

8 新竹市 110 年全市運動會 田徑技術手冊

壹、競賽資訊：

一、比賽日期：110 年 9 月 14 日至 16 日〔星期二至星期四〕

二、比賽地點：市立田徑場。

三、比賽項目：

| 組別 | 種類 | 項目 |
|---------|------|---|
| 大專社會男子組 | 田賽 | 1. 跳高 2. 撐竿跳高 3. 跳遠 4. 三級跳遠 5. 鉛球(16 磅) 6. 鐵餅(2 公斤) 7. 標槍(0.8 公斤、260-270 公分) 8. 鏈球(16 磅) |
| | 徑賽 | 1. 一百公尺 2. 二百公尺 3. 四百公尺 4. 八百公尺 5. 一千五百公尺 6. 五千公尺 7. 一萬公尺 8. 一萬公尺競走 9. 一百一十公尺跨欄(高度 106.7 公分) 10. 四百公尺跨欄(高度 91.4 公分) 11. 四百公尺接力 12. 三千公尺障礙 13. 一千六百公尺接力 |
| | 十項運動 | 第一日：1. 一百公尺 2. 跳遠 3. 鉛球 4. 跳高 5. 四百公尺 第二日：6. 一百一十公尺跨欄 7. 鐵餅 8. 撐竿跳 9. 標槍 10. 一千五百公尺 |
| 大專社會女子組 | 田賽 | 1. 跳高 2. 跳遠 3. 三級跳遠 4. 鉛球(4 公斤) 5. 鐵餅(1 公斤) 6. 標槍(0.6 公斤 220-230 公分) 7. 鏈球(4 公斤) 8. 撐竿跳高 |
| | 徑賽 | 1. 一百公尺 2. 二百公尺 3. 四百公尺 4. 八百公尺 5. 一千五百公尺 6. 五千公尺 7. 一萬公尺 8. 一萬公尺競走 9. 一百公尺跨欄(高度 84 公分) 10. 四百公尺跨欄(高度 76.2 公分) 11. 四百公尺接力 12. 三千公尺障礙 13. 一千六百公尺接力 |
| | 七項運動 | 第一日：1. 一百公尺跨欄(高度 84 公分) 2. 跳高 3. 鉛球(4 公斤) 4. 二百公尺 第二日：5. 跳遠 6. 標槍(0.6 公斤) 7. 八百公尺 |
| 高中男子組 | 田賽 | 1. 跳高 2. 撐竿跳高 3. 跳遠 4. 三級跳遠 5. 鉛球(6 公斤) 6. 鐵餅(1.75 公斤) 7. 標槍(0.8 公斤、260-270 公分) 8. 鏈球(6 公斤) |
| | 徑賽 | 1. 一百公尺 2. 二百公尺 3. 四百公尺 4. 八百公尺 5. 一千五百公尺 6. 五千公尺 7. 一萬公尺 8. 一百一十公尺跨欄(高度 99.01 公分) 9. 四百公尺跨欄(高度 91.4 公分) 10. 一萬公尺競走 11. 四百公尺接力 12. 三千公尺障礙 13. 一千六百公尺接力 |

