

2023 秋季宜蘭全國常青田徑國際錦標賽 競賽規程

一、主旨：配合『體育運動政策白皮書』倡導全民運動，『運動久久，健康久久』強健體魄，自我挑戰、超越巔峰，『活到老，動到老』展現銀髮組健康活力的運動賽會，提昇常青田徑運動水準及精神生活，促進國際常青田徑交流暨『選拔 2024 世界盃常青田徑錦標賽中華臺北代表隊選手』。

二、指導單位：教育部體育署

三、主辦單位：宜蘭縣政府、中華民國常青田徑協會

四、協辦單位：宜蘭縣體育會

五、活動日期：2023 年 10 月 14~15 日(星期六、日)

六、競賽地點：宜蘭運動公園-田徑場 (宜蘭縣宜蘭市中山路一段 755 號)

七、參賽資格：對田徑運動有興趣，年滿 18 歲以上之國內、外男女民眾。

年齡組別：如下表(一)男子組(二)女子組

組別	出生年月日	組別	出生年月日
24-歲組	2005 年 10 月 14 日-1998 年 10 月 13 日	25 歲組	1998 年 10 月 14 日-1993 年 10 月 13 日
30 歲組	1993 年 10 月 14 日-1988 年 10 月 13 日	35 歲組	1988 年 10 月 14 日-1983 年 10 月 13 日
40 歲組	1983 年 10 月 14 日-1978 年 10 月 13 日	45 歲組	1978 年 10 月 14 日-1973 年 10 月 13 日
50 歲組	1973 年 10 月 14 日-1968 年 10 月 13 日	55 歲組	1968 年 10 月 14 日-1963 年 10 月 13 日
60 歲組	1963 年 10 月 14 日-1958 年 10 月 13 日	65 歲組	1958 年 10 月 14 日-1953 年 10 月 13 日
70 歲組	1953 年 10 月 14 日-1948 年 10 月 13 日	75 歲組	1948 年 10 月 14 日-1943 年 10 月 13 日
80 歲組	1943 年 10 月 14 日-1938 年 10 月 13 日	85 歲組	1938 年 10 月 14 日-1933 年 10 月 13 日
90 歲組	1933 年 10 月 14 日-1928 年 10 月 13 日	95 歲組	1928 年 10 月 14 日-1923 年 10 月 13 日
100 歲組	1923 年 10 月 14 日以前出生者	備註	與日本同步試辦前三組，為預備會員組 (亞洲、世界規定皆為 35 歲組開始)

八、本競賽依據世界及亞洲常青總會訂定之，競賽項目如下：

項目 組別	徑 賽	田 賽
男子組	100M、200M、400M、800M、1500M、5000M、10000M、4X100M 接力、4X400M 接力、80MH(70 歲至 80 歲組)、100MH(50 歲至 65 歲組)、110MH(25 歲至 45 歲組)、300MH(60 歲至 80 歲組)、400MH(25 歲至 55 歲組) 3000M 障礙(35 歲組至 55 歲組)、2000M 障礙(60 歲以上)、5000M 競走	跳高、跳遠、三級跳遠、撐竿跳高 鉛球、鐵餅、鏈球、標槍
女子組	100M、200M、400M、800M、1500M、5000M、10000M、4X100 接力、4X400M 接力、80MH(40 歲至 70 歲組)、100MH(25 歲至 35 歲組)、300MH(50 歲至 70 歲組)、400MH(25 歲至 45 歲組)2000M 障礙、5000M 競走	跳高、跳遠、三級跳遠、撐竿跳高 鉛球、鐵餅、鏈球、標槍

新增男女混和 4X400M 接力。

九、競賽規定：

1. 徑賽項目原則上以計時決賽決定名次，田賽遠度項目以最新規則辦理。
2. 田賽比賽，採預賽試擲三次，決賽取預賽前八名再試擲三次。
3. 運動員檢錄、比賽時，必須攜帶本會發給之號碼布(上附照片、單位、姓名、報名項目)，並請於號碼布『身體健康同意出賽』欄親自簽名(未簽名同意者，將不得出賽)，別針固定胸前及背後用(跳部得擇一)參加檢錄。如遺失得於申請補發，酌收工本費 100 元整(因補發延誤無法比賽，須自行負責)。
4. 接力項目：凡於本賽次有號碼布者，可於賽前二小時臨時提出報名完成。
可跨隊、跨年齡組隊(不得重複報名兩隊)，以四人中最年輕組別者為報名參賽組別，選手四人須為男子或女子選手參加，不可跨男女組別。接力項目不列入團體錦標積分。
5. 競賽程序及時間按照秩序冊之編排進行，如有變更隨時由大會公佈。

