

田径宙全能运动規則





# 春合體育用品製造廠的

## 標槍鐵餅及球類

天津春合公司製造之標槍、質料堅硬、度量標準、比較芬蘭出品、有過之而無不及之、第六屆全運大會以該廠標槍為最合用之比賽專用品

彭永琴題

民國三十四年十月十日全運會

教羊明

李子立啟

周正立

函購批發

手續簡捷

貨目詳章

承索即奉

第六屆全國運動會的感言

工款美以事必先利其器

本屆大會採用鉄餅增傷甚

厥出品關於質料尺寸重量

俱合標準規則則人對其極為

滿意故敢為所有界同志介紹

彭永琴

張敬佳

劉福同

李立

天津電報局掛號二二三  
天津製造部二二三  
天津製局國馬一〇場二道  
天津製局國馬一〇場二道

蒙中華全

國體育協

進會第六

屆全國運

動大會審

查採用賜

予證明更

獲得專家

的滿意與

鐵證

勤奮書局

— 體 育 叢 書 —

中國唯一之體育專書——

——教師學生運動員必備

本局為提倡體育發行體育叢書著作人均係國內外專家貢獻最新體育理論與標準的運動方法歷年以來深蒙政府當局及社會各界之稱許舉凡關於體育原理行政建築歷史體操舞蹈田徑球類游泳以及規則解釋等無不齊備堪稱唯一之體育用書誠如 教育部長王世杰氏之讚美謂云「……今幸得上海勤奮書局諸君子熱心提倡發行體育叢書舉凡近世中外優異體育教材方法均有所貢獻將來我國民體育之發展實多利賴……」於此可見本書價值之一斑

原 理

體育原理

中央大學體育科主任 吳蘊瑞 合著 精裝 二元二角  
北平師範大學體育系主任 袁敦禮 平裝 一元六角

人體測量學

復旦大學體育主任 時事新報運動編輯 蔣湘青 著 一元九角  
復旦大學體育主任 時事新報運動編輯 亞體育教授

小學體育之理論與方法

湖南省立第一師範體育指導 陳奎生 著 一元七角

民衆體育實施法

江蘇省立教育學院體育主任 王 庚 著 一元四角

健康教育實施法

江蘇省立教育學院體育主任 王 庚 著 一元四角

標準運動實施法

衢州中學體育主任 孫 標 著 五 角

行 政

體育行政

國立中央大學體育教授 金兆均 著 二元二角

中學運動會指南  
小學運動會指南

江南體育師範校長  
小學體育專家  
勤奮體育月報編輯  
東亞體育專門學校教授  
醫勤奮體育月報編輯  
東亞體育專門學校教授

王復旦著 六角  
項翔高著 六角  
阮蔚村著 六角  
蔣蔚村著 六角  
蔣汪于著 六角  
蔣汪于著 六角

運動救急法

運動衛生

## 建築

體育之建築及設備  
運動場建築法  
體育場指南

東北大學體育科教授  
江南體育學校校長  
上海市立第一公共體育場場長

吳蘊瑞著 二元八角  
王復旦著 一元四角  
王壯飛著 七角

## 歷史

世界體育史略  
遠東運動會歷史與成績  
林寶華網球成功史  
邱飛海網球成功史  
劉長春短跑成功史

南開大學體育主任  
勤奮體育月報編輯  
全國體育協進會主幹  
體育記者  
體育記者  
體育記者  
青島大學體育教授

章輯五著 六角  
阮蔚村著 九角五分  
沈嗣其校 三角  
蔣槐青編 三角  
蔣槐青編 三角  
蔣槐青編 三角  
蔣槐青編 三角

## 體操

初中男生體育教授細目  
按摩術與改正操  
早操與課間操  
德國復興早操  
晨操教材  
童子軍體操  
德國新體操  
實用早操一週教材  
和緩運動  
基本體操

三册  
中央大學體育教授  
湖南省立一師體育指導  
中央大學體育教授  
湖南省立一師體育指導  
江蘇省立體育場編輯  
上海中等學校體聯會主任  
成都大學體育主任  
成都大學體育主任  
中央大學體育教授  
勵志社體育指導  
中央大學體育教授  
金陵女子文理學院體育系

