的進行，並且監督所有的徑賽項目都能依照田徑規則確實執行。
2. 處理有關疑義問題，監督比賽進行。
3. 決定比賽無效，重行擇時再比賽。(當有兩位選手並列冠軍時，或決賽時有失公平現象發生時)
4. 促使終點攝影主任及發令員能互相配合，使終點攝影設備能正確運作。
5. 在比賽中對行為不當的選手，提出警告或驅逐出場。
6. 檢查成績報告單，是否正確無誤，並在報告單上簽字。
7. 終點裁判在名次上的判定，無法全數同意時，做最後決定。
8. 裁判長在特殊情況下，有權變更原有分組。

(三)檢 錄

1. 檢錄主任督導檢錄裁判之工作，並負責熱身活動區及競賽場地之間的通行管理，以確保選手在完成檢錄之後，在該項比賽賽程開始時出席及完成進場比賽之工作。
2. 檢錄裁判應先確定選手是否出席，並確認選手的組別、道次及檢查服裝、號碼布、鞋子、鞋釘、袋子上廣告等是否符合規定。非經大會授權的物品，不得帶進比賽場地。
3. 選手沒有前後兩塊號碼布或號碼布四角落沒佩掛好，不得參加任何比賽。



4. 使用終點攝影電動設備時，須要求選手在運動褲的一側，貼上一塊額外的道次號碼布。
5. 比賽時，選手得赤足、單足穿鞋或雙足穿鞋。鞋底最多只能有11支釘子，鞋釘的突出不得超過0.9公分，直徑最大為0.4公分。
6. 混合項目注意冒名頂替，輪流出場比賽。
7. 在秩序冊規定比賽時間前30分鐘開始檢錄，比賽前10分鐘檢錄裁判整隊，分別帶至比賽地點交給發令助理員。

(四)發 令

1. 在塑膠跑道上舉行的比賽中，承辦單位可硬性規定只准使用大會所提供之起跑架。
2. 起跑架可用短釘或長釘回定在跑道上，但要儘量減少對跑道的損壞，而其裝置要能很快而易移動，至於釘子的數目長短和粗細，應視跑道的結構而定。起跑架穩定的程度，須於起跑時不會移動。
3. 400公尺以下各項目起點起跑規定：起跑時選手必須使用起跑架並用蹲踞式起跑，每條跑道右邊的5公分線屬於內跑道寬度內，因此選手在起跑時右手指可接觸右邊線，但不得超出。起跑架之任何部份，不得越出道次或壓在起跑線上。在“各就位”口令之後，選手必須完全在自己跑道內起跑線後做好準備姿勢，雙手和一膝蓋必須與地面接觸，雙腳必須接觸起跑架。在“預備”口令之後，選手應立即抬高重心做好起跑姿勢，此時選手的雙手仍須與地面接觸，雙腳可離地面但不得離開起跑架，其雙手或雙腳不得觸及起跑線或線前地面。
4. 800公尺以上項目，起跑時選手必須用站立式起跑，「各就位」後，手不可觸地，腳不可踩起跑線。
5. 5000公尺和10000公尺項目起點起跑規定：如選手超過12人，可將他們分成二小組同時起跑。大約65%的選手為第一小組位於常規起跑線，其餘約35%選手為第二小組，位於第五跑道（800公尺項目起跑線）起向外之弧形起跑線。第二小組應跑至第一彎道終端之搶道線後，與常規起跑線的選手會合搶道。
6. 在起跑發令之前，發令員必須確定終點、計時、檢察、終點攝影裁判和風速測量員(部分項目)，已經準備就緒。
7. 在110公尺跨欄(含)以下的項目，發令員必須站在起跑線之延長線上或

