

# 「2014 北區公私立大專校院路跑障礙接力賽」 競賽規程

壹、活動目的：為提升各校校園之運動風氣，強化健康體魄，舉辦校際路跑活動，推廣各校學生健康運動概念，藉此活動增進各校學生之間交流，以達到身心靈健康之目的。

貳、指導單位：中華科技大學體育室、學生事務處課外活動指導組。

參、主辦單位：中華科技大學田徑社。

肆、協辦單位：中華科技大學籃球社、排球社、桌球社。

伍、競賽時間：103 年 6 月 7 日(星期六) 8:00—12:30。

陸、集合地點：中華科技大學台北校區操場(台北市南港區研究院路三段 245 號)。

柒、競賽規劃：

項目	競賽時間	參賽對象	人數限制
路跑障礙接力賽	9:10—10:40	北區公私立大專校院學生	各校派出男生 8 名、女生 4 名共計 12 名及候補 3 名

捌、競賽規程

一、參賽資格及報名限制：

(一) **參賽資格**：北區公私立大專校院之學生，並以學生證 102 學年度註冊戳章為參賽資格認定。

(二) **報名限制**：

1.名額限制：每隊可報 15 名，其中 12 名選手參賽，包括女生 4 棒( 1~4 棒為女生)、男生 8 棒(5~12 棒為男生)；候補 3 名(包括男生 2 名、女生 1 名)。報名表(如附件 1)、(附件 2)。

2.健康狀態：參賽選手須填寫「運動安全自我評估表」(如附件 3)，連同報名表繳交。

**※附註：競賽當日有關參賽者保險及公差假等事宜，請依參賽各校規定逕自辦理。**

二、競賽方式：(採路跑障礙接力賽方式進行)

(一)每隊需完成 12 棒接力計時，每棒選手需跑完 1250 公尺距離，並在接力區完成接棒動作。

(二)路跑接力路線規劃，競賽路線含上坡階梯 60 階(階高 20 公分)、障礙跑 3 處、上坡跑 1 處、下坡跑 1 處(如附件 5-圖 1~圖 7)。

(三)障礙區設計：每棒分別在 600 公尺、940 公尺、1000 公尺等三處設置障礙區。

### 三、成績計算：

- (一)競賽成績一律以大會公布成績為準。
- (二)為維護優質比賽，請遵從現場裁判指揮出發，若超過鳴槍起跑 5 分鐘後尚未出發者，大會基於安全因素有權限制其出發並不予計算成績。
- (三)比賽時請依規定穿上號碼衣，若沒依規定穿上號碼衣將被取消資格，不予發給成績證明。

### 四、犯規罰責：

- 一、違反下列規定者，取消本次比賽資格且不計成績。
  - 1.無本次活動號碼者。
  - 2.不遵守競賽規則及裁判指揮，經判定者不予參賽。
  - 3.未將號碼衣完整穿在身上。
- 二、違反下列規定者，取消比賽成績。
  - 1.未依比賽規劃路線進行者。
  - 2.比賽進行中選手借助他人之幫助而獲利者(如補給、扶持…)
  - 3.報名組別與身分證明資格不符者。
  - 4.違反運動精神和道德(如打架、辱罵裁判等)。
  - 5.私自塗改、更換號碼衣或參賽資料不符者。
  - 6.參賽者有其餘同伴使用任何方式(或交通工具)之陪跑。

玖、技術會議：103 年 6 月 7 日(星期六)上午 8 時 00 分於本校榮華樓學務處 2 樓會議室。  
(會議內容：1.公布路跑障礙接力賽相關事項;2.領取相關資料;3.報名資料確認，會後不得任意變更名單及方式)。

### 拾、報名方法：

- 一、報名截止日：即日起至 103 年 5 月 23 日(星期五)止，逾時不受理報名。
- 二、報名方法：請逕至中華科技大學(體育室)網頁 <http://www.cust.edu.tw/sports/index.php> 下載報名表；報名方式統一以 E-mail 逕寄至 [sports@www.cust.edu.tw](mailto:sports@www.cust.edu.tw)。填寫團體報名表之聯絡人，請另填寫個人資料授權書(附件 4)，作為主辦單位行政作業使用。
- 三、報名資料公告：103 年 6 月 4 日(星期三)公告於中華科技大學(體育室)網頁 <http://www.cust.edu.tw/sports/index.php>。若報名資料有誤者，請於技術會議中提出更正。
- 四、活動報名電話：02-2654-6773、(02)2782-1862 轉 127；  
活動聯絡人：體育室李建明老師；蔡瓊瑤小姐。
- 五、報名時，請詳加評估自身實力是否具有能力在限時內完成比賽。

