



中國香港拔河總會

HONG KONG, CHINA TUG OF WAR ASSOCIATION

拔河規則及證書課程

Rules & Curriculums

2023



中國香港拔河總會

Hong Kong, China Tug of War Association

香港九龍大業街 34 號楊耀松第五工業大廈後面

短期租約編號 KX2697

Short Term Tenancy No. KX2697,

Behind Yeung Yiu Chung No. 5 Industrial Bldg,

34 Tai Yip Street, Kowloon, HONG KONG

電話 Tel: (852) 8101 3107 電郵 E-mail: hktowa@yahoo.com.hk

網址 Web-site: www.hktowa.com

編委會成員

曾澤輝 陳雪玲

序言



本人於 90 年代初期在中華台北第一次接觸拔河，1996 本人以運動員身份參與第二屆亞洲拔河錦標賽。2000 年 9 月 11 日由公司註冊處發出法團註冊證書，香港拔河運動總會正式成立。於 2023 年修改總會名稱為中國香港拔河總會，至今 23 年。所謂「千里之行，始於足下」，本會最初由數位熱心於拔河運動的人士發起，時至今日，已見規模。

本會初期，會員主要來自於本港的紀律部隊。及後，會員的來源已經擴大至社會的其他階層，包括大專院校及中學等。

於《亞洲拔河協會》會長吳文達先生之支持及資助下，本會曾多次派出隊伍參加國際性的賽事，屢獲殊榮，2006 年第六屆亞洲(室內)拔河錦標賽女子 520 公斤級香港獲得第三名；2012 第九屆亞洲拔河錦標賽公開混合組 600 公斤級獲得第三名；通過參與海外比賽，加強對外的聯繫。於《國際拔河總會》會長 Mr. Co. Koren 的大力支持下，本會於 2007 年 5 月在瑞典舉行的《國際拔河總會》週年會員大會召開了特別會議，批准仍未為香港奧委會會員而可加入成為國際拔河總會正式會員。

於各同寅的大力支持及幫助下，本會得以制定一套完備的運動規則，體現了「公平」競爭的最高原則。經過本人及義務秘書長陳雪玲的努力，本會得以制訂這本《拔河規及證書課程手冊》。

本會自成立初期除得戴麟趾基金贊助購置一隊裝備外，並沒有其他資源及資助，所舉辦之活動及賽事，工作人員及裁判皆是義務性質，出外參賽之費用都是運動員及教練自費。如遇清貧學生及待業者，會由委員資助。因此，本人對於各位裁判，運動員之付出作出鳴謝。

另外，特別鳴謝周耀明 BBS，MH（銅紫荊星章同榮譽勳章）及觀塘體育促進會之無私精神，借出觀塘拔河訓練中心予本會使用。

經過多年的實事求是，自力更生，艱苦奮鬥，本會終於於 2016 年加入了港協暨奧委會為會員。2017 年並獲得康樂及文化事務署之小額資助及港協暨奧委會每年體育節的資助。

此外，本人對本手冊的品牌 CASP 贊助商《香港保民有限公司》作出衷心的感謝。

最後，本人祝願中國香港拔河總會能夠繼往開來，百尺竿頭，更進一步，努力為祖國及本港的運動事業作出無私的貢獻。

曾澤輝

中國香港拔河總會主席

目錄

I 拔河運動簡介

- 甲 拔河運動意義
- 乙 拔河運動起源
- 丙 現代國際八人制拔河運動簡史
- 丁 香港拔河運動歷史
- 戊 目前拔河運動主要之國際錦標賽
- 己 香港拔河運動主要賽事
- 庚 未來展望

II 香港拔河運動競賽規則

- 第1條 依據
- 第2條 比賽類別
- 第3條 重量等級
- 第4條 比賽註冊、測量體重、蓋印章、提交比賽名單
- 第5條 年齡界定
- 第6條 隊伍及替換
- 第7條 教練及訓練員
- 第8條 比賽服飾及裝備
- 第9條 比賽用繩
- 第10條 比賽場地

III 拔河技術規則

- 第11條 握繩手法
- 第12條 選手姿勢
- 第13條 後位姿勢

IV 違反規則

第14條 一般犯規動作及罰則

第15條 取消資格

第16條 違反規例

V 比賽及計分

第17條 比賽方法

第18條 對賽安排

第19條 每局勝負或和局之判定

第20條 計分方法

第21條 停止比賽及重賽

VI 裁判

第22條 裁判及職員

第23條 裁判長

第24條 主裁判

第25條 副裁判

第26條 體重測量長

VII 訊號及命令

第27條 開賽程序

第28條 比賽結束

第29條 拔河比賽命令表

第30條 拔河比賽犯規表

VIII 裁判手號

命令手號

犯規手號

IX 賽事架構

- 第31條 比賽總則
- 第32條 隊伍對賽
- 第33條 選擇場區
- 第34條 賽制
- 第35條 計分賽中同分
- 第36條 申訴
- 第37條 拔河比賽應注意之事項

X 拔河運動安全須知

- 第38條 督導
- 第39條 天文台訊號對拔河運動之影響
- 第40條 拔河運動員應穿著適當的保護裝備
- 第41條 競賽操守
- 第42條 急救安排
- 第43條 意外報告

XI 賽制及競賽表格

- 香港拔河錦標賽
- 賽制一
- 賽制二
- 賽制三
- 賽制四
- 賽制五
- 賽制六
- 香港杯拔河賽
- 賽制七
- 賽制八
- 循環對賽表
- 隊伍參賽名單

個人量重表
隊伍出場表
對賽紀錄表
排名計分表
淘汰賽，準決賽 及 決賽表
一組比賽結果表
兩組比賽結果表
排名表

XII 拔河運動訓練課程及考核指引

第44條 訓練大綱
第45條 向總會申請安排考試程序
第46條 考官職責
第47條 教練守則
第48條 教練權益

XIII 裁判制度實施方法及證書課程內容

第49條 目的
第50條 依據
第51條 裁判分級
第52條 各級裁判可教授及擔任之裁判工作
第53條 一級拔河運動裁判證書
第54條 二級拔河運動裁判證書
第55條 三級拔河運動裁判證書
第56條 亞洲或國際拔河運動裁判證書

XIV 教練制度實施方法及證書課程內容

第57條 目的
第58條 依據
第59條 教練分級
第60條 競賽教練分級

- 第61條 各級教練可教授的課程及可擔任之教練工作
- 第62條 拔河運動訓練員證書
- 第63條 一級拔河運動教練證書
- 第64條 二級拔河運動教練證書
- 第65條 三級拔河運動教練證書

XV 各級運動員證書課程

- 第66條 初級拔河運動員證書
- 第67條 中級拔河運動員證書
- 第68條 高級拔河運動員證書

XVI 拔河競賽教練證書

- 第69條 申請初級拔河競賽教練證書
- 第70條 申請中級拔河競賽教練證書
- 第71條 申請高級拔河競賽教練證書
- 第72條 申請國家級拔河競賽教練證書

XVII 各類証書及表格

- 第73條 證書分類
- 第74條 各類表格名稱

XVIII 各類對照表

- 第75條 級別教練表
- 第76條 證書課程表
- 第77條 各單位教授及考核各項目對比表
- 第78條 各類證書教授及考核

I 拔河運動簡介

甲、拔河運動意義：

拔河運動在香港民間盛行已久，常為運動會中的一種特備項目。以往拔河比賽，無特定規則，故為體重取勝之運動項目。直至現代國際八人制拔河比賽出現，始規定繩子之長短、粗幼及場地大小，更固定了每隊參賽選手之人數，並按體重分級，因此規則更為明確化。而拔河更是一危險性少，趣味性及公平性，及可表現出團隊合作精神之運動。如何將團隊技術、精神發揮最大及達致最有效是現代國際八人制拔河比賽獲勝不可缺少的因素。而比賽時各隊啦啦隊的設計與表現、熱鬧的氣氛、精彩之競賽，更令拔河運動成為富有教育特質的運動項目。

乙、拔河運動起源：

根據自古迄今所發現的原始記載，拔河運動起源於亞洲國家。古代的慶祝和祭祖活動，拉繩競賽便是拔河的雛型。例如在朝鮮，相鄰的村莊組織拔河比賽，以預測下季的收成。在人類歷史後期，拔河已經發展為一種強身的競賽，而不再與宗教典禮相關。迄今所發現的拔河運動的最早証據是在公元前 2500 年埃及 SAKKARA 的 MERERA-KU 的墓內壁畫。而在西歐，拔河運動始於公元 1000 年，這可從斯堪的納維亞和德國的英雄故事中讀到。15 世紀時，在法國城堡或大別墅花園的錦標賽上，拔河非常流行，後來也成為英國錦標賽的項目之一。

世界上最早用文字記錄拔河運動的是中國史籍。根據史籍記載，兩千多年前楚國的“牽鉤”，本是配合水戰的一種軍事技能，後變為荊襄一帶民間流行的“施鉤之戲”。後世的拔河運動即由此演變而來。

春秋戰國時期的《墨子·魯問》最早記錄“牽鉤”中的戰器“鉤強”。當時楚國與越國之間進行水上舟戰，楚國聘請來楚地遊歷的魯班為其設計一種名為“鉤強”的器具，在舟戰佔優勢的情況下可以用它鉤住敵舟，不讓其逃脫，在失利時可以用它抵住敵舟，不讓其接近。開戰時，一隻只大鐵鉤鉤往越國戰船，每個

鐵鉤後，都有數十上百的楚軍士卒，拼命拖住連結鐵鉤的粗繩索，使越船無法行動，最終楚軍大獲全勝。其後，這種鉤拉敵舟的戰術操練又從水上移到陸上，競賽時人們擊鼓助威，齊聲吶喊，用激越的鼓點整齊雙方角力用巧的節奏，其場面之恢宏、氣氛之熱烈，不難想見

從“牽鉤”定名為“拔河”一般多認為始於唐代。唐代《封氏聞見記》明確記載。

唐朝時，由於統治者的喜愛與提倡，“牽鉤”由荆楚地區的地方性習俗，迅速發展為全國的全民性競技項目，其參加人數之多，競爭氣氛之濃烈，都是後來各代望塵莫及的。此時的用具，已由長達四五十丈的大麻繩取代了篾纜，麻繩兩頭分別系幾百條小繩索，競賽時，兩撥人各自拉住小繩在胸前挽成圈，便於發力。競賽規則是在長繩正中“立大旗為界”，最終“以卻者為勝，就者為輸”。當時中國大拔河和韓國現在的拔河形式一致。

拔河在隋唐五代不僅是競技遊戲，還有祈求年豐和炫耀國力之意。當時人們認為這項活動能促成農業豐收，不僅可以祈求國泰民安，也可增添節日的歡樂氣氛，因此在隋唐民間十分盛行。

丙、現代國際八人制拔河運動簡史：

現代國際拔河比賽，倡導於英國，並曾於 1900 年第二屆法國巴黎奧運會中，列為正式競賽項目。第三屆在美國、第四屆在英國、第五屆在瑞典、1912 年第六屆奧運會因第一次世界大戰而停辦。至 1920 年由於國際奧林匹克委員會決定縮減比賽項目，而拔河就是其中被縮減的比賽項目之一。這項決定使拔河運動的國際競賽活動短暫地處於停頓狀態。但是，國家級的運動組織仍在不斷發展，1933 年瑞典國家拔河協會宣告成立，隨即其他歐洲國家紛紛效法，以英國、荷蘭等 14 個國家為主的歐洲各國，先後組成拔河協會。

國際拔河運動總會於 1960 年成立(簡稱 TWIF)，並統一了比賽規則。1964 年在瑞士舉行第一屆歐洲拔河錦標賽，1965 年在勃羅地海運動會舉行了第一屆國際拔河競賽，TWIF 於 1975 年在荷

蘭舉辦第一屆世界錦標賽。此後，地區和世界性的錦標賽每年都有舉行。

1980年12月日本國家拔河聯盟正式成立。以國際拔河總會所制定的規則為依據，訂定日本拔河聯盟之室內比賽規則。國際拔河總會鑑於日本拔河聯盟之室內比賽規則的優點，於1982年提議，國際比賽也在室內硬地板上舉行。1988年10月日本於歧埠舉行日英拔河親善大會，共八國參加。這次國際親善大會將TWIF室外規則修訂為室內比賽規則，並於1989年4月將TWIF的規則正式修訂為有室內比賽規則。

1990年在荷蘭舉行第一屆世界(室內)拔河錦標賽時，便採用了室內比賽規則，在室內場地進行比賽。目前世界拔河比賽，以公開對抗賽與世界錦標賽方式，每年分室內及室外互相交替舉行。

亞洲拔河運動協會於1990年成立(簡稱ATWF)，並於同年10月10日在日本千葉縣舉行第一屆亞洲拔河錦標賽。第二屆亞洲拔河錦標賽於1996年6月1-2日在台北市舉行，參賽國家與地區計有日本、韓國、香港、澳門、星加坡、馬來西亞、菲律賓、印度和中華台北2隊共10隊共襄盛舉。第三屆亞洲拔河錦標賽於2000年11月10-13日在台北市舉行。

