

新竹市 113 年全市運動會

田徑技術手冊

壹、競賽資訊：

一、比賽日期：113 年 9 月 10 日至 12 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	科目	比賽項目	
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(7.26 公斤) 6.鐵餅(2 公斤) 7.標槍(0.8 公斤、260-270 公分) 8.鏈球(7.26 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. 4×100 公尺接力 12. 三千公尺障礙(高度 91.4 公分) 13. 4×400 公尺接力 14. 4×400 公尺混合接力 (第 1、3 棒男生；第 2、4 棒女生)
	十項全能	第一日： 1. 一百公尺 2. 跳遠 3. 鉛球(7.26 公斤) 4. 跳高 5. 四百公尺	第二日： 6.一百一十公尺跨欄(高度 106.7 公分) 7.鐵餅(2 公斤) 8.撐竿跳 9.標槍(0.8 公斤) 10.一千五百公尺
大專社會女子組	田賽	1. 跳高 2. 撐竿跳高 3. 跳遠 4. 三級跳遠	5. 鉛球(4 公斤) 6. 鐵餅(1 公斤) 7. 標槍(0.6 公斤) 8. 鏈球(4 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. 一萬公尺競走 9. 一百公尺跨欄(高度 83.8 公分) 10. 四百公尺跨欄(高度 76.2 公分) 11. 4×100 公尺接力 12. 11.三千公尺障礙(高度 76.2 公分) 13. 4×400 公尺接力 14. 4×400 公尺混合接力 (第 1、3 棒男生；第 2、4 棒女生)
	七項全能	第一日： 1. 一百公尺跨欄 (高度 83.8 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	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) 8.鏈球(6 公斤)

組別	科目	比賽項目	
	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. 4×100 公尺接力 12.三千公尺障礙(高度 91.4 公分) 13. 4×400 公尺接力 14. 4×400 公尺混合接力 (第 1、3 棒男生；第 2、4 棒女生)
	十項全能	第一日： 1.一百公尺 2.跳遠 3.鉛球 (6 公斤) 4.跳高 5.四百公尺	第二日： 6.一百一十公尺跨欄(高度 99.01 公分) 7.鐵餅 (1.75 公斤) 8.撐竿跳 9.標槍 (0.8 公斤) 10.一千五百公尺
高中 女子 組	田賽	1. 跳高 2. 撐竿跳高 3. 跳遠 4. 三級跳遠	5. 鉛球(4 公斤) 6. 鐵餅(1 公斤) 7. 標槍(0.6 公斤) 8. 鏈球(4 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. 4×100 公尺接力 12.三千公尺障礙(高度 76.2 公分) 13. 4×400 公尺接力 14. 4×400 公尺混合接力 (第 1、3 棒男生；第 2、4 棒女生)
	七項全能	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) 7.鏈球 (5 公斤)
	徑賽	1.一百公尺 2.二百公尺	8.四百公尺跨欄(高度 83.8 公分) 9.五千公尺競走

組別	科目	比賽項目	
		3.四百公尺 4.八百公尺 5.一千五百公尺 6.三千公尺 7.一百一十公尺跨欄 (高度 91.4 公分)	10. 4×100 公尺接力 11. 4×400 公尺接力 12. 二千公尺障礙(高度 83.8 公分) 13. 4×400 公尺混合接力 (第 1、3 棒男生；第 2、4 棒女生)
	五項全能	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) 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. 三千公尺 7. 一百公尺跨欄 (高度 76.2 公分)	8. 四百公尺跨欄(高度 76.2 公分) 9. 五千公尺競走 10. 4×100 公尺接力 11. 4×400 公尺接力 12. 二千公尺障礙(高度 76.2 公分) 13. 4×400 公尺混合接力 (第 1、3 棒男生；第 2、4 棒女生)
	五項全能	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
國小男甲組	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. 4×100 公尺接力 6. 4×200 公尺接力
	三項全能	第一日： 1. 一百公尺 2. 跳高	第二日： 3. 鉛球(6 磅)

組別	科目	比賽項目	
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 5.4×100公尺接力 6.4×200公尺接力
	三項全能	第一日： 1.一百公尺 2.跳高	第二日： 3.鉛球(6磅)
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 5.4×100公尺接力 6.4×200公尺接力
	三項全能	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 5.4×100公尺接力 6.4×200公尺接力
	三項全能	第一日： 1.一百公尺 2.跳高	第二日： 3.鉛球(6磅)

四、參賽標準：

		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
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	—	—	—	—