其側前方發令。

8. 在彎道分道跑而未使用擴音器時，發令員所站的位置須與每位選手之間的距離，大約相等。
9. 在800公尺起點處，必要時可以在每一分道內有一位或兩位選手做起跑；或在一條弧線後，採用不分道起跑。
10. 400公尺以下項目，發令員口令為：「各就位」、「預備」、「鳴槍」。八百公尺以上項目（包括八百公尺在內），發令員口令為：「各就位」、「鳴槍」。發令員的口令，應依選手的多寡和其距離之大小調整聲音之高低長短。
11. 起跑犯規之選手，發令員應立予通知，一般項目（含接力）個人犯規達二次或混合項目每項個人犯規達三次，則取消其比賽資格。
12. 接力賽項目，發令助理員應負責準備第一棒選手之接力棒。

(五)終點、手按計時、電動計時

1. 名次之判定應從發令槍或批准的起跑儀器，所發出的煙或閃光開始，直到選手的軀幹（不包括頭、頸、臂、手、腳之外的身體主幹）之任何部份，到達終點線前緣垂直面瞬間的先後為準。
2. 終點裁判及計時員的位置，應在跑道側方終點延長線上，距離跑道側方5公尺以上，並設置階梯式裁判台。
3. 終點柱或終點毛線設或不設皆可。
4. 分道線與終點線的交叉點，應漆成黑色。
5. 終點計圈員負責紀錄1500公尺以上項目，每一選手所跑畢之圈數：控制操作終點計圈顯示牌的計圈員，須以領先者每圈進入最後直道，約在100公尺起點線附近，終點計圈顯示牌之數字才可改變。
6. 終點計圈員除領先者外，應告知其他選手所餘圈數。當領先者剩最後一圈時，須用鈴聲作為訊號。

7. 成績代號

“時”代號為“:”

“分”代號為“:”

“秒”代號為“.”

“時”與“分”代號“:”相同

如馬拉松2時25分43秒=2:25:43.

National Chung Hsing University



1500公尺3分52秒76=3:52.76 3:52.8

100公尺10秒69=10.69 10.7

8. 400公尺以內項目之成績以秒為單位，800公尺以上項目成績以分、秒為單位。
9. 電動計時(全自動電子計時)：終點攝影計時器的設備，必須能由發令槍或類似器具，自動開始計時至選手到達終點而能自動停止，並以1/100秒為單位。計時器若只在起點或終點之一端自動運作，而不是起點和終點兩端都能自動運作時，則不能視為電動計時。
10. 手按計時：手按錶或人工操作以數字顯示之電子計時錶，稱之手按計時，都要進位換算成1/10秒，包括手按刻度錶及數字顯示之電子錶。如人工操作之電子錶，其成績顯示為10.14秒應進位成10.2秒，也就是0.01~0.09秒均應進位為0.1秒。計同一名次之三人計時，三人各異，則以中間之所計成績為成績，不得平均計算。二人計時以較慢成績為成績。
11. 電動計時與手按計時其成績顯示最大不同
 - (1) 電動計時：以1/100秒為單位，秒後有2位數，如100公尺 10.43，如1500公尺3:54.42。
 - (2) 手按計時：以1/10秒為單位，秒後只有一位數，如100公尺10.5，如1500公尺3:54.5。
12. 一般手按計時的成績比電動計時的成績優異，如男子100公尺電動計時為10.64秒，則手按計時有可能為10.4秒。
13. 10000公尺和以下之項目，須以電動計時器材判定時間，並以1/100秒為單位，才可認定為正式紀錄。
14. 10000公尺以上之項目，須以電動計時器材判定時間，並以1/10秒為單位，才可認定為正式紀錄。
15. 部份或全部賽程不在田徑場跑道上舉行的項目，雖以電動計時百分之一秒為計時單位，所有判讀時間尾二 數非為零者，都進位為較長的「整數秒」。例如，馬拉松計時為2:09:44.32正式成績應紀錄為2:09:45.。
16. 對任一賽次為取得參加下一賽次的資格時，依據時間決定是否成績相等，終點攝影主任依據選手的真正1/1000秒的時間紀錄做判定。假使

