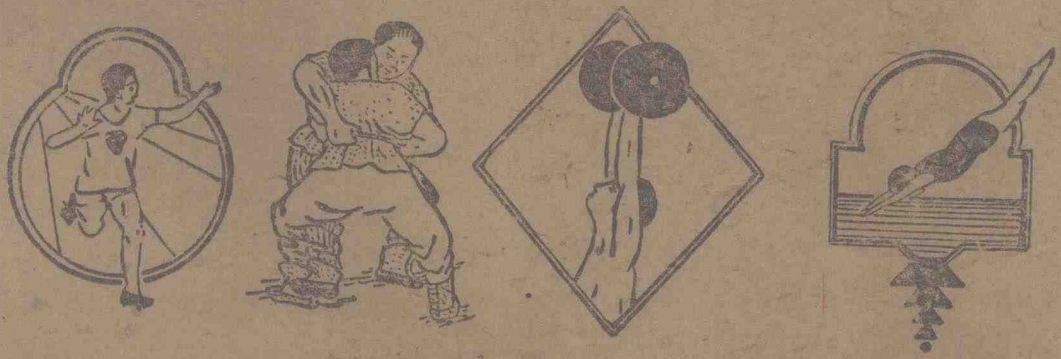
國民體育叢書之十七

中華全國體育協進會審定

最新

田徑國術舉重游泳規則



江西省立體育場暨附設高中體育師範科印行

江西省立體育場暨附設高中體育師範科合編

國民體育叢書目錄

姿勢矯正掛圖	全圖共十張
疊羅漢運動教材	第一輯
徒手體操教材	第一輯
單槓運動教材	第一輯
雙槓運動教材	第一輯
木馬運動教材	第一輯
吊環運動教材	第一輯
墊上運動教材	第一輯
田徑運動教練圖解	共一百圖
團體遊戲教材	第一輯
小學體育教授細目	教育部編
個人競技遊戲教材	第一輯
簡易競賽運動規則	第一輯
最新各項球戲規則(男女籃球)	第一輯
最近各項球戲規則(排球足球網球乒乓球)	第二輯
最新田徑國術舉重及游泳規則	
游泳訓練法概要	
韻律活動教材	第一輯
軍事體育競賽運動	第一輯
運動器械之建築與設備	第一輯
遠足露宿	第一輯

「註」以上各册均已編印此外尚有多種正陸續編印中

田徑賽全能運動規則

田徑賽規則更改要點

中華全國體育協進會公佈

國際田徑運動協會於十一屆世運動在柏林開會時，舉行代表大會，我國由馬約翰沈嗣良代表出席，經兩日(八月十日十一日)會議之結果，對於會務上各項懸擱案件，俱得迎刃取決，以供各會員採納應用，茲該會正式紀錄及新規則書本已經寄達全國體育協進會，協會特將比賽規則更改處譯文公佈，以爲全國採用，正式規則條文，再請該會委員審定書後付印出版。

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，如此增高或降低，至勝負完全判分爲止。(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，主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，關於比賽結果後兩小時內，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。(注意)本章係適用於世運會之規則，其他運動會得酌情更變之。

第二十七章

跳部總綱第一二兩條辭句修改如下： 第一條，跳高及撐竿跳，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・〇六公尺或三呎三吋)，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

新式置法後添「測驗」一節，文如下： 新式欄架阻止重量，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。

田徑賽全能運動規則

第一篇　比賽職員

第一章　競賽委員會

第一條　田徑賽全能運動大會，應由所在國舉行大會之最高主管機關，組織競賽委員會辦理之。

第二條　競賽委員會應按本規則之規定，籌設準確合用之運動場地，及按大會比賽項目，供給各種設備及用品，使比賽得有最完美之結果。凡百事項，不屬於本規則所規定之總裁判或其他職員職權範圍以內者，競賽委員會均得全權處理之。

第三條　競賽委員會負聘請大會職員之責。

第二章　職員之分配

第一條　大會比賽，應設下列各項職員。

一　管理員一人；

二　總裁判一人；

三　檢察員四人以上；

四　徑賽檢錄員一人；

五　田賽裁判長一人；

六　田賽裁判員三人以上；

七　田賽記錄員二人；

八　終點裁判員六人以上；

九　計時員三人以上；

十　發令員一人；

十一　徑賽記錄員一人；

十二　計圈員一人或數人；

十三　測量員一人；

十四　糾察員一人：

十五　會場記者一人；

十六　會場醫師一人；

第二條　管理員，徑賽檢錄員，糾察員。及會場記者，認爲必要時，得增設助理員一人或數人，以襄助之。需要時並得專設報告員一人或數人。

第三章　管理員

第一條　管理員有管理會場之全權；並負推進大會比賽秩序之責任。

第二條　管理員應注意各項比賽之進行，並決定每一新項目開始之時間。

第三條　每項比賽開始前適當時間內，管理員應通知職司該項比賽之職員，及參加該項比賽之運動員，準時入場。

第四條　每項比賽完畢後，管理員應令其助理員向記錄員收集該項比賽之成績及結果。凡大會正式之報告，均須由管理員交與報告員或會場記者，用播音機向公衆及新聞記者等正式報告。

第五條　管理員對於運動員所穿之制服，認爲不合法定者，有直接處理之特權。

第六條　管理員有節制其助理員之權，並應按其需要，支配各人應盡之職務。

第四章　總裁判

第一條　總裁判應注意比賽規則之遵守，並按本規則之精神，對比賽中一切問題，作最後之判決。

第二條　裁判員之判決不能一致時，應由總裁判解決之。運動員之有不正當行爲者，總裁判有權取消其比賽資格。對於正在比賽中運動員之行爲，發生抗議或反對時，總裁判應當場解決之，其判決爲終決，不得抗議。

第三條　預賽中發生犯規或阻礙之抗議時，如總裁判認該運動員之犯規，係出於故意，或雖出無心，而事實上仍須負犯規之責任者，有權取消犯規者之錄取資格；並有權使被阻撓之運動員，作預賽及格論。參加次週之比賽。

第四條　決賽中發生犯規或阻礙之抗議時，如總裁判認該運動員之犯規，係出於故意，或雖出無心，而事實上仍須負犯規之責任者，有權取消犯規者之錄取資格；並有權使被阻撓者及其他有關係之運動員重賽，以求公平之解決。

第五章　檢察員

第一條　檢察員應按總裁判所指定之地點，詳細監察各項徑賽之進行；如見運動員或其他人員有違犯規則者，應據所見之事實，向總裁判作精確之報告。

第二條　檢察員爲總裁判之助理，僅負向總裁判報告事實之責任，而無判決權。

第六章　徑賽檢錄員

第一條　徑賽檢錄員應備有全部徑賽運動員之姓名及號碼，並於每項比賽開始前，通知參加該項比賽之運動員，至起跑處齊集。

第二條　徑賽檢錄員，應於舉行各項徑賽時，抽定與賽運動員排列之次序，並指定運動員個人或單位團體之起跑位置。

第三條　徑賽檢錄員有節制其助理員之權，並應按其需要，支配各人應盡之職務。

第七章　田賽裁判員

第一條　田賽裁判長應注意各種運動用品及設備，是否與本規則符合；各項田賽運動，是否能按時迅速舉行。

第二條　田賽裁判員應裁判各項田賽運動中各與賽運動員之試跳或試擲，是否合法，並丈量及記錄每一運動員所得高低遠近之成績。田賽判裁員對於各運動員跳擲動作及成績之判決，應爲終決，不得提出抗議。

第八章　田賽記錄員

第一條　田賽記錄員二人，一司跳部，一司擲部；應各備有參加該部各項比賽運動員之姓名及號碼。

第二條　每項田賽運動開始前，田賽記錄員應各按其職司所在，召集與賽運動員到場點名。

第三條　田賽記錄員應於每項比賽完畢時，按田賽比賽員之裁定，記錄各運動員比賽之結果，及其所得之成績，立卽送交管理員。

第九章　終點裁判員

第一條　終點裁判員應判決各項徑賽中與賽運動員達到終點之名次；如遇名次之裁決不能一致時，應集合與該名次有關之各裁判員，以多數之同意解決之。終點裁判員所

決定之名次，應爲終決，不得提出抗議。

終點裁判員職司上之支配，最好由一人看取第一名；一人看取第一名，兼看第二名；一人看取第二名，兼看第三名；餘類推。

第二條　終點裁判員所據之地位，應在終點線引長線上，距離終點至少二公尺之處。最好能特設一看台，使終點裁判員對於終點線，能作清切之觀察。（看台之構造詳第五十二章）

第十章　計時員

第一條　每項徑賽運動，應有計時員三人，計取其時間。如三人中二人所計之時間相同，而一人獨異，應以二人相同之時間，作爲正式成績。如三人所計之時間各不相同，應以中間一人所計之時間作爲正式成賽。（不得平均計算）

第二條　如某項比賽，因故僅有二錶計得時間，而結果不同者，應以較長之時間；作爲正式成績。

第三條　計時應從槍焰起時計取。

第四條　凡一千公尺及以下之賽跑，應用十分之一秒爲計時單位，一千公尺以上者，應用五分之一秒爲計時單位。

第五條　比賽所在地之大會主管機關，如已承認電流計時法者，得增用電流計錶時，

第十一章　發令員

第一條　與起跑有關之一切問題，均由發令員處理及解決之。

第二條　發令員在起跑線處有管理運動員之全權；並爲審斷運動員起跑時是否越線之惟一裁判者。

第三條　各項徑賽，必須用放槍發令起跑。

第四條　國際比賽時發令之口號爲：『各就位』，『預備』，此時略停約二秒鐘，然後放槍。

第五條　槍未放前，運動員身體之任何部份，觸及起跑線外之地面者，作犯規論。

第六條　運動員之犯規者，發令員應予儆告，且除五項及十項運動外，再犯時即應取消其與賽資格。

第七條　放槍時，運動員全身應鎮定不動，不得搖擺助勢。

第八條　如發令員確認起跑不齊時，必須續放第二鎗，令全體運動員退回重跑。

第九條　發令員對於任何運動員有所儆告時，應令全體運動員起立。

第十條　起跑時用於借力之起跑板，禁止應用。

第十二章　徑賽記錄員

第一條　徑賽記錄員應備有全部徑賽運動員之姓名及號數。

第二條　每項徑賽開始前，徑賽記錄員應集與賽運動員到場點名。

第三條　徑賽記錄員於每項徑賽完畢時，應記錄各運動員達到終點之名次，及計時員所計得之時間，送交管理員。

第十三章　計圈員

第一條　計圈員專計各運動員在一圈以上之徑賽中所跑圈數，當最先一人跑入最後一圈時，應用鈴或其他方法報告之。

第十四章　測量員

第一條　測量員應將跑道及各種比賽距離測量準確，於大會開幕前，向大會主管者或總裁

判，用書面作正式之報告。

第十五章　糾察員

第一條　糾察員負維持會場內秩序之全責，除職員及實際參與比賽之運動員外，其他人等，均應禁阻其入場，更不得任其停駐場內。糾察員應節制其助理員，並按其需要，支配各人應盡之職務。