教育部 每册七角半  
金兆均合著 二元  
陳奎生合著 五角  
金兆均合著 五角  
陳奎生合著 五角  
裴岱元合譯 五角  
陸翔千  
彭禮南著 七角  
彭禮南著 七角  
金兆均著 八角  
倪則舜 五角  
張匯蘭 一元  
孫微和 一元二角

中學機巧運動	江南體育教授	鄒吟廬	七角
機巧運動和鄉土遊戲	暨南實驗學校體育指導	蔡雁賓著	四角

## 舞 蹈

舞蹈入門	愛國女學舞蹈教授	沈明珍著	九角
舞蹈新教本	愛國女子中學舞蹈教員	蔣佩瑛著 陳慕蘭	一元
歐美土風舞	愛國女學舞蹈教員	沈明珍編	一元二角
各國舞蹈新選	金陵女子文理學院	體育系編	一元六角

## 田 徑

田徑賽訓練法	國立中央大學體育教授	張恆編	二元
田徑賽裁判法	江南體育師範學校校長	王復旦著	六角
田徑訓練圖解	東亞體育專教授	江良規著	八角
田徑新術	勤奮體育月報編輯	阮蔚村著	七角
五項十項訓練法	勤奮體育月報編輯 教育部體育督學	阮蔚村著 郝更生校	九角中
女運動員 <sup>臨陣以前</sup>	世界女運動著名健將	人見絹枝著	九角
越野跑訓練法	江南體育師範學校校長	王復旦著	四角
競走訓練法	光華大學體育指導	陸翔千著	六角

## 球 類

足球訓練法	中央大學體育教授 蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	九角
足球規則問答	中央大學體育教授 蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	三角
足球成功術	英國足球家	亨脫著	五角
籃球訓練法	江蘇省立鎮江體育場場長	吳邦偉著	九角
籃球裁判法	美國籃球指導 光華大學體育主任	森克爾著 彭文餘譯	六角

美國籃球新術	美國體育記者 上海中華裁判會會員	白爾凱原著 張山勳合譯 錢一勤	四角半
女子籃球訓練法	山東大學體育主任	宋君復	一元四角
網球訓練法	第七八九屆遠東運動會中華網球隊指導	馬德泰著	五角
鐵爾登網球術	美國網球教練	波魯斯著	五角
網球要訣	美國女網球家	白娜女士著	七角
世界網球家 <sup>獲勝秘訣</sup>	世界網球大家	馬迪夫人 海倫雅各白女士著 鐵爾登	四角半
排球訓練法	勸奮體育月報編輯	阮蔚村著	九角
排球裁判法	江蘇省立公共體育場場長	吳邦偉著	六角
女子墨球訓練法	山東大學體育主任	宋君復	九角五分
棒球訓練法	勸奮體育月報編輯	阮蔚村著	九角
小學墨球訓練法	安徽省立實小體育指導	俞子箴著	三角五分
乒乓訓練法	上海市乒乓合聯會會長	俞斌祺著	四角
考而夫訓練法	考而夫專家	姚蘇鳳著	六角
毬子比賽法	上海市毬子賽冠軍	周柱國著	五角
手球訓練法	勸奮體育月報編輯	阮蔚村著	四角

## 游 泳

游泳訓練法	上海青年會游泳指導	錢一勤著	二元四角
游泳成功術	英國游泳會指導 中國游泳會指導	英國海傑著 俞斌祺校	六角
游泳訓練圖解	游泳專家	俞斌祺著	五角
女子游泳訓練法	游泳專家	江良規譯	七角

勤奮書局體育叢書  
 新課程標準 小學體育教本全書目錄

(一) 遊 戲 類

書 名	適年級	編 著 者	冊數	價 格
唱歌遊戲 甲編	低	上海東亞體育專門學校教授 潘伯英	一	四 角
唱歌遊戲 乙編	低	小學體育家 音樂專家 胡敬熙	一	五 角
故事遊戲	低	上海市立第一體育場編輯 項翔高	一	三角八分
摹仿遊戲	低	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	二 角
追逃遊戲	低中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三 角
摹擬遊戲	中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	一角五分
競爭遊戲	高中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角五分
競枝遊戲	低中高	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	四 角
鄉土遊戲	低中高	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角八分