至2002年，國際拔河運動總會終於正式依照奧林匹克憲章第29條被國際奧林匹克委員會認可。

中國拔河協會於2006年3月20日在北京成立。

丁、香港拔河運動歷史：

早在香港開埠前，拔河運動已是農民在節日慶典上的一種遊樂競技。開埠時，駐港英軍及香港警察以拔河運動作訓練團隊精神的一種方法。而近代民間團體、社會組織、公商機構、政府機關、紀律部隊、大專院校等，都較喜愛將拔河運動安排在運動會內作其中一種競技項目。而較有組織性的拔河比賽莫過於警務處及懲教署這兩大紀律部隊於70年代至90年代所定期舉辦的比賽。

由於《亞洲拔河總會》會長吳文達先生大力推廣及支持，國際拔河邀請賽於 1994 年在中華台北舉辦了。當時香港拔河運動總會尚未成立。在毫無認識及沒有支援下，當時的香港巨流體育會便派出 10 人參與。而於 1995 年香港保民體育會，更派出兩支為數 20 人的隊伍再度參與賽事。

第二屆亞洲拔河錦標賽於 1996 年 6 月 1-2 日年在中華台北舉辦，香港海天體育會派出 10 人參與賽事，共襄盛舉。參賽國家與地區計有日本、韓國、香港、澳門、星加坡、馬來西亞、菲律賓、印度及中華台北 2 隊，共 10 隊。2000 年 11 月在中華台北舉辦了國際特殊拔河運動邀請賽，香港明愛中心在香港獅子會的贊助下，成功派出一支男女混合隊參與智障組，並取得優異成績。

主席曾澤輝先生於 2000 年 5 月 6 日在中華台北，考獲亞洲拔河總會裁判及教練資格。

香港拔河運動總會於 2000 年 9 月 11 日正式成立，於 2023 年修改名稱為**中國香港拔河總會**（簡稱 HKCTOWA）。

戊、目前拔河運動主要國際錦標賽：

世界運動會：

每四年一次舉辦的世界運動會，首屆世運會於 1981 年在美國加利福尼亞舉行，

世界室外拔河錦標賽：

每二年一次，首屆於 1976 年舉行。

世界室內拔河錦標賽：

每二年一次，首屆於 1990 年在荷蘭舉行。

歐洲錦標賽：

室外賽，每二年舉行一次，首屆於 1964 年舉行，以歐洲國家為主。

大洋洲錦標賽：

室外、室內賽並行，每二年舉行一次，1999年7月在那米比亞舉行。

亞洲拔河錦標賽：

1990年10月10日，第一屆亞洲拔河錦標賽於日本千葉縣舉行。

全國體育大會：

全國體育大會是與全國運動會、城市運動會齊名的全國三大綜合體育賽事之一，由2006年第三屆全國體育大會開始，將每四年舉辦一次。拔河運動是第三屆首次加入的項目。賽事並於2006年5月28及29日於江蘇省蘇州市舉行。

己、香港拔河運動主要賽事

港協暨奧委會主辦之體育節，香港拔河錦標賽：

每年一次，首屆於2008舉行。2014年由海天拔河會主辦轉為港協暨奧委會主辦。

觀塘拔河邀請賽：

每年一次，首屆於2005年舉行。

香港拔河公開賽：

每年一次，首屆於2007年舉行。

粵港澳埠際賽：

每年舉辦，每隔兩年主辦一次，首屆於2006舉行。

庚、未來展望

1. 拔河運動能推廣及發展為香港最普及的一種團隊運動。
2. 中國香港拔河代表隊在國際比賽取得優異成績。
3. 拔河運動能成為亞運會的競賽項目。
4. 拔河運動能再次成為奧運會之競賽項目。

II 中國香港拔河競賽規則

第1條 依據

中國香港拔河總會比賽規則（HKCTOWA）是根據國際拔河總會（TWIF）及亞洲拔河協會（ATWF）的規則制定而成。如舉辦國際賽則根據國際拔河總會規則進行。

第2條 比賽類別

香港拔河運動比賽分為以下類別：

- 室外、室內
- 男子、女子
- 先進、成人、青年、少年
- 男女混合

第3條 重量等級

中國香港拔河總會(HKCTOWA)主辦的所有本港賽事重量等級須依以下準則劃分：

3.1 少年(14歲以下)

類別	重量級別	8 人	4人	2人
男子	輕羽量	440公斤	220公斤	110公斤
	蠅量	400公斤	200公斤	100公斤
	超微量	360公斤	180公斤	90公斤
女子	輕蠅量	400公斤	200公斤	100公斤
	超微量	360公斤	180公斤	90公斤
	輕微量	320公斤	160公斤	80公斤
混合	超蠅量	420公斤	210公斤	105公斤
	輕蠅量	380公斤	190公斤	95公斤
	微量	340公斤	170公斤	85公斤

3.2 青年(18歲以下)

類別	重量級別	8 人	4人	2人
男子	中量	560公斤	280公斤	140公斤
女子	羽量	480公斤	240公斤	120公斤
混合	輕量	520公斤	260公斤s	130公斤

3.3 成人(18歲以上)

類別	重量級別	8 人	4人	2人
男子	重量	640公斤	320公斤	160公斤
	輕重量	600公斤	300公斤	150公斤
女子	輕中量	540公斤	270公斤	135公斤
	超羽量	500公斤	250公斤	125公斤
混合	輕重量	600公斤	300公斤	150公斤
	中量	580公斤	290公斤	145公斤

3.4 先進(35歲以上)

類別	重量級別	8 人	4人	2人
男子	輕重量	600公斤	300公斤	150公斤
女子	羽量	500公斤	250公斤	125公斤
混合	中量	560公斤	280公斤	140公斤

第 4 條 比賽註冊、測量體重、蓋印章、提交比賽名單

4：1 註冊

參加比賽隊伍須向大會報到，在司令台領取體重測量表及比賽資料。

4：2 秤重

4：2：1 填寫個人秤重表上隊員資料後，選手須單獨進行稱重。

4：2：2 選手須穿不透明褲秤重，而女性更必須穿著不透明上衣。禁止只穿內褲秤重。選手不可穿鞋子及負重秤重。

4：2：3 秤重以公斤磅顯示小數點前數字，小數點後的去掉不要。

4：3 秤重及蓋印章

4：3：1 當選手秤重時，須將運動員編號寫在其手背或大腿上後加蓋印章，必要時可寫上隊伍編號。

4：4 提交比賽名單

4：4：1 各參賽隊伍須在在賽事開賽前30分

鐘，依體重測量表上確認之註冊名單，在出賽表寫上出賽選手的名單，向司令台提交。

第 5 條 年齡界定

少年：14歲或以下

青年：18歲或以下

成人：18歲以上

先進：35歲以上

少年及青年組之年齡計算以每年1月1日之生日為準，如參賽者於1月1日已過19歲生日，則不可參加青少年組。若參賽者於1月1日之後才到19歲生日，則仍可參該年所舉辦之賽事的加青少年組。

第 6 條 隊伍及替換

6：1 隊伍編制

6：1：1 8人制如下

教練-----1位。

訓練員-----1位。

選手-----8--10位。

出賽選手共 8 名，教練擔任指揮，教練、訓練員由選手兼任亦可。

教練須由成人擔任，訓練員最好也由成人或持有訓練員證書者擔任。

6：1：2 4人制如下

教練-----1位。

選手-----4位。

出賽選手共 4 名，教練擔任指揮。

6：1：3 2人制如下

選手-----2位。

出賽選手共 2 名，沒有指揮。

6：2 選手排位

- 6 : 2 : 1 選手出場排位，其順序為：第 1 位、第 2 位、第 3 位、第 4 位、第 5 位、第 6 位、第 7 位，最後一位選手稱後位。
- 6 : 2 : 2 當比賽登記出賽選手名單時，須按照號碼的順序由 1—8 號登記，教練如由選手兼任，需註明。
- 6 : 2 : 3 選手排位可以自由變更。
- 6 : 2 : 4 當舉繩時，後位必須在河道底線之前。
- 6 : 2 : 5 選手之拔河位置在繩子左邊或右邊皆可。
- 6 : 2 : 6 比賽開始時，第 1 位選手必須握在靠近繩子藍色標誌外。



6 : 3 對賽隊伍及替換選手

- 6 : 3 : 1 每隊開賽時必須是 8 人作賽，選手受傷或超重例外。
- 6 : 3 : 2 兩隊對賽必須由裁判監督下進行。
- 6 : 3 : 3 所有參賽選手於報到時須出示身份證明文件以便主辦單位核對。
- 6 : 3 : 4 替換選手之條件：
 - a) 後備選手有 2 名，但出賽名單之總重量不得超過規定。
 - b) 後備選手也必須預先接受秤重。
- 6 : 3 : 5 替換選手之程序：
 - a) 在每場召集開賽前可換人，局與局之間不得換人。
 - b) 比賽其間，如有選手受傷而沒有後備選手可替換，則可以 7 人作賽。(受傷後換出的選手之後全部賽事

不可參與，但若再有選手受傷而沒有人可替換，則不可以 6 人出賽。

6：3：6 最少之出賽人數：

8 人制：除因過磅時超重及有選手受傷之原因可 7 人作賽外，任何情況下不可少於 7 人作賽。

4 人制：4 人

2 人制：2 人

第 7 條 教練及訓練員

- 7：1 教練負責隊伍編制、選手替換、隊務管理及比賽指揮等工作。
- 7：2 當比賽進行時，教練及訓練員不得觸碰選手身體或繩子。指揮不得遮擋裁判視線，令裁判視線受到阻礙。
- 7：3 比賽其間，教練不得使用哨子或揚聲器指揮選手。
- 7：4 在室內比賽時，教練對選手的指揮，必須在拔河道之外側，並站於主裁判之對面，不可妨礙副裁判執行任務，更不可進入河道。
- 7：5 在室外比賽時，教練對選手的指揮，必須在拔河道之外側，左邊或右邊皆可以，但不可妨礙裁判員執行任務。
- 7：6 以繩的中心標誌來劃分左右兩隊的區域，每局比賽進行時，教練不可超越中心標誌進入對方區域。
- 7：7 教練教練及訓練員如有以上行為是作違反體育精神，輕微警告一次，嚴重取消資格。
- 7：8 凡對裁判的判定有異議時，只有教練有權提出抗議的申請。
- 7：9 訓練員負責在比賽前後照顧隊員。訓練員所處位置必須是裁判指示的場地。

第 8 條 比賽服飾及裝備

8 : 1 比賽服裝

8 : 1 : 1 選手服裝

隊伍須穿著整齊及一致的運動服裝，競賽時穿短褲、長袖運動衫、襪子等標準拔河服裝，力求整齊。附註：本地比賽視乎需要可另行規定。

8 : 1 : 2 指揮服裝

穿著與隊伍相同的比賽服或與隊伍相同顏色的運動服裝。

8 : 1 : 3 頭飾

指揮及選手可佩帶帽、頭巾、頭帶、遮光罩或纏頭巾，但款式及顏色必須一致。

8 : 1 : 4 保護裝備

選手為防止受傷而穿著保護衣時需獲得裁判的准許。保護衣不得附有鎖扣、溝槽或任何設計用作鎖定繩子。比賽時可使用腰帶、腰封，後位選手可使用護墊但厚度不可超過 5cm。除腰帶外，保護衣須穿著在比賽服內，如保護衣是作為比賽服穿著那必須全隊一致使用。

8 : 1 : 5 廣告商標、圖案及文字

比賽服飾及裝備上之商標、圖案及文字不可涉及政治性、宗教、不雅及侮辱性。嚴禁煙、酒及毒品廣告。大小沒有規限。

選手保護衣



後位保護衣



*** 後位保護衣厚度不可超過 5cm，須穿在比賽服內。*

保護腰帶



*** 保護腰帶賽例容許穿在比賽服隊外。*

- 8 : 2 防滑用品
 - 8 : 2 : 1 不准帶手套。
 - 8 : 2 : 2 只可使用大會供應的鎂粉，其他止滑的材料或物品禁止使用。
 - 8 : 2 : 3 鞋底不得有止滑設施或塗上止滑水。
 - 8 : 2 : 4 獲得裁判員的許可，才可使用療傷之繃帶或其他包紮用品，其治療的範圍以最小限度為原則。
- 8 : 3 秤重衣著

選手必須穿不透明褲秤重，而女性更必須加穿不透明上衣。可以不穿鞋子及不穿帶護腰帶秤重。
- 8 : 4 鞋子
 - 8 : 4 : 1 室外拔河鞋

室外比賽所穿的短筒鞋的鞋底、鞋跟及鞋跟側面必須平坦，不得改造。可使用金屬製鞋跟，其厚度不得超過 6.5mm 的金屬板；鞋跟不可大於鞋底面積之 1/3 及鞋跟不可小於鞋底面積之 1/4。不得使用釘鞋及鞋跟有大頭釘突出的短筒鞋。
 - 8 : 4 : 2 室內拔河鞋