第十六章　會場記者

第一條　會場記者應向管理員取得各項比賽與賽運動員之姓名號碼，優勝者之姓名，及第一名之成績或記錄，隨時將比賽消息，盡量供給各報館訪員。

第二篇　比賽通則

第十七章　註册

第一條　參加比賽者限於業餘運動員。

第二條　各運動員須合業餘運動規則及資格，並由其所屬主管機關加以證明，及參加某項比賽之准許。

第三條　每一註册單必須附有該項證明書。註册單須有副頁，並須正式印就。

第十八章　分組辦法

第一條　各項運動，因參加人數過多，若逕行决賽，難獲滿意結果者，必須先行分組預賽。

第二條　分組之多寡，及每組中運動員之分配，由主管委員會編定之；但同一單位之運動員，當以分配於不同之各組中爲原則。

第三條　决賽舉行時間，至少須在前一週預賽之末組賽畢後四十分鐘以上。

第四條　各種距離之徑賽，預賽中每組至少取二名，參加次週比賽。

第五條　決賽時當以運動員六人參加，爲最低限度。

第十九章　比賽

第一條　第一運動員應按照秩序册上所指定之號碼，將大會所備給之號布，佩帶於胸前。三百公尺或以下之徑賽，每一運動員應佩兩個相同之號布，一在胸前，一在背後。

第二條　運動員故意推撞、斜跑，或阻礙他運動員，以妨害其進行；或在比賽中顯無競勝之意志者，均應喪失其比賽之資格，雖該運動員在事實上有得勝之可能，亦得取消其名位及獎品。

第三條　運動員在比賽中已經離開跑道，則不論其目的係欲搶得較佳之地位，或追隨或暗助他運動員，不准重行加入該次比賽。

第四條　裁判員對於田賽比賽，認爲必要時，有更換比賽地點之權。

第二十章　制服

第一條　運動員應穿短袴，其管口離膝蓋不得過十公分(四吋)；制服應求清潔，製法及穿法，當以無損於運動員之觀瞻爲宜。

第二十一章　比賽順序

第一條　各項運動中運動員與賽次序，應由大會主管者抽排之，秩序册中運動員之名單，卽照此抽定之次序按組排印。

第二條　田賽運動員應按秩序册中名單之次序，輪流試跳或試擲。

第三條　運動員在田賽運動及徑賽運動中，均由加入之項目，而二者適逢同時舉行時，田賽裁判員應准其不按秩序册中之次序試跳或試擲。

第四條　一千及一千公尺以上之徑賽，運動員應於起跑前用抽籤法決定其起跑位置，以得第一號者占裏圈，第二號在其右旁，餘類推。

第五條　三千公尺或以上之徑賽，如參加人數過多，不能由個人抽定其起跑位置時，抽得團體爲本位抽排之。而各單位團體得各以其成績最優者列於前排，餘者各按其位置縱列於後。

第二十二章　成績丈量

第一條　高低遠近之成績，應用公分或吋爲單位之鋼尺丈量。

第二條　丈量田賽擲部及跳遠比賽之成績時，尺上顯示遠度數量之一端，應由裁判員在起擲或起跳之處執管。

第二十三章　隨從扶助

第一條　隨從者及非身與比賽之運動員，不得在起跑線處或在比賽進行中陪伴正在比賽之運動員。

第二條　比賽進行中，如未經總裁判或裁判員之允許，運動員不得接受他人之扶助，或提補品之供給；且一萬六千公尺(十英里)以下之徑賽，絕對不准予在何運動員以扶助，或供給提補品。

第二十四章　成績相等

第一條　各項比賽之結果，如有運動二人或二人以上成績相等，不能判分名次之高下時，應按下列各條之方法解決之。

第二條　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，應令此成績相等之二人或數人，在其最後一次共同失敗之高度上，另行試跳一次；若仍無結果，則應降低至最後一次跳過之高度上，再行試跳一次；如此增高或降低，至其勝負完全判分爲止。

第三條　田賽之以遠近定勝負者，如遇運動員成績相等，應另行試跳或試擲一次，以判分其勝負。

第四條　田賽中因成績相等，而作額外之試跳或試擲時，其效用僅以解決動運員之名次，與原得之成績無關。

第五條　徑賽中如有並列於同一名次者，必須由總裁判指定時間及地點，重行決賽，不得由並列者平分或用抽籤法解決其應得之分數及獎品。

第二十五章　抗議

第一條　口頭抗議，在比賽開始前或比賽中，亦可適用，但仍須隨即補具正式抗議書，連同保證金十元，於抗議之有效期前提交審判委員會。此項保證金，如審判委員會

認其抗議爲無理由者，得沒收之。

第二十六章　運動用品

第一條　正式之運動大會，其運動用品，必須符合本規則之規定。(詳四十三至五十四章)

第二條　比賽所需運動用品，除撐竿跳高之竹竿，得由運動員自備外，均由大會供給。

第三條　各單位亦得自備運動用品，但須先經大會之檢驗及許可。

第三篇　田賽運動

第二十七章　跳部總綱

第一條　跳高及撐竿跳高，每一運動員得在每一高度上試跳三次。跳時橫竿被碰落，或越過架子之平面者，作一次失敗論。

第二條　運動員得於起跳高度以上任何高度跳起，此後是否每次加增高度後試跳，亦得由其自行決定。

第三條　跳遠及三級跳遠，每一運動員得試跳三次，其成績最優之六人，更得試跳三次。

第四條　跳部比賽，運動員所應得之成績，各以其所跳各次中最優之一次計算，但成績相等時之額外試跳，不在此內。

第五條　運動員不得用拖重或握手器(如軟木拳心)等意圖取巧。

第六條　起跳處地面，應堅平坦。

第七條　運動員不得作各種標記，以助起跳點標之準確；或繫置手巾於橫竿上，以作目標。

第二十八章　跳高

第一條　跳高比賽從一・〇六公尺之高度起跳，每次增高若干，由裁判員決定之。

第二條　運動員離地起跳時，必須單足用力。

第三條　運動員不得用魚躍或翻觔斗法騰過橫竿。

第四條　高度之丈量，應從地面上成垂直線量至橫竿上邊之最低處。

第四條　跳高架在比賽進行中不得移動，但裁判員認爲起跳處已不能適用者，亦得於運動員輪跳一週完全畢時移換之。

第二十九章　撐竿跳高

第一條　撐竿跳高比賽應從二・五〇公尺之高度起跳每次增高若干，可由裁判員決定之。插竿處應用木料製成凹穴，其構造法詳第四十三章。

第二條　運動員於將跳之時，或已經離地以後，不得將握在下端之手移至握在上端之手之上；亦不得將握在上端之手，移至更上之處。運動員跳過時，如其所持之竹竿，將橫竿擊落，應作一次敗論。

第三條　運動員一經離地躍起，即作一次試跳論。

第四條　運動員得向旁邊，或在橫竿下穿過，致越過橫竿之垂直面者，應作一次失敗論。若竹竿倒落時觸及跳高架垂直面以外之地面，亦作一次失敗論。

第五條　運動員跳過後，竹竿脫手倒落，必須其方向無擊落橫竿或觸動架子之可能者，方得由指定接竿之人代其接取。

第六條　運動員得用自備之竹竿，竿上可以包扎，但不得用其他器物，以作握手之助。運動員如未得物主之允許，不得借用他人之自備竹竿。

第七條　高度之丈量，應從地面上成垂直線至橫竿上邊之最低處。

第八條　撐竿跳高之架子，得向任何方向移動，但移動之距離，不得過六〇公分，亦不得另掘凹穴

第九條　架子移動後，裁判員應重量其高度，使不致因地面之不平，與原高度發生差異，以免運動員占得非分之利益。

第十條　架子間之距離，至少應有三・六六公尺(十二呎)

第十條　撐竿跳高時，如所持之竹竿於跳時折斷，不作一次試跳算。

第三十章　跳遠

第一條　運動員奔馳之距離無限制。

第二條　運動員從起跳線或其延長綫之旁，折跑而過，或其足之任何部份，觸及起跳線前之地面者，應作一次試跳論，不必丈量其成績。

第三條　運動員應從起跳板上起跳，此板之前邊，謂之起跳線。在起跳線前十公分(四吋)以內之地面，應用細鬆之沙泥鋪蓋。較起跳板高出十二公厘(二分之一吋)

第四條　遠度之丈量，應從運動員身體任何部份着地之最近點，成直角至起跳線或其引長線上。

第五條　跳遠之沙坑至少應闊二・七五公尺(九呎)

