

目 錄

第一篇 拔河運動規則

第一條 依據

第二條 比賽場地與比賽用繩

第三條 隊伍

第四條 服裝

第五條 報名、測量體重、驗戳章

第六條 比賽

第一篇 拔河運動規則

第一條 依據

- 1：1 中華民國拔河運動規則，是根據國際拔河運動總會(TWIF)的規則制定而成。
- 1：2 在室內像國際拔河運動總會方式舉行時，可引用國際拔河運動總會所制定的各項規則，(記載為TWIF規則)。
- 1：3 修改規則時，必須經過本會審查委員會同意。

第二條 比賽場地與比賽用繩

2：1 比賽場地

- (一)室內比賽場地稱為拔河道，必須是水平而且平坦，或使用專用拔河道墊。而在體育館可以直接使用地板比賽時，應使用貼布或膠帶做標誌。
- (二)室外比賽場地在水平而且平坦的草地上舉行。(室外場地若為硬地，則比照室內規則舉行)。
- (三)室內拔河道
圖一是標準的室內拔河道，其標誌如下：

圖一 標準室內拔河道

(1) A=比賽區域

拔河道寬為90cm、長為24m，以中心線為準，至兩端線各為12m，(以內側測量不包括5cm的標誌線)。如考慮到比賽中，因地板滑，或程度差的隊伍，容易滑出邊界線外時，得以採用寬至180cm的拔河道舉行比賽。但必須在競賽規程或技術手冊中明訂之。

為預防比賽開始後，優勝隊向後退時，碰撞上牆壁以及障礙物，為安全性著想，必須設置端線，而且端線後面要有充分場地。比賽開始時，各隊中之後位，如不在端線之前，則獲勝隊會有碰撞之危險。

(2) B =後面安全區

為預防比賽開始後，優勝隊向後退時，碰撞到牆壁或障礙物，所以必須充分取得後面安全區(至少應各為4.5m)以確保安全。

(3) C =邊界安全區

使用墊子時，因墊子和地板間高低差距關係，為防止跌倒，也可以設計寬15cm的安全區。

(4) 標誌的顏色

中心線為紅色、其他線原則上為白色，線寬5cm。

(四) 室外草地拔河道

拔河場地為水平且平坦的草地，在比賽場中，劃一條中心線並在兩邊各4m線處，各插一支旗誌。

2：2 比賽用繩

(一) 比賽用繩規定：(如圖二)

A (一般用繩)

B (少年組用繩)

圖二 比賽用繩

(1) 一般用繩規定如下，

外周：10cm*12.5cm

材料：馬尼拉麻

長度：28m~33.5m

(2) 少年組用繩規定如下：

外周：9cm*11cm

長度：28m*30m

材料：馬尼拉麻

各組比賽用繩，繩子上不能有結節或握把。

(二) 室內比賽用繩的標誌：(如圖三)

圖三 室內比賽用繩的標誌

(1) 繩子的標誌如下，

1. 紅色標誌區.....繩子的中心.....紅色

2. 白色標誌區.....距繩子中心左右各2m的位置.....白色(距繩子中心至白色標誌的內側為2m)。

3. 藍色標誌區.....距白色標誌的內側50cm的位置.....藍色。

(2) 繩子標誌是使用顏色貼布做為標誌，以便裁判員能夠很容易的調整繩子標誌的位置。

(3) 白色及紅色標誌寬為5*10cm，藍色標誌寬為5cm。

(三) 室外草地比賽時繩子規定如下：

(1) 繩子的中心是紅色貼布或紅色標誌。

(2) 由中心至兩側4m之處是白色貼紙或白色標誌。

(3) 由中心至兩側各5m之處是藍色貼紙或藍色標誌。

(4) 比賽用繩長度至少33.5m。

(5) 其餘規定同室內比賽用繩。

(四) 本會及本會所屬各單位主辦、合辦、承辦、協辦或公認的比賽大會，應使用本會審定合格的比賽用繩。

第三條 隊伍

3：1 隊員編制如下

領隊.....1人。

教練.....1 人。
管理..... 1 人。
選手.....8 人~10 人。

出場比賽選手 8 名，報名選手以 10 名為限；領隊、教練、管理可由選手

兼任。少年（小學生）組，領隊、指導、管理須由成人擔任。

3：2 選手職位（選手比賽所站的位置）

（一）職位為選手比賽所站的位置，依序為：第一位、第二位、第三位、

第四位、第五位、第六位、第七位，最後一位選手稱後位。

（二）比賽登記出場選手名單，按照號碼的順序 1~~~10 登記，如領隊為選

手兼任，需註明領隊。

（三）選手職位可以自由變更。

（四）舉繩時，後位必須在端線之前。

（五）選手拔河位置在繩子左邊或右邊皆可。

3：3 級別

依出賽 8 名選手的體重總和，設定等級如下：

（一）體重等級：

第一級 400 公斤以下

第二級 440 公斤以下

第三級 480 公斤以下

第四級 520 公斤以下

第五級 560 公斤以下

第六級 600 公斤以下

第七級 640 公斤以下

第八級 680 公斤以下

第九級 720 公斤以下

第十級 超過 720 公斤以上

註：（TWIF）規定級別：

男性 560 公斤 600 公斤 640 公斤 680 公斤 720 公斤

女性 480 公斤 520 公斤

青年 560 公斤

（二）少年組

（1）第一級 400 公斤以下

（2）少一級 360 公斤以下

（3）少二級 320 公斤以下

（4）少三級 280 公斤以下

選手也可以男女混合比賽

3：4 選手的替補

（一）替補選手二名，替補後總體重不得超過規定。

（二）替補選手也必須預先接受體重測量。

(三)比賽前的選手替補，須在出賽前，向大會提出出賽隊員名單中，登記替補隊員名字及號碼，替補手續才算完成。

(四)每局間替補，領隊、教練向主審裁判提出申請，經主審裁判確認體重之後才能替補，提出替補申請必須在前一局比賽後馬上提出。

(五)比賽開始、主審裁判發出「舉繩」口令之後，不能替補。

註：(TWIF)替補規定：

替補上場選手不得重於被替補下場選手，替補下場選手不得參加該隊以後的賽程。

3：5 領隊（教練）

(一)領隊負有隊的編制、選手替補、管理所有隊務、比賽中指揮等責任。（每場比賽只准一位下場指揮）。

(二)比賽中對選手的指導，必須在拔河道之外側，左邊或右邊都可以，但不可妨礙裁判員執行任務。

(三)對裁判判定有異議時，由領隊(教練)提出抗議的申請。

3：6 管理、替補選手

管理在比賽前或比賽後，照顧隊員。管理以及替補選手，其位置必須是裁判指示的場地位置。

3:7 申訴

比賽中發生有關抗議問題，馬上向其比賽的主審裁判提出口頭申請，同時必須於比賽完畢 10 分鐘內，向裁判長提出申訴書，以及保證金，如抗議被判無效時，則沒收保證金。

第四條 服裝

4：1 服裝

穿著短褲，附衣領的長袖運動衫，長襪子等標準拔河服裝，力求整齊。

4：2 鞋子

必須穿拔河鞋，或一般鞋底沒有鞋跟的平底鞋。不得穿釘鞋、鞋底鞋跟有突起物之鞋，以及赤腳參加比賽。

註：(TWIF 規則)

室外草地比賽者的長筒鞋底，鞋跟以及鞋跟側面必須平坦，不得改造。可以使用與長筒鞋跟側面以及鞋跟底面相同的金屬製鞋跟，其厚度不得超過 0.65cm 的金屬板。不得使用釘鞋以及跟有大頭釘突出的長筒鞋。

4：3 阻止滑溜

(一)不准帶手套，但得使用碳酸鎂粉。

(二)鞋底不得有止滑設施。

(三)不能使用止滑藥品等物。

(四)經由裁判員的許可，才可使用負傷包紮或繃帶等，其治療負傷以最小限度為原則。

註：(TWIF 規則)

