

中華民國 114 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會五人制拔河技術手冊

壹、拔河運動組織：

一、中華民國拔河運動協會：

理事長：陳建平

秘書長：卓耀鵬

電話：02-87711436

傳真：02-27783297

會址：台北市中山區朱崙街20號708

二、花蓮縣體育會拔河運動委員會：

代理主委：蘇學育

代理副主委：葉元豪

代理總幹事：陳建勳

電話：03-8235119#15、0900-632525

傳真：03-8236771

連絡地址：花蓮縣花蓮市港口路25號

貳、競賽資訊：

一、競賽日期：114 年 11 月 15 日（星期六）計 1 天。

二、競賽地點：明義國小活動中心。

三、競賽分組：依競賽規程第七條辦理。

	甲組（競技組）： 穿拔河鞋（亞瑟士 109、亞瑟士 110、汎信等平底專用拔河鞋）	乙組（公開組）： 本組穿一般運動鞋
1、社會高中男子組	【五人 400 公斤(含)以下】	五人制【400 公斤(含)以下】
2、社會高中女子組	【五人 320 公斤(含)以下】	五人制【320 公斤(含)以下】
3、國中男生組	【五人 325 公斤(含)以下】	【五人不限重，不需過磅】 (僅限以班級或年級為單位組隊)
4、國中女生組	【五人 275 公斤(含)以下】	【五人不限重，不需過磅】 (僅限以班級或年級為單位組隊)
5、國中男女生混合組 (單一性別至少 2 人)	【五人 320 公斤(含)以下】	【五人不限重，不需過磅】 (僅限以班級或年級為單位組隊)
6、國小男生組	【五人 250 公斤(含)以下】	【五人 250 公斤(含)以下】
7、國小女生組	【五人 250 公斤(含)以下】	【五人 250 公斤(含)以下】
8、國小男女生混合組 (單一性別至少 2 人)	【五人 250 公斤(含)以下】	【五人 250 公斤(含)以下】

四、參賽資格：依競賽規程第八條辦理。

五、參賽資格：依競賽規程第八條及第九條辦理，各組每單位限報 2 隊。

六、報名人數：註冊選手每隊上限 7 人下限 6 人。

七、比賽規則：採用中華民國拔河運動協會審定公佈之最新拔河規則。

八、比賽制度：視報名隊數多寡而定（以循環賽為主，若超過五隊，則採分組循環）。

九、比賽細則：

- (一) 每人限報一組，女生得跨組報名參加男生組、男生不得跨組報名參加女生組。
- (二) 雙方勝負之判定：以每隊繩子的白色標誌，被拉到對方的 2 公尺處，即繩子移動 4 公尺即為勝負之判定。
- (三) 如有一隊因犯規而被「注意」兩次後，再被「警告」兩次，如有第三次的「警告」則要被判失格。
- (四) 拔河比賽 10 個犯規動作：坐姿犯規、划繩犯規、爬繩犯規、觸地犯規、夾持犯規、鎖繩犯規、違反握繩法犯規、越線犯規、滯留蹲姿犯規、後位姿勢犯規。請教練指導選手不要故意有犯規意圖或動作。
- (五) 採分組循環或循環比賽制，每場比賽採三局二勝制，每勝一局得一分，連勝兩局得三分；如 2 隊積分相同時，則依 2 隊對戰勝負為勝負；如 3 隊(或 3 隊以上)積分相同，則以 3 隊(或 3 隊以上)相關賽程之體重總和比較，輕者為勝。如仍無法分出勝負，則依抽籤決定賽程，再加賽 1 局。
- (六) 選手不能戴手套或防滑用具，惟手受傷包紮後經裁判認可使得下場比賽。
- (七) 比賽用繩：採用中華民國拔河運動協會審定合格之拔河繩。
- (八) 比賽服裝：為避免手臂及頸部擦傷，選手請儘量穿著有領長袖運動衫，並力求整齊，因縣運為本縣最高等級比賽，本次比賽將鋪設拔河道，上場比賽之選手得穿著正式拔河鞋，惟不得打赤腳或穿著釘鞋及上場比賽（其中穿著或鞋子有否違規，由各拔河道裁判組長判定，若有不服，則交由審判委員會會議裁定，如未與規則不符，對裁定結果不得異議）。
- (九) 比賽中選手應注意事項：
 1. 選手須經檢錄核對身分無誤方可下場比賽。
 2. 選手可站在繩子的左邊或右邊。
 3. 每一隊的第一位選手得緊握繩子藍色記號區外側。
 4. 選手空手，雙手掌向上緊握繩子。
 5. 繩子必須由軀幹與上臂之間通過。
 6. 比賽中必須兩腳在膝前伸直，且必須握住繩子，不可有鬆繩或放繩及滑繩動作。
 7. 後位握繩法：繩子必須通過右腋下，由背斜上至前方再經左腋下而將多餘的繩子置於左外側，且兩手必須緊握住繩子。
- (十) 本次縣運賽事列入本會選拔全國賽事縣代表隊選手，優勝隊伍得由委員會推舉參加全國級賽事。
- (十一) 未盡事宜得於賽前領隊會議中提出，並由會議決議後實施。

