

國立陽明交通大學 114 學年度校運會 丟擲抗力球、立定跳遠比賽規則

一、丟擲抗力球

(一)比賽方式

1. 器材：抗力球。
2. 投擲方式：
 - 以雙手過頭拋投方式進行。
 - 可採雙腳平行站或前後站姿勢。
3. 投擲時不得踩線；若投擲動作中，足部或身體任何部位觸及前線，判定為失敗。
4. 若球體落地前超過或觸碰網球網，或球體落地前，觸碰兩側牆壁，判定為失敗。
5. 每位選手每人投擲兩次，每次投擲完即執行丈量（失敗除外），取最佳成績登錄。

(二)成績丈量

以球體首次著地點至投擲線的最近垂直距離為正式成績，單位以公分記錄至整數。

二、立定跳遠規則

(一)比賽方式

1. 參賽者立於起跳線後，雙腳平行站立，腳尖不得踩線。
2. 起跳時雙腳同時用力、同時離地，並須雙腳同時落地。
3. 若起跳或落地動作不符合規範，或腳尖踩線，判定為失敗。
4. 每位選手跳兩次，取最佳成績登錄。

(二)成績丈量

以選手落地後最接近起跳線之腳跟位置為丈量基準，自起跳線最近邊緣量至該點，單位以公分記錄至整數。

三、其他規定

- (一)各項目選手須於指定時間完成報到檢錄，逾時未報到者視同棄權。
- (二)比賽進行請遵守場館規範，注意安全，聽從裁判與工作人員指示。

