



1. 規則規範

特殊奧林匹克規則規範所有的特奧田徑賽事。作為一項國際性的運動項目，本章所列之規則是以世界田徑總會(World Athletics，簡稱WA-網頁：worldathletics.org)的規則為依據。若規則與特奧通則及特奧田徑規則發生衝突時，應以特奧運動規則作依據。

唐氏綜合症運動員如被診斷有寰樞椎不穩，將不可參加跳高項目。

請參閱特殊奧林匹克 Article 1，以瞭解更多有關行為守則、培訓標準、醫護和安全要求、分組測試、獎勵、提高到更高競爭水平的條件，以及融合運動。

2. 比賽項目

下列項目為特殊奧林匹克的正式項目。

有關項目為不同能力的運動員提供比賽機會。成員組織可自行訂定賽事規章及所提供的比賽項目。教練可因應運動員的能力及興趣，選擇合適的項目加以培訓。

2.1 徑賽項目

- 2.1.1 25 米
- 2.1.2 50 米
- 2.1.3 100 米
- 2.1.4 200 米
- 2.1.5 400 米
- 2.1.6 800 米
- 2.1.7 1500 米

2.2 接力項目

- 2.2.1 4x100 米接力
- 2.2.2 融合 4x100 米接力

2.3 田賽項目

- 2.3.1 跳遠
- 2.3.2 立定跳遠
- 2.3.3 跳高
- 2.3.4 擲壘球
- 2.3.5 擲網球
- 2.3.6 推鉛球
 - 2.3.6.1 男子 (二級或以上：12 歲或以上)：4 千克 / 8.8 磅
 - 2.3.6.2 女子 (二級或以上：12 歲或以上)：3 千克 / 6.6 磅
 - 2.3.6.3 男子 (一級：8-11 歲)：3 千克 / 6.6 磅
 - 2.3.6.4 女子 (一級：8-11 歲)：2 千克 / 4.4 磅

2.4 下列項目為香港特殊奧運會的特設項目。

- 2.4.1 10 米
- 2.4.2 4x25 米接力
- 2.4.3 融合 4x25 米接力
- 2.4.4 擲豆袋



3. 規則及調整

3.1 一般規則及調整 (徑賽項目)

3.1.1 起跑器及起跑

3.1.1.1 所有徑賽項目不准使用起跑器。100 米、200 米、400 米、4x100 米接力及融合 4x100 米接力之項目，運動員可選擇蹲踞式或站立式起跑；10 米、25 米、50 米、800 米、1500 米、4x25 米接力及融合 4x25 米接力之項目只可採用站立式起跑。

3.1.2 起跑/訊號

3.1.2.1 採用發令槍、汽笛、哨子或紅旗作為起跑發令器材發出起跑訊號。起跑的發令口號為：「各就位，預備(800 米以上賽事沒有此句口令)」。當所有運動員就位後，可發出起跑訊號。

3.1.2.2 發令員將使用英語或當地語言作發令口號，而此語言將被應用於整個賽事中。在特殊奧林匹克夏季世界比賽的法定語言為英語。

3.1.3 400 米以上賽事的起跑

3.1.3.1 800 米：以弧線起跑(不分線道，起跑後可立即切線)或以分線道起跑(起跑後越過第一個彎角的搶道線可立即切線)。

3.1.3.2 1500 米：以弧線起跑。

3.1.4 接力賽事的起跑

3.1.4.1 4x25 米接力：在分線道於直道起跑。

3.1.4.2 4x100 米接力：在分線道以梯形起跑。

3.1.5 發令員按以下指引讓每位運動員能發揮最佳表現：

3.1.5.1 運動員就位後，給予充份的時間讓他們安定下來；

3.1.5.2 如有運動員失去平衡時，則重新就位；及

3.1.5.3 發出起跑口號後，勿讓運動員久候。

3.1.6 起跑犯規

3.1.6.1 發令員發覺有運動員起跑犯規，即鳴槍召回，並警告犯規運動員(一人或多人)。此後，任何起跑犯規的運動員均被取消比賽資格，然後重新起跑。如發令員認為起跑犯規並非由運動員引起，例如受觀眾或外來聲音影響、發令槍或發令器材失靈等，則不會對任何運動員發出警告，並會重新起跑。