室內比賽必須穿拔河鞋，或沒有鞋跟的平底鞋，鞋由生產商生產後不得加工，鞋底面積不得大於腳掌之 20%，鞋底由塑膠製造或類似塑膠材料製造用於防滑，但不可損壞拔河道。

附件 1 參考 8：4：1 室內拔河鞋



附件 2 參考 8：4：2 室外拔河鞋

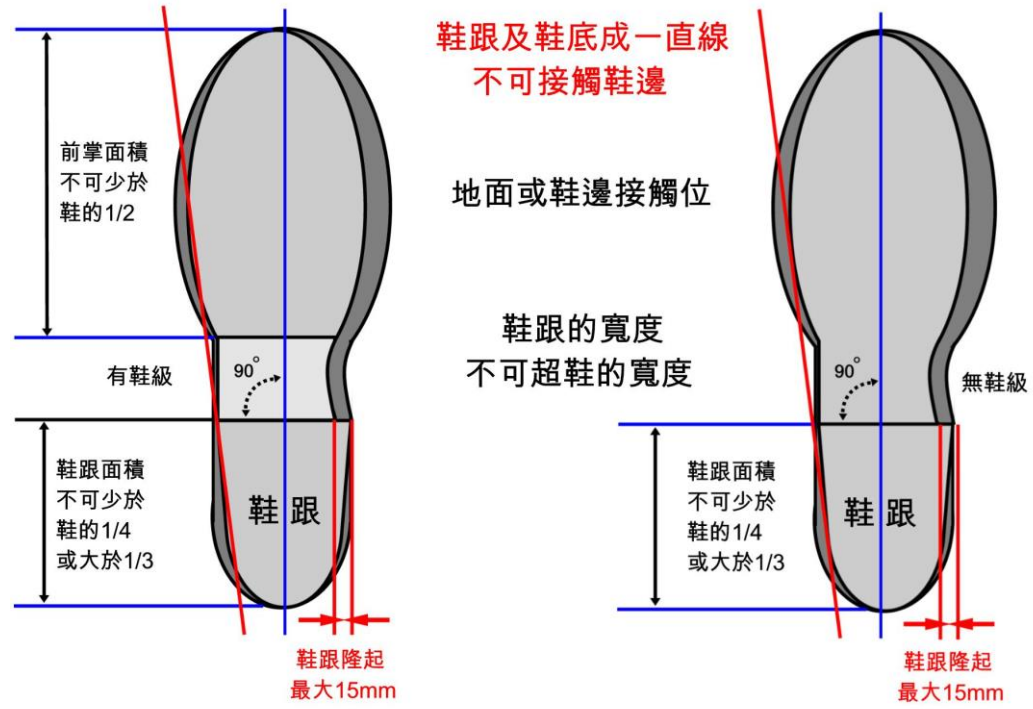


附件 3 參考 8 : 4 : 1 室外拔河鞋

室外拔河鞋

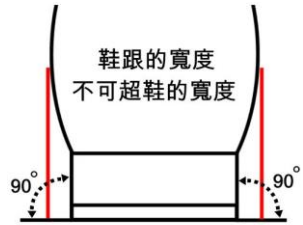
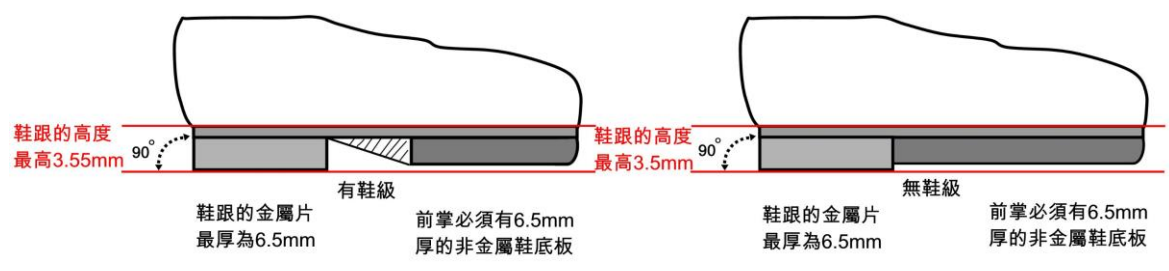
A 款

B 款



A 款側面圖有鞋級

B 款側面圖無鞋級



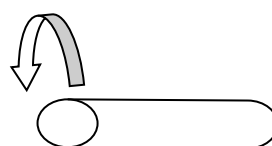
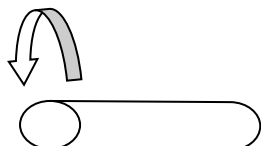
A 款及 B 款後跟圖

第9條 比賽用繩

9：1 比賽用繩之規定如下：

A 一般用繩

B 少年組用繩



圓周： 10cm — 12.5cm

圓周： 9cm — 11cm

A 一般用繩規定如下：

B 少年組用繩規定如下：

圓周： 10cm—12.5cm

圓周： 9cm—11cm

長度： 28mtr—33.5mtr

長度： 28mtr—30mtr

材料： 馬尼拉麻、瓊
麻、維綸

材料： 馬尼拉麻、瓊
麻、維綸

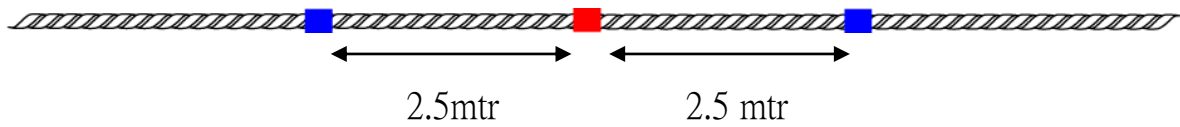
** 各組比賽用繩，繩子上不能有結節或握把。

9：2 比賽用繩的標誌是使用顏色貼布或顏色標誌，以便裁判員能夠很容易的調整繩子的長短或適當位置，標誌線寬為 5—10cm。

9：2：1 室內用繩的標誌

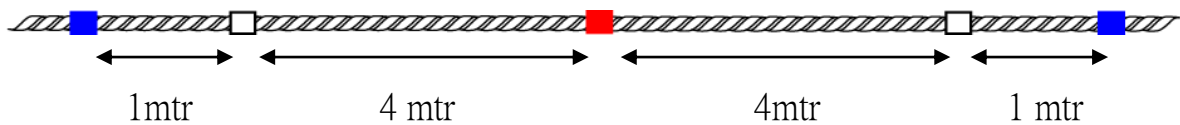
■ 中心標誌-----繩子的中心是紅色標誌。

■ 藍色標誌-----由中心至兩側 2.5mtr 之處是藍色標誌。



9：2：2 室外用繩的標誌

- 中心標誌-----繩子的中心是紅色標誌。
- 白色標誌-----由中心至兩側4mtr之處是白色標誌。
- 藍色標誌-----由中心至兩側5mtr之處是藍色標誌。



9：3 比賽用繩的檢查

9：3：1 三股麻繩若鬆掉、一股若磨損或繩股突出，即不可再使用。

9：3：2 麻繩最怕水和潮濕，如遇水後易變成僵硬或繩子發霉，便不能再使用。

9：4 比賽用繩的保養

9：4：1 繩子的尾端最容易鬆開，可使用膠帶或細鉛線將它固定。

9：4：2 繩子可用 1 公尺大的長方形籃子裝，不可放在太陽直射的地方。

第 10 條 比賽場地

10：1 室外拔河道

須在平坦的草地上進行，如於比賽中出現窪坑，則必須在下一場比賽開始前整理完畢。

白色中心線
(決勝線)

闊度建議不小於 10 mtr

長度建議不小於 40 mtr

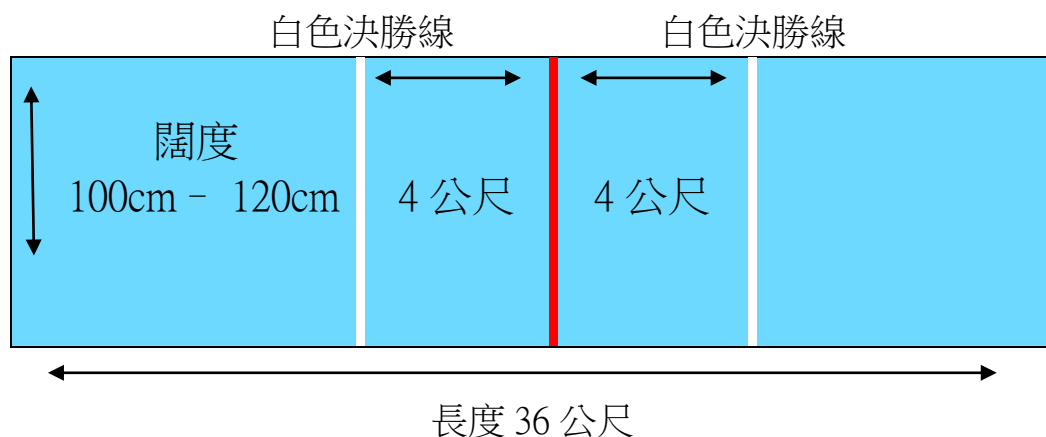
中心線為白色

平坦草地

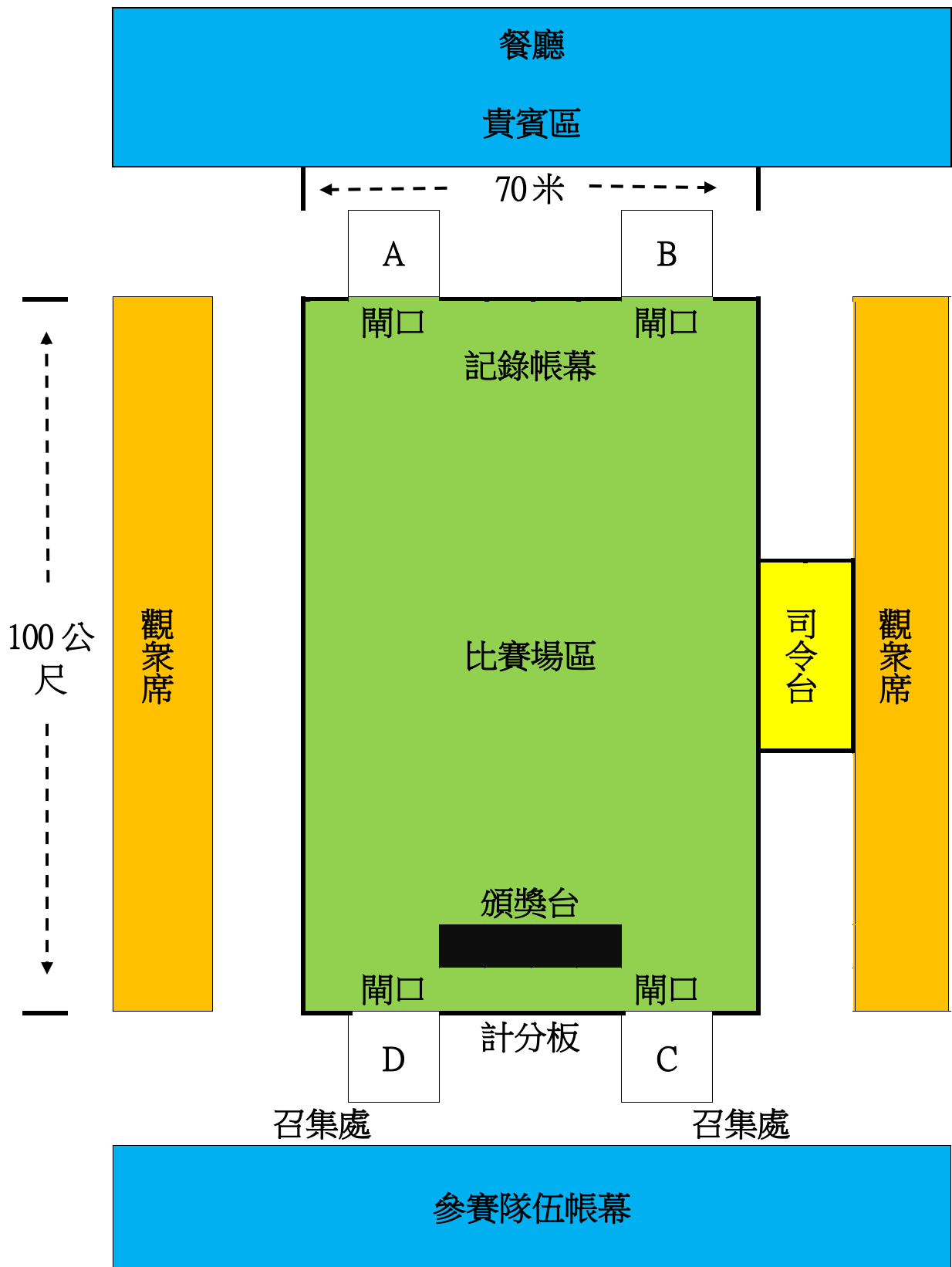
10：2 室內拔河道

比賽場地稱為拔河道。拔河道必為水平面。作賽時要使用專用之拔河道墊。如在體育館作賽，則可以直接使用地板，用貼布或膠帶做標誌。中心線為紅色、其他線原則上為白色，線寬為 5cm。