室外草地比賽得使用止滑手膠。

4：4 其他

(一)安全帽：後位選手戴用安全帽。

(二)號碼布(衣)：號碼布標準為 30cm X30cm。號碼在衣服上亦可。

(三)腰帶、其他：不禁止穿用腰帶，後位選手可使用護墊，但必須以防止傷害為目的。而這些不必穿帶著測量體重，但出場比賽時，必須接受裁

判員的檢查。腰帶必須穿帶於衣之外面。(護身衣、護身墊、護背衣、護背墊等必須穿在衣服之內)。

第五條 報到、測量體重、驗戳章

5：1 報到

參加比賽隊伍、應向大會報到，在報到處領取比賽相關資料。

5：2 測量體重並加蓋驗戳章

- (一)填寫選手過磅單，選手並依號碼順序接受體重測量。
- (二)必須穿著合適服裝在大眾面前接受測量，可以不穿鞋子以及不穿帶為防止傷害所穿帶護具測量體重。
- (三)體重測量以 0.5 公斤為單位
例 70·1 — 70·4 ---->70·0
 70·5 --70·9 ---->70·5
- (四)測量選手體重時，將註冊的號碼寫在左手背，全體隊員測量完畢後出賽八名選手，體重總和符合規定時，全體隊員蓋驗戳章，必要時寫上單位區別。
附註：比賽時亦可使用選手證代替註冊號碼和體重記錄，以免寫在手上。
- (五)出賽八名選手總體重超重時，得有一次減量調整機會，再測量合格時才能蓋合格戳章。

5：3 提出比賽名單

- (一)各參加隊伍，在其各比賽開始前 15 分鐘，依體重測量確認之註冊出賽單，在出賽單(順位單)寫上出賽選手的名單(劃上圓圈)，向檢錄裁判提出。
- (二)比賽名單提出後，出場比賽全體隊員，按照大會規定，在準備區休息，準備比賽。

第六條 比賽

6：1 比賽方法

- (一)每場比賽採用一局、二局或三局比賽勝負。
- (二)第一局必須事先抽籤來決定場地，第二局場地交換。場地交換時，全體隊員列隊於繩子左側，等待主審裁判手勢交換場地。沒有特別必要時，馬上開始比賽。
- (三)第三局比賽時，須再按籤決定場地。

6：2 握繩法以及姿勢

- (一)第一位得儘量握住靠近藍色標誌外側的繩子。
- (二)選手空手，雙手掌向上緊握繩子。
- (三)繩子必須由軀幹與上臂之間通過。
- (四)不能使用防止繩子動搖的支撐法，以及其他方法。
- (五)比賽中，兩腳必須處於膝前，且必須握住繩子。
- (六)後位握繩法：
繩子必須通過腋下，由背斜上，從對側肩部前面垂下，再經腋下將多餘繩子置於後外側，兩手臂向前直握住繩子。

6:3 比賽開始

(一) 繩子放置法 (如圖四)：

選手進場比賽前，必須先將繩子確實拉直，並把繩子和拔河道 (如圖四) 一樣對照。

圖四 拔河繩的放置法

中心線至兩端白色標誌內側各設定為 2m 線。

(二) 集合

主審裁判做「集合」的手勢 (兩手從水平上舉做打招呼動作)，站於

繩子左 (右) 側的選手，由領隊、選手、管理之順序相從整隊進場。

「敬禮」之後，替補隊員退到所規定之位置，後位選手按規定的握繩法準備。

(三) 準備的確認

依主審裁判指示，由雙方領隊 (教練) 互相確認準備狀況，雙方領隊必

須明確回答，否則主審裁判不能確認準備完畢。

(四) 主審裁判手勢 以下 () 是主審裁判的手勢。

- (1) 「舉繩」：(雙手向前做水平伸展動作) 口令時，選手雙手握住繩子。此時第一位儘量握住靠近藍色標誌外側的繩子，後位必須在端線之前。
- (2) 「拉緊」：(雙手掌心向內側，前上舉至頭部兩側) 口令時，繩子充份伸展或繃緊狀態。主審裁判指示下一手勢之前，選手腿和身體不能亂動，須用力拉著繩子，保持開始準備姿勢。
- (3) 「調整中心線」：(同上手勢，用手掌做移動的動作)。口令時，此時領隊 (教練) 得隨著主審裁判的動作指示，將自己隊伍快速移動，使繩子中心線與紅色標誌能相符合。
- (4) 「預備」：(同上手勢，將保持上舉於頭上的雙手掌心向外) 口令時，此時選手靜止不動，保持拉著繩索狀態。
- (5) 「開始」：(同上手勢，舉在頭上的兩手很快的放下來) 口令時，雙方開始比賽。

6 : 4 比賽結束

(一) 每一局勝負判定：

本隊繩子的白色標誌內側，被拉到最遠方的 2m 線內側，則繩子移動 4m 為勝負之判定。不限制時間，一直到能判斷勝負為止。

(二) 主審裁判判為違反規則，並被宣告失格 (失去比賽資格)，算此局比賽失敗 (一局比賽時，這場比賽失敗)。

(三) 主審裁判可視危險程度，宣判在進行中的比賽中斷，並以繩子紅色標誌的位置判定勝負。尤其是小學生及高齡者的比賽，如時間太長，

運動太激烈產生過度疲勞時，主審裁判可視當時情況，以紅色標誌位置為判定勝負之根據。

(四) 每一局比賽結束的手勢：

主審裁判吹哨子（兩手在頭上做幾次大交叉的動作後，用手指向勝隊），表示此局比賽結束。

比賽中，主審裁判作出比賽結束手勢前，如兩隊同時倒下或自己認為獲勝而站起來等，此時比賽並未結束，必須繼續進行。

6：5 重賽

(一) 主審裁判手勢：

主審裁判吹口哨（雙手向下在體前交叉之後，雙手食指指向中心線），宣判「重賽」。

(二) 重賽判斷：

(1) 兩隊同時犯規，經主審裁判判為無法繼續比賽時。

(2) 判斷勝負之前，兩隊隊員雙手離開繩子，經主審裁判判斷為不適合繼續比賽時。

(3) 觀眾及其他外在因素，比賽受妨礙，主審裁判判斷為無法繼續比賽時。

(三) 重賽的比賽開始：

(1) 重賽的重新開賽時，與原比賽開始時同樣位置。

(2) 如 6：5(二)(1)(2) 犯規時，不得有休息時間，馬上重新比賽。

(3) 如 6：5(三)(3)，因外在因素影響時，得有適當休息時間（例如選手飲水、擦汗等）。適當時間休息之後，依主審裁判的手勢，重回拔河道，如 6：3(三)「準備確認」後再比賽。

(4) 重新比賽時，不得替補以及變更選手職位。

6：6 比賽中犯規

* () 內是主審裁判、副審裁判的動作。

(一) 「坐著犯規」：（單手掌心向上，水平左右幾次動作）

故意坐著不動或滑倒之後沒有立刻歸正。所謂「立刻歸正」是拔河選手在地上滑倒後，努力回復正規拔河位置。

(二) 「貼身犯規」：（單手掌心向地面，做幾次上下動作）。

比賽進行中，腳以外身體任何部分觸及地面、後面選手的腳或與其他選手身體緊貼等沒有立刻歸正。

(三) 「鎖繩犯規」：（提膝、肘觸及腿）

(1) 繩子不能自由動的握繩法。

(2) 利用膝、腿頂住繩子不動，且繩子將腿當做頂點，看起來有如山形狀就是鎖繩。如握繩子的手碰到腿，繩子不形成山形狀，形成筆直的話，就不形成鎖繩。

(3) 繩子固定在某隊員的身體。

(4) 繩子上有結節或刻意旋轉繩子時。

(四) 「違反握繩法」：（雙手作握繩狀向前伸出，以表示正規的握法）

規定以外的握繩法。但擰著雙手，掌心相對，或單手脫離繩子，此手不碰觸著地面，對比賽而言是不利的，不造成犯規。

(五) 「夾持犯規」：（握繩的雙手，向身體彎曲，在腋下作上下動作）

繩子未能從手臂與軀幹間通過者造成犯規。

- (六) 「滯留蹲姿犯規」：(邊舉膝伸直，邊作踢地面的動作)
蹲著不動或腳沒有出於膝前。
- (七) 「爬繩犯規」：(雙手做攀登繩子的動作)
像登山一樣，用手拉繩交替前進。
- (八) 「滑繩犯規」：(兩手與上半身做划船的動作)
像划船一樣，反覆坐在地面上，腳向後蹬邊蹬坐邊拉。
- (九) 「後位違反握繩法犯規」：(用手扣打對側肩部)
後位違反握繩法，比賽中繩子從肩部落下，沒有由腋下通過時。
- (十) 「越線犯規」：(用腳反覆做側滑步)
比賽中，故意由邊線踏出。雙腳完全踏出邊線，沒有立刻回拔河道，仍舊繼續拉時。
註：(TWIF 規則)室外草地比賽
「腳架犯規」：(用鞋跟踢地面)。主審裁判在下「拉緊」口令之前，比賽選手在地面做腳架時。