例：運動員 A 在第一次起跑犯規，召回後被警告；第二次起跑時運動員 B 及運動員 C 起跑犯規，發令員鳴槍召回，發令員警告 B 及 C，同時取消二人的比賽資格，其他運動員(包括 A)繼續比賽。

3.1.7 違反分道規則

3.1.7.1 在分線道的比賽項目中，各運動員自起點至終點均應保持在自己的線道中，不得切入、妨礙或阻擋其他運動員前進。

3.1.7.2 若運動員在比賽中途被推或撞至跑出自己的線道，但未有獲得利益者，不算犯規。

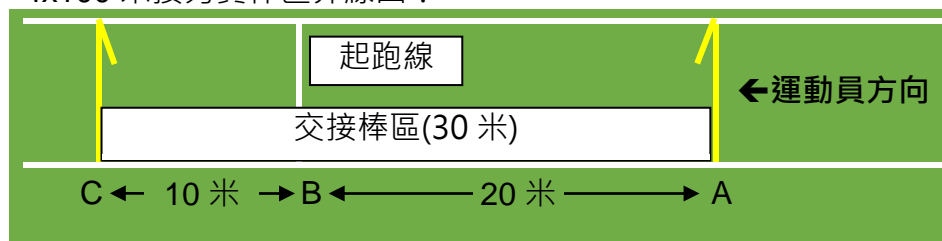
3.1.7.3 若運動員在比賽中途過線但未有獲得利益或未有對其他運動員構成影響者，不算犯規。詳情如下：

i) 在直道跑中：若運動員在跑步中途過線但未有對其他運動員構成影響，因未獲利益，不算犯規。

ii) 在彎道跑中：若運動員由內線道向外線道跑出自己的分道線外沿，因未獲利益，不算犯規。然而，若運動員由外線道往內線道跑入自己左方的分道線內沿，因距離減少而獲利益，故作犯規論。



- 3.1.8 風速
3.1.8.1 所有賽事均不需使用風速儀器及記錄風速數據。
- 3.1.9 完成賽事
3.1.9.1 所有徑賽項目須於起點線後起跑，當運動員的軀幹(不包括頭、手和腳之身軀部份)到達終點線及其垂直面時，即為跑畢全程。
- 3.1.10 10 米、25 米、50 米、100 米
3.1.10.1 均在直道中進行分線道跑。
- 3.1.11 200 米、400 米
3.1.11.1 須跑彎道，分線道跑及梯形起跑。
- 3.1.12 800 米、1500 米
3.1.12.1 在切入或超越時，允許從前面運動員的右方或左方超越。惟在左方超越時，運動員必須確保有足夠空間，否則若因而妨礙前面運動員，屬犯規行為。
3.1.12.2 在切入或超越時若發生非故意又無可避免之碰撞，不屬犯規。
3.1.12.3 運動員如被他人超越，不得故意阻擋。
- 3.1.13 4x100 米接力及融合 4x100 米接力
3.1.13.1 接力隊由四人組成，每名隊員跑約 100 米。
3.1.13.2 交接棒區為 30 米(兩條黃色鈎線之間的區域)，接棒運動員的雙腳要完全在交接棒區內完成接棒程序，包括助跑及完成交接棒動作。接力棒必須於交接棒區內完成交接棒傳遞，而不取決於運動員的身體位置。在交接棒區外交接棒，將被取消比賽資格。
3.1.13.3 運動員必須手持接力棒在指定跑道內跑畢全程，若運動員離開線道去拾棒而沒有走短應走之路程，同時沒有阻礙其他運動員，則不會被取消比賽資格。
3.1.13.4 接力棒須傳遞給隊友，不可拋擲；若交棒時掉棒，須由交棒者拾起，否則屬犯規。
3.1.13.5 當接棒運動員一接觸接力棒，便是接棒動作之開始，當接力棒完全留在接棒運動員手中的瞬間才算完成。
3.1.13.6 運動員交棒後應留在本身的線道內，直至棒區檢察員指示，方可離開，以免阻礙其他運動員。每位隊員應在指定的線道內進行比賽，不得切線、妨礙或阻擋其他隊伍的運動員(請參閱第 3.1.7 項)。凡因起跑位置錯誤或跑出線道而阻礙其他隊伍的運動員者，全隊將被取消資格。
3.1.13.7 凡被推動而跑出或其他方法得到幫助者，全隊將被取消資格。
3.1.13.8 4x100 米接力賽棒區界線圖：