因此決定成績相等，則成績相等的選手都可進入下一賽次的比賽；或如有實際困難時，用抽籤以決定誰進入下一賽次的比賽。

17. 名次並列：電動計時畫面確實無法判定第一名選手先後次序，裁判長可根據實際情形，有權決定是否重賽，或容許判定2人或多人名次相等，但需儘可能（如用放大鏡）判定出先後次序。

(六) 檢察

1. 檢察員為徑賽裁判長之助理，無權作最後裁決。
2. 檢察員應按裁判長與檢察主任所指定之地點，詳細監察各項比賽之進行，如發現選手或其他人員違反規則者，應立即據實填寫違規報告表，經檢察主任提交裁判長判定。
3. 檢察員認定選手犯規的基本三大條件之標準
 - (1) 故意
 - (2) 獲益
 - (3) 妨礙他人
4. 檢察員發現選手犯規時三點程序
 - (1) 舉黃旗
 - (2) 在跑道上犯規地點用膠帶作記號
 - (3) 填寫違規報告表
5. 任何選手在比賽中，若衝撞、突然切入或阻礙其他選手前進，則視為犯規，應取消其該項比賽的資格。裁判長有權令受犯規以外之選手重賽。如為預賽，可令受犯規影響的選手直接參加下一賽次的比賽。
6. 選手有下列情形之一者，如非故意，並未獲得實際利益也未妨礙到其他的選手，不必取消其資格：
 - (1) 被推或被迫而跑至指定道次之外
 - (2) 在直道上跑出他自己的道次外
 - (3) 在彎道處跑出自己道次外側分道線
7. 800公尺比賽，選手先分道起跑，跑至第一個彎道附近搶道線後開始搶跑道。
8. 搶道線：設置在第一彎道終端，兩邊應設至少1.50公尺高的搶道旗。為協助選手確認搶道線，可在每一分道與搶道線的交接點，放置與搶道線(綠色)相同顏色，長5公分、寬5公分、高度不超過15公分的小圓錐或角柱。



(七)跨欄

1. 有關規定

比賽距離	組別	欄架高度 (公尺)	起跑至 第一欄 (公尺)	欄 間 (公尺)	最後一欄 至終點 (公尺)	欄架位 置標點 顏色
110公尺	社男組 高男組	1.067	13.72	9.14	14.02	藍
100公尺	社女組 高女組	0.840	13	8.50	10.50	黃
400公尺	社男組 高男組	0.914	45	35	40	綠
	社女組 國男組 高女組	0.762	45	35	40	綠
80公尺	國女組	0.762	12	8	12	深咖啡
100公尺	國男組	0.914	13	8.50	10.50	黃

2. 跨欄比賽時，檢察員應注意欄架的位置、高度、重心、扶正。
3. 所有的跨欄比賽都是分道進行，各選手須在自己跑道內完成比賽。選手跨欄時不限制雙腳全須在欄架上經過，可在欄外，但須高於欄架水面，且不妨礙左右選手動作。其腿或足低於欄架頂端橫木的水平面，或跨越非自己跑道的欄架，或裁判長認為其故意以手或足撞倒任何欄架時，均應取消其資格。
4. 一般跨欄項目，其欄架寬度為1.18公尺至1.20公尺。底座最長0.70公尺，欄架全部重量應不少於10公斤。