十、器材規定

1. 欄架規定

規 格		距離	欄高	起點至第一欄距離	欄間距	最後欄至終點距離	欄架數
女 子 組	18 歲至 35 歲組	100M	0.840M	13.00M	8.5M	10.5M	10
	40 歲至 45 歲組	80M	0.762M	12.00M	8.0M	12.00M	8
	50 歲至 55 歲組	80M	0.762M	12.00M	7.0M	19.00M	8
	60 歲組以上	80M	0.686M	12.00M	7.0M	19.00M	8
	18 歲至 45 歲組	400M	0.762M	45.00M	35.00M	40.00M	10
	50 歲至 55 歲組	300M	0.762M	50.00M	35.00M	40.00M	7
	60 歲至 65 歲組	300M	0.686M	50.00M	35.00M	40.00M	7
	70 歲組以上	200M	0.686M	20.00M	35.00M	40.00M	5
	18 歲組以上	2000M	0.762M	18 barriers & 5 water jumps		per IAAF	
男 子 組	18 歲至 45 歲組	110M	0.991M	13.72M	9.14M	14.02M	10
	50 歲至 55 歲組	100M	0.914M	13.00M	8.50M	10.50M	10
	60 歲至 65 歲組	100M	0.840M	12.00M	8.00M	16.00M	10
	70 歲至 75 歲組	80M	0.762M	12.00M	7.00M	19.00M	8
	80 歲組以上	80M	0.686M	12.00M	7.00M	19.00M	8
	18 歲至 45 歲組	400M	0.914M	45.00M	35.00M	40.00M	10
	50 歲至 55 歲組	400M	0.840M	45.00M	35.00M	40.00M	10
	60 歲至 75 歲組	300M	0.762M	50.00M	35.00M	40.00M	7
	80 歲組以上	200M	0.686M	20.00M	35.00M	40.00M	5
	18 歲組至 55 歲組	3000M	0.914M	28 barriers & 7 water jumps		per IAAF	
60 歲組以上	2000M	0.762M	18 barriers & 5 water jumps		per IAAF		

備註：承辦縣市如無特殊規格之 0.686M 欄架，則將用現有器材，最低 0.762M 欄架高度比賽。

2. 器材規定

規 格		標 槍	鐵 餅	鉛 球	鏈 球
女子組	25 歲至 45 歲組	600 公克	1 公斤	4 公斤	4 公斤
	50 歲組 55 歲組	500 公克	1 公斤	3 公斤	3 公斤
	60 歲組 75 歲組	500 公克	1 公斤	3 公斤	3 公斤
	80 歲以上	400 公克	0.75 公斤	2 公斤	2 公斤
男子組	25 歲至 45 歲組	800 公克	2 公斤	7.26 公斤	7.26 公斤
	50 歲至 55 歲組	700 公克	1.5 公斤	6 公斤	6 公斤
	60 歲至 65 歲組	600 公克	1 公斤	5 公斤	5 公斤
	70 歲至 75 歲組	500 公克	1 公斤	4 公斤	4 公斤
	80 歲組以上	400 公克	1 公斤	3 公斤	3 公斤

十一、報名手續:不開放個人報名,請尋找各縣市、團體聯絡人報名或委由協會代為報名,

每一運動員可報名六項(不含接力)。不接受現場臨時報名(團體接力除外)。

(一) 報名日期、方式:自 2023 年 07 月 31 日(一)起至 08 月 25 日(五)中午 12:00 止。

報名請至協會網站 <http://www.ctma.tw> 完成報名,註冊必須輸入清楚(請自行檢查,錯誤自行負責)。網路報名後,網路報名、匯款完成亦填寫匯款資料後,請按下完成報名,將送出報名資料並鎖定無法再更動報名。完成後,請將報名表 PDF 輸出儲存。請自行留存,當有報名問題,於技術會議提出證明用;另請 09 月 1 日前 MAIL 至協會信箱 ctma.tf@gmail.com。

(二) 相關事項:

1. 請依報名系統輸入身份證字號、姓名、生日、參加項目、並上傳照片(會員可輸入身分證字號及生日匯入),系統將自動產生保證書於號碼布,需本人親自簽名。
2. 本國非會員選手報名時,請繳交選手保證書,需張貼身份證、健保卡、駕照三擇一正面影本,外國選手報名時請附護照影本,另繳交照片一張,以便資格(組別)審核及製作號碼布。

3. 報名費:111 年第 4 屆 12 次理監事會議通過調整

選手資格	非會員 註冊費	第一項	每增一項	接力 (隊)	8 月 28 日~9 月 1 日 延遲報名
會員	免收	450	250	1000	統一由協會代報 每人加收 200 元 延遲報名手續費
非會員	300				
國外選手	300	650	350	1400	

*秩序冊每單位一本,超過 5 人加發一本,如不足可加購每本 100 元(網站提供下載)。

4. 請先行報名完成，依報名總表顯示費用於8/15~8/26使用匯款繳交報名費用。

※匯款資料-(協會行政組長 張文豪)