第六條　從起跳線至沙坑之遠端，至少應長九公尺(二十九呎半)。

第三十一章　三級跳遠

第一條　運動員第一跳落地之足，應卽爲起跳之足，第二跳應以他足落地；最後一跳，應

以雙足同時落地。

第二條　除本章第一條外，餘均照跳遠規則施行。

第三十二章　擲部總綱

第一條　擲部比賽，每一運動員得試擲三次，其成績最優之六人，更得試擲三次，各以其所擲各次中，最優之一次，作爲應得之成績。

第二條　擲部比賽之在圈內舉行者，運動員進圈開始試擲後，如身體之任何部份，觸及圈外之地面，或踏於圈上者，均作一次失敗論。

第三條　運動員必須待所擲之運動用品落地後，方得離圈，且離圈時應成直立之姿勢，從圈之後半部走出。圈之前後兩半部，應在圈外用白粉線劃分之。

第四條　圈之大小，均以內邊爲準；圈之上邊，應與圈外之地面齊平；圈內之地土，應建築堅固，且較圈外之地面低二公分(四分之三吋)。

第五條　擲部比賽之在圈內舉行者，必須擲於所畫之九十度角以內，方爲有效。

第六條　擲標槍及擲鐵餅比賽，應以各別之旗幟，按各運動員所擲之成績標插，並且備特

殊之旗幟一方，以示最高紀錄。

第七條　擲部運動用品，必須用大會所供給或認可者。

第八條　任何器物之可以增大推擲時之用力者，一律禁用。

第三十三章　擲標槍

第一條　標槍應從拋擲線後擲出；拋擲線以闊七公分(二又四分之三吋)長三・六六公尺（十二呎)之木板，平理於地中爲之。

第二條　標槍應握於把手處。

第三條　標槍擲出後，槍竿之任何部份，較槍尖先着地者，或運動員身軀越出拋擲線或其延長線以外地面者，均作爲無效。

第四條　擲標槍時不得用足觸及木板之上面。

第五條　遠度之丈量，應從槍尖着地之最近點，成直角量至拋擲線或其引長線之內邊。

第六條　擲標鎗時，槍在空中折斷，而並未犯規者，不作一次試跳論。

第三十四章　擲鐵餅

第一條　鐵餅應在直徑二・五〇公尺(八呎二吋半)之圈內拋擲。

第二條　在準備拋擲時，如鐵餅脫手，卽作一次試擲論。

第三條　遠度之丈量，應從鐵餅着地之最近點，依該點與圈中心所成之直線，量至圈之內邊。

第三十五章　推鉛球

第一條　鉛球應在直徑二・一三四公尺(七呎)之圈內推擲。其前半圈中心之孤線上，應置一抵趾板，釘實於地上。

第二條　鉛球應從肩上用隻手推擲，不得移至肩後。

第三條　犯規之推擲，並準備推擲時鉛球脫手落下者，應作一次試擲論，不必丈量其成績。

第四條　遠度之丈量，應從鉛球着地之最近點，依該點與圈中心所成之直線，量至圈之內邊。

第四篇　徑賽運動

第三十六章　跑道及路線

第一條　跑道應從距離裏圈外三十公分(十二吋)處測量。跑道之裏圈，應以木板，繩索，水泥板，或其他適宜之質料爲界，其內而應高出跑道面五公分(二吋)。

第二條　四百公尺及四百五十碼，或以下之各項徑賽，每一運動員應在各別之路線內比賽；每一路線至少寬一・二二公尺(四呎)，用五公分(二吋)闊之白粉線劃分之。靠裏圈之第一道路線，應照本章第一條之規定測量，其外各道路線，應各依其裏圈外距離二十公分(八吋)處分別測量。

第三條　賽跑之方向，應靠左手向裏轉灣。

第四條　徑賽之在路線內比賽者，每一運動員，應自始至終，在其本路線內賽跑。不分路線之徑賽，運動員苟非距離其最近之他運動員有二公尺以外者，不得斜跑至他運動員之前。

第五條　正式之徑賽比賽，其跑道之寬，至少應能容納六道路線。

第六條　跑道及田賽場面之傾斜度，不得大於一千分之一。

第三十七章　終點線

第一條　跑道上兩終點柱之間，應劃一橫線，謂之終點線，運動員名次之決定，即以其身軀(頭臂腿手除外)之任何部份達到此線之先後爲準。但運動員跌倒於終點線上，而其身體尙未完全越過此線者，應認作未能跑畢全程論。

第二條　除此終點線外，更得用疏鬆之綿線繫於兩旁之終點柱上，以作裁判員判決之助，但不得逕以此代替終點線。綿線應離地一・二二公尺(四呎)，與跑道邊成直角，與終點線上下並行。

第三條　終點柱之建築，應極堅固。柱高一・三七公尺(四呎六吋)，闊七公分(三吋)厚二公分(四分之三吋)

第三十八章　一百十公尺跳欄

第一條　每一路線應設欄十架，欄高一・〇六公尺(三呎六吋)。

第二條　自起跑線至第一架欄之距離爲一三・七二公尺(十五碼)，各欄間之距離爲九・一四公尺(十碼)，自第十架欄至終點線之距離爲一四・〇二公尺(四十六呎)。

第三條　運動員之將欄架撞倒或三架三架以上或撞去三架或三架以上之任何部份者，應取消資格。欄橫之因被撞而搖動或分裂者，亦作撞倒算。

第四條　運動員應按其本路線，將所有欄架逐一跳過，而跳過後之各欄，應能全數保持不動，否則其所得之成績，不得被認爲正式紀錄。

第五條　運動員跳欄時，其腿或足若從欄旁跨過，應取消資格。

第六條　運動員應各按其本路線之欄架跑跳，自始至終不得逾越。

(註)如採用新式欄架，應按下列之修正條文施行：

運動員之將欄架撞倒一架或一架以上者，並不取消資格，且得承認其所得成績爲正式紀錄。

按一九三四年司篤克好姆會議議決，在一九三六年終了前，新舊各式之欄架，均可應用。一九三六年在德國柏林舉行之世界運動會中，將用新式欄架。

第三十九章　四百公尺跳欄

第一條　每一路線設欄十架，欄高九一，四公分(三呎)

第二條　自起跑線至第一架欄之距離爲四十五公尺(四九・二一三碼)，各欄間之距離爲三十五公尺(三八・二七七碼)，自第十架欄至終點線之距離爲四十公尺（四三・七四五碼)。

第三條　除本章第一二兩條外，均餘照一百十公尺跳欄規則施行。

第五篇　全能運動

第四十章　接力賽跑

第一條　各段起跑線之前後各十公尺處，應各劃一線，成爲一區，謂之傳棒區域，凡隊員傳棒交替，必須在此區內行之，不得因照顧其他隊員而跑出區外。

第二條　傳棒應由先跑者將棒實地授與接跑者。不得脫手拋擲。

第三條　隊員中任何一人違犯本章第一二兩條者，應取消其全隊之資格。

第四條　接替棒應隨隊員之交替，經過全程。任何隊員不得在同一比賽中跑兩次。

第五條　接力賽跑之有預賽者，錄取各隊之隊員，此後不得再行更動。但各隊隊員接跑之次序，得任意變更之。

第六條　各隊起跑及接替時之位置，應用抽籤法定之。

第七條　參加之各隊，應用字母或其他標記分別表明之。

第八條　四百公尺及四百四十碼或以下之接力賽跑，在跑圈上舉行時，應分別路線比賽，

各路線亦須按法分別測量。

第四十一章　五項運動

第一條　五項運動之項目及比賽順序如左：

一、跳遠

二、擲標槍

三、二百公尺

四、擲鐵餅

五、一千五百公尺

第二條　田賽項目，每一運動員得試跳或試擲三次。

第三條　二百公尺賽跑，應分成三人一組舉行，其組合用抽籤法定之。如分組結果，有一人須獨跑時，應在未跑之諸運動員中，抽定一人伴跑。各人均以其跑得之成績分別計分，與達到終點之先後無關。

第四條　各項徑賽中，運動員如有違犯起跑規則者，第二次犯規後，每犯一次，應罰令退

後至該項徑賽全程百分之一之距離處起跑。若第四次犯規後(即二次被罰後)，再犯者，應取消該運動員在該項徑賽中與賽之資格。

第五條　徑賽項目中，每一運動員應用三只跑錶計取其時間。

第六條　五項運動之成績，應按一九三四年司篤克好姆國際會議議決採用田徑賽之新記分表計算；其在此五項中應得之分數，而以運動員所得總分之多寡定名次。

第四十二章　十項運動

第一條　十項運動之項目及比賽日程與順序規定如左。其中跳遠及擲部之比賽。每一運動員僅限試跑或試擲三次。

第一日

一、一百公尺

二、跳遠

三、推十六磅鉛球

四、跳高

第二日

六、一百十公尺跳欄

七、擲鐵餅

八、撐竿跳高

九、擲標槍

十、一千五百公

第二條　一百公尺四百公尺及跳欄賽跑，每組可容三人或四人同跑。一千五百公尺賽跑，每組可容五人或六人同跑，必要時總裁判得酌量變更之。

第三條　分組用抽籤法決定之。

第四條　每一運動員應三只跑錶計取其時間。

第五條　各項徑賽中，運動員如有違犯起跑規則者，第二次犯規後，每犯一次，應罰令退後至該項徑賽全程百分之一之距離處起跑。

第六條　運動員四次違犯起跑規則後（卽二次被罰後），如再犯者，應取消該運動員在該項徑賽中與賽之資格。

第七條　運動員在一百十公尺跑欄中，雖曾將欄架踢倒一架或二架，其成績應認爲有效。

第八條　十項運動之成績，應按一九三四年司篤克好姆國際會議議決採用之田徑賽新記分表計算；其在此十項中應得之分數，而以運動員所得總分之多寡定名次。

第六篇　運動用品

第四十三章　跳高及撐竿跳高

架子　但求堅實，不拘形式質料。

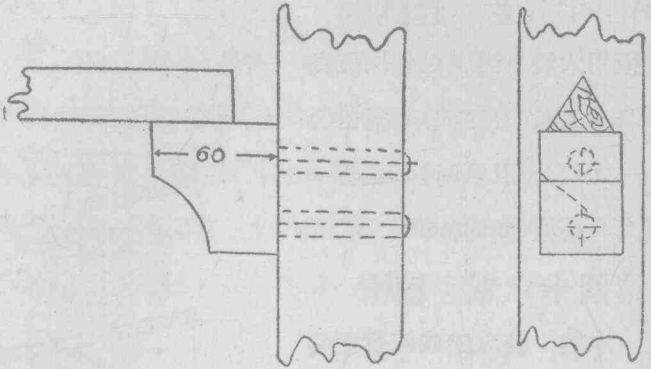
橫木　木製，三角面，每面闊三十公厘(一吋又十六分之三)。橫木中間可用長三〇〇公厘之金屬包夾，使其平直不曲。橫木之長，至少三，六六公尺(十二呎)，惟不得過四公尺(十三呎一吋半)。其重量不得超過二公斤(四磅又六・四兩)。

架高橫木釘　長方平面，闊四十公厘(一吋半)，長六十公厘(二吋又八分之三)，對置於兩架之間，與橫木在同一直線上，使不論碰觸橫木之內面或外面時。均可使橫木落地。橫木兩端與架子之間，須有十公厘(八分之三吋)之空隙。

撐竿跳橫木釘　比賽時應用圓木釘擱放橫木，此木釘須粗細勻淨，直而無節，直徑不得過十三公厘(半吋)，平伸架外，淨長不得過七十五公厘(三吋)

