2019青鳥盃競賽項目及規則

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 項目 | 內容 | 備註 |
| 田徑體能 | 折返跑接力賽 | 每隊8人，至少3位女生 |
| 球類 | 立定投籃 | 3男3女 |
| 神準發球手 | 每隊8人，至少3位女生 |
| 趣味競賽 | 飛盤擲接 | 每隊8人，至少3位女生 |
| 步步驚心 | 每隊8人，至少3位女生 |
| 疊疊樂 | 每隊8人，至少3位女生 |

1. **田徑體能**
2. 折返跑接力賽
3. 每隊8人(女生至少3人)，採分組計時競賽。
4. 器材：每隊飛盤1個。
5. 場地：預備區距離起跑線為2公尺，起跑線至折返處（圓錐）為25公尺。

 起跑線 折返處(圓錐)

25公尺

2公尺

1. 每次一位選手拿著飛盤自起跑線出發，繞過圓錐後折返，倘若途中飛盤掉落，選手必須將飛盤撿起，再自掉落處重新出發，下一位選手必須確實接到飛盤後，始能自起跑線出發，最後一位選手返回通過起跑線後即完成。
2. 若有下列違規情形者，各酌予加總秒數5秒：
3. 選手未確實接到飛盤就自起跑線出發。
4. 未繞過圓錐即折返。
5. **球類**
6. 立定投籃
7. 每隊6人(男、女各3人)，採團隊計分競賽，若有分數相同的情形，以全隊完成總時間較短者為勝。
8. 每次一位選手於起點處進行投籃，男生的投籃起點處為罰球線，女生則不限，每人投5球，每投進籃框1球得1分。
9. 選手投球時若踩線則第一次予以警告，再次踩線則該球成績不予計算。
10. 神準發球手：
11. 每隊8人(女生至少3人)，採團隊計分競賽，若有分數相同的情形，以全隊完成總時間較短者為勝。
12. 器材：每隊羽球拍1支、羽球5顆、呼拉圈1個(內徑約76公分)。
13. 場地：發球區距離呼拉圈5公尺。

5公尺

起點

1. 每次一位選手站在起點線，發給5個羽毛球，使用羽毛球拍逐一發球，羽毛球落於呼拉圈裡即得1分(以球頭為判斷依據)。
2. 選手發球時若踩線則第一次予以警告，再次踩線則該球成績不予計算。
3. **趣味競賽**
4. 飛盤擲接：
5. 每隊8人(女生至少3人)，採團隊計分競賽，若有分數相同的情形，以全隊完成總時間較短者為勝。
6. 器材：每隊飛盤35個、呼拉圈1個(內徑約76公分)。
7. 場地：起點線距離呼拉圈10公尺。

10公尺

起點

1. 一位選手固定站在呼拉圈裡接飛盤，其餘選手輪流，每次一位選手站在起點線，發給5個飛盤逐一丟擲，飛盤落地前接住即得1分。
2. 選手丟飛盤時若踩線，或者接飛盤的選手任一腳在呼拉圈外，則該次丟接飛盤的成績不予計算。
3. 步步驚心：
4. 每隊8人(女生至少3人)，採分組計時競賽。
5. 器材：每隊羽球拍2支、羽球1顆。
6. 場地：預備區距離起跑線為2公尺，起跑線至折返處（圓錐）為25公尺。

 起跑線 折返處(圓錐)

25公尺

2公尺

1. 每次一位選手持羽球拍且羽球平置於拍面上(不得倒插固定)，自起跑線出發，繞過圓錐後折返，倘若途中羽球掉落，選手必須將羽球撿起，再自掉落處重新出發，下一位選手必須確實接到羽球後，始能自起跑線出發，最後一位選手返回通過起跑線後即完成，過程中不得使用肢體碰觸羽球。
2. 若有下列違規情形者，各酌予加總秒數5秒：
3. 選手未確實接到羽球就自起跑線出發。
4. 未繞過圓錐即折返。
5. 選手將羽球倒插固定在球拍上。
6. 疊疊樂：
7. 每隊8人(女生至少3人)，採分組計時3-6-3接力賽。
8. 器材：每隊疊杯12個，置於競賽桌上。
9. 場地：起點線距離競賽桌10公尺。

競賽桌

10公尺

起點

1. 每次一位選手自起點出發至競賽桌進行3-6-3疊杯，完成後再折返回起點，以擊掌方式換下一位選手出發，最後一位選手返回通過起跑線後即完成。
2. 3-6-3疊杯：競賽桌上共有三組疊杯(由左至右分別為3個、6個、3個杯子)，選手依序完成三組向上疊杯，再依序向下收杯為原本的三組疊杯。
3. 若有下列違規情形者，各酌予加總秒數5秒：
4. 選手未確實擊掌就自起跑線出發。
5. 未確實完成三組向上疊杯即開始進行向下收杯。

