

國際拔河比賽規則 (Rules for International Competition)

引用自中華民國拔河運動協會

定義與說明：

第一條 拔河

拔河運動之愛好者須為國家拔河協會忠實之會員，而此國家拔河協會應隸屬於國際拔河聯盟；拔河運動之參與者必須為業餘愛好者，並必須遵守國際拔河聯盟制定之規則和指導。

第二條 分類

國際拔河比賽分類如下：

室外和室內

男子和女子

成年、青年（未滿 23 歲）和青少年

第三條 重量分級

國際比賽時，依團隊體重分級如下

超輕量級 不超過 480 公斤

次輕量級 不超過 520 公斤

輕量級 不超過 560 公斤

輕中量級 不超過 600 公斤

中量級 不超過 640 公斤

輕重量級 不超過 680 公斤

重量級 不超過 720 公斤

無限量級 無限制

第四條 體重測量和驗戳章蓋印

當隊伍體重超過參賽量級之體重限制時，應再給予一次測量體重之機會；體重測量和驗戳章蓋印應在比賽開始前至少一小時完成。

第五條 年齡限制

5.1 青少年組

參加青少年組之拔河選手之年齡始於滿 15 足歲當年之年初，止於滿 17 足歲當年之年底。

(註：若一選手於5月滿17足歲，則他可繼續參加青少年組直至該年之12月31日止)。

5.2 青年組

參加青年組之拔河選手之年齡始於滿18足歲當年之年初，止於滿22足歲當年之年底。

(註：若一選手於5月滿22足歲，則他可繼續參加青年組直至該年之12月31日止)。

5.3 成人組

參加成人組之拔河選手之年齡始於滿18足歲當年之年初。

第六條 隊伍與替補

6.1 隊伍人數

在比賽開始時每隊必須有八位選手。當隊伍就比賽位置，並在裁判之控制下，則視為比賽已開始。

6.2 替補時機

比賽期間可替補一位選手。當替補完成後，即不得再進行任何更動。

替補可用於戰術運用或選手受傷。

替補僅能發生於體重測量後，並已完成第一場比賽之第一局後。

被替補之選手不得再參加該量級之任何後續比賽場次。

替補選手必須是註冊於該隊伍之選手。

6.3 替補程序

替補與被替補選手皆須穿著全套比賽服裝(比賽服、短褲、長襪和比賽鞋)向主審報告，由主審指派裁判處理。

在比賽區之適當位置(平整硬面)應準備一個磅秤以測量兩人之體重之差額；替補選手之體重只能相等於或輕於被替補選手之體重。全隊之總重量不得因替補而增加，就算該隊伍未替換前之體重未超過該量級之重量限制。

替換後，主審或受指派之裁判必須除去被替補選手之體重驗戳章，並在替補選手身上蓋適當之驗戳章；主審或受指派之裁判要在出賽單上登錄替補情形。

6.4 最少之比賽選手數

不允許第二次換人。當發生第二次選手受傷時，得允許七位選手繼續比賽；但不允許比賽選手人數少於七人。

第七條 教練與防護員

每隊可有一位教練指導選手。

每一隊也允許有一位防護員。防護員之功能在於比賽前後照護選手，不得在比賽中與選手交談，並須位於主審指定之位置。

第八條 運動裝備

8.1 運動服裝

8.1.1 選手之運動服裝

比賽隊伍須穿著適當之運動服裝，包括短褲、運動衫或緊身套衫和長襪。全隊之比賽服裝須一致。

8.1.2 教練和其他隊伍成員之運動服裝

教練和其他隊伍成員應穿著和比賽選手一致之服裝或穿著同一色系之運動服裝。

8.1.3 頭飾

選手、教練和隊伍成員被允許穿戴下列頭飾：帽子、鴨舌帽和頭巾。這些頭飾之顏色須和運動服裝同一色系。選手、教練和隊伍成員之頭飾須統一。

註：如回教之纏頭巾或類似之頭飾應依據宗教或文化而被允許。

8.1.4 防護衣

在裁判允許下，選手得在運動衫內穿著防護衣，以保護皮膚；防護皮帶可在允許下穿戴於運動衫外；後位之防護衣厚度不可超過5公分，並須穿著在運動衫內，且置於繩子和身體中間。防護衣上不得有鈎扣、溝槽或其它可能鎖住繩子之物品。