(二) 舞 蹈 類

聽琴動作	低	小學體育家 音樂專家 胡敬熙	一	四 角
小學歌 舞	中	中國女子體操校長 杜宇飛 中國女子體操教授 杜宇飛	一	五 角



小學	歌 舞	高	中國女子體師校長 杜 宇 飛 中國女子體師教授 郁 茲 地	一 五 角
小學	土 風 舞	低中	中國女子體育 師範學校校長 杜宇飛	一 五 角
小學	土 風 舞	高	中國女子體育 師範學校校長 杜宇飛	一 五 角

### (三) 運 動 類

	模 仿 運 動	低中	上海市教育局 體 育 視 察 邵汝幹	一 四 角 五 分
小學	機 巧 運 動	中	江南體育 師範教授 鄒吟廬	一 四 角
	小 足 球	高中	湖南省立第一師 範學校體育指導 陳奎生	一 二 角 八 分
小學	田 徑 運 動	高中	體育著作家 阮 蔚 村 東亞體專教務主任 孫和寶校	一 三 角
小學	遠 足 登 山	低 中 高	體育著作家 阮 蔚 村 上海市教育局體育視察邵汝幹校	一 二 角 八 分
小學	器 械 運 動	高	湖南省立第一師 範學校體育指導 陳奎生	一 二 角 八 分
小學	游 泳	高	體育著作家 阮 蔚 村 中國游泳研究會會長俞斌祺校	一 三 角
小學	籃 球	高	體育著作家 阮 蔚 村 兩江女子體師校長陸禮華校	一 三 角 五 分
小學	排 球	高	體育著作家 阮 蔚 村 東南女體專教務主任秦顯世校	一 三 角 二 分

### (四) 其 他

小學	姿 勢 訓 練	低中 高	上海市立第一 體育場編輯 項翔高	一 三 角 五 分
小學	準 備 操	低中 高	上 教 育 局 體 育 視 察 邵汝幹	一 三 角 五 分

中華全國體育協進會

(定 審)

各種運動新規則

最新田徑賽全能運動規則	實價大洋一角五分
最新田徑賽成績記分表	實價大洋五角
最新男子籃球規則	實價大洋一角五分
最新女子籃球規則	實價大洋一角五分
最新棒球規則	實價大洋一角五分
最新女子戶外壘球規則	實價大洋一角五分
最新足球規則	實價大洋一角
最新網球規則	實價大洋一角
最新男女排球規則	實價大洋一角
最新游泳規則	實價大洋一角
最新萬國兵乓規則	實價大洋一角
最新業餘運動規則	實價大洋八分
最新舉重規則	實價大洋八分

# 田徑賽全能運動規則

敬告讀者

本規則係國際體育協會訂定，爲世界各國所採用，經中華全國體育協進會於第六屆全國運動會時審定，譯成中文，正式公佈，本規則即我國最新之田徑全能運動規則也。

## 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。

## 第二章 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，用播音機向公眾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，認為不合法定者，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。運動員之不正當行為者，總裁判有權取消其比賽資格。對於正在比賽中之運動員之行為，發生抗議或反對時，總裁判應當場解決之，其判決為終決，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。田賽裁判員對於各運動員跳擲動作及成績之判決，應為終決，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，按田賽裁判員之裁定，記錄各運動員比賽之結果，及其所得之成績，立即送交管理員。

## 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；如遇名次之判決不能一致時，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，應為終決，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，作為正式成績。如三人所計之時間各不相同，應以中間一人所計之時間作為正式成績。（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，作為正式成績。

第三條 計時應從鎗焰起時計取。

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，得增用電流計時錶，

## 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，必須用放鎗發令起跑。

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，然後放鎗。

第五條 鎗未放前，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 放鎗時，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做告時，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，徑賽記錄員應召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 註冊

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 每一註冊單必須附有該項證明書。註冊單須有副頁，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，若逕行決賽，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為原則。

第三條 決賽舉行時間，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，為最低限度。

## 第十九章 比賽

第一條 第一運動員應按照秩序冊上所指定之號碼，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，認為必要時，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為宜。