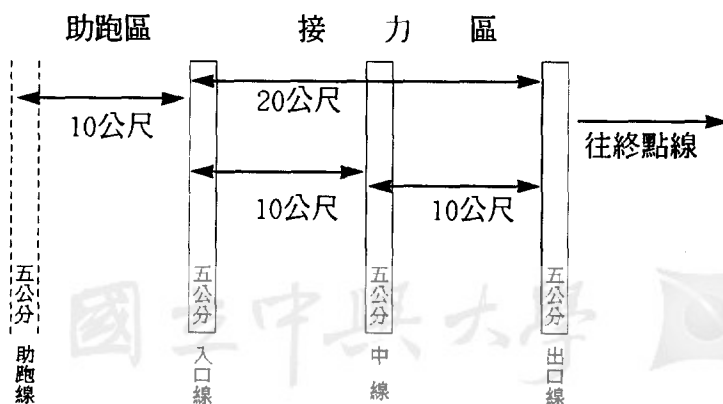
(八)3000公尺障礙賽

1. 3000公尺障礙比賽全程中，選手應跨越欄架28次，水坑7次。
2. 3000公尺障礙賽跑每圈應設五個障礙，水坑為其中第四個障礙，障礙應均勻分布，各個障礙之間的距離約為一圈標準長度的五分之一。
3. 每一選手必須涉過或越過水坑，任何選手繞行或跳越過水坑之旁側，或跨欄時腿或足有低於欄架頂端、橫木的水平面時，即應取消其資格。選手只要遵守此一規定即可用任何方式跨越欄架。
4. 在3000公尺障礙跑中，自起點至進入第一圈（終點處）此段距離，無欄架設置，若有欄架應移開至選手進入第一圈以後再行設置。
5. 欄架的高度應為0.914公尺(±3公釐)。

6. 第一欄架寬度最少為 5 公尺，其他三個欄架寬至少 3.96 公尺。
7. 欄架上面橫木自跑道內測量起，應有 30 公分突進第一跑道內緣邊石內。
8. 水坑長寬均為 3.66 公尺，水坑之欄架亦為 3.66 公尺寬。
9. 水坑前後內跑道，每 4 公尺（不超過）放一個標幟物，此標幟物至少 20 公分高的旗子、圓錐或角柱。

(九) 400公尺、1600公尺接力賽

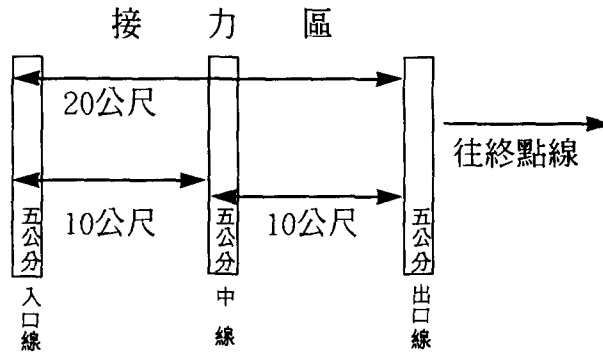
1. 400公尺或1600公尺接力賽，同隊之四位選手須穿著該隊認可之相同款式及同一顏色之服裝。
2. 接力棒：在整個接力比賽過程中，接力棒必須拿在手上。若接棒未完成而掉棒時，必須由掉棒者拾回。掉棒選手可以離開自己的跑道去拾棒，但不得因此而減少應跑的距離，且不可妨礙其他跑道選手，因此掉棒並不一定會導致選手喪失比賽資格。所有的接力賽跑，必須在接力區完成交接接力棒。接力棒的傳接是以接力棒傳交於次一接棒者的手中後始認為完成。在接力區內的判定是根據接力棒的位置，而不是根據選手的身體或四肢的位置。
3. 400公尺接力賽跑時，選手可在自己的跑道上使用膠帶作記號用，最大為 5 公分 × 40 公分。
4. 400公尺或1600公尺接力賽，第一棒選手在起跑「預備」口令時，接力棒前頭可越線觸地，但手指還是不可觸線越線。接力棒不視為手的一部份。
5. 400公尺接力區、助跑區位置圖





6.400公尺接力，分助跑區及接力區，助跑區距離10公尺含助跑線5公分，接力區距離為20公尺，含入口線5公分，不含出口線5公分。在助跑區內接棒選手可以從任意地點助跑，不使用助跑區而在接力區內起跑亦可，利用助跑區時，接棒選手腳可以踩在助跑線上，但不可越出。至於助跑區與接力區之助跑，均須在自己跑道寬度內，並且必須在接力區內完成接棒手續。