6 : 7 罰則

- (一) 「注意」
比安中選手犯規時，依犯規情形提醒選手「注意」。裁判必須將選手犯規情形，用語言及手勢，由主審或副審裁判傳達，讓選手明白。
- (二) 「警告」
 - (1)重覆犯規，已經被「注意」二次，再有犯規行為時，不再提醒「注意」馬上宣告「警告」。
 - (2)警告有兩次機會，第一次警告及第二次警告，第三次立即判失格。
 - 1. 犯規是以全體隊員犯規處理，即使只有一人犯規也視同全體犯規論。
 - 2. 一人或一人以上同時犯規而須判警告時，只算一次「警告」。
 - (3)第一次警告時，主審裁判報告犯規者的位置。繼續警告時，用口頭告知犯規者位置以及用手勢表示犯規動作，同時用手指表示「警告」的次數。
 - (4)拔河比賽招致有損名譽，非正當言詞及態度時，判定為失格論。

6 : 8 主審、副審

- (一) 主審裁判有確認是否遵守本會規則之責任。綜合性的掌握，判斷全部比賽的狀況、宣告最後的決定。不只是決定勝負，也有比賽運作的決定權。
 - (二) 副審裁判輔助主審裁判，根據主審裁判的指示行動、站於主審裁判斜對面、監視比賽中的隊伍，提供主審裁判未注意到的犯規者，沒有決定權。
 - (三) 警告的宣判、與副審裁判的手勢無關，主審裁判依全體比賽流程演變判斷。

6 : 9 違反本規則

有違反上述規則任何一條、應判退場 (即本場比賽判定失敗)

6：10 其他的比賽幹部

除比賽大會運作的裁判員（主審、副審）之外選手管理員、記錄員等以運作幹部任命。（有關其任務在「裁判要領」中規定。）

第二篇 裁判要領

第一條 裁判服裝

1：1 比賽大會裁判，應穿本會所規定裁判標準制服。

上身……金黃色有領長袖運動襯衫（夏季是金黃色有領短袖運動襯衫）。

下身……藍色西裝褲。

1：2 擔任大會裁判時，應佩帶裁判級別徽章以及寫有姓名的識別證等。

1：3 與上述無關，對於特別大會，也可以穿用單獨為裁判、比賽幹部製作的制服。

第二條 裁判職責

2：1 負責裁判的比賽幹部，應有裁判員的自覺與榮譽，必須以豐富的經驗和高深的見識，做公正，公平的判決。

2：2 比賽裁判要熟知比賽規則，必須注意將比賽身歷其境，以最好情況，創造可以比賽的環境。

第三條 裁判資格

3：1 本會及本會所屬各單位主辦、合辦、承辦、協辦或公認比賽大會的裁判，必須是本會裁判。

3：2 全國性比賽其大會的裁判長必須是A級（國家級）裁判，裁判員必須是A（國家級）或B級（省市級）裁判。

3：3 地區性比賽，其大會的裁判長，主審裁判，必須是B級裁判。裁判員必須是C級（線市級）以上裁判。

第四條 裁判任務

4：1 裁判長

（一）裁判長任務

A：裁判長是比賽裁判最高責任者，監視是否遵守比賽規則，處理比賽中發生一切技術性問題，並監視比賽是否正常進行。

- B：處理比賽規則以外有關裁判事宜。
- C：判斷比賽中主審裁判不能決定的勝負。
- D：宣佈在比賽（發生事情必須在比賽時）。
- E：比賽隊伍正式提出異議時，聽取該比賽主審、副審的意見，以及必須考慮所有關係者的意見，並調查所有事由的資料，再做公正的判斷。
- F：有判定行為不正當的領隊，選手失去比賽資格的權限。其不正當行為，是指選手測量體重之後，使用他人的號碼布出場比賽或不聽從比賽職員的指示，得取消該隊比賽資格。
- G：裁判團隊的編組以及分配任務。

(二)裁判長的位置

裁判長有監視按照比賽規則，正確進行比賽之責任，因此必須經常處於比賽中最適當位置。

4:2 裁判員

(一)裁判員任務與權限

(1)主審裁判：

主審裁判有確認是否遵守本會規則的責任。並綜合性掌握、判斷全體比賽情況，下最後決定。不只是決定勝負，並有比賽運作的決定權。

其任務如下：

- A. 比賽開始之際，與副審一齊調整拔河繩的正確位置。
- B. 依照需要給與副審指示。
- C. 執行比賽開始，判定勝負。
- D. 策劃比賽的進行。
- E. 監視比賽中所有犯規行為。
- F. 對比賽中犯規者加以「注意」，宣布警告，按照警告以及其他犯規，判定比賽隊喪失資格。並接受副審的「注意」或警告的信號，經判斷後，宣布「注意」或是警告。
- G. 有宣布重賽的權限。
- H. 決定每隊以及每局比賽間的休息時間。
- I. 檢查每局比賽間，由領隊申請的選手替補，以及記錄員傳達合計體重的適合性。
- J. 向裁判長說明，領隊申訴事件的內容。
- K. 比賽完畢，確認記錄用紙是否有錯誤，並署名。

(2)副審裁判：

副審，根據主審的指示行動，位於主審的斜對面，監視比賽中的隊伍，依照規定手勢，向主審表示該隊的犯規。

副審對於犯規者，用與主審一樣的程序提醒「注意」，同時用所定的手勢，將犯規向主審表示。

- A. 確認下次比賽的準備狀況。確認與調整繩子標誌。
- B. 比賽開始前，確認選手號碼布以及後位的握繩法。根據須要，檢查戳章、手和鞋底的止滑等裝備。
- C. 監視比賽中選手的犯規行為。
- D. 比賽中選手犯規時；除向該選手或隊，給與「注意」外，並用手勢向主審傳送。

(二)主審、副審的位置

主審因要監視繩子標誌、運動場線以及全體比賽隊伍，故要充分離繩子而站立。副審站於主審的對面，能看清楚全隊員的位置。主審於中心線，距兩側各 2m 的範圍內活動。副審位於每隊第一位與後位之間，輔助主審，監視主審沒看到的犯規行為。

(三)比賽的準備

(1)調整繩子標誌：

比賽前，確認繩子要拉直伸展開，同時繩子標誌要與拔河道標誌線一致。

(2)集合：

從檢錄手勢中，確認從兩邊拔河道出場比賽的隊伍，已準備齊全之後，主審站中央，副審各站兩邊，主審雙手由水平向上舉，做招呼動作，同時發出「集合」口令。

(3)「敬禮」：

兩隊與繩子平行整齊排成一列，舉行「敬禮」儀式之後。領隊、管理、替補選手退到所規定的休息位置。一般各邊都會安置長條凳為選手席，讓管理、替補選手坐。此時後位除將繩子按規定放在肩上，做握繩的準備之外，也必須站在端線之前。

