

# 新竹市 110 年全市運動會 田徑技術手冊

## 壹、競賽資訊：

一、比賽日期：110 年 9 月 14 日至 16 日〔星期二至星期四〕

二、比賽地點：市立田徑場。

三、比賽項目：

組別	種類	項目
大專社會男子組	田賽	1. 跳高      2. 撐竿跳高      3. 跳遠      4. 三級跳遠 5. 鉛球(16 磅)   6. 鐵餅(2 公斤)   7. 標槍(0.8 公斤、260-270 公分) 8. 鏈球(16 磅)
	徑賽	1. 一百公尺   2. 二百公尺   3. 四百公尺   4. 八百公尺   5. 一千五百公尺 6. 五千公尺   7. 一萬公尺   8. 一萬公尺競走 9. 一百一十公尺跨欄(高度 106.7 公分)      9. 四百公尺跨欄(高度 91.4 公分) 10. 四百公尺接力      11. 三千公尺障礙      12. 一千六百公尺接力
	十項運動	第一日：1. 一百公尺   2. 跳遠   3. 鉛球   4. 跳高   5. 四百公尺 第二日：6. 一百一十公尺跨欄   7. 鐵餅   8. 撐竿跳   9. 標槍   10. 一千五百公尺
大專社會女子組	田賽	1. 跳高      2. 跳遠      3. 三級跳遠      4. 鉛球(4 公斤)      5. 鐵餅(1 公斤) 6. 標槍(0.6 公斤 220-230 公分)      7. 鏈球(4 公斤)      8. 撐竿跳高
	徑賽	1. 一百公尺   2. 二百公尺   3. 四百公尺   4. 八百公尺   5. 一千五百公尺 6. 五千公尺   7. 一萬公尺   8. 一萬公尺競走 9. 一百公尺跨欄(高度 84 公分)   9. 四百公尺跨欄(高度 76.2 公分) 10. 四百公尺接力      11. 三千公尺障礙      12. 一千六百公尺接力
	七項運動	第一日：1. 一百公尺跨欄(高度 84 公分)   2. 跳高   3. 鉛球(4 公斤)   4. 二百公尺 第二日：5. 跳遠   6. 標槍(0.6 公斤)   7. 八百公尺
高中男子組	田賽	1. 跳高      2. 撐竿跳高      3. 跳遠      4. 三級跳遠      5. 鉛球(6 公斤) 6. 鐵餅(1.75 公斤)   7. 標槍(0.8 公斤、260-270 公分)   8. 鏈球(6 公斤)
	徑賽	1. 一百公尺   2. 二百公尺   3. 四百公尺   4. 八百公尺   5. 一千五百公尺 6. 五千公尺   7. 一萬公尺   8. 一百一十公尺跨欄(高度 99.01 公分) 9. 四百公尺跨欄(高度 91.4 公分)   10. 一萬公尺競走   11. 四百公尺接力 12. 三千公尺障礙      13. 一千六百公尺接力

組別	種類	項目
	十項運動	第一日：1.一百公尺 2.跳遠 3.鉛球 4.跳高 5.四百公尺 第二日：6.一百一十公尺跨欄 7.鐵餅 8.撐竿跳 9.標槍 10.一千五百公尺
高中女子組	田賽	1.跳高 2.跳遠 3.三級跳遠 4.鉛球(4公斤) 5.鐵餅(1公斤) 6.標槍(0.6公、220-230公分) 7.鏈球(4公斤) 8.撐竿跳高
	徑賽	1.一百公尺 2.二百公尺 3.四百公尺 4.八百公尺 5.一千五百公尺 6.五千公尺 7.一萬公尺 8.一百公尺跨欄(高度84公分) 9.四百公尺跨欄(高度76.2公分) 10.一萬公尺競走 11.四百公尺接力 12.三千公尺障礙 13.一千六百公尺接力
	七項運動	第一日：1.一百公尺跨欄(高度84公分) 2.跳高 3.鉛球(4公斤) 4.二百公尺 第二日：5.跳遠 6.標槍(0.6公斤) 7.八百公尺
國中男子組	田賽	1.跳高 2.撐竿跳高 3.跳遠 4.鉛球(5公斤) 5.鐵餅(1.5公斤) 6.標槍(0.7公斤、220-230公分) 7.鏈球(5公斤)
	徑賽	1.一百公尺 2.二百公尺 3.四百公尺 4.八百公尺 5.一千五百公尺 6.一百一十公尺跨欄(高度91.4公分) 7.四百公尺跨欄(高度83.8公分) 8.五千公尺競走 9.四百公尺接力 10.一千六百公尺接力
	五項運動	第一日：1.一百一十公尺跨欄(高度91.4公分) 2.鉛球(5公斤) 3.跳高 第二日：4.跳遠 5.一千五百公尺
國中女子組	田賽	1.跳高 2.撐竿跳高 3.跳遠 4.鉛球(3公斤) 5.鐵餅(1公斤) 6.標槍(0.5公斤、200-230公分) 7.鏈球(3公斤)
	徑賽	1.一百公尺 2.二百公尺 3.四百公尺 4.八百公尺 5.一千五百公尺 6.一百公尺跨欄(高度76.2公分) 7.四百公尺跨欄(高度76.2公分) 8.五千公尺競走 9.四百公尺接力 10.一千六百公尺接力
	五項運動	第一日：1.一百公尺跨欄(高度76.2公分) 2.鉛球(3公斤) 3.跳高 第二日：4.跳遠 5.八百公尺
國小甲組	田賽	1.跳高 2.跳遠 3.壘球擲遠 4.鉛球(6磅)
	徑賽	1.六十公尺 2.一百公尺 3.二百公尺 4.三千公尺競走 5.四百公尺接力 6.八百公尺接力(4X200公尺)

