

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

一、田徑體能

(一) 折返跑接力賽

1. 每隊 8 人(女生至少 3 人)，採分組計時競賽。
2. 器材：每隊飛盤 1 個。
3. 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。



4. 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。
5. 若有下列違規情形者，各酌予加總秒數 5 秒：
 - (1) 選手未確實接到飛盤就自起跑線出發。
 - (2) 未繞過圓錐即折返。

二、球類

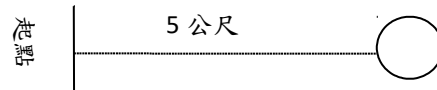
(一) 立定投籃

1. 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。
2. 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。
3. 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。

(二) 神準發球手：

1. 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。
2. 器材：每隊羽球拍 1 支、羽球 5 顆、呼拉圈 1 個(內徑約 76 公分)。
3. 場地：發球區距離呼拉圈 5 公尺。

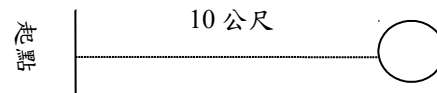


4. 每次一位選手站在起點線，發給 5 個羽毛球，使用羽毛球拍逐一發球，羽毛球落於呼拉圈裡即得 1 分(以球頭為判斷依據)。
5. 選手發球時若踩線則第一次予以警告，再次踩線則該球成績不予計算。

三、趣味競賽

(一) 飛盤擲接：

1. 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。
2. 器材：每隊飛盤 35 個、呼拉圈 1 個(內徑約 76 公分)。
3. 場地：起點線距離呼拉圈 10 公尺。



4. 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。
5. 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。

(二) 步步驚心：

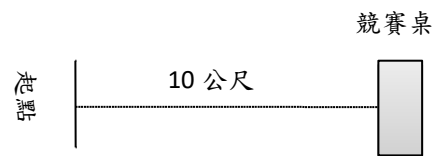
1. 每隊 8 人(女生至少 3 人)，採分組計時競賽。
2. 器材：每隊羽球拍 2 支、羽球 1 顆。
3. 場地：預備區距離起跑線為 2 公尺，起跑線至折返處(圓錐)為 25 公尺。



-
4. 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。
 5. 若有下列違規情形者，各酌予加總秒數 5 秒：
 - (1) 選手未確實接到羽球就自起跑線出發。
 - (2) 未繞過圓錐即折返。
 - (3) 選手將羽球倒插固定在球拍上。

(三) 疊疊樂：

1. 每隊 8 人(女生至少 3 人)，採分組計時 3-6-3 接力賽。
2. 器材：每隊疊杯 12 個，置於競賽桌上。
3. 場地：起點線距離競賽桌 10 公尺。



4. 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。
5. 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。
6. 若有下列違規情形者，各酌予加總秒數 5 秒：
 - (1) 選手未確實擊掌就自起跑線出發。
 - (2) 未確實完成三組向上疊杯即開始進行向下收杯。

3-6-3

