

# 草根盃 比賽規章

比賽辦法：

## 1.分組：

不分進行比賽，所列項目有徒手引體向上、徒手雙槓撐體、負重引體向上、負重雙槓撐體，各項目再依照報名時間，共20人依序進行比賽。若唱名3次未到場者，則取消資格並沒收報名費50元。負重競賽為各參賽者依序進行一次嘗試，共三輪。

## 2.比賽規則：

- (1) 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
- (2) 比賽服裝不受限制，可打赤膊、使用滑石粉、手套、任何護具
- (3) 單次準備時間為90秒(含負重)，腳離地至再度著地為一組嘗試
- (4) 唱名三次未出現者取消資格
- (5) 比賽結果次數相同者，進行延長加賽；負重相同者，以體重重者獲勝
- (6) 引體向上: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:手的擺放位置為軀幹兩側
- (8) 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
- (9) 引體向上競賽，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。唯次數競賽，於懸垂姿勢下須停留兩秒，方可進行動作
- (10) 雙槓撐體競賽，參賽者須下放至手肘呈90度，並再度將手臂伸直，即一次有效反覆。唯次數競賽，於撐體姿勢下須停留兩秒，方可進行動作
- (11) 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。
- (12) 比賽辦法如有未盡事宜，得由承辦單位隨時修訂公佈之。

### 3.檢錄：

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。檢錄完畢就待比賽唱名，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。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。

### 4.獎勵：

每組每項目成績排名後，取前三名給予獎狀，如欲平手者，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。

前三名者給有獎品、獎金、獎狀，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。

Gin-a team

2016年8月22日