參、管理資訊：

一、競賽管理：在本縣縣運籌備委員會指導下，由花蓮縣體育會拔河運動委員會負責拔河運動競賽各項技術工作。

二、技術人員：

(一) 裁判人員：裁判長及裁判員由本縣體育會拔河運動委員會商請聘請及聘任。

(二) 審判委員：審判委員共5人，召集人及審判委員本縣體育會拔河運動委員會遴派。

三、獎勵：依據競賽規程總則第十一條之規定辦理。

四、申訴：依據競賽規程總則第十四條之規定辦理。

五、罰則：依據競賽規程總則第十六條之規定辦理。

114 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會拔河隊職員名單

共 9 個單位，總計 245 位隊職員

一、社高男子競技組

1、花蓮市 A

領隊:魏嘉彥, 蘇學育 教練:林澤龍 管理:剛翠雪
蘇學育 吳立威 朱自銘 陳育瑋 林熊韓萱 賈珉潔

2、新城鄉 A

領隊:何禮臺 教練:林澤龍 管理:剛翠雪
莎菲.伊
斯巴里達 林孟飛 張語蕎 陳進忠 王柏元 鄧筑勻
夫

3、吉安鄉 A

領隊:游淑貞, 蘇學育 教練:林澤龍 管理:剛翠雪
江鈺烜 林皓威 洪愷廷 陳子茜 陳則安 馬子君

二、社高男子公開組

1、花蓮市 A

領隊:魏嘉彥, 蘇學育 教練:鄭懷云 管理:剛翠雪
張柏恩 剛志明 劉家暉 何京彥 張孝奇 梁瑜昇

2、秀林鄉 A

領隊:王玫瑰 教練:田廣增 管理:林心芄
林仁豪 瑪來·党 吳培恩 吳冠豪 張孟菲 吳迦勒
襖

3、吉安鄉 A

領隊:游淑貞, 潘幸子
黃嘉倫 王峯全 邱仲翔 林紹威 王峯玉 胡紹文 陸恪邗

4、吉安鄉 B

領隊:游淑貞, 蘇學育 教練:鄭懷云 管理:剛翠雪
陳瑋 楊陳雄 林志杰 周翰祥 周恩平 陳冠安

5、壽豐鄉 A

領隊:曾淑懿, 高智緣 教練:徐俊堯 管理:剛翠雪
彭龍成 陳宇翔 吳孟帆 陳品安 鄭秉樵 溫中豪

6、萬榮鄉 A

領隊:梁光明 教練:江文智 管理:劉光照

江文智 江俊傑 吳進仕 李俊彥 哈隆·莫拿 高仁傑 馮文清

三、社高女子公開組

1、花蓮市 A

領隊:魏嘉彥, 蘇學育 教練:鄭懷云 管理:剛翠雪

岳采縈 吳筱瑜 梁亞潔 張瑀彤 林熊韓琳 藍珮綺

2、新城鄉 A

領隊:何禮臺 教練:徐俊堯 管理:剛翠雪

李珮綺 黃采瑄 林于茜 林佩瑤 賴家潔 吳念臻

3、萬榮鄉 A

領隊:梁光明 教練:江文智 管理:劉光照

江毓凡 吳曉婷 林孟欣 馮婉珍 黃惠梅 劉莉娟 潘麗娟

四、國小男子公開組

1、新城鄉 A

領隊:何禮臺, 蔣淑芳 教練:岳歆怡 管理:柯杰

陳韋愷 余文 黃士韋 高劍平 曾俊維 羅以辰

2、壽豐鄉 B

領隊:曾淑懿, 廖仁藝 教練:高竣暉, 黃致翔

曾華偉 陳欽宏 林陳凱 孫紹齊 陳威傑 饒家維

3、瑞穗鄉 A

領隊:吳萬德, 芙代·谷木·母那烈 教練:林建成 管理:吳若鍵

余昊恩 馬誠安 黃忱龍 林宇翔 彭柏善 林鏃 余瑞銘

4、玉里鎮 A

領隊:龔文俊 教練:李佳虔 管理:余汝舟, 鄭帛緹

蘇昭恩 蔡佩芹 陳愷欣 陳柏誌 鄭愷銘 孫晉武 陳行之

5、玉里鎮 B

領隊:龔文俊 教練:蔡孟谷 管理:蔡濶孺

登心鈞 楊弘成 葉銘譯 蘇韶魁 徐子晴 楊弘典 蔡瑞鍵

五、國小女子競技組

1、光復鄉 A

領隊:林清水

張芸蓁 邱靖 林凱萱 林夢妃 黃羽彤 沈妤桐. 韶瑪

2、光復鄉 B

領隊:林清水

曹妍晞 林歆恩 蕭苡愛 謝佩芸 黃婕語

3、瑞穗鄉 A

領隊:吳萬德

江樂萱 劉黃敏娜 江玉璇 杜蕎伶 鄭嚙恩 林梓晴 黃玟瑄

六、國小混合公開組

1、花蓮市 A

領隊:魏嘉彥