| 組別 | 種類 | 項目 |
|-------|------|--|
| | 十項運動 | 第一日：1. 一百公尺 2. 跳遠 3. 鉛球 4. 跳高 5. 四百公尺 第二日：6. 一百一十公尺跨欄 7. 鐵餅 8. 撐竿跳 9. 標槍 10. 一千五百公尺 |
| 高中女子組 | 田賽 | 1. 跳高 2. 跳遠 3. 三級跳遠 4. 鉛球(4 公斤) 5. 鐵餅(1 公斤) 6. 標槍(0.6 公、220-230 公分) 7. 鏈球(4 公斤) 8. 撐竿跳高 |
| | 徑賽 | 1. 一百公尺 2. 二百公尺 3. 四百公尺 4. 八百公尺 5. 一千五百公尺 6. 五千公尺 7. 一萬公尺 8. 一百公尺跨欄(高度 84 公分) 9. 四百公尺跨欄(高度 76.2 公分) 10. 一萬公尺競走 11. 四百公尺接力 12. 三千公尺障礙 13. 一千六百公尺接力 |
| | 七項運動 | 第一日：1. 一百公尺跨欄(高度 84 公分) 2. 跳高 3. 鉛球(4 公斤) 4. 二百公尺 第二日：5. 跳遠 6. 標槍(0.6 公斤) 7. 八百公尺 |
| 國中男子組 | 田賽 | 1. 跳高 2. 撐竿跳高 3. 跳遠 4. 鉛球(5 公斤) 5. 鐵餅(1.5 公斤) 6. 標槍(0.7 公斤、220-230 公分) 7. 鏈球 (5 公斤) |
| | 徑賽 | 1. 一百公尺 2. 二百公尺 3. 四百公尺 4. 八百公尺 5. 一千五百公尺 6. 一百一十公尺跨欄(高度 91.4 公分) 7. 四百公尺跨欄(高度 83.8 公分) 8. 五千公尺競走 9. 四百公尺接力 10. 一千六百公尺接力 |
| | 五項運動 | 第一日：1. 一百一十公尺跨欄(高度 91.4 公分) 2. 鉛球(5 公斤) 3. 跳高 第二日：4. 跳遠 5. 一千五百公尺 |
| 國中女子組 | 田賽 | 1. 跳高 2. 撐竿跳高 3. 跳遠 4. 鉛球(3 公斤) 5. 鐵餅(1 公斤) 6. 標槍(0.5 公斤、200-230 公分) 7. 鏈球 (3 公斤) |
| | 徑賽 | 1. 一百公尺 2. 二百公尺 3. 四百公尺 4. 八百公尺 5. 一千五百公尺 6. 一百公尺跨欄(高度 76.2 公分) 7. 四百公尺跨欄(高度 76.2 公分) 8. 五千公尺競走 9. 四百公尺接力 10. 一千六百公尺接力 |
| | 五項運動 | 第一日：1. 一百公尺跨欄(高度 76.2 公分) 2. 鉛球(3 公斤) 3. 跳高 第二日：4. 跳遠 5. 八百公尺 |
| 國小甲組 | 田賽 | 1. 跳高 2. 跳遠 3. 壘球擲遠 4. 鉛球(6 磅) |
| | 徑賽 | 1. 六十公尺 2. 一百公尺 3. 二百公尺 4. 三千公尺競走 5. 四百公尺接力 6. 八百公尺接力(4X200 公尺) |

| 組別 | 種類 | 項目 |
|-------|------|---|
| | 三項運動 | 第一日：1.一百公尺 2.跳高 第二日：3.鉛球(6磅) |
| 國小女甲組 | 田賽 | 1.跳高 2.跳遠 3.壘球擲遠 4.鉛球(6磅) |
| | 徑賽 | 1.六十公尺 2.一百公尺 3.二百公尺 4.三千公尺競走 5.四百公尺接力 6.八百公尺接力(4X200公尺) |
| | 三項運動 | 第一日：1.一百公尺 2.鉛球(6磅) 第二日：3.跳高 |
| 國小男乙組 | 田賽 | 1.跳高 2.跳遠 3.壘球擲遠 4.鉛球(6磅) |
| | 徑賽 | 1.六十公尺 2.一百公尺 3.二百公尺 4.三千公尺競走 5.四百公尺接力 6.八百公尺接力(4X200公尺) |
| | 三項運動 | 第一日：1.一百公尺 2.跳高 第二日：3.鉛球(6磅) |
| 國小女乙組 | 田賽 | 1.跳高 2.跳遠 3.壘球擲遠 4.鉛球(6磅) |
| | 徑賽 | 1.六十公尺 2.一百公尺 3.二百公尺 4.三千公尺競走 5.四百公尺接力 6.八百公尺接力(4X200公尺) |
| | 三項運動 | 第一日：1.一百公尺 2.鉛球(6磅) 第二日：3.跳高 |

四、參賽標準：未達本賽會標準不列入成績

| | | 參 賽 標 準 | | | | | | | | | |
|--------|------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 項目 | 組別 | 大專社會 男組 | 大專社會 女組 | 高中 男子組 | 高中 女子組 | 國中 男子組 | 國中 女子組 | 國小 男甲組 | 國小 女甲組 | 國小 男乙組 | 國小 女乙組 |
| 田 賽 | 跳高 | 1.60m | 1.30m | 1.60m | 1.30m | 1.45m | 1.20m | 1.15m | 1.10m | 1.15m | 1.10m |
| | 撐竿跳高 | 2.80m | 2.40m | 2.60m | 2.40m | 2.60m | 2.30m | — | — | — | — |
| | 跳遠 | 6.20m | 4.00m | 5.60m | 3.80m | 4.80m | 3.50m | 3.80m | 3.50m | 3.60m | 3.20m |
| | 三級跳遠 | 11.50m | 8.80m | 10.50m | 8.00m | — | — | — | — | — | — |
| | 鉛球 | 10.00m | 7.80m | 10.00m | 8.00m | 9.00m | 7.50m | 8.50m | 6.50m | 7.80m | 6.00m |
| | 鐵餅 | 25.00m | 20.00m | 21.30m | 16.00m | 18.00m | 16.00m | — | — | — | — |
| | 標槍 | 40.00m | 25.00m | 33.00m | 19.00m | 25.00m | 18.00m | — | — | — | — |
| | 鏈球 | 25.00m | 21.00m | 20.00m | 20.00m | 18.00m | 16.00m | — | — | — | — |
| | 壘球擲遠 | — | — | — | — | — | — | 43.00m | 32.00m | 38.00m | 28.00m |