組別	種類	項目
	三項運動	第一日：1.一百公尺 2.跳高 第二日：3.鉛球(6磅)
國小女甲組	田賽	1.跳高 2.跳遠 3.壘球擲遠 4.鉛球(6磅)
	徑賽	1.六十公尺 2.一百公尺 3.二百公尺 4.三千公尺競走 5.四百公尺接力 6.八百公尺接力(4X200公尺)
	三項運動	第一日：1.一百公尺 2.鉛球(6磅) 第二日：3.跳高
國小男乙組	田賽	1.跳高 2.跳遠 3.壘球擲遠 4.鉛球(6磅)
	徑賽	1.六十公尺 2.一百公尺 3.二百公尺 4.三千公尺競走 5.四百公尺接力 6.八百公尺接力(4X200公尺)
	三項運動	第一日：1.一百公尺 2.跳高 第二日：3.鉛球(6磅)
國小女乙組	田賽	1.跳高 2.跳遠 3.壘球擲遠 4.鉛球(6磅)
	徑賽	1.六十公尺 2.一百公尺 3.二百公尺 4.三千公尺競走 5.四百公尺接力 6.八百公尺接力(4X200公尺)
	三項運動	第一日：1.一百公尺 2.鉛球(6磅) 第二日：3.跳高

四、參賽標準：未達本賽會標準不列入成績

		參 賽 標 準									
項目	組別	大專社會 男組	大專社會 女組	高中 男子組	高中 女子組	國中 男子組	國中 女子組	國小 男甲組	國小 女甲組	國小 男乙組	國小 女乙組
田 賽	跳高	1.60m	1.30m	1.60m	1.30m	1.45m	1.20m	1.15m	1.10m	1.15m	1.10m
	撐竿跳高	2.80m	2.40m	2.60m	2.40m	2.60m	2.30m	—	—	—	—
	跳遠	6.20m	4.00m	5.60m	3.80m	4.80m	3.50m	3.80m	3.50m	3.60m	3.20m
	三級跳遠	11.50m	8.80m	10.50m	8.00m	—	—	—	—	—	—
	鉛球	10.00m	7.80m	10.00m	8.00m	9.00m	7.50m	8.50m	6.50m	7.80m	6.00m
	鐵餅	25.00m	20.00m	21.30m	16.00m	18.00m	16.00m	—	—	—	—
	標槍	40.00m	25.00m	33.00m	19.00m	25.00m	18.00m	—	—	—	—
	鏈球	25.00m	21.00m	20.00m	20.00m	18.00m	16.00m	—	—	—	—
	壘球擲遠	—	—	—	—	—	—	43.00m	32.00m	38.00m	28.00m