王昶業 王芩唯 吳綢婕 曾苡妍 吳城儒 蘇子晴

2、花蓮市 B

領隊:魏嘉彥

陳允諾 盧洧鉞 盧婕瑩 王李長靖 王李長益 張晴兒

3、新城鄉 A

領隊:何禮臺, 蔣淑芳 教練:岳歆怡 管理:柯杰

曾鵬恩 張學侑 林芸岑 高恩宇 陳星妮 蔡好善 高恩叡

4、壽豐鄉 A

領隊:曾淑懿, 廖仁藝 教練:高竣暉, 黃致翔

林陳皓 蘇百靈 蘇家峰 陳蓁 黃羽晴 何家慶

5、壽豐鄉 B

領隊:曾淑懿, 廖仁藝 教練:高竣暉, 黃致翔

柯晨晞 黃煜方 何福恩 鄭宇安 黃玟嫻 許芷菱

6、瑞穗鄉 A

領隊:吳萬德, 吳代·谷木·母那烈 教練:葉郁傑 管理:林芯鎡

沈楸凱 余富翔 田尚恩 江若臻 田家燕 江玉婕 黃玟如

114 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會拔河比賽名單

一、社高男子競技組（本項共 3 隊，取 1 隊）

花蓮市 A：陳育璋 賈珉潔 吳立威 林熊韓萱 朱自銘 蘇學育

新城鄉 A：王柏元 莎菲. 伊斯巴里達夫 林孟飛 鄧筑勻 陳進忠 張語蕎

吉安鄉 A：洪愷廷 馬子君 陳則安 林皓威 陳子茜 江鈺烜

二、社高男子公開組（本項共 6 隊，取 3 隊）

花蓮市 A：張柏恩 梁瑜昇 剛志明 張孝奇 劉家暉 何京彥

秀林鄉 A：吳冠豪 張孟菲 林仁豪 瑪來·党襖 吳培恩 吳迦勒

吉安鄉 A：黃嘉倫 陸恪邗 王峯玉 胡紹文 王峯全 林紹威 邱仲翔

吉安鄉 B：楊陳雄 林志杰 周翰祥 陳瑋 陳冠安 周恩平

壽豐鄉 A：溫中豪 吳孟帆 彭龍成 陳品安 陳宇翔 鄭秉樵

萬榮鄉 A：哈隆·莫拿 江俊傑 高仁傑 江文智 李俊彥 馮文清 吳進仕

三、社高女子公開組（本項共 3 隊，取 1 隊）

花蓮市 A：林熊韓琳 岳采縈 梁亞潔 張瑀彤 藍珮綺 吳筱瑜

新城鄉 A：林于茜 賴家潔 林佩瑤 黃采瑄 李珮綺 吳念臻

萬榮鄉 A：吳曉婷 江毓凡 馮婉珍 劉莉娟 黃惠梅 潘麗娟 林孟欣

四、國小男子公開組（本項共 5 隊，取 3 隊）

新城鄉 A：陳韋愷 黃士韋 羅以辰 曾俊維 余文 高劍平

壽豐鄉 B：陳欽宏 曾華偉 饒家維 陳威傑 林陳凱 孫紹齊

瑞穗鄉 A：彭柏善 余昊恩 黃忱龍 余瑞銘 林宇翔 馬誠安 林鏹

玉里鎮 A：陳愷欣 蘇昭恩 蔡佩芹 陳行之 陳柏誌 鄭愷銘 孫晉武

玉里鎮 B：楊弘成 蘇韶魁 蔡瑞鍵 登心鈞 楊弘典 徐子晴 葉銘譯

五、國小女子競技組（本項共 3 隊，取 1 隊）

光復鄉 A：林夢妃 邱靖 沈妤桐. 韶瑪 林凱萱 張芸蓁 黃羽彤

光復鄉 B：黃婕語 林歆恩 蕭苡愛 曹妍晞 謝佩芸

瑞穗鄉 A：江玉璇 黃玟瑄 劉黃敏娜 林梓晴 鄭嚶恩 江樂萱 杜蕎伶

六、國小混合公開組（本項共 6 隊，取 3 隊）

花蓮市 A：蘇子晴 曾苡妍 王昶業 王芩唯 吳緬婕 吳城儒

花蓮市 B：王李長靖 王李長益 盧婕瑩 陳允諾 盧洧鉸 張晴兒

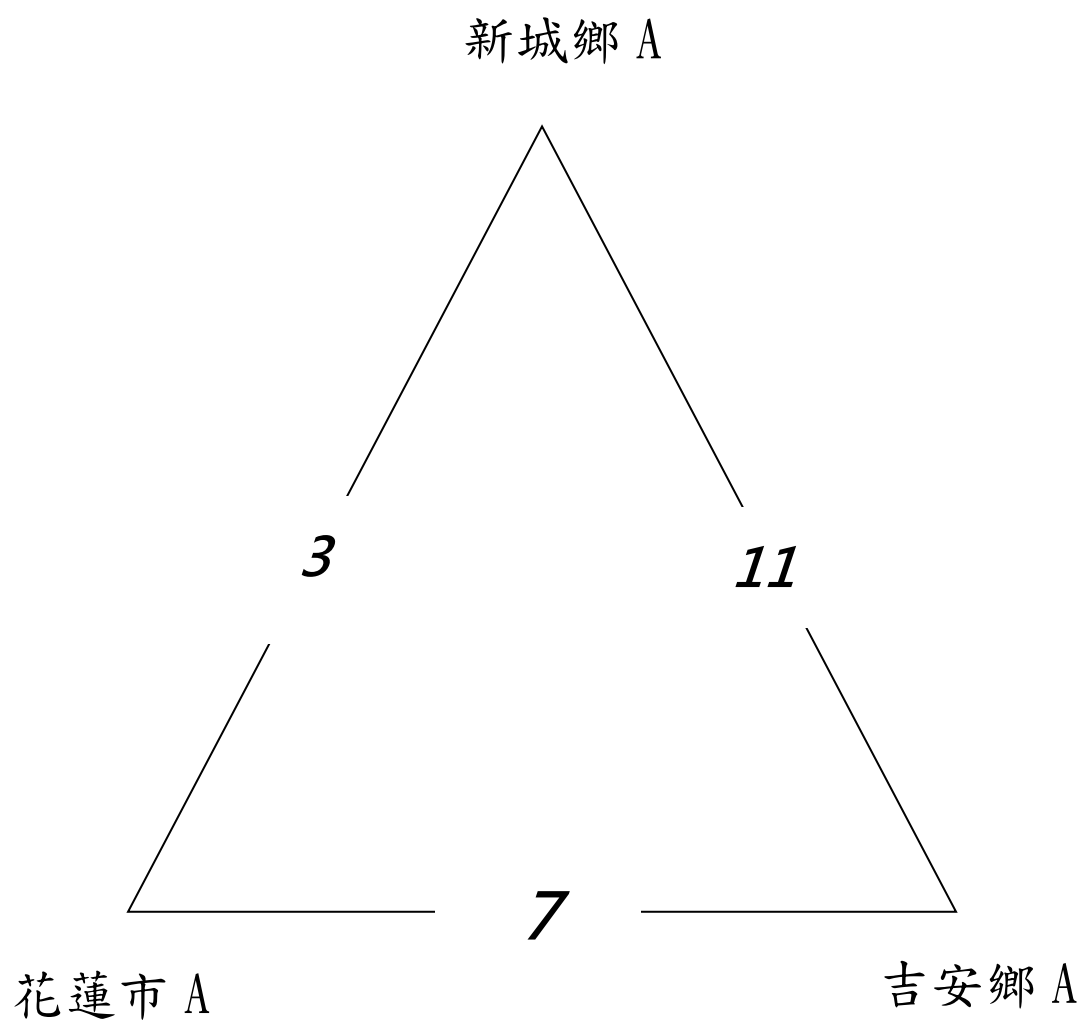
新城鄉 A：林芸岑 高恩歡 蔡妤善 高恩宇 陳星妮 曾鵬恩 張學侑

壽豐鄉 A：何家慶 蘇百靈 黃羽晴 林陳皓 蘇家峰 陳蓁

壽豐鄉 B：柯晨晞 黃煜方 鄭宇安 何福恩 黃玟嫻 許芷菱

瑞穗鄉 A：沈楸凱 黃玟如 余富翔 江玉婕 田家燕 江若臻 田尚恩

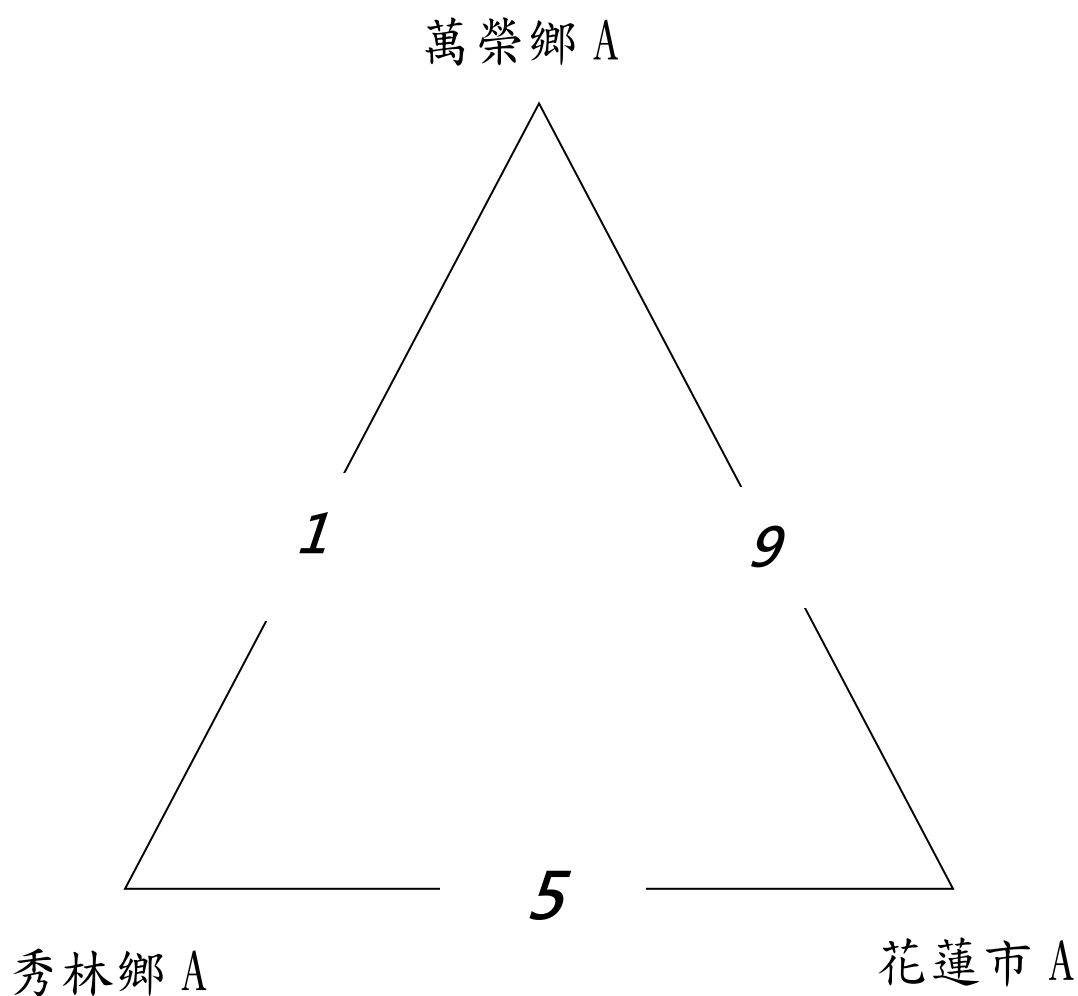
114 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會五人制拔河賽程表
社高男子競技組【五人 400 公斤(含)以下】