(4)準備確認：

敬禮之後，副審在主審斜對面，確認從第一位到後位的號碼布。

依照需要，讓選手把手伸出來，做蓋戳章以及防止手止滑裝備等檢查。

確認完畢之後，副審站在後位旁邊，單手上舉。主審確認兩側副審的手勢之後，用手相互指著兩隊領隊，確認兩隊的準備狀況。

(四)比賽開始

(1)舉繩：

兩隊全體選手在可以充分監視的位置上就位。發出舉繩口令的同時，雙手從體測水平前舉。裁判下此口令時兩隊選手，手握住繩子，每隊第一位儘可能手握任靠近藍色標誌外側的繩子。此時副審在主審對面巡迴，在能環視全隊選手的位置上，監視隊伍的狀態。

(2)拉緊：

當發出拉緊口令的同時，雙手水平前上舉至頭兩側，掌心向內側。此口令時，選手按規定姿勢以及握繩方法，將繩子充分張開，採取拔河開始的姿勢，直到下一個預備的口令時，選手以不動的方式，充分採取比賽開始姿勢。

(3)繩子中心調整：

繩子紅色標誌脫離中心線時，用手向拉著繩子的隊伍，反覆做招呼動作。紅色標誌和中心線相合之後，手掌心向該調整中心線的隊伍，以示調整完畢。

裁判只用手勢無法調整好中心線時，也可併用語言，但最重要的是讓兩邊領隊注意，要做中心線的調整。此時選手必須面對主審，全神貫注主審的動作。主審和副審也必須注意，不要讓任何一隊在比賽開始口令末下達之前有搶先開始的行為。

(4)預備：

中心線對準時，將上舉在頭兩側隻手掌心向外，發出預備的口令。

(5)開始：

頭兩側伸直上舉的雙手，很快的放下來，發出開始的口令。此口令與動作

是拔河比賽開始。

(6)副審的監視：

副審從舉繩到拉緊之間，充分離開選手而立。必須要讓選手注意時，單手上舉提醒主審的注意，同時給與選手和隊伍指示。

即使副審將手上舉，而主審判斷此瞬間是較好的比賽開始時間時，也有就這樣發出開始的口令，其判斷是全委任主審。

*從拉緊到開始，選手必須遵守比賽規則的第六條 6：2 握繩方法和姿勢。比賽開始前，屈膝蹲著不動，因尚未使力，被對方急速拉進時，易造成膝蓋受傷危險。而且調整中心線也困難，如有極端情形時，要給與「注意」。鬆著繩子開始比賽非常危險，主審必須讓兩隊選手把繩子拉緊張開，因兩隊選手適當的用力，所以也多少有屈膝的，但被認為兩隊的緊張狀態一致時，就可開始比賽。

(7)重來：

任何一隊步調過快，使拔河不能順利開始時，保持著拉緊的狀態，重新調整繩子中心。那樣還無法順利開始時，以普通狀態站好後，再從拉緊做起。

(五)比賽中主審動作

(1)繩子紅色標誌在左或右 2m 線內時：

比賽開始的話，繩子紅色標誌在左右 2m 線內時，主審隨著繩子紅色標誌作平行移動，可以充分的注意兩隊的活動，監視犯規行為。

(2)繩子紅色標誌，超過左或右 2m 線時：

繩子的紅色標誌超過 2m 線的話，為判定勝負時的方便，停在 2m 線的旁邊，繼續監視犯規及注意繩子的動作。

(3)接近決定勝負時：

快要達 2m 線的白色標誌時，主審必須確實的將自己移動至場地 2m 線內與繩子平行位置。

因從繩子中心左右各 2m 的位置有標誌，主審站在中心線的旁邊，監視比賽。

(4)勝負判定：

勝負判定是，一方繩子的白色標誌內側，達到拔河道最遠方的 2m 線內側，則是繩子移動 4m 時，此時主審吹哨子，雙手在頭上做反覆大交叉動作之後，用手指著勝的隊伍。

比賽終了後，主審要指示比賽選手把繩子恢復到比賽開始時位置。

*勝負判定，限定不違反規則，同時繩子達到拔河道最遠方的 2m 線時，如繩子的白標誌在未達到 2m 線前，兩隊都跌倒，除非是兩隊都馬上開始再繼續比賽。如果其中一隊已竭盡全力，無法再繼續比賽時，主審要宣判此隊伍放棄比賽，優勢隊獲勝。其大致上標準是當繩子白色標誌的位置已經超過中心線，與 2m 線的中間（剩不到 1m）。因此主審不只是一要注視繩子的標誌，也必須監視全比賽隊伍的狀況。

(5)比賽結束：

主審在各比賽結束時，確認拔河道記錄：有無錯誤，並在紀錄用紙上簽名。每場比賽結束時，副審回到主審的兩旁，行比賽結束「禮」之後，讓兩比賽隊互相拍手後退場。

二局比賽完畢，還必須第三局比賽時，副審就原位，調整繩子，以準備下一局比賽，再指示兩隊迅速完成交換場地。

(六)重賽

重賽是沒有較適當的方法取消膠著狀態時的宣判

(1)重賽宣判條件：

- A. 兩隊同時犯規，不能再繼續比賽，經主審判斷時。
- B. 決定勝負之前，兩隊都脫離繩子，且不適於再繼續比賽，經主審判斷時。
- C. 觀眾的妨礙，以及其他因素比賽中受阻礙，被判斷為很難再繼續比賽時。

(2)重賽的手勢：

主審吹哨子，雙手向下在身前，做交叉動作後，用雙手的食指指著中心線，宣判重賽。

(3)重賽再開始比賽：

- a. 如上述(1)A、B 因選手的原因時，沒有休息時間，馬上從舉繩再開始比賽，比賽隊不能接受任何外來的援助。
- b. 如上述(1)C 的觀眾的妨礙時，可有適當的休息時間，其間選手可以飲水、擦汗……等事項(但不能離場)，適當休息之後，按照主審手勢，再重回拔河道，主審對領隊的準備確認之後，按照開始比賽的手勢再開始比賽。
重賽再開始比賽時，選手不能替補也不能變更選手位置。(需按原比賽時的隊員及位置再重新開始比賽)。

(4)休息時間：

重賽時的狀態，是依選手疲勞狀態而判斷，必須要傳達兩隊的領隊，正確的休息時間(幾分鐘休息)。

*比賽局間的休息，以不超過 10 分鐘為限。按一般是以休息 2...3 分鐘，再開始比賽。

(七)每局比賽間的休息，交換場地(換邊)