銀行：兆豐銀行(017)員林分行 帳號：032-10-47328-4 戶名：張文豪

請匯款後，至報名系統填寫匯款日期、時間、帳號、金額。正本自行留存。

5. 將提供每位選手紀念衫、號碼布(結合選手證、保證書)、礦泉水。

6. 報名後，如因故未能參賽者，請於9/2前提出。因物資已製作，扣除行政費用400元，報到時退款剩餘金額。9/3之後提出者，因物資及工作人員皆已安排，不再退費。參賽者物資，將請單位報名人領回轉發，個人報名者將郵寄寄出。

7. 因應個人資料保護法施行，『所填報名參加本賽事之個人資料，僅供本賽事相關用途使用，不得移做其他用途』。

十二、報到時間：(宜蘭運動公園 宜蘭縣宜蘭市中山路一段 755 號)

(一) 報到時間：112 年 10 月 13 日 下午 13：30 至 17：00。地點：田徑場大廳。

(二) 技術會議：宜蘭運動公園-田徑場會議室 14：00。

(三) 籌備委員執行會議：宜蘭運動公園-田徑場會議室 15:00。

(四) 裁判會議：宜蘭運動公園-田徑場會議室 16：00。

十三、獎勵：

(一)各項競賽不分國內及國際組，將合併比賽。

錄取前三名頒發獎牌，請賽後立即至頒獎台頒發獎牌(閉幕後，未領取不予補發)。

錄取前八名頒發獎狀，請賽後 40 分鐘至獎品組領取(閉幕後，未領取不予補發郵寄)。

(二)團體錦標分男子組及女子組各錄取前六名頒發獎盃(匾)，以資鼓勵。計分方式：

人數	依名次給分	人數	依名次給分
8 人(含)	9. 7. 6. 5. 4. 3. 2. 1 分	7 人(含)	8. 6. 5. 4. 3. 2. 1 分
6 人(含)	7. 5. 4. 3. 2. 1 分	5 人(含)	6. 4. 3. 2. 1 分
4 人(含)	5. 3. 2. 1 分	3 人(含)	4. 2. 1 分
2 人(含)	3. 1 分	1 人(含)	2 分

接力項目不列入團體錦標計分(因跨組及跨隊組隊參加比賽)

十四、申訴

(一)競賽爭議：1. 在規則上有明文規定或同等意義之註明者，須以裁判員之判決為準。

2. 有關競賽上所發生之問題，得以口頭向裁判長申訴；若對裁判長的判決尚有異議時，再依照本規程之規定在紀錄組成績公佈後三十分鐘內，以書面申訴書向大會仲裁委員會提出申訴。

(二)申訴程序：應由單位領隊或教練簽字，以技術手冊最後申訴書，書面向大會競賽組正式提出，並以仲裁委員的判決為終決，提出申訴書同時須先繳交保證金新台幣 3,000 元，若被仲裁委員會議決不成立時，得沒收保證金充作大會經費。

(三)資格認定：若選手資格有疑問時，選手須備身分證(駕照、健保卡)或護照以備查驗。申訴需在檢錄結束前向競賽組提出，並儘可能提供相關證據資料。

(四)比賽進行中，各單位領隊、教練、管理及運動員不得當場質詢裁判員。

十五、其他：

(一)新冠防疫措施，依最新規定辦理。

(二)參賽運動員，賽前應確認自身身體狀況，可應付比賽強度，並於選手號碼布上，簽名確認參加檢錄，未簽名同意者不得參加檢錄比賽。參賽運動員，如在競賽期間發生意外事件時應自行負責，患有心臟病或高血壓、不適合報名項目者，請勿報名參加。

(三)參加各項運動競賽前，身體不舒服者，請勿出場競賽。競賽中身體不適者，應即刻停止競賽。如賽中裁判認定無法比賽，得服從裁判員之指導停止比賽、下場休息。高齡參賽者，應派人(家屬、領隊、教練、隊員)隨行照料。

(四)各項目比賽用鞋鞋底厚度規範，依照田徑協會公告規範執行。

https://www.athletics.org.tw/public/news_data.aspx?id=1854

(五)除接力外，不得跨隊參賽。若有跨隊報名者，應擇一單位參加，且報名費概不退還。

(六)為避免長跑項目造成比賽延誤，經大會籌備會訂定完賽時間。5000M 限時 40 分鐘，10000M 限時 75 分鐘。未於限定時間完賽將沒收比賽，只給予名次不給予成績。

(七)大會依體育署規範，投保 300 萬公共意外險。參賽者因為個人身體因素而造成的傷害，不屬於公共意外，故不在理賠範圍。領隊、教練、選手如自認為保險不足，可需要自行加保相關活動、旅行平安、運動險。

(八)本會受理性騷擾申訴之管道如下：

電話:0912-961360、傳真:04-8363495 電子信箱:ctma.tf@gmail.com

十六、依據本會 2023 年度計畫辦理，分別函報核准文號，

教育部體育署，臺教體署全(一)字第 1120005016 號核備在案、

宜蘭縣政府教育處 字第 號函核備辦理。