腕力競賽競賽規程

壹、競賽日期：116 年 1 月 19 日星期二

貳、競賽地點：信義鄉運動廣場

參、競賽分組：社會男子組

每村限報名 1 隊，每村 5 人為限。

肆、競賽設備介紹：

一、腕力桌：

腕力桌高度地板至桌子頂端為 100 公分

腕力桌桌面為 65 公分寬與 90 公分長。

二、肘墊

17 公分正方形形狀，厚度 5 公分

三、決勝墊

長度 25 公分寬 5 公分高度為 10 公分。

四、綁手帶

綁手帶是 2.5 公分寬的尼龍帶

伍、腕力比賽規則：

一、參賽選手雙方手掌相對，虎口相握住對手大拇指，大拇指的第一指關節必須可見，雙方相握之手應以食指為準高低對齊，另一隻手應抓住比賽桌邊緣的握把，抓住握把之手臂是否接觸比賽桌面均被允許。

二、雙方參賽選手相握之手應對齊腕力桌之中間位置、肘關節必須緊貼肘墊且手腕呈直線。

三、選手肩部可以向某一側傾斜，但必須保持肩部正對並平行於比賽桌長邊，且肩部與前臂之間、下巴與手之間分別應有一拳寬以上的距離。

四、無論選手腿部選擇何種步法站位，均必須保持至少一隻腳不離地，另一隻腳可以離開地面並允許在不觸碰對手的前提下任意移動。例如用一隻腿勾住或踩住比賽桌靠自己一邊的桌腳，或靠在對面的桌腳，只要不觸碰或影響對手，都是允許的範圍。

五、裁判均以輕柔的動作主動輔助並確認雙方選手均能在三十秒內達到以上能夠開始比賽的技術規範，若否，依規定裁判須強制擺位。

六、如雙方選手同意或裁判依規則裁定，可以在使用綁手帶或或裁判強制握手擺位的情況下開始比賽。

陸、比賽進行中選手之一般性犯規如下：

一、比賽進行中，選手的肩部越過中線判一次犯規。

二、選手不得接觸下巴、肩部或頭部等身體任何部分，否則判一次犯規。

三、明顯故意造成對手犯規的動作，視為犯規，例如，故意推對手使其離開肘墊。

四、雙方除比賽相握之手外任一方觸碰對方身體任何一位者為犯規。

五、雙肩均低於桌面者判一次犯規。

六、雙腳均離地者判一次犯規。

七、選手出現其他明顯立即性危險動作經裁判提醒指導仍未立即改善者判一次犯規。

八、未發出「GO」口令前，任一方選手提前出力視為搶跑犯規。

九、選手肘部離開肘墊，視為一次犯規。

十、手部離開握把，當下告知有握回去無犯規，如沒有視為一次犯規。