8.2 樹脂黏膠

樹脂黏膠是被允許用來協助握繩，但只可塗抹手上。在室內比賽時，樹脂黏膠只能在主辦單位同意下，並在裁判指導下使用。

8.3 體重測量時之穿著

男子隊於體重測量時至少應穿著適當大小之不透明短褲。

女子隊於體重測量時至少應穿著適當大小之不透明短褲和上衣。

體重測量時不可穿著鞋子。

8.4 比賽鞋

8.4.1 室外比賽鞋

比賽鞋不可加工改裝；鞋底、鞋跟和鞋邊須齊平；不允許有金屬釘或金屬片。鞋跟允許有厚度小於 6.5 mm 之金屬片，但須與鞋邊齊平；鞋底和鞋跟不可有鞋底釘或突出之釘爪（如圖一）。

8.4.2 室內比賽鞋

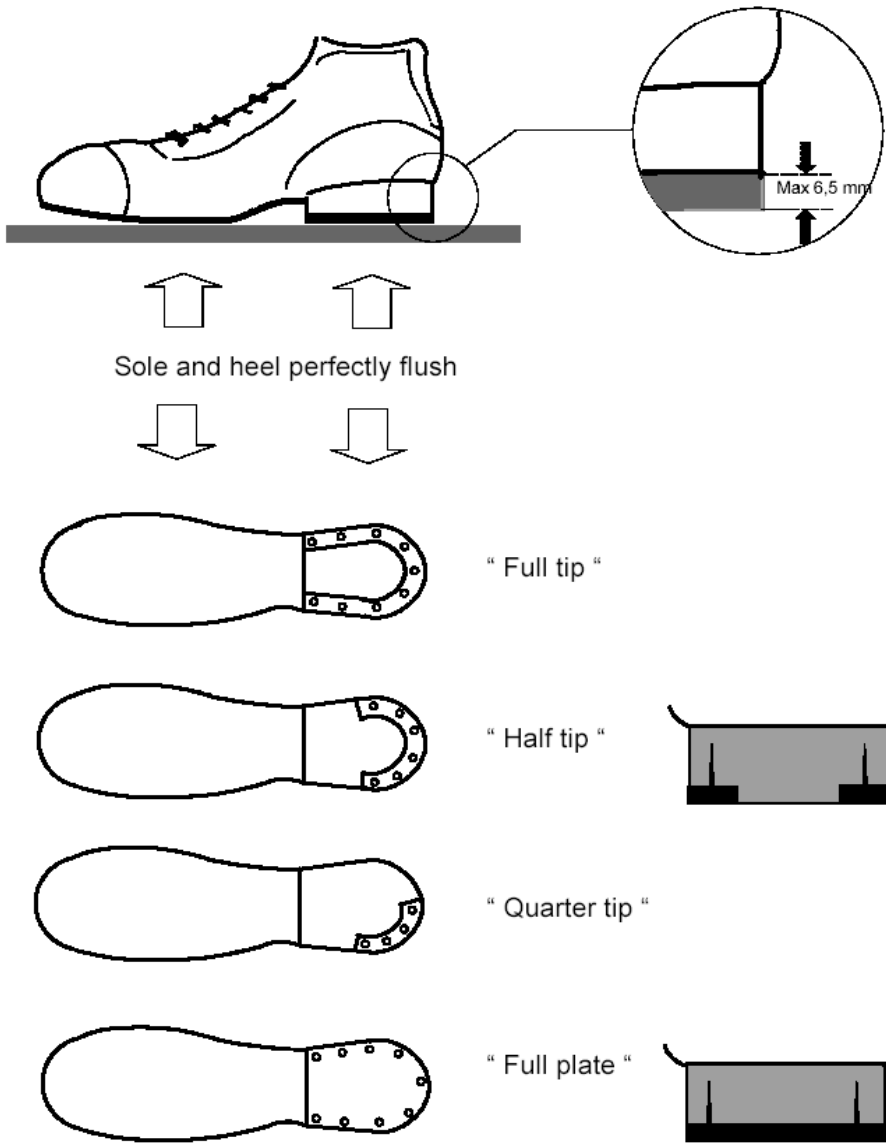
室內拔河比賽鞋必須保持出廠時之模樣，不可進行任何之加工變造；鞋底必須為橡膠或類似之材質，以給予適當之抓地力，但不至於造成比賽場地表面或地板之損傷。

