中國香港學界體育聯會
The Schools Sports Federation of Hong Kong, China

2026-2027 年度
新界中學田徑裁判工作研習班

編寫及講解：葉祐淳

日期: 2026 年 10 月 29 日及 30 日
第一天：通則及賽跑項目
第二天：跳躍項目及投擲項目
地點: 中國香港學界體育聯會 105 室

講義彙編

內容		頁碼
	編者的心底話	2
	世界田聯新規則撮要	3
1.	比賽通則	4
1A.	如何處理運動員的「兼項」問題	4, 5
1B.	服裝、鞋和號碼布	5
1C.	對運動員提供幫助	5, 6
2.	召集裁判工作	7
3.	起點裁判工作	8, 9, 10, 11, 12
4.	徑賽檢察裁判工作 及 徑賽規則	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21
4A.	國際田徑比賽裁決例子	22, 23,
5.	終點裁判工作	24, 25, 26
6.	計時員工作、徑賽項目時間相同的名次排列方法	27, 28
7.	名次判決及計時的輔助器材	29, 30, 31
8.	跳高裁判工作 及 跳高工作步驟	32, 33, 34
9.	跳遠裁判工作 及 跳遠工作步驟	35, 36, 37
10.	三級跳遠裁判工作 及 跳遠起跳犯規案例	38
11.	投擲項目規則	39, 40, 41 42
12.	投擲項目的安全守則	43
13.	推鉛球比賽步驟	44
14.	擲鐵餅比賽步驟	45
15.	擲標槍比賽步驟	46
16.	風速測量工作	47
附件	欄架高度及投擲器械重量表	48

部份圖片及資料轉載自：
Amateur Athletic Association, England《 Starting and Timekeeping 》
萬里機構．明天出版社《 圖解田徑入門 》
世界田徑聯會 WA《 Technical Rules 》及《 The Referee 2016 》
國際田徑聯會 IAAF《 Athletics Officiating - A Practical Guide 》

編者的心底話：　　葉祐淳

組織一個基層田徑比賽，需要大約一百名裁判及工作人員，最理想當然是所有人員均為有經驗之田徑裁判，但這只是一個理想，實際很難達到。

在本港田徑裁判工作服務了超過了五十多年，並曾經擔任香港田徑總會裁判及技術小組主任委員多年，並在第一屆(中國上海)、第二屆(韓國斧山)東亞運動會及第七屆(印度 Madras)南亞運動會中擔任「地區田徑技術委員 Area Technical Officer」，及在第五屆(香港)東亞運動會中擔任「田徑技術主委 Technical Manager」，加上在香港學界體育聯會/協會任職市區小學執行秘書達 38 年的我，從經驗所得，在一般的田徑比賽，每一個比賽項目，若在有經驗的主裁判帶領足夠的工作人員，只要分工得宜，講解清楚，賽事必能順利進行。

田徑裁判員主要的工作是管理運動員秩序並安排他們依次序比賽、看誰跑得快、看誰跳得高、看誰跳得遠、看誰擲得遠、量度成績和判定名次，工作就是這麼簡單，這麼容易，運用的規則亦不多；最難之處是你能否樂意到場服務，將這簡單及容易的工作，重複數十遍或過百遍，每一遍都全心全意地做好。

請 僅 記：-

1. 必須以「事實」結合「規則」作出判決；所以裁判必須對比賽看得清楚及熟讀規則。
2. 如對運動員的犯規動作有懷疑，並非百分百確定，利益是歸被告的運動員。
3. 要即時依法作出判決，這樣只有被判罰者不滿；如果遲遲不判、判後又改判，將會令許多人不滿。

在 2004 年第八屆廣東省中學生運動會田徑比賽，一位場地小記者在網上發表了以下她對裁判工作的感想，我也深有同感：-

第八屆廣東省中學生運動會田徑比賽進入尾聲，幾天來與裁判員們相處在一起，目睹裁判工作的艱辛；烈日下，頭頂太陽，腳踩熱土，汗流夾背，滿場奔走，有時連喝口水的時間都沒有；暴雨中，裁判員們傲鬥狂風，冷對猛雨，滿身濕透，稍稍躲避一下也沒有。

這幾天來，我總有感觸，但就是沒辦法用恰當的語言來描繪。今天李和隆總裁判的一句話，在平淡中道出裁判員工作的艱辛與敬業，這句話就是:

「**這是田徑裁判的工作特點！**」

各位裁判，請努力，請加油，因為有你們，比賽才會更精彩！

1. 世界田徑聯會（World Athletics）公佈接力比賽跌棒新規則修訂。

世界田聯技術規則 第 24.6 條 (2025 年 11 月 1 日執行)

如發生掉棒，必須由掉棒運動員拾起，他可以離開自己的分道去拾棒，如沒有將應跑距離縮減同時又沒有阻礙其他運動員，將不會導致被取消比賽資格。越過終點時，接力棒須由有關運動員用手握著。如運動員不遵守此規則，其接力隊將被取消比賽資格。

上述規則，在講義第 19 頁，有圖文並茂的詳細解釋。

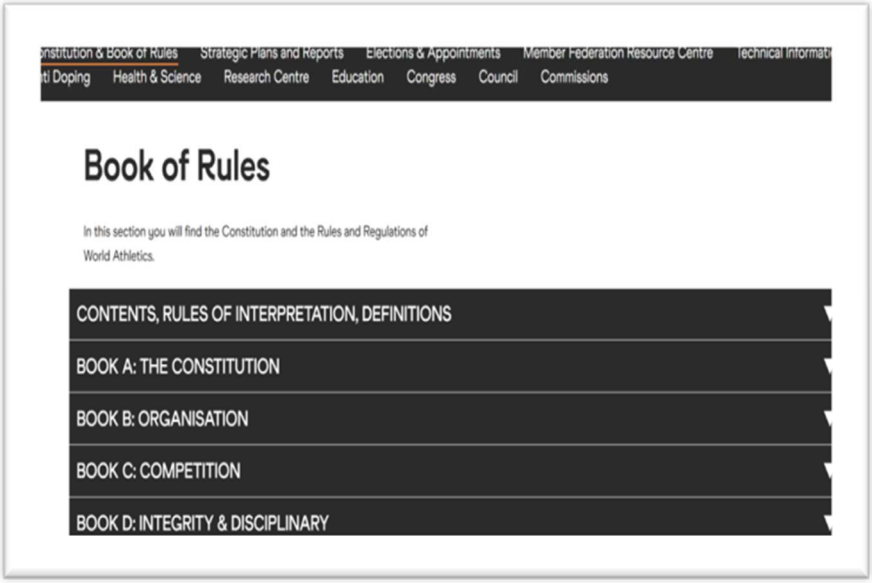
在同一時間，世界田聯一共發表了四條新規則，其他三條是有關室內二百米比賽的規則，故不轉述。

2. 請到下列「世界田聯網頁」下載最新之英文田徑規則及其他有關資料。

世界田聯網址：(1)

在右方網頁: Book of Rules

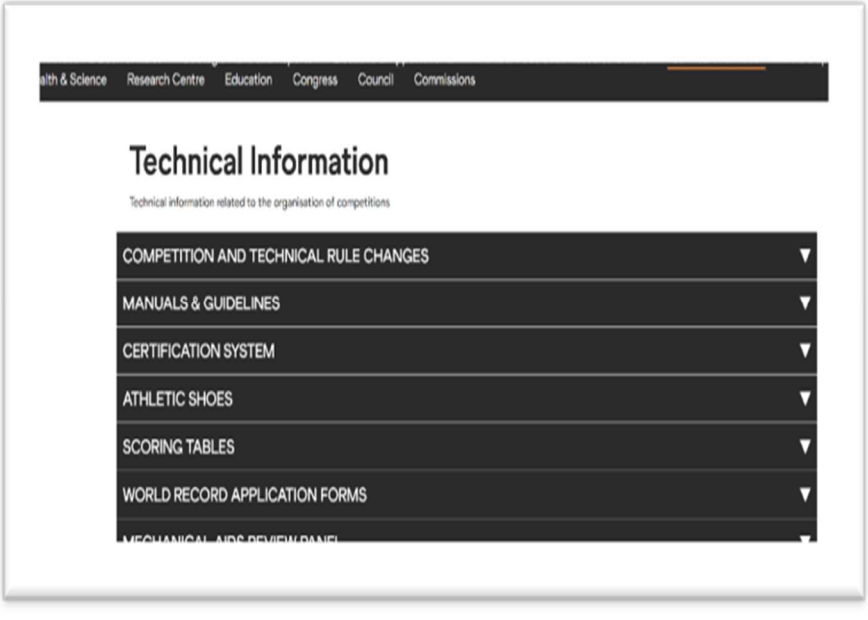
在「BOOK C : COMPETITION」可下載：Competition and Technical Rules
(比賽及技術規則)



世界田聯網址：(2)

在右方網頁:
Technical Information

可下載很多有關田徑之技術資料及執行指引。



1. 比 賽 通 則 General Rules

「世界田聯 WA」除制定技術規則外，對下列田徑事項亦有特別規定，現簡介如下，重要的並有詳細解釋：-

技術通則 (2026 年度)	內 容 簡 介
規則 1. 通則	所有比賽可以採用不同於技術規則規定的形式，但是不能採用使運動員獲得按照現有規則得不到的利益的規則。
規則 2. 田徑運動設施	田徑場須按世界田聯的規定建造。
規則 3. 年齡及性別	將性別，分齡組別的年齡規定列出。
規則 4. 報名	參加世界田聯比賽的報名規定，臨時不參賽，不向召集處報到，及「兼項」(運動員同時間參加兩個項目)的處理方法。**(**請參閱下列 **1A.)**
規則 5. 服裝、鞋和號碼布	**(**請參閱下列 **1B.)**
規則 6. 向運動員提供幫助	務必細讀，很多時是教練員與裁判員發生爭執的地方。**(**請參閱下列 **1C.)**
規則 7. 警告及取消比賽資格	如運動員被取消參賽資格，應在成績單上註明所犯的規則。
規則 8. 抗議及上訴	各賽會對抗議及上訴有可不同的程序及處理方法，請留意各區通告。
規則 9. 男女混合比賽	通常在運動場內的比賽，不能男女混合比賽，場外項目及田賽項目可有例外。世界田聯在今年的世錦賽增加了男女混合 4X400 米及 4X100 米接力比賽，每隊由兩男兩女組成。
規則 10. 測量及丈量	除重要國際比賽要使用鋼尺外，其他比賽可使用纖維尺。
規則 11. 成績有效性	在按國際規則進行的比賽所產生的成績方為有效。
規則 12. 錄影	如有可能，應設有錄影設備，將比賽過程攝錄，以利判決。
規則 13. 計分	如比賽以積分決勝負，計分方法在賽前應得參賽隊伍同意。

1A. 兼項 Simultaneous Entries **(近年已改為：**Entries in Concurrent Events **同時進行的參賽項目)**

所謂「兼項」，即在田徑比賽中，運動員在同一時間參加兩個或超過兩個項目的比賽，運動員要在不同比賽地點往返，按照各項目的要求完成比賽。

「兼項」問題在國際田徑大賽一般是很少發生的，因為大型的國際田徑比賽日數多，每天比賽的項目不多，時間充足，而且比賽日程表，提早寄發到各會員國，如有需要，賽會可能會更改日程表，因而世界田聯沒有詳細的規則規定如何處理「兼項」問題。但在香港的情況則大大不同，香港的情況是比賽時間短，項目多，有的比賽只舉行一天或半天，賽程緊密，雖然主辦機構花了很多心思去編排賽程表，但仍不能避免「兼項」的發生。如大家對處理「兼項」的方法不熟識或不恰當地處理，很容易發生紛爭。

有見及此，在二十多年前「香港田徑總會」裁判小組根據世界田聯的規則及因應香港比賽時間短迫，但項目及參賽人數眾多的特別環境，制定出以下處理運動員「兼項」的規定及執行方法，學界比賽亦採用此辦法。

請先了解何謂田賽項目的「順序」及「輪次」

田賽的比賽項目，運動員可有數次的投擲或試跳機會，運動員每次須按大會指定的先後次序投擲或試跳；運動員間的比賽先後稱為「順序 Order of Trial」所有運動員依「順序」完成一次比賽稱為一個「輪次 Round of Trial」。

(1) 世界田聯規則的規定：

兼項 (Entries in Concurrent Events)

如果某運動員參加了徑賽項目及田賽項目；或多項田賽項目並同時比賽，相關總裁判可以(因應該運動員提出請假要求)每次允許該運動員在某一輪次的比賽中，或在跳高和撐竿跳高的每次試跳中，以不同於賽前抽籤排定的順序進行試跳/擲(或由世界田徑聯會技術規則決定的順序)。如果該運動員在某個輪次的試跳/擲未能及時返回比賽場地，一旦該次試跳(擲)可用時間已過，需視該次試跳(擲)為免跳(擲)。由於這種可能性只存在於總裁判允許的特定輪次試跳(擲)，如果運動員在隨後的輪次試跳(擲)中沒有及時返回比賽場地，而他們的比賽順序再次根據開始名單，一旦該次試跳(擲)可用時間已過，將被視為試跳(擲)失敗。

註：田賽項目比賽中，相關總裁判不得允許運動員在比賽的最後輪次中變更試跳(擲)的順序，但在之前比賽的任何輪次，允許運動員變更比賽順序。全能比賽中，任何比賽輪次都允許變更順序。

編者註：上述(**註**)的規則，在本港學界比賽將不會執行。

(2) 香港田徑總會的規定：(學界比賽亦採用**)**

在「香港田徑總會」主辦的本地比賽中，錯過的「輪次」不補，但錯過仍在進行中的「輪次」的「順序」可獲得補回。

學界執行方法 (中/小學相同)：

1. 若「兼項」涉及田賽及徑賽，有關運動員須先行向田賽裁判申請(裁判員應記錄在記錄表上)，運動員可要求不同於賽前抽籤排定的順序進行一次比賽，然後離去參加徑賽項目。返回後，應立刻向裁判員報到；已錯過的「輪次」不補(即該輪次已全部完成)，作免跳或免擲處理。但錯過仍在進行中的「輪次」的「順序」可獲得補回，運動員應在該輪比賽完畢前補回該次比賽。
2. 每一輪次的比賽均可作出改變，包括最後一輪的比賽。
3. 若「兼項」只涉及田賽，運動員需要在有關之場地往返參加比賽，每一輪次須向有關之田賽裁判申請(裁判員應記錄在記錄表上)，處理方法同上。
4. 運動員不能在同一輪次中作多過一次之試跳或試擲；連擲項目除外，例如小學擲壘球。
5. 運動員必須得到裁判員的許可方可離開比賽場地，否則會受到警告。
6. 若所有其他運動員已完成比賽，而請假的運動員仍未出現，而給予有關運動的時限已過，裁判應視該運動員已放棄比賽，比賽亦隨之而結束。

舉例說明：

1. 在學界跳遠比賽中，全部有 25 名運動員參加。
2. 第一輪試跳開始後，排序 12 的「運動 A」因要參加接力比賽，向裁判員要求提早試跳。
3. 當時排序 3 號的運動員正在進行第一輪試跳，裁判員著令「運動員 A」在 3 號運動員之後試跳一次，然後離去。
4. 「運動員 A」參加接力比賽完畢後返回跳遠場地並向裁判員報到。
5. 當時正進行第三輪之試跳，排序第 18 的運動員剛完成試跳。
6. 雖然排序 12 的「運動員 A」已錯過本輪次試跳順序，但按學界規定，仍可在本輪次獲得補回一次試跳，他必須在該輪比賽完畢前試跳。
7. 已錯過第二輪次的試跳，不能獲得補回，作免跳或免擲處理，記錄符號為「P」或「—」。

1B. 服裝、鞋和號碼布 Clothing, Shoes and Athlete Bibs

各區賽會對比賽服裝、鞋 Shoes、號碼布 Athlete bibs 的要求及執行寬鬆尺度各有不同，而且差異很大，請留意各區的比賽章程內容。

1C. 對運動員提供協助 Assistance to Athlete

近十數年來，田徑規則對教練員在比賽場區外與在場中比賽的運動交談或溝通的規定，即俗稱(Side Coaching)已大為放寬，更提議主辦者在隣近田賽比賽的看台預留座位，方便教練員在近距離觀看及與運動員交談。但各區比賽因應場地條件而設有不同的規則，請多加留意。現將有關國際規則節錄如下：

醫療檢查及協助 Medical Examination and Assistance

可在比賽區域對運動員進行必要的醫學檢查、治療和(或)物理治療，以使運動員能夠參加或繼續參加比賽。此類醫學檢查、治療和(或)物理治療由組委會指定的佩戴袖標、穿背心或穿著其他明顯服裝的醫務工作者在比賽區域內進行，也可由註冊隨隊醫務人員經醫務代表或技術代表的特別批准，在比賽區域外的醫務治療區內進行。但兩種情況都不得延誤比賽的進程或該運動員既定的試跳(擲)順序。一旦運動員離開檢錄處，無論在比賽進行中，還是比賽開始前，其他任何人對運動員進行此類護理或治療，均被認為是對運動員提供幫助。

註：這裡所述的比賽區域被定義為比賽進行的場地，這樣的區域通常設有實質的圍欄，僅供參賽運動員與根據相關規則和規定的授權人員通過的專用通道。

任何運動員在比賽中，在比賽區域中提供或接受幫助都將受到總裁判的警告，並被告誡如果再犯,將被取消該項目的比賽資格。

註：在規則 6.3.1《非法提供速速分配》的情況下，無需先行警告，直接可以取消比賽資格。

不允許的協助　Assistance not Allowed

根據本規則，下列情況應被認為是給運動員提供協助，是不允許的：

比賽中，由不是同場比賽者、已被超圈者、將被超圈者，或使用其他任何技術設備 [除規則 6.4.4 允許的] 為運動員提供速度分配(Pacing)。

編者註：
很多人將上述規則，錯誤地解釋為「不准陪跑」，只要有旁人在跑道外與運動員打氣或一起跑步前進，便認為接受幫助，被判取消比賽資格，因而做成不少誤判。

根據上述規則，同場比賽運動員是可接受或提供速度分配(Pacing)，但下列四種情況除外：

1. **不是同場比賽者**
   是指不在同一參賽名單內或未有同時起跑的運動員。
   （在跑道外其他人士所作的行為，不屬本規則管轄範圍，只是場地秩序的管理問題，不能用此規則將比賽運動員處罰。）
2. **已被超圈者。**
3. **將被超圈者。**
4. **使用其他任何技術設備** 。

- 運動員在比賽場內擁有或使用錄影機、收音機、CD 機、無線通訊機、行動電話或類似裝置。
  編者註：學界規定運動員可在比賽區携帶或藏有該等物件，但不能使用。
- 除了使用符合規則 5. 的比賽鞋外，運動員所使用規則限定的設備中不能獲取有利條件的任何技術或設備。
- 使用任何機械輔助器械，除非運動員能證實使用的器械不會使他比不使用該輔助器械的運動員獲得整體比賽優勢。
- 由該比賽項目不相關的任何比賽工作人員，或在該比賽中有特定崗位要求的人員提供建議或其他支援(例如，技術指導、起跳點位置示意，但不包括水平跳躍項目中指出失敗的起跳位置、在徑賽項目中提示時間或距離差距的資訊等)。
- 接受來自於另一運動員有助於其在比賽中繼續行進的行為支援 (不包括幫助其恢復站立位置)。

允許的協助 Assistance Allowed

根據本規則的規定，下列情況不認為是提供協助，是允許的：

- 運動員與其不在比賽區內的教練員進行交談。為了便於這種交談，並且不干擾比賽進行，在靠近每一項田賽比賽場地最近的觀眾席上，應為該項參賽運動員的教練員保留座位。
  註：教練員和其他人員依據規則 54.10 和 55.8《場外長跑項目》，可以和他的運動員進行交流。
- 據規則 6.1，在比賽區域內，對運動員進行必要的醫學檢查、治療和(或)物理治療，以使運動員能夠參加或繼續參加比賽。
- 出於保護或醫療目的的各類個人防護用品 (例如繃帶、帶子、腰帶、支持物、手腕冷卻器、呼吸輔助設備等)。裁判長與醫務代表一起，有權核實使用上述物品是否合理 (見規則 32.4 和 32.5)。
- 如果不用於與其他人取得聯繫，在比賽中運動員可以攜帶或佩戴個人設備，如心率儀、速度距離監控器、步幅感應器或其他類似設備。
- 運動員在田賽項目比賽中，觀看由運動員的代表在非比賽區域(見規則 6.1 的註釋)攝錄先前當場的跳(擲)的比賽錄影片段。拍攝設備及影像資料不得帶入比賽區域。**運動員可手持提供資料之設備以便觀看。**
- 在官方指定的地方向運動員提供帽子、手套、鞋、衣服等，或經相關裁判長的同意為運動員提供物品。
- 接受來自大會職員或大會指定的其他人員，對運動員進行身體協助以恢復站立姿勢或進行醫療協助。
- 比賽進行期間，以電子燈光或類似的器械，指示比賽進行的時間，包括相關紀錄。

2. 召集裁判工作 或稱檢錄員 (Call Room Judge)

田徑比賽中，運動員必須按大會規定的時間向召集處報到，方可出賽。**各賽會對運動員在賽前報到方法各有不同，請留意規定，以免錯過召集而被取消比賽資格。**

召集裁判由一名召集裁判長，多名召集裁判及多名服務員組成，執行以下事項：-

1. 在比賽前，佈置召集區，在告示板上貼上運動員名單，在座位貼上線道及分組號碼標貼。
2. 市區中學比賽，徑賽運動員到達召集處後，在告示板標貼的出賽名單中找出自己的項目、分組及線道後，自行到指定的區域坐在指定的分組及線道的座位，等候點名。
3. 核對運動員證，無證者不得參賽。
4. 檢查運動員是否穿合規格運動服裝，接力隊四位成員須穿上同一款式及同一顏色上衣。應勸喻違規者換上合適服裝，否則不得參賽。
5. 接力項目，需要在運動員證下方接力項目打孔作記號，因每位運動員只准參加一項接力比賽。
6. 如有需要，派發每人一張「跑線號碼標貼」，自行貼在右側接近腰部的運動褲上，不能被上衣遮蓋；在接力比賽，只是第四棒運動員貼上，方便在終點攝影圖片上識別運動員，長跑運動員另需在胸前扣上號碼布。
7. 按指定時間，將運動員或接力隊隊員帶至比賽地點或接棒區。
8. **在離開召集處前，裁判員應將未報到者的名單，再宣讀一次，以防遺漏。**
9. 將缺席運動員記錄在表格上，在附註欄填上"Abs"以作記號。

編者註：賽會應在召集處作好規劃，在召集處，按項目、組別、場次及線道劃分位置，貼上清楚的標誌，大大有利召集工作進行，減少延誤。

召集裁判需用物品：

1. 手提擴音機(大功率)
2. 場刊及運動員分組名單
3. 大量跑線號碼標貼，長跑項目胸前號碼布及扣針
4. 無線對講機
5. 告示板 (貼上賽程表及分組名單)

3. 起點裁判工作 (Start Team)

起點裁判是由發令員 Starter，召回發令員 Recallers 及發令員助理 Starter's Assistants(或稱起點檢錄員)組成一個團隊，國際比賽還設有發令總裁判及發令協調員，共同主理起跑工作；每次起跑應設有一名發令員，至少兩名召回發令員及多名發令員助理，如人手不足，召回發令員可兼任發令員助理工作，現將各裁判工作及起跑規則簡述如下：

發令員職責 (Starter)：

1. 為發令組之裁判長，主要執行發令工作，有權對起跑犯規運動員發出警告或取消比賽資格；
2. 為每名召回發令員及發令員助理指定專門的位置和職責。應在發令前用旗號或對講機聯終點裁判、計時員、檢察員及風速測量員，確保各人準備就緒，各運動員已被安排在指定的跑線上，方可執行起跑程序。

召回發令員職責 (Recaller)：

1. 召回發令員為發令員的助手，觀察起跑犯規情況，有權召回運動員，向發令員報告犯規情形，但由發令員作判決。
2. 如人手不够，協助觀察運動員在就位時，身體或四肢是否接觸起跑線，提醒違規者改正。

發令員助理(或稱起點檢錄員)職責 (Starter's Assistants)：

1. 核對運動員身份，安排運動員至指定跑線或位置；
2. 分發及保管起跑器；維持起點附近的秩序。
3. 為接力跑第一棒運動員分發接力棒，比賽後回收接力棒，接力棒要分發到運動員手上，不可放在地上，以防運動員踏上而滑倒。
4. 起跑時，觀察運動員在就位時，身體或四肢是否接觸起跑線，提醒違規者改正。