參 賽 標 準											
項目	組別	大專社	大專社	高中	高中	國中	國中	國小	國小	國小	國小
		會男組	會女組	男子組	女子組	男子組	女子組	男甲組	女甲組	男乙組	女乙組
	壘球擲遠	—	—	—	—	—	—	43.00m	32.00m	38.00m	28.00m
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	—	—	—	—
	3000m	—	—	—	—	13:00.00	14:00.00	—	—	—	—
	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	—	—	—	—
	4×100m 接力	50.00	63.00	51.50	63.00	52.00	64.00	—	—	—	—
	4×200m 接力	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	4×400m 接力	3:50.00	4:35.00	4:05.00	4:50.00	4:32.00	4:50.00	—	—	—	—
	4×400m 混合接力	4:10.00		4:20.00		4:30.00		—	—	—	—
	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	—	—	—	—	—	—
	2000m 障礙	—	—	—	—	9:00.00	11:00.00	—	—	—	—
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	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	—	—	—	—	—	—	—

五、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）。

六、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。

七、各項檢錄時間及檢錄規定：

項目	檢錄開始時間	檢錄結束時間
徑賽項目	比賽前 30 分	比賽前 15 分
田賽項目	比賽前 50 分	比賽前 30 分
撐竿跳高	比賽前 60 分	比賽前 50 分

(一) 全能項目每天第一項按該項目點名時間至檢錄處點名，其他徑賽項目於賽前 20 分鐘，田賽項目於賽前 30 分鐘，撐竿跳高於賽前 40 分鐘，逕至比賽場地點名。

(二) 檢錄時間一到即不再受理點名檢錄，遲到者視同放棄比賽，不得參加該場次的比賽，並取消後續所有項目的比賽資格。

(三) 號碼布應四角固定於運動衣之胸前與後背各一塊（別針自備），不得佩掛於其他部位；跳部可只用一塊，跳遠、三級跳遠須配戴在胸前，跳高、撐竿跳高配戴在胸前或背後均可；不按規定佩掛者，概不允許參加比賽。；徑賽項目須將道次貼紙四角固定於右大腿明顯處（別針自備）。

(四) 各項運動比賽時間均在秩序冊內確定，若大會臨時更改提前或延後比賽時，則以報告員口頭報告為準；運動員需注意報告員比賽項目之宣佈，並於規定檢錄時間到檢錄處聽候檢錄，凡逾時或經檢錄不到者，則視為無故棄權論。

(五) 運動員檢錄後，應靜候檢錄員率隊入場，不得零亂，非與賽人員不得趁機隨入。

(六) 參加長距離選手需依大會規定於胸口配戴長跑號碼布及將長跑道次貼紙四角固定於右大腿明顯處，以利裁判辨別，違者取消比賽資格。

(七) 參加接力比賽各隊棒次表須於比賽時間 90 分鐘前，繳至檢錄組（預、決賽都要交）。

八、各組有效時間如下表，逾時沒收比賽

項目	二千公尺障礙		三千公尺障礙		三千公尺		五千公尺	
	男	女	男	女	男	女	男	女
時間	10 分	11 分	14 分	16 分	14 分	15 分	23 分	25 分
項目	一萬公尺		三千公尺競走		五千公尺競走		一萬公尺競走	
	男	女	男	女	男	女	男	女
時間	46 分	52 分	25 分	25 分	36 分	38 分	65 分	70 分

九、請假規定：

(一) 申請時間：該項比賽檢錄前 30 分鐘，將請假單送至競賽組核備。

(二) 完成請假手續後，該請假場次以後之當日各賽程均不得出賽，次日之後的賽程可再出賽，惟兼項情形依田徑規則辦理。

十、服裝規定：

(一) 田徑選手參加比賽，必須穿著於前胸印有二字以上參賽單位中文名稱（或簡稱）之上衣（字體橫式5公分×5公分以上）。

(二) 參加接力比賽隊員之上衣樣式、顏色必須一致；褲子顏色須同一色系。

(三) 參加4×400公尺混合接力比賽，二位男選手比賽服（背心）樣式、顏色須一致，二位女選手比賽服（背心）樣式、顏色也須一致。男選手與女選手比賽服（背心）樣式、顏色可不同。

(四) 參加競走選手的褲子長度不可超過膝關節。

(五) 個人項目比賽，褲子樣式可以不同，但顏色要相同；若未依規定則取消參賽資格。

貳、本技術手冊依據新竹市 113 年度全市運動會競賽總則辦理。

起跳高度晉升表 113.09

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	試跳高度 1	試跳高度 2	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	160	175	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	160	175											
大專社會女子組	1.70	130	145	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	130	145											
國中男子組	1.86	1.45	160	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	140	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	130	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		1.05	120	1.05	1.10	1.15	1.20	1.25	1.30	1.33	1.36	1.39	1.42	1.45
國小女甲組	1.53	1.10	125	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		1.05	120	1.05	1.10	1.15	1.20	1.25	1.30	1.33	1.36	1.39	1.42	1.45
大專社會男子與高中男子十項		1.45	160	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	135	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	150	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	130	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	125	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	120	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	試跳高度 1	試跳高度 2	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	4.00	2.80	3.80	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	3.40	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	4.11	2.60	3.60	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	3.40	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	3.40	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	3.20	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	3.40	2.40	2.60	2.80	3.00	3.20	3.40	3.50	3.60	3.70	3.80	3.90