(1)交換場地：

三局比賽時，須交換場地，各局比賽完後，主審發出「交換場地」的口令時，同時雙手在頭上做交叉動作。各隊伍全體隊員整列站於繩子左邊，待機交換場地。

(2)此賽局間的休息與再開始比賽：

第一局與第二局之間，沒有特別必要時，馬上開始第二局比賽。

第三局，即使是第二局，如前局比賽時間太長，認為選手過度疲勞時，可依疲勞情況，給予適當休息時間，而且要把休息的時間，傳達給兩隊領隊。

任何情形，休息最多時間以 10 分鐘為限，讓比賽隊在比賽完的場邊休息，如休息結束，主審吹哨子，用雙手向兩隊做招呼動作。如上述做交換場地，馬上開始比賽。

(3)選手替補：

各隊申請選手替補時，要馬上向紀錄員報告：「什麼隊幾號與幾號交換」，體重合計適合時，向該隊的領隊傳達旨令。選手替補，必須在每一局比賽結束提出申請。

(八)監視比賽中犯規行為

比賽中犯規與裁判手勢如下：

(1)坐著犯規：

如拔河運動規則篇第九條 6：6(一)所述。

- (2)貼身犯規：
如拔河運動規則篇第九條 6：6(二)所述。
- (3)鎖繩犯規：
如拔河運動規則篇第九條 6：6(三)所述。
- (4)違反握繩法：
如拔河運動規則篇第九條 6：6(四)所述。
- (5)夾持犯規：，
如拔河運動規則篇第九條 6：6(五)所述。
*發生此種犯規情況，大部分是比賽的後半，選手都已疲勞，沒有站起來而坐著拉繩，但還有數位選手努力試著想站起來拉。此情形沒有必要判犯規。但必須「注意」，儘且不要因一位選手站起來，維持這姿勢，而使其前後選手靠在繩子上。
- (6)滯留蹲姿犯規：
如拔河運動規則篇第六條 6：6(六)所述。
來正規情形拔河進行中須「小腿置於膝前」，但如在比賽進行中，隨著拔河比賽動作，形成小腿在膝後的情形，這不能算為警告。
- (7)爬繩犯規：
如第一篇的第六條 6：6(七)所述。
- (8)划繩犯規：
如第一篇的第六條 6：6(八)所述。
*比賽後半，選手都已疲勞，而站不起來時，兩隊都重覆的有很多「划繩」或「坐著」的犯規情形，如兩隊同時犯規時，判為重賽，但互相以同樣的狀況，且主審判斷比賽可以繼續進行時，重覆的繼續給予注意。如判斷已陷入膠著狀態時，宣判為重賽。
- (9)後位違反握繩法：
如第一篇的第六條 6：6(九)所述。
*從腋下向反對但側肩繞的繩子，從前面下來，坐於臀部下拉時，為犯規動作，必須給以「注意」。
- (10)越線犯規：
如第一篇第六條 6：6(十)所述。
*從規定拔河道向外伸出時，對拉力有很大的損失，絕對不是有利的。技術不熟練時，此種情形較多見。小孩子的比賽，拉出拔河道，容易因跌倒而傷害，又因拔河道中或道外，摩擦抵抗的變化，如果故意伸出拔河道外，兩隊條件不同，給與對隊不利影響，所以在正式比賽，遇此情形，沒有馬上回到拔河道時，除給與「注意」外，必要時也宣判「警告」。
註：(TWIF 規則)
不管任何方法，拉緊的手勢前，裝有腳架時。(裁判動作)用鞋跟在地面做踢的動作。
- (11)其他犯規行為：
A. 每隊第一位選手，沒有儘可能握在接近藍色標誌外側。
B. 管理、替補選手，離開指定休息席，指導比賽中的選手。
C. 比賽中的選手，手及鞋底有止滑，或使用藥物。
[裁判動作]用手指著犯規者，並用口頭給予注意。
- (九)「注意」及「警告」

(1)主審：

比賽中選手犯規，裁判提醒「注意」，重覆犯規可宣判「警告」。

A. 「注意」：幾號因腿彎曲，必須腿伸直。或幾號「坐著犯規」，應改正等，用語言傳達「注意」犯規，同時以動作表示犯規手勢。

已被注意兩次，第三次再犯規時，馬上宣告「警*以比賽中職位的稱呼，用口頭方式宣佈「注意」。

B. 「警告」有：第一次警告、第二次警告（最後警告），二次為止，第三次馬上宣佈失格。即使只有一人犯規，視同全體犯規論。

C. 第一次警告，上舉一根手指，最後警告上舉二根手指表示。

D. 通知「警告」犯規者的號碼，續將犯規情形用口頭以及動作表示，同時舉起一根手指、二根手指表示警告次數。

例如通知「7號、8號坐者犯規」等，同時用手指表示次數，宣佈第一次「警告」。

E. 不是犯規就馬上宣佈「警告」，如上述田一樣，要經過「注意」之後才宣佈，最重要的是宣佈「警告」之後，此選手是否努力恢復正常的比賽狀態。

F. 比賽中，言行不良，態度惡劣時，失格論。

*例如辱罵對方隊伍，故意鬆開繩子，使對隊臀部著地摔倒，是非常危險，被視為違反運動精神。

G(八)一(11)違反其他行為時，按照裁判之意給予「注意」，但是惡劣時，以「違反運動精神」來處理。

(2)副審：

A. 「注意」

比賽中選手犯規，副審也提醒該選手「注意」，同時與主審使用一樣的語言、手勢來表示，單手向頭上伸直，提醒主審注意。

B. 符合警告時

已有二次被「注意」違規，第三次再被注意時，就符合判斷為警告，此時與A.的「注意」一樣，一方面發出「注意」的口令，同時上舉的單手，用食指表示符合警告。

主審認為有必要時，宣佈警告，但主審判斷沒有警告必要時，仍舊繼續進行比賽。對副審的提醒，可輕舉單手是傳達瞭解的意思，即使沒有此手勢，如主審的判斷，沒有宣告警告之必要，比賽仍繼續進行，若犯規已改正的話，副審將手放下來，繼續監視比賽之進行。

(十)判定申訴

領隊提出申訴時，若這是有關勝負決定的話，沒有必要全部受理。只對著比賽中，發生有關問題，從提出申訴者聽取其內容，依照須要，請副審協議，傳達主審判斷。主審的說明，申訴者無法接受時，請其填寫「規則第一篇第三條3：7提出申訴」所規定的申訴書，繳交保證金，正式向裁判長提出。同時主審應將其間情況向裁判長說明。

4：3 體重測量員

裁判員須負責體重之測量，測量體重時，給予助手必要的指示。

(一) 體重測量員任務

(1)測量參加隊全體選手的體重。

(2)確認測量完畢選手並給予蓋戳章。

(3)檢查以及向本部提交比賽名單。

(二) 體重測量場所

(1)測量場所應設於穿適合服裝測量的室內設備。如參加選手人數太多，無法準備特別室內測量時，設計其他適合測量方法實施亦可。

(2)測量場所準備物品如下：

A. 度量衡檢查合格的秤。

B. 測量員用的桌椅以及筆記用具。

C. 各隊的填寫文書用桌以及筆記用具等、戳章用品（戳印、印台等）、電子計算機。

(3)測量場所

*設置二處以上時，稱為第一測量所，第二測量所……等。

以上(2)的A...B為一組，一組測量所有兩名測量員。設定的組數，按參加隊數而定。每組測量員設定的組數，按參加隊數而定，每組測量所限制5隊。為避免測量所混亂，事先按照報名表，錯開每隊測量時間。

(三) 測量、蓋戳章

(1)測量在事先公布時間內實施。

(2)分發各隊記錄用紙。

註冊用紙最上面是各領隊。在選手報到處分發填寫的隊員名單（三張一組）。名單上必要事項填寫完畢，將此名單帶到各測量所。

(3)接受體重測量的各隊選手，按號碼順序在測量場所前排隊，左手背寫上註冊號碼。附註：國內比賽時亦可使用選手證代替註冊號碼和體重記。

(4)按號碼順序接受體重測量並填寫在用紙上，全隊隊員測量完畢，確認合計體重合格後，重新在全隊員註冊號碼上蓋戳章。或是按照須要填寫隊的號碼（No.），為防止在競賽中，從同一單位的二隊以上出場時。敗隊選手與勝隊選手合組隊。

(5)體重測量以0.5kg為單位，由體重計顯示的重量，取其重量數據如下：
70.3...70.0（70.1...70.4 = 70）

70.8...70.5（70.6...70.9 = 70.5）

(6)測量體重之際，關於登記用紙上只有登記八位選手，如領隊或管理可能做為替補選手出場比賽時，先將其登記為9、10，並測量體重。

(7)體重合計，超量時，全隊減量機會只有一次，再次測量合格時，蓋上合格戳章。

(8)如體重測量完畢，將計算全隊的合計體重，並做記錄，確認隊員名單簽名後，將留「什麼隊用」的一張，在項目上寫*的記號，交給該隊的領隊，剩下的二張送到本部記錄台。同時報告體重測量完畢的參加隊的隊名。