## 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，秩序冊中動運員之名

單，即照此抽定之次序按組排印。

第二條 田賽運動員應按秩序冊中名單之次序，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冊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，抽得第一號者占裏圈，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，得以團體爲本位抽排之。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。

## 第二十一章 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，至其勝負完全判分為止。

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，其效用僅以解決運動員之名次，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為無理由者，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，應堅實平坦。

第七條 運動員得作各種標記，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筋斗法騰過橫竿。
- 第四條 高度之丈量，應從地面上成垂直綫量至橫竿上邊之最低處。
- 第五條 跳高架在比賽進行中不得移動，但裁判員認為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 運動員跳向旁邊，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。

第七條 運動員如未得物主之允許，不得借用他人之自備竹竿。

第八條 高度之丈量，應從地面上成垂直綫至橫竿上邊之最低處。

第九條 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。

第十條 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。

第十一條 架子間之距離，至少應有三·六六公尺（十二呎）。

第十二條 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線之旁，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，成直角量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，應即為起跳之足，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

二〇

### 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，作為應得之成績。

### 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，應在圈外用白粉綫劃分之。

### 第四條

圈之大小，均以內邊為準；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，方為有效。

### 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，並宜備特殊之旗幟一方，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。

## 第二十三章 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，平埋於地中爲之。

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 擲標槍時，槍在空中折斷，而並未犯規者，不作一次試擲論。

## 第二十四章 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，即作一次試擲論。

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。其前半圈中心之弧綫上，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



第二條 索，水泥板，或其他適宜之質料爲界，其內面應高出跑道面五公分（二吋）。四百公尺及四百四十碼，或以下之各項徑賽，每一運動員應在各別之路綫內比賽；每一路綫至少寬一·二二公尺（四呎），用五公分（二吋）闊之白粉線劃分之。靠裏圈之第一道路綫，應照本章第一條之規定測量，其外各道路綫，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 徑賽之在路綫內比賽者，每一運動員，應自始至終，在其本路綫內賽跑。不分路綫之徑賽，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綫。

第六條 跑道及田賽場面之傾斜度，不得大於一千分之一。

### 第二十七章、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，更得用疏鬆之綿綫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。綿綫應離地一·二二公尺（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）。

## 第二十八章 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三架或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，不得被認為正式紀錄。

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為正式紀錄

按一九三四年哥篤克好姆會議議決，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。

## 第二十九章 四百公尺跳欄

第一條 每一路線應設欄十架。欄高九一·四公分（三呎）。

第二條 自起跑線至第一架欄之距離為四十五公尺（四九·二二三碼），各欄間之距離為三十五公尺（三八·二七七碼），自第十架欄至終點綫之距離為四十公尺（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，應各劃一綫，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。每一運動員僅限試跳成試擲三次。

第一日

一、一百公尺

二、跳遠

三、推十六磅鉛球

四、跳高

五、四百公尺

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、一千五百公尺

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二之距離處起跑。

第六條 運動員四次違犯起跑規則後（即二次被罰後），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，雖會將欄架踢倒一架或二架，其成績應認為有

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

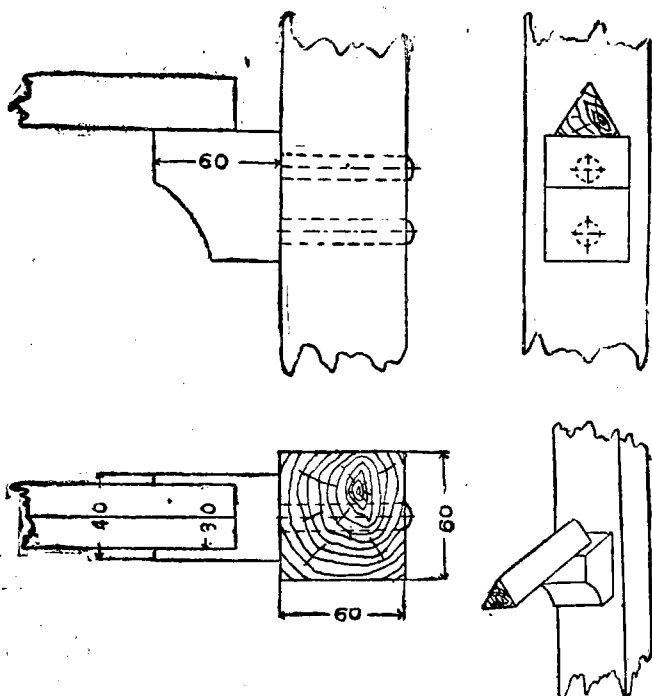
公厘之金屬包夾，使其平直不曲。橫木之長，至少三·六六公尺（十二呎），惟不得過四公尺（十三呎一吋半）。其重量不得超過二公斤（四磅又六·四兩）。