學界中學起跑規定：

1. 發令員以「英語」發出起跑口令。
2. 400 米及 400 米以下（包括 4x100 米和 4x400 米接力的第一棒）的起跑，運動員必須使用蹲踞式，可選擇採用或不採用起跑器；如使用起跑器，必須採用大會供應的器材。
3. 不使用「起跑訊息系統」(Start Information System)，簡稱「SIS」。舊稱 「偷跑偵測器」。
4. 在起點附近等候出賽的運動員，不得跟隨起跑運動員作起跑練習。
5. 800 米及 800 米以上項目，均使用不分道站立式起跑。

使用起跑器的規定：

安放在跑道時，起跑器之任何部份不能壓在起跑線或超越其他跑線，但在不阻礙其他運動員的前提下，起跑器的後端可伸延至外則跑道。

起跑 The Start **(**規則第 **16** 條**)**

16.1 應用 5 釐米寬的白線標出起跑線。所有不分道跑的徑賽項目，起跑線應為弧線，從而使所有運動員從與終點相同的距離處開始起跑。所有項目的出發位置應面對跑進方向，從左至右編號。

註 1： 在田徑場外的比賽，起點線寬可達 30 釐米，可用任何明顯區別於起跑區域地面不同的顏色。

註 2： 1500 米起跑線，或其它彎道起跑線可從外側彎道往外延伸到可使用的相同材料的面層處。

16.2 在所有國際比賽中，除了下列的比賽中，發令員應用本國語言、英語或法語發令。

16.2.1 在 400 米及 400 米以下的各個徑賽項目(包括 4x200 米, 以及規則 170.11 定義的異程接力和 4x400 米)，起跑時應使用"各就位" (On Your Marks)和"預備" (Set)口令。

16.2.2 在 400 米以上的各個徑賽項目(除了 4x200 米，異程接力和 4x400 米)，起跑時應使用"各就位" (On Your Marks)口令。

16.2.3 任何比賽按照規則第 162.5 條，當運動員已全部各就位準備起跑，但發令員不滿意，或其他原因中止起跑時，應發出「起立」(Stand Up)口令。

所有比賽，通常以發令槍向上鳴放為起跑訊號。

註: 在舉行規則 1.1, 1.2, 1.3, 1.5 的比賽中，發令員只以英語發令。

16.3 400 米及 400 米以下(包括 4x200 米、異程接力和 4x400 米的第一棒)各項目，運動員應使用起跑器及使用蹲踞式起跑。在"各就位"(On Your Marks)口令之後，運動員應趨前至起跑線，完全在自己的分道內及在起跑線後做好準備姿勢，手或腳不能接觸起跑線或線後的地面，雙手和至少一個膝蓋應觸地，兩腳應接觸起跑器的踏板。在發出"預備"(Set)口令時，運動員應立即抬高身體重心做好最後的起跑姿勢，此時運動員的雙手仍應與地面接觸，兩腳不得離開起跑器的踏板。當發令員滿意所有運動員的"預備"姿勢穩定後，即可鳴槍。

編者註釋: 在接力比賽起跑使用蹲踞式起跑時，運動員只要手放在起跑線後，接力棒接可觸到起跑線或線後地面，不算犯規。

16.4 400 米以上的各個徑賽項目(除了 4x200 米，,異程接力和 4x400 米)，所有的起跑應為站立式。在"各就位"(On your marks)口令後，運動員應趨前至起跑線，在起跑線後做好起跑準備姿勢(如採用分道起跑，應完全在自己的分道內)。運動員就位時，單手或雙手不得觸及任何地面，腳部不能觸及起跑線及/或線前地面的任何部分。當發令員滿意所有運動員在其正確位置穩定後，即可鳴槍。

16.5 按情況所需，在"各就位"或"預備"口令發出後，所有運動員均應立即做好最後的起跑姿勢，不得延誤。不論任何理由，如發令員對運動員就位後準備起跑不滿意，應命令所有的運動員撤回，助理發令員將重新召集運動員。(同見規則第 23 條)

如果根據發令員的判斷，運動員發生下列情況：

16.5.1 當運動員聽到"各就位"和"預備"後，在發令槍發出訊號之前，無有效的理由造成起跑中斷，例如在蹲踞式起跑中舉手或站立 (由相關總裁判裁定理由的合理性)；或

16.5.2 在"各就位"或"預備"的適當口令發出後，未能在適當時間內完成最後起跑準備姿勢；或

16.5.3 下達"各就位"口令後，運動員用聲音、動作或其他方式干擾該項比賽中的其他運動員。

發令員應中止該次起跑。

總裁判可以以不正當行為對該運動員進行警告(同一比賽第二次違反規則將被取消比賽資格)。根據規則比賽規則第 18.5 條及技術規則第 7.2 條，不應出示綠牌。若外在因數引致起跑中斷，或總裁判不同意發令員的判決，應向所有運動員出示綠牌，表示沒有運動員觸犯偷跑規則。

偷跑 False Start （編者註：又稱“搶跑”）

16.6 當使用「起跑訊息系統」(SIS Start Information System) 時，發令員及/或指定的召回發令員應頭載耳機，以便能清楚聽到系統發出可能犯規的音響訊號(例如反應時間超過少於 0.100 秒時)。當發令員/召回發令員聽到訊號時，如發令槍已發出訊號，應召回運動員，發令員應立即在儀器查閱反應時間，以確認誰人(或多人)對該次召回負有責任。

註： 如使用世界田聯核准的「起跑訊息系統」(Start Information System)，該系統發出的數據，將被相關裁判用來幫助做正確判決的一個資源。

16.7 運動員在做好最後預備姿勢之後，不可以開始起跑動作，直至聽到槍聲方可；如果根據發令員(包括規則第 22.6)的判斷，若某一運動員提早作出起跑動作，應被視為偷跑。起跑的開始被定義如下：

16.7.1 在蹲踞式起跑，任何引致運動員單腳或雙腳離開起跑器的踏板(或兩個踏板)，或單手或雙手與地面失去接觸的動作；及

16.721 在站立式起跑，任何引致運動員單腳或雙腳與地面失去接觸的動作。

如果發令員裁定運動員在鳴槍之前已開始不停地動作且持續到起跑，亦將被視為偷跑犯規。

註 1: 運動員如作出不是開始起跑的其他動作，如認為合適，可給予該運動一個懲戒性的警告或取消比賽資格。

註 2: 運動員在站立式的起跑中，因過於前傾而容易使身體失平衡，如該動作被認為非故意的，應作不穩處理(Unsteady)。如有運動員被推或擠而越過起跑線，他不應受罰；但可給予引發事件發生的運動員一個懲戒性的警告或取消其比賽資格 。

16.8 除了全能項目之外，任何偷跑的運動員將被取消該項目的比賽資格。

全能比賽，請參考規則第 39.8.3 條。

註: 在實際情形中，當一人或多人偷跑時，其他運動員亦會隨之而起跑，嚴格來說，跟隨者也屬偷跑，但發令員只應對他認為對偷跑負有責任的一名或多名運動員發出警告，因此受警告的運動員可能不止一人。如偷跑並非由運動員引起，則不應發出警告，向所有運動員出示綠牌。

16.9 出現偷跑的情況後，助理發令員應按下列方法處理：

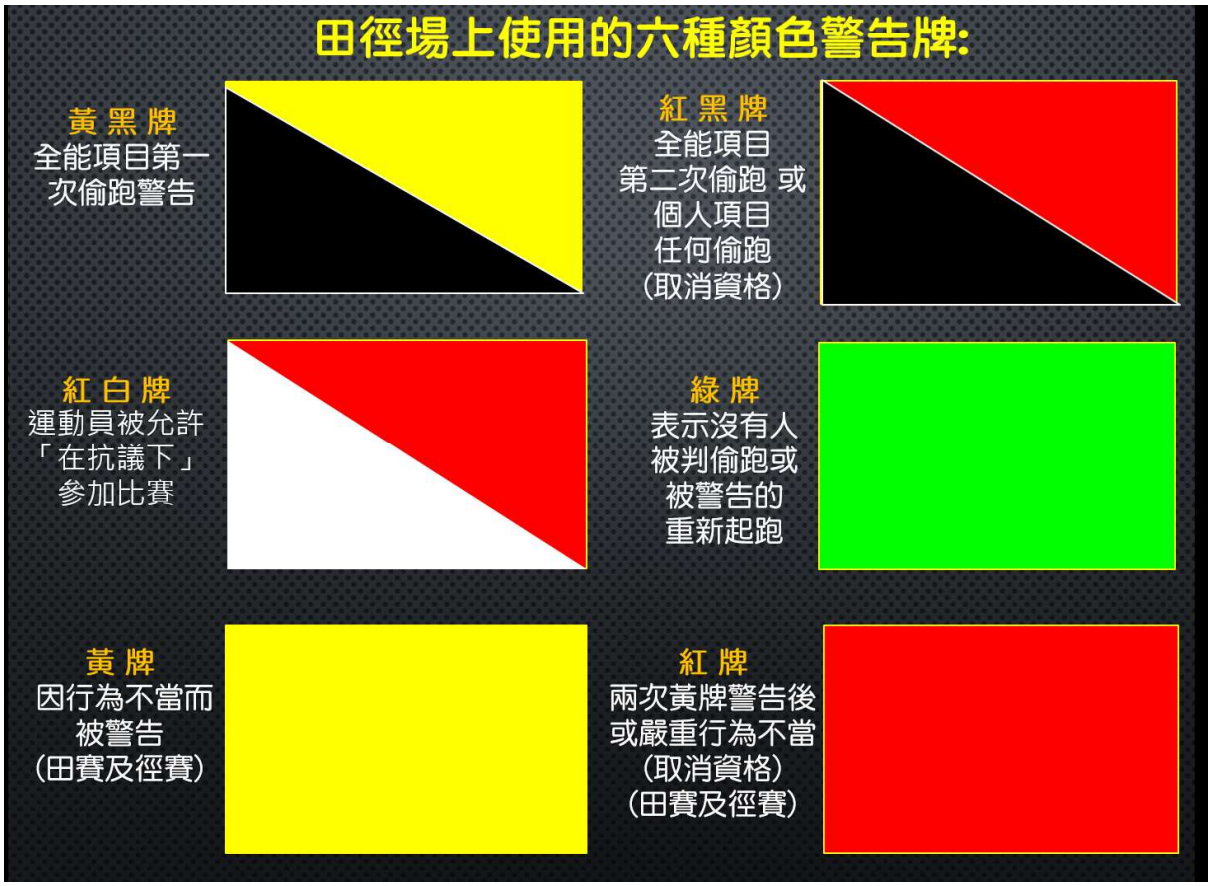
除了全能比賽，對偷跑負有責任的一名或多名運動員應被取消比賽資格，並在該名運動員面前出示紅黑牌(用對角線分為兩半)，在相應的道次墩上作出相應的標誌。

在全能比賽中，應對第一次偷跑負有責任的一名或多名運動員發出警告，在該運動員前舉起黃黑牌(用對角線分為兩半)，並分別在各自分道的道次墩上作出相應的標誌。同時，其他參加比賽的運動員也應被警告，由一名或多名助理發令員在運動員前舉起黃黑牌，通知他們如果任何運動員再次偷跑應被取消比賽資格。如果再次發生偷跑，對起跑犯規負有責任的一名或多名運動員應被取消比賽資格，在該運動員前舉起紅黑牌，分別在相應的道次墩上作出相應的標誌。

16.10 **若發令員或任何召回發令員個人認為起跑不公允，應鳴槍召回運動員。**

賽前準備：

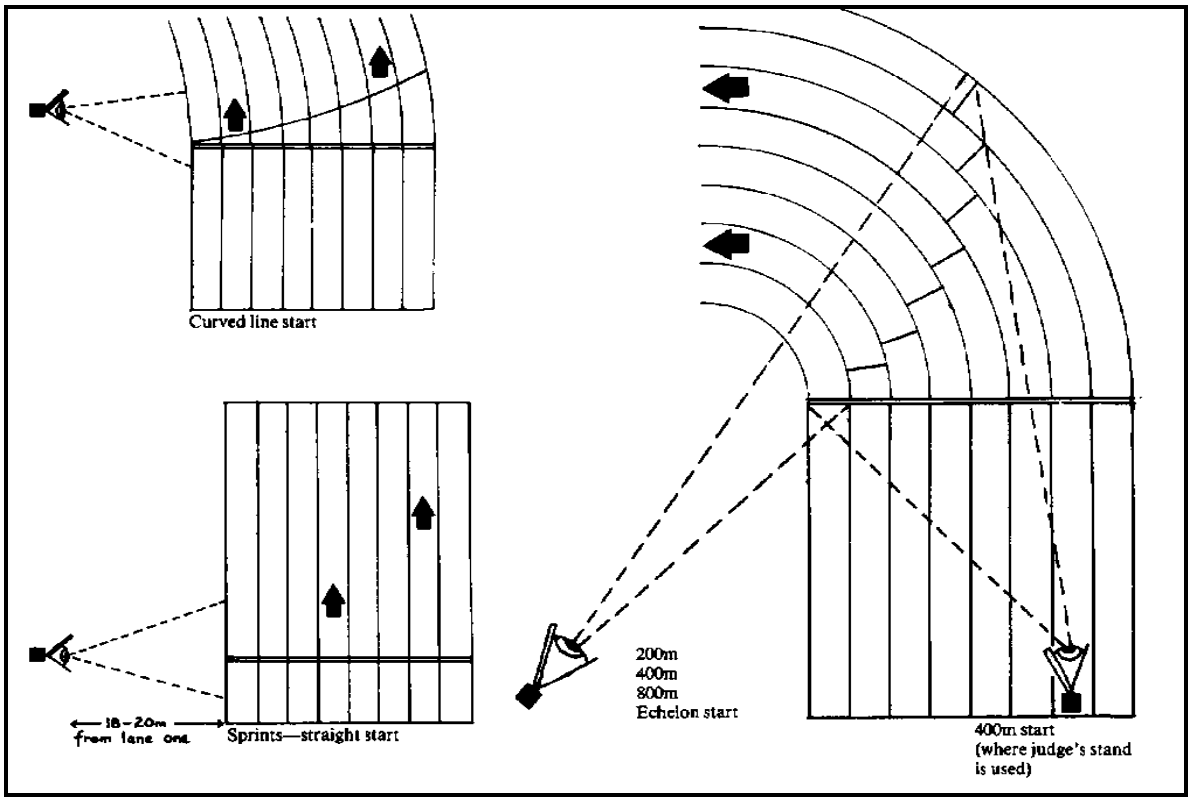
1. **準時向大會報到，參加賽前簡佈會，領取需用器材。**
2. **提前到達比賽場地，檢查器材及佈置場地。**
3. **每天比賽前，聯同徑賽總裁判及場地計時技術人員作一次「零啟動測試** (Zero Contral Test / Zero Gun Test)」，**確保發令槍或經批准的發令裝置能在少於或等於 0.001 秒內，自動啟動終點計時系統。**
4. **必須設有召回發令員。直道起跑應至少設有一名，彎道起跑應至少設有兩名。**
5. **熟習電子發令槍或「氣安」的使用方法(包括如何使用發令槍，如何連接電線及如何與控掣室聯絡等)，如有問題，可向場地技術人員尋求協助。如使用「氣安」發令，必須同時使用旗號，以便計時員開錶。**



發令員站位：

1. 60 米及 100 米比賽，發令員應處於起點線的延長線上或延長線前，距最近跑道 5-10 米。
2. 採用梯級形起跑時(200 米及 400 米比賽)，應站在使自己用狹窄的視角便可觀察全部運動員的位置。
3. 最好能使用兩個或多個發聲器，使全體運動員能同時聽到起跑訊號。
4. 為能夠讓計時員清楚地看到發令員、發令員應站在發令台上及穿上顏色鮮明的衣服或手袖。

下列圖示，只作參考，發令員可按上述原則，設施及現場環境作出更改。



英國發令組裁判位置： a .發令員　b1, b2 發令員助理　c. 召回發令員



General view of the start, showing
a. Position of the Starter, well away with a narrow angle of vision.
b. Position of the Marksmen, one watching for hand faults, one for foot faults.
c. Position of Recall Starter.

起跑工作步驟：

注意安全： 起跑前的練習，裁判員必須要確保跑道安全，千萬不要讓任何人橫過跑道；跨欄比賽時，要確保擺欄工作人員已完成擺欄工作並已離開跑道，方可讓運動進行練習，以防發生碰撞受傷。

1. 發令員助理(又稱起點檢錄員)從指引員接收參賽運動員，根據名單，安排運動員「上線」，並核對運動員的道次、及號碼標貼。如發覺出賽名單與原來不同，要立即通知終點裁判長，處理好後才可繼續比賽。
2. 發令員助理核對運動員證，並將運動員證及參賽名單派服務員送至終點。
3. 發令員助理在接力跑中，負責分配第一棒運動員至正確起跑線，並分發接力棒，比賽後回收。
4. 發令員助理安排運動員在起跑線後大約 3 米的地方排好，並向發令員示意準備就緒。
5. 發令員用旗號或對講機聯絡終點裁判、計時員、風速測量員、各接力棒區裁判是否準備就緒，計時控掣室的準備燈號是否亮著，電子板顯示的項目名稱是否正確、電子板上計時器是否歸零，若均已準備就緒，即可準備起跑。
6. 400 米及以下的比賽，發令員發出「On your marks(各就位)」口令，待運動員就位及做好正確姿勢後，舉槍過頭，再發出「Set(預備)」口令，運動員抬高身體及穩定後，即可鳴槍，鳴槍後，槍應稍停片刻才放下。
   400 米以上的比賽，舉槍過頭，發出「On your marks(各就位)」口令，待運動員穩定後，即可鳴槍。
7. 發令員助理及召回發令員檢查運動員的動作是否符合規則要求，並向發令員舉手示意。檢查時，要迅速，不要在運動員前方靠近，應在後方或兩旁靠近，以免影響運動員及避免發生碰撞，特別是站立式起跑。
8. 在起跑各就位時如遇到運動員有下列情況，應給予提示及糾正：
   a. 起跑器接觸到起跑線或左方界線；(在不阻礙其他運動員的前提下，起跑器的後端可伸延至外線道)
   b. 在 400 米或以下的比賽中未使用蹲踞式起跑；
   c. 蹲踞式起跑運動員在做「On your marks」或「Set」的動作時，手觸及起點線或線前的地面；
      （**編者註：**接力賽起跑，運動員只要雙手放在起跑線後，接力棒接可接觸起跑線或之後的地面）
   d. 站立式起跑時單手或雙手與地面接觸，腳部觸及起跑線或線後地面。
9. 禁止在起點附近等候出賽的運動員，跟隨起跑運動員作起跑練習。
10. 發令員或召回發令員發覺有運動員起跑犯規，立刻鳴槍召回(召回發令員可用哨子)，如發令員認為偷跑屬實，由助理發令員出示「紅黑牌」取消起跑犯規運動員的比賽資格，著令離開起跑位置及範圍，其他運動員重新起跑。之後填寫犯規報告表，送交大會。
11. 發令員如受觀眾或外來聲音影響、發令槍或發令裝置失靈等，或運動員舉手或站立起身，應中止發令，發出「Stand Up」口令，命令各人起立，查明原因，如沒有運動員被警告，向所有運動員出示「綠牌」，重新起跑。
12. 若有多人同時偷跑，發令員只警告他認為帶頭起跑犯規的運動員(一人或多人)，可根據他們偷跑的先後判別，一般情形下，偷跑先的運動員應負上較大的責任，其他跟隨偷跑的運動員無需負上的責任，但要注意跑線的位置，兩者距離較近者受影響較大，反之較少。
13. 跨欄項目比賽時，應給運動員適當的練習時間，發令員助理掌握練習時間，按時通知運動員停止練習。
14. 接力比賽時，發令員助理分發接力棒給第一棒運動員，賽後回收。接力棒要分發到運動員手中，不要放在地上，以防運動員踏上而滑倒。
15. 接力比賽開始後，立刻將終點附近的起跑器或其他物件移離跑道，以免運動員過終點時發生危險。
16. 在 4x400 米接力跑時，如檢察員人手不足夠，發令員助理須兼負後三棒運動員上線工作。當第一棒運動員出發後，發令員助理應迅速組織第二棒隊員上線(棒區以藍色鈎線表示)，站在接棒區內。之後，再組織第三、四棒運動員做好準備，以同隊隊友進入最後一個灣道時(大約在 200 米起點)的先後次序，順序由內至外，在接力區起點處的位置(藍色虛線)，排列各隊的位置，運動員不得自行轉移在接力區起點處的位置，若任何運動員不遵守此規則，該隊將被取消比賽資格。
    (**編者註：**有些比賽，裁判員以運動員進入「終點直道」之先後為排列標準，或裁判員按實際情況臨時變更位置，以防發生碰撞。如採用此辦法，必須在賽前聲明)
17. 一個項目比賽結束後，立即轉移到下一項目的起點，準備工作。
18. 如全部賽事完畢，立即交還所有物品；得到大會准許後，方可離開場地，因可能要處理上訴。

起點裁判需用物品：

1. 發令台	7. 紅旗一支 (或其他顏色，主要用作聯絡之用)
2. 發令槍或「氣安」	8. 無線對講機
3. 電子計時接駁電線	9. 擴音機或場地之無線咪
4. 起跑器八台 (最好設有後備起跑器)	10. 比賽時間表或場刊
5. 接力棒八支 (最好設有後備棒)	11. 徑賽犯規報告表
6. 紅黑色、全綠色、全黃色及全紅色警告牌	12. 哨子 (私用物品請自備)

4. 徑賽檢察裁判工作（Track Umpire）及 徑賽規則

檢察裁判是由一位檢察長及許多名檢察員組成，檢查徑賽運動員(包括接力項目及跨欄項目)犯規情況；檢查欄架數目、位置及高度是否符合規定；留意跑道是否暢通無阻，不能有其他物件放置；比賽時，不要讓任何人橫過跑道，以免發生碰撞危險。

田徑規則對檢察員有以下規定：

1. 檢察員是總裁判的助手，無權作最後裁決。
2. 徑賽檢察員由總裁判分派站在能仔細觀察比賽的地點；如發現運動員或其他人員犯規或違例時，包括有運動員中途退出，應立即向總裁判提交書面報告。
3. 出現違反規則的情況，應舉黃旗或以其他大會規定的方法示意。
4. 應指派足夠數量的徑賽檢察員在各接力區監察接力賽跑。確保各運動員站在指定的接棒區或助跑區。
5. 檢察員發覺運動員跑離自己的分道或在接力區外交接棒，應立即用適當的材料在跑道上標出犯規地點。

賽跑項目規則摘要：

1. **阻擋** Obstruction

如運動員被擠撞或阻擋，因而妨礙前進時，將依下列方法處理：

1.1 如擠撞或阻擋的發生並非故意或並非由運動員引致，而總裁判個人認為該運動員(或其接力隊)嚴重受影響，按規則判部份或全部運動員重賽，或准許受影響的運動員(或其接力隊)進入下一圈比賽。

1.2 如總裁判發覺另一運動員對發生的擠撞或阻擋負上責任，該名運動員(或接力隊)將會被取消該項目的參賽資格。而總裁判個人認為該運動員(或其接力隊)嚴重受影響，按規則判部份或全部運動員重賽，或准許受影響的運動員(或其接力隊)進入下一圈比賽。