木製凹穴　長一〇〇〇公厘（三呎四吋），後方闊六〇〇公厘（二呎），前端闊一五〇公

厘（六吋），前端深二〇〇公厘(八吋)，在後方八〇〇公厘（二呎八吋）處，用鐵皮厚〇・六公厘遮蓋。

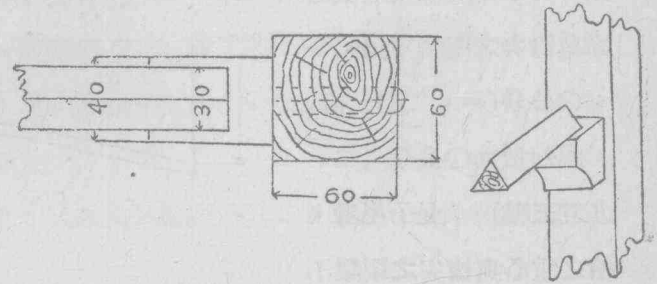


，高架圖

第四十四章　竹竿

構造　木製或竹製均可，其直徑及長度無限制。

竿上不得有助力之握手器物，只准有厚薄勻均之橡皮布繞紮，竿之下端，可用金屬尖頭。



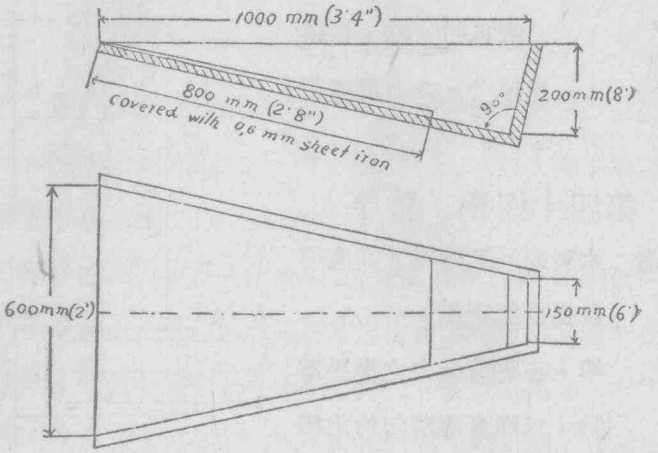
第四十五章　起跳板

起跳板用木製，漆成白色，板長一・二一九公尺(四呎)，闊二〇三・一九六公厘(八吋)厚一〇一・五九八公厘(四吋)。

第四十六章　標槍

構造　木製，裝以鐵或鋼質之尖頭，男子用者，槍之重心點與槍尖之距離不得過一一〇公分(一・二〇三碼)・或短於九〇公分（二・九五三呎）。女子用者，槍之重心與槍尖之距離不

植竿匣圖



得過九五公分外短於八〇公分。

把手處　在重心點處繞以闊十六公分『六・三吋』之絃線，爲把手處。絃線須光勻無結節，其兩端之圓徑，不得較槍桿大過二五公厘『〇・九八四吋』。女子用者所繞絃線闊十五公分。槍桿上除握手之線絃外，不得有其他相類物件。

長短　男子用槍，全體至少長二六〇公分『八呎半』；女子用槍，全體至少長二二〇公分。

重量　男子用槍不得輕於〇・八公斤『一・六磅』；女子用槍，不得輕於〇・六公斤『一・二磅』。

第四十七章　鐵餅

鐵餅以光滑之金屬爲邊，此邊釘在圓木上，另以鋼質圓板鑲入圓木，作鐵餅之中心，並爲較準重量之用。銅質圓板之直徑，至小五〇・七九九公厘『二吋』，至大五七・一四九公厘『二・半』。『男女用略同。』

鐵餅兩面須平衡光滑，自中心二五・三九九公厘『一吋』處至餅邊，應爲一斜下直線。『男女用略同』

大小　男子用鐵餅之直徑，至少二一九・〇七公厘『八吋又八分之五』；其中心厚度至少四四・四四九公厘『一厚吋四分之三』；自中心二五・三九九公厘處之厚度・與中心之厚度同；自餅邊六・三五公厘『四分之一吋』處之厚度，至少一二・七〇公厘『半吋』。餅邊須成準確之圓周。女子用鐵餅之直徑，至少一八公分。其中心厚度至少三・七公分，自中心二五公厘處之厚度，與中心同，餅邊六公厘處之厚度，至少十二公厘。

重量　男子用鐵餅之重量至少應有二公斤。『四磅又六・四兩』。女子用鐵餅之重量，應有一公斤。合規定大小重量及標準之金屬製鐵餅，亦可應用。

第四十八章　鉛球

構造　整圓球形，中儲以鉛，其殼爲銅製。或全用鐵製。

重量　鉛球之重量，男子用者不得輕於七・二五七公斤；『十六磅』女子用者，不得輕於三・六二七公斤『八磅。『世界運動會女子用者重四公斤』

第四十九章　圓圈

構造　圓圈用圓形鐵，鋼或木製。漆成白色。

度量　『金屬』推鉛球用圓圈，均邊之直徑，不得過二・一三四公尺『七呎』。擲鐵餅用圓圈。均邊之直徑，不得過二・五〇尺『八呎二吋』。圈公之厚度爲六・三五公厘『四分之一吋』，高度爲七六・一九九公厘『三吋』。

『木製』推鉛球用，圈之內邊直徑，不得過二・一三四公尺『七吋』。擲鐵餅用圓圈內邊之直徑不得過二・五〇公尺『八呎二吋』。圈之厚度爲七六・一九九公厘『三吋』。

高度爲五〇・七九九公厘『二吋』。

第五十章　抵趾汲

構造　板以木製，漆成白色。

度量　長一・二一九公尺『四呎』，闊一一四・二九七公厘『四吋半』，高一〇一・五九八公厘『四吋』。

第五十一章　角度旗

構造　擲鐵餅及推鉛球之九十度角，應自圈之中心起用石灰線劃清，線之外端均須樹以角度旗，旗以金屬爲之，色紅。

丈量　旗爲長方形，十公分對十八公分，『四吋對七吋』。旗桿直徑不得過八公厘『十六分之五吋』長不得過九一四公厘『三十六吋』。

第五十二章　終點裁判員看台

構造　看台用木製，須移動自如。

度量　高二公尺，『六呎六又四分之三吋』長三公尺『九呎十吋』，闊一·一〇公尺『三尺七吋又四分之一』，共分五級，每級深六〇〇公厘『二十三吋又八分之五』，高四〇〇公厘『十五呎又四分之三』，台之一邊每級分成兩級。

第五十三章　欄架

甲、舊式

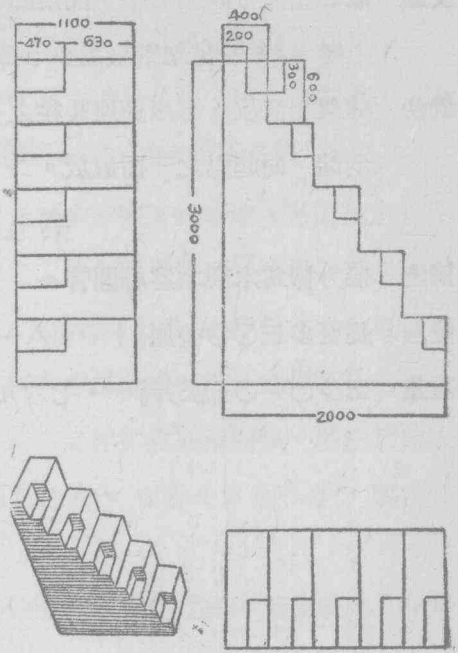
構造　欄架用木製，有底座及柱各二，兩柱均裝置於底座之正中，柱間支一長方形之木架。欄之高低可任意更動，至一定之高度後，又須有螺絲釘或其他物件旋緊之。其頂

板應漆黑白色相間條紋。

度量　欄之高度，詳規則中：欄架闊一・二〇公尺『三呎十二吋』；底座長五〇〇公厘『十九・六八五吋』。欄每架重量爲七公斤。『一五・四三磅』

乙、新式

構造　欄架用木料；金屬製造，有底座及柱各二，支一長方形桿。桿身得用橫擋一或數道，以求堅固。柱各裝置於底座之一端。欄之高低可任意更動，但須設法停住於各種高度處。欄之結構，以用三・六公斤『八磅』以上之重力，加於欄之頂板中央時，始能將欄翻倒爲合法。頂板漆黑白色相間條紋。



度量　欄之高度，詳規則中，欄架闊一・二〇公尺『三呎十一吋』，底座長七十公分『二十七吋半』。…每架重量至少十公斤『二二・二二磅』。

置法　欄架之置放，應以底座裝柱之一端，置於前方，即距終點較近之一面。而以底座之空端，向起點之一面置放。

第五十四章　接力棒

構造　接力棒爲木製之空心圓管。

度量　長至多三〇〇公厘『十一・八一吋』。

重量　至少〇・〇五公斤『一・七六九英兩』其圓周爲一二〇公厘，『四・七二四吋』。

第七篇　附錄

附錄一

第五十五章　競走

定義　運動員行進時。雙足前後跨步。交互與地面相接觸。不使同時離地。是謂競走。亦卽與賽跑判別之處。故競走之規則。僅極簡單之二條。『一』任何一足向前跨步：足跟着地時。膝節必須挺直。不得灣曲。』二』其在後方之一足。必待前方之一足着地後。始得提起向前跨步。『例如左足前跨。着地時膝節必須挺直。此爲合法走步之必然結果。迨左足已經與地面接觸。然後方可將右足提起再向前跨步。若左足尙未着地。而急於將右足提起。全身自然騰空。卽爲跑步。與競走定義不符。而成犯規』

