

大隊接力賽前提醒

單數棒

1. 第一棒採用蹲踞式起跑出發，依照各班道次跑。
2. 第三棒完成交接棒後，超過搶道小角錐後，才可向內跨越跑道跑其它跑道。
3. 接棒順序位置，需聽從裁判老師的安排，依照前一棒出發完成交接棒後的先後順序，由內側向外依序站位。
4. 完成傳接棒後，減緩速度，先停留在原位，待向後確認不會干擾別班後再離開跑道。
5. 有以下違規情形，每違規一人次各加 5 秒：
 - (1)傳接棒超過接力區
 - (2)跑彎道時踩內道線
 - (3)超越別班時未從外側超越
 - (4)惡意阻撓別班傳接棒
 - (5)接棒區未依裁判老師安排的站位置行變更接力區位置。

雙數棒

1. 第二棒需依照各班道次跑，不可搶道。
2. 接棒順序位置，需聽從裁判老師的安排，依照前一棒出發完成交接棒後的先後順序，由內側向外依序站位。
3. 完成傳接棒後，減緩速度，先停留在原位，待向後確認不會干擾別班後再離開跑道。
4. 有以下違規情形，每違規一人次各加 5 秒：
 - (1)傳接棒超過接力區
 - (2)跑彎道時踩內道線
 - (3)超越別班時未從外側超越
 - (4)惡意阻撓別班傳接棒
 - (5)接棒區未依裁判老師安排的站位置行變更接力區位置。