在上述兩情況中，有關被阻運動員(或接力隊)須真誠及努力(Bona Fide)地完成該項比賽，方可被考慮晉升下一圈比賽

註：情況夠嚴重時，亦可執行規則第 TR 7.1 及 TR 7.3 條。

編者註：即運動員可被加判「行為犯規」而被黃牌/紅牌警告或即時被取消繼後所有參賽資格。

判決案例：

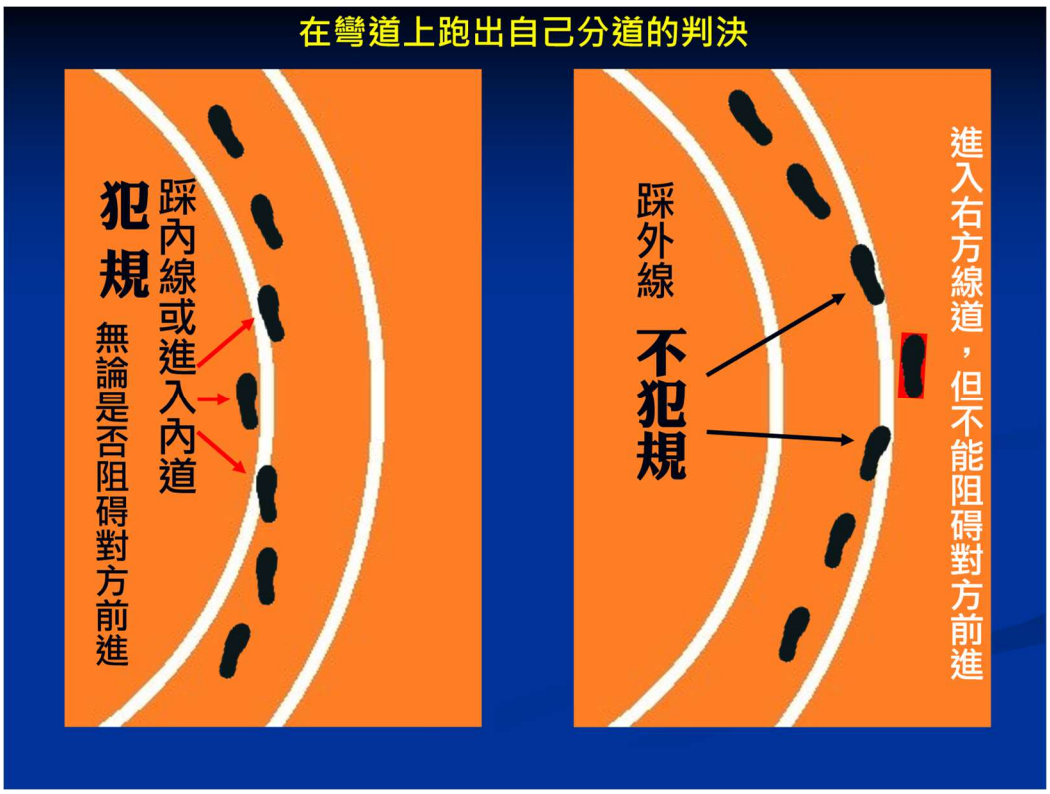
2024 巴黎奧運會田徑男子 5000 米初賽，第一組比賽中途發生運動員碰撞事件，多人倒地，最後大會判決沒有運動應負上責任，同時決定讓被影響而不能以前 8 名成績晉升入決賽的五名運動員進入決賽。在第二組初賽，亦有一名運動員因被阻而被判可晉升入決賽。故決賽人數由原本的 16 名增加至 22 人。



2. **道跑違規** Lanes Infringement

田徑跑道之寬度為 1.22 米，包括右方白色分道線(5cm 寬)，但不包括左方分道線，如踩在左方分道線上或進入左方跑道，表示進入了別人的跑道，是不准許的，如有發生，依下列方法處理。





請注意下頁之 2021 年踩線違規執法規則修改新列：

世界田徑聯會宣布自２０２１年11月1日開始，在國際賽事中，踩線違規執法規則修改：

1. **在分道跑時**，選手在彎道的地方第一次踩在左方白線上不會被取消資格，但不能踩在左方的跑道上，否則將被判取消資格；請參考圖１。
2. **不分道跑時**，允許在彎道跨進去彎道緣石內(Inner Edge Kerb)一次；請參考圖２。
3. 在接下來的同一項目的賽次(即包括預賽／複賽／決賽之任何賽次)，同一位選手若再犯就取消資格。
4. **接力賽事**，同一隊成員累積兩次後取消資格(包括預賽／複賽／決賽之任何賽次)。個人項目的踩界犯規不會計算入接力比賽，而接力比賽的踩界犯規亦不會計算入個人項目。

圖１：分道跑：

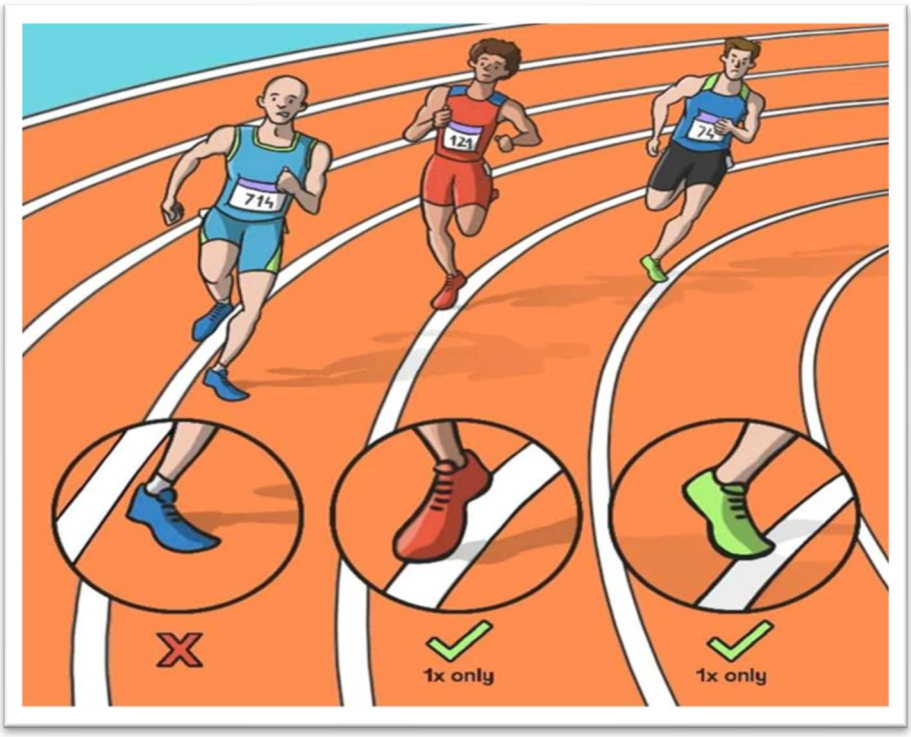
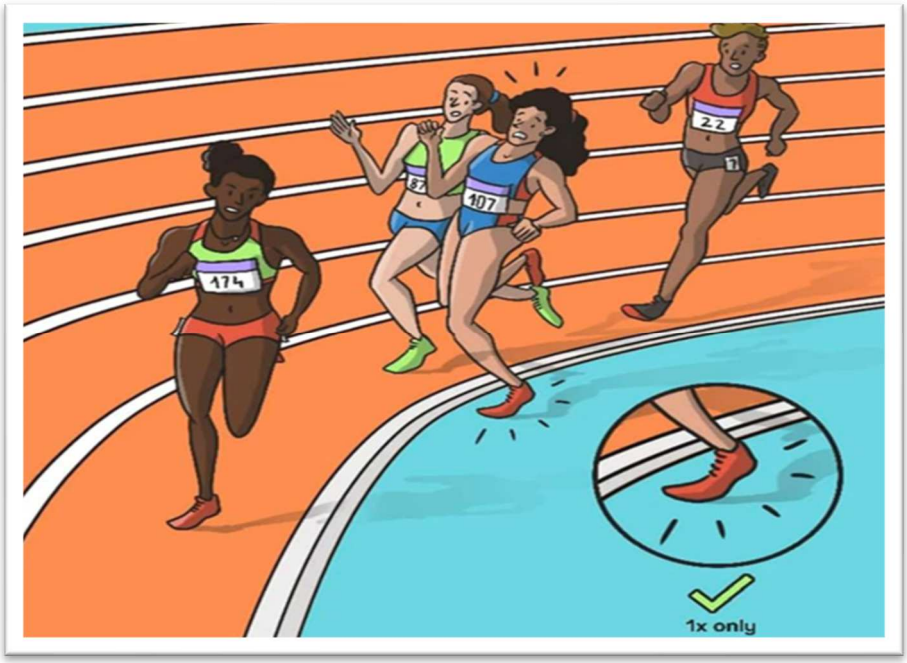


圖２：不分道跑：



3. 離開跑道 Leaving the Track

擅自離開跑道或比賽路線的運動員，不得繼續比賽，被記錄為未能完成比賽(DNF)；如該名運動員嘗試重新進入比賽，將會被總裁取消比賽資格。

跨 欄 項 目

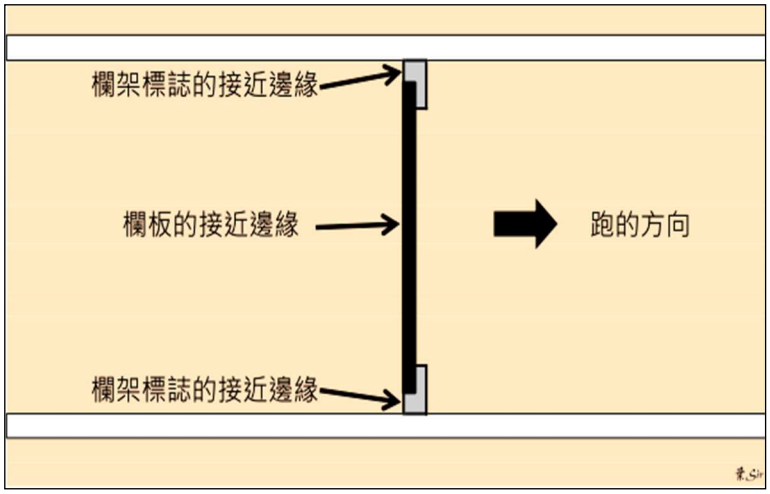
學界比賽共有三個跨欄項目，分別為 100 米欄，110 米欄，400 米欄。

各項目均設有十個欄架，每組別欄的高度各有不同，請參閱各區比賽章程。

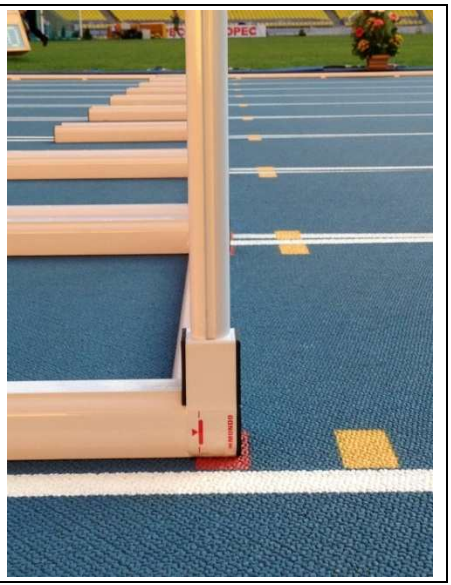
運動員除要遵守遵守下列跨欄規則外，同時要遵守賽跑道比賽的規則。

欄架的擺放：

1. 在跑道上，放置欄架位置的標記顏色：
   100 米欄：黃色　110 米欄：藍色　400 米欄：綠色
2. 欄架必須按欄架標誌放在跑道中央，不能與左、右兩旁跑道的欄架接觸。
3. 從欄板頂部向下垂直觀看，欄板的接近邊綠(較接近起點的一邊)，
   必須與地面欄架標誌的接近邊綠(較接近起點的一邊)重疊，請參閱下列左圖：



現時較新的欄架在底部印有正確擺放位置的記號。



4. 按項目的規定，調較高度後，還要調較欄腳重量的位置，有些欄架會自動調較重量。**但不知何故，本港有些場地將欄架腳的佩重移走，致使欄架很容易翻倒，不符合規定。**

跨欄項目規則：

所有跨欄跑項目都是分道跑，運動員應從始至終在自己的分道內越過(go over)每個欄架完成比賽，除非技術規則 17.3 適用，否則未遵守此規則將會被取消資格。

另外，運動員如有下列情況將被取消資格：

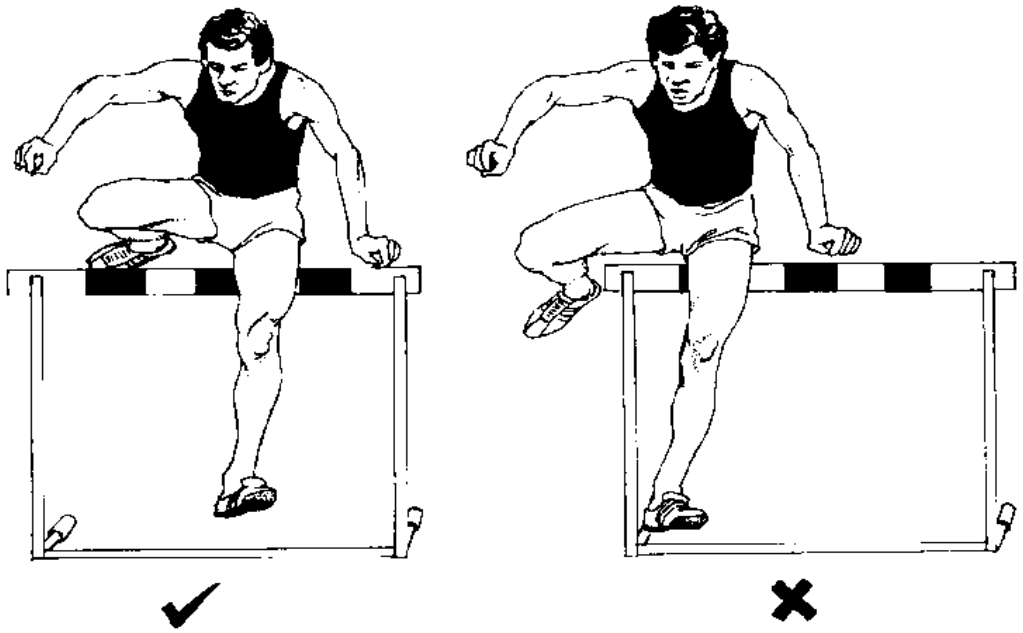
- 在過欄瞬間其腳或腿在欄架兩側外(任何一邊)，低於欄頂橫木水平面；或
- **用手或身軀或下肢前導腿的前面撞倒或移動欄架**；或
- 直接或間接撞倒或位移自己或其他分道上的欄架，其行為有影響或阻礙其他運動員比賽的進行，及/或同時違反其他規則。

註：以上規則被遵守下，欄架位置沒有被移動或欄架高度無任何降低，包括任向方向傾斜，運動員可以用任何方式越過欄架。

WA 綠色文字解釋：「下肢前導腿的前面」包括前導腿的大腿頂部至腳的前面部份。

編者註：2017 年以前規則要求運動員要「跳過每一個欄架」 (Jump over each hurdle)
2018 年開始改為要求運動員要「越過每一個欄架」 (Go over each hurdle)

右方運動員過欄時，其右腿在欄架旁及低於欄架頂端的水平面，犯規動作。 (注意紅圈位置)



2016 巴西奧運男子 110 米欄第 8 線運動員(紅色上衣)，被判故意踢倒欄架，被取消比賽資格。





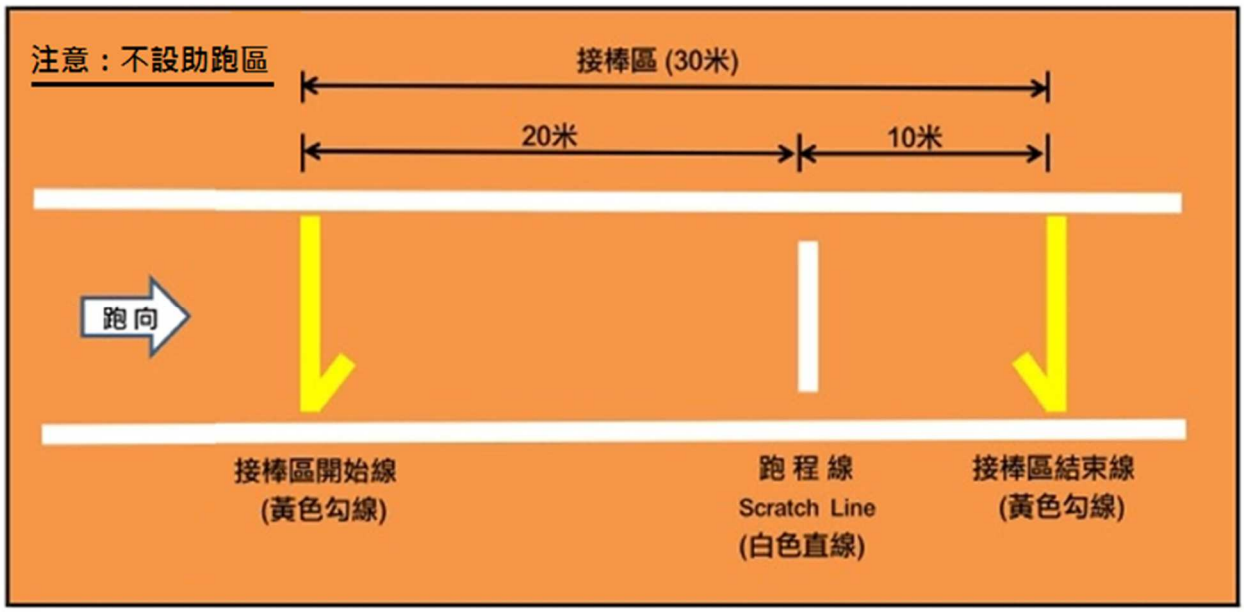
編者註：如在 2020 年後處理上述情況，可直接引用規則「用手或身軀或下肢前導腿的前面撞倒或移動欄架」，判該名運動員犯規。

學界接力賽規則摘要：

學界規定在 4x400 米接力比賽，不論參賽隊伍多少，均採用「3 個彎道為分道跑」的方法進行。即第一棒運動員全程為分道跑，第二棒運動員接棒後為分道跑，直至完成第一個彎道路程，越過地上綠色的搶道線後，才可跑入內道，此後為不分道跑；第三棒及第四棒全程為不分道跑。

4x100 米接棒區：

注意：黃色棒區開始勾線，包括在接棒區範圍 30 米內，但棒區結束黃色勾線則不包括在內。



(1) TR 24.3

在分道跑的交接棒過程中，每一交接棒區須指定裁判員，負責確保運動員被安排在正確的分道及接棒區內。同時要注意運動員放置的標誌是否合符規格。

(2) TR 24.4

在全程或第一棒為分道跑時，運動員可在自己線道內用膠紙做一個標誌(check-mark)，最大尺寸為 5cm ×40cm，顏色應與賽道上其他永久性標誌有明顯區別，以免混淆。不得使用其他標誌物(check-mark)。裁判員應指示相關運動員移除不符合規則的標誌物，如果他們沒有遵從，裁判員必須移除該等標誌物。

若情況嚴重，可按世界田徑聯會技術規則 TR7.1 條及 TR7.3 條處理。(即違反體育道德或者有不正當的行為的規則)

(3) TR 24.5

在田徑場內舉行的所有接力賽必須使用接力棒，運動員必須手持接力棒跑畢全程。

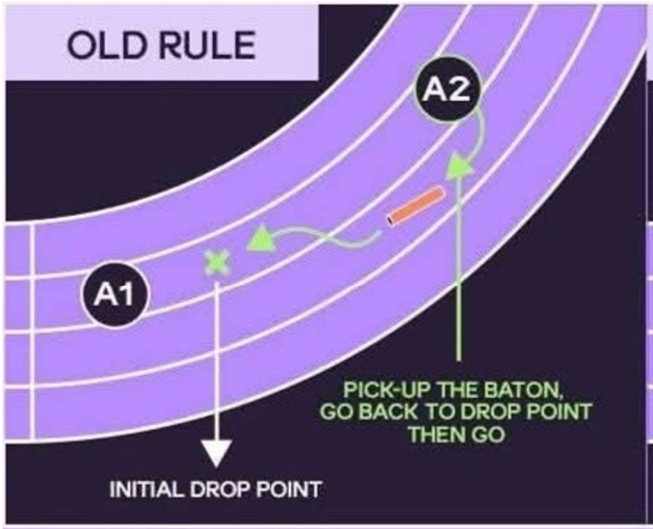
不允許運動員載手套或在手上沾上任何物料，以便更好握住接力棒。除了國際田聯技術規則 (TR 6.4.3)中被允許外。

(4) TR 24.6

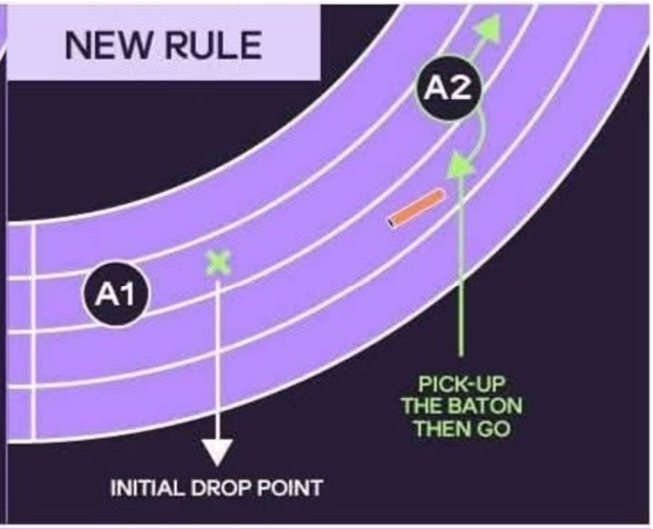
如發生掉棒，必須由掉棒運動員拾起，他可以離開自己的分道去拾棒，但不能將應跑距離縮減及不能阻礙其他運動員。越過終點時，接力棒須由有關動員用手握著。如運動員不遵守此規則，其接力隊將被取消比賽資格。(2025 年 11 月 1 日執行)

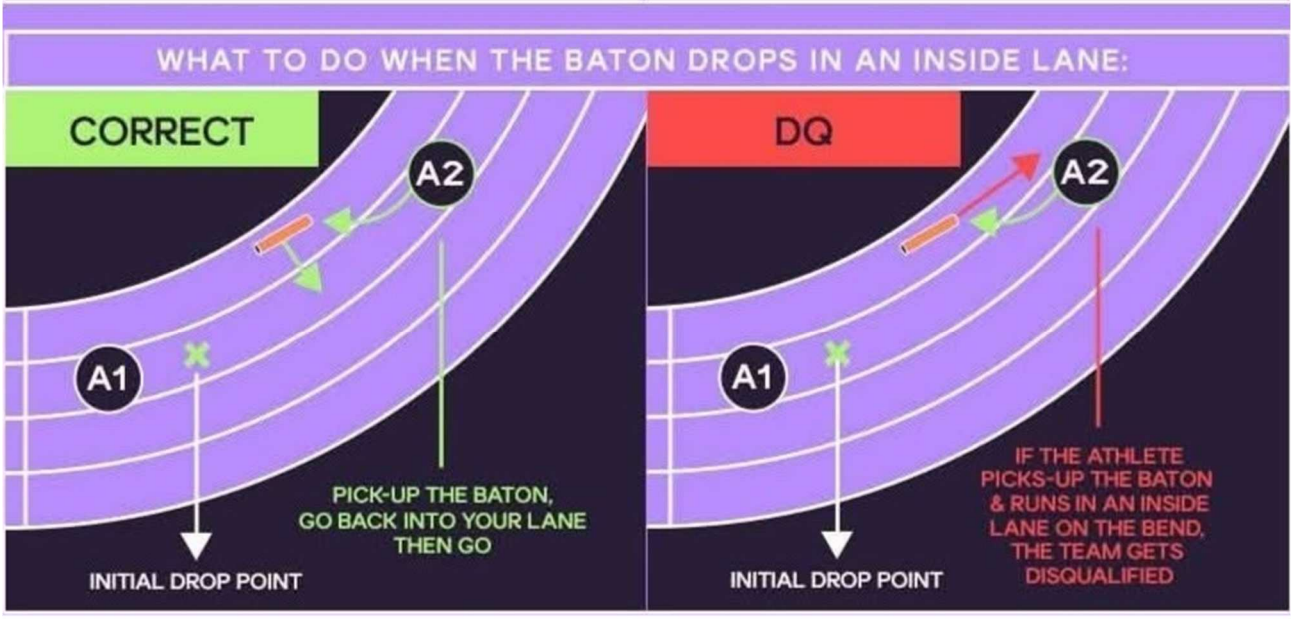
下列圖片，由世界田聯發表：

(圖 1)



(圖 2)





(圖 3)　　(圖 4)