第一條　運動員在競走比賽進程中。裁判員如認其走法有近似犯規之處。而尙未成立犯規者。得先予以警告。

第二條　運動員在競走比賽進程中。有裁判員二人共認其走法與競走之定義不合者，應即取消其資格。並由該裁判員二人中之任何一人。向該之犯規之運動員作正式之通知。

如事實上對於因犯規以被取消資格之運動員。無法早爲通知時。得待比賽完畢時隨即補予執行。其效力與在犯規發生時通知者同。

第三條　比賽之在跑道上舉行者。運動員被通知取消資格時。應立即離開跑道。比賽之在馬路上舉行者。運動員被通知取消資格時。應立即將其所備之號布自動除去。

〔註〕在競走比賽進程中，最好能備各種信號。作通知之用。如舉白旗以示警告。舉紅旗以示取消資格等。使各職員運動員及觀衆均易明悉。但此項信號。並非比賽中必須者。

附錄二　中等學校田徑賽項目

第五十六章　二百米低欄

第一條　每一路線應設欄十架。欄高七六・二公分『二呎半』。

第二條　自起跑線至第一架欄之距離。爲一八・二九公尺『二十碼』。自第十架欄至終線之距離。爲一七・一〇公尺。其餘各欄間之距離。均爲一八・二九公尺。

第三條　除第一及第二例外。餘照第三十八條高欄規則施行。

第五十七章　推鉛球

第一條　鉛球之重量不得輕於五・四四五公斤。『十二鎊』

第二條　除本章第一條外。餘照第三十五章推鉛球規則施行。

附錄三、女子田徑賽項目

第五十八章　八十公尺跳欄

第一條　每一路線應設欄八架。欄高七六・二公分。

第二條　自出發線至第一架欄及自第八架欄至終線之距離。均爲一二公尺。其餘各欄間之距離。均爲八公尺。

第三條　除本章第一及第二例外。餘照第三十八章跳欄規則施行。

第五十九章　跳高

第一條　女子跳高，應從九一・四公分之高度跳，每次增高若干，由裁判員決定。

第二條　除第一條外。餘照第二十八章跳高規則施行。

第六十章　擲壘球

第一條　壘球應從拋擲線後拋出，拋擲線之構造與擲標鎗同。

第二條　壘球用三〇公分『十二吋』圓周之球。擲壘球當從肩上用單手拋擲，從身旁或下方擲出者無效。

第三條　擲壘球時，不得用足觸及拋擲線。

第四條　球未落地前，運動員不得越出拋擲線。

第五條　遠度之丈量，應從球着地之最近點，成直角量至拋擲線或其延長線之內邊。

〔註〕裁判員爲易於判別落點起見，得令運動員在拋擲前在球上略塗石灰。

第六條　第三十二章各條之與本章有關者均適用之。

國術比賽規則

第一章　比賽職員

第壹條　職員之分配

國術比賽應分下列各項職員：

(一)裁判長壹人

(二)副裁判長壹人

(三)團體比賽裁判員若干人

(四)拳術裁判員五人至七人

(五)器械裁判員五人至七人

(六)摔角裁判員三人至五人

(七)射箭裁判員三人至五人

(八)彈丸裁判員三人至五人

(九)踢毽裁判員三人至五人

(十)測力裁判員三人至五人

(十一)劈劍裁判員三人至五人

(十二)計時員七人

(十三)記錄員七人

(十四)管理員七人

(十五)檢錄員七人

(十六)總記錄壹人助理壹人

(註)以上各職員，除裁判長及各項裁判員外，遇必要時得酌設助理員。

第二條　裁判長

裁判長之任務及職權，規定如下：

(一)裁判長應注意比賽規則之實施，並判决比賽中一切問題之爲規則所未詳者。

(二)遇裁判員之判决不能一致時，裁判長應解决之。賽員有不正當行爲者，裁判長有

權取消其資格，比賽中發生賽員行爲上之抗議或糾紛時，裁判長應當場解決之。此項判決，應爲終決。

(三)分配各項比賽職員。

(四)遇必要時，裁判長有命令停止比賽，及變更比賽時間權。

(五)副裁判長協助裁判長執行任務，遇裁判長缺席時，得代行裁判長職權。

第三條　裁判員

裁判員之任務及職權，規定如下：

(一)宣告每次比賽之開始及終了，並觀察比賽之進行，裁定其勝負。

(二)將比賽成績或勝負，記載於裁判記錄表上。

(三)遇觀衆或賽員發生行爲上之阻礙，及因其他特別事故致使比賽無法終了時，得隨時就商於裁判長停止比賽。

(四)賽員有不服從裁判員之判決或命令者，有故意犯規，或犯規雖出無心，而事實上仍須負犯規之責任者，及比賽時有不正當之行爲者，得由各該項裁判員報告裁判

長，令其退場。

(五)裁判員對於賽員得隨時施以檢查。

第四條　計時員

計時員應於每項比賽開始及終了時按鈴，並於比賽開始前五秒鐘鳴笛作預備令。

第五條　記錄員

記錄員之職司規定如下：

(一)記錄比賽進行之狀況及結果。

(二)記錄拳術表演賽之分數及勝負名次。

(三)記錄器械表演賽之分數及勝負名次。

(四)記錄摔角比賽之被摔倒及分數勝負名次。

(五)記錄射中之中鵠與格數，及射遠之距離。

(六)記錄彈丸之中鵠。

(七)記錄踢毽比賽盤踢交踢二種之踢數。

(八)記錄測力比賽各種力量之大小。

(九)記錄比賽時之犯規。

(十)記錄選手之缺席棄權。

(十一)所有比賽結果，應由裁判員簽字送交總記錄。

第六條　管理員

管理員之職司規定如下：

(一)每次比賽前後，持指揮旗指揮賽員入場出場。

(二)每次勝負決定時，舉指揮旗站立於賽員中間，表示勝負已分。

(三)比賽時賽員發生揪扭或犯規時，聽從裁判長或裁判員之命令而制止之。

(四)比賽進行時，見行將發生意外危險時，隨時匡救之。

第七條　檢錄員

檢錄員之職司規定如下：

(一)辦理抽簽手續。

(二)摔角及測力兩項比賽開始前，複檢賽員體重，遇有不符者，通知裁判員按規處理之。

(三)比賽之有複決賽者，主持分組事宜。

第八條　總記錄

總記錄之職司規定如下：

(一)向記錄員收集各項比賽結果並保管之。

(二)公布各項比賽之勝負及成績。

(三)計算各單位所得分數，並確定其應列之名位。

第二章　比賽通則

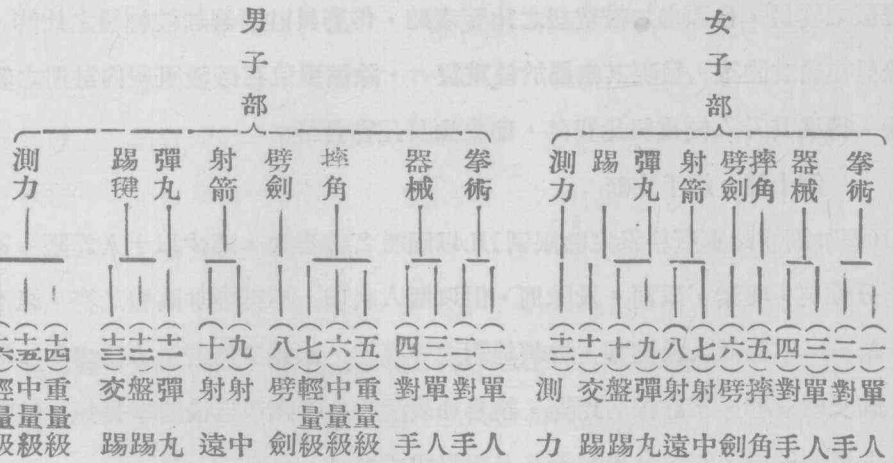
第九條　比賽項目及分數

(甲)團體國術比賽種類分(1)拳類(2)刀類(3)棍類(4)劍類(5)槍類(6)其他(包括鞭，鈀，刀碟，及其他項目等)。

(註)「每壹團體限參加三類，總共至多准許認報四種，其於壹類中認報四種或分類合計

四種均可」

(乙)男子部個人比賽分十五項，規定如下：



男子部摔角及測力之分級，以下列體重爲標準：

(壹)重量級　八一，八一公斤(一八〇磅)以上者

(貳)中量級　六三，六三公斤(一四〇磅)以上至八一，八一公斤者

(叁)輕量級　六三，六三公斤及以下者

較輕級之賽員，自願參加較重級之比賽者聽，但賽員註册參加較輕級之比賽，而比賽前經檢錄員複驗其體重，發現其應屬於較重級者，除該單位在該較重級內註册之賽員，尚未足額時，得准其升入較重級比賽外，即失去其比賽資格。

第十條　選手定額

(甲)(參加團體比賽資格及定額限制)凡以團體名義參加，至少以十人爲限，不論年齡，不分性別，職業，派別。及隊別，但以個人名義，不得參加團體比賽，祇准認報射箭及舉重，不論個人及團體，均須絕對遵守規則，服從評判者，方得參加，惟曾任國術教師及助教者，不許報名比賽，請參加表演。如有瞞報與後進爭長短，倘經查覺，或被人指證確據，即將其比賽資格及所得成績取消

(乙)(參加個人比賽定額及項目限制)每一單位在男女兩部每一項目中，至多加入四人，(對手項目爲四對)每一選手至多加入四項，對手項目，亦作一項計。

第十一條　錦標之計算方法

(甲)團體比賽計分法共考取標準與下：

一、姿勢：　佔百分之三十

二、氣力：　佔百分之廿五

三、精神：　佔百分之廿五

四、秩序：　佔百分之一十

五、儀容：　佔百分之一十

錦標計算

照考取標準分數計算，由評判員若干人，各給分數，彙加而平均之總分最多者得該類錦標，次爲第二名餘類推，但二十人以上之團體與十人均互得一百分則二十人之團體，應在總分加一分，實得一百零一分，（即以十人爲單位每多十人加一分餘類推，最多以一百人爲限）

(乙)個人比賽：每一項目錄取四名或四對其分數均以五三二一計算各單位在男子部國術錦

標中之名位，各以其在該部十六項目所得總分數之多寡判分之，女子部國術錦標之名位則各以其在該部十二項目所得總分數之多寡判分之。

第十二條

報名須知：(甲)團體比賽(個人不得參加)分(子)十人以上(丑)二十人以上至一百人爲限，每團體限報項目四種，不收相片，每隊報名費三元，並須詳細填寫報名單參加團體所用器械及費用均須自備。

(乙)個人比賽須填寫報名單並繳交最近二寸半身相片兩張及每項報名費二角。

(丙)報名後由本會發給入場證(團體發團體劵)以資入場。

(丁)隊員須穿着整齊服裝出場，及不得臨時參加

(戊)比賽地點及時間，在大會期內決定公佈之

(己)獎品發給團體比賽各類則分別獎一，二，三，四，(不另獎個人)其個人比賽亦分別獎第一，二，三，四名

第十三條　棄權

逾規定比賽時間不到場者，作爲棄權，如比賽係對賽性質，則遇一選手棄權時，其對手卽作獲勝論。

第十四條　選手管理規約

(一)輪及比賽之選手，應於比賽前二十分鐘，集合於競賽場。參加各項。

(二)參加各項比賽之選手集合後，不得任意離場，否則輪及比賽時則呼名不到者，仍作棄權論。

(三)比賽時不許作無意味之發聲，及有傷對手感情之言動。

(四)對裁判長裁判員之判決命令，須絕對服從。

(五)服裝不整齊者得制止其登場比賽。

第三章　拳術及器械

第十五條　比賽方法

拳術及器械表演比賽，均以績分之高下，以判定各項之優劣。

拳術表演，不論單人或對手，每次均以一套爲限，表演內容，隨各人自擇，不拘宗系。

器械表演，不論單人或對手，每次均以一套爲限，所用器械僅限刀，劍，槍，棍，四種，但對手表演時，雙方不限同樣之器械。

第十六條　時間之限制

各種表演時間，每人或每對，均以五分鐘爲限，必要時，應於比賽前商得裁判長之同意，酌量延長之。

第十七條　裁判標準

表演成績，以姿勢，精神，氣力，秩序，儀容五種爲標準。照第十一條計算分數。

表演時，由裁判員各憑主觀，按上法給以應得之分數，然後再將担任此項比賽之各裁判員所評定之分數平均按平均分數之多寡，評定預賽或複賽之勝負，及決賽之名次。

第十八條　預賽及決賽

拳術及器械比賽，不論單人或對手，均用分組預賽法，淘汰其一部，然後舉行決賽，如人數過多時，并得在預賽後舉行複賽，分組則由競賽委員會斟酌各單位參加情形決定之。每組以六人至十八人爲標準，且以各單位之選手，分配於不同組內爲原則。各組預賽或複賽