7.1600公尺接力區位置圖



8.1600公尺接力區，無助跑區，接力區距離20公尺含入口線5公分，不含出口線5公分，因此接棒選手腳可以踩在入口線上，但不可越出。

9.1600公尺接力，第一棒選手按自己跑道跑，第二棒選手先分道繼續跑，跑至第一彎道終端搶道線後，開始搶跑道跑。第三、第四棒的接棒起點處，各選手位置是以前棒選手跑完200公尺時先後順序由內到外排列接棒位置。一旦傳棒選手跑過200公尺處，接棒選手不得改變在接力區起點處原來排列的順序。

10.1600公尺接力，如果參加隊數未超過3隊時，第一棒選手可以比照800公尺起跑跑法，在第一彎道終端搶道線後，開始搶跑道跑。第二棒起比照原先第三、四棒跑法。

11.選手傳棒之後，應留在各自跑道或直線前跑接力區內，直到跑道通暢，以免阻擋其他選手。任何選手在完成交棒之後，若以跑離自己的位置或路線以致妨害他隊隊員時，將造成本隊被取消比賽資格的後果。

12.接力隊選手一旦參加比賽後，往後的賽次只准兩位選手替換。替換的選手只要是已報名參加該次賽會的選手，不論參加該項或其他項目的選手均可。已參加預、複賽的接力隊員一旦被換下後，不得再參加往

後該項目的接力賽。

(十)馬拉松

1. 標準距離(全程)：42.195公里。
2. 路線最好只有一個折返點或是單循環一周的場地。
3. 舉行期間為4月、5月或9-12月之間為宜。
4. 比賽路線上應以公里標明距離。
5. 飲料站每五公里設一處，飲料站與飲料站之中間加設海綿站。
6. 工作人員服裝為同一樣式。
7. 裁判應監督所分配之定點附近選手是否有違規。
8. 途中除大會提供飲料、點心、溼海綿……等物品外，不得接受他人提供之物品，甚至他人潑水，亦為禁止之列。
9. 自備飲料、點心……等，應事先送大會醫師檢查，並應註明選手號碼、姓名、幾公里站，給服務組方便佈置。
10. 參加馬拉松比賽選手應備合格醫師之證明書，以證明其體格狀況（證明書日期不得超過賽前一個月），在比賽開始前，並須再經主管當局指定之醫師檢查體格，若醫師認為該選手參加比賽，足以招致危險或不良後果者，則不准其出發參加比賽。
11. 主辦單位必須保證選手在公路上的安全，醫務人員應清晰戴背章或能識別的服裝，醫務人員命令某選手退出比賽，該選手必須立即執行。

(十一)風速測量

1. 風速測量儀，固定設置在直道內緣邊石的外側，與第一跑道不得超過2公尺，離終點線50公尺處，其高度為1.22公尺。
2. 徑賽200公尺以下項目，必須附有風速報告資料，成績才予承認。
3. 凡直接從選手背後吹來的順風，其平均速度超過每秒2公尺時，成績即不得承認。混合項目放寬為每秒4公尺。
4. 風速測量應從發令槍或認可之發令器發令時量起，其時間如下：

項目	秒數
100公尺	10秒
100公尺跨欄	13秒
110公尺跨欄	13秒
200公尺	10秒(第一位選手進入直道量起)



三、結 語

綜合上述，近年來國際徑賽規則修訂之重要新規定，如成績的承認，每組必須要有3人以上比賽才可承認；預賽、複賽所創的成績皆可當為正式破記錄；5000公尺及10000公尺起跑人數超過12人以上時，分成2小組不同地點同時起跑；110公尺跨欄以下項目，發令員必須站在起跑線之延長線上或側前方發令；1500公尺以上項目，計圈顯示牌的數字，須以領先者每圈進入最後直道，才可變更；成績的代號為時：分：秒.等等，均與往昔大不相同。唯有不斷吸收新知加以融會貫通，並力求推廣與不停改進，方能促使田徑選手在公正合理條件下參與公平競爭，進而達到事半功倍之效，並締造佳績。願此篇新動向，能提供國內田徑從業人員參考，並對提昇田徑運動之蓬勃發展略有助益，此乃個人之所望，願此與大家共勉之。