圖片解釋：

(圖 1)：舊例--當拾回棒後，必須要返回棒離開手時的地方，才可繼續前進。

(圖 2)：新例--當拾回棒後，不須返回棒離開手時的地方，可立即繼續前進。

改變的原因：在激列烈比賽中，運動員很難找到掉棒時的準確位置，而且在沒有錄影回放的幫助下，裁判亦難做出判斷；此外，跌棒已對運動員帶來顯著的競爭劣勢。

(圖 3)：正確動作：在彎道，當棒跌在左方跑道，拾回棒後，立刻直接返回自己跑道內，才繼續前進。

(圖 4)：違規動作：在彎道，當棒跌在左方跑道，拾回棒後，沒有立即返回原本跑道，並在該跑線內前進，因為將應跑的距離縮減了。

(5) TR 24.7

接力棒須在接棒區內交接。交接棒開始於接棒的運動員第一次觸及接力棒，只要接棒運動員單獨手持接力棒的瞬間才算完成交接。僅以接力棒的位置決定是否在接棒區內完成交接，在接棒區外交接，將被取消資。

接棒動作的開始與完成： 下列圖 2. ,3. ,4. 的動作必須在接棒區內完成，否則將被判取消資格。

1. 未開始接棒	2. 接棒開始 (接力棒第一次觸及接棒運動員)	3. 接棒中	4. 完成接棒 (接棒運動員單獨手持接力棒的瞬間)
			

TR 24.7　綠色字註解：整支接力棒要完全在接棒區內。

(6) TR 24.8

交接棒動作未完成前，線道犯規的規則只適用於交棒運動員，但當接力棒單獨留在接棒運動員手中時，該規則方適用於接棒運動員。除此以外，運動員在接棒之前，和/或交棒之後，須留在各自線道上，以免阻擋其他線道運動員。如果運動員阻擋其他接力隊的運動員，包括跑離原有位置或跑出自己線道，則應按世界田徑聯會技術規則 TR17.1 條處理 (即「阻擋」規則) 。

(7) TR 24.9

在比賽過程中，任何運動員拿取或撿拾其他接力隊的接力棒時，該接力隊將被取消資格。其他接力隊將不受到懲罰，除非從中獲得利益。

(8) TR 24.10

接力隊的每名隊員只能參加接力賽的其中一棒。

(9) TR 24.19

運動員不允許在接棒區外開始起跑，必須在接棒區內起跑。否則，其所屬接力隊將被取消資格。

TR24.4 綠色字註釋：接棒運動員的雙腳須要完全在交接棒區內，方可開始跑動作接棒動作。

(10) TR 24.20

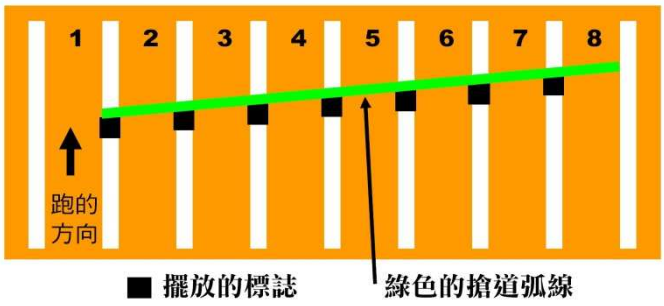
4x400m 比賽的第三及四棒運動員，須在指定裁判員的指示下，按照同隊交棒運動員進入最後彎道 (即 200m 起點附近) 時的先後，由內向外順序排列。當交棒運動員跑過該點時，接運動員須保持排列順序，不能改變在接棒區起點處的位置。否則，其所屬接力隊將被取消資格。

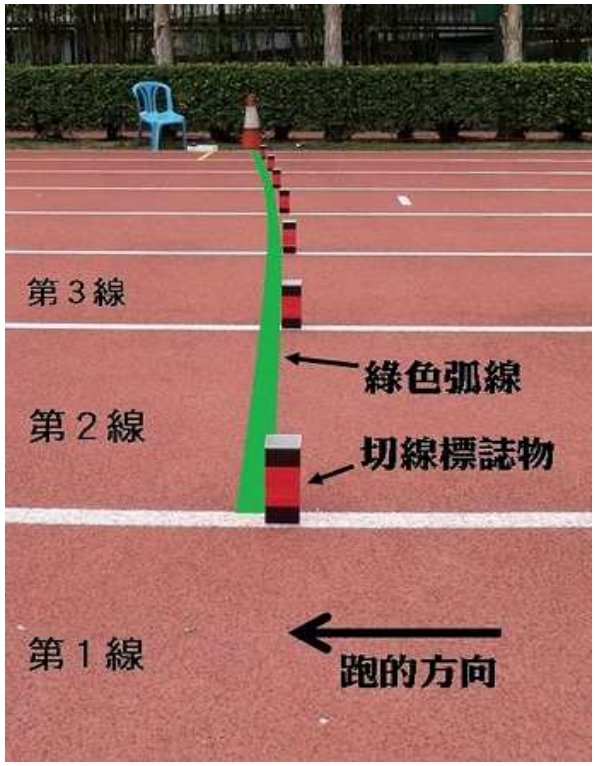
(11) TR 24.21

4x400m 項目的第三棒及第四棒的接棒運動員，在同隊交棒隊員即將到達時，可移向跑道內側的位置，但不得衝撞、阻擋其他運員以至妨礙其跑進。否則，其所屬接力隊將被取消資格。

4X400 米搶道線標誌物的擺放

標誌的正確位置：(只需擺放七個標誌)





標誌規格：
錐形物或棱柱體，面積為 5x5 厘米，最高 15 厘米，
顏色與搶道線及跑道線應明顯不同。

何時擺放：
4x400 米接力
1. 開跑時不擺放。
2. 當所有第一棒運動員跑過搶道線後，立即擺放。
3. 當所有第二棒運動員經過搶道線後，收起標誌。

800 米
只有在第一個彎道採用分道跑時才需要在開跑前擺放，
所有運動員經過後收起標誌。

檢察員的人數其工作位置：
凡舉行徑賽跑道的兩旁，應派有檢察員當值，尤其在時常發生違規事件的灣道、接棒區及跨欄項目，更應注意及加派人手。
學界比賽通常因應各個比賽不同的人手資源，選派不同數目檢察員、由檢察長臨場分派工作位置。
如大會能採用錄影器材，可減少人手及大大提高判決的準確性。

檢察裁判工作步驟：
1. 準時向大會報到，參加由檢察長主持的工作分派簡報會。
2. 領取所需物品後按指定時間到指定地點工作。
3. 接力比賽時，要安排運動員上線，核對跑線 (聽取大會擴播或觀看電子板顯示)，以下列旗號回應大會查詢：

旗號顏色	比賽前的訊號	比賽中或比賽後的訊號
黃色 (或紅色)	表示未準備好	有違規或事故發生
白色	表示已準備就緒	未有任何違規或事故發生

4. 如有違規或事故發生，除以旗號表示外，應在發生地點貼上記號，填寫報告表格，由服務員送至終點處。
5. 發生違規事故後，應盡可能在現場告訴違規者或其隊友。
6. 有關裁判長接到報告後，應立刻到場了解情況及作出裁決。

檢察員需用物品：

1. 場刊
2. 徑賽犯規報告表格及標貼。
3. 黃旗一面，白旗一面
4. 搶道線標誌 (最少 7 個)
5. 椅子
6. 無線對講機 (每棒區最少一只)
7. 哨子 (私人用品請自備；如發生突發事件，鳴哨通知發令員中止發令)

4A. 國際田徑比賽裁決例子：

判例 1.

2004 年雅典奧運女子 100 米欄決賽，5 線運動員過第一個欄後，落地不穩，跌倒在第 6 線，碰跌第 6 線運動員，最後兩人皆被判「DNF」，即未能完成比賽。



Women 100m Hurdles Final

Rk	Bib	Name	NOC	DOB	Lane	React	Fn	Result	
1	3275	HAYES Joanna	USA	23 DEC 1976	4	0.189		12.37	OR
2	3178	KRASOVSKA Olena	UKR	17 AUG 1976	1	0.151		12.45	PB
3	3314	MORRISON Melissa	USA	09 JUL 1971	3	0.145		12.56	
4	2885	KOROTEYEVA Mariya	RUS	10 NOV 1981	8	0.195		12.72	
5	2230	GOLDING-CLARKE Lacena	JAM	20 MAR 1975	2	0.149		12.73	
6	1327	WHYTE Angela	CAN	22 MAY 1980	7	0.155		12.81	
DNF	1313	FELICIEN Perdita	CAN	29 AUG 1980	5	0.167		DNF	
DNF	2838	SHEVCHENKO Irina	RUS	02 SEP 1975	6	0.155		DNF	

判例 2.

2011 年田徑世錦賽男子 110 米欄決賽，賽後第一名被取消資格，由其他名次較後者補上。





劉翔的右手在跨越最後兩個欄時(左圖為第九欄，右圖為第十欄)，被其左方古巴運動員羅勃思的右手碰撞，致身體失平衡，最後只得到第三名；中國隊提出上訴，經審查後，賽會以「阻礙他人前進」的理由，取消冠軍「羅勃思」的比賽資格，名次由後者補上，劉翔最後得到亞軍，冠軍是美國的李察遜，季軍是英國的端納。雖然古巴隊提出反上訴，但最後仍維持原判。

判例 3.

(左方為羅德里格斯)　(中間為布林卡)

2009 年世錦賽女子 1500 米決賽最後 300 米，西班牙選手羅德里格斯企圖從內道穿越原領先的埃塞俄比亞選手布林卡，強行從內道穿越，並在穿越過程中用右手手臂推擋布林卡，導致布林卡當即摔倒在地，之後，羅德里格斯以 4 分 03 秒 36 的成績第一個衝過終點線。經過對錄影的反覆觀看，裁判最終判定羅德里格斯超越對手時犯規，因此取消比賽資格，這樣一來，第二位衝過終點的賈馬爾以 4 分 03 秒 74 的成績奪得金牌，英國選手多布裏斯基以 0.01 秒之差獲得銀牌，美國選手羅維伯裏以 4 分 04 秒 18 的成績獲得銅牌。



判例 4.

2015 年世界田徑錦標賽，女子 200 米初賽第 5 組，第 5 線運動員在彎道末端跑入第 6 線，在 6 線運動員之前跑畢餘下路程，賽後沒有被判違規，且得到第一名，第 6 線運動員得第 3 名，兩者之時間差距為 0.31 秒。






判例 5.

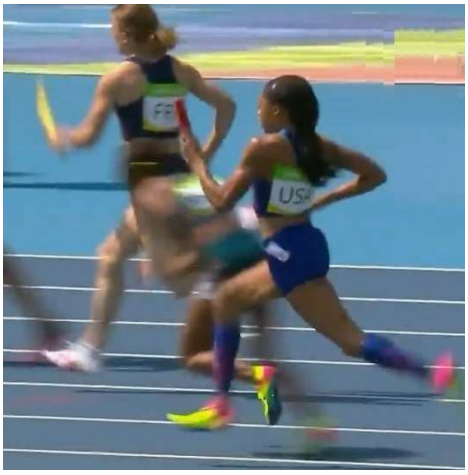
本屆巴西奧運會女子 4x100 米初賽第 2 組，第 2 線美國隊第 2 棒交第 3 棒時，交棒運動員被第 3 線巴西隊員碰撞，致交棒失誤，最後仍完成比賽；經上訴後，賽會取以阻礙他人前進理由取消巴西隊資格，同時准許美國隊單獨重賽，但必須以原隊運動員，同一棒次及在同一線道進行比賽，若時間成績比先前最後一隊以時間被選取的為佳，則可進入決賽，最後美國隊能進入決賽並取得冠軍。

法國隊(4 線)

巴西隊(3 線)

美國隊(2 線)

(美國隊被阻的一刻)



判例 6. 2012 年世界田徑錦標賽，女子 4x400 米接力初賽，美國隊及羅馬尼亞隊被阻，判兩隊重賽，但羅馬尼亞隊棄權，美國隊單獨重賽，結果能進入決賽並取得冠軍。

判例 7. 2012 倫敦奧運會男子 4x400 米接力初賽，有「刀片跑手」助陣的南菲隊其中一位運動員，被肯雅隊碰撞，倒在地上受傷，未能完成比賽，賽後肯雅隊被取消資格，上訴委會員更准許南菲隊以額外名額進入決賽，合共 9 隊參賽，被安排在第 1 線道出賽，結果未取得任何獎牌。

判例 8. 2014 年歐洲田徑錦標賽，男子 4x400 米接力初賽，荷蘭隊被阻，以 0.1 秒之差，排在第 9 位，未能進入決賽，上訴後，判荷蘭隊單一隊重賽，結果未能進入決賽。

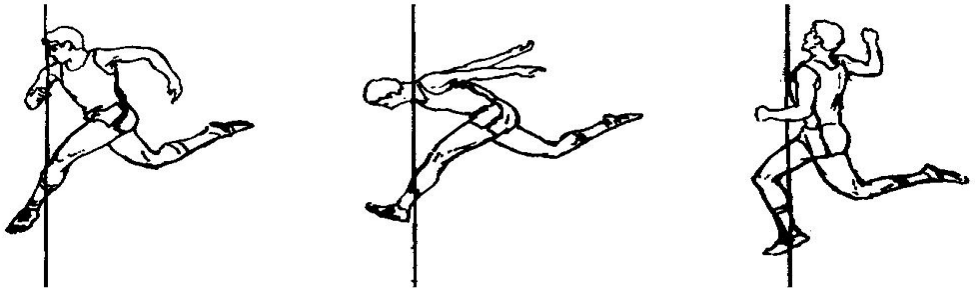
判例 9. 2016 巴西奧運會，男子 110 米欄初賽，第 1 組及第 2 組進行時，正下著滂沱大雨，賽後，賽會決定讓第 1 組及第 2 組未能以名次進入準決賽的 8 位運動員重賽，結果有 6 位參加，有一位能進入準決賽。

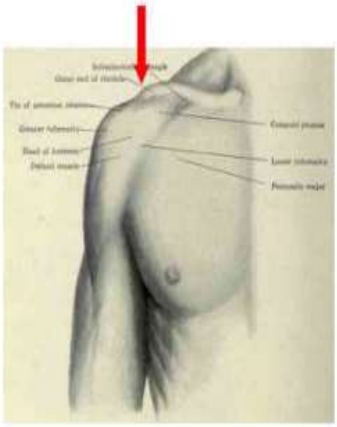
5. 終點裁判工作 (Finishing Judge)

終點裁判是由一位終點裁判長及最少八位終點裁判組成，判定各項徑賽運動員到達終點的名次，並在 3000 米及以上長距離比賽中擔任記圈工作。雖然採用終點攝影系統判別名次及時間，但仍需設有終點裁判，以防失靈。

田徑規則對終點裁判的規定：

1. 裁判員必須在跑道的同一側執行任務，判定運動員抵達終點的名次，如果無法取得一致意見，應提交總裁判裁決。
2. 裁判員的位置應離終點線至少 5 米，與終點線在同一直線上，應坐在升高的裁判台工作。
3. 判定運動員名次，應以其軀幹 (不包括頭、頸、臂、腿、手或足) 任何部份到達終點線較接近的邊緣的垂直平面的順序為準。如下圖所示：

軀 幹	運動員到達終點線較接近的邊緣的垂直平面的一刻 (黑線為終點線的假想平面)
	

世界田聯提供的圖片，人體軀幹的位置(紅色)	及 如何分別手臂與肩膊位置 (手臂不屬於軀幹部份)
 	 

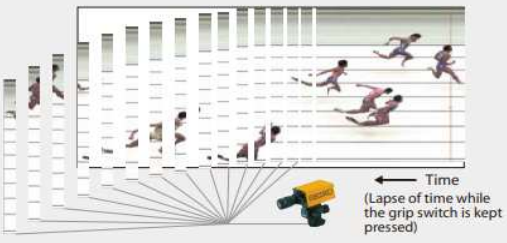
終點攝影的圖片是如何產生的

The mechanism of the slit video system

Pictures taken by the Slit video system

The Slit Video system takes a digital video through a slit installed in line with the finish line at a rate of 2,000 pictures per second (when the scanning speed is set at 0.5 msec/line).

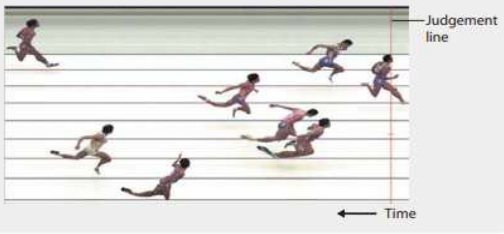
Each picture obtained covers an ultrathin vertical line which is approximately 1cm in width and 15m in length.



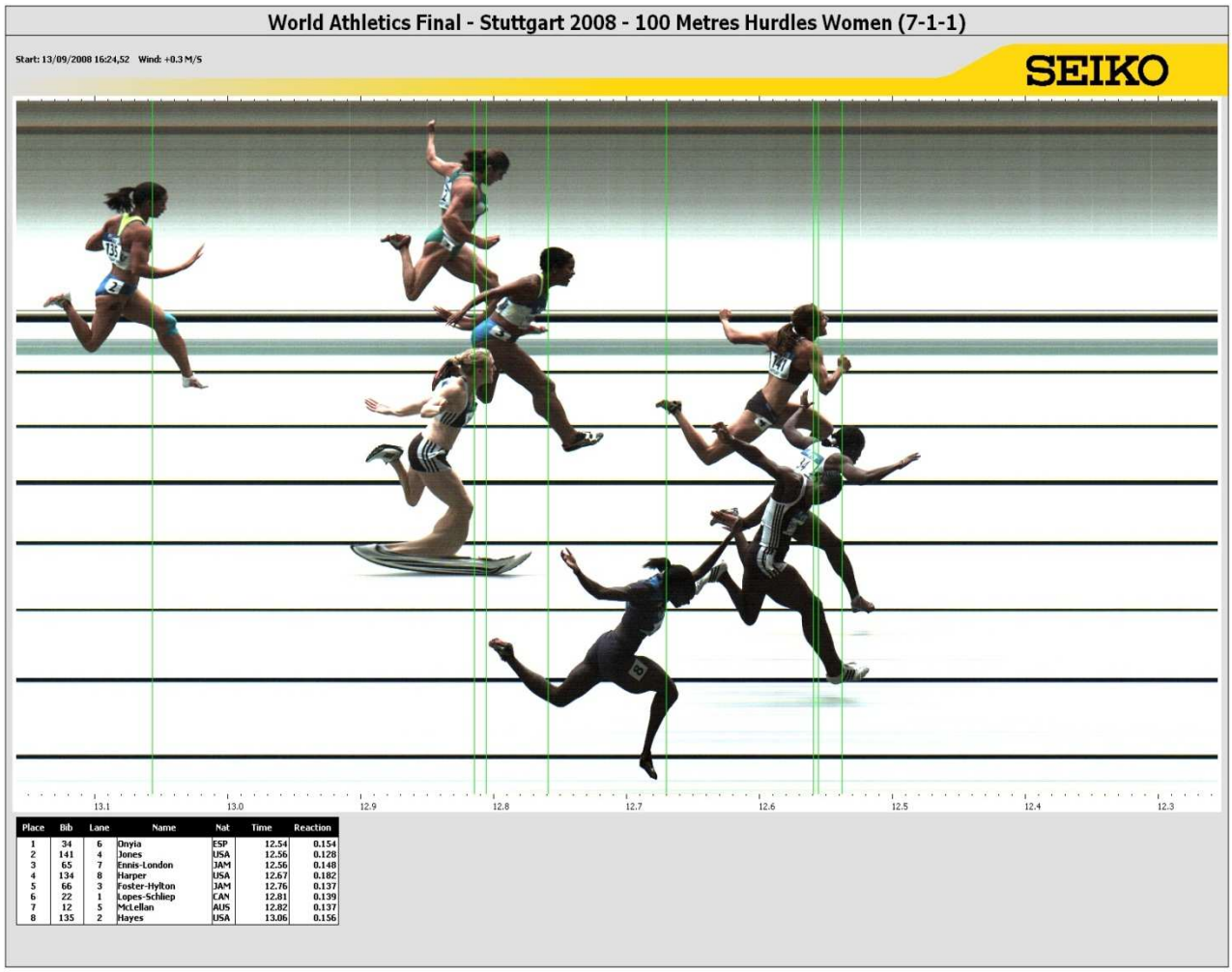
Picture shown on the monitor screen of PC

The pictures are patched together in order of the time when they were taken, and then the picture at right will be shown on the PC screen.

In the finish order judgment procedure, the finish time and order will be displayed only by aligning the judgment line with the runner's torso and pressing the enter key.



如何從「終點攝影圖片(Photo-finishing photo)」判別名次

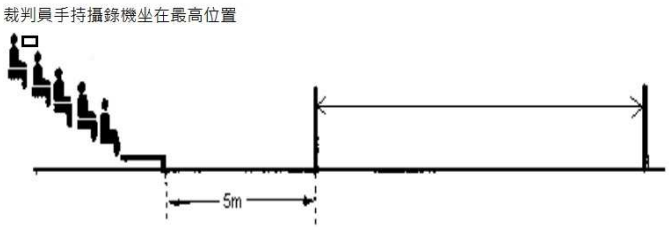


Place	Bib	Lane	Name	Nat	Time	Reaction
1	34	6	Onyia	ESP	12.54	0.154
2	141	4	Jones	USA	12.56	0.128
3	65	7	Ennis-London	JAM	12.56	0.148
4	134	8	Harper	USA	12.67	0.182
5	66	3	Foster-Hylton	JAM	12.76	0.137
6	22	1	Lopes-Schliep	CAN	12.81	0.139
7	12	5	McLellan	AUS	12.82	0.137
8	135	2	Hayes	USA	13.06	0.156

成績顯示
放大圖

- 圖片是 2008 年世界田徑決賽女子一百米欄決賽的終點攝影圖片。
- 圖片上每一位運動員經已過終點(即已完成比賽)，在圖片上位置的先後，即為各運動員的名次。
- 名次判別是量度各人的軀幹(不包括頭、頸、臂、腿、手或足)最前部份位置的先後。
- 時間的量度是從各人的軀幹最前部份作一垂直線，與底部的時間基線相交，其讀數即為時間。新的系統能自動產生 1/1000 秒的讀數顯示及記錄在電腦中。
- 請注意第 2 名及第 3 名的時間相同(12.56)，但以千分一秒仍可清楚分出名次，須按規則以 1/100 秒顯示。
- 圖片下的文字框顯示出運動的：(1.名次，2.運動員編號，3.線道，4.姓名，5.國家，6.時間，7.起跑反應時間)；在大型比賽，運動員的起跑器是裝有「偷跑偵察儀」，如起跑反應時間小於 100/1000 秒(即 0.1 秒)，便視為偷跑犯規。另在圖片左上方顯示出攝錄日期、時間、及風速，如風速超過每秒+2 米，打破紀錄將不被承認(+表示順風，-表示逆風)，圖中風速為+0.3M/S(即每秒 0.3 米，順風)。
- 如果沒有現代科技的幫助，怎能準確判決！

終點裁判員的位置（手時攝錄機的裁判員坐在最高位置，並在終點的延長線上）



分道跑時，裁判員不應衝出跑道「捉」運動員」，應坐在裁判台上工作，將觀察所得，報告裁判長。
最好設有攝錄機以幫助判決，攝錄機應放在終點線的延長線上，通常在裁判台的最高位置。任何攝錄機、相機或手提電話只要有逐格重播的功能均適合。

分道跑項目的裁判方法：
採用按名次分工法，由裁判長編配每名裁判主看一個名次及兼看一個名次，如下列所示：

裁判員：	一	二	三	四	五	六	七	八
主看名次	1	2	3	4	5	6	7	8
兼看名次		1	2	3	4	5	6	7

編者註：如使用 iPad 計時，可代替整隊計時隊及終點裁判的工作。詳情請參閱第 7 章。

不分道跑項目的裁判法：
採用「唱名記錄」方法，兩人一組工作，當運動員到達終時，由一名裁判順序唱出運動員號碼，另一名裁判將名次及運動員號碼記錄在成績表格上。最好設兩組或三組獨立工作，賽後互相核對；裁判長以手號或對講機通知計時控掣室將運動員順序攝入鏡頭。

在 800 米或以上的項目，必須以「剩圈顯示器」顯示剩餘的圈數，**只顯示領先者的剩餘圈數**，被超圈的運動員由記圈員以手號或言語通知。以鐘聲通知最後一圈的每一位運動員。
在 3000 米或以上項目，終點裁判員需兼任記圈員及計時員；分兩種方法**同時**進行：