錄取名額，由競賽委員會視各組人數多寡決定之。

第四章　摔角

第十九條　比賽回數及勝負

摔角比賽，重量，中量，輕量三級，每次均賽三回，勝一回得二分如遇一回中勝負不分時，則各得一分以三回中得分較多者爲優勝。若二人在三回中所得分數相等，則應比賽第四回以決勝負，依次類推。

每回比賽時間，以五分鐘爲限，但遇一方被摔倒時，雖時間未滿五分鐘時，該回亦卽作爲終了。每回完畢後，得有一分鐘之休息，再繼續次一回之比賽。雙方同時倒地者，作爲勝負不分，但作已賽一回論。

選手缺乏競勝精神，希圖相持不決者，裁判員應予以警告，如警告後仍不改其態度，得逕判其該回失敗。使對手得兩分。一方被摔，致一手或一膝着地者，亦作該回失敗論，如選手以設法摔倒對手爲目的，先自以手膝觸地，而實際上確非被對手摔倒而致此者，不得誤認其爲失敗，但試行之結果未能將對手摔倒而達其目的時，應作負一分。摔角時如有犯規

行動，經裁判員予以警告。若仍不改其態度者得取消其比賽資格。

第二十條　名次之判分

摔角比賽，男子部重量，中量，輕量三級，均用淘汰制，但爲决定前四名起見，半複賽中之各人，分別另賽以判分之。

第二十一條　犯規

摔角時有下列情形之一者爲犯規：

(一)用拳術之方法加擊對手者。

(二)用指戳對手之口眼咽喉等部位者。

(三)有暗損對手之任何行爲者。

第二十二條　摔角比賽細則

(一)摔角衣內，不得穿着襯衣。

(二)不得穿着厚皮底之靴鞋，靴底更不得附着金屬品。

(三)不得應用足以危害對手之任何物件。

(四)摔角所用之搭篷，由會供給，不得自備。

(五)摔角所用之腰帶及靴紐，須於比賽前縛牢，以免比賽時脫落，致礙進行。

第五章　射箭

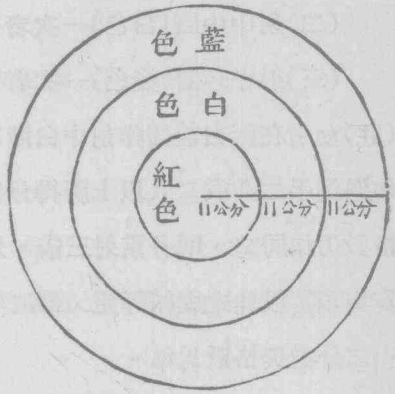
第二十三條　比賽方法

射箭比賽，暫定射中一項，分預賽及決賽以定勝負。預賽定每人連射三箭，以得績分較高者若干人再行決賽，(取錄人數由評判長臨時決定之)決賽時亦每人連射三箭。

第二十四條　射中之箭鵠

射中比賽之箭鵠爲圓形，直徑六十六公分，分爲三圈，外圈藍色，中圈白色，各寬十一公分，內圈紅色，其直徑爲二十二公分，每一公分劃爲一格，計共六十六格。箭鵠之中心，距離地面爲一公尺五十公分。

箭鵠形式



第二十五條　射中之箭道

射中比賽箭道之距離，規定爲三十公尺。

第二十六條　名次之判分

射中比賽之勝負，以三箭中所得分數之多寡計算，計分方法規定如下：

(一)射中內圈(紅色)一次者得五分，

(二)射中中圈(白色)一次者得三分，

(三)射中外圈(籃色)一次者得一分，

(註)如射在籃白線間作射中白圈論紅白線間作射中紅圈論。

如遇選手二人或二人以上所得分數相同時，則以各該選手所射之格數多寡，分其勝負，如格數仍相同時，則各重射三箭，分其勝負，格數係由外向內計算，至優勝之名次，係按決賽與預賽較佳之成績評定，卽決賽時所得之分數與格數，如不及預賽，則仍以其預賽，所得之分數與格數爲準。

第二十七條　弓力之大小

弓力之大小規定如下：

(一)比賽射中之弓力，男子自二力至四力女子自一力至三力。

其自帶弓箭者聽，但須經檢驗合規者方得應用。

第二十八條　射箭之失誤

射箭之失誤，規定如下：

(一)翻弓走絃者。

(二)扣箭落地者。

(三)失手走箭者。

凡失誤二次者，取消其比賽資格。

第二十九條　射箭比賽細則

(一)射箭者應聽裁判員之命令爲起止，(以鳴笛及打旗爲起止符號)裁判員未發開始令前，不得先射，既發停止令後不得再射。

(二)射箭者之前足尖，該踏在規定界線之內。

(三)射中比賽，每中一箭者由監鵠員鳴笛，舉旗以示中鵠三箭射畢，須俟裁判員評定分數格數後，始得將箭取下。

(四)前一人所射之箭，由箭鵠取下後，第二人始得開始比賽。

(五)比賽時，不得有試射舉動。

(六)比賽前，應各檢查弓矢，整理衣履，俾勿礙身手，而肅觀瞻。

(七)箭既離絃，無論遠近，及中與不中，即作已經射出，不得拾箭重射。

(八)射畢，應將弓矢交付管理員，不得任意拋棄，自備者應自行帶去。

(九)男子女子分賽分別獎給一二三四名。

(十)凡以團體名義報名者不限名額。

第六章　拉弓試力

第三十條　拉弓試力比賽細則

(一)拉弓試力，祇限男子參加。

(二)弓力由四力起至十二力止，弓由大會備用。

(三)比賽方法姿勢不加限制惟前手不准佩帶皮套拉弓時前手須伸直後手拉弓須至後手之肩。

(四)拉弓由四力起每次須連拉三膀爲合格參加者須逐級拉弓以拉力數最高者爲優勝如有二人或二人以上拉力相等則先行加重一力，令各拉三膀以決勝負若仍無結果則以拉弓過面過耳到肩及三膀中之膀數多寡以分判其勝負。

第七章　彈丸

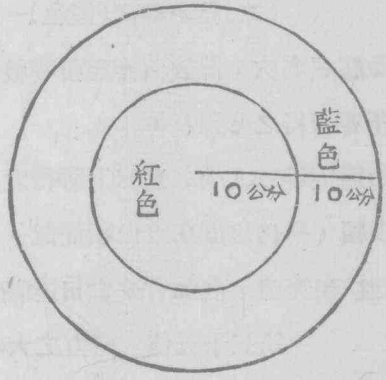
第三十一條　比賽方法

彈丸比賽，每人發彈三次，成績較優之十名，再行決賽，決賽時，亦每人發彈三次。

第三十二條　彈鵠

彈鵠爲圓形，直徑四十公分，分內外兩圈，外圈藍色，寬十公分，內圈紅色，其直徑爲二十公分用金屬板製成，懸鈴於其後方，使彈丸彈中時能發出聲響，得以檢別

彈鵠形式



彈中之部位。(彈鵠得用粘土或紙製之)。

第三十三條　彈道

彈道之距離，規定爲二十公尺。

第三十四條　名次之判分

彈丸比賽之勝負，以三次中所得分數之多寡計算，計分方法規定如下：

(一)彈中內圈(紅色)一次者得五分。

(二)彈中外圈(藍色)一次者得三分。

優勝之名次，係按次賽與預賽較佳之成績評定。卽決賽時之分數，如不及預賽，則仍以其預賽所得之分數爲準。

如遇選手二人或二人以上所得之分數相同時，得作額外之決賽，判分其名次，但各人正式成績，應仍以原來之成績登記。

(註)預賽前十名如有分數相同時，在決賽前不必作額外之比賽。

第三十五條　弓力之大小

彈丸弓力，規定自一力起至三力止，自帶弓丸者聽，但須經檢驗合規者，方得應用。

第三十六條　彈丸之失誤

彈丸之失誤規定如下：

(一)翻弓走絃者。

(二)發彈擊手者。

(三)扣丸落地者。

(四)失手走彈者。

凡失誤二次者，取消其比賽資格。

第三十七條　彈丸比賽細則

(一)彈丸者應聽裁判員之命令爲起止，裁判員未發開始令前，不得先彈，既發停止令後，不得再彈。

(二)持弓發彈，應用普通射箭姿勢或騎馬姿勢，其他特殊姿勢，不得採用。

(三)彈丸者前足尖預踏至規定界線之內。

『四』比賽時，不得有試彈舉動。

『五』比賽前，應檢驗弓丸，整理衣履，俾勿礙身手，而肅觀瞻。

『六』彈弓離絃，無論彈中與否，即作已經彈出，不得拾丸重彈。

『七』賽畢，應將弓丸交付管理員，不得任意拋棄，自備者應自行帶去。

第八章　踢毽

第三十八條　踢毽方法

踢毽比賽，分盤踢與交踢二種，盤踢係用左右脚之內踝邊輪流踢毽各一次爲一盤踢，交踢係用二足跳起相交，一足在上，一足在下，在下之足在身旁用內踝邊踢毽，在身之左旁謂之左交踢，則左足在上，右足在下，在下之右足用右內踝邊踢毽，在身之右旁者謂之右交踢，則右足在上左足在下，在下之左足用左內踝邊踢毽。