鞋底、鞋跟和鞋邊須齊平

全馬蹄形金屬覆蓋

最大 6.5 mm

全鞋跟金屬覆蓋



圖一：室外比賽鞋

第九條 比賽繩

9.1 比賽繩之尺寸

比賽繩之圓周必須介於 10 公分至 12.5 公分之間，且不可有結節或握把；繩之兩端須縛紮結尾，長度不得短於 33.5 公尺。

9.2 比賽繩之標誌

比賽繩之標誌應以黏沾方式固定，以利裁判之調整。

9.2.1 室外比賽繩之標誌

繩子上須有五個標誌如下：

- (a) 一個在正中央。
- (b) 兩個在離中央兩邊各 4 公尺處。
- (c) 兩個在離中央兩邊各 5 公尺處。
- (d) 以上(a)、(b)、(c)之標誌須不同色。

9.2.2 室內比賽繩之標誌

繩子上須有五個標誌如下：

- (a) 一個在正中央。
- (b) 兩個在離中央兩邊各 2 公尺處。
- (c) 兩個在離中央兩邊各 2.5 公尺處。
- (d) 以上(a)、(b)、(c)之標誌須不同色。

第十條 拔河區與標線

10.1 室外拔河區與標線

拔河區必須為平坦之草地；地面需標劃一條中心線。

10.2 室內拔河區與標線

拔河區之面層須採用足以與一般室內拔河鞋產生良好摩擦力並經國際拔河聯盟審定之材質。

拔河道長度建議為 36 公尺、寬度為 100 – 120 公分；面層上須標劃中心線和離中心線兩邊各 2 公尺之標線。

拔河技術規則

第十一條 握繩

選手不可握繩於最外側標誌之內側；每次比賽時，第一位選手應盡量握繩於靠近最外側標誌處。

比賽繩不可打結或纏繞，亦不可利用身體之任何部位或隊友進行鎖繩；比賽開始時，比賽繩必須是繃緊狀態，且比賽繩之中心點標誌要對準地上之中心線標線。

第十二條 拔河姿勢

除了後位，每一位拔河選手都應使用赤裸的雙手握繩，雙手掌心向上，且繩子應穿過身體和手臂上端之間。後位握繩法參見規則第十三條。

任何其它導致繩子不能自由移動之握繩法，皆為鎖繩犯規。雙足須伸展於膝關節前方，且全隊選手必須一直維持拔河姿勢。

第十三條 後位姿勢

最後一位拔河選手稱為後位。繩子須從身體前方沿著身體至背部，再斜上至對側肩上；多餘的繩子應經由腋下向後。後位應以正常的方式握繩，亦即雙手掌心向上，雙手手臂向前伸展。後位被允許將繩子置於保護皮帶之下而不構成鎖繩犯規。

違反規則

第十四條 比賽時的違規

14.1 一般之犯規

1. 坐地犯規 (Sitting) 故意坐在地上或滑倒之後沒有立即回到原位。
2. 觸地犯規 (Leaning) 以足部以外之其它身體部位碰觸地面。
3. 鎖繩犯規 (Locking) 任何妨礙繩子自由移動之握繩法。
4. 握繩犯規 (Grip) 任何違反規則第十一、十二和十三條規定之握繩法。
5. 夾持犯規 (Propping) 繩子未通過身體和手臂上端間之握繩法。
6. 蹲姿犯規 (Position) 坐在腳上或腿上，或未將雙足伸展於膝關節前方。
7. 爬繩犯規 (Climbing the rope) 用雙手拉傳繩子。
8. 划繩犯規 (Rowing) 重複跌坐地上並後退雙足。