方法 1. 每位記圈員最多負責記錄兩名或三名運動員 (可能要臨時增加人手)，每人分派一隻秒錶及表格，按正常方法開表，每當運動員經過一次終點線，在表格上記錄每圈時間，只記錄「分」及「秒」便可，不需記錄十分一秒或百分一秒，運動員還剩最後一圈時，通知裁判打鐘；運動員完成比賽衝線時，要記錄秒錶顯示的時間，即分、秒及百分一秒，但不需理會或記錄名次。比賽完畢後，裁判長收集各人的表格，按照各運動員的時間先後，便可判別名次。(記錄表格，請參考附件)

方法 2. 裁判長在一名裁判協助下，以另一種表格記錄每一圈運動員經過終點的先後次序。裁判按運動員經過終點的先後順序叫出該運動員的號碼，裁判長依次序將號碼記錄在該圈數的橫行上(為書寫方便，可改為直行)，每圈記一次；便可完整地記錄運動員經過終點的次數及名次；請參考下頁表格。

終點裁判工作步驟：
1. 準時向大會報到，參加由終點裁判長主持的工作分派簡報會(可在終點舉行)。
2. 領取需用物品後到終點準備工作。
3. 裁判長在收到由起點送到的運動員名單、核對電子板顯示的項目正確、裁判員及計時員均準備就緒後，以旗號或對講機通知發令裁判開始比賽。
4. 比賽開後，判別名次，注意中途退出的運動員及過終時跑錯線的運動員。
5. 裁判長將名次記錄在運動員名單上，缺席者以「DNS」表示，中途退出者以「DNF」表示，如運動員過終時有跑錯線情形發生，應在名單上說明，方便終點攝影裁判閱讀照片。
6. 派服務員將記錄表格送至記錄室。

終點裁判需用物品：

1. 紅旗白旗各一支(與起點聯絡)。
2. 無線對講機。
3. 場刊及徑賽成績記錄表格。
4. iPad 或攝錄機

6. 計時員工作 (Timekeeper)

計時裁判是由一位計時長及最少十名計時員組成，用秒錶計取運動員成績。雖然採用終點攝影系統判別名次及時間，但仍需設有計時員，以防系統失靈。

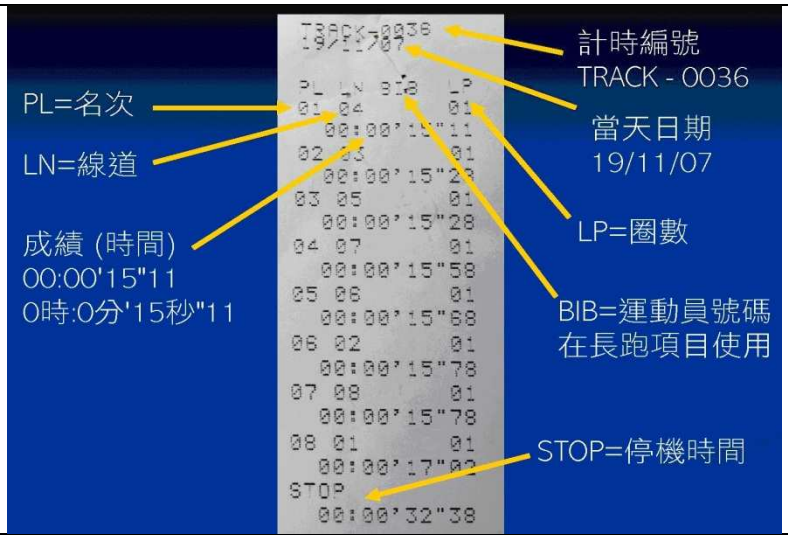
學界比賽是邀請參賽學校計時隊擔任，均是非常有經驗的計時隊，每隊均有其慣用計時方法；在分道跑項目，多數以線道分工(每名計時員負責某指定線道運動員的時間)，有些以名次分工(每名計時員負責某一名次的時間)；另有些用混合方法(由八位計時員負責每一線道時間，另由兩名計時員計取第一名時間)。

亦可採用線道計時機(Lane Timer)。在 400 米及以下的分道跑項目，安排八名線道計時員，每人負責一條跑線並手持一個按鈕，起跑時由計時長按掣開錶，較新型號可由多人同時按掣開錶，計時機自動取中位數開始計時，當運動員到達終點時，由該線道的計時員按動按鈕，每一線道的時間及名次會自動記錄及印出，非常準確及方便，又可避免抄寫的錯誤。

在不分道跑項目，即 800 米及以上的項目，由計時長或一名計時員負責便可，起跑啟動計時機後，每當有運動員到達終點時，按動按鈕一次，便可計取所有完成比賽運動員的「名次時間」，最多可計取 8000 名。

另安排一位或兩位計時員用秒錶計取第一名的時間，互相核對以防計時機失靈。

編者註：如使用 iPad 計時，可代替整隊計時隊及終點裁判的工作，而且更準確。詳情請參閱第 7 章。

計時機、接駁器、按鈕(最多十線道)	印出的成績
	

不論採用那些方法，開錶方法及停錶方法均要符合下列規則：

1. 計時員應在跑道外與終點線排成一直線。如有可能，計時員的位置應距跑道至少 5 米遠。為了使他們有較佳的位置觀察終點線，應坐在升高的裁判台工作。
2. 計時員的開錶及停表的動作要相同。(最好全隊的動作相同劃一)
3. 計時應從發令槍或認可的發令裝置發出的閃光或煙開始，直至運動員的軀幹 (不包括頭、頸、手、腳) 的任何部份抵達終點線較接近的邊緣的垂直面瞬間為止。
4. 在跑道上舉行的徑賽項目，手計時成績應判讀到較差的 1/10 秒。部份或全部在場外舉行的徑賽項目，手計時成績應判讀到較差的整秒，如馬拉松 2:09:44.3 應進位成 2:09:45。
   雖然規定手計時要以 1/10 秒顯示，但僅限正式成績公佈時用。現時大部份的計時秒錶均為 1/100 秒電子秒錶，為方便起見，應以 1/100 秒處理及公佈成績，直至比賽完畢後，總成績冊才以 1/10 秒公佈，表示與電子計時 1/100 秒有別。
5. 在三只正式表中，兩只表計時間相同而第三只表不同時，應以這兩只表所計時間為準；如三只表所計時間各不相同，應以中間時間為準；如只使用兩只秒錶，所計時間各不相同時，應以較差的時間作為正式成績。
6.

如何錄取正式時間：	秒錶 1	秒錶 2	秒錶 3	手計時正式時間(1/10 秒)
三只秒錶計時，時間均不同 (取中間的時間)	12.34	12.48	12.61	12.48 (12.5)
三只秒錶時，兩只時間相同 (取兩只相同的時間)	22.31	22.31	22.51	22.31 (22.4)
兩只秒錶計時，時間不同 (取較慢的時間)	40.19	40.30	- - -	40.30 (40.3)

計時工作步驟：

1. 準時向大會報到，聽取計時長的作工作分派。(可在終點舉行)
2. 領取物品後到終點準備工作，應選擇在第八線道旁的裁判台，因可面向所有起點，方便工作。
3. 在分道跑項目，分派八位計時員每人負責計取一條「線道時間」，另由兩名計時員計取第一名時間。
4. 在不分道跑項目，分派計時員計取每名運動員的「名次時間」，另由兩名計時員計取第一名時間。如採用計時機，則不需安排計時員計取名次時間，只要安排兩名計時員計取第一名時間便可。如可能，每次計時後核對攝錄機的名次順序，如有不同，以攝錄機的名次為準。
5. 各人應熟習秒錶的操作，應作多次集體的按錶的熱身動作。
6. 開賽前，計時長通知終點裁判長或發令員已準備就緒，或用旗號表示。
7. 計時長用 「運動員上線」及「舉槍」 的口令提醒計時員準備計時。
8. 開表後，檢查秒錶，如忘記開錶或秒錶有故障，計時員要立刻提出，以便安排替補。

   方法：1. 由計時長或後備計時員出替；
   2. 由有經驗的計時員計取兩名時間；現時大部份的秒錶均可計取兩名時間。
   3. 參考正常運作秒錶，按動秒表，然後按正常方法停錶，計出的時間要加上參考時間的誤差。

   例如：5 秒後才啟動秒錶，計出的時間要加上 5 秒，方為正式時間。
9. 賽後立即讀表，記錄在計時表格上，由服務員送至記錄室。
10. 計時長下令「回錶」，各人方可將秒錶歸零。
11. 準備下一場比賽。
12. 時間或成績不可向計時隊以外的人仕透露。

計時員需用物品：

1. 足夠數目的秒錶及後備秒錶，或計時機及配件。
2. 場刊。
3. 計時表格。
4. 紅旗白旗各一支(與起點聯絡)。

徑賽項目時間相同的名次排列方法：

A. 影響頒獎名次或團體積分統計時：

如時間的 1/100 秒(百分一秒)相同，以 1/1000 秒(千分一秒)分勝負，並以此排列名次；如仍相同，名次並列，包括第一名，不需要重賽決定；

如計時系統未能提供 1/1000 秒(千分一秒)，則名次並列，包括第一名，不需要重賽決定；

B. 影響晉升下一個賽次的最後一個位置時：

有兩人或超過兩人時間相同，用上述 A. 之方法處理後，仍不分勝負時之處理方法：

1. **在 400 米及以下的項目，如場地有足夠額外的跑線，有關者俱可晉升下一賽次，否則以抽籤決定。**
2. **在 400 米以上的項目，因採用不分道跑的方法，可隨時增加參賽人數，故不需要抽籤決定，有關者俱可晉升下一賽次。**

7. 名次判決及計時的輔助器材

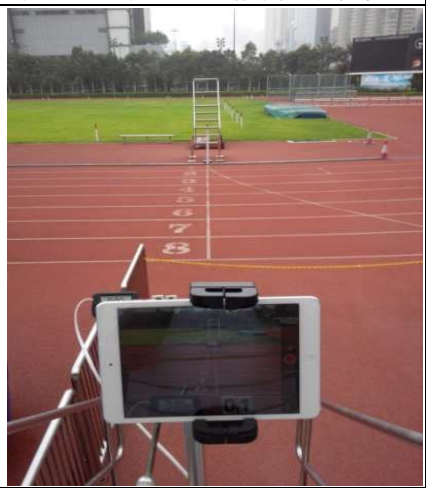
現今科學發達，市面上有許多攝影器材、計時儀器、智能手機或平板電腦均可作為田徑裁判的輔助器材，是裁判員的好幫手，相比用人眼判決不知準確多少，筆者曾測試以下器材及軟件，並實際在比賽中使用，效果良好：

A. 使用「線道計時機」代替秒錶計時。

B. 使用攝錄機或有錄影短片功能的電子相機判別名次，將運動員到達終點的過程攝錄下來，利用即時逐格重播的功能，可精確地判決名次。

C. 使用智能手機或平板電腦加上合適的軟件，可作名次判別及計時之用，下有三種方法介紹：

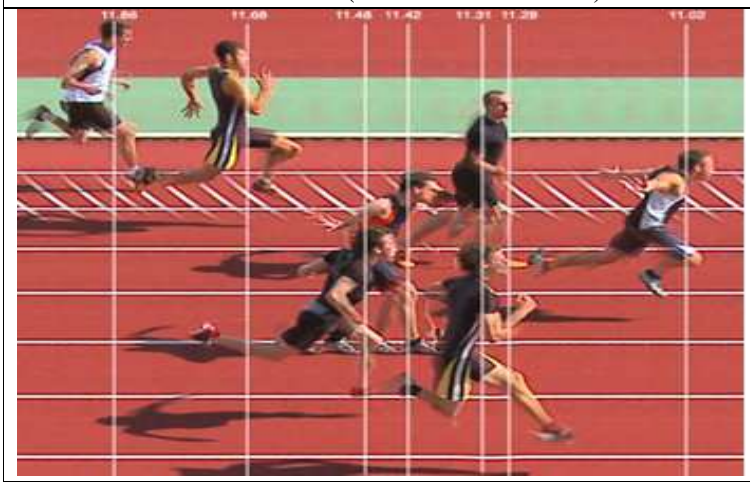
如使用上述輔助器材，安放攝錄機或手機的位置必須在終點線兩旁，距離跑道最少五米，同時必須在終點線的延長線上，最理想的是在裁判台最高位置，從高角度向下攝錄，減少運動員互相遮掩，如下圖所示：

2013-2014 年度市區中學第一組田徑比賽 iPad Mini 2 及 Coach's Eye 軟件屏幕顯示的畫面，下方 14 表示場次編號	iPad 設在裁判台的最高位置及終點線的延長線上，終點線在屏幕中央
	

方法 1. 使用 SprintTimer 軟件作人手計時，iPad 專用田徑計時軟件，準確度非常高)

SprintTimer 軟件只適用 iOS 的手機或平板電腦，內有 Photo Sprint 及 Video Finish 兩個計時軟件，使用方法如下：
(最近推出 SprintTimer Pro 版本，用途更廣)

1. 將 iPad 架設在裁判台最高處，調整 iPad 位置，使畫面的終點線與場地的終點線重合。
2. 比賽開始時，依照手計時方法按動 Start Clock 開始計時。或用槍聲自動啟。
3. 當第一名運動員接近終點前大約 5 米，按 Start Recording 開始攝錄，全部運動完成後按 Stop 停止攝錄。
4. 攝錄的畫面會自動按日期及時間存檔，可隨時查閱，亦可用 AirDrop 方法將檔案傳送至另一 iPad。
5. 在畫面上判別名次及時間，另一裁判員將成績記錄。
6. 如使用 Photo Finish 可看到下圖 1.的畫面，如使用 Video Finish 可看到下圖 2.的畫面。
7. Photo Finish 是 1/100 秒顯示，每秒幀數超超過 100 格，故分辨率高，但辨認運動員所屬線道比較困難。
8. Video Finish 亦是 1/100 顯示，每秒幀數 30 格，因用短片方式顯示，故辨認運動員所屬線道非常容易。
9. 因用人手啟動計時，上述兩者均不能稱為全自動計時。但如採用遙控自動啟動，準確度可達到 2/100 秒。

1. Photo Finish (圖片下載自軟件公司)	2. Video Finish (市區小學 200 米比賽)
	

方法 2. 使用有秒錶功能的體育動作分析軟件 (容易使用，準確度十分高)

除上述 SprintTimer 計時軟件外，另有一些專為教練分析運動員動作而設的手機軟件，攝錄後在重播時，可在畫面加上繪圖工具，幫助分析運動員動作，作訓練之用；因設有攝錄及逐格重播功能，亦可用作判別名次之用；有些軟件在重播中可加入秒錶功能，更可同時作計時之用。請參閱下列使用方法:-

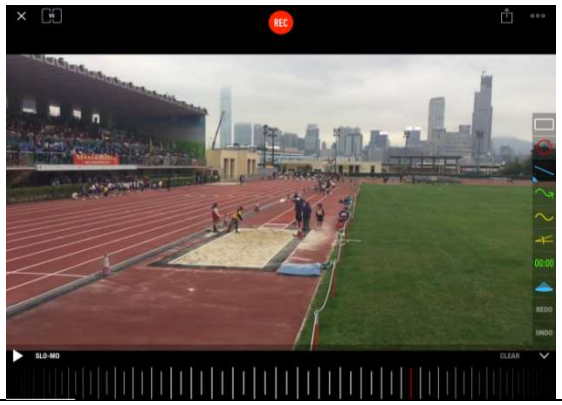
使用方法：(下列說明，採用 iPad 及 Coach's Eye 軟件，但該軟件已下架，但最近可用 Visualeyes App 代替)

1. 裁判員手持 iPad，坐在終點第 8 線道旁的裁判台最處及在終點之延長線上，如使用攝影三腳架固定，畫面將更穩定，及減少裁判的疲勞。使用高清(HD)及最高格數攝錄，請參閱下列的解釋：
   (A) 秒錶功能: 可以在重播畫面計算運動員從一個地方前進到另一個地方所需的時間，例如運動員從起點跑到終點所需的時間。
   (B) 每秒攝錄格數: 一格即是一個畫面，通常最少每秒 30 格，高級的為每秒 60 格，更高級器材達每秒 120 格，最新的器材更達每秒 240 格；格數越多，分辨運動員間的距離越精細。如達每秒 100 格，已符合世界田聯的規定。
2. 將畫面向著起點，屏幕上必須要清楚看見發令員及運動員，特別是發令員，不能被其他人或物件遮擋；
3. 當運動員各就位時開始按掣攝錄，千萬不要在中途停止，直至所有運動員越過終點後，方可停止攝錄。
4. 起跑後，將鏡頭跟隨運動員跑動方向擺動，運動員保持在畫面中央，當運動員將到達點時，提早將 iPad 擺動至終點線，使終點線垂直在屏幕中央，之後不要擺動，等待全部運動員完成衝線後，停止攝錄。
5. 軟件會自動在幕後自動存檔，可立刻觀看重播。但有些軟件需要人手存檔，需時較長。
6. 觀看重播影片，用逐格重播功能，找出發令員發出起跑訊號的一格畫面，例如閃光或旗落下的畫面，之後啟動秒表。秒表會隨著運動員向前跑動而計時；
7. 隨後逐一找出各運動員剛到達終點線的畫面，可利用附設的繪圖工具，在畫面加上直線以突顯終點線，將每線道的名次及時間讀出，另一人作記錄，便可得到非常準確的成績。
8. 提議使用兩組器材，交替使用，當一組判別名次時，另一組可進行攝錄，這樣便不會延誤比賽進行。如再採用第三組設備作為後備，更有保障。
9. 因為在重播時才啟動計時系統，沒有人手啟動秒錶的延遲或失誤，故準確度甚高，更可大大減輕裁判員的壓力及憂慮。同時因為已將比賽過程攝錄下來，可作為跑道上犯規的判罰證據。
10 上述方法適用於 400 米以下的項目；如用於長距離項目，因攝錄時間長，佔用太多記憶體，可能會影響軟件運作。解決辦法可考慮採用人手用秒表計時，啟動秒表後，利用三腳架將放秒表放在平板電腦前，調整位置，使秒表出現在屏幕下方(請參閱下圖)，只攝錄運動員最後衝線的片段，秒表的時間會同時記錄在畫面，便可得到運動員抵達終點時的名次及時間；請注意，iPad 是放在與終點線成大約 40 度的地方，並非在終線延長線上，故成績只可作參考，正式成績是採用場地的電子計時，市區中學亦採用此辦法。

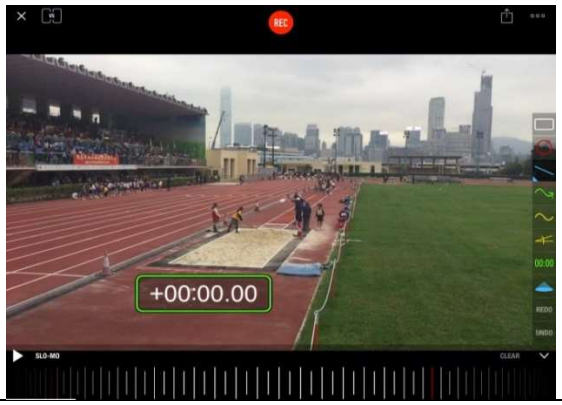
長跑計時裝置畫面，[23] 表示男乙第 3 組	有秒表功能可作計時用的軟件介紹
	以下只作部份介紹，未能盡錄，請自行在網上尋找： **iOS**：Coach's Eye, CMV Pro, Seconds Count, VisualEyes **Android**：Coach's Eye, Seconds Count, VisualEyes **請注意：Coach's Eye 軟件已退出市場，軟件仍可使用，但不能更新。** **可用 CMV Pro 或 VisualEyes 軟件代替。**

示範組圖：港東區女子 100 米決賽，使用 iPad Air 2 及 Coach's Eye 軟件 (120 格/秒)；
下列圖片是拍攝後，在重播中啟動秒表及讀取成績的錄影片段中取得的撮圖。

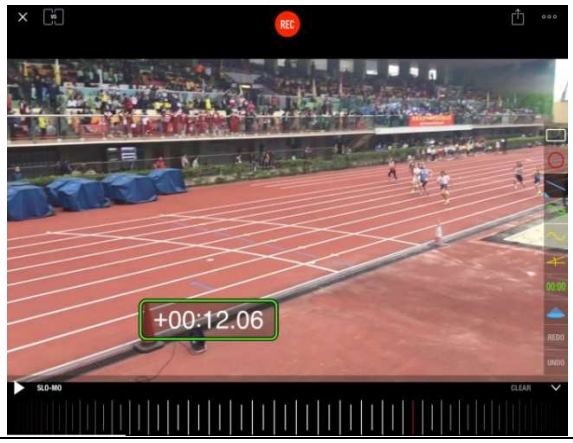
1. 運動員就位時



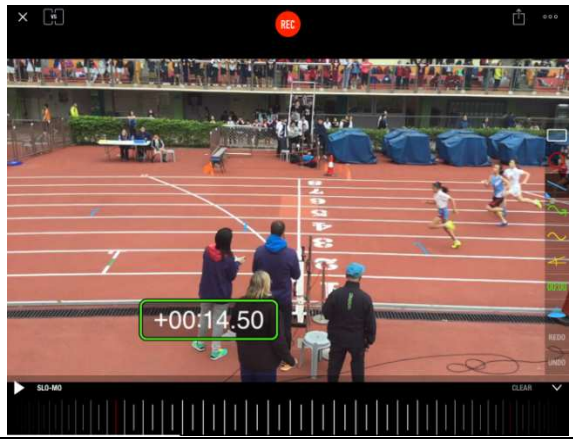
2. 發令員將旗落下時，在右方工具列啟動



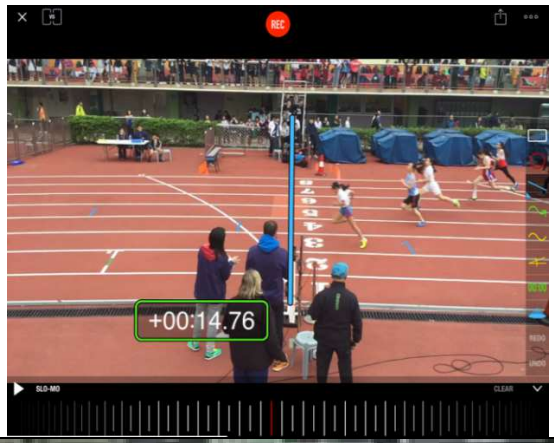
3. 比賽途中



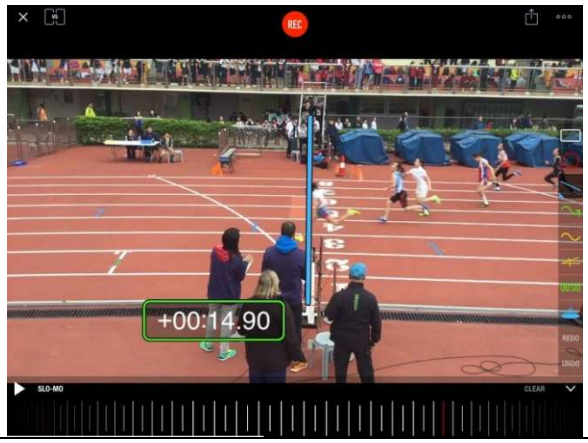
4. 運動員接近終點時，將畫面停止

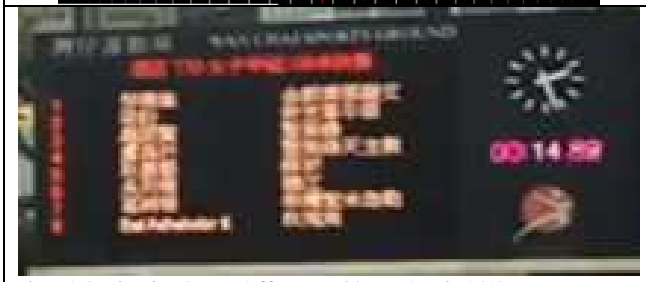


5. 利用繪圖工具加上藍線使終點線更明顯



6. 第一名到達終點，將畫面停止，時間為 14.90 秒，依同方法判別其他名次





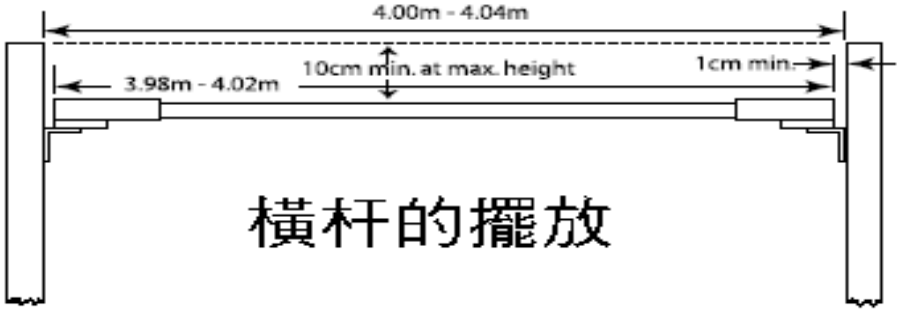
上圖為當時電子屏幕顯示第一名時間為 14.89。
(電子屏幕時間只可作參考，因採用另一計時系統)
右方圖表顯示與大會公佈之電子計時成績相比，非常接近，可見 iPad 計時非常準確。