圖例： A → C 交接棒區(30米)
B 起跑線

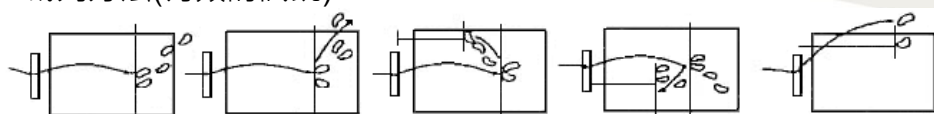
註：不設助跑區，運動員的雙腳要完全在交接棒區內(A至C)完成接棒程序，包括助跑及完成交接棒動作。



- 3.1.14 4x25米接力及融合4x25米接力 (特設項目)
- 3.1.14.1 接力隊由四人組成，每名隊員跑約 25 米。
 - 3.1.14.2 採用迎面接力方式，兩位隊員(第一及第三棒運動員)在起終點準備，另外兩位隊員(第二及第四棒運動員)則在另一端候賽。
 - 3.1.14.3 接棒者須站在預備線後，手可伸出預備線外，接棒後方可起跑，否則屬犯規。
 - 3.1.14.4 運動員必須手持接力棒在指定線道內跑畢全程。若運動員離開線道去拾棒而沒有走短應走之路程，同時沒有阻礙其他運動員，則不會被取消比賽資格。
 - 3.1.14.5 接力棒須傳遞給隊友，不可拋擲；若交棒時掉棒，須由交棒者拾起，否則屬犯規。
 - 3.1.14.6 當接棒運動員一接觸接力棒，便是接棒動作之開始，當接力棒完全留在接棒運動員手中的瞬間才算完成。
 - 3.1.14.7 運動員交棒後應留在本身的線道內，直至棒區檢察員指示方可離開，以免阻礙其他運動員。凡因跑出線道而阻礙其他隊伍的運動員者，全隊將被取消資格(請參閱第 3.1.7 項)。
 - 3.1.14.8 凡被推動而跑出或以其他方法得到幫助者，全隊將被取消資格。
- 3.2 一般規則及調整 (田賽項目)
- 3.2.1 量度及時限
- 3.2.1.1 每位運動員可連續作三次嘗試(推鉛球、跳高及跳遠除外)。三次嘗試的成績需記錄以作判決同分用。最佳一次的成績作為最終成績。除跳高外，若最佳成績相同而無法判分勝負，應以其次優成績判定名次。如次優成績仍相等，則以第三較優成績判定。如果運動員成績仍然相等，則名次並列。量度距離以「米」為單位，量度至百分之一米，例如 4.22 米。
 - 3.2.1.2 所有田賽項目須在裁判示意後 1 分鐘內完成，否則作失敗論。若於時限前已開始動作，並隨即完成該次試跳、試擲或試推，成績亦會被計算。而跳高項目的時限按參賽人數而定，四人或以上為 1 分鐘、二至三人為 1 分 30 秒、一人為 2 分鐘。在裁判宣佈開始試跳、試擲或試推後，任何人不得接觸運動員，否則屬犯規。
- 3.2.2 風速
- 3.2.2.1 所有賽事均不需使用風速儀器及記錄風速數據。
- 3.2.3 跳遠
- 3.2.3.1 運動員必須有能力跳過一米的距離(起跳板與沙池近端之最大距離)。而起跳板可設置與沙池前1米之間的任何位置。
 - 3.2.3.2 量度尺與起跳板成直角，量度距離由運動員身體或衣物任何部份最接近起跳板之落點至起跳板之最外沿或其延長線為止。
 - 3.2.3.3 比賽前，運動員可要求大會工作人員提供協助，以於助跑道旁標示起始點。
 - 3.2.3.4 不得赤足參賽；起跳時，腳不得踏越或從旁越過起跳板。
 - 3.2.3.5 運動員須採用助跑道起跳，未能跳落沙池，均判作一次失敗。