9. 後位姿勢犯規 (Anchor position) 任何不同於規則第十三條之姿勢。
10. 防護員犯規 (Trainer) 比賽時防護員和選手交談。
11. 消極犯規 (Inactivity) 比賽中，雙方未主動努力進行比賽而導致過久之僵持，這種情形會破壞拔河運動之精神，可在任何時機宣告重賽 (No pull)。比賽應立即在原拔河道或最近之其它拔河道重新開始。如果未主動努力進行 (消極) 之比賽持續超過十分鐘，則主審應宣告重賽。

14.2 室外比賽之犯規

12. 腳架犯規 (Footholds) 在「拉緊」口令下達前，以任何方式在地面踩踏造成凹窪。

14.3 室內比賽之犯規

13. 越線犯規 (Side-stepping) 在室內比賽中踏出拔河道範圍。

第十五條 失格

隊伍在一局比賽中，若犯規多於 2 次就會被判輸掉這局比賽，即使只有一位選手犯規。

第十六條 違反規則

不遵守國際競賽規則之隊伍可能會被取消比賽資格。

競賽與計分

第十七條 場、局和休息時間

循環賽制由 $[n \times (n-1) \div 2]$ 場比賽所構成， n 為參賽隊伍數。每場比賽有兩局，局間應有合理的休息時間。

場間最長之休息時間為六分鐘，此段時間開始於隊伍離開比賽場地，結束於進入檢錄區。

第十八條 擲硬幣

比賽開始前，以擲硬幣決定拔河場地，並在第一局結束後換場地。如果須進行第三局，則由擲硬幣決定拔河場地。

第十九條 獲勝

19.1 一般之獲勝

贏得一局是指將繩子拉過規定之距離或對隊被判失格。

19.2 室外比賽之獲勝

贏得一局是指將對方離繩子中央 4 公尺之標誌拉至地上之中心線。

19.3 室內比賽之獲勝

贏得一局是指將對方離繩子中央 2 公尺之標誌拉至我方地上離中心線 2 公尺之標線。

第二十條 計分

20.1 循環賽

以局數 2:0 獲勝，得 3 分；落敗隊伍得 0 分。各贏一局，則各得 1 分。

20.2 預賽、準決賽、決賽

比賽以三局兩勝制時，若一隊以 2:0 獲勝，可得 3 分，落敗隊伍得 0 分；若一隊以 2:1 獲勝，則得 2 分，落敗隊伍得 1 分。

第二十一條 重賽

以下情形可造成重賽：

- (a) 經兩次警告後，同時犯規。
- (b) 兩隊之消極犯規。
- (c) 兩隊無法繼續比賽。
- (d) 雙方皆未犯規，但比賽受到中斷。

在 (a)、(b)、(c) 情形下宣布重賽時，比賽應立即重新開始，不得休息。

當在 (d) 情形下宣布重賽時，則允許適當之休息。

裁判

第二十二條 職員與裁判

職員應由國際拔河聯盟指派，以管理所有國際比賽。

國際比賽裁判之最後遴選應為技術委員會之職責。

第二十三條 主審之權責

被指派之主審為該場比賽之最後決定者；責任如下：

- (1) 忠實執行國際拔河聯盟之規則。
- (2) 在隊伍抵達比賽場地前，確認已準備好比賽繩。
- (3) 儘可能依照時間表進行比賽。

權力如下：

- (4) 按照規則第十七條給予休息時間。
- (5) 宣告重賽。
- (6) 在警告後，判定隊伍失格。
- (7) 如果主審認為選手之行為或言語已違反運動員精神，得在未警告下，判定該隊伍失格。