名次	線道	大會電計成績	iPad 計時成績	兩者相差
1	3	14.92	14.90	0.02
2	4	15.21	15.19	0.02
3	5	15.31	15.30	0.01
4	6	15.61	15.59	0.02
5	1	15.77	15.75	0.02
6	8	15.81	15.79	0.02
7	7	16.09	16.07	0.02
8	2	16.78	16.76	0.02

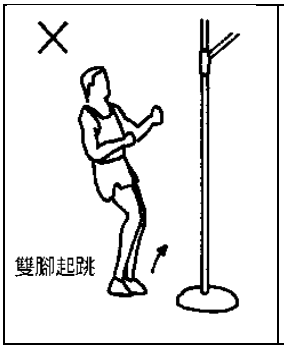
8. 跳高裁工作 (High Jump)

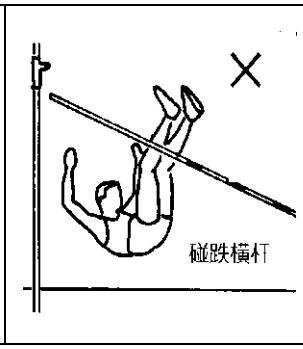
高規則摘要：

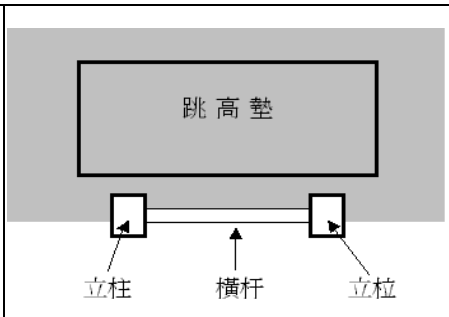
1. 比賽開始前，裁判長應向運動員宣佈起跳高度和每輪的提升高度。
2. 運動員可以在任何一個高度開始起跳，也可在以後任何一個高度決定是否試跳；
3. 只要運動員連續三次試跳失敗，不論每次的失敗發生在那一個高度或多個高度上，即失去繼續比賽的資格；
4. 允許運動員在某一高度上第一次或第二次試跳失敗後，在其第二次或第三次試跳時請求免跳，並在後繼的高度上繼續試跳；
5. 運動員在某一高度上請求免跳後，不准在該高度上恢復試跳，要在下一高度方可；**（常犯的錯誤）**
6. 即使其他運動員均已失敗，剩下的一名運動員仍有資格繼續試跳(加跳時例外)，直至放棄繼續比賽的權利。
7. 除非比賽中只剩下一名運動員，並且他已獲得冠軍，否則:
   (a) 每輪的橫杆升幅在跳高項目不得少於 2cm。
   上述此規則不適用於仍在比賽中的運動員同意立即將橫杆升高到世界紀錄的高度。
8. 如有下列情況發生，判一次試跳失敗：
   a. 運動員用雙腳起跳 (運動員只可用單足起跳)。
   b. 試跳後，由於運動員的試跳動作，致使橫杆未能留在兩邊的橫杆托上。如運動員在沒有接觸到橫杆的情況下成功過杆，後來橫杆才跌落，該次試跳是成功的；如橫杆的跌落由其他原因引起，應判重跳。
   c. 在越過橫杆前，運動員身體的任何部位觸及橫杆之近緣垂直面後之地面或落地區。如果運動員在試跳中一只腳觸及落地區，而裁判員認為其並未從中獲得利益，則不應判該試跳因此而失敗。
   註：*方便規則之執行，應劃上一條 5 厘米寬的白線(通常使用黏貼帶或其他類似物)連結兩立柱間的地面，並向兩旁伸延三米，線的近緣與橫杆之近緣垂直面齊平。*
   i. 運動員在時限結束前仍未開始試跳。時限為 1 分鐘，如只剩 2 或 3 名運動員時，時限應增至 1.5 分鐘，只剩 1 名運動員時，此時限應增至 3 分鐘；如需連續試跳，時限為 2 分鐘。
   比賽中途不能更改時限，除非橫杆升至一新高度；但運動員需要連續試跳時例外；任何運動員在比賽中進行其第一次試跳，不論多少人仍在比賽，時限為 1 分鐘。運動員應在時限結束前開始試跳、助跑或開始助跑已算開始試跳，如時間剛滿，運動員可繼續完成該次試跳。當裁判員將橫杆放在正確高度上，通知運動員可開始試跳，即開始計算時限。
9. 當橫杆明顯受外力(例如陣風)作用而跌落且與運動員無關的情況：
   (a) 運動員在沒有接觸到橫杆的情況下成功過杆，後來橫杆才跌落，該次試跳是成功的；或
   (b) 如橫杆的跌落由其他原因引起，應給予一次重新試跳的機會。
10. 丈量應以厘米為單位，從橫杆最低的頂部垂直丈量到地面。橫杆兩端與立柱之間至少有 1 厘米的空隙。



橫杆的擺放







在越過橫杆前，身體的任何部位觸及橫杆之近緣垂直面後之地面或落地區，被判試跳失敗。(即左圖灰色區域，可向左右無限延長)

跳高名次的判定：

步驟 1：先比較高度，數字大者為勝，如高度相等，應採用「步驟 2」計算；

步驟 2：比較有關運動員「最佳高度之試跳次數」，數字細者為勝，如仍不能解決，應立即採用「步驟 3」計算，千萬不能採用下一高度依法計算；

步驟 3：比較有關運動員「總失敗次數」，開始試跳至包括最後過杆高度的失敗總次數，數字細者為勝，如仍不能解決，則名次並列；如涉及第一名同名次，需要舉行「**決勝跳 Jump Off**」以分出第一名。

(賽會可以在賽前宣佈或總裁判因應特別情況，可不舉行「決勝跳」，或在任何「決勝跳」階段中，全部有關試跳的運動員均表示不願意繼續試跳，則比賽終止，有關運動員均獲得冠軍。)

跳高圖例 1. 記錄符號: O =成功 X =失敗 — =免跳 NM =沒有成績，不排名次

	1.20	1.25	1.28.	1.31	1.34	1.36	成績	名次	最佳高度試跳次數	總失敗次數
A	—	—	XXO	O	XXO	XXX	**1.34**	**1**	3	4
B	XXO	O	O	XO	XX—	X	**1.31**	**2**	2	3
C	O	O	XO	XXO	X—	XX	**1.31**	**3**	3	3
D	XO	XO	O	XXO	XXX		**1.31**	**=4**	3	4
E	XXO	O	O	XXO	XXX		**1.31**	**=4**	3	4
F	XX—	X					**NM**			

名次數字前有等號「=」，表示該名次有相同名次

跳高圖例 1 解說：

按照步驟 1： A 以 1.34 米的高度勝於其他的 1.31 米，得冠軍；B,C,D,E 未分勝負。

按照步驟 2： B 以 2 次在 1.31 米最佳高度試跳次數勝於 C,D,E 的 3 次，得亞軍；C,D,E 未分勝負。

按照步驟 3： C 以 3 次總失敗次數勝於 D,E 的 4 次，得季軍；D,E 同得第四名。

決勝跳 Jump Off：有關運動員依照原來升幅在成績相等之下一高度試跳一次；如各人均成功，將橫杆升高 2 厘米，如各人均失敗，將橫杆降低 2 厘米，如此一升一降，直到分出冠軍；如超過二人，在某一高度分出冠軍時，比賽即時完畢，其他人名次並列。每次升降必須為 2 厘米，每人在每一高度只可試跳一次。在某一高度，如運動員放棄試跳，將自動喪失爭取較高位置權利；如只剩下一位運動員，無論試跳與否，他將成為冠軍。決勝跳的成績亦被承認為正式成績。

跳高圖例 2. (決勝跳 Jump Off) **灰色的高度為「決勝跳」的高度，每運動員只可跳一次**

姓名	高 度										成績	名次	最佳高度試跳次數	總失敗次數
	1.75	1.80	1.84	1.88	1.91	1.94	1.97	**1.91**	**1.89**	**1.91**				
A	O	XO	O	XO	X—	XX		X	O	X	**1.89**	**2**	2	2
B	—	XO	—	XO	—	—	XXX	X	O	O	**1.91**	**1**	2	2
C	—	O	XO	XO	—	XXX		X	X		**1.88**	**3**	2	2
D	—	XO	XO	XO	XXX						**1.88**	**4**	2	3

「決勝跳 Jump Off」圖例解說：

1. A,B,C,D 四人最後成功高度為 1.88 米，四人在 1.88 米的高度曾試跳 2 次，排名相等未能解決；
2. A,B,C 的總失敗次數為 2 次，D 為 3 次，故 D 為第 4 名；
3. A,B,C 三人的名次相等，但涉及第一名，要舉行「決勝跳 Jump Off」分勝負；
4. 將橫杆放在三人最佳高度之下一高度，即 1.88 米之下一高度 1.91 米，開始決勝跳；
5. 每人在任何高度只可有一次試跳機會，三人在 1.91 米均告失敗；
6. 將橫杆降低 2cm(自此之後，每次升降均為 2cm)，即 1.89 米高度，各人再跳一次；
7. A,B 成功，C 失敗，故 C 為第三名；
8. A,B 名次仍相等，因涉及第一名，仍要繼續比賽，將高度升高 2cm 至 1.91 米；
9. B 成功，A 失敗，故 B 為冠軍，A 為亞軍；
10. B 的最佳高度應為 1.91 米，而 A 的最佳高度為為 1.89；若 B 的 1.91 米為新紀錄，亦會被承認。

跳 高 比 賽 步 驟：

跳高裁判人數及分工：(如人手不足，可兼任其他工作)

裁判長 1 人	分配工作、決定升幅、處理投訴。
起跳裁判員 1 人	判別試跳是否成功，出示白/紅旗號；丈量高度。
記錄裁判 1 人	記錄成績、呼叫運動員試跳。
時限計時員 1 人	用秒表或倒數計時器管理運動員的比賽時限、最後 15 秒時，持續出示黃色旗號。。
成績顯示員 1 人	將成績顯示在田賽成績板。
服務員 2 人	將橫杆放回橫杆托。

1. 準時向大會報到，參加賽前簡報會後，由裁判長分派工作。領取所需物品後，開賽前到達比賽地點準備。
2. 整理及佈置場地，請注意下列事項：
   a. 在墊前地上貼上一條長 10 米， 寬 5 厘米的白色膠貼，距墊 10 厘，跳高立柱及橫杆要擺放在跳高墊前的中央及在白色膠貼上，從上向下望，橫杆的接近邊緣與白色膠貼的接近邊緣重疊；因應比賽水平，可將白色膠貼與墊的距離縮減，但不應太近，以防墊的震動傳至立柱使橫杆跌落。
   b. 如橫杆的兩端是不是半圓形，而是舊式的四方形，要在一邊劃上記號，以後每次放杆均要按照記號原來的方向放置，否則可能影響高度，因橫杆是彎曲的。
   c. 橫杆兩端必須離地面相等，要用尺量度，不要用肉眼觀察，因地面是傾斜的。(這是常犯的錯誤)
   d. 橫杆兩端與立柱之間至少有 1 厘米的空隙 (大約一隻食指的寬度)。
   e. 試跳高度是從橫杆彎度最低的頂部(通常在中部)垂直丈量到地面。
   f. 安排負責放橫杆的服務員的位置，不應太靠近跳高架，以防被橫杆或跳高架擊中。
3. 召集或接收運動員。
4. 運動員開始丈量步點及熱身。
5. 向運動員簡述比賽注意事項及宣佈每次升高幅度。如賽會不提供橫杆之升幅，由裁判臨場按運動員能力及比賽時間決定，升幅應由大至小，切勿相反，否則容易做成多人成績相同。當大約剩下 8 名運動員時，提議加幅不可超過 3cm；當大約剩下 4 名運動員時，提議加幅不可超過 2cm。大約以十個高度分出第一名為合適。
6. 按比賽順序進行賽前練習，應有兩個高度，橫杆高度可與運動員商討。
7. 停止練習，再次檢查場地及用具，準備比賽正式開始。
8. 將橫杆放在比賽高度，向運動員宣佈高度，或在顯示板上顯示。
9. 學界比賽，規定第二個高度必須為標準高度，成功越過將給予標準分。
10. 比賽開始時，記錄員或裁判員呼叫運動員的順序及姓名試跳(**不要只叫順序**)，及呼叫下一位準備；
11. 呼叫運動員後，按動秒錶開始計算「時限」; 如時限還剩 15 秒，裁判員要持續出示黃旗，同時提醒該名運動員。每人每跳的時限為 1 分鐘，如只剩 2 或 3 名運動員時，時限應增至 1.5 分鐘，只剩 1 名運動員時，此時限應增至 3 分鐘。比賽中途不能更改時限，除非橫杆升至一新高度；但運動員需要連續試跳時例外；
    任何運動員在比賽中進行其第一次試跳，不論多少人仍在比賽，時限為 1 分鐘。運動員應在時限結束前開始試跳、助跑或開始助跑已算開始試跳，如時間剛滿，運動員可繼續完成該次試跳。
12. 運動員試跳後，裁判長認為成功便立刻高舉白旗表示，紅旗表示失敗。舉旗最少五秒才放下。
13. 如試跳高度是一個新紀錄或平紀錄，試跳前必須由總裁判丈量確認，試跳後不需再丈量。
14. 比賽中，運動員因失敗而喪失比賽資格，運動員可離開比賽場地。
15. 處理運動員「兼項」問題。**在某一高度上請求免跳後，不准在該高度上恢復試跳，要在下一高度方可**。
16. 如運動員對被判失敗後不滿，即時提出上訴，應將該次成績記錄，同時立即通知總裁判處理。
17. 比賽完畢後，整理成績，向運動員宣佈成績。
18. 每一組別完成後，立即將成績單送到記錄室。
19. 全部比賽完成後，交還所有物品，得到大會許可方可離開，因可能要處理上訴。
20. 常見的錯誤是記錄、計算及排名錯誤，最好由兩人獨立記錄，每輪次後互相核對，減少錯誤。

跳高需用物品：(場地應設有太陽傘或帳蓬、桌子及座椅供裁判及運動員使用)

1. 跳高墊一套	7. 30 米卷尺一把 (運動員丈量步點用)
2. 跳高架一對及跳高橫杆(4 米長) 一支	8. 成績記錄表格及場刊
3. 跳高量尺一把	9. 手提擴音器
4. 紅旗、白旗及黃旗各一支	10. 貼紙 (運動員作步點標誌之用，每運動員兩片)
5. 秒錶一只或倒數計時器 (計算「時限」用)	11. 田賽成績顯示牌
6. 無線對講機	12. 五厘米寬白色膠貼一卷，至少長 10 米。

9. 跳遠裁判工作 (Long Jump)

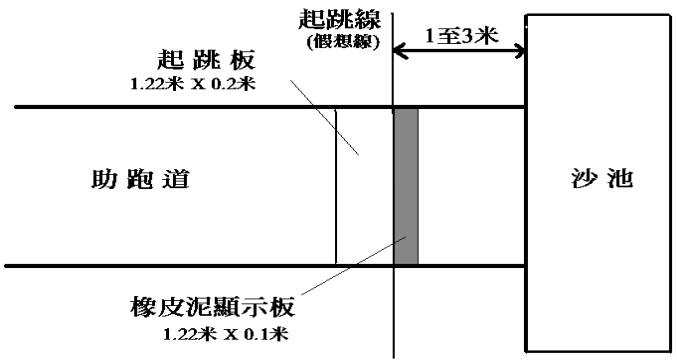
跳遠規則摘要：

1. 如有下列情況，將判試跳失敗：
   (a) 運動員不論在助跑中有沒有做跳躍動作或在跳躍動作中，在起跳時(離開起跳板或地面之前)，運動員的起跳腳/鞋的任何部位, 穿越起跳線的垂直面 (2018 新例)；或
   註：如鞋的鬆散部份(例如：鞋帶)穿越起線的垂直面，**不判犯規**。(2023 年 8 月新例)
   They while taking off (prior to the instant at which they cease contact with the take-off board or ground), break the vertical plane of the take-off line with any part of their take-off foot / shoe, whether running up without jumping or in the act of jumping;
   Note: It will not be considered a failure, if the break of the vertical plane is made by a loose part of the shoe (e.g. shoelace).
   (b) 在起跳板左右兩端之外起跳，不論在起跳線延長線之前或之後；或
   (c) 在助跑或跳躍中採用任何空翻姿勢；或
   (d) 起跳後，未最先觸及落地區，而先觸碰到助跑道或其外則地區、或落地區之外的地面；或
   (e) 在落地過程中觸及落地區以外地面，而落地區外觸地點較落地區內最近觸地點更靠近起跳線；或
   (f) 不按照下列規則離開著地區。
2. 當離開落地區時，運動員以腳接觸外則邊界或地面的第一接觸點，必須遠於落地區內最近著地點至起跳線的距離。 *註：第一接觸點被視為離開落地區。* **編者註：要求運動員落地後，向前離開沙池。**
3. 運動員如有下列情況，不算違規：
   (a) 運動員助跑時踩白色標誌線或跑出助跑道；或
   (b) 運動員在起跳板前起跳；或
   (c) 已經按上述規則規定的方法正確離開著地區之後，往回走穿越著地區。
   編者註：規則沒有規定落在沙池的動作，故可用任何方法落在沙池，例如單腳或兩腳不同時著地。
4. 每次有效跳躍後(或根據規則進行口頭抗議後)，應立即測量成績。測量成績時，應從運動員身體任何部位或在着地時其附着在身體的任何物品，在落地區做成的最近痕跡(nearest break)量至起跳線或起跳線的延長線。測量線應與起跳線或其延長線垂直。
5. 不能向運動員提出技術指導或指出起跳點，除非起跳時被判失敗。
6. 在所有遠度跳躍項目中，丈量距離時應以 1 厘米為最少量度單位，不足 1 厘米不計。
7. 如超過八人參賽，每一運動員先按順序輪流試跳三次；然後選出成績較優的八名運動員，依前三次的成績重新排序，成績最好的排在最後比賽，再試跳三次。如最後入選名次成績相同，比較次優成績，如再相同，比較再次優成績，仍不能解決，有關者一起進入後三跳。最後各以六次試跳中的最好成績判決名次。如成績相等，應以其次優成績判定名次；如次優成績仍相等，則以第三較優成績判定，餘此類推。如仍相等，名次並列，包括第一名。如以同名次進入後三擲/跳，有關者的試跳順序應與原來前三擲/跳之先後次序相同。

跳遠成績處理示範：

順序	姓名	1	2	3	前三跳最佳成績	前三跳排序	後三跳順序	4	5	6	最佳成績	名次
1	**A**	6.56	X	X	**6.56**	**1**	**9**	X	6.70	X	**6.70**	**1**
2	**B**	X	5.71	X	**5.71**	**6**	**4**	X	5.70	5.80	**5.80**	**6**
3	**C**	5.47	X	5.43	**5.47**	**=8**	**1**	5.45	X	X	**5.47**	**8**
4	**D**	X	5.43	5.47	**5.47**	**=8**	**2**	X	X	5.38	**5.47**	**9**
5	**E**	5.99	5.84	X	**5.99**	**4**	**6**	X	X	X	**5.99**	**5**
6	**F**	X	6.24	X	**6.24**	**3**	**7**	6.65	6.40	X	**6.65**	**=2**
7	**G**	5.80	X	5.99	**5.99**	**5**	**5**	X	6.00	X	**6.00**	**4**
8	**H**	X	5.60	X	**5.60**	**7**	**3**	5.45	X	X	**5.60**	**7**
9	**I**	X	X	6.40	**6.40**	**2**	**8**	X	6.24	6.65	**6.65**	**=2**
10	**J**	X	5.20	X	**5.20**	**10**					**5.20**	**10**
11	**K**	X	X	X	**NM**						**NM**	

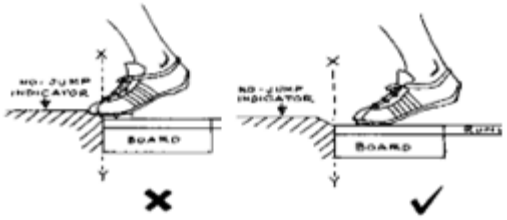
NM = 未有成績，不排名次



香港常見的起跳板裝置



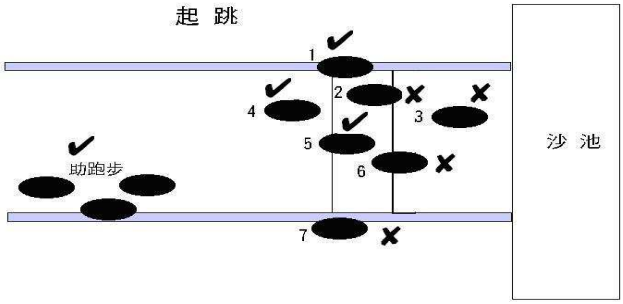
1. 起跳板是起跳的標誌，應埋入地下，與助跑道表面齊平，面積為 1.22m x 0.2m，髹成白色。
2. 起跳板靠近沙池的邊緣為起跳線，距沙池 1 至 3 米，可向兩邊延長，是起跳及量度成績的基準線。
3. 緊靠起跳線前應放置一塊裝有橡皮泥的犯規顯示板，以便裁判員進行判斷，但場地多用木板代替。



<u>運動員在起跳時觸犯下列規則，判失敗。</u>

運動員不論在助跑中有沒有做跳躍動作或在跳躍動作中，在起跳時(離開起跳板或地面之前)，運動員的起跳腳/鞋的任何部位, 穿越起跳線的垂直面。

註：如鞋的鬆散部份(例如：鞋帶)穿越起線的垂直面，不判犯規。



<u>起跳失敗及成功原因</u>

(3) (2) (6) 穿越起跳線的垂直面。

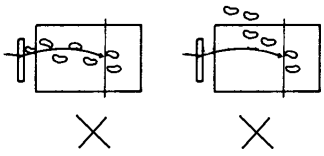
(7) 在起跳線前，但在起跳板旁起跳，被判失敗。

(1) 部份在起跳板及部份在板旁，是合法的。

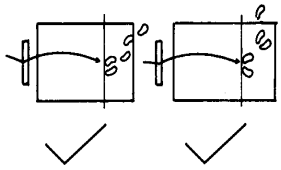
(4) (5) 在起跳線前起跳，是合法的。

<u>助 跑</u>

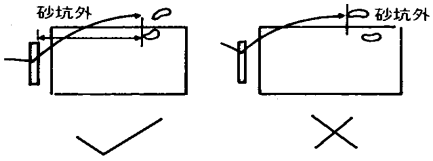
在助跑中，跑離跑道或接觸到界線，是准許的。



向後離開沙池。

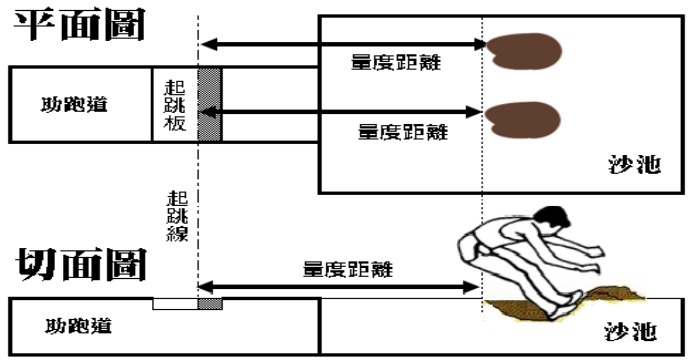


向前離開沙池。



失敗原因：在落地過程中觸及落地區以外地面，而落地區外觸地點較落地區內最近觸地點更靠近起跳線。

若最先觸地點在沙池外，不論在沙池外的落點較沙池內落點遠或近，均被判失敗。



<u>如何量度成績</u>

應從運動員身體任何部位或在着地時其附着在身體的任何物品，在落地區做成的最近痕跡(nearest break)量至起跳線或起跳線的延長線。測量線應與起跳線或其延長線垂直。

跳 遠 比 賽 步 驟：

跳遠裁判人數及分工： (如人手不足，可兼任其他工作)