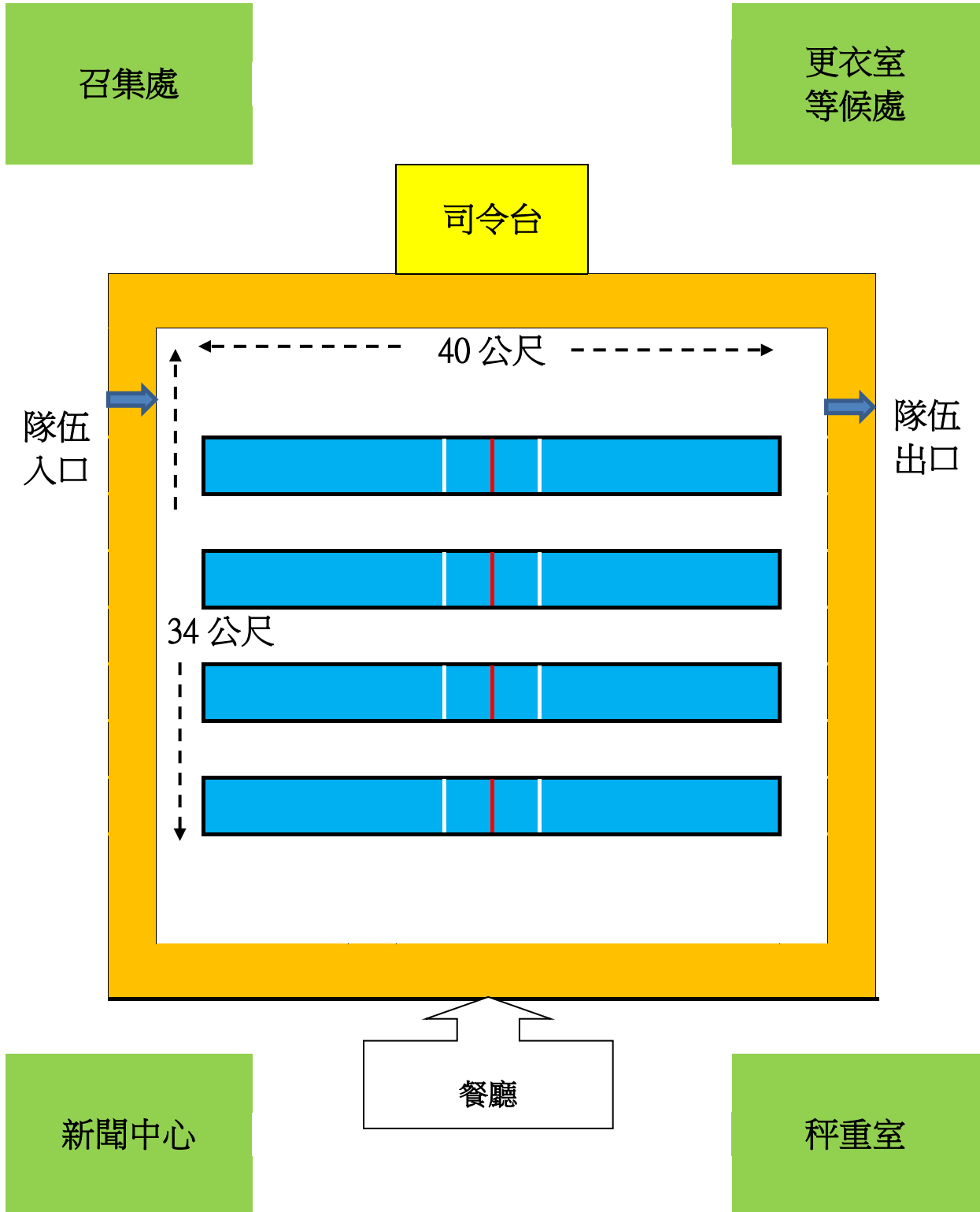
紅色中心線



室外比賽場地面積及佈置



室內比賽場地面積及布置



III 拔河技術規則

第 11 條 握繩手法

- 11：1 選手不得握在繩子兩側藍色標誌內。
- 11：2 不得將繩子打結及將繩子環繞身體任何部位，後位例外。
- 11：3 比賽開始時，繩子的紅色中心標誌必須對正地上的中心線位。

第 12 條 選手姿勢

- 12：1 每名選手必須徒手、雙手掌心向天握住繩子。
- 12：2 除後位外，第 1 至 7 位選手必須將繩子由軀幹與上臂之間通過。
- 12：3 任何握繩動作阻止繩子自由移動，即屬鎖繩犯規。
- 12：4 選手雙腳必須置於膝前。

第 13 條 後位姿勢

- 13：1 選手排在最後的一名稱為後位。
- 13：2 後位握繩法：繩子必須通過腋下，由背斜上，從另一邊肩部前面垂下再經腋下過後鎖緊，將多餘的繩子置於身後外側，兩手臂向前雙手掌心向天直握繩子。後位將繩子置於腰帶下是不構成鎖繩犯規。

IV 違反規則

第 14 條 一般犯規動作及罰則

- 14：1 犯規動作
 - 14：1：1 坐地犯規 選手故意坐在地上或因滑倒之後，沒有立

14 : 1 : 2	觸地犯規	刻起身。 除腳以外之身體任何部分觸及地面。
14 : 1 : 3	鎖繩犯規	任何握持動作阻止繩子自由移動。
14 : 1 : 4	握繩犯規	選手違反比賽規則第 11 條、第 12 條及第 13 條規定以外的握繩法。
14 : 1 : 5	抽繩犯規	上下抽動繩子使繩子不能由軀幹與上臂之間通過。
14 : 1 : 6	腳姿犯規	坐在腳或肢體上或雙腳不是置於膝前。
14 : 1 : 7	爬繩犯規	用手拉著繩交替前進。
14 : 1 : 8	划繩犯規	連續坐在地面上用腳向後移動。
14 : 1 : 9	後位犯規	後位違反比賽規則第 13 條規定以外的握繩法。
14 : 1 : 10	訓練員犯規	比賽進行時，訓練員向隊伍發出指示。
14 : 1 : 11	靜止犯規	隊伍沒有積極進行對賽，持續停頓故意拖延比賽。裁判可以判定停止比賽。停止比賽後隊伍須立即進行重賽，但不得換人及位，可在原有河道或另選河道進。 如停頓約 5 分鐘裁判長示意主裁判停止比

- 賽。
- 14：1：12 腳洞犯規 (室外) 室外競賽時的犯規動作：主裁判提出「拉緊」口令之前，選手在地面上用腳挖洞。
- 14：1：13 越線犯規 (室內) 室內競賽時的犯規動作：選手腳踏出河道邊線外。
- 14：2 罰則 — 「警告」
- 14：2：1 比賽中，若有選手犯規，主裁判會馬上宣告「警告」。
- 14：2：2 每局比賽，每隊被警告的機會有 2 次，如被第 3 次警告，則會立刻喪失此局比賽資格。
- 14：2：3 犯規是以整體而論，即使只有一人犯規也視同全體犯規論。
- 14：2：4 如只有一人或多於一人同時犯規時，會被宣判一次「警告」。
- 14：2：5 第一次警告時，主裁判須報告犯規者的位置。繼續警告時，須告知犯規者的位置及用手勢表示犯規動作，同時用手指表示「警告」的次數。

第 15 條 取消資格

- 15：1 隊伍沒有遵從賽事主辦單位的指示。
- 15：2 違反比賽規則。
- 15：3 違反體育精神及所作行為有損拔河運動聲譽。

第 16 條 違反規例

沒有遵守中国香港拔河總會任何比賽規則。

V 比賽及計分

第 17 條 比賽方法

每場比賽可採用 1 局對拉、2 局對拉或 3 局對拉作勝負，每局時限不可超過 10 分鐘(少年組 5 分鐘)；局與局之間可有合理的休息時間，但最多為 6 分鐘，選手須在裁判指定之休息區內休息。

賽際分為循環計分賽、淘汰賽、決勝賽。

循環計分賽：可採用 1 局對拉或 2 局對拉。

淘汰賽、決勝賽：採用 3 局 2 勝。

第 18 條 對賽安排

第一局，對賽雙方可抽籤或擲毫決定，或由大會安排比賽場區，第二局，則相方交換場區。當必須進行第三局比賽時，則按抽籤或擲毫決定場區。當交換場區時，全體隊員須列隊於繩子左側，等待主裁判手勢後交換場區。沒有特別需要時，馬上開始比賽。

第 19 條 每局勝負或和局之判定

19：1 勝負之判定

19：1：1 勝負之判定是繩子上的指定標誌拉至指定之決勝線上。

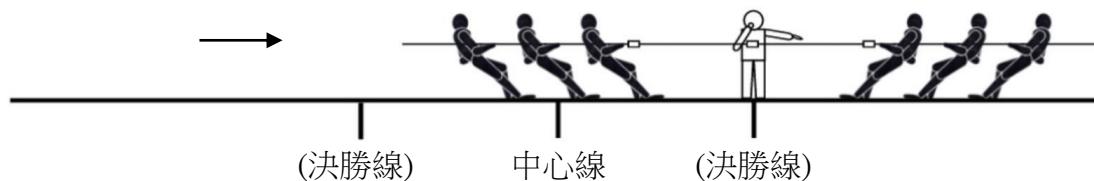
室內比賽

勝負之判定是將繩子拉動 4 米令中心標誌移至地上決勝線為勝。

開始比賽



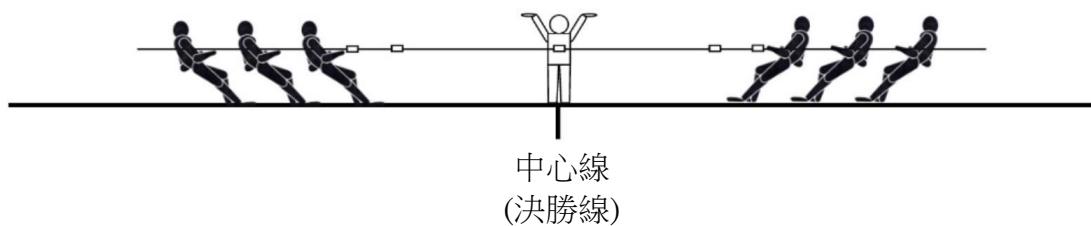
勝負已定、停止比賽



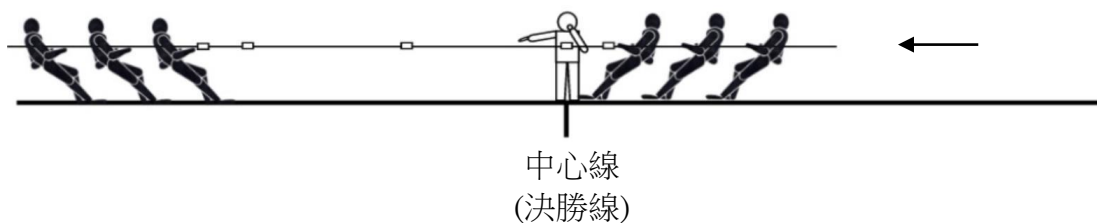
室外比賽

勝負之判定是將繩子拉動 4 米令兩則標誌移至地上中心決勝線為勝。

開始比賽



勝負已定、停止比賽



- 19 : 1 : 2 主裁判判罰一方為違反規則3次或違反體育精神，並宣告結束此局比賽。3次違反規則的隊伍，便輸了此局比賽。
- 19 : 1 : 3 對賽時第一位選手爬繩超越藍色標誌握繩，沒有立即退回藍色標誌後，並繼續競賽違反體育精神。停止比賽後，除判超越藍色標誌隊伍敗局外還判1次警告。
- 19 : 1 : 4 若在限時內，仍未有任何一方能根據以上兩條條例取勝，主裁判就以中心標誌偏向那一方為勝負之判定。如中心標誌偏向己方，則判己方勝。
- 19 : 1 : 5 每一局比賽，由主裁判吹哨子表示結束。