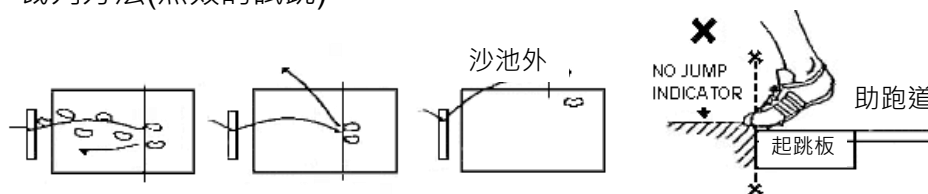


3.2.3.6 裁判方法(有效的試跳)



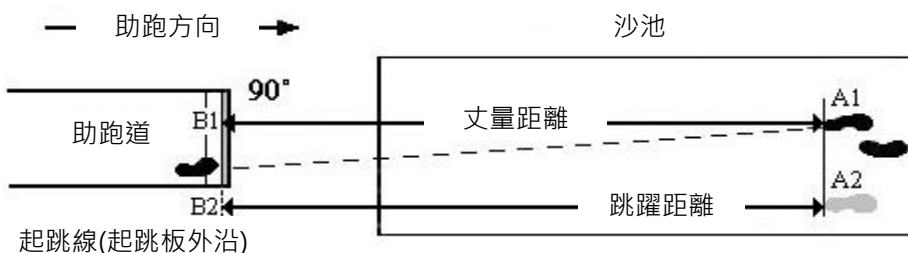
- (1) 向前越出沙池
- (2) 由於身體的反作用力·從著地向前越出沙池旁
- (3) 從著地點向後走出沙池 (此時丈量最短距離)
- (4) 手向後撐地或後坐仍視為有效·但按最短距離丈量
- (5) 著地時一腳(後腳)位於沙池內

3.2.3.7 裁判方法(無效的試跳)



- (1) 著地後往後走·從近起跳板的一端離開沙池
- (2) 由於著地時的反作用力·身體由著地點向後越出沙池
- (3) 一腳雖在沙池內但另一腳(後腳)在沙池外著地
- (4) 踏越起跳板

3.2.3.8 量度方式及圖例：



A1 / A2：運動員身體任何部份最接近起跳板之落點
 B1 / B2：量度點

- 1) 將量度尺由運動員身體任何部份最接近起跳板之落點(A1 / A2)拉至起跳板之最外沿或其延長線(B1 / B2)為止；
- 2) 量度尺應與起跳板成直角；
- 3) 記錄A1與B1或A2與B2之距離。

3.2.4 立定跳遠

3.2.4.1 運動員須雙腳平排站立於起跳線後準備試跳。

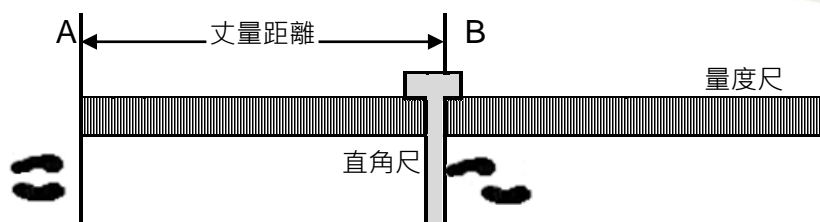
3.2.4.2 運動員不得使用釘鞋；起跳時，腳尖須在起跳線後。

3.2.4.3 運動員雙腳必須同時起跳。運動員身體、腳跟與腳趾可作前後擺動，但不可單腳離地。

3.2.4.4 量度尺與起跳線成直角，量度距離由運動員身體任何部份最接近起跳線之落點至起跳線之最內沿為止(適用於沙池及厚軟墊上舉辦之賽事)。若在厚軟墊上舉行，其長度必須足夠以供起跳及著地，以確保運動員之安全。