*但是在大眾面前測量時，以超過體重為由，而裸上半身或穿內褲測量時，視為有礙觀瞻處理。

明顯的為增加體重，不是以安全為目的，帶上有增加重量的皮帶，違反運動精神，也不應該允許。

4：4 檢錄員

(一)檢錄員任務

(1)受理註冊單，確認體重的合計；核對隊員出賽、順位名單。

(2)召集選手排列。

- (3) 確認並分發號碼布，確認戳章。
 - (4) 檢查服裝、鞋底、止滑、借給後位安全帽。
 - (5) 準備完畢，向主審、副審連絡。
- (二) 檢錄員席、選手集合處
- (1) 檢錄員以及待機出場隊伍的集合處，設置於各拔河道後面。
 - (2) 檢錄席，物品準備如下：
桌子、椅子、號碼布 2...3 組，安全帽 2...3 個，紅白旗，電子計算機，筆記用具。
- (三) 檢錄員的工作
- (1) 擔任在比賽開始 15 分前或 3 局比賽前，受理屬於自己場邊隊的隊員名單與註冊用紙。
 - (2) 核對隊員名單與註冊用紙，確認合計體重是否有誤，確認隊員名單後並簽名。
 - (3) 讓比賽的全體隊員在集合處待命，分配號碼布，確認參加選手手背的戳章，並核對手背號碼布號碼是否符合。
 - (4) 檢查服裝以及其他穿或佩帶是否合格。依照必要可檢查是否使用止滑器具。可以認定手受傷時最小限度的包紮和貼布。
 - (5) 指示開始比賽時的入場方法。入場順序，領隊最前，依次為選手、管理，由繩子左邊入場。
 - (6) 以上準備完畢之後，向主審、副審做準備完畢的連絡。
* 舉白旗，表示準備完畢的信號。
 - (7) 註冊比賽隊員以及戳章確認完畢，將該隊的出賽、順位用紙提交該場邊拔河道紀錄席，待所有的檢查完畢後，再將隊用的隊員註冊名單交還給該隊的領隊。
 - (8) 借安全帽給各隊後位選手。

第三篇 裁判制度實施辦法

第一條 目的

中華民國拔河運動協會（以下簡稱本會）為提高拔河裁判之技術與水準培養裁判人才，促使各項比賽順利進行及建立良好裁判制度，特訂定「中華民國拔河運動協會裁判制度實施辦法」（以下簡稱本辦法）。

第二條 依據

本辦法依據「國民體育法施行細則」第十六條及中華民國體育運動總會（以下簡稱全國體總）訂頒「全國各運動協會建立裁判制度實施準則」之規定訂定之。

第三條 裁判分級

本會裁判依其技術、經驗、年資分為：

- (一)C（縣市）級裁判。
- (二)B（省市）級裁判。
- (三)A（國家）級裁判。

第四條 各級裁判基本條件

- (一)年滿二十歲以上之本會會員。
- (二)中等以上學校畢業並對拔河運動員特殊造詣者。
- (三)品行端正者。
- (四)嫻熟拔河運動規則及裁判技術者。
- (五)參加拔河裁判講習會並經考試及格者。

第五條 各級裁判資格及晉級辦法

- (一)C(縣、市)級裁判
 - 1. 中等以上學校畢業並經拔河運動技術檢定合格者。

2. 擔任拔河教練一年以上者。
3. 曾獲全國性拔河競賽冠軍者。
具備上列資格之一者，始得參加本會或縣、市拔河運動委員會舉辦之 C 級裁判講習會，經測驗合格者，由本會發給 C 級裁判證。

(二)B (省、市) 級裁判

1. 具備 C 級裁判證滿一年並具裁判 C 級比賽二十場次之裁判執法經驗且表現優異者。
2. 大專院校體育科系畢業並經拔河運動技術檢定合格者。
具備上列資格之一者，始得參加本會或省 (市) 拔河運動協 (委員) 會舉辦之 B 級裁判講習會，經測驗合格者，由本會發給 B 級裁判證。

(三)A (國家) 級裁判

1. 具備 B 級裁判證滿二年以上並具執行 B 級比賽四十場次之裁判執法經驗且表現優異者。
2. 曾任國家代表隊教練且成績優異者。
具備上列資格之一者，始得參加本會舉辦之 A 級裁判講習會，經測驗合格者，由本會發給 A 級裁判證，並備冊連同資料卡報請全國體總備查。

第六條 裁判之任用

經講習測驗合格之裁判，依其分級 (C、B、A) 分別由縣 (市) 拔河運動委員會，省 (市) 拔河運動協 (委員) 會及本會遴聘任用；惟國家代表隊之隨隊裁，須取得 A 級裁判證者始得充任。

第七條 裁判之進修

(一)國內：

1. 本會或省 (市) 拔河運動協 (委員) 會、縣 (市) 拔河運動委員會依規定每年舉辦各級裁判講習會至少 1 次，各級裁判按各該分級資格參加講習。
2. 各級裁判講習會之最低研習天數至少三天 (二十四小時)，並須以集中連紀性方式舉辦，授課內容包括：(1)拔河運動規則、(2)裁判技術、(3)判例分析、(4)裁判職責、(5)記錄方法、(6)裁判示範、(7)裁判實習、(8)英文 (A 級講習會必備課程)。

(二)國外：本會 A 級裁判經考核績優者，得由本會遴選參加亞洲拔河運動協會及國際拔河運動總會主辦之裁判講習及國際裁判甄試 (遴選辦法另訂)。

第八條 裁判之管理、考核及獎懲

- (一)由本會建立各級裁判資料卡同時列冊管理，並將資料卡副本分別送請縣 (市) 體育會 (C 級裁判)、省 (市) 體育會 (B 級裁判) 及全國體總 (A 級裁判) 備查，以加強追蹤、輔導及考核。
- (二)由本會成立裁判委員會，每年至少舉辦二次研討座談會，提供新知，以提高裁判之水準。
- (三)各級裁判，經考核表現優異者，得報請本會理事長予以獎勵，具特殊績優事實者，並得報請教育行政機關或各級體育會獎勵。
- (四)各級裁判如有違反規章之情事，經本會查核屬實後，取消其裁判資格或吊扣

裁判證及其他適當之懲處。

第四篇 教練制度實施辦法

第一條 目的：

中華民國拔河運動協會（以下簡稱本會）為提高拔河運動之成績水準暨運動教練之素質，培養運動指導人才，建立良好教練制度，特訂定「中華民國拔河運動協會教練制度實施辦法」（以下簡稱本辦法）。

第二條 依據：

本辦法依據「國民體育法施行細則」第十六條及中華民國體育運動總會（以下簡稱全國體總）訂頒「全國各運動協會建立教練制度實施準則」之規定訂定之。

第三條 教練分級：

- (一)C（縣、市）級教練。
- (二)B（省、市）級教練。
- (三)A（國家）級教練。

第四條 各級教練基本條件：

- (一)年滿二十歲以上之本會會員。
- (二)中等以上學校畢業並對拔河運動具特殊造詣者。
- (三)品行端正者。
- (四)具二年以上實際教練經驗者。
- (五)嫻熟拔河運動競賽規則。
- (六)曾參加本會認定之國內、外講習會合格者。

第五條 各級教練資格及晉級辦法：

- (一)C（縣、市）級教練：具備本辦法第四條各項規定者，始得參加本會或縣、市拔河運動委員會舉辦之C級教練講習會，經測驗合格者，由本會發給C級

教練證。

(二)B(省、市)級教練：

1. 具備C級教練證且實際擔任教練工作滿二年以上者。
2. 曾當選國家代表隊員且成績優良者。
3. 大專院校體育科系畢業。

具備上列資格之一者，始得參加本會或省(市)拔河運動協(委員)會舉辦之B級教練講習會，經測驗合格者，由本會發給B級教練證。

(三)A(國家)級教練：

1. 具備B級教練證且實際擔任教練工作滿二年以上者。
2. 曾任國家代表隊教練且成績優異者。

具備上列資格之二者，始得參加本會舉辦之A級教練講習會，經測驗合格者，由本會備冊連同資料卡報請全國體總核發A級教練證。

第六條 教練之任用：

(一)C(縣、市)級教練：可應聘擔任學校、企業及縣、市代表隊之教練。

(二)B(省、市)級教練：可應聘擔任省(市)代表隊教練或省(市)協(委員)會聘任之教練。

(三)A(國家)級教練：可應聘擔任國家代表隊教練及派往國外擔任教練。

第七條 教練之進修：

(一)國內：

1. 本會或省(市)拔河運動協(委員)會、縣(市)拔河運動委員會依規定每年舉辦各級教練講習會至少乙次，各級教練按各該分級資格參加講習。

2. 各級教練講習會之最低研習天數至少三天(二十四小時)，並須以集中連續性方式舉辦，授課內容包括：(1)體能訓練法、(2)運動基本技術、(3)指導技術、(4)運動規則、(5)運動醫學與營養、(6)運動科學理論(生理學、心理學、力學等)、(7)戰略與戰術、(8)運動傷害防護、(9)英文(A級講習會必備課程)、(10)八級教練應具備之責任與修養。