19：2 和局之判定

19：2：1 兩隊在同一局同時犯規 3 次，主裁判吹哨子停止比賽，此局判和。

19：2：2 當採用 2 局作賽，各勝 1 局，賽果則判和局。

19：3 一局同時犯規 3 次之判定

中国香港拔河總會 在選手同時犯規 3 次停止比賽後從賽，目的是被免選手因出現休克所以有以下的：

19：3：1 一局對拉：

相方同時犯規 3 次判定和局，和者各得 2 分

19：3：2 兩局對拉(1)：

第一局相方同時犯規 3 次判定和局各未得分，不須要重拉此局，換邊進行第二局。

第二局同樣相方同時犯規 3 次判定和局各未得分，第一及第二局合數各未得分判定和局，和者各得 2 分

兩局對拉(2)：

第一局相方同時犯規 3 次判定和局各未得分，不須要重拉此局，換邊進行第二局。

第二局甲方拉勝，第一及第二局合數甲方有分；甲方勝得 3 分，乙方勝得 1 分

19：3：2 三局對拉(1)：

第一局相方同時犯規 3 次判定和局各未得分，不須要重拉此局，換邊進行第二局。

第二局同樣相方同時犯規 3 次判定和局各未得分，第一及第二局合數各未得分判定和局。必須進行第三局決勝

局，擲毫決定場區。

第三局同樣相方同時犯規3次判定和局各未得分，馬上原區進行第四局終極局。

第四局相方同時犯規3次判定，主裁判就以中心標誌偏向那一方為勝負之判定。如中心標誌偏向己方，則判己方勝。

19：3：2 三局對拉(2)：

第一局早方勝，換邊進行第二局。

第二局乙方勝，第一及第二局合數各得1分判定和局。必須進行第三局決勝局，擲毫決定場區。

第三局出現相方同時犯規3次判定和局各未得分，馬上原區進行第四局終極局。

第四局相方同時犯規3次判定，主裁判就以中心標誌偏向那一方為勝負之判定。如中心標誌偏向己方，則判己方勝。

第 20 條 計分方法

勝者獲 (3)分、和者 (2)分、敗者 (1)分、失局或棄權者 (0)分。

第 21 條 停止比賽及重賽

21：1 停止比賽

21：1：1

因兩隊同時犯規3次，主裁判判斷為和局。

21：1：2

因觀眾或其他外在因素，妨礙了比賽，主裁判判斷為無法繼續比賽。

21：1：3

比賽未結束前，雙方選手停止作賽，雙手離開繩子。

- 21 : 1 : 4 靜止犯規：雙方隊伍沒有積極地進行對賽，持續停頓及故意拖延比賽。
- 21 : 1 : 5 對賽時第一位選手爬繩超越藍色標誌握繩，沒有立即退回藍色標誌後，並繼續競賽。
- 21 : 2 重賽
- 21 : 2 : 1 開始重賽時，兩隊不用對調場區作賽。
- 21 : 2 : 2 如因 21 : 2 : 1、21 : 1 : 2 及 21 : 1 : 3 進行重賽時，會有休息時間，但不得超過 6 分鐘。
- 21 : 2 : 3 如因 21 : 1 : 4 進行重賽時，則沒有休息時間，須馬上重新比賽。
- 21 : 2 : 4 當進行第 3 局比賽時，因兩隊同時犯規 3 次，須進行重賽直至分出勝負，但以第 4 局比賽為止。若第 4 局雙方仍同時犯規 3 次，則以中心標誌偏向那一方為勝負之判定。
- 21 : 2 : 5 重新比賽時，不得替換及變更選手排位。

VI 裁判

第 22 條 裁判及職員

凡由本會或其所屬各單位主辦、合辦、承辦、協辦或確認之比賽，所有裁判及職員須獲本會認可方可出任，並須穿著由裁判委員會指定的衣著。

第 23 條 裁判長

23 : 1 裁判長是比賽中裁判之最高負責人，負責監察賽事是否遵守比賽規則，處理比賽中發生之一切技

- 術問題，並監察比賽是否正常進行。
- 23：2 處理比賽規則以外有關裁判的事宜。
 - 23：3 判斷比賽中主裁判不能決定的勝負。
 - 23：4 宣佈重賽。
 - 23：5 當比賽隊伍正式提出異議時，聽取該比賽之主裁判、副裁判的意見，及必須考慮全部有關者的意見，並調查所有資料，再做公正的判斷。
 - 23：6 有權判定隊員行為不正當，令選手失去比賽資格。不正當行為包括，選手測量體重之後，使用他人的號碼出場比賽或不聽從比賽職員的指示，得取消該隊比賽資格。
 - 23：7 負責裁判團的編組及分配任務。
 - 23：8 因為要監察賽事，確保比賽正確進行，裁判長必須經常處於比賽場中的最佳觀察的位置。
 - 23：9 向執行委員提交有關隊員行為不當被紀律處分的報告。

第 24 條 主裁判

主裁判有確認比賽是否遵守本會規則的責任。並須綜合掌握全體比賽情況作最後決定。不只是勝負決定，還有比賽運作的決定權，其任務如下：

- 24：1 開始比賽之際，與副裁判一齊調整拔河繩的正確位置。
- 24：2 根據需要給予副裁判指示。
- 24：3 主裁判須於中心線的範圍內活動。
- 24：4 決定比賽的勝負。
- 24：5 協調比賽的進行。
- 24：6 監察比賽中犯規行為。
- 24：7 對比賽中犯規者，宣佈警告。按照警告及其他犯規，判斷比賽隊伍比賽資格。判斷副裁判的警告訊號，宣佈警告。
- 24：8 有宣佈重賽的權力。

- 24：9 決定每局比賽間的休息時間。
- 24：11 每局比賽間，檢查選手替換，及檢錄員傳送總的體重。
- 24：12 向裁判長說明教練申訴的內容。
- 24：13 比賽完畢後，確認記錄表內容，並簽署作實。

第 25 條 副裁判

副裁判根據主裁判的指示行動。依照規定手號，向主裁判示意隊伍所犯的規例。其任務如下：

- 25：1 確認下場比賽的準備狀況，並調整繩子記號。
- 25：2 位於主裁判的斜對面，每隊第 1 位與後位之間。比賽開始前，確認後位的握繩法。
- 25：3 根據需要，檢查印章、手和鞋底的防滑裝備。
- 25：4 監察比賽中選手的犯規行為。
- 25：5 比賽中選手犯規時，須用手號向主裁判示意。

第 26 條 秤重長

秤重長由裁判員出任，負責管理秤重員及檢錄員之工作。

- 26：1 秤重員任務
 - 26：1：1 測量參加隊伍的全體選手的體重。
 - 26：1：2 確認過磅完畢的選手並給予蓋印章。
 - 26：1：3 檢查及向賽事大會提交比賽名單。
- 26：2 秤重場所及用品
 - 26：2：1 秤重場所應盡量安排於室內場地，以免過磅者尷尬。如參加選手人數太多，無法準備特別室作測量時，設計其他適合的秤重方法亦可。
 - 26：2：2 合規格的磅重器。
 - 26：2：3 秤重員用的枱檯及文書用具。
 - 26：2：4 各隊的書寫文具、枱及文書用具，

大會所用之印章、電子計算機等。

- 26：3 秤重、蓋印章
 - 26：3：1 選手秤重須按事先公佈的時段內進行。
 - 26：3：2 分發秤重表給各隊伍。
 - 26：3：3 代表名單填妥秤重表後，帶到秤重所備用。
 - 26：3：4 秤重的各隊選手，包括後備選手，須按號碼順序在秤重場所前排隊。
 - 26：3：5 當選手秤重時，秤重員應將體重填寫在秤重表上，且將註冊號碼寫在選手的手背或大腿上。秤重員須在選手秤重表上蓋印章。
 - 26：3：6 秤重以公斤磅顯示小數點前數字，小數點後的去掉不要，例：70.4 = 70 公斤。
 - 26：3：7 選手秤重時，應在可能的範圍內準備特別房間，但選手只可穿不透明的褲秤重，而女性更要穿不透明上衣。禁止只穿內褲秤重，不可以帶著護腰帶秤重。
- 26：4 檢錄員任務
 - 26：4：1 處理註冊名單，確認體重的總重量，核對隊員出賽名單。
 - 26：4：2 召集選手列隊。
 - 26：4：3 確認印章。
 - 26：4：4 檢查服裝、鞋底。
 - 26：4：5 指示開始比賽時的入場方法。出場選手應由繩子左邊入場。入場順序為指揮最前，依次為選手、其他隊員，準備完畢，與主裁判、副裁判聯絡。
 - 26：4：6 帶領隊伍進入場區拔河道比賽，將

- 該隊の出賽表提交記錄席。
- 26：4：7 比賽進行時記錄賽果及計時。
- 26：4：8 比賽完畢帶領隊伍離開場區。
- 26：5 檢錄員席、選手召集處
 - 26：5：1 檢錄員席及準備出場隊伍的召集處，設置於各拔河道後面。
 - 26：5：2 檢錄席需準備物品如枱檯、計時器、電子計算機，文書用具。

VII 訊號及命令

第 27 條 開賽程序

- 27：1 每局比賽開始前的程序
 - 27：1：1 比賽前，裁判員須確定繩子要拉直伸展開，同時繩子標誌要與比賽場區地線對齊，如有不正便要調整好。
 - 27：1：2 如準備就緒，主裁判站於中央，副裁判各站兩邊，指令檢錄員帶領隊伍進入場區拔河道。
 - 27：1：3 敬禮之後，副裁判在主裁判對側，依照需要，驗印章及檢查選手們的手及鞋等。
 - 27：1：4 副裁判確保其他隊員退至所指定的休息位置，後位繩子上好之後，副裁判站在後位旁邊，單手上舉。
 - 27：1：5 主裁判確認兩側副裁判的手號之後，用手互相指著兩隊指揮，確認兩隊的準備狀況。
- 27：2 每局比賽開始的程序
 - 27：2：1 當兩隊指揮示意隊伍可以開始比賽，主裁判便向隊伍發出口頭及手號指令開始比賽。

握繩：	選手將地上繩子握在手中，握法根據規則第 11 條、第 12 條及第 13 條，雙腳平直地站在地上。
拉緊：	選手盡力將繩子拉得繃緊，室外比賽時，每名選手可用鞋跟或鞋邊在地上造一腳洞。
繩向中間：	繩子中心標誌要和地上中心線對齊。
預備：	當中心線對準後。
開始：	一個合理的停頓然後開始。

第 28 條 比賽結束

- 28：1 每局比賽結束的程序：
主裁判吹哨子，手指向獲勝隊伍或因停止比賽，雙手向下在身前做交叉動作。如用雙手的食指指著中心線，宣判重賽。
- 28：2 交換場區程序：
如採用 2 局或 3 局比賽時，須交換場區。主裁判發出手號後，隊伍便開始交換場區。
- 28：3 正式比賽結束程序
主裁判宣佈賽果後，選手向嘉賓及對手敬禮，然後由檢錄員帶領離開場區拔河道。

第 29 條 拔河比賽命令表

	<u>命令</u>	<u>訊號</u>
29：1	隊伍預備	用手指向該隊伍
29：2	握繩	雙手向前平伸展動作

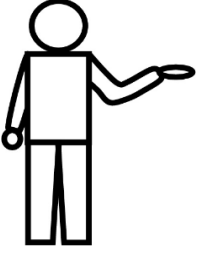

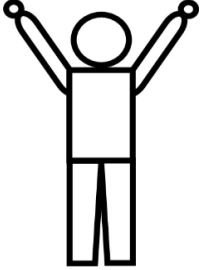
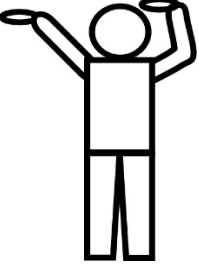
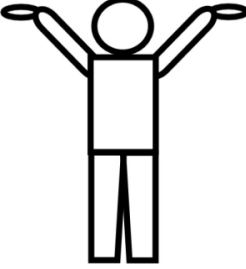
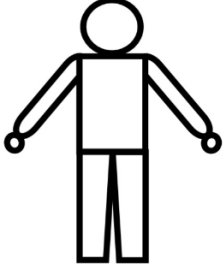
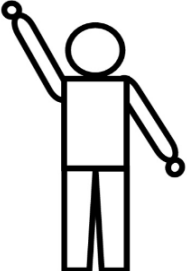


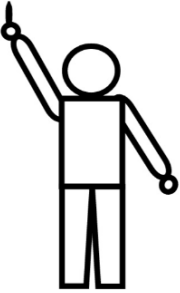
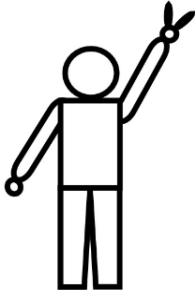

29：3	拉緊	雙手掌心向內側，向上舉至頭部兩側
29：4	繩向中間	向拉著繩子的隊伍，用手做請靠近的動作
29：5	預備	將保持上舉於頭上的雙手掌心向外
29：6	開始	舉在頭上的兩手很快的放下
29：7	顯示勝利者	吹哨子及手指向勝利隊伍
29：8	交換場區	吹哨子及雙手交叉放於頭上
29：10	停止	吹哨子及雙手向下交叉在身前
29：11	警告	用手勢表示犯規動作，同時用手指顯示犯規的次數
29：12	靜止	因靜止而發出停止手號前手指腕錶顯示