3.2.4.5 量度方式及圖例：



A：起跳線

B：運動員身體任何部份最接近起跳線之落點

- 1) 將直角尺與固定在地面之量度尺配合使用，記錄B點顯示之距離；
- 2) 記錄A與B之距離。

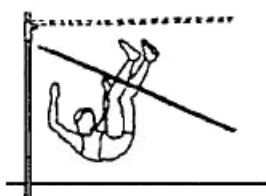
3.2.5 跳高

3.2.5.1 運動員須以單腳起跳。

3.2.5.2 起跳高度最低為1米，其後每次升降的幅度由3厘米至10厘米不等，由主裁判按運動員能力決定。若某運動員已取得冠軍，並只剩下該運動員試跳，該運動員可自行選擇試跳高度。

3.2.5.3 運動員不可以俯身跳過橫杆或以雙腳起跳。運動員碰掉橫杆、或身體的任何一部份在越過杆前觸及橫杆垂直面以外的地面，均算作無效試跳。

3.2.5.4 裁判方法(無效的試跳)



(1) 橫杆被碰掉



2) 起跳時越過橫杆垂直面



(3) 雙腳起跳過橫杆

3.2.5.5 患有唐氏綜合症的運動員必須先作頸骨X光檢查，獲醫生證明其適合參加跳高比賽，並提交X光報告副本方可報名參賽。

如有2名或以上運動員所跳越之最佳成績相同，將按以下程序決定名次：

- 1) 在最後跳過的高度上，試跳次數較少者名次列前；
- 2) 如試跳次數相同，則在全賽中(包括最後跳過的高度在內)，試跳失敗次數較少者名次列前；
- 3) 如仍不能判定名次，則名次並列。



例子：

運動員	試跳記錄							全賽中 失敗次數	名次
	1.78 m	1.81 m	1.84 m	1.87 m	1.90 m	1.93 m	1.96 m		
A	-	XO	O	XO	-	XXO	XXX	4	2
B	O	O	O	X-	XO	XXO	XXX	4	2
C	O	O	X-	O	XXO	XXO	XXX	5	4
D	O	-	-	XXO	XXO	XO	XXX	5	1

O = 成功

X = 失敗

- = 免跳

上表中四位運動員同樣跳越1.93米，但在1.96米均告失敗。根據規則，運動員D在第二次試跳成功跳越1.93米，而其他三位運動員均於第三次試跳才成功跳越1.93m，因而判定 D 為第一名。

而其他三位運動員於1.93米的高度試跳次數相同，因此裁判員將全賽中失敗的次數加起來，包括最後試跳成功的高度1.93米中的二次失敗試跳。

運動員 C 失敗的次數比 A 和 B 多，因而列為第四名。而 A 和 B 兩位運動員情況仍然相同，根據規則，A 和 B 名次並列為第二名。

3.2.6 推鉛球

3.2.6.1

鉛球應用鐵、銅或由合成金屬外殼製成。鉛球之重量為：女子一級 2 千克；男子一級 3 千克；女子二級或以上 3 千克；男子二級或以上 4 千克。

3.2.6.2

輪椅運動員可於常規分組進行比賽，而鉛球重量與其他運動員相同。

3.2.6.3

運動員應在投擲圈內從靜止姿勢開始試推。運動員走進投擲圈開始試推後，身體的任何部份觸及圈外的地面，踏在抵趾板或投擲圈上面，或鉛球脫手，均判作一次試推失敗。運動員可觸及投擲圈或抵趾板的內側。

