

Gin-a Team

囡仔 - 街頭健身地方聯盟

最後更新時間：2016年12月6日

草根盃 比賽規章

公園健身大賽 扎根 推廣 傳承

報名資訊

報名時間： 2016/10/14-2016/11/14

報名費用： 免費，每人限報兩組

比賽地點： 新北市永和區福和運動公園

主辦單位： 囡仔街頭健身、四福單槓團

活動日期： 比賽時間：2016/12/17(六) 9:00-12:30

參賽對象： 不分性別、年齡皆可參加

比賽項目： I. 徒手Dip

II. 負重Dip

III. 徒手Pull up

IV. 負重Pull up

各組獎項： 第一名：500元， 第二名：300元， 第三名：200元。

(共四組，總獎金四千元)

比賽流程

報到	9:00 AM - 9:30 AM
徒手引體向上	9:30 AM - 9:50 AM
徒手雙槓撐體	10:00 AM - 10:20 AM
Break time	10:20 AM - 10:40 AM
負重引體向上	10:40 AM - 11:20 AM
負重雙槓撐體	11:30 AM - 12:00 AM
最後加賽	12:05 AM - 12:10 AM
閉幕頒獎	12:10 AM - 12:30 AM

比賽辦法

分組

不分年齡、體重、性別．．．等差異進行比賽。組別有徒手引體向上、徒手雙槓撐體、負重引體向上、負重雙槓撐體，每人最多限報名兩組。

徒手項目(徒手引體向上、徒手雙槓撐體)

各項目依照電腦亂數決定先後順序，共計10人依序出賽。若唱名3次未到場者，則取消資格。

負重項目(負重引體向上、負重雙槓撐體)

每位參賽者共有三輪出賽機會(每輪各進行一次嘗試，共三輪。參賽者各輪賽前請填妥欲嘗試的重量(以1.25kg為倍數)，依照負重大小(由小至大)依序出賽，如遇同重量者，依電腦亂數所指定的順序(即當天的簽到表順序)出賽，共計10人。唱名3次未到者，取消資格。若該輪挑戰失敗後，次輪僅可使用相同重量再進行嘗試。

獎勵

每組每項目成績排名後，取前三名給予獎牌；如欲平手者，待所有項目結束後，進行最終加賽，依序為：徒手引體向上、徒手雙槓撐體、負重引體向上、負重雙槓撐體。前三名者給予獎品(主辦單位有最終決定權)、獎金、獎牌，第一名獎金新台幣500元整、第二名獎金新台幣300元整、第三名獎金新台幣200元整。成績將紀錄於網站上供日後參考。若該組女性人數超過3人(含3人)，主辦單位可斟酌頒發獎勵給予該組成績第一名的女性參賽者。

比賽規則

- (1) 唱名三次未出現者取消資格
- (2) 雙槓撐體:手的擺放位置為軀幹兩側
- (3) 比賽辦法如有未盡事宜，得由承辦單位隨時修訂公佈之
- (4) 比賽過程中，不得有不雅言詞與手勢、禁止打鬥，否則終生取消資格
- (5) 各項競賽的最末下，允許下肢的擺動。意即一旦擺動，即終止該組嘗試
- (6) 引體向上:使用正手(掌心向槓)，手的擺放位置為1~1.5倍肩寬，由參賽者自行決定
- (7) 雙槓撐體競賽(負重、徒手)，參賽者須下放至手肘小於90度，並再度將手臂伸直，即一次有效反覆
- (8) 引體向上競賽(負重、徒手)，參賽者須下巴過槓並下放至手肘伸直(但允許肩胛骨後收)，即一次有效反覆
- (9) 比賽有爭議時，以裁判判決為終決。如規則或本規程無明文規定之問題，則由審判委員會審定之，其判決為終結
- (10) 比賽結果次數相同者，進行延長加賽；負重競賽成績相同者，以體重輕者獲勝(體重的裁決以參賽者當下過磅數字為準)
- (11) 比賽服裝不受限制，可打赤膊、使用護具，但手掌部分只得徒手或使用現場提供之止滑粉，不得有規則外之輔助物(黏性物)

(12) 單次準備時間為 20秒(含穿戴負重物)，腳離地後再度著地為一次嘗試;引體向上不允許單手懸吊休息，若出現即視為一次嘗試

檢錄

比賽順序：徒手引體向上、徒手雙槓撐體、負重引體向上、負重雙槓撐體。所有參賽選手一到比賽場地即到大會指定地點進行檢錄。比賽不接受現場報名。以身分證進行核對資格，並領取比賽上衣、選手證，方便裁判辨識用。檢錄完畢後請等待比賽唱名，每一項目比賽開始前都會點名，廣播三次不到者即以棄權論。