(二)國外：視實際需要每年遴選優秀八級教練若干人參加亞洲拔河運動協會及國際拔河運動總會主辦之教練講習會(遴選辦法另訂)，以吸收新知。

第八條 教練之管理、考核及獎懲：

(一)由本會建立各級教練資料卡同時列冊管理，並將資料卡副本分別送請縣(市)體育會(C級教練)、省(市)體育會(B級教練)及全國體總(A級教練)備查，以加強追蹤、輔導及考核。

(二)由本會成立教練委員會，每年至少舉辦二次研討座談會，提供新知，以提高教練之水準。

(三)各級教練經考核表現優異者，得報請本會理事長予以獎助，具特殊績優事實者並得報請教育行政機關或各級體育會獎勵。

(四)各級教練如有違反規章之情事，得由本會紀律委員會議處，經查核屬實後，取消其教練資格。

裁判手勢

術 語

中英名詞對照 (中華民國拔河運動協會增訂)

國際拔河運動總會 Tug of War in International
Federation (TWIF)

日本拔河運動聯盟 Japanese Tug of War Federation
(JTWF)

中華民國拔河運動協會 Chinese Taipei Tug of Wa Association
(CTWA)

拔河 Tug of War

拔河道 Lane

拔河繩 Rope

標誌 Making

職位 position

選手 puller

第一位 First puller

第二位 Second puller

第三位 Third puller

第四位 Fourth puller

第五位 Fifth puller

第六位 Sixth puller

第七位 Seventh puller

後位 Anchor man

第一級 fly

第二級 bantam

第三級 feather

第四級 junior
第五級 light
第六級 light middle
第七級 middle
第八級 cruiser
第九級 light heavy
第十級 catch
舉 繩 pick up the rope
拉 緊 Take the strain
預 備 steady
開 始 pull
重 賽 no pull
坐著犯規 sitting
貼身犯規 Leaning
鎖繩犯規 Locking
違反握繩法 Grip
夾持犯規 propping
爬繩犯規 Climbing the rope
划繩犯規 Rowing
後位違反握繩法犯規 Anchor Man's Grip
越線犯規 Side stepping
用鞋跟做腳架犯規 Foot hold
滯留蹲姿犯規 position
警 告 Caution
第一次警告 First Caution
第二次警告 Second Caution
邊 線 Side line
端 線 outer goal-line
中 線 Center line
替補員 substitute
停 止 suspension
裁判員 Referee
紀錄員 scorer
紀錄台 Table for scorer
職 員 official
幹 部 Staff
隊負責人 Responsible for team official
記錄表 scoring sheet
犯 規 infringement
違反運動精神 Unsporting conduct

拔河運動簡介

一、拔河運動的意義

拔河運動在我國民間盛行已久，為古農業社會中農忙之暇，做最具代表性的團體活動之一。以往拔河比賽，無特殊規則，故為體重取勝之運動項目。但今日國際八人制拔河比賽，規定繩子長短、‘出粗細一定、場地大小也一定，每隊參賽選手人數固定，並按體重分級，且後位選手必須戴安全帽；因規則明確且危險性少又頗具趣味性及公平性，更可表現出團隊合作精神。如何展現團隊技術，發揮最大有效力量是今日國際八人制拔河比賽獲勝不可缺少的因素。比賽時各隊啦啦隊的設計與表現，熱鬧、精彩、是富有教育特質的運動項目。

二、國際八人制拔河運動簡史

國際拔河比賽，倡導於英國，並曾於 1900 年第二屆法國巴黎奧運會中，列為正式競賽項目。第三屆在美國、第四屆在英國、第五屆在瑞典、第六屆因第一次世界大戰而停辦，到 1920 年第七屆奧運時，鑑於運動項目繁多，且當時拔河比賽規則未能統一化，所以 I·O·C 委員會，整理比賽項目時，此項目被取消。當時愛好拔河運動以英國、荷蘭等 14 個國家為主的歐洲各國先後組成拔河協會。並於 1960 年成立國際拔河聯盟，比賽規則也統一。1964 年在瑞士舉行第一屆歐洲拔河錦標賽。目前世界拔河比賽以公開對抗賽與世界錦標賽方式，每年分室內及室外相互輪流舉行。

1980 年 12 月日本國家拔河聯盟正式成立，以國際拔河總會所制定規則為依據，制定日本拔河聯盟室內比賽規則。

國際拔河總會鑑於日本拔河聯盟室內比賽規則的優點，於 1982 年提案·國際比

賽也在室內硬地板舉行。1988年10月，日本在歧埠舉行日英拔河親善大會，共八國參加，這次國際親善大賽，將TWIF室外規則，修訂為室內比賽規則。並於1989年4月將TWIF的規則正式修訂為含有室內的比賽規則。1990年在荷蘭舉行世界錦標賽時，採用室內的比賽規則，在室內場地進行比賽。

三、我國拔河運動推展情形

本協會理事長吳文達先生，一生熱心體育不遺餘力，出錢出力，認為這項運動不受年齡層、場地、貧富階層等限制，如能組織化、規則化來推展一定更能發揚光大。兼任台北市體育會理事長的吳文達先生，於79年5月12日，率先成立台北市體育會拔河運動委員會，中華民國拔河運動協會亦於81年8月31日成立。

在吳文達先生不惜以財力、物力大力支援之下，國內各縣市紛紛響應，籌組

拔河運動委員會，進而大力推廣，國內國際八人制拔河運動的種子已傳播下來，希望國內愛好此項運動者，努力耕耘，讓這項具有我國傳統團體活動的國際運動，能在國內紮根，而後進軍國際，揚名世界。

全國拔河協會成立五年來除每年舉辦中正盃及統一發票盃拔河錦標賽活動之

外，於85年6月2日在我國舉辦第二屆亞洲拔河錦標賽，這是首次在台北舉辦的國際性活動，同時亞洲拔河聯盟亦藉此在台召開執行委員會議，此次來台參賽國家與地區計有日、韓、港、澳、星、馬、菲、印度和我國共9國10隊共襄盛舉，比賽結果我2隊分居第2、4名表現優異，期望再接再厲，更上層樓，為國爭光。

85年9月師大代表隊赴荷蘭參加1996年世界（室外）拔河錦標賽，及86年

2月福特及師大2支代表隊赴英國參加1997世界（室內）拔河錦標賽，這是我國的

隊伍首次參加世界級比賽，雖然成績不理想，但是能夠跨出一步，與國際一流選手交戰，機會難得，希望我隊能吸取國際經驗、勤奮苦練，提昇技術水準，再創佳績。

拔河運動競賽活動安全注意事項

一、序言：

所謂拔河比賽，必須一群相對等的人數，同心協力，配合呼吸及一定的節奏、韻律共同參與。在比賽時，大聲的喊叫及啦啦隊的呼喊是相當重要的。比賽時覺得疲累，只要有一人稍一鬆手，就很可能被對方拉了過去，所以儘管累，也不得不使盡全身的力氣堅持下去。比賽後，不論輸贏雙方都有盡力使力較勁的爽快感覺。由此可知，拔河比賽的意義，團隊精神的耐力與協調力，要比蠻力來得重要。

二、拔河運動的種類

- (一) 國際八人制的競賽：以八人的總體重來分級，從 320 公斤到 720 公斤，每隔 40 公斤一級。
- (二) 傳統的拔河比賽：通常以人數為參賽規定，少見以體重來限制。
- (三) 拔河運動的遊戲：十字拔河、太陽拔河、圓型拔河、火車拔河...等。
- (四) 古代風俗的拔河：軍隊的戰技，用來克敵致勝，以後發展為慶典的遊藝表演節目。