冠軍：_____

114 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會五人制拔河賽程表
社高男子公開組【五人 400 公斤(含)以下】-預賽

第 1 分組(取前 2 名進決賽，採循環制)



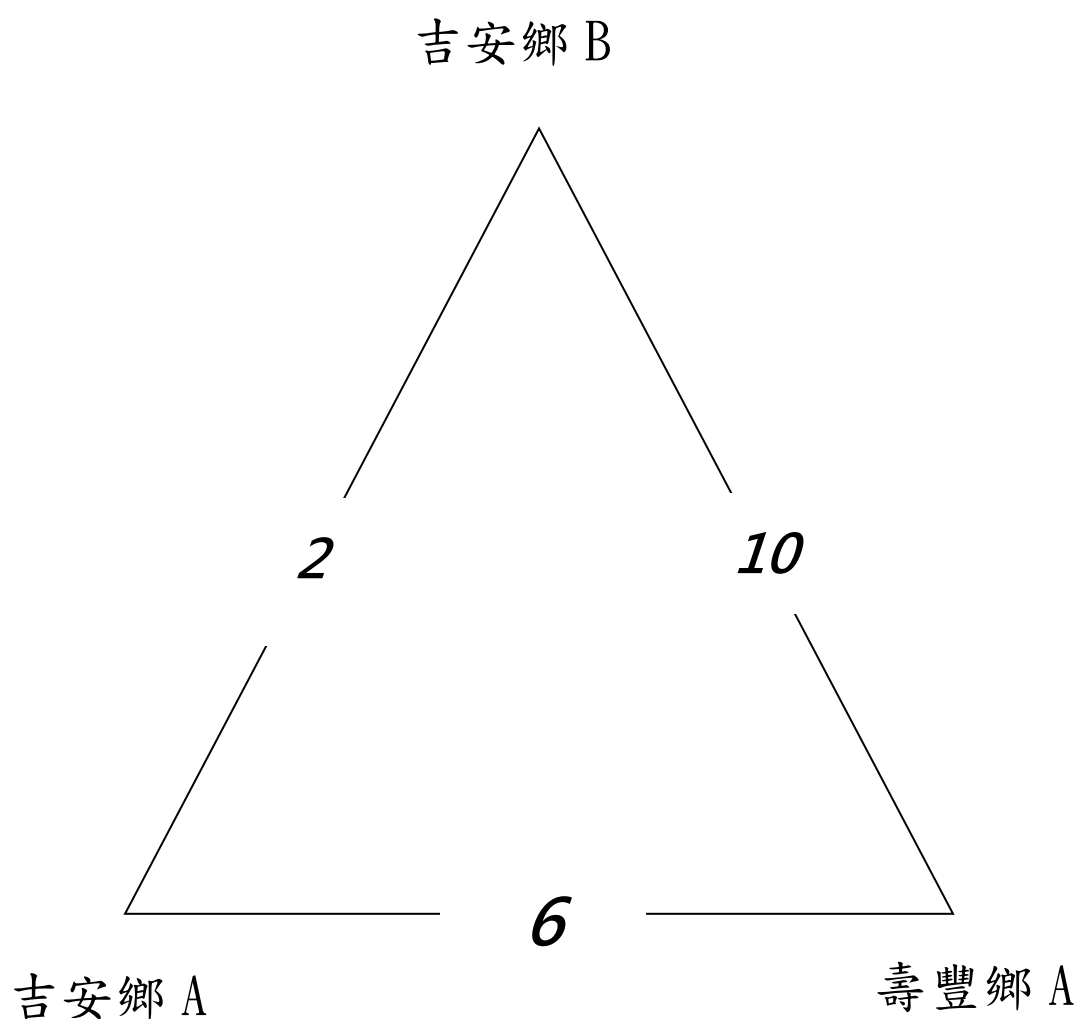
晉級隊伍：

第 1 分組 1 _____

第 1 分組 2 _____

114 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會五人制拔河賽程表
社高男子公開組【五人 400 公斤(含)以下】-預賽

第 2 分組(取前 2 名進決賽，採循環制)