第三十九條　踢毽之勝負

每人得踢二次，以二次中踢數較多者爲正式成績，不願踢二次者聽，交踢不論左交踢右交踢或左右輪流交踢均可。

第四十條　毽子

毽子概歸自備，以羽毛製成者爲標準。

第九章　測力

第四十一條　測力之種類

測力比賽，按第九條之規定，男子部分重量，中量，輕量，三級舉行，所測之力，分下列十四種。

(一)握力　左右手

(二)合力　雙手

(三)分力　雙手

(四)射力　右手開弓力　左手開弓力

(五)挾力　右脅　左脅

(六)推力　左右手

(七)拉力　左右手

(八)拖力　雙手平拉

(九)托力　右手
左手

(十)舉力　雙手舉托

(十一)提力　左右手

(十二)抬力　雙手提起

(十三)騎力　雙腿夾力

(十四)挑力　左　右

參加者先各填名於表格，測驗體力時，每種體力由裁判員填寫於表中。

第四十二條　比賽方法

(一)握力　一手握機，向前平伸，不得向上或向下，更不得將機附着身體或任何物體以借力量。

(二)合力　雙手握機，運用背力，在胸前臨空爲之。

(三)分力　運用胸力，在胸前臨空爲之，其動作適與合力相反。

(四)射力　一臂向側挺直，握機之一端，另一手拉機，其姿勢與開弓射箭同。

(五)挾力　置機於下腋爲之。

(六)推力　測力機裝置於一固定之木板上，用一手向前推，推時身體應站直。

(七)拉力　此爲與推力相反之動作，拉時祇準屈其手臂，不得移動身體，更不得移借力於身體之重量。

(八)拖力　雙手平拖，拖時可借力於身體之重量臂或伸或屈，各任其便。

(九)托力　測力機之上下端，均裝鐵鏈，鏈之長短，可依各人之身體伸縮之。雙足站於鐵條上，用手向上托。

(十)舉力　雙手作舉重之姿勢用力向上舉。

(十一)提力　一手執機用力向上提起，不得將機着身體或任何物體以借力量。

(十二)抬力　動作與提力同，但用雙手爲之。

(十三)騎力　置機跨下，作騎馬勢用雙腿夾之。

(十四)挑力　置機跨下，用一肩挑起。

第四十三條　名次之判分

力以公斤爲單位，每人以十四種力相加，得一總力，視各人總力之多寡，判分名次之先後，力之分左右者，須平均之。作爲一種計算其記錄表式如下。

第　　號

姓名＿＿＿＿＿＿　年歲＿＿＿＿＿＿

單位＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

1	握力	右手		平均
		左手		
2	合力	（雙手）		
3	分力	（雙手）		
4	射力	左脅		平均
		右脅		
5	挾力	右脅		平均
		左脅		
9	推力	右手		平均
		左手		
7	拉力	右手		平均
		左手		
8	拖力	（雙手）平拉		
9	托力	右手		平均
		左手		
10	舉力	（雙手）舉托		
11	提力	右手		平均
		左手		
12	抬力	（雙手）		
13	騎力	（雙腿）		
14	挑力	右肩		平均
		左肩		
	總力	（公斤）		

第十章　劈劍

第四十四條、比賽回數及勝負

劈劍比賽以三回決勝負每回以劈中對方點數較多者爲優勝勝二回或二回以上者得該次之比賽勝利如三回比賽分數相等時得延一回以決勝負餘類推

每回比賽以三分鐘爲限每回完畢得有一分鐘之休息再繼續次回之比賽

第四十五條　劈劍之得點及減點

(甲)劈劍之得點如左：

(1)劈中或刺中對手要害部位者得全點。

註(要害部位如頭部，喉部，胸部，腹部，腕部)。

(2)劈中或刺中對方非要害部位者得半點。

(3)雙方同時劈中或刺中者依一、二、兩款規定分別計算之。

(4)雙方先後劈中或刺中者以先中者爲得點。

(乙)劈劍之減點如左：

(1)比賽進行間無論施劈或還擊凡劍尖著地減點。

(2)因對手猛烈之劈擊逃出競技場規定之範圍以外者減點。

(3)所持之劍如被對方劈落或自行失手墜地者作失敗一回論。

(4)因追擊對方或爲對方追擊而致身體倒地者作失敗一回論。

(丙)犯規

比賽時有下列之情形之一者裁判員得取銷其比賽之資格。

(1)以搏擊或摔角之方法加於對手或有爭點之行爲者。

(2)有意劈刺對方臀臟之行爲者。

(3)將對方之劍劈落後更爲追劈之行爲者。

(4)劈中或被劈中後不聽裁判長或裁判員之停止指揮尙有劈刺對方之行爲者。

第四十六條　劈劍比賽細則

(1)戴用之護具及競技靴紐應注意於比賽進行中不致解開以礙比賽之進行。

(2)比賽所用之劍以粗籐代由大會供給不得自備。

(3)持劍不限左右手

(4)比賽方法採淘汰制(如不足六人則改單循環制)

(5)比賽場所爲四方形區域每邊長一丈六尺四週劃以清晰之白線爲界(此線不得狹於二寸)

(6)比賽員出場應對裁判員先行一鞠躬禮及互行一鞠躬然後由裁判員打旗命令開始比賽如聞裁判員號笛聲應卽停止違者作犯規論

(7)每回比賽時間終了以鳴鑼爲號

舉重規則

第一章　試舉方式

第一條　舉重比賽。有三種不同之方式。其名稱及做法如下：

第一種　雙手推舉

（第一動）　鐵担橫放賽員之前方地上。賽員用雙手握担軸。以簡單而清晰之動作。將鐵担提舉至肩部相齊。使停支於胸上或全屈之手臂上。賽員在提起鐵担時。得用箭步。並得將雙腿屈伸作勢。但在鐵擔舉至停支之部位時。必須將在前之一足收回。使雙足平行。站立在一橫線上。兩足左右相距不得過四十公分。

（第二動）　第一動完成後。應保持二秒鐘之靜止。然後將担徐徐向上高舉絕對不准借勢而用急促之動作。至雙臂伸直爲止。舉至此部位後。應再靜止二秒鐘。在此時間內。賽員之臂腿兩部。必須挺直。且在整個動作中。賽員頭

部與身體應始終保在一垂直線上。

(要點) 第一動完畢時。担軸必須觸及胸部。且在裁判員未拍手發信號前不得開始作第二動。

如賽員不能將担軸停止於胸部者。應於試舉前向裁判員聲明。此等賽員。其担軸上舉之起點。應以鎖骨與胸骨相接點爲標準。

(犯規動作)在上舉及靜止時。如賽員之頭部或身體不在一垂直線上者。身體或腿部之扭轉者。足部移動。(如起踵等)者。腿部有絲毫之彎屈者。上舉時雙臂用力不均者。均爲犯規。

第二種 雙手提舉

(動作) 鐵担橫放賽員之前方地上。賽員用雙手握担軸。以簡單而清晰之動作。將鐵担由地上提起。至担軸過頭頂時。隨卽將手腕扭轉向上。至兩臂完全挺直爲止。賽員在提舉時。得用箭步或雙腿下屈式。

担軸沿身體向上時。動作應連續不斷而無絲毫之停頓。此動作除足部外。其

他部份不得觸及地面。鐵担舉起後。應保持二秒鐘之靜止。臂腿均須挺直。雙足應並立在一橫線上。兩足左右相距不得過四十公分。握担軸時。兩手間之距離無規定。惟提舉時。雙手不得移動或與担軸分離。

(要點) 此動作之基本原則。卽在全部動作爲一不可分析之整個單純動作。在手腕未扭轉向上時。動作不得遲緩。手腕之扭轉向上。應在担軸已過頭頂以後。

第三種 雙手挺舉

(動作) 鐵担橫放賽員之前方地上。賽員用雙手握担軸。以簡單而淸晰之動作。將鐵担由地上提舉至肩部相齊。使停支於胸上或全屈之手臂上。在賽員提舉鐵擔時。得用箭步。或將雙腿屈伸作勢。在担軸未舉至肩部相齊時。担軸不得觸及胸部。

上述之動作完成後。須將在前之一足收回。使雙足並立在一橫線上。然後屈雙腿。繼卽用急促之挺腿伸臂動作。將鐵担上舉。至腿臂完全挺直爲止。舉

至此部位後。應保持二秒鐘之靜止。雙足並立。左右相距不得過四十公分。急促向上挺舉之動作，不得有第二次。

（犯規動作） 膝部撐地者。担軸未舉至肩部相齊時。担軸觸及胸部或身體之任何部份者。均爲犯規。

第二章 比賽通則

第二條 不論在推舉。提舉及挺舉時。身體之急性扭轉。與腿部之動作。不加限制。

第三條 握担軸時。用大拇指鈎握。如以四指併攏搭住大拇指末節之方法。爲規則所許可。

第三章 試舉次數

第四條 每一賽員。在每種規定之項目中。得試舉三次(但非每種重量)。

第五條 鐵担之重量。須以二・五公斤爲計算單位。

第六條 每次試舉。重量之增加。不得小於五公斤。惟在末次試舉時。重量之增加。得爲二・五公斤。故雖未滿規定之試舉次數時。而卽加二・五公斤者。應認爲末

次試舉。

第七條　每次試舉。其所舉之重量。不得較前一次所舉者爲輕。

第四章　試舉規則

第八條　每種試舉。在四公尺見方(卽十六平方公尺)之圍場內舉行。

第九條　每一賽員。在每種項目試舉時。得自行決定開始試舉之適宜重量。

第十條　賽員對於重量一項。須自己審愼決定。因一經試舉後。不得再行減輕。

第十一條　試舉在圍場內舉行者。方爲有效。賽員之踏出圍場者。作一次試舉論。

第十二條　賽員試舉失敗者。裁判員應予以至多三分鐘之休息。令再行試舉。在未完畢一種試舉前。鐵担不得攜出圍場。但增加担之重量時。不在此例。

第五章　成績相等

第十三條　在同級中二人所舉之重量。成績相等者。則以體重較輕之一人爲優勝。

(註)試舉時。須絕對遵照國際舉重協會所訂之規則。賽員將雙手伸直握担軸。高舉於頭頂之上。兩足須平行。得裁判員命令後。方得將担下放。裁判員必待鐵

担放落地上。始得商得其他裁判員之同意。高聲宣判試舉之「有效」或「無效」。

第六章　體重分級

第十四條　賽員體重之分級。應照下列標準。分成五級。

(一)輕量級　六十公斤及六十公斤(一三二磅)以下。

(二)次輕級　六十公斤以上至六十七・五公斤(一四八磅)。

(三)中量級　六十七・五公斤以上至七十五公斤(一六五磅)。

(四)重重級　七十五公斤以上至八十二・五公斤(一八一磅)。

(五)重量級　八十二・五公斤以上。

第七章　過磅

第十五條　在各項開始比賽前兩小時。應舉行過磅。如賽員過磅後。發現應列之等級。與本人註册之等級不符合者。該賽員祇得參加過磅時應列等級內之比賽。且須視該級中該單位有無空額而定。