裁判長 1 人	分配工作、監察比賽及處理投訴。
起跳裁判員 1 人	判別起跳、落池及離開沙池是否犯規，出示紅/白旗號。
落點裁判員 1 人	判別落點。
成績記錄裁判員 1 人	記錄成績及呼叫運動員試跳。
成績量度裁判員 2 人	量度成績。
時限計時裁判員 1 人	用秒表或倒數計時器管理運動員的比賽時限、最後 15 秒時，持續出示黃色旗號。
成績顯示員 1 人	將成績顯示在田賽成績板。
服務員 2 人	平整沙池。

1. 準時向大會報到，參加賽前簡報會後，由裁判長分派工作。領取所需物品後，開賽前到達比賽地點準備。
2. 整理及佈置場地，沙要略為濕潤及鬆軟，沙池面與起跳板齊平。先用鐵鏟將沙插鬆及將底部較濕潤的沙翻上，然後用沙耙將沙掃平；如沙太乾，應洒水在沙上。
3. 在跑道旁鋪上一把至少四十米長的卷尺，與跑道平行，尺的零端在起跳線，方便運動員量度步點。
4. 運動員開始丈量步點及熱身。
5. 召集運動員。向運動員簡述比賽注意事項。
6. 按比賽試跳順序進行賽前練習，每運動員試跳一至兩次。
7. 停止練習，再次檢查場地及用具，平整沙池，準備比賽正式開始。
8. 比賽開始時，記錄員或裁判員呼叫運動員的順序及姓名試跳(不要只叫順序)，及呼叫下一位準備。
9. 時限計時同時開始，每人每跳的時限為 1 分鐘，如運動員需要連續試跳，時限為 2 分鐘。運動員應在時限結束前開始試跳，開始助跑已算開始試跳。如時限還剩 15 秒，裁判員要持續出示黃旗，提醒該名運動員。
10. 當運動員起跳成功，落在沙池，正確向前離開沙池後，才算動作完成，方可高舉白旗表示成功。如運動員有任何動作違規，須即時舉起紅旗表示失敗。舉旗最少五秒才放下。
11. 運動員試跳後，裁判員將「停止比賽標誌」放在起跳板附近的助跳道上(或高舉紅旗親身站在跑道上)。
12. 落點裁判先用鋼籤插在落點，以便確認，然後量度距離，將成績高聲讀出，以示公允；如試跳成績是一個新紀錄或平紀錄，必須由總裁判再丈量確認。
13. 服務員平整沙池。
14. 當一切準備就緒，移開「停止比賽標誌」(或離開跑道)，開始下一個試跳。
15. 運動員按順序輪流試跳三次；然後選出成績較優的八名運動員，依前三次的成績重新排序，成績最好的排在最後比賽，再試跳三次；如最後入選名次成績相同，比較次優成績，如再相同，比較再次優成績，仍不能解決，有關者一起進入後三跳。
16. 前三跳的成績達到標準，將給予標準分。
17. 如運動員對被判失敗後不滿，提出上訴，應將該次成績量度並記錄，立即通知總裁判處理。
18. 注意處理運動員「兼項」問題。
19. 不能向運動員指出起跳點，除非起跳時被判犯規。
20. 比賽完畢後，整理成績，向運動員宣佈成績。
21. 每一組別完成後，立即將成績單送到記錄室。
22. 全部比賽完成後，交還所有物品，得到大會許可方可離開，因可能要處理上訴。
23. 常見的錯誤：
    A. 最多是記錄、計算及排名錯誤，最好由兩人獨立記錄，每輪次後互相核對，減少錯誤。
    B. 選取錯誤的著地點，多因精神未能集中或沙池留下太多腳印，應每次跳躍後立即平整沙池。

跳遠需用物品： **(場地應設有太陽傘或帳蓬、桌子及座椅供裁判及運動員使用)**

1. 沙耙兩把 (平整沙池用)	7. 成績記錄表及場刊
2. 鐵鏟兩把 (將沙弄鬆)	8. 手提擴音器一個
3. 50 米卷尺一把 (運動員丈量步點)	9. 成績記錄表及場刊
4. 紅旗、白旗及黃旗各一支	10. 步點標記 (每運動員兩個)
5. 無線對講機	11. 起跳三角形標誌一對，放在起跳板左右兩旁，各距起跳板大約 15cm (要超過一隻腳的寬度)。
6. 秒錶一只或倒數計時器 (計「時限」用)	

如使用電子測距，另加設「全站儀」一副、三腳架一套，反射菱鏡加長杆(紅白色)，共四節。

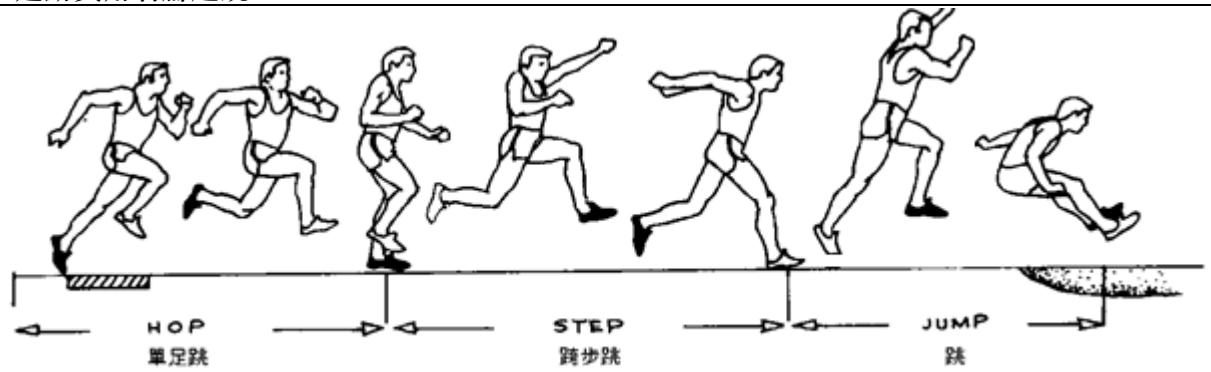
10. 三級跳遠（Triple Jump）

三級跳遠規則及裁判法：

將跳遠規則及裁判法加入下列規則，便成為三級跳的規則，比賽步驟亦與跳遠項目相同。

1. 三級跳遠是田賽跳部項目之一，運動員在快速助跑之後，向前連續三次跳躍，三級跳遠的三跳順序是一次單足跳、一次跨步跳和一次跳躍。單足跳時應用起跳腿落地，跨步跳時用另一條腿落地，然後完成跳躍動作。(請參閱下圖)
2. 運動員在跳躍中擺動腿觸地不視為試跳失敗。
3. 起跳板通常安放在距沙池 13 米、11 米、9 米或 7 米的地方，由賽會規定使用那一塊或兩塊起跳板。
   國際賽男子使用 13 米起跳皮；女子使用 11 米起跳板。
   其他比賽會使用 9 米板或 7 米板。

除要注意跳躍過程是否符合規定外，其他比賽規則、比賽步驟和成績的丈量與跳遠相同，裁判分工亦相同。

三 級 跳 運 動 員 跳 躍 之 順 序
運動員用左腳起跳： 跳躍順序為：左腳 - 左腳 - 右腳 - 落在沙池。（如下圖所示） **運動員用右腳起跳：** 跳躍順序為：右腳 - 右腳 - 左腳 - 落在沙池


跳 遠 起 跳 犯 規 案 例

下列兩張圖片取材自「European Athletics」發表的跳遠新例解說，為相同一跳的先後圖片。

編者註:如果場地未設有起跳攝錄系統,裁判員單憑用肉眼觀察,很難分辨出該跳是犯規的。

	
運動員踏在起跳板，清楚顯示沒有超出起跳線。	**當開始跳離起跳板時，腳跟會先離開，隨後是腳尖；但當鞋跟離地時，鞋尖會向前移動小許，這一刻，鞋尖超出了起跳線，因鞋尖仍然接觸到起跳板，故判起跳犯規。**

11. 投擲項目規則 (Throwing Events)

規 則 撮 要：

1. 器械：

a. 所有投擲器械的規格，例如重量，大小及製造材料等，世界田聯均有嚴格規定。

b. 不同主辦單位會因應參賽者的水準採用不同重量的器械。

c. 除特別注明外，運動員必須使用由賽會供應之投擲器械。**學界比賽不得使用私人器械。**

d. **比賽中不能將器械加以修改。不允許吐口水在器械上或以其他方法將體液(human body fluids)塗在器械上。(2024 年國際田聯新例)**

e. 每次投擲後，應將器械運回投擲圈或助跑道旁，不許擲回。

本港中學校際比賽投擲器械的重量規定：(不能輕於規定的重量，但可稍重)

	男子甲組	男子乙組	男子丙組	女子甲組	女子乙組	女子丙組
鉛球	5.00 kg	4.00 kg	4.00 kg	4.00 kg	3.00 kg	3.00 kg
鐵餅	1.50 kg	1.00 kg	1.00 kg	1.00 kg	1.00 kg	1.00 kg
標槍	700 g	600 g	(不設)	600 g	500 g	(不設)

2. 比賽場地：

a. **投擲圈：** 鉛球投擲圈之直徑為 2.135 米，圈前裝有頂趾板。
鐵餅投擲圈之直徑為 2.50 米，必須裝有合符標準的鐵餅保護籠。
鏈球投擲圈之直徑為 2.135 米，必須裝有合符標準的鏈球保護籠。

b. **標槍助跑道：**寬 4 米，長最少 30 米，如條件許可，增加至 33.5 米。前端緊接著地區劃上投擲弧線，線寬 7cm，弧之圓心在助跑道中線上，直徑長 8 米。

c. **扇形著地區：**扇形著地區用兩條 5cm 白線劃出；鉛球，鐵餅及鏈球項目之夾角為 34.92 度，標槍項目大約為 29 度。

3. 幫助 Assistance

a. 運動員不能使用任何裝置，例如在投擲時使用帶子將兩隻或超過兩隻手指包紮一起，或將重物附在身上。如在手或手指使用包紮，必須保證該包紮方法能連續地不會使兩隻或超過兩隻手指不能獨立活動，同時應在比賽開始前給主裁判察看。

b. 運動員不能使用手套；但在鏈球項目，允許使手套，手套的手掌和手背部必須光滑，手套除拇指外其他指尖部份必須打開。撐竿跳的運動員可穿上手套。

c. 為能更好地持握器械，運動員可使用某種適宜物質，但僅限於雙手；但在鏈球運動員可額外用於手套上，鉛球運動員可額外用於頸上。
(編者註：只要符合上述規定，運動員可使用腰帶，護肘，護膝或護腕等保護物品。)

4. 賽前熱身動作的規定：

運動員只能在裁判員的安排及監督下進行賽前熱身投擲；比賽開始後，不得在投擲圈/區或著地區進行練習；嚴禁在任何地方使用器械練習。

5. 使用投擲圈或助跑道的規定：

a. 運動可從任何方向進入投擲圈或助跑道。

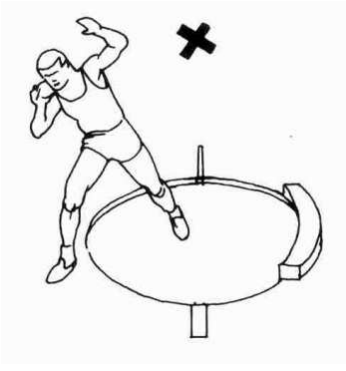
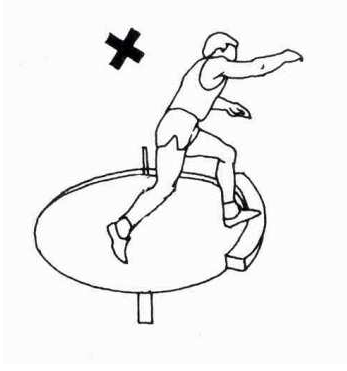
b. 在使用投擲圈的項目，運動員必須在投擲圈內從靜止姿勢開始進行投擲。
(編者註：上述規則主要防止運動員從圈外開始助跑或加速)

c. 允許運動員觸及鐵圈的內側。在鉛球項目，更允許觸及抵趾板的內側。

d. 運動員在投擲中，如作出下列事項，將被判犯規：
(1) 進入投擲圈開始投擲，身體任何部份觸及鐵圈頂部(或上內則邊緣)或圈外地面。
註：假如觸碰點未提供任何推進力及發生在第一圈旋轉，觸碰點完全在兩條白線後面，這兩條白線是劃在投擲圈的外面，理論上還要通過投擲圈的圓心 ***(即後半圈位置)****。不應判為失敗。*
(2) 在鉛球項目，身體任何部份觸及抵趾板的頂部(或上內則邊緣)。
(3) 在標槍項目，身體任何部份觸及投擲弧或助跑道的界線、或助跑道以外地面。
註：投擲中，觸碰到投擲區以外地地面犯規，只限於身體、足部或鞋，鬆散物件例如鞋帶，帽、飾物等不計算在內。(2023 年 8 月新例)

e. 不允許運動員向圈內或鞋底噴灑任何物質，不准用方法使圈內地面粗糙。

f. 投擲鐵餅時，如鐵餅觸碰到遠方的保護籠或擋網，即判反敗；如觸碰到近方的保護籠或擋網，反彈後正確落在著地區，不判犯規。使用右手投擲的運動員，左方即為遠方，右方為近方；使用左手投擲的運動員，右方即為遠方，左方為近方。(2021 年新例)

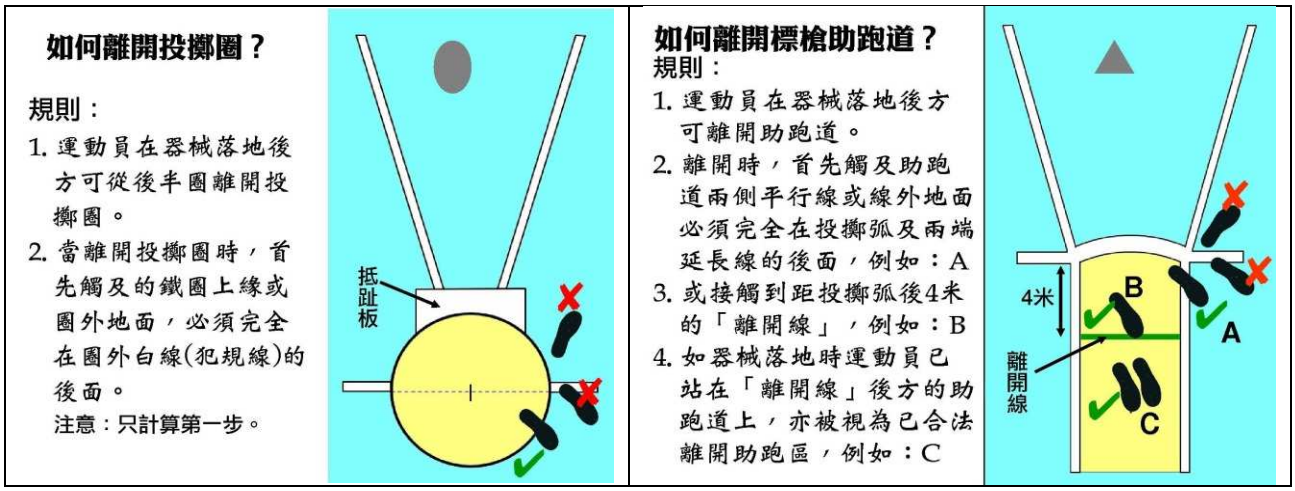
腳接觸圈外地面	腳接觸抵趾板的上緣	犯規 (2012 年新例)接觸抵趾板或投擲圈的上緣及內則的交界邊緣。
		

6. 離開投擲圈或助跑道的規定：

運動員不能離開投擲圈或助跑道，直至器械落地後方可，離開時要符合下列規定，否則被判投擲失敗：

a. 在使用投擲圈的項目，當離開投擲圈時，首先觸及的鐵圈上緣或圈外地面，須完全在圈外白線的後面；白線後緣的延長線通過投擲圈圓心。
註：運動員一旦接觸到投擲圈上緣或圈外地面，將被視為離開投擲圈。

b. 在標槍項目，離開助跑道時，首先觸及的助跑道兩側平行線或線外地面必須完全在投擲弧兩端延長線的後面。當器械落地後，運動員若接觸到一條距投擲弧與助跑道之交點 4 米，或在助跑道旁用標記作假想顯示橫跨助跑道的線條，亦將被視為離開助跑道。運動員位於該線之後及在助跑道上，當器械落地時，亦被視為已離開助跑道。



7. 中止投擲：

如果在投擲中未違反任何規則，可中止已開始的投擲，可將器械放在投擲圈/助跑道內或外，並可離開投擲圈/助跑道；當離開投擲圈/助跑道時，須按照規則的規定，方可返回投擲圈/助跑道重新開始投擲。

8. 保護籠：

擲鐵餅及擲鏈球項目，必須在保護籠內進行。

9. 標誌物：

a. 使用助跑道的項目，可在助跑道旁放置兩個標誌物，但禁用粉筆或其他任何擦不掉痕跡的類似物質。

b. 在使用投擲圈的項目，允許使用一個標誌物，可放在緊接投擲圈後或鄰近投擲圈的地上，標記必須是在投擲時才臨時擺放的，不能阻礙裁判員視線。

c. 除規則 187. 21 規定的標誌物外，私人標誌物不准放置在落地區內或落地區旁。

d. 裁判員可用標誌物標出每名運動員的最好成績，放置標誌物時，應沿落地區角度線方向放置在角度線外側。

10. 時限：

每人每擲的時限為 1 分鐘，如需要連續投擲，時限為 2 分鐘。

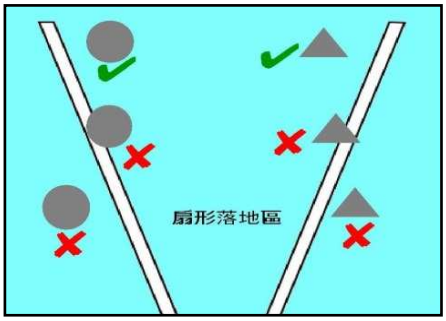
應在時限結束前開始投擲，助跑或開始助跑已算開始投擲，如中途時間剛滿，可繼續完成該次投擲。

當裁判員呼叫運動員可開始投擲時，時限亦即開始計算，如時限還剩 15 秒，裁判員要持續出示黃旗，同時提醒該名運動員。

11. 器械著地的規則：

若鉛球、鐵餅、鏈球的球體或標槍的槍尖最先觸地點接觸到著地區的角度線或線外地面，將判失敗。

在標槍項目，槍的金屬槍尖先於標槍的其他部位觸地，投擲方為有效。



12. 丈量成績：

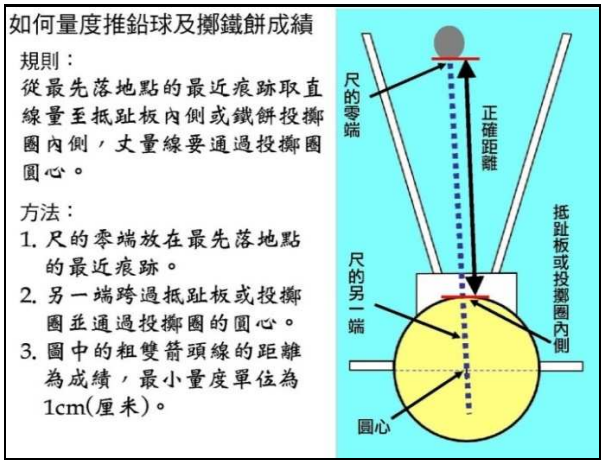
a. 每次有效投擲後，應立即丈量成績，以 0.01 米為最少量度單位，不足 1 厘米不計。

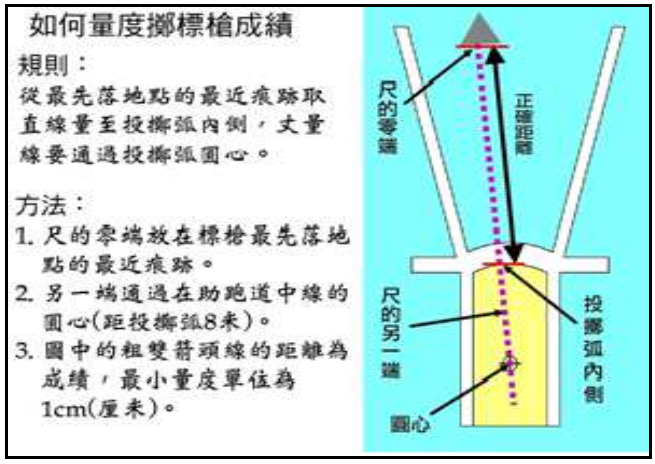
b. 丈量鉛球、鐵餅或鏈球的成績時，尺之零端在落點，另一端放在(或通過)投擲圈的圓心(鉛球項目，尺從抵趾板上跨過，不需移開)，成一直線，落點至投擲圈內側(或抵趾板內側)的距離為正式成績。

c. 丈量標槍成績時，尺之零端在落點最近處，另一端放在(或通過)助跑道上投擲弧的圓心(距投擲弧 8 米)，成一直線，落點至投擲弧內側的距離為正式成績。

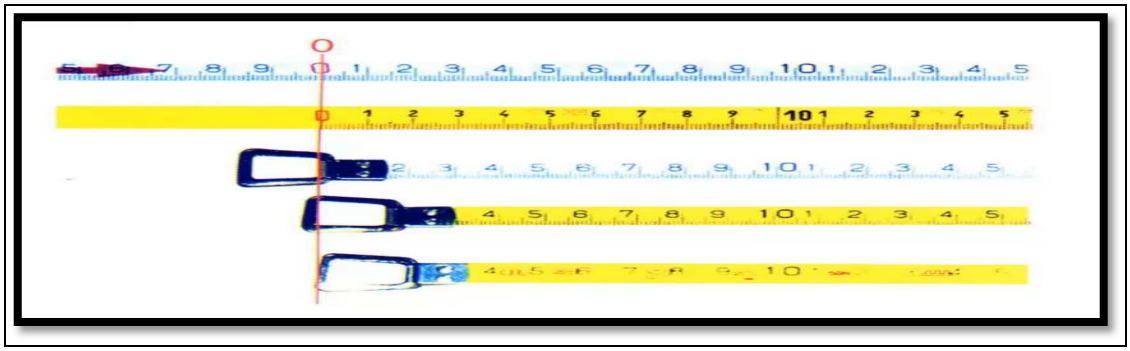
d. 除擲鐵餅及擲標槍項目外，推鉛球項目不能以「插牌方法」代替每次量度。

e. 灣仔運動場已添置電子測距儀(EDM)，故在所有投擲項目，每次成功的投擲均要立即量度。

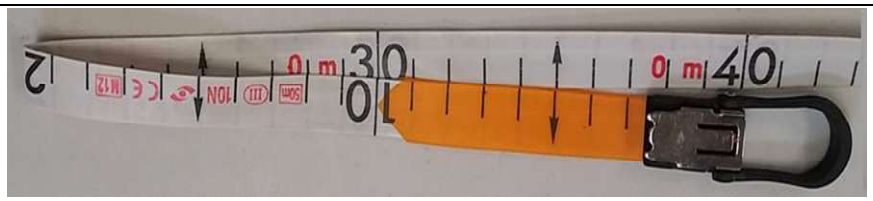




每一牌子的卷尺，零的位置會稍有不同，請參閱下圖:



如何決定尺的零位： 將尺在 20cm 地方對摺，尺的 40cm 相對的位置便是尺的零位，如下圖所示：

將尺在 20cm 地方對摺。		40cm 相對的位置便是零的位置。

13. **投擲次數：**

在所有田賽項目，除跳高及撐杆跳外，超過八人，每人可試三次，有效成績最好的前八名可再試跳(擲)三次，如最後一個入選位置出現同名次情況，按選取次佳成績方法選取，如仍不能解決，則有關運動員均可進入後三跳(擲)。

當比賽人數只有八人或少於八人時，每人均可試跳(擲)六次；若有一位或多位運員在前三跳(擲)中沒有一次取得成功的成績，均可進入後三跳(擲)，但他們的試跳(擲)的次序必須比其他有成績的運動員為先，他們之間的先後次序與原本先前的次序相同。

上述兩種情況，後三跳(擲)的順序與他們前三次試跳(擲)後的排名相反，成績較差的先跳(擲)。

在一般的比賽，主辦機構可將每人的投擲次數減少。

14. **成績處理：**(請參考跳遠成績處理範例)