3.2.6.4

不得佩戴手套或其他有助於提高成績的器材，惟運動員可穿戴腰封或護腕等個人保護裝備。

3.2.6.5

運動員須以單手從肩部將鉛球推出，鉛球要抵住或靠近頸部或下顎。在推球過程中，持球手不得降到肩部的延長線以下，亦不得將鉛球移置肩軸後方拋擲。

3.2.6.6

在推球過程中，運動員可隨時終止已開始的試推動作。在圈內或圈外放下鉛球，亦可離開投擲圈。運動員只要在法定時間內重新開始試推便可。

3.2.6.7

鉛球必須落在以投擲圈為中心，夾角為 34.92° 之延長線的落地區內，方為有效。

3.2.6.8

運動員在鉛球落地之後，方可離開投擲圈。離開時，運動員與圈外地面接觸的第一步，必須完全在中線或其延長線後面。

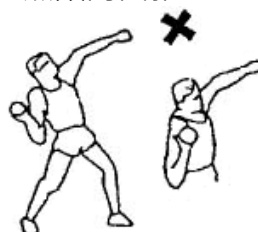


3.2.6.9 裁判方法：
正確持鉛球方法



鉛球從肩上方以單手推出，保持鉛球觸及或抵住下顎的狀態

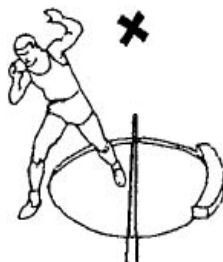
無效的試推



(1) 持球於肩部的延長線以下



(2) 鉛球於肩軸線後方



(3) 站在投擲圈外開始試推動作

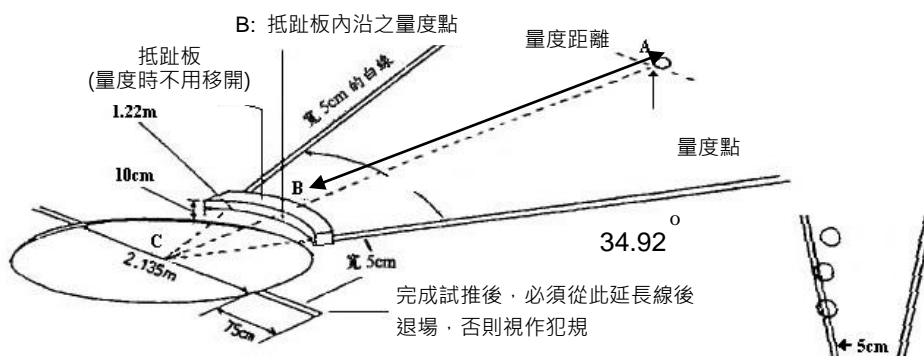


(4) 手觸及抵趾板上表面



(5) 腳踏上抵趾板

3.2.6.10 量度方式及圖例：



A：鉛球落點

B：抵趾板內沿之量度點

C：固定圓心

- 1) 將量度尺由A點拉至C點；
- 2) 記錄抵趾板內沿B點所顯示之距離。(A→B為實際成績)