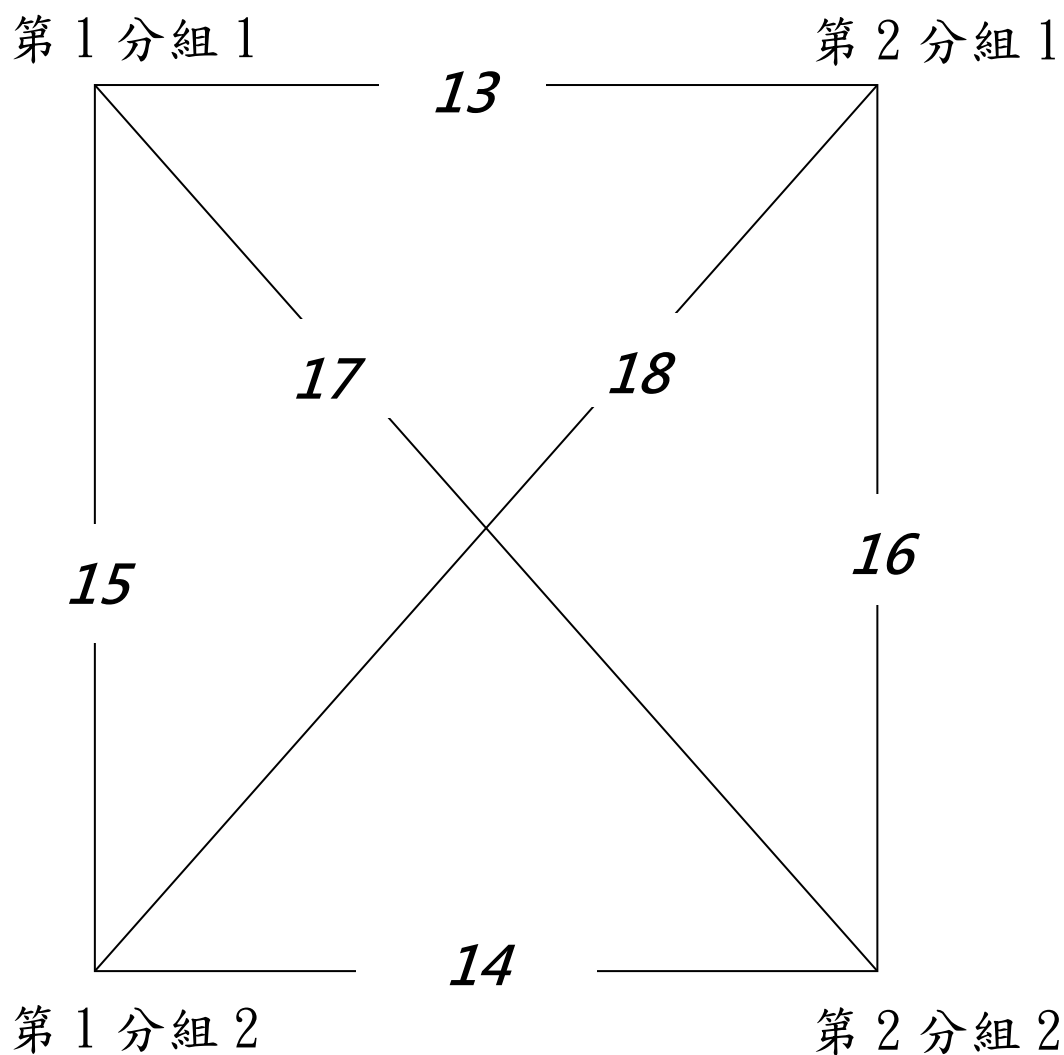


晉級隊伍：

第 2 分組 1 _____

第 2 分組 2 _____

114 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會五人制拔河賽程表
社高男子公開組【五人 400 公斤(含)以下】-決賽