#### 拾壹、獎勵辦法：

- 一、完跑證明：為鼓勵參與比賽者能跑完全程，凡抵達終點之選手皆可領取完跑證書。  
完賽證書請於進入終點 20 分鐘後領取證書，並由工作人員確認信物後，即可領取證書。
- 二、本比賽優勝隊伍前 3 名頒發獎盃、獎狀、獎品，4-6 名頒發獎品以茲鼓勵。

#### 拾貳、大會時間分配表：

時程	項目	地點
08：00 — 08：30	技術會議、選手報到	技術會議 (榮華樓學務處 2 樓會議室) 選手報到(面向司令台右側)
08：30 — 09：00	開幕~大合照	司令台前
09：10 — 10：40	競賽開始	前起跑線
10：40 — 11：10	成績公告，頒獎	成績公告(面向司令台右側)
11：10 — 11：30	閉幕	

#### 拾參、申 訴：

有關競賽所發生問題，需於競賽完成 20 分鐘內，向大會提出，同時繳交保證金新台幣 2,500 元整，由競賽組簽收收執聯；所有申訴以審判委員會之判決為終判，若判決認為其申訴不成立，得沒收保證金。

#### 拾肆、健康及安全問題：

請選手視自身當日體能狀況量力而為，先行運動自我安全評估(如附件 3)；另活動前一日應保有充足的睡眠，建議當日路跑前最好至少 2 小時前應先用餐。本會對於現場只做必要緊急醫療救護，建議選手慎重考慮自身安全，自行加保個人人身意外保險。

#### 拾伍、其 他

- 一、大會交通資訊：(如附件 5-圖 8)。
- 二、大會提供現場衣物保管服務，各校學生請於活動當天 8:00~8:30 報到時領取選手編號卡綁於個人物品上交予保管人員，領取亦同。貴重物品請不要放入，若遺失，大會不負賠償責任。

- 三、因天氣等不可抗力因素或受其他安全考量等因素所迫，大會得調整活動內容，或將活動延期或取消，若因此造成任何不便時，敬請諒解。相關公告於比賽前一天 103 年 6 月 6 日(星期五)下午 5:00 前在 [中華科技大學\(體育室\)網頁](#) 公告。
- 四、本活動如有任何變更或補充事項，將隨時公布於本校體育室網頁並以網站公告為準。
- 五、大會有權將此項比賽之錄影、相片及成績，於世界各地播放、展出或登載於主辦單位網站及刊物上，參賽者必須同意肖像及成績公布，用於比賽相關之宣傳活動上。

「2014 北區公私立大專校院路跑障礙接力賽」 團體報名表

校名：(填寫全名)

隊長：

男 女

電話(手機)：

電子信箱：

副隊長：

男 女

電話(手機)：

電子信箱：

※附註：

- 一、請以正楷填寫本報名表。
- 二、依據大會競賽規程，每隊可報 15 名，其中 12 名選手參賽，包括女生 4 棒(1-4 棒)、男生 8 棒(5-12 棒)；候補 3 名(包括男生 2 名、女生 1 名)。
- 三、參賽選手須填寫「運動安全自我評估表」(如附件 3)，連同報名表繳交。
- 四、本校停車位有限，請參賽學校儘量搭乘大眾交通運輸工具。
- 五、參賽者保險及公差假等事宜，請依參賽各校規定逕自辦理。