主審在給予警告時，應以手勢表明犯規種類，指出何隊犯規，並加註「第一次警告」或「最後警告」。主審在給予說明時，應簡明扼要，並使用適當手勢。

主審之判決即為終判。

第二十四條 副審之責任

副審應在主審之指導下執行任務。比賽中，副審應位於主審之對面，觀察比賽隊伍，並將違規情形以手勢告知主審。副審應將主審之警告告知違規隊員或隊伍。

第二十五條 體重測量裁判

國際比賽中，國際拔河聯盟得指派一名幹部擔任體重測量裁判，以負責正確的測量選手之體重和蓋驗戳章。

手勢與指令

第二十六條 開始程序

當裁判看到兩隊教練“已準備好”之手勢後，應以口令和手勢循序進行下列指令：

- | | |
|----|---------------------------------------|
| 舉繩 | 隊員應以規則第十一、十二和十三條之握繩法握繩，雙足平貼地面。 |
| 拉緊 | 須將繩子拉緊；在室外比賽時，每位選手可以伸展腿之鞋跟或鞋邊以建立一個腳架。 |
| 預備 | 裁判應調整繩子正中央標誌使之對準地上之正中央標線。 |
| 開始 | 繩子經適當之靜止後開始比賽。 |

第二十七條 每局比賽結束

每局比賽結束時，裁判應吹哨並把手指向獲勝隊伍；重賽時，則在雙手交叉後，指向地面之正中央標線。

第二十八條 拔河比賽中之指令與手勢（如圖二）

指令	手勢
1 準備之確認 (Team are you ready)	以手臂指示隊伍
2 舉繩 (Pick up the rope)	雙手向前做水平伸展動作
3 拉緊 (Take the strain)	雙手上舉，掌心向內
4 調整中心線 (Rope to center)	指示移動至正中央標誌
5 預備 (Steady)	雙手上舉，掌心向外
6 開始 (Pull)	迅速將手下放至兩側
7 結束 (Indicate winner)	吹哨並把手指向獲勝隊伍
8 換邊 (Change ends)	吹哨並把雙手交叉於頭頂上
9 重賽 (No pull)	吹哨並把雙手向下在體前交叉 上舉犯規邊之手，並以一或二隻手指指示
10 警告 (Caution)	第一次或第二次警告

開始

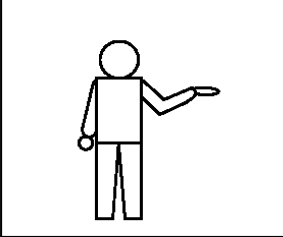
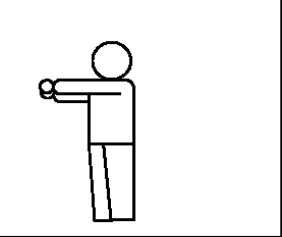
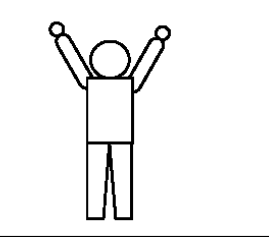

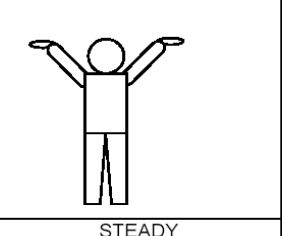
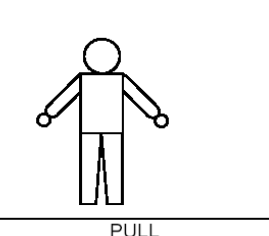
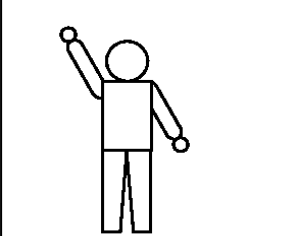
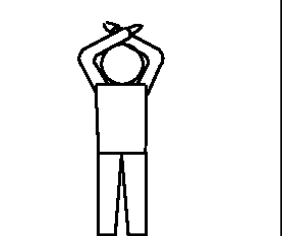
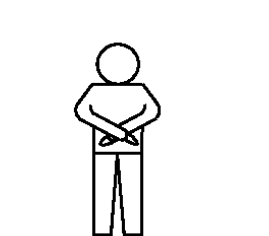
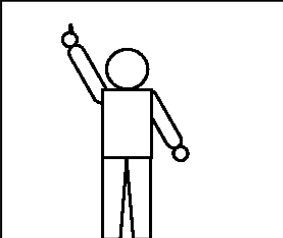
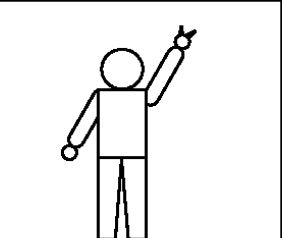
預備