第 30 條 拔河比賽犯規表

	犯規	訊號
30：1	坐地犯規	手掌心向上，水平作左右來回動作
30：2	觸地犯規	手掌心向地面，做幾次上下動作
30：3	鎖繩犯規	提膝、肘觸及腿
30：4	握繩犯規	雙手在身體前作握繩狀，以表示正規的握法
30：5	抽繩犯規	握繩的雙手，向身體變曲，在腋下做上下抽動動作
30：6	腳姿犯規	提膝伸直，腳做前後踢的動作
30：7	爬繩犯規	雙手做攀登繩子的動作
30：8	划繩犯規	兩手與上半身做划船的動作
30：9	後位犯規	用手叩打對側肩部
30：10	訓練員犯規	手指觸及口唇
30：11	腳洞犯規	用鞋跟踢地面
30：12	越線犯規	單腳反覆做側踏步
30：13	靜止	手指腕錶

VIII 裁判手號

命令手號 Signal Commands

		
隊伍準備 TEAM ARE YOU READY	握繩 PICK UP THE ROPE	拉緊 TAKE THE STRAIN
		
繩向中間 ROPE TO CENTRE	預備 STEADY	開始 PULL
		
顯示勝利者 INDICATING WINNER	交換場區 CHANGE ENDS	停止 NO PULL
		
第一次警告 FIRST CAUTION	第二次警告 SECOND CAUTION	靜止 INACTIVITY

犯規手號 Signals Infringements

		
坐地 SITTING	觸地 LEANING	鎖繩 LOCKING
		
握繩 GRIP	抽繩 PROPPING	腳姿 POSITION
		
爬繩 CLIMBING	划繩 ROWING	後位 ANCHOR
		
訓練員 TRAINER	腳洞 (室外) FOOTHOLDS	越線 (室內) SIDESTEP

IX 賽事架構

第 31 條 比賽總則

- 31：1 中國香港拔河總會主辦之本地賽事可分為淘汰賽和計分賽。
- 31：2 兩種賽制都包括初賽、複賽、準決賽及決賽。
- 31：3 所有參賽隊伍之對賽排序均由中國香港拔河總會編排。
- 31：4 各級別的冠軍、亞軍、季軍，將獲頒金牌、銀牌、銅牌。
- 31：5 參賽隊伍名稱不可涉及政治、不雅及具侮辱性。
- 31：6 不得使用違禁藥物。(根據國際奧委會之規定)
- 31：7 不得粗言穢語。

第 32 條 隊伍對賽

- 32：1 每個級別的參賽隊伍不可少於2 隊。
- 32：2 計分賽中每個級別的初賽可分為多個小組進行，每組不超過 12 隊。
- 32：3 每個級別的前 4 名可進入準決賽，排名第 3 及第 4 的隊伍以擲毫方式決定對賽隊伍；敗者對首名，勝者對次名或由賽事委員會編排。
- 32：4 每個級別的初賽如多過一個小組進行，每組進入準決賽的隊伍可得一名或進行多一輪的複賽。

第 33 條 選擇場區

- 33：1 第 1 局必須以抽籤或擲毫方式決定比賽場區或由大會安排。
- 33：2 第 2 局則相方交換場區再作賽。
- 33：3 當必須進行第 3 局比賽時，則按抽籤或擲毫方式決定場區。

- 33：4 當交換場區時，全體隊員須列隊於繩子左側，等待主裁判手號後交換場區。沒有特別需要時，馬上開始比賽。

第 34 條 賽制

- 34：1 淘汰賽：採用 1 局 1 勝制或 3 局 2 勝制。
34：2 計分賽：採用 1 局制或 2 局制。
34：3 決賽：採用 3 局 2 勝制。

第 35 條 計分賽中同分

當有兩隊或以上之隊伍在計分賽同分時，則根據以下次序定名次：

- 35：1 比賽結果：首名排名進入准決賽者為勝
35：2 獲勝次數：1. 多者為勝
2. 對賽時勝者為勝
35：3 警告次數：1. 對賽時小者為勝
2. 最小者為勝
35：4 隊伍重量：1. 對賽時輕者為勝
2. 最重者為敗
3. 最輕者為勝
35：5 擲毫

第 36 條 申訴

如比賽中有任何抗議，須馬上向賽事的主裁判提出口頭申請，同時必須於比賽完畢後 10 分鐘內，向裁判長提交申訴書，及保證金（200 元），如抗議被判無效時，則保證金會被沒收。

第 37 條 拔河比賽應注意之事項

- 37：1 賽前教練須了解選手身體狀況，有以下情形則嚴禁出賽：心臟病、高血壓、習慣性脫臼等。
37：2 選手們應事先做好熱身和伸展運動，飲用足夠

的開水。

- 37：3 選手發力時，不宜長久閉氣，全隊要有節奏感的發力、呼喊和呼吸。
- 37：4 主裁判在比賽前，應詳細檢查繩子。於比賽中，特別注意中心點至第 1 位選手處，繩子是否有異常變化。
- 37：5 裁判應注意在比賽過程中，有否足夠安全空間，絕不可讓外來因素影響比賽之進行，造成危險事件。
- 37：6 當主裁判吹哨子宣判比賽結束時，（勝利的一剎那）須馬上跑去握住中間的繩子，輸方絕不可突然鬆開繩子。
- 37：7 選手們絕不可突然故意放手〔鬆手〕或搖晃繩子以致對方跌倒，然後馬上拉回繩子，這是嚴重違反體育精神，主裁判可判決出局。
- 37：8 比賽中指揮除作現場指導攻守外，也要注意安全，注意選手動作是否正確。
- 37：9 在室外草地上舉行賽事，主裁判要注意每次比賽後，場地被破壞之情形，是否需要更換拔河道。

X 拔河運動安全須知

雖然拔河運動危險性並不高，但當進行運動時都有可能會出現意外，而參與運動之人士都會受到不必要的皮肉之苦。故從事拔河運動時，便應注意安全措施及遵守拔河規則。

凡參與拔河運動者應接受正式的訓練。當進行訓練、考核或比賽時應穿著合適的保護裝備，教練亦應在場監督。

所有參加拔河運動人士，必須填寫《體能活動適應能力問卷與你》表格(PAR-Q&YOU)。

教練、考官或裁判必須確保參與活動人士當時身體狀況適合進行

此運動。如有以下情形則嚴禁參與拔河活動：心臟病、高血壓、慣性脫臼等。

第 38 條 督導

- 38：1 教練、考官、活動負責人應確定當日天氣、環境是否適合進行戶外或室內拔河運動。
- 38：2 除證書課程外，參與拔河活動並無年齡限制，故家長、監護人或活動負責人應確定參加者的能力是否適合進行此運動。
- 38：3 拔河運動應有合資格之拔河運動教練在場督導。
- 38：4 一位拔河教練或考官每次最多負責二十位參加者。(教練證書課程、裁判證書課程、特別課程及深造課程除外)

第 39 條 天文台訊號對拔河運動之影響

- 39：1 三號風球、雷暴警告、黑球：一般不宜進行戶外拔河運動。惟有關教練、考官及活動中心負責人審慎考慮該地區之環境及支援系統後，在安全情況下方可進行活動。
- 39：2 紅色暴雨警告：表示暴雨已經開始，在過去一小時或更短的時間內，香港廣泛地區錄得超過 50 毫米雨量。暴雨已經或將會導致道路嚴重水浸和交通擠塞。一般不宜進行戶外拔河運動；惟有關教練、考官及活動中心負責人審慎考慮該地區之環境及支援系統後，在安全情況下方可進行活動。
- 39：3 八號或以上之風球、黑色暴雨警告：停止一切戶外拔河運動；而室內拔河運動，惟有關教練、考官及活動中心負責人審慎考慮該地區之環境及支援系統後，在安全情況下可進行活動。
- 39：4 山泥傾瀉警告：所受影響的地區停止拔河運動。

第40-條 拔河運動員應穿著適當的保護裝備

- 40：1 保護背部的後位背帶。
- 40：2 保護腰部的選手腰帶。
- 40：3 穿著適當之鞋以保護足部。
- 40：4 穿著適當衣服保護身體，避免因麻繩與身體磨擦時產生的瘀痕。選手可穿護肘及護膝，以免因跌倒，身體與地面磨擦時產生損傷。

第41條 競賽操守

- 41：1 選手們絕不可突然故意鬆手或搖晃繩子讓對方跌倒，然後馬上拉回繩子。
- 41：2 當主裁判吹哨子宣判賽事結束的一剎那，勝負各方不可突然鬆開繩子。
- 41：3 不得使用違禁藥物。(根據國際奧委會之規定)

第42條 急救安排

舉辦拔河賽事，主辦單位需有合資格急救證書人士在場。如舉辦大型賽事，最好能安排救護車在場候命

第43條 意外報告

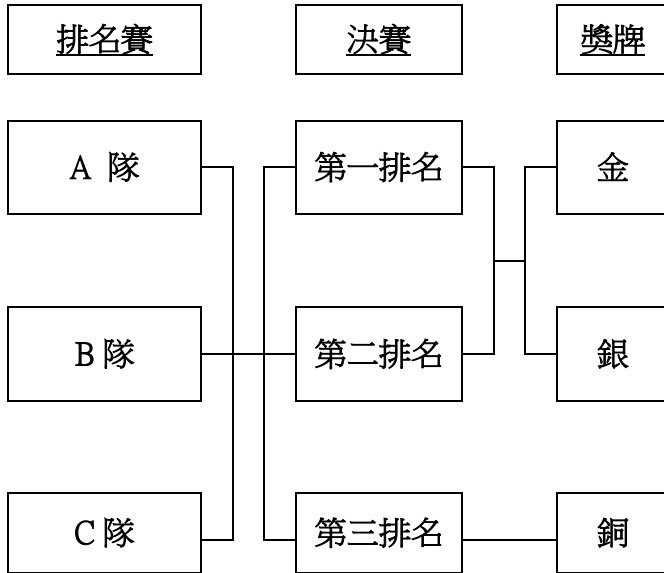
當嚴重意外事件發生後，負責人應於兩星期內呈交一份意外報告給拔河總會執行委員會；委員會將分析該等報告，有需要時給各屬會及教練建議，以防止同類意外再次發生。

XI 賽制及競賽表格

香港拔河錦標賽

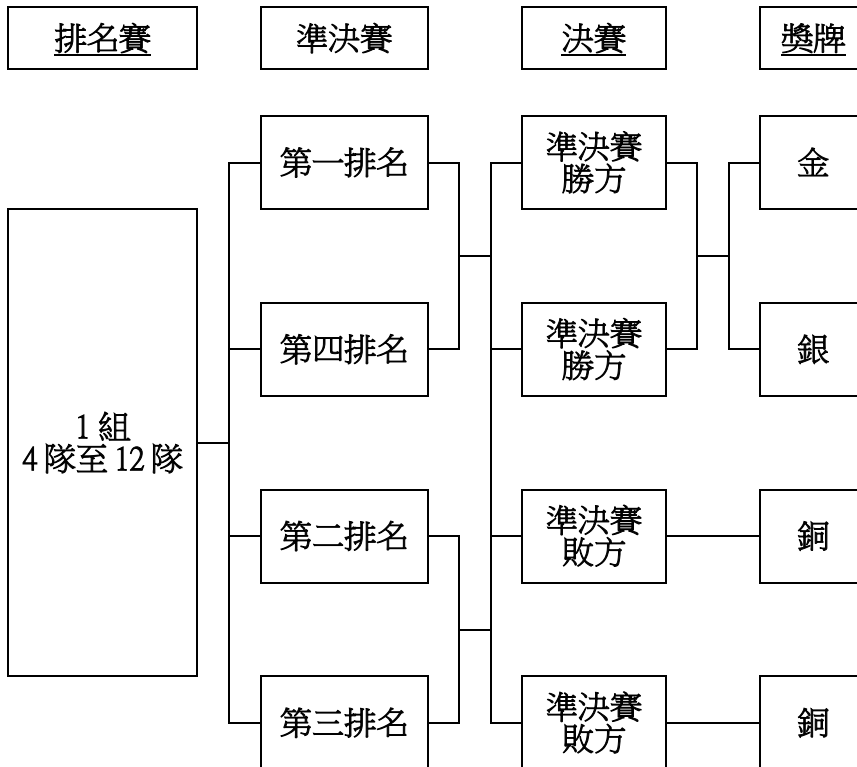
賽制一

1 組，3 隊



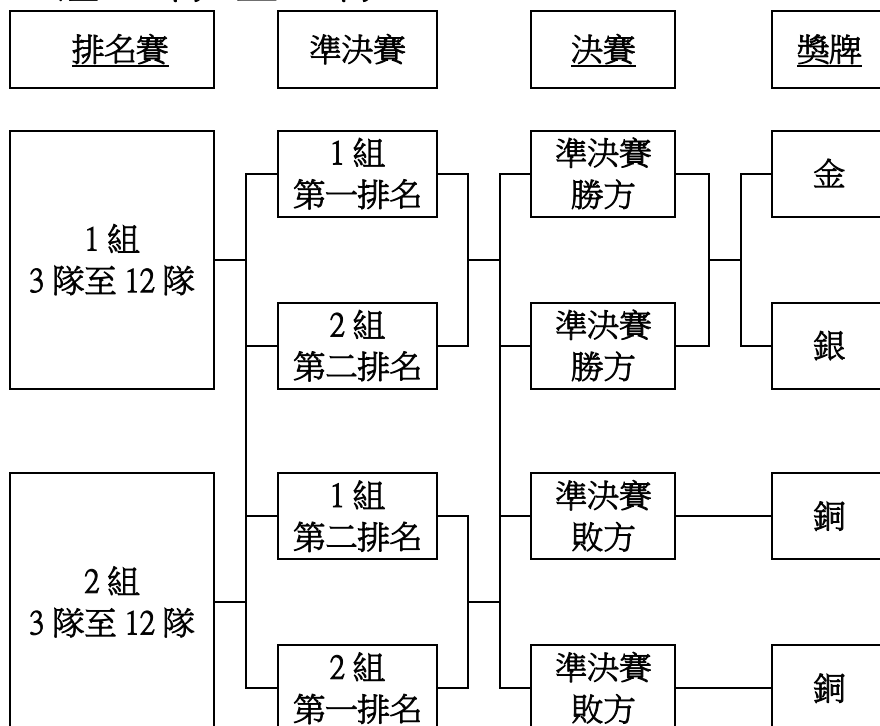
賽制二

1 組，4 隊 至 12 隊



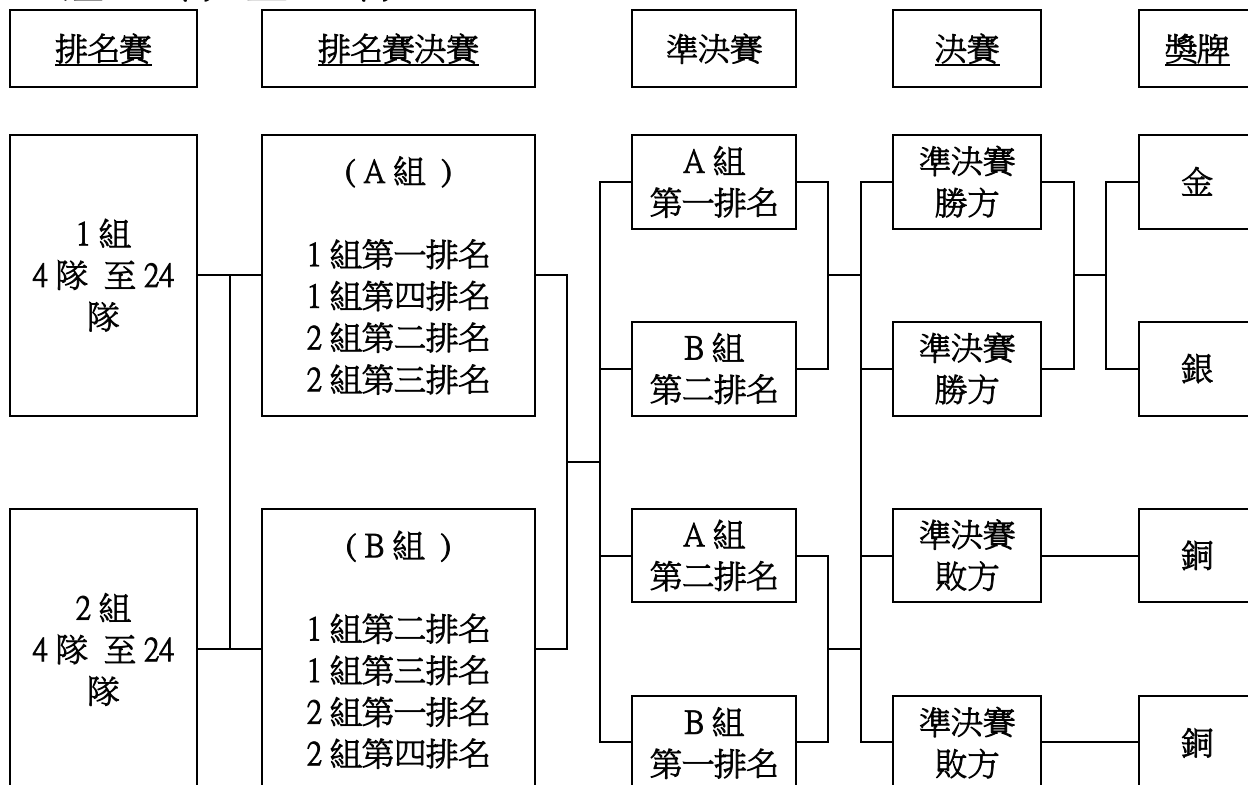
賽制三

2 組，6 隊 至 12 隊



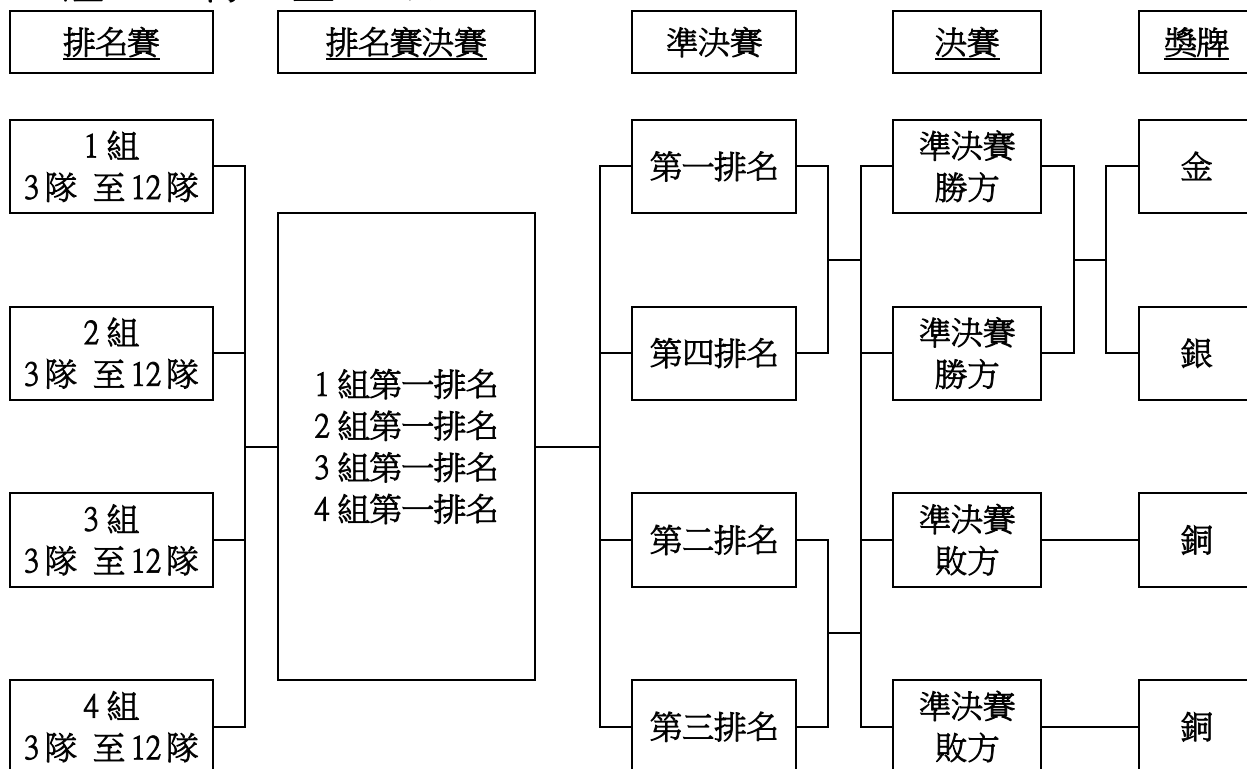
賽制四

2 組，4 隊 至 24 隊



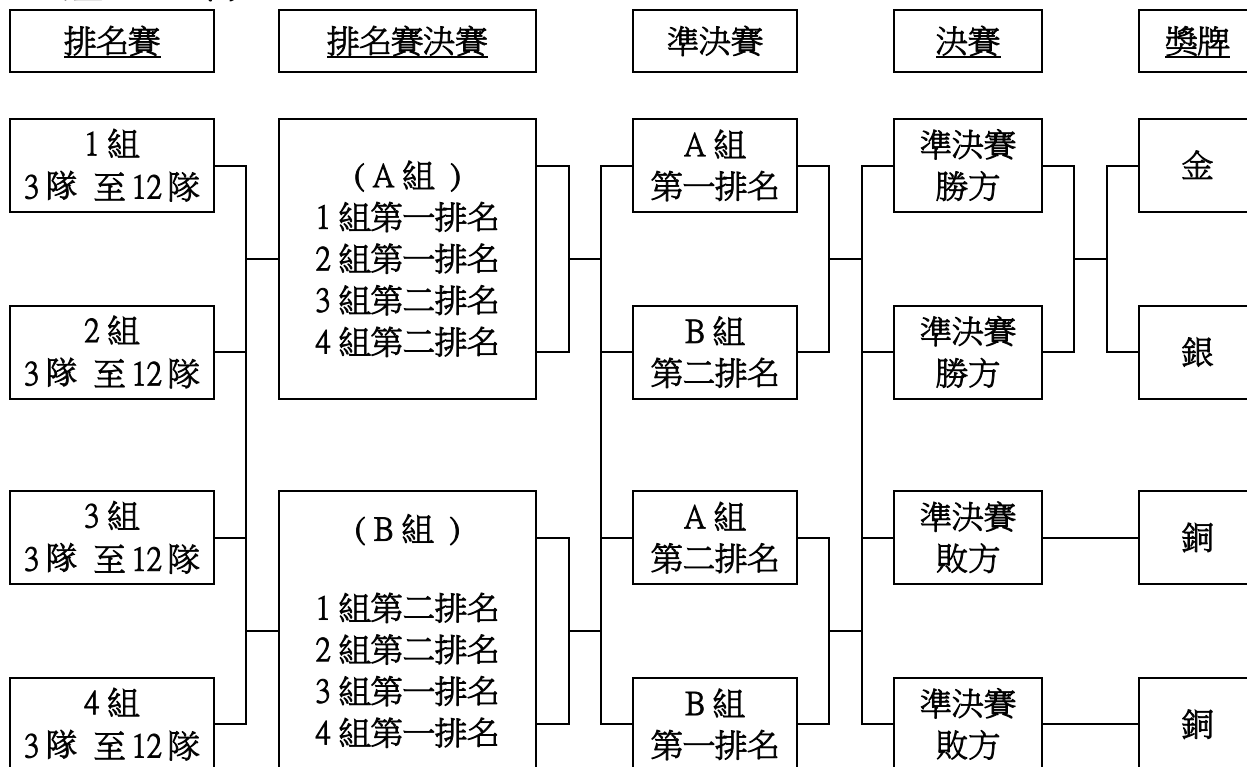
賽制五

4 組，12 隊 至 48 隊



賽制六

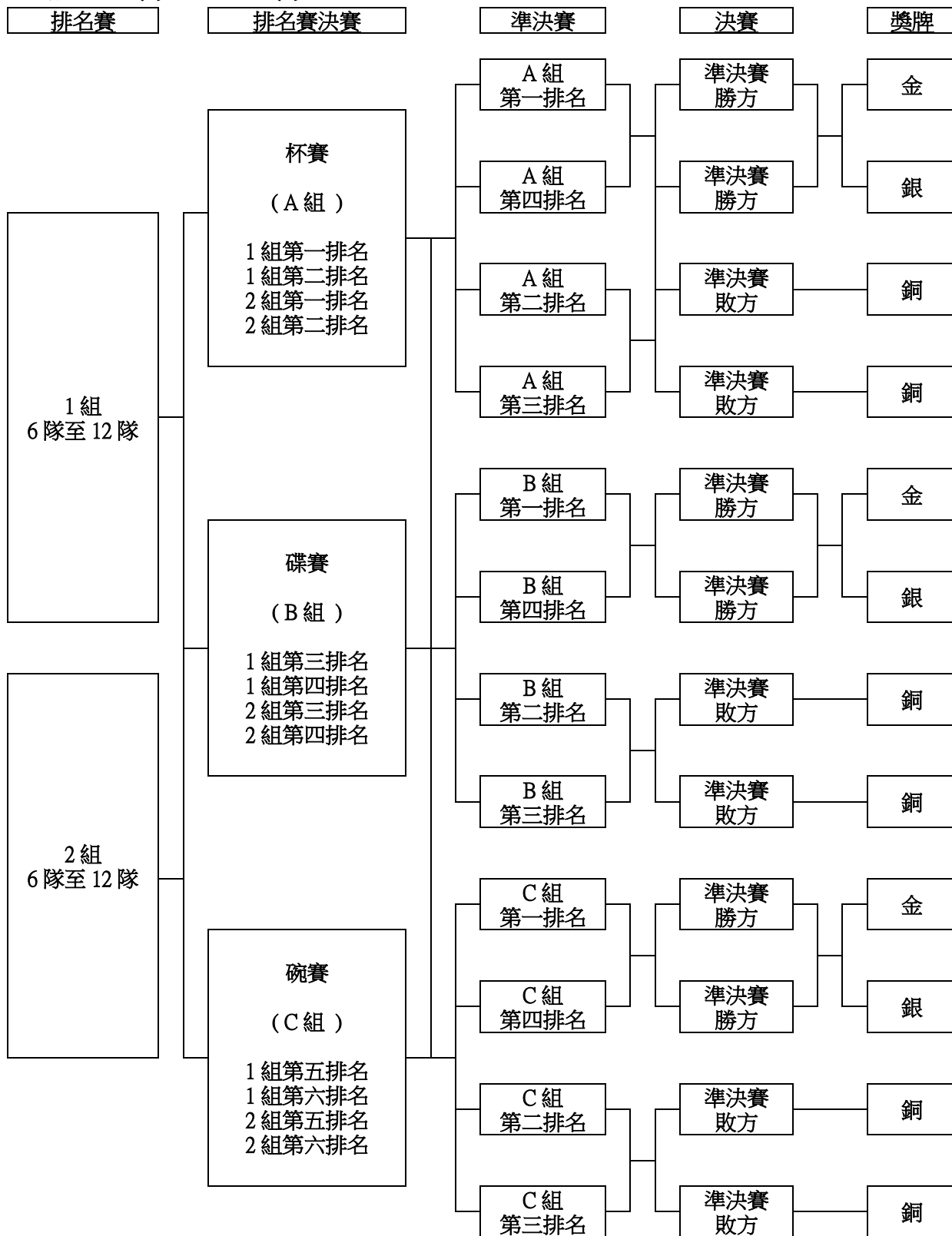
4 組，12 隊 至 48 隊



香港杯拔河賽

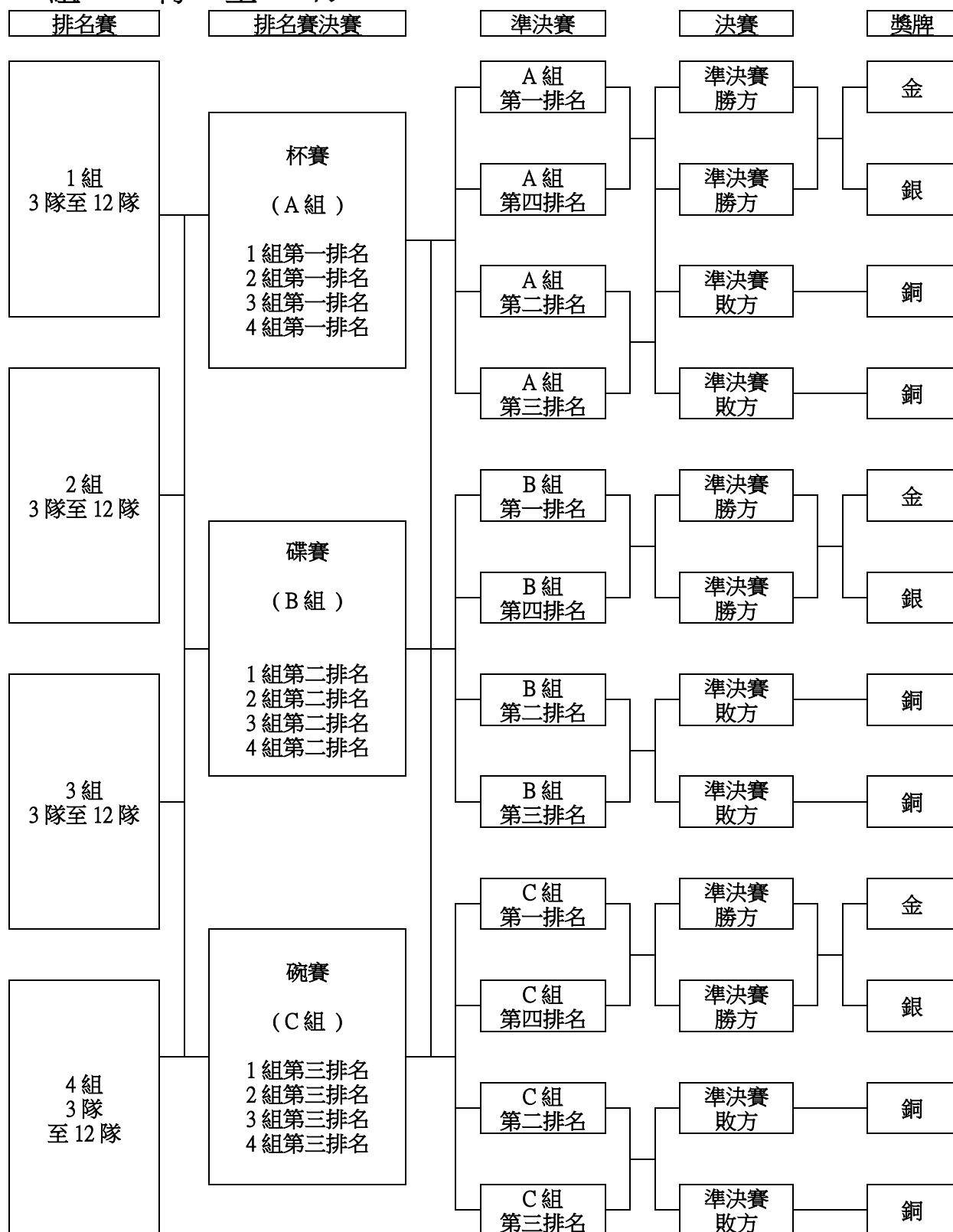
賽制七

2 組，4 隊 至 24 隊



賽制八

4 組，12 隊 至 48 隊



循環對賽表

3 隊		
No	A	B
1	A	B
2	A	C
3	B	C

4 隊		
No	A	B
1	A	B
2	C	D
3	A	C
4	D	B
5	A	D
6	B	C

9 隊					
No	A	B	No	A	B
1	A	B	19	A	E
2	C	D	20	C	G
3	E	F	21	B	I
4	G	H	22	D	H
5	A	I	23	A	F
6	B	C	24	G	E
7	E	D	25	C	I
8	G	F	26	B	H
9	H	I	27	D	F
10	A	C	28	A	G
11	E	B	29	F	C
12	D	G	30	E	I
13	F	I	31	B	G
14	A	H	32	A	D
15	C	E	33	C	H
16	B	D	34	B	F
17	G	I	35	D	I
18	F	H	36	E	H

10 隊					
No	A	B	No	A	B
1	A	B	24	D	I
2	C	D	25	H	E
3	E	F	26	A	J
4	G	H	27	B	G
5	I	J	28	F	C
6	A	C	29	D	H
7	B	D	30	E	I
8	E	G	31	J	G
9	F	H	32	A	F
10	A	I	33	B	H
11	J	B	34	C	I
12	C	E	35	D	J
13	D	G	36	B	E
14	F	I	37	A	G
15	J	H	38	F	J
16	A	E	39	C	H
17	B	C	40	B	I
18	D	F	41	D	E
19	G	I	42	F	G
20	A	H	43	C	J
21	J	E	44	H	I
22	B	F	45	A	D
23	C	G			

6 隊		
No	A	B
1	A	B
2	C	D
3	E	F
4	B	D
5	A	F
6	C	E
7	A	D
8	B	E
9	C	F
10	D	E
11	A	C
12	B	F
13	A	E
14	D	F
15	B	C

5 隊		
No	A	B
1	A	B
2	C	D
3	A	E
4	B	C
5	D	E
6	A	C
7	E	B
8	A	D
9	C	E
10	B	D

12 隊					
No	A	B	No	A	B
1	A	B	34	D	I
2	C	D	35	J	G
3	E	F	36	L	A
4	G	H	37	C	K
5	I	J	38	E	B
6	K	L	39	H	D
7	A	D	40	F	I
8	C	B	41	G	A
9	E	G	42	J	B
10	F	H	43	L	C
11	I	K	44	K	D
12	J	L	45	E	I
13	A	C	46	J	H
14	B	D	47	G	B
15	E	H	48	F	A
16	G	F	49	L	D
17	I	L	50	C	E
18	J	K	51	K	H
19	A	E	52	I	G
20	C	F	53	J	F
21	B	H	54	L	B
22	D	G	55	H	A
23	I	A	56	D	E
24	L	E	57	K	G
25	C	J	58	F	L
26	B	K	59	C	I
27	F	D	60	J	D
28	H	I	61	K	A
29	G	L	62	H	L
30	J	A	63	B	I
31	E	K	64	E	J
32	C	H	65	G	C
33	B	F	66	F	K

11 隊					
No	A	B	No	A	B
1	A	B	29	I	C
2	C	D	30	D	G
3	E	F	31	E	H
4	G	H	32	F	K
5	I	J	33	B	J
6	A	K	34	A	I
7	B	C	35	C	G
8	D	E	36	D	H
9	F	G	37	E	K
10	H	I	38	F	J
11	J	K	39	I	B
12	A	C	40	A	G
13	B	E	41	C	H
14	D	F	42	D	K
15	G	I	43	E	J
16	H	J	44	F	I
17	B	K	45	B	G
18	A	D	46	A	H
19	C	E	47	C	K
20	F	H	48	D	J
21	G	J	49	E	I
22	I	K	50	F	B
23	B	D	51	K	H
24	A	E	52	C	J
25	C	F	53	E	G
26	G	K	54	I	D
27	B	H	55	F	A
28	A	J			

7 隊		
No	A	B
1	A	B
2	C	D
3	E	F
4	G	A
5	B	C
6	D	E
7	F	G
8	A	D
9	B	E
10	C	F
11	D	G

7 隊		
No	A	B
12	A	E
13	B	F
14	C	G
15	B	D
16	A	F
17	C	E
18	B	G
19	D	F
20	A	C
21	E	G

8 隊		
No	A	B
1	A	B
2	C	D
3	E	F
4	G	H
5	A	C
6	B	D
7	E	G
8	F	H
9	A	D
10	B	C
11	E	H
12	F	G
13	A	E
14	D	H

8 隊		
No	A	B
15	B	F
16	C	G
17	A	H
18	E	D
19	B	G
20	C	F
21	A	G
22	B	H
23	C	E
24	D	F
25	H	C
26	B	E
27	G	D
28	A	F

中國香港拔河總會 隊伍參賽名單

隊伍名稱： _____
 團體名稱： _____
 聯絡人姓名： _____ 聯絡人電話： _____
 電郵地址： _____ 傳真號碼： _____
 地址： _____

(請於合適 內加✓)

先進(35歲以上)				成人(18歲以上)				青年(18歲以下)				少年(14歲以下)											
男子		女子		混合		男子		女子		混合		男子		女子		混合							
8	600	8	500	8	560	8	640	8	540	8	600	8	560	8	480	8	520	8	440	8	400	8	420
							600		500		560								400		360		380
																			360		320		340
4	300	4	250	4	280	4	320	4	270	4	300	4	280	4	240	4	260	4	220	4	200	4	210
							300		250		280								200		180		190
																			180		160		170
2	150	2	130	2	140	2	160	2	135	2	150	2	140	2	120	2	130	2	110	2	100	2	105
							150		125		140								90		80		85
				姓名(中文)				Name (English)				F / M		選手編號									
教練 / 訓練員																							
教練 / 訓練員																							
教練 / 訓練員																							
教練 / 訓練員																							
選手 Puller				(1)																			
				(2)																			
				(3)																			
				(4)																			
				(5)																			
				(6)																			
				(7)																			
				(8)																			
				(9)																			
				(10)																			
				(11)																			
				(12)																			
				(13)																			
				(14)																			
				(15)																			
				(16)																			
				(17)																			
				(18)																			
				(19)																			
				(20)																			

隊伍代表簽署 _____ 日期 _____
 Signature of Team Representative : _____ Date : _____

註：所有參賽者必須於比賽當日提交體能活動適應能力問卷 - PAR-Q

中國香港拔河總會
個人秤重表

姓名	性別	隊伍	選手編碼
	男 / 女		

參賽組別 (請於合適 內加✓)

項目	公開組	青年組	混合組
八人制			
四人制			
二人制			

體重 _____ 公斤

HKTOWA量重裁判

簽名： _____

中國香港拔河總會
個人秤重表

姓名	性別	隊伍	選手編碼
	男 / 女		

參賽組別 (請於合適 內加✓)

項目	公開組	青年組	混合組
八人制			
四人制			
二人制			

體重 _____ 公斤

HKTOWA量重裁判