| | | 參 賽 標 準 | | | | | | | | | |
|--------|------------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 項目 | 組別 | 大專社會 男組 | 大專社會 女組 | 高中 男子組 | 高中 女子組 | 國中 男子組 | 國中 女子組 | 國小 男甲組 | 國小 女甲組 | 國小 男乙組 | 國小 女乙組 |
| 徑 賽 | 60m | — | — | — | — | — | — | 9.20 | 9.80 | 9.50 | 10.00 |
| | 100m | 12.00 | 13.80 | 12.70 | 14.20 | 13.20 | 15.20 | 15.10 | 15.80 | 15.60 | 16.00 |
| | 200m | 23.00 | 29.00 | 26.00 | 30.00 | 27.00 | 33.50 | 31.50 | 33.50 | 32.50 | 35.00 |
| | 400m | 55.00 | 70.00 | 58.00 | 72.00 | 60.00 | 75.00 | — | — | — | — |
| | 800m | 2:25.00 | 2:35.00 | 2:32.00 | 3:05.00 | 2:40.00 | 3:10.00 | — | — | — | — |
| | 1500m | 4:45.00 | 5:40.00 | 5:00.00 | 6:50.00 | 5:10.00 | 7:00.00 | — | — | — | — |
| | 5000m | 19:30.00 | 24:30.00 | 21:00.00 | 26:00.00 | — | — | — | — | — | — |
| | 10000m | 48:00.00 | 54:40.00 | 52:00.00 | 55:00.00 | — | — | — | — | — | — |
| | 100m 跨欄 | — | 17.80 | — | 20.50 | — | 20.00 | — | — | — | — |
| | 110m 跨欄 | 17.50 | — | 22.00 | — | 23.00 | — | — | — | — | — |
| | 400m 跨欄 | 68.00 | 80.00 | 72.00 | 82.00 | 75.00 | 85.00 | — | — | — | — |
| | 400m 接力 | 50.00 | 63.00 | 51.50 | 63.00 | 52.00 | 64.00 | — | — | — | — |
| | 800m 接力 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| | 1600m 接力 | 3:50.00 | 4:35.00 | 4:05.00 | 4:50.00 | 4:32.00 | 5:50.00 | — | — | — | — |
| | 3000m 競走 | — | — | — | — | — | — | 25:00.00 | 25:00.00 | 25:00.00 | 25:00.00 |
| | 5000m 競走 | — | — | — | — | 36:00.00 | 36:00.00 | — | — | — | — |
| | 10000m 競走 | 1:10:00 | 1:15:00 | 1:10:00 | 1:15:00 | — | — | — | — | — | — |
| | 3000m 障礙 | 13:30.00 | 15:30.00 | 13:40.00 | 16:00.00 | — | — | — | — | — | — |
| | 全 能 運 動 | 三項運動 | — | — | — | — | — | — | 800分 | 550分 | 530分 |
| 五項運動 | | — | — | — | — | 2000分 | 1800分 | — | — | — | — |
| 七項運動 | | — | 3000分 | — | 2800分 | — | — | — | — | — | — |
| 十項運動 | | 4000分 | — | 3800分 | — | — | — | — | — | — | — |

