

賢北國小班際大隊接力錦標賽比賽規則

1. 每人跑 100 公尺，女生須先完成前面棒次，始可安排男生。
2. 比賽時一律不能穿釘鞋（含足、棒球鞋）下場比賽，一律穿著平底運動鞋出賽（已卸除鞋釘之釘鞋亦不得穿著）；同時亦不得赤足出賽。
3. 接力區為 20 公尺。只有在接力區內，才能進行起跑、助跑、接力棒傳接。每一接力區的起跑準備位置，為接力區入口線後。
4. 前兩棒必須是分道比賽（選手在彎道跑道時，若踩內線，則每次加總時間 5 秒）。第二棒選手通過搶道紅旗後即可不再分道。
5. 第三棒之接棒選手順序，應在該接力區裁判指揮下，依檢錄單上之順序排列，第四棒（含）以後之接棒順序，則依前一棒跑出接力區之先後順序，由內到外排列接棒順序。接棒選手不可改變在接力區起點處原來排列的順序，（違反此規定每隊加總時間 5 秒）。
6. 在整個比賽過程中，接力棒必須拿在手上。若掉棒時，必須由掉棒者拾回。掉棒選手可以離開自己的跑道去拾棒，但不可由此而減少應跑距離，也不可因此而妨礙其他跑道選手，（違反此規定加總時間 5 秒）。
7. 接力棒的傳接，開始於接力棒傳交於次一接棒者手中為完成。選手不可穿戴手套或在手中放置物質，以獲得較佳接棒抓力。在接力區內的判定是根據接力棒的位置，而不是根據選手的身體位置。如在接力區外傳接棒，（違反此規定每隊加總時間 5 秒）。
8. 選手在接棒之前和傳棒之後，應留在各自跑道或接力區內，直到跑道通暢，以免阻擋其他選手。若離開自己的位置或跑道，以致妨礙他隊選手進行比賽時，每隊加總時間 5 秒。
9. 用手推動或用其他方法（如場外陪跑）來協助選手者，該隊將會被取消資格。
10. 選手須在競賽區（跑道）完成比賽違反此規定加總時間 5 秒）。
11. 違反運動道德者，該隊則取消資格。
12. 起跑犯規第一次口頭警告，第二次以後犯規則每隊每次加總時間 5 秒。