拉緊

調整中心線

舉繩

準備之確認

		
TEAM ARE YOU READY	PICK UP THE ROPE	TAKE THE STRAIN
		
ROPE TO CENTRE	STEADY	PULL
		
INDICATING WINNER	CHANGE ENDS	NO PULL
		
FIRST CAUTION	SECOND CAUTION	

圖二：指令與手勢

第二十九條 拔河比賽中之常見犯規與手勢（如圖三）

犯規

- 1 坐地犯規 (Sitting)
- 2 觸地犯規 (Leaning)
- 3 鎖繩犯規 (Locking)
- 4 握繩犯規 (Grip)
- 5 夾持犯規 (Propping)
- 6 蹲姿犯規 (Position)
- 7 爬繩犯規 (Climbing the rope)
- 8 划繩犯規 (Rowing)

手勢

- 手臂向內微彎，水平移動
- 手臂水平外展指向地面
- 手肘碰觸上提之大腿
- 雙手作握繩狀
- 雙手作握繩狀，沿身體側邊上抬動作
- 微抬腿作伸蹬動作
- 雙手作爬繩動作
- 用手臂和上半身作划船動作

- | | |
|----------------------------|-----------|
| 9 後位姿勢犯規 (Anchor position) | 用手碰觸肩部 |
| 10 防護員犯規 (Trainer) | 用手指碰觸嘴唇 |
| 11 腳架犯規 (Footholds) | 用腳跟踢地面 |
| 12 越線犯規 (Side-stepping) | 用單腳踩踏側邊地面 |

後位姿勢犯規

腳架犯規

划繩犯規

蹲姿犯規

爬繩犯規

夾持犯規

鎖繩犯規

握繩犯規

觸地犯規

坐地犯規

		
SITTING	LEANING	LOCKING
		
GRIP	PROPPING	POSITION
		
CLIMBING	ROWING	ANCHORMAN
		
TRAINER	FOOTHOLDS	SIDESTEP

防護員犯規

圖三：常見犯規與手勢

比賽架構

第三十條 通則

國際拔河聯盟之國際錦標賽包括預賽、準決賽和決賽。

- 預賽採循環賽，所有由國際拔河聯盟指定之參賽隊伍僅能在公開場合進行單次抽籤。
- 預賽將產生四隊進入準決賽，準決賽之敗隊爭第三名，勝隊進入決賽爭一、二名。

第三十一條 最少之參賽隊數

世界或洲際錦標賽，每一量級之參賽隊數至少須達四隊；未達四隊，不能成為正式之世界或洲際錦標賽。

第三十二條 單組比賽

當每一量級之參賽隊數少於十二隊時，預賽採單組循環制。

- 循環預賽之前四名進入準決賽。
- 預賽三、四名在準決賽之對隊由投擲硬幣決定。
- 投擲硬幣之勝隊對上循環預賽之第二名，敗隊對上循環預賽之第一名。

第三十三條 分組比賽

當每一量級之參賽隊數多於十二隊（含）時，分二組進行循環預賽。

以先前之世界或洲際錦標賽之排名決定分組位置。

各組循環預賽之前二名進入準決賽；分組第一名對上另一組之第二名。

若循環預賽之前二名的積分相同，則依據規則第三十四條決定名次。

第三十四條 預賽名次之決定

循環預賽後，若有多隊積分相同，依序由以下規則決定名次：

- (1) 比賽結果：比較相關隊伍間於預賽之勝負關係。
- (2) 獲勝場次：若相關隊伍之勝負關係無法決定排序，則獲勝場次多者為勝。
- (3) 警告：若上述二種規則仍未能決定排序，則以獲警告少者為勝。每場之警告總數為每局警告數之總和；失格視為警告三次；被判重賽前之警告數須計入；若因規則第二十一條（a）款而被判重賽者，則視為雙方各獲警告三次。