六、比賽規則：採用中華民國田徑協會公佈田徑規則（含三項、五項、七項、十項運動）。

七、獎勵：

（一）依據競賽規程總則第 10 條規定辦理。

（二）決賽後立即頒獎，未能領獎者請派代表領獎。對領獎有任何問題請當日提出申請，

非經仲裁委員一致同意事項者不接受更動。

貳、本技術手冊依據新竹市 110 年度全市運動會競賽總則辦理。

起跳高度晉升表 110.09

一、跳高（單位：公尺）前5次每次以0.05公尺晉升，第6次後每次以0.03公尺晉升

| 組別 | 大會紀錄 | 起跳高度 | 每次晉升高 度 | | | | | | | | | |
|---------------|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 大專社會男子組 | 2.03 | 1.60 | 1.65 | 1.70 | 1.75 | 1.80 | 1.85 | 1.88 | 1.91 | 1.94 | 1.97 | 2.00 |
| 高中男子組 | 2.10 | | | | | | | | | | | |
| 大專社會女子組 | 1.69 | 1.30 | 1.35 | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 1.58 | 1.61 | 1.64 | 1.67 | 1.70 |
| 高中女子組 | 1.83 | | | | | | | | | | | |
| 國中男子組 | 1.86 | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 1.60 | 1.65 | 1.70 | 1.73 | 1.76 | 1.79 | 1.82 | 1.85 |
| 國中女子組 | 1.64 | 1.20 | 1.25 | 1.30 | 1.35 | 1.40 | 1.45 | 1.48 | 1.51 | 1.54 | 1.57 | 1.60 |
| 國小男甲組 | 1.60 | 1.15 | 1.20 | 1.25 | 1.30 | 1.35 | 1.40 | 1.43 | 1.46 | 1.49 | 1.52 | 1.55 |
| 國小男乙組 | | | | | | | | | | | | |
| 國小女甲組 | 1.53 | 1.10 | 1.15 | 1.20 | 1.25 | 1.30 | 1.35 | 1.38 | 1.41 | 1.44 | 1.47 | 1.50 |
| 國小女乙組 | | | | | | | | | | | | |
| 大專社會男子與高中男子十項 | | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 1.60 | 1.65 | 1.70 | 1.73 | 1.75 | 1.78 | 1.81 | 1.84 |
| 大專社會女子與高中女子七項 | | 1.20 | 1.25 | 1.30 | 1.35 | 1.40 | 1.45 | 1.48 | 1.51 | 1.54 | 1.57 | 1.60 |
| 國中男五項 | | 1.35 | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 1.60 | 1.63 | 1.66 | 1.69 | 1.71 | 1.74 |
| 國中女五項 | | 1.15 | 1.20 | 1.25 | 1.30 | 1.35 | 1.40 | 1.43 | 1.46 | 1.51 | 1.54 | 1.57 |
| 國小男三項 | | 1.10 | 1.15 | 1.20 | 1.25 | 1.30 | 1.35 | 1.38 | 1.41 | 1.44 | 1.47 | 1.50 |
| 國小女三項 | | 1.05 | 1.10 | 1.15 | 1.20 | 1.25 | 1.30 | 1.33 | 1.36 | 1.39 | 1.42 | 1.45 |

二、撐竿跳高（單位：公尺）前5次每次以0.20公尺晉升，第6次後每次以0.10公尺晉升

| 組別 | 大會紀錄 | 起跳高度 | 每次晉升高 度 | | | | | | | | | |
|-----------------|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 大專社會男子組 | 3.70 | 2.80 | 3.00 | 3.20 | 3.40 | 3.60 | 3.80 | 3.90 | 4.00 | 4.10 | 4.20 | 4.30 |
| 大專社會女子組 | 0.00 | 2.40 | 2.60 | 2.80 | 3.00 | 3.20 | 3.40 | 3.50 | 3.60 | 3.70 | 3.80 | 3.90 |
| 高中男子組 | 4.10 | 2.60 | 2.80 | 3.00 | 3.20 | 3.40 | 3.60 | 3.70 | 3.80 | 3.90 | 4.00 | 4.10 |
| 高中女子組 | 2.50 | 2.40 | 2.60 | 2.80 | 3.00 | 3.20 | 3.40 | 3.50 | 3.60 | 3.70 | 3.80 | 3.90 |
| 國中男子組 | 3.01 | 2.40 | 2.60 | 2.80 | 3.00 | 3.20 | 3.40 | 3.50 | 3.60 | 3.70 | 3.80 | 3.90 |
| 國中女子組 | 0.00 | 2.20 | 2.40 | 2.60 | 2.80 | 3.00 | 3.20 | 3.30 | 3.40 | 3.50 | 3.60 | 3.70 |
| 大專社會男子組與高中男子組十項 | | 2.40 | 2.60 | 2.80 | 3.00 | 3.20 | 3.40 | 3.50 | 3.60 | 3.70 | 3.80 | 3.90 |