		參 賽 標 準									
項目	組別	大專社會 男組	大專社會 女組	高中 男子組	高中 女子組	國中 男子組	國中 女子組	國小 男甲組	國小 女甲組	國小 男乙組	國小 女乙組
徑 賽	60m	—	—	—	—	—	—	9.20	9.80	9.50	10.00
	100m	12.00	13.80	12.70	14.20	13.20	15.20	15.10	15.80	15.60	16.00
	200m	23.00	29.00	26.00	30.00	27.00	33.50	31.50	33.50	32.50	35.00
	400m	55.00	70.00	58.00	72.00	60.00	75.00	—	—	—	—
	800m	2:25.00	2:35.00	2:32.00	3:05.00	2:40.00	3:10.00	—	—	—	—
	1500m	4:45.00	5:40.00	5:00.00	6:50.00	5:10.00	7:00.00	—	—	—	—
	5000m	19:30.00	24:30.00	21:00.00	26:00.00	—	—	—	—	—	—
	10000m	48:00.00	54:40.00	52:00.00	55:00.00	—	—	—	—	—	—
	100m 跨欄	—	17.80	—	20.50	—	20.00	—	—	—	—
	110m 跨欄	17.50	—	22.00	—	23.00	—	—	—	—	—
	400m 跨欄	68.00	80.00	72.00	82.00	75.00	85.00	—	—	—	—
	400m 接力	50.00	63.00	51.50	63.00	52.00	64.00	—	—	—	—
	800m 接力	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	1600m 接力	3:50.00	4:35.00	4:05.00	4:50.00	4:32.00	5:50.00	—	—	—	—
	3000m 競走	—	—	—	—	—	—	25:00.00	25:00.00	25:00.00	25:00.00
	5000m 競走	—	—	—	—	36:00.00	36:00.00	—	—	—	—
	10000m 競走	1:10:00	1:15:00	1:10:00	1:15:00	—	—	—	—	—	—
	3000m 障礙	13:30.00	15:30.00	13:40.00	16:00.00	—	—	—	—	—	—
全 能 運 動	三項運動	—	—	—	—	—	—	800分	550分	530分	530分
	五項運動	—	—	—	—	2000分	1800分	—	—	—	—
	七項運動	—	3000分	—	2800分	—	—	—	—	—	—
	十項運動	4000分	—	3800分	—	—	—	—	—	—	—

六、比賽規則：採用中華民國田徑協會公佈田徑規則（含三項、五項、七項、十項運動）。

七、獎勵：

（一）依據競賽規程總則第 10 條規定辦理。

（二）決賽後立即頒獎，未能領獎者請派代表領獎。對領獎有任何問題請當日提出申請，非經仲裁委員一致同意事項者不接受更動。

貳、本技術手冊依據新竹市 110 年度全市運動會競賽總則辦理。

# 起跳高度晉升表 110.09

一、跳高（單位：公尺）前5次每次以0.05公尺晉升，第6次後每次以0.03公尺晉升

組別	大會紀錄	起跳高度	每次晉升高度									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
大專社會男子組	2.03	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85	1.88	1.91	1.94	1.97	2.00
高中男子組	2.10											
大專社會女子組	1.69	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	1.58	1.61	1.64	1.67	1.70
高中女子組	1.83											
國中男子組	1.86	1.45	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.73	1.76	1.79	1.82	1.85
國中女子組	1.64	1.20	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.48	1.51	1.54	1.57	1.60
國小男甲組	1.60	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.40	1.43	1.46	1.49	1.52	1.55
國小男乙組												
國小女甲組	1.53	1.10	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.38	1.41	1.44	1.47	1.50
國小女乙組												
大專社會男子與高中男子十項		1.45	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.73	1.75	1.78	1.81	1.84
大專社會女子與高中女子七項		1.20	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.48	1.51	1.54	1.57	1.60
國中男五項		1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	1.63	1.66	1.69	1.71	1.74
國中女五項		1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.40	1.43	1.46	1.51	1.54	1.57
國小男三項		1.10	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.38	1.41	1.44	1.47	1.50
國小女三項		1.05	1.10	1.15	1.20	1.25	1.30	1.33	1.36	1.39	1.42	1.45

二、撐竿跳高（單位：公尺）前5次每次以0.20公尺晉升，第6次後每次以0.10公尺晉升

組別	大會紀錄	起跳高度	每次晉升高度									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
大專社會男子組	3.70	2.80	3.00	3.20	3.40	3.60	3.80	3.90	4.00	4.10	4.20	4.30
大專社會女子組	0.00	2.40	2.60	2.80	3.00	3.20	3.40	3.50	3.60	3.70	3.80	3.90
高中男子組	4.10	2.60	2.80	3.00	3.20	3.40	3.60	3.70	3.80	3.90	4.00	4.10
高中女子組	2.50	2.40	2.60	2.80	3.00	3.20	3.40	3.50	3.60	3.70	3.80	3.90
國中男子組	3.01	2.40	2.60	2.80	3.00	3.20	3.40	3.50	3.60	3.70	3.80	3.90
國中女子組	0.00	2.20	2.40	2.60	2.80	3.00	3.20	3.30	3.40	3.50	3.60	3.70
大專社會男子組與高中男子組十項		2.40	2.60	2.80	3.00	3.20	3.40	3.50	3.60	3.70	3.80	3.90