※上述第一、二項為正式的比賽，第三項為遊戲活動性質，第四項為表演性質，不適合把三、四項拿來當比賽進行，因它往往沒有清楚的遊戲規則和公正的裁判，人數多，力量大，加上使力的方向不一致，容易造成危險。

三、拔河比賽的規則：

- (一) 雙手手心向上，不得成 8 字形纏繞雙手，以免拉傷。
(指正確的握繩法，不可戴手套)

- (二) 繩從腋下經過。(指身體的正確姿勢，不可將繩纏住手臂)
- (三) 腳尖在膝之前。(指雙腳使力的方向，不可蹲著拉)
 - *上述三項規定，形成拔河的基本姿勢，不要彎腰蹲著拉，應全身伸展拉直。傳統拔河中常見的彎腰向前，蹲著拉，身體緊縮壓低的姿勢是錯誤的，也易造成傷害。

四、拔河運動的犯規助作：有十個犯規助作

- (一) 與繩子有關——鎖繩、爬繩、划繩、後位等，違反握繩法。
 - (為著保持雙方使力的穩定性)
- (二) 與身體有關——貼身、坐地、蹲姿、夾持等。
 - (為著保持良好身體伸展的拔河姿勢)
- (三) 與場地有關——越線、腳架
 - (為著有一定比賽的場地規範空間)

五、認識拔河比賽用繩：

- (一) 材質：馬尼拉繩不可用其它人造繩索代替
- (二) 規格：32m/m-38m/m (外周圍10-12.5公分)
 - * 承受拉斷力 6000-8000 公斤
 - * 50m/m 承受拉斷力為 13000 公斤，可為一邊 30 人，共 60 人一同來拔河。
 - * 90m/m 承受拉斷力為 40000 公斤，可為一邊 100 人，共 200 人一同來拔河。
 - *一般學校皆為 50m/m 的馬尼拉繩，不可超過一隊 30 人以上拔河。
- (三) 繩子長度：
 - 1. 八人制比賽：室內 28 公尺以上，室外 33.5 公尺以上。
 - 2. 傳統室外拔河：以一隊 30 人計算，長度必須 70 公尺以上。
 - *每位選手前後的距離大約以一公尺來計算，不論左右交叉站立排列或是站立在繩子的同一邊拉，前後都要有一公尺的安全距離。
 - *兩隊中間繩子的安全比賽距離，室內 5 公尺，室外 10 公尺。

六、比賽用繩的檢查和保養：

- (一) 檢查：
 - 1. 馬尼拉繩最怕水和潮溼，遇水後易變成僵硬的繩子，或是繩子發霉，不能再使用。
 - 2. 三股的馬尼拉繩若鬆掉，三股會轉動鬆開，即不可再使用。
 - 3. 三股的繩子若有一股磨損或繩股突出，即不可再使用。
 - 4. 使用過的繩子，中間承受拉力最大，就拉成較細，繩子雙長一點。若中心點減少 2m/m 或尾端與中心點相差 4m/m 以上，即不可再使用。
 - 5. 繩子的尾端最容易鬆開，應注意固定好，可用膠帶或細鉛線將它束緊，也有用結繩法固定的。
- (二) 保養——繩子用它，要先愛惜它。
 - 1. 八人制拔河繩，38m/m 粗、33.5m 長、35 公斤重 (32m/m 粗、28m 長、21 公斤重)
 - A. 可用大 1 公尺四方的帆布袋，可放在通風處。

- B. 可用大 1 公尺的長方形籃子裝，不可放在太陽直射的地方。
- C. 若能使用標準的捲繩器收拾起來最好，目前國內較少使用。
- 2. 傳統的拔河用繩：50m/m 大、70m 長、130 公斤重，因不易搬動和存放，以致常把繩子從地面拖拉或放在牆角存放，時間久了會破壞繩子。唯有使用大型的捲繩器收拾起來，易搬運和使用。

七、拔河比賽的場地：

(一) 國際八人制拔河，

- 1. 室內比賽：除了使用正式的拔河道之外，尚可在乾淨的木地板或 PU 場地上舉行。
- 2. 室外比賽：在平坦的草地上比賽之，不宜在有石頭的草地或堅硬的地上舉行。

(二) 傳統的拔河：

- 1. 在平坦的草坪上舉行，不可在堅硬的操場上進行。
- 2. 在 PU 的跑道舉行亦可，不宜在水泥地或粗糙的柏油地面上舉行。

八、拔河比賽的服裝和保護的配備：

- (一) 長袖厚一點的衣服，繩子經過腋下的部份，衣服可以加厚保護。
- (二) 長、短運動褲皆可，可使用護膝，保護雙腿用力。
- (三) 拔河鞋有止滑功能最佳，鞋底是平坦的。室內以排球鞋代替，鞋帶必須綁緊。
- (四) 後位必須戴好安全帽，和加上護肩的背帶，進行比賽。
- (五) 每一位選手可束上腰帶，不僅增加使力，亦可防止腰部受傷。

九、拔河比賽的過程：

(一) 賽前：

- A：各隊選手穿好比賽服裝和配備。
- B：進場後選手馬上站好比賽位置，前後距離一公尺。
- C：副審裁判檢查雙手和鞋底。
- D：只有教練和領隊可以進場，準備指揮作戰。其他後補選手和啦啦隊員，皆退離至觀眾席。

(二) 開始：

- A：主審待副審檢查完畢，選手皆就位妥當，比賽場地皆淨空時，才能進行比賽。
- B：主審指揮：舉繩...拉緊...調整紅色標誌...預備...開始。
- C：全體選手目視主審手勢指揮。 [不吹口哨和鳴槍]

(三) 結束：

- A：繩上白色標誌是拉過場地的白色處，拉四公尺判為勝利。八人制比賽不限時間拉到判勝負為止。
- B：室外比賽以白色標誌拉過中心點，亦是拉四公尺。
- C：傳統拔河，亦是拉過中心點四公尺，或是在限定的時間內判定勝負。

(四) 道賀：

- A：主審宣判後，雙方敬禮後，選手舉起右手，輸方的選手跑過對方，互相拍掌道賀恭喜。
- B：除了爭前四名之外，預賽和複賽皆可一戰決勝負。

十、拔河比賽前後應注意事項：

- (一) 賽前教練需了解選手狀況，有以下情形嚴禁出賽，心底病、氣喘、高血壓、習慣性脫臼等不適激烈運動者。
- (二) 選手們應事先做好暖身和伸展運動，可喝些開水。
- (三) 選手們使力的過程，不要長久閉氣，全隊要有節奏感的使力、呼喊和呼吸。
- (四) 主審裁判在比賽前，詳細檢查繩索。比賽中，特別注意中心點至第一位選手處，繩子是否有異狀變化。
- (五) 裁判注意在比賽過程，是否有足夠安全空間，絕不可讓外來因素影響比賽進行，它容易造成危險事故。
- (六) 主審吹哨宣判結束，（勝利挪一剎那）馬上跑去握住中間的繩索，的選手不可突然鬆開繩索。
- (七) 選手們絕不可突然故意放水（鬆手）或搖晃繩索讓對方跌倒之後，上再拉過繩子，這是嚴重違反運動精神，主審可判決出局。
- (八) 比賽中教練除現場指導攻守外，也要注意選手動作是否正確，並協助安全維護。
- (九) 在室外草坪上舉行，主審要注意每次比賽後，場地被破壞情形，是否更換拔河道。

拔河運動的參考書籍

1. 拔河訓練基本教材（八人制）中華民國拔河運動協會編譯

中華民國 87 年 1 月再版 每本定價 100 元

郵政刊撥帳號：16577321

戶名：中華民國拔河運動協會

2. 拔河 TUG OF WAR 蔡三雄、陳幸美編

安平出版社

（介紹，國際八人制運動、訓練課程、教練的話和選手分享文章）

1997 年 9 月初發行 每本定價 350 元

郵政刊撥帳號：02329467 戶名：蔡三雄