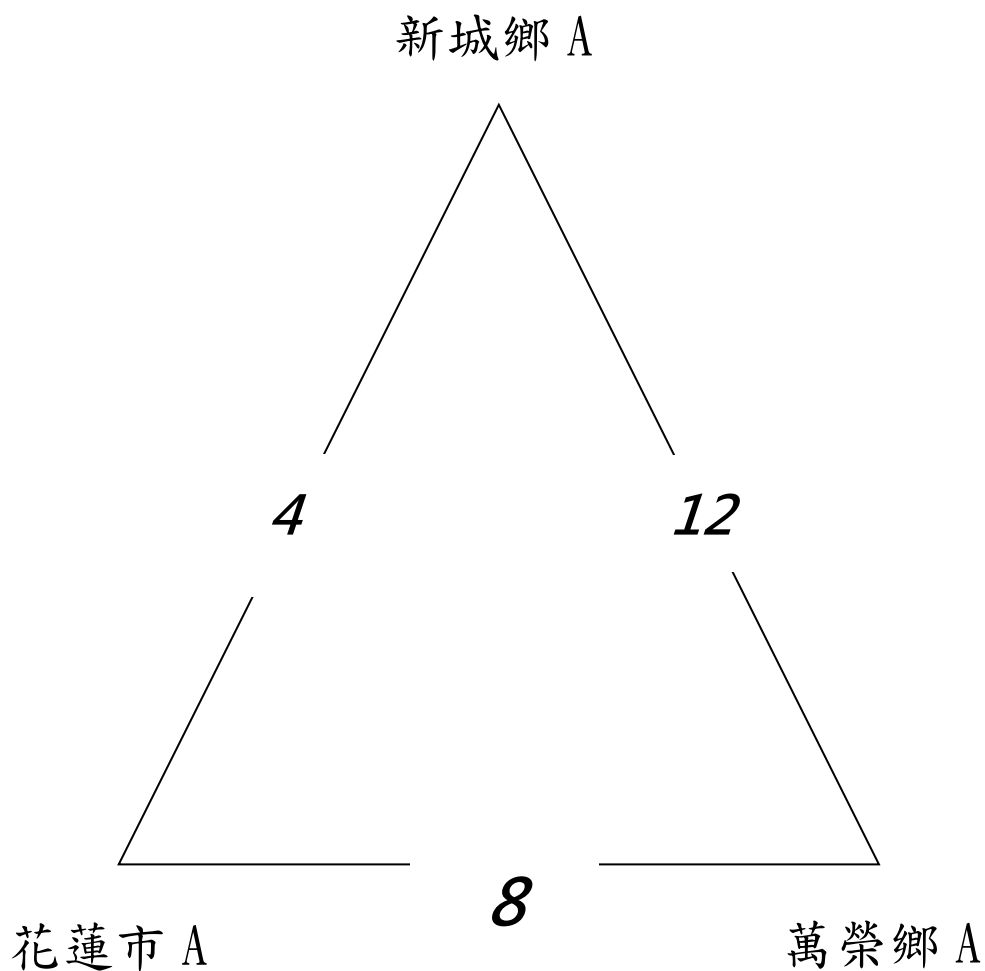


冠軍：_____

亞軍：_____

季軍：_____

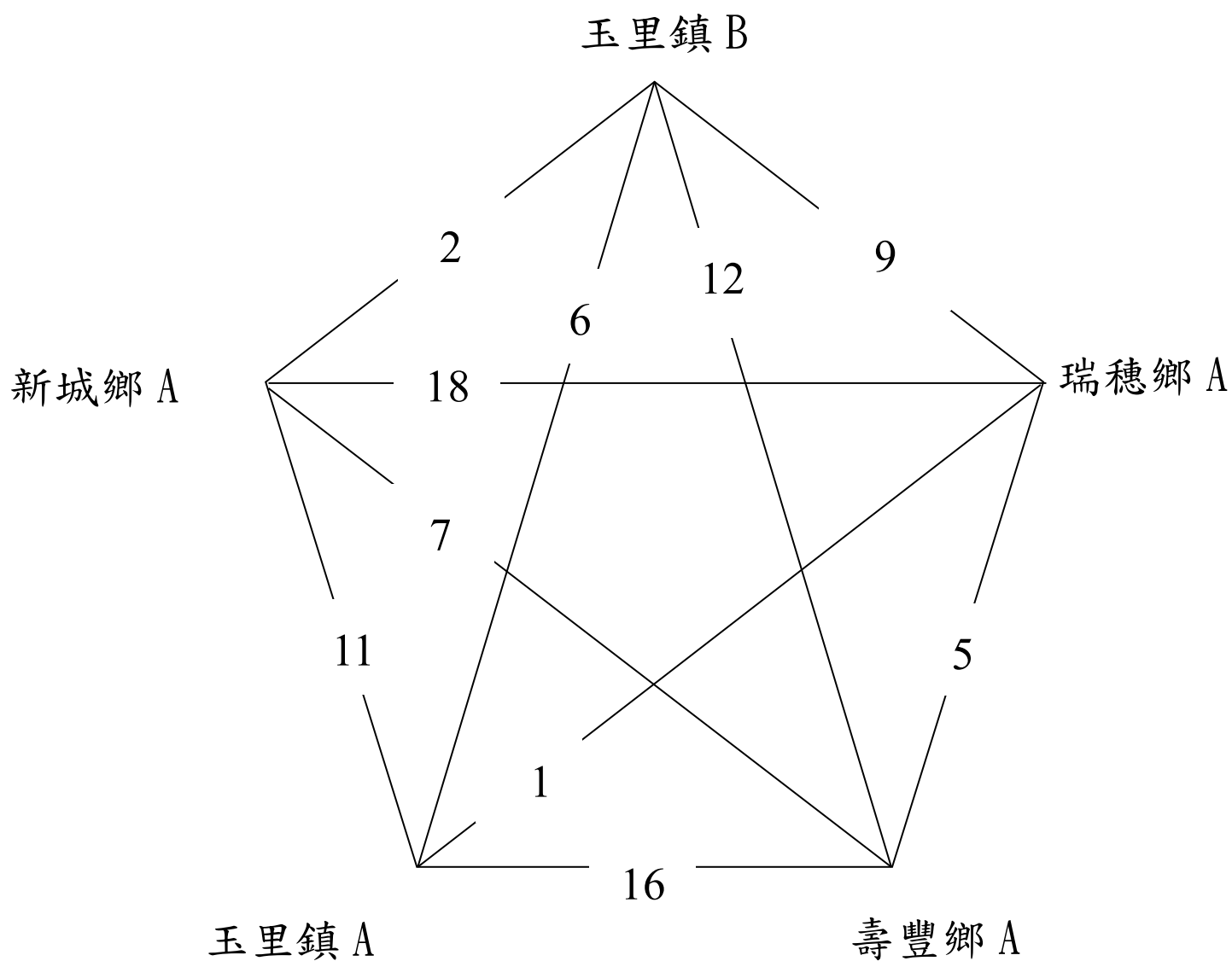
114 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會五人制拔河賽程表
社高女子公開組【五人 320 公斤(含)以下】