(4) 隊伍體重：前述三項仍未能決定排序時，以出賽單上之隊伍體重為準，輕者為勝。

(5) 抽籤：當上述規則皆無法決定排序時，則抽籤決定。

第三十五條 抽籤之監督

所有決賽和序位之抽籤皆須在大會指定之職員的直接監督下進行，這些職員需仲裁所有之爭議。

比賽規則之修訂

於下列之年度會員代表大會修訂

Drogheda, Rep of Ireland	on 11 April 1992
London, England	on 24 April 1993
Rochester, USA	on 18 April 1998
Mogelsberg, Switzerland	on 6 May 2000
Pretoria, South Africa	on 28 April 2001
Assen, Netherlands	on 27 April 2002
Rochester, USA	on 3 May 2003
Cento, Italy	on 21 April 2004

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）為培養裁判人才，促進裁判之技術水準，提昇比賽之品質與平順，建立良好之培訓制度，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 各級裁判之基本條件

- (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) 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，並具二十場次之裁判執法經驗，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，並具執行四十場次之裁判執法經驗，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判，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），並須以集中連續性方式舉辦，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）為促進拔河競技水準，提昇教練素質，培養指導人才，建立良好制度，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 L: 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。

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。

教育部自八十七年開始大力支持拔河運動，每年舉辦「各級學校八人制拔河比賽」，此項措施實施後，拔河運動即在學校體系內蓬勃發展，拔河運動人口倍增。2000世界室內拔河錦標賽，由三所學校隊伍取得代表權：台中市光華高中參加青年男子組560公斤級，花蓮縣東華大學參加女子480公斤級，彰化縣鹿港高中參加女子組520公斤級；鹿港高中並榮獲第五名；此次參賽其間，在蔡三雄牧師之導引下，數位教練對如何提昇台灣拔河競技表現和推廣拔河運動展開討論，因而有發行「拔河運動簡訊」之議，此項建議在獲得吳文達理事長應允支助後，由國立東華大學拔河隊負責編輯，並於2000年3月23日發行創刊號。

台灣體院拔河隊於2004年舉辦之亞洲盃拔河賽擊敗日本隊，成為亞洲冠軍；接連著，同一隊伍在2005年世界運動中再次擊退各國強敵，榮獲女子520公斤級世界室內拔河冠軍。

拔河運動競賽活動安全注意事項

一、序言

所謂拔河比賽，是一群相等體重和人數之隊伍，同心協力，配合一定的節奏和韻律，試圖將對方拉動之運動。比賽時，大聲的喊叫及啦啦隊的呼喊是相當重要的。比賽時，只要有一人稍鬆手，很可能就被對方拉過去，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，雙方都有全力較勁後的爽快感覺。由此可知，拔河比賽的意義在強調團隊精神、耐力與協調力，而非單純的蠻力。

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 480 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、二項為正式的比赛，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（正確的握繩法，不可戴手套）。
- (二) 繩從腋下經過（身體的正確姿勢，不可將繩纏住手臂）。
- (三) 腳尖在膝之前（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蹲著，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：50mm 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面上舉行。

(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：

1. 各隊選手穿好比賽服裝和配備。
2. 進場後選手馬上站好比賽位置，前後距離一公尺。
3. 副審裁判檢查雙手和鞋底。
4. 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：

1. 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。
2. 主審指揮：舉繩...拉緊...調整紅色標誌...預備...開始。
3. 全體選手目視主審手勢指揮。(不吹口哨和鳴槍)。

(三) 結束：

1. 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。
2. 室外比賽以白色標誌拉過中心點，亦是拉四公尺。
3. 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：

1. 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。
2. 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。