在田賽項目，除跳高及撐竿跳高外，如成績相等，應以其次優成績判定名次；如次優成績仍相等，則以第三較優成績判定，餘此類推。如仍相等，名次並列，包括第一名。

15. 比賽中，因器械損壞，或因器械損壞而引致的犯規，不能判為犯規，應給予一次重擲。

16. **投擲動作規定：不合法的投擲動作，將被判一次失敗。(注意：鐵餅及鏈球項目，沒有規定投擲的方法)**

A. 推鉛球：

應用單手將鉛球從肩部推出。當運動員進入圈內開始投擲時，鉛球應貼著或靠近頸部或下顎，在推球過程中手部不得降到此部位以下，不得將鉛球置於肩軸線後方。

不允許使用「側手翻」方法(Cartwheeling Techniques)推鉛球。

開始時，鉛球應抵住或靠近頸部或下顎，在加速過程中亦要保持此位置，直至將鉛球推出。	推球時鉛球移至肩部以下。	推球時鉛球移至肩軸線後方。
		

B. 擲標槍：

a. 投擲時須握在把手處，從肩部上方或投擲臂的上方擲出，不得拋或甩，不得採用非傳統姿勢進行投擲。

b. 投擲時，在標槍出手以前，身體不得完全轉向背對投擲弧。
(**編者註：**即不得採用擲鐵餅的旋轉投擲方式)

c. 只有標槍的金屬槍頭(Metal Head)先於標槍的其他部位觸地，投擲方為有效。



12. 投 擲 項 目 的 安 全 守 則

投擲項目總是存在著一定危險，故請留意下列的安全守則：

1. 外場裁判：

- ◆ 除工作人員外，任何人不能逗留在落地區或附近；
- ◆ 盡量減少落點區裁判及工作人員人數；
- ◆ 在該區的裁判或工作人員，要十分小心及留心，當運動員投擲時，要面向投擲圈(區)，視線不得離開投擲器械，好作及時閃避，以免被擊中；
- ◆ 切勿用手或身體任何部份制止滾動中的器械，待靜止後，方能靠近；
- ◆ 標槍落地後斜插在地上，不要從正後方接近，應從側面接近，以免被標槍尾部插傷。
- ◆ 器械必須運回投擲圈(區)，不許擲回。

2. 內場裁判：

- ◆ 裁判或工作人員不應站得太近投擲圈(區)，應保持安全距離；
- ◆ 鐵餅及鏈球必須在保護籠內進行投擲，只可讓進行投擲的運動員單獨在護籠內，其他人必須在護籠外
- ◆ 每次投擲後，裁判員須在投擲圈(區)放置停止比賽標誌或錐形塑膠筒，或親身站在投擲圈(區)或保護籠門口，方可進行量度或進行其他工作，完成後，與外場裁判聯絡，認為場地安全可進行投擲後，方可移開停止比賽標誌或錐形塑膠筒，或離開投擲圈(區)或保護籠門口，讓運動員進入比賽；
- ◆ 放置在比賽場地的投擲器械必須加以看管。
- ◆ 不應將標槍平放在地上，應垂直放在標槍架上或垂直插在地上。
- ◆ 其他投擲器械應盡量存放在器械架上，不應放在地上。
- ◆ 管理及維持運動員的秩序。

3. 運動員：

- ◆ 必須在投擲圈之後的指定的區域等候，應遠離落地區及不要太接近投擲圈(區)。
- ◆ 賽前熱身活動或投擲，必須在裁判的監督下方可進行，熱身投擲必須按順序進行。
- ◆ 開賽後，嚴禁在任何地方使用器械練習，徒手練習亦應顧及安全及不能影響比賽進行。

4. 場地發出的安全指引：

每個比賽場地對安全規則可能有特別的要求，例如須要穿上反光衣及安全帽等，必須要遵守。

標槍應垂直放在標槍架上，或 如圖所示垂直插在地上	**裁判員因貪圖方便進行量度，站在保護籠內， 必須嚴加禁止。**
	

13. 推鉛球比賽步驟 (Shot Put)

推鉛球裁判人數及分工：(如人手不足，可兼任其他工作)

裁判長一人	分配工作、監察比賽及處理投訴、出示紅/白旗號。
內場裁判最少二人	管理運動員、判別投擲動作是否合法、判別運動員是否合法離開投擲圈、記錄成績、呼叫運動員開始比賽。
時限計時員	用秒表或倒數計時器管理運動員的比賽時限，還剩 15 秒時，持續出示黃旗。
外場裁判員最少二人	判別器械落地是否合法並確認落點，以手勢表示成功或失敗。
丈量員最少二人	丈量成績，可由上述裁判兼任。**每次成功推球均要立刻丈量成績，切勿「插牌」。**
服務員最少三人	二人將器械運送回投擲圈，一人顯示成績。

推鉛球比賽步驟：

1. 準時向大會報到，參加賽前簡報會後，由裁判長分派工作，簡述比賽步驟，提醒各人注意安全規則。
2. 領取所需物品後，檢查投擲器械的重量是否符合規定，只能稍重，不能稍輕；鉛球表面必須光滑。
3. 整理及佈置場地。
4. 召集或接收運動員；向運動員簡述比賽注意事項及安全規則，正確的推球方法。
5. 按比賽試擲順序進行賽前練習，每運動員試推一至兩次，須按順序進行。
6. 停止練習，再次檢查場地及用具，將鉛球著地點凹陷地方平整，準備比賽正式開始。
7. 比賽開始時，記錄員呼叫運動員的順序及姓名試擲，及呼叫下一位準備。
8. 時限計時同時開始，每擲的時限為 1 分鐘，如運動員需要連續試擲，時限為 2 分鐘。運動員應在時限結束前開始試擲。如時限還剩 15 秒，裁判員要持續出示黃旗，同時提醒該名運動員。
9. 如發覺運動員犯規，應立即舉紅旗表示失敗；運動員完成投擲動作，器械落地後，當運動動員從後方離開投擲圈後(圈外兩旁白色線之後)，內場裁判方可高舉白旗表示成功。所有旗號，應最少五秒才放下。
10. 投擲後，裁判員將「停止比賽標誌」放在投擲圈或將紅旗平伸並親身站在投擲圈內。
11. 外場裁判確認落點並插上鋼插籤。丈量時，尺之零端在落點最近處，另一端放在(或通過)投擲圈的圓心，跨過抵趾板，成一直線，落點至抵趾板內側的距離為正式成績，最少丈量單位為 1cm，將成績高聲讀出或顯示在成績牌上。如打破紀錄或平紀錄，由總裁判再丈量確認。
12. 服務員將鉛球送回，不得擲回或滾回。
13. 內場裁判看見所有人員已離開扇形落地區，一切就緒，方可移開「停止比賽標誌」或離開投擲圈，準備下一次投擲。
14. 前三擲完成後，選出成績較優的八名運動員進入後三擲，依前三次的最佳成績重新排序，成績最好的排在最後比賽。如最後一個入選位置出現同名次情況，以次佳成績方法選取，若仍不能分勝負，有關者俱可進入後三擲。未能進入後三擲的運動員，可離開比賽場地。
15. 前三擲的成績達到標準，將給予標準分。
16. 如運動員對被判失敗後不滿，即時提出上訴，應將該次成績量度並記錄，立即通知總裁判處理。
17. 注意處理運動員「兼項」問題。
18. 比賽完畢後，整理成績，向運動員宣佈成績。
19. 每一組別完成後，立即將成績單送到記錄室。
20. 全部比賽完成後，交還所有物品，得到大會許可方可離開，因可能要處理上訴。
21. 常見的錯是誤判出手犯規，未有察覺足部犯規；記錄、計算及排名錯誤，最好由兩人獨立記錄，每輪次後互相核對，減少錯誤。

推鉛球需用物品：(場地應設有太陽傘或帳蓬、桌子及座椅供裁判及運動員使用)

1. 符合規格的鉛球數個 及 鉛球架 (不要從鉛球的大小判別輕重，應要磅重。)	7. 紅旗、白旗及黃旗一支
2. 清潔鉛球用品（例如毛巾及水桶）	8. 秒錶一只或倒數計時器（計「時限」用）
3. 清潔投擲圈用品（例如掃把及地拖）	9. 成績記錄表格及場刊
4. 鎂粉（供運動員使用，以防鉛球滑脫）	10. 手提擴音器一個
5. 20 米或 30 米卷尺一把（量度成績）	11. 田賽成績顯示牌 及 倒數計時器
6. 插籤一支（確認落點）	12. 無線對講機

如使用電子測距，另加設「全站儀」一副、三腳架一套，反射菱鏡加長杆 4 枝(紅白色)

14. 擲鐵餅比賽步驟 (Discus Throw)

擲鐵餅裁判人數及分工：(如人手不足，可兼任其他工作)

裁判長一人	分配工作、監察比賽及處理投訴、出示紅/白旗號。
內場裁判員至少二人	管理運動員、判別投擲動作是否合法、判別運動員是否合法離開投擲圈、記錄成績、呼叫運動員開始比賽。
時限計時員	用秒表或倒數計時器管理運動員的比賽時限，還剩 15 秒時，持續出示黃旗。
外場裁判員至少二人	判別器械落地是否合法並確認落點，以手勢表示成功或失敗。
丈量員最少二人	丈量成績。
服務員最少三人	二人將器械運送回投擲圈，一人顯示成績。

擲鐵餅比賽步驟：

1. 準時向大會報到，參加賽前簡報會後，由裁判長分派工作，簡述比賽步驟，提醒各人注意安全規則。
2. 領取所需物品，投擲器械的重量必須符合規定：表面要平滑；只能稍重，不能稍輕；用力搖動鐵餅，如有撞擊聲音發出，表示有物件鬆脫，該鐵餅即不能使用，應修理或更換。
3. 整理及佈置場地。
4. 召集或接收運動員；向運動員簡述比賽注意事項及安全規則，及正確投擲方法。
5. 按比賽試擲順序進行賽前練習，每運動員試擲一至兩次，須按順序進行。
6. 停止練習，再次檢查場地及用具，準備比賽正式開始。
7. 比賽開始時，記錄員呼叫運動員的順序及姓名試擲，及呼叫下一位準備。
8. 時限計時同時開始，每擲的時限為 1 分鐘，如運動員需要連續試擲，時限為 2 分鐘。運動員應在時限結束前開始試擲。如時限還剩 15 秒，裁判員要持續出示黃旗，同時提醒該名運動員。
9. 如發覺運動員犯規，應立即舉紅旗表示失敗；運動員完成投擲動作，器械落地後，當運動動員從後方離開投擲圈後(圈外兩旁白色線之後)，內場裁判方可高舉白旗表示成功。所有旗號，應最少五秒才放下。
10. 投擲後，裁判將紅旗平伸並親身站在保護籠的門口，不要讓運動員進入。
11. 外場裁判確認落點並插上鋼插籤。丈量時，尺之零端在落點最近處，另一端放在(或通過)投擲圈的圓心，成一直線，落點至投擲圈內側的距離為正式成績，最少丈量單位為 1cm，將成績高聲讀出或顯示在成績牌上。如打破紀錄或平紀錄，由總裁判再丈量確認。
12. 服務員將鐵餅送回，不得擲回或滾回。
13. 投擲鐵餅時，如鐵餅觸碰到**近方保護籠或擋網**，反彈後正確落在著地區，不判犯規。
14. 內場裁判看見所有人員已離開扇形落地區，一切就緒，方可離開保護籠門口，準備下一次投擲。
15. 前三擲完成後，選出成績較優的八名運動員進入後三擲，依前三次的最佳成績方法重新排序，成績最好的排在最後比賽。如最後一個入選位置出現同名次情況，以次佳成績方法選取，若仍不能分勝負，有關者俱可進入後三擲。未能進入後三擲的運動員，可離開比賽場地。
16. 運動員在前三擲的成績達到標準，將給予標準分。
17. 如運動員對被判失敗後不滿，即時提出上訴，應將該次成績量度並記錄，立即通知總裁判處理。
18. 注意處理運動員「兼項」問題。
19. 比賽完畢後，整理成績，向運動員宣佈成績。
20. 每一組別完成後，立即將成績單送到記錄室。
21. 全部比賽完成後，交還所有物品，得到大會許可方可離開，因可能要處理上訴。
22. 常見的錯誤是未有察覺足部犯規；記錄成績、計算及排名錯誤，最好由兩人獨立記錄，每輪次完成後互相核對，減少錯誤。

擲鐵餅需用物品：(場地應設有太陽傘或帳蓬、桌子及座椅供裁判及運動員使用)

1. 符合規格的鐵餅數個 及 鐵餅架	7. 紅旗、白旗及黃旗一支
2. 清潔鐵餅用品（例如毛巾及水桶）	8. 秒錶一只或倒數計時器（計「時限」用）
3. 清潔投擲圈用品（例如掃把及地拖）	9. 成績記錄表格及場刊
4. 鎂粉（供運動員使用，以防鐵餅滑脫）	10. 手提擴音器一個
5. 100 米及 50 米卷尺各一把（量度成績）	11. 田賽成績顯示牌 及 倒數計時器
6. 插籤一支（確認落點）	12. 無線對講機

如使用電子測距，另加設「全站儀」一副、三腳架一套，反射菱鏡加長杆(紅白色)，共四節。

15. 擲標槍比賽步驟 (Javelin Throw)

擲標槍裁判人數及分工：(如人手不足，可兼任其他工作)

裁判長一人	分配工作、監察比賽及處理投訴，出示紅/白旗號。。
內場裁判員至少人	管理運動員、判別投擲動作是否合法、判別運動員是否合法離開助跑道、記錄成績、呼叫運動員開始比賽、計時(比賽時限)、出示紅/白/黃旗號。如有可能，最少由兩位分別記錄成績，每輪投擲後，互相核對。
時限計時員	用秒表或倒數計時器管理運動員的比賽時限，還剩 15 秒時，持續出示黃旗。
外場裁判員至少二人	由距離落點較遠的裁判觀察是否槍尖先著地，另一距離落點較近的裁判確認落點；出示紅旗表示投擲失敗，白旗表示成功，或用手勢表示。
丈量員最少二人	丈量成績。
服務員至少三人	二人將器械運送回投擲圈，一人顯示成績。

擲標槍比賽步驟：

1. 準時向大會報到，參加賽前簡報會後，由裁判長分派工作，簡述比賽步驟，提醒各人注意安全規則。
2. 領取所需物品，檢查標槍的重量是否符合規定，只能稍重，不能稍輕；標槍的表面要平滑，握手的纏繩要緊貼，不能鬆散；用力搖動標槍，如有撞擊聲音發出，表示有物件鬆脫，該標槍即不能使用，應修理或更換。
3. 整理及佈置場地。
4. 召集或接收運動員；向運動員簡述比賽注意事項及安全規則，及正確投擲方法。
5. 按比賽試擲順序進行賽前練習，每運動員試擲一至兩次，須按順序進行。
6. 停止練習，再次檢查場地及用具，準備比賽正式開始。
7. 比賽開始時，記錄員呼叫運動員的順序及姓名試擲，及呼叫下一位準備。
8. 時限計時同時開始，每擲的時限為 1 分鐘，如運動員需要連續試擲，時限為 2 分鐘。運動員應在時限結束前開始試擲，助跑亦被認為投擲動作。如時限還剩 15 秒，裁判員要持續出示黃旗，同時提醒該名運動員。
9. 如發覺運動員犯規，應立即舉紅旗表示失敗；運動員完成投擲動作，器械已著地，運動員已正確從投擲弧之延長線之後離開投擲區，內場裁判方可高舉白旗表示成功。所有旗號，應最少五秒才放下。
10. 投擲後，裁判員將「停止比賽標誌」放在投擲弧前的助跑道或將紅旗平伸並親身站在該位置。
11. 外場裁判由距落點較遠的裁判員判標槍是否槍尖首先生觸地，出示出示紅旗表示投擲失敗，白旗表示成功。距落點較近的裁判員確認落點，並插上鋼插籤。
12. 丈量距離，尺之零端在落點最近處，另一端放在(或通過)助跑道上投擲弧的圓心(距投擲弧 8 米)，成一直線，落點至投擲弧內側的距離為正式成績(投擲弧 7cm 之寬度亦包括在量度距內)。最少丈量單位為 1cm，將成績高聲讀出或顯示在成績牌上。如打破紀錄或平紀錄，由總裁判再丈量確認。
13. 服務員將標槍送回，不得擲回。
14. 內場裁判看見所有人員已離開扇形落地區，一切就緒，方可移開「停止比賽標誌」或離開助跑道，準備下一次投擲。
15. 前三擲完成後，選出成績較優的八名運動員進入後三擲，依前三次的最佳成績重新排序，成績最好的排在最後比賽。如最後一個入選位置出現同名次情況，以次佳成績方法選取，若仍不能分勝負，有關者俱可進入後三擲。未能進入後三擲的運動員，可離開比賽場地。
16. 運動員在前三擲的成績達到標準，將給予標準分。
17. 如運動員對被判失敗後不滿，即時提出上訴，應將該次成績量度並記錄，立即通知總裁判處理。
18. 注意處理運動員「兼項」問題。
19. 比賽完畢後，整理成績，向運動員宣佈成績。
20. 每一組別完成後，立即將成績單送到記錄室。
21. 全部比賽完成後，交還所有物品，得到大會許可方可離開，因可能要處理上訴。
22. 常見錯誤是外場裁判誤判生死槍，應由站在距離較遠的裁判(或設專責裁判員)判別生死槍，較近的裁判員確認落點。內場裁判記錄成績及排名錯誤，最好由兩人獨立記錄，每輪次完成後互相核對，減少錯誤。

擲標槍需用物品：(場地應設有太陽傘或帳蓬、桌子及座椅供裁判及運動員使用)

1. 符合規格的標槍數支 及 標槍架	7. 紅旗、白旗及黃旗一支 (可增加紅旗、白旗各一)
2. 清潔標槍用品 (例如毛巾及水桶)	8. 秒錶一只或倒數計時器(計「時限」用)
3. 清潔助跑道用品 (例如掃把及地拖)	9. 成績記錄表格及場刊
4. 鎂粉 (供運動員使用，以防標槍滑脫)	10. 手提擴音器一個
5. 100 米卷尺各一把 (量度成績)	11. 田賽成績顯示牌 及 倒數計時器
6. 插籤一支 (確認落點)	12. 無線對講機

如使用電子測距，另加設「全站儀」一副、三腳架一套，反射菱鏡加長杆 4 枝(紅白色)

16. 風速測量工作 (Wind Gauge Operator)

當舉行 50 米、60 米、100 米、200 米、50 米欄、60 米欄，100 米欄及 110 米欄的徑賽項目、田賽的跳遠及三級跳遠項目時，需要計取風速。
在學界比賽，所有紀錄不需要計算風速；如要向「香港田徑總會」申報香港紀錄或排名，方需提供風速。

徑賽項目（50 米，60 米，100 米，200 米，50 米欄，60 米欄，100 米欄，110 米欄）

1. 50 米及 60 米的風速儀應置於第一分道側，距離終點線 30 米，風速儀的高度為 1.22 米，離開跑道邊緣不得超過 2 米。（2023 年新例加設 50 米，60 米，50 米欄，60 米欄）
2. 其他徑賽項目，風速儀應置於第一分道側，距離終點線 50 米，**(100 米欄的第五個欄位(黃色標誌)向終點移前三米剛為 50 米)**, 風速儀的高度為 1.22 米，離開跑道邊緣不得超過 2 米。
3. 如使用下圖的非機械風速儀，必須調校感應器上的三角形方向指標指向終點。
4. 風速測量時間的長短及何時開始計算：

項目	測量時段	何時開始測量
50 米，60 米，50 米欄，60 米欄	5 秒	發令槍發出閃光或煙時
100 米	10 秒	發令槍發出閃光或煙時
200 米	10 秒	第一個運動員進入直道時
100 米欄	13 秒	發令槍發出閃光或煙時
110 米欄	13 秒	發令槍發出閃光或煙時

4. 風吹向運動員背部時為順風，讀數為+(正數)；風吹向運動員面部時為逆風，讀數為−(負數)；
5. 風的的判讀單位為米/秒，進位到跑進方向較差 1/10 米/秒 (即+2.03 米/秒記錄為+2.1 米/秒，−2.03 米/秒記錄為 −2.0 米/秒)。
6. 個人項目比賽，當風速超過每秒+2.0 米時，如打破紀錄將不予承認，但成績及名次承認。
7. 將每場風速記在記錄表或場刊。

跳遠項目（跳遠，三級跳）

1. 風速儀應置於離起跳板的起跳線 20 米處，可放在跑道的左邊或右邊，但要注意擺放時當風吹向運動員背部時（順風），讀數要為 +(正數)。速儀的高度為 1.22 米，離開助跑道邊緣不得超過 2 米。
2. 如使用下圖的超聲波風速儀，必須調校感應器上的三角形方向指標指向著地區(沙池)。
3. 風速測量時間的長短及何時開始計算：

項目	測量時段	何時開始計算
跳遠	5 秒	當運動員經過距離起跳板的起跳線 40 米的標誌時， 如助跑不足 40 米，從運動員開始助跑前進時計算。
三級跳遠	5 秒	當運動員經過距離起跳板的起跳線 35 米的標誌時， 如助跑不足 35 米，從運動員開始助跑前進時計算。

4. 風吹向運動員背部時為順風，讀數為+(正數)；風吹向運動員面部時為逆風，讀數為−(負數)；
5. 風的的判讀單位為米/秒，進位到跑進方向較差 1/10 米/秒 (即+2.03 米/秒記錄為 +2.1 米/秒，−2.03 米/秒記錄為 −2.0 米/秒)。
6. 個人項目比賽，當風速超過每秒+2.0 米時，如打破紀錄將不予承認，但成績及名次承認。
7. 將每次風速記錄在大會供給的記錄表(通常與裁判所用之成績表格相同, 在成績位置填上風速)。

機械式的風速儀 (不能用於申請世界紀錄)	非機械式風速儀及顯示屏
	

附件 2: **欄架高度及投擲器械重量表** (國際比賽及本港學界比賽)

2026- 2027

組別		欄架高度				投擲器械重量			
		100 米欄	110 米欄	400 米欄	障礙賽	鉛球	鐵餅	標槍	鏈球
國際比賽	男子	---	1.067 m (高欄)	0.914 m (中欄)	0.914 m (中欄)	7.26 kg	2.00 kg	800 g	7.26 kg
	男子 U20	---	*0.991 m (中高欄)	0.914 m (中欄)	0.914 m (中欄)	6.00 kg	1.75 kg	800 g	6.00 kg
	男子 U18	---	0.914 m (中欄)	0.838 m (中低欄)	0.914 m (中欄)	5.00 kg	1.50 kg	700 g	5.00 kg
	女子	0.838 m (中低欄)	---	0.762 m (低欄)	0.762 m (低欄)	4.00 kg	1.00 kg	600 g	4.00 kg
	女子 U20	0.838 m (中低欄)	---	0.762 m (低欄)	0.762 m (低欄)	4.00 kg	1.00 kg	600 g	4.00 kg
	女子 U18	0.762 m (低欄)	---	0.762 m (低欄)	0.762 m (低欄)	3.00 kg	1.00 kg	500 g	3.00 kg
本港學界比賽	男子 甲組	---	0.914 m (中欄)	0.840 m (中低欄)	---	5.00 kg	1.50 kg	700 g	---
	男子 乙組	0.914 m (中欄)	---	---	---	4.00 kg	1.00 kg	600 g	---
	男子 丙組	0.840 m (中低欄)	---	---	---	4.00 kg	1.00 kg	---	---
	女子 甲組	0.762 m (低欄)	---	---	---	4.00 kg	1.00 kg	600 g	---
	女子 乙組	0.762 m (低欄)	---	---	---	3.00 kg	1.00 kg	500 g	---
	女子 丙組	0.762 m (低欄)	---	---	--	3.00 kg	1.00 kg	---	---
	小學 男女子	---	---	---	---	3.00 kg	---	---	---

* 因製造的差異，1.000m 高的欄架亦可用在男子 U20 組 110 米欄比賽(0.991 m)。

除障礙賽外，欄架高度分下列五個高度：（田徑規則最初以英制為標準，以 3 吋為一個高度。）

欄的高度名稱	高欄	中高欄	中欄	中低欄	低欄
英制（呎 吋）	3 呎 6 吋	3 呎 3 吋	3 呎	2 呎 9 吋	2 呎 6 吋
公制（米）	1.067 m	0.991 m	0.914 m	0.838 m	0.762 m

(完)