冠軍：_____

114 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會五人制拔河賽程表

國小男子公開組【五人 250 公斤(含)以下】

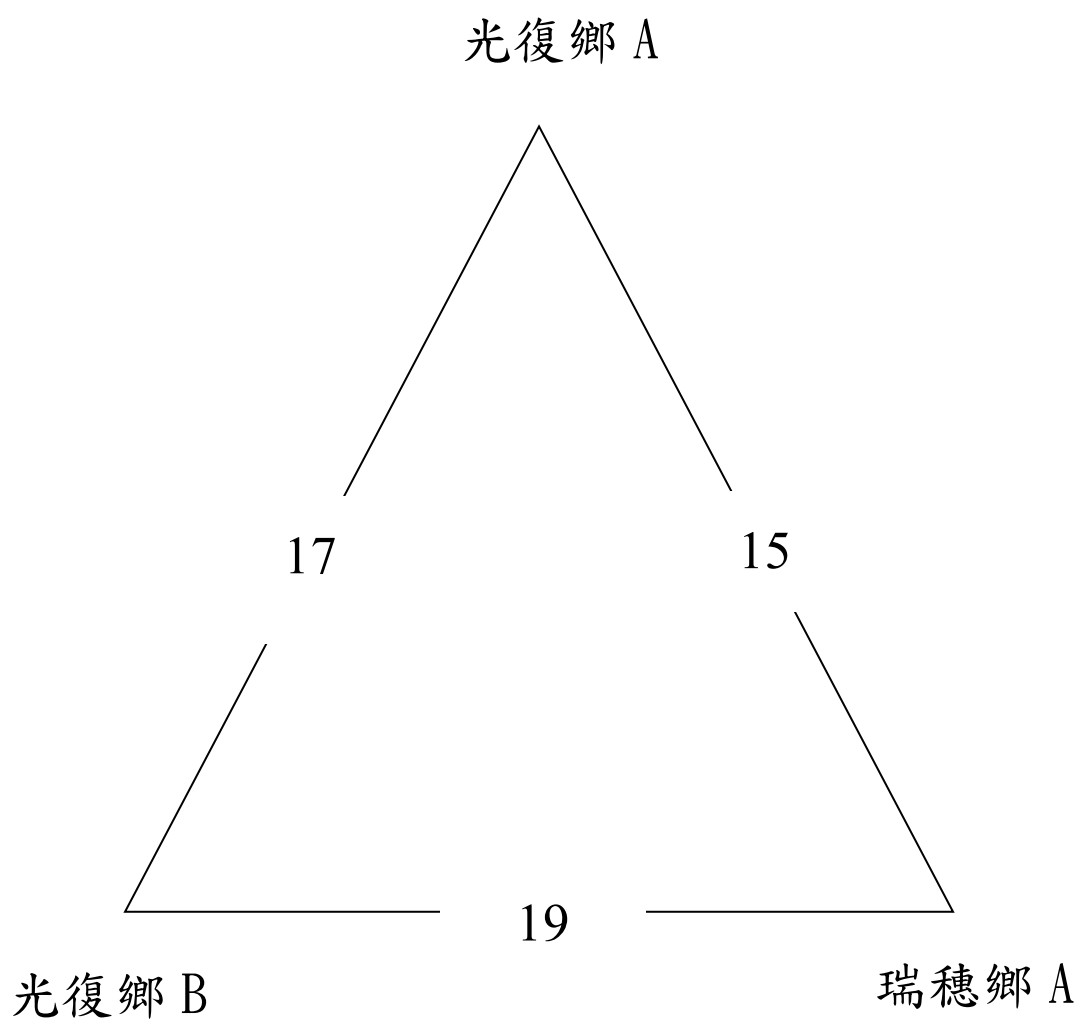


冠軍：_____

亞軍：_____

季軍：_____

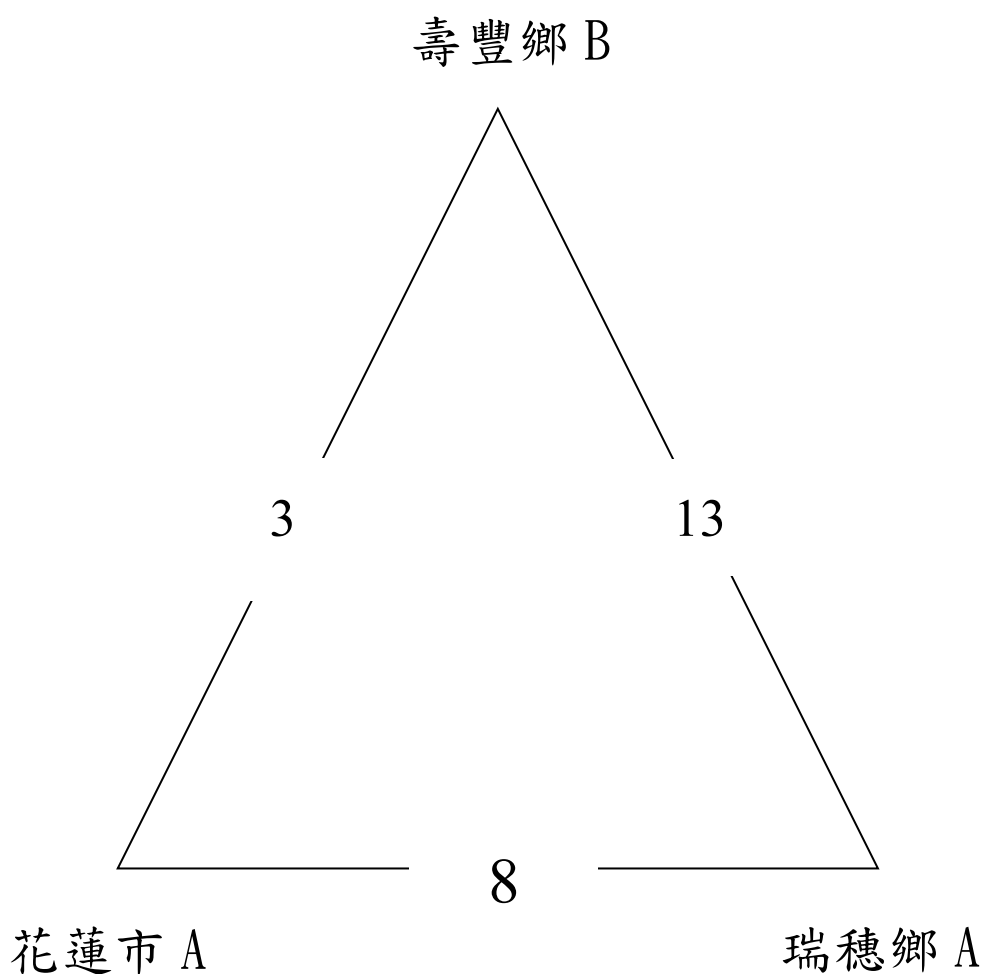
114 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會五人制拔河賽程表
國小女子競技組【五人 250 公斤(含)以下】



冠軍：_____

114 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會五人制拔河賽程表
國小混合公開組【五人 250 公斤(含)以下】-預賽

第 1 分組(取前 2 名進決賽，採循環制)



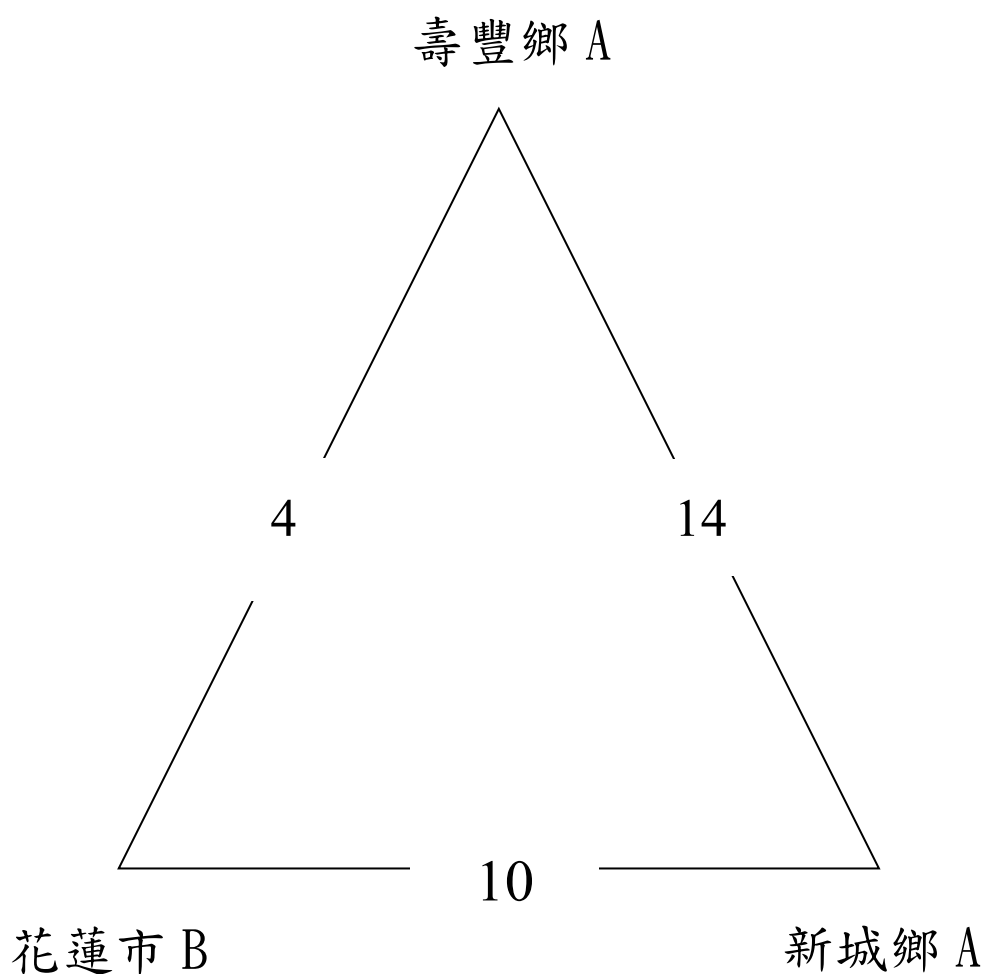
晉級隊伍：

第 1 分組 1_____

第 1 分組 2_____

114 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會五人制拔河賽程表
國小混合公開組【五人 250 公斤(含)以下】-預賽

第 2 分組(取前 2 名進決賽，採循環制)