## 「2014 北區公私立大專校院路跑障礙接力賽」 隊員名單

學校			教練		
號碼	姓名	電話	性別	運動安全評估	備註
EX	王大明	0988-000-000	男	<input checked="" type="checkbox"/> 已填寫	
1			女	<input type="checkbox"/> 已填寫	
2			女	<input type="checkbox"/> 已填寫	
3			女	<input type="checkbox"/> 已填寫	
4			女	<input type="checkbox"/> 已填寫	
5			男	<input type="checkbox"/> 已填寫	
6			男	<input type="checkbox"/> 已填寫	
7			男	<input type="checkbox"/> 已填寫	
8			男	<input type="checkbox"/> 已填寫	
9			男	<input type="checkbox"/> 已填寫	
10			男	<input type="checkbox"/> 已填寫	
11			男	<input type="checkbox"/> 已填寫	
12			男	<input type="checkbox"/> 已填寫	
(後補 1)			男	<input type="checkbox"/> 已填寫	
(後補 2)			男	<input type="checkbox"/> 已填寫	
(後補 3)			女	<input type="checkbox"/> 已填寫	

**「2014 北區公私立大專校院路跑障礙接力賽」  
運動安全自我評估表**

1. 醫師曾告訴您或您自己覺得有心臟方面的問題嗎?	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
2. 醫師曾告訴您或您自己覺得有血壓的現象嗎?	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
3. 醫師曾告訴您或您自己有因運動而發生骨格、關節或肌肉的問題嗎?	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
4. 您超過六十五歲且有不适合運動的情形嗎?	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
5. 您服用心臟或高血壓等藥物的情形嗎?	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
6. 有其他任何不能或不適從事運動的狀況嗎? (請詳細寫出)	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否

本人經自我健康評量後，確定無上述健康上的問題

簽名：\_\_\_\_\_

附件 4

**「2014 北區公私立大專校院路跑障礙接力賽」  
個人資料授權書**

- 1、本人同意將參與本活動所填載及提供個人資料之報名表及相關文件，作為本單行政作業所需，得依個人資料保護法相關規定為必要之使用。本人亦同意主辦社團依法令規定之保存期限留存報名表及相關文件，毋庸退件。
- 2、依個人資料保護法第 8 條第 1 項第 6 款規定，機關必須明確告知對您權益的影響，如您未於簽名欄中簽名，本單位將無法進行必要之審核及處理作業，致無法完成報名程序及提供您相關之服務。

此致

中華科技大學

簽 名：

日 期：

請複印每人填寫一張



圖 1



圖 2



圖 3



圖 4



圖 5



圖 6



圖 7



圖 8

搭乘公車：205 公車(本校-東園)、270 公車(本校-中華路)、306 公車(凌雲五村-蘆洲)、620 公車(科學教育館) 藍 25 公車(本校-昆陽捷運站)、小 1 公車(本校-內溝)、小 12 公車(昆陽捷運站-本校)

捷運系統：板南線-昆陽站(1 號出口) 轉公車藍 25 或(4 號出口對面) 轉公車藍 25, 270。文湖線及板南線-南港展覽館站(5 號出口對面) 轉公車 205, 620, 小 1, 小 12。

鐵路系統：1. 松山火車站轉公車：205, 306(八德路) 2. 南港火車站轉公車：藍 25, 270(忠孝東路)

#### 自行開車

- 國道 3 號(北二高)：
  - 北上：經南深路交流道(16Km 處出口) > 左轉南港方向(中央研究院方向) > 於第 1 個丁字路口左轉往中央研究院方向 > 途經舊莊國小 > 於胡適國小前紅綠燈路口 > 左轉中央研究院路三段 > 直行依指標抵達本校。
  - 南下：經新台五路交流道(12Km 處出口) > 右轉往南港方向 > 經過省道台 5 線(新台五路) > 於第 1 個紅綠燈路口左轉往南港方向 > 沿大同路直行往南港方向 > 途經「南港展覽館」 > 左轉中央研究院路一段 > 往中央研究院路三段 > 依指標抵達本校。
- 國道 1 號(中山高)：
  - 北上：經東湖交流道(15Km 處出口) > 右轉往南港方向 > 沿「經貿二路」 > 途經「南港展覽館」 > 直行中央研究院路一段方向 > 往中央研究院路三段 > 依指標抵達本校。南下：經汐止系統交流道(10Km 處出口) > 右轉汐止大同路二段(省道台 5 甲線)往南 > 直行往台北方向 > 途經「南港展覽館」 > 左轉中央研究院路一段 > 往中央研究院路三段 > 依指標抵達本校。