第八章　鐵担之構造

第十六條　鐵担之構造。爲一單獨之金屬圓軸。兩端裝以圓盤式之金屬汤而成。担軸下面離地之距離。不得過二一。一公分。因此最大之鐵盤。直徑不得過四十五公分。担軸之直徑。須爲二。八公分。

第九章　試舉計算

第十七條　各種未完成之試舉。若已有顯著之動作。或担軸提起之高度已過膝節者。均應作爲一次試舉論。

第十章　罰則

第十八條　賽員倘有不正當之行爲。或高聲抗辯者。應予以一次警告。在二次警告後。故態復萌者。應取消其比賽資格。倘賽員有侮辱性質之行爲發現時。當立刻取消其比賽資格。

游泳規則

第一章　比賽職員

第一條　游泳比賽，應設下列各項職員。

一　發令員一人；

二　總裁判一人；

三　裁判員二人以上；

四　計時員三人以上。

第二條　發令員在放槍出發以前，有管理與賽運動員之全權。發令之先，發令員應注意其他職員已否準備。

第三條　裁判員自放槍出發時起，有審判與賽運動員之權，並決定與賽運動優勝之名次。

第四條　總裁判遇裁判員之意見不一致時，得判決一切問題。

第五條　計時員應按本規則第十二章之規定，計取每次比賽時間上之成績。

第二章　出發

第一條　每組比賽出發時，除仰泳應按第九章之規定執行外，均須用魚躍入水法。各與賽運動員出發時之位置。應用抽籤法排定，以面對游泳池時之右方爲第一道線。

第二條　出發時如有犯規者，發令員應召全體運動員退回重發，並令其注意，於槍未放前勿得先發。如在同一組比賽出發時有再犯者，不論其爲第一次犯規之原人，或有他運動員犯規，該運動員卽須取消資格，不再召回重發。

第三章　分組

第一條　如須預賽時，分組之多寡及運動員之支配，由主管委員會處理之，但以分成最少限度之組數，及同一單位之運動員不能在同一組內預賽爲原則。

第二條　預賽時，應錄取每組之第一二名，及各組中最速之第三名，參加次週預賽或決賽，如主管委員會認游泳池之寬度充足，亦得於複賽時錄取每組之前三名，加入決賽。

第三條　各組預賽及決賽時運動員出發之位置，應於各組開始時分別抽定。

第四章　發令

第一條　發令員在比賽前，應向各運動員申述下列各點：—

一　出發時所用之口號；

二　比賽之距離及終點之所在；

三　如在河海中舉行時，運動員應繞游之標記及繞游之方法。

第二條　運動員之不待放槍而先發者，除自行回至原處重發者外，將被取消資格（參閱第二章）。

第三條　槍未放前，運動員之雙足即已離地者，作先發論。

第五章　游泳池

第一條　游泳池兩端之牆，應與池底成直角，其建築之方法，應合於運動員轉身時用手或足推開之用。

第二條　出發處之平台，不得超出水平面七十五生的米突(二尺六寸)以上；如在河海中舉行，亦不得超出至一百五十生的米突(五尺)以上，但無論如何，均不得低於三十

生的米突。

第六章　分道

第一條　靜水中之比賽，每一運動員之分道，應用清晰之界線劃明，且使在側面亦能觀察明白。如終點不在池之兩端者，亦應用清晰之界線劃明，使運動員易於辨認。

第七章　比賽通則

第一條　運動員橫游，或有其他情形，阻礙其他運動員之進行者，應取消其資格，如此項犯規出於故意者，裁判員並應報告其主管單位。

第二條　運動員因他運動員之犯規，而失去其優勝之機會者，裁判員有權使該運動員參加次週比賽，如在決賽時發生此等情事，亦得令行重賽。

第三條　轉身之時，運動員必須用一手或雙手抵觸池端之牆（仰泳及俯泳，按第八第九兩章之規定執行）。

第四條　比賽中，運動員停立於池底而不走動者，不作犯規論。

第五條　運動員之能按規游畢全程者，方有給予優勝。名次之權利。

第八章　俯泳

第一條　雙手必須同向前推，並於同時收回。

第二條　胸部必須正對水面，兩肩與水面在同一平面上。

第三條　雙足必須同向前提，雙膝同時屈伸，屈時向兩旁分開，而雙足仍合攏，成一圓形之伸縮動作。

第四條　轉身或終了時，必須用雙手同時抵觸池端或終點線。

第五條　比賽中雜用他種游法者，應取消資格。

第九章　仰泳

第一條　運動員在出發時應面對出發點，排列於水中，各以雙手置於池端上。

第二條　放鎗後，應向後推開，背對水面，游畢全程。

第三條　至池端轉身時，必須先用隻手或雙手觸牆，然後方可推開。

第十章　抗議

第一條　比賽中如有抗議事項，應於該項比賽終了後，隨即向發令員，裁判員或總裁判提

出，但仍須於比賽終了後一小時內，補具正式抗議書，連同保證金十元，提交審判委員會。

第二條　抗議事項之在比賽前卽已成立者，應在發令前預先聲明。

第十一章　全國紀錄

第一條　全國紀錄，必須在靜水中比賽所產生者，方爲有效，並須先得其本單位之承認，證明其未得順水或潮流等利益。凡百米至五百米間之距離，池身至少長二十五米，八百米至千五百間距離，池身至少長五十米，方能作爲正式紀錄。

第二條　游泳紀錄，應有計時員三人計取其成績，如三人中二人所計之時間相同卽可作爲正式紀錄，如三人所計之時間各不相同，應以折中者作爲正式紀錄。

第三條　請求承認全國紀錄，應按規則紀錄委員會所訂之方式。提交中華全國體育協進會審核之。

第十二章　制服

第一條　游泳制服之顏色，應用黑色或深藍色，其肩帶至少闊三生的米突，臂洞在腋下至

多八生的米突，頸洞前後至多空八生的米突，腿管至少長十生的米突。

第二條　發令員宜注意，凡制服之不合上條規定者，不准其與賽。

第十三章　入水比賽

第一條　入水比賽，分正式及自選二種。正式者規定爲跑動正面入水，(平手或燕飛)反身入水，跑動向前屈體入水，及向後屈體入水四種。除此四種正式項目爲必須比賽者外，尙須另行於下列表內自選四種。

第二條　並手向前入水兼轉體。

	立定	跑動
一、向前跳躍半轉體反身入水。	一・五	一・六
二、向前跳躍全轉體入水	一・八	一・八
並手反身入水兼轉體。		
三、向後跳躍正身入水(半轉體。)	一・四	
四、向後跳躍反身入水(全轉體。)	一・九	

向前翻騰。

五、向前翻騰。	一・五	一・五
六、向前翻騰一周半。	一・九	一・八
七、向前翻騰兼半轉體。	一・七	一・七
八、向前翻騰一周半兼半轉體。	二・二	二・二
九、向前雙翻騰。		二・二
十、向後跳躍向前翻騰。	一・九	
十一、向後跳躍向前翻騰一周半。	二・〇	
向後翻騰		
十二、向前跳躍向後半翻騰。	一・九	二・〇
十三、向後翻騰。	一・五	
十四、向後翻騰一周半。	二・二	
十五、向後雙翻騰。	二・〇	
十六、向前跳躍向後翻騰。	一・七	一・九

十七、轉體向後翻騰一周半。　二・一

十八、向前跳躍，向後翻騰兼半轉體。　一・七　一・七

向前屈體入水兼轉體。

十九、向前屈體入水兼半轉體。　一・八　一・九

二十、向前屈體入水兼全轉體。　二・二　二・二

向後屈體入水兼轉體。

廿一・向後屈體入水兼半轉體。　一・九

廿二・向後屈體入水兼全轉體。　二・二

倒立入水。

廿三、倒立入水。　一・二

手躍入水。

廿四、手躍翻騰入水。　一・六　一・六

第三條　入水跳板，正式應長至少十二呎，至多十三呎，應闊二十吋，至少伸出池邊二呎

，板面高於水面至少二呎六吋，至多四呎，板之支點，離板之活端至少有全板三分之一之長。

（註） 按經驗之結果，跳板以下述之製法最爲適宜，用二吋厚四吋闊十二呎或十三呎長之直紋槐本五塊，及二吋厚四吋闊之短板，縱橫釘合，每塊相距三吋，於離跳板活端三分之一處，適成凹點，以安支座，其餘三分之二，則用二吋厚六吋闊之短板，均分釘之，跳板之定端。應箝於地板上，而支點處卽不必釘住，板上以椰皮覆墊，較橡皮爲佳。

第四條 入水比賽時水深至少二米。

第五條 屈身入水時，賽員落水之點，當在離跳板端六呎以內之水面，爲裁判員易於判決起見應於池底離跳板端六呎處劃一界綫，如賽員落出六呎以外者爲劣等。

第六條 賽員應於未賽前，將自選之入水法列表呈交裁判員，交出後，卽不得更改，每一賽員，不得作二種同樣之入水法。

第七條 賽員於作頭先身隨之入水法時，應以手先入水。

第十四章　入水計分法

第一條　裁判員至少須有三人以上，各據一己之判斷，按下列之標準批給分數，自半分起，至十分止皆可，但不得互相商榷。

試行失敗者……○分

成績惡劣者……三分

成績平庸者……六分

成績佳良者……八分

成績特優者……十分

第二條　入水法之當姿勢，裁判員及賽員可參閱附錄。

第三條　自選之入水比賽後，裁判員應先按第十三章第二條難度表中所列各種之系數，與其所批之各該種分數相乘加得總數，而定賽員之名次，正式之入水比賽。每項至多十分。不得因其難複而增加。

第四條　裁判自選之入水比賽時，裁判員不得因所行方法之難複，而增加其標準，但應按

實際而批判，賽員於不能按所定之名稱表演時，謂之試行失敗。

第五條　比賽完畢，各裁判員應總計其所記各賽員之分數，而定其一二三四，名次之如遇賽員二人或二人以上之分數相等時，應作並立計算，其次者，仍按其應得之名次排列。

第六條　名次之數目已定，各裁判員仍以此數目合計各賽員之總分，以得分最多者爲優勝，如遇賽員二人或二人以上得分相同時，則集各裁判員所批之分數，分別總計，以總數多者爲先。

附入水比賽難度計分表之用法

表中左方第一行，爲裁判員按實際批判之分數，依半分或整分增加，至十分爲最高數(參觀第十四章第一條，)其餘各行，爲將所批分數，與難度表中之系數乘得之總分，各項之頂排，爲難度表中所有之系數（參觀第十三章第二條。）