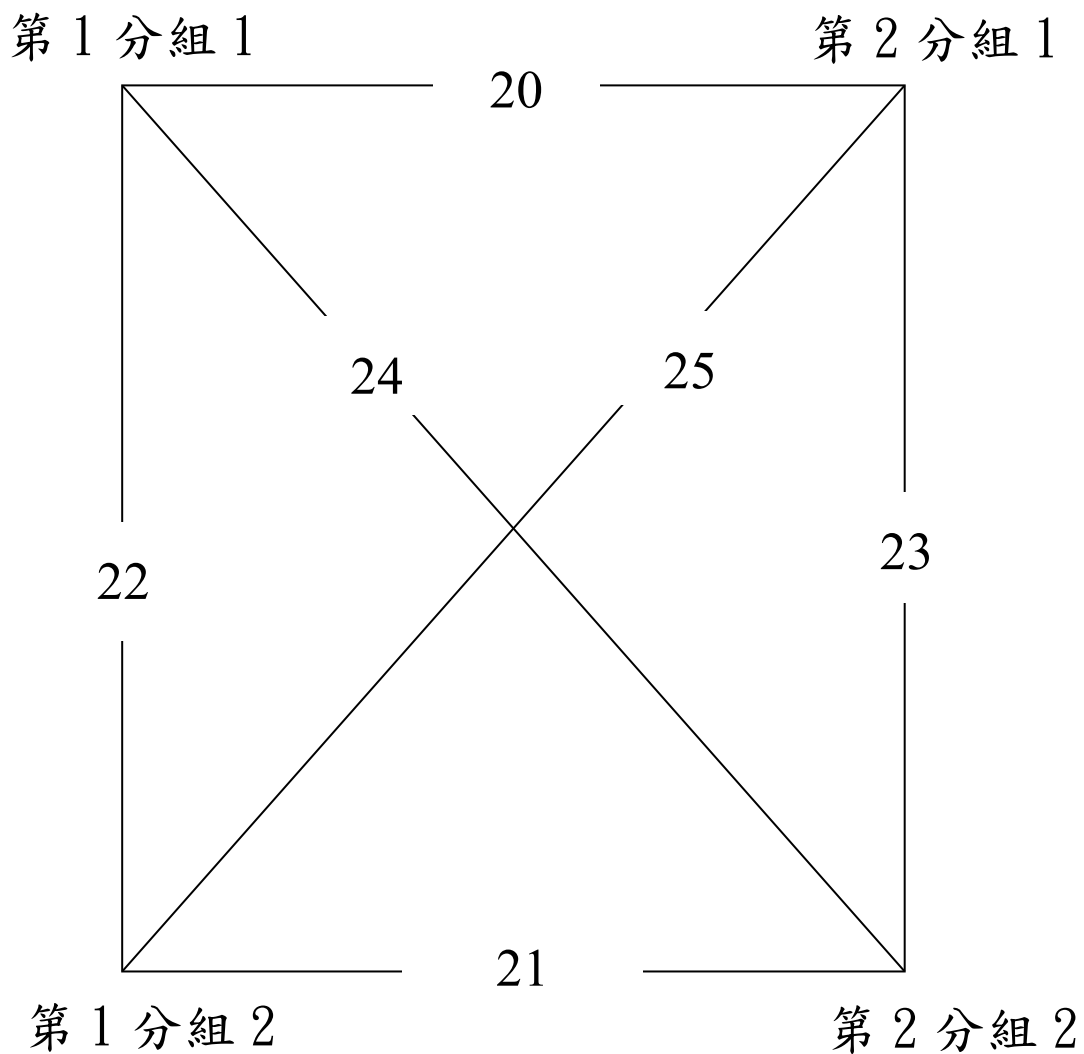


晉級隊伍：

第 2 分組 1 _____

第 2 分組 2 _____

114 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會五人制拔河賽程表
國小混合公開組【五人 250 公斤(含)以下】-決賽



冠軍：_____

亞軍：_____

季軍：_____

114 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會五人制拔河時間表

甲場地：鋪設專用拔河道

日期：11 月 15 日

場次	時間	組 別	(左) 成績	比 賽 隊 伍	(右) 成績
		08：00 開 始 過 磅			
		09：20 領 隊 裁 判 會 議			
1	09：30	國小男子公開組		玉里鎮 A-瑞穗鄉 A	
2		國小男子公開組		新城鄉 A-玉里鎮 B	
3		國小混合公開組		壽豐鄉 B-花蓮市 A	
4		國小混合公開組		壽豐鄉 A-花蓮市 B	
5		國小男子公開組		瑞穗鄉 A-壽豐鄉 A	
6		國小男子公開組		玉里鎮 B-玉里鎮 A	
7		國小男子公開組		新城鄉 A-壽豐鄉 A	
8		國小混合公開組		花蓮市 A-瑞穗鄉 A	
9		國小男子公開組		玉里鎮 B-瑞穗鄉 A	
10		國小混合公開組		花蓮市 B-新城鄉 A	
11		國小男子公開組		新城鄉 A-玉里鎮 A	
12		國小男子公開組		玉里鎮 B-壽豐鄉 A	
13		國小混合公開組		壽豐鄉 B-瑞穗鄉 A	
14		國小混合公開組		壽豐鄉 A-新城鄉 A	

114 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會五人制拔河時間表

甲場地：鋪設專用拔河道

日期：11 月 15 日

場次	時間	組 別	(左) 成績	比 賽 隊 伍	(右) 成績
15		國小女子競技組		瑞穗鄉 A-光復鄉 A	
16		國小男子公開組		玉里鎮 A-壽豐鄉 A	
17		國小女子競技組		光復鄉 A-光復鄉 B	
18		國小男子公開組		新城鄉 A-瑞穗鄉 A	
19		國小女子競技組		光復鄉 B-瑞穗鄉 A	
20	決賽	國小混合公開組		第 1 分組 1-第 2 分組 1	
21		國小混合公開組		第 1 分組 2-第 2 分組 2	
休 息 時 間					
22		國小混合公開組		第 1 分組 1-第 1 分組 2	
23		國小混合公開組		第 2 分組 1-第 2 分組 2	
休 息 時 間					
24		國小混合公開組		第 1 分組 1-第 2 分組 2	
25		國小混合公開組		第 2 分組 1-第 1 分組 2	
頒 獎 & 閉 幕					

114 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會五人制拔河時間表

乙場地：鋪設專用拔河道

日期：11 月 15 日

場次	時間	組 別	(左) 成績	比 賽 隊 伍	(右) 成績
	08：00 開 始 過 磅				
	09：20 領 隊 裁 判 會 議				
1	09：30	社高男子公開組		萬榮鄉 A-秀林鄉 A	
2		社高男子公開組		吉安鄉 B-吉安鄉 A	
3		社高男子競技組		新城鄉 A-花蓮市 A	
4		社高女子公開組		新城鄉 A-花蓮市 A	
5		社高男子公開組		秀林鄉 A-花蓮市 A	
6		社高男子公開組		吉安鄉 A-壽豐鄉 A	
7		社高男子競技組		花蓮市 A-吉安鄉 A	
8		社高女子公開組		花蓮市 A-萬榮鄉 A	
9		社高男子公開組		花蓮市 A-萬榮鄉 A	
10		社高男子公開組		壽豐鄉 A-吉安鄉 B	
11		社高男子競技組		吉安鄉 A-新城鄉 A	
12		社高女子公開組		萬榮鄉 A-新城鄉 A	
休 息 時 間					

114 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會五人制拔河時間表

乙場地：鋪設專用拔河道

日期：11 月 15 日

場次	時間	組 別	(左) 成績	比 賽 隊 伍	(右) 成績
13	決賽	社高男子公開組		第 1 分組 1-第 2 分組 1	
14		社高男子公開組		第 1 分組 2-第 2 分組 2	
休 息 時 間					
15		社高男子公開組		第 1 分組 1-第 1 分組 2	
16		社高男子公開組		第 2 分組 1-第 2 分組 2	
休 息 時 間					
17		社高男子公開組		第 1 分組 1-第 2 分組 2	
18		社高男子公開組		第 2 分組 1-第 1 分組 2	
頒 獎 & 閉 幕					