3.2.7 擲壘球及網球

3.2.7.1 器材

3.2.7.1.1 擲壘球採用30厘米圓周的壘球。

3.2.7.1.2 擲網球採用直徑約6.5厘米的標準網球。

3.2.7.2 除擲鐵餅旋轉投擲方式外(避免產生危險)，運動員可採用任何方式(投、拋、擲或扔)投擲。

3.2.7.3 可採用立定或助跑式在投擲區內投擲。

3.2.7.4 凡踏線或越線即構成一次犯規，其距離不作量度。



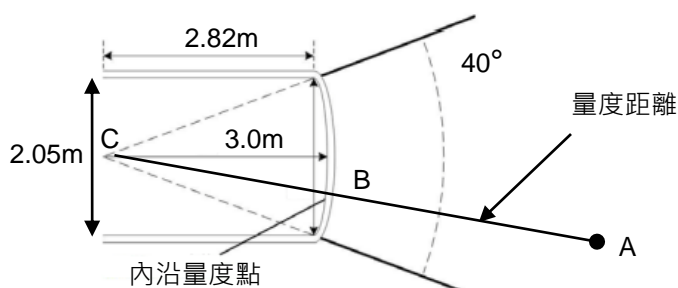
3.2.7.5 裁判方法(無效的試擲)：



- (1) 腳踏著投擲區內沿
(2) 球著地前離開投擲區
(3) 投擲時越出投擲區孤線
(4) 採用擲鐵餅的旋轉投擲方式
(5) 球落點於邊界線之上或以外

3.2.7.6 運動員須於投擲區內進行試擲。助跑道為闊 2.05 米，最長 2.82 米，著地區由距離投擲線 3 米外為固定中心點作半徑的延長線為內沿為限，其夾角為 40° 。

3.2.7.7 量度方式及圖例：



- A：球落點(以第一次著地之位置計算)
B：投擲線內沿之量度點(量度距離應由投擲弧之內沿量度)
C：固定中心點

- 1) 第一次成功試擲後將旗幟或標記標示在正確落點，若第二次或第三次之試擲距離較前一次為遠，則須將旗幟或標記移至該次之落點，若試擲距離較上一次為近，則無須移動該旗幟或標記；
- 2) 若兩次或三次試擲之距離接近，未能以目測即時判定何者較遠，則應多標一或兩個標示，於比賽後一併量度，才作最後判決；
- 3) 若該次試擲犯規，則無須標示；
- 4) 將量度尺由 A 點拉至 C 點；
- 5) 記錄投擲線內沿 B 點所顯示之距離。(A→B為實際成績)

3.2.7.8 每次投擲的量度距離以球首次著地的位置至投擲線內沿計算。

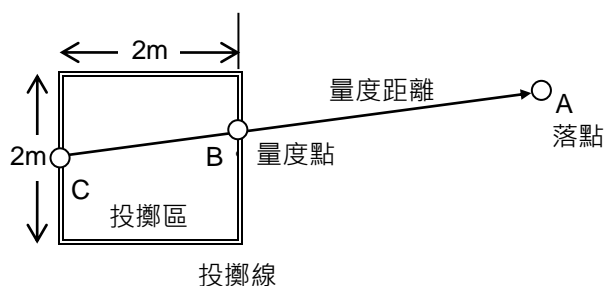
3.2.7.9 運動員會被視為犯規如：

- 1) 沒有投擲壘球或網球，讓球完全於落於著地區內沿範圍內。
- 2) 身體任何部份觸及投擲線內，或投擲線內沿或投擲區後方的地面。



3.2.8 擲豆袋 (特設項目)

- 3.2.8.1 運動員須在2米x2米之投擲區內採用任何方式(投、拋、擲或扔)，向投擲線外方向投擲。
- 3.2.8.2 如豆袋落於投擲線之延長線後，成績不作計算。
- 3.2.8.3 投擲後，如豆袋未著地，腳踏越過投擲線即屬犯規，該次成績將不作量度。
- 3.2.8.4 在不影響賽事進行的情況下，協助者可進入投擲區內協助運動員準備試擲，但不可協助其進行投擲動作，違者屬犯規論。
- 3.2.8.5 量度方式及圖例：



A：豆袋落點(以第一次著地之位置計算)

B：投擲線內沿之量度點

C：固定中心點

- 1) 第一次成功試擲後將旗幟或標記標示出正確落點，若之後之試擲距離較前一次為遠，則須將旗幟或標記移至較遠之落點。若試擲距離較上一次為近，則無須移動旗幟或標記；
- 2) 若兩次或三次試擲之距離接近，未能以目測即時判定何者較遠，則應多標一或兩個標示，於比賽後一併量度，才作最後判決；
- 3) 將量度尺由 A 點拉至 C 點；
- 4) 記錄投擲線內沿 B 點所顯示之距離。(A→B為實際成績)
- 5) 如量度尺由 A* 點拉至 C 點時沒有橫跨投擲區上的投擲線，將記錄投擲線之延長線之內沿 B* 點所顯示之距離。(A*→B*為實際成績)

如下圖：