跳高橫木釘 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 比賽時應用圓木釘攔放橫木，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）



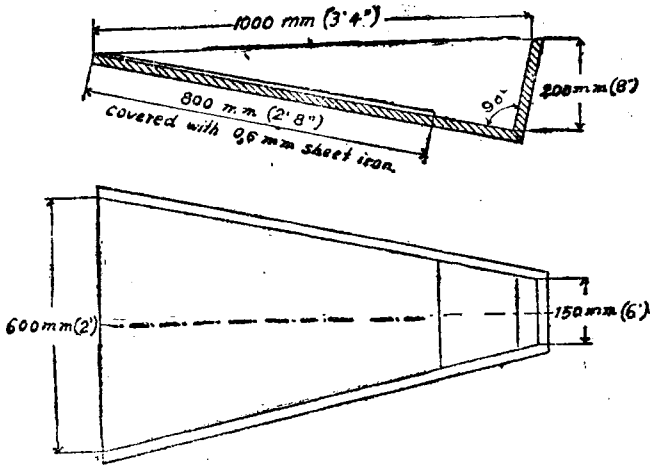
跳高架圖



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

#### 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得過九五公分或短於八〇公分。

把手處 在重心點處繞以闊十六公分(六·三吋)之絃綫，爲把手處。絃綫須光勻無結節，其兩端之圓徑，不得較槍桿大過二五公厘(〇·九八四吋)。女子用者所繞絃綫闊十五公分。槍桿上除握手之絃絃外，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，另以銅質圓板鑲入圓木，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，其殼為銅製。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，不得過二·五〇公尺(八呎二吋)。圈之厚度爲六·三

五公尺(四分之一吋)，高度爲七六·一九九公尺(三吋)，

(木製) 推鉛球用，圈之內邊直徑，不得過二·一三四公尺(七呎)。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

公尺(三吋)。

高度爲五〇·七九九公尺(二吋)。

## 第五十章 抵趾板

構造 板以木製，漆成白色。

度量 長一·二一九公尺(四呎)，闊一一四·二九七公尺(四吋半)，高一〇一·五九

八公尺(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（三呎七吋又四分之一），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

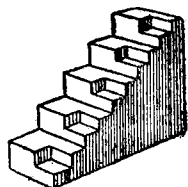
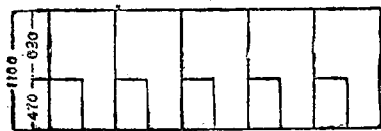
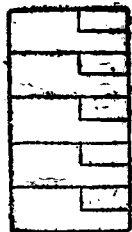
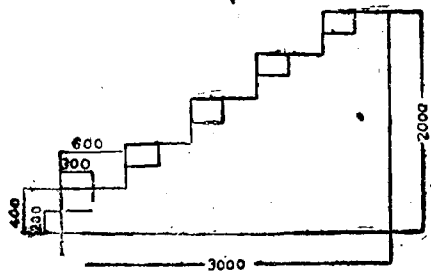
甲、舊式

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



乙、新式

(十九·六八五吋)。欄每架重量爲七公斤。(一五·四三磅)

構造 欄架用木料或金屬製造，有底座及柱各二，支一長方形框。框身得用橫擋一或數個，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)。欄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。



。亦即與賽跑判別之處。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，不得彎曲。(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。此為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。即為跑步。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。無法早為通知時。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 每一路綫應設欄十架。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。均爲一八·九二公尺。

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。（十二磅）

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 每一路綫應設欄八架。欄高七六·二公分。

第二條 自出發綫至第一架欄及自第八架欄至終綫之距離。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槍同。

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。

第六條 第三十二章各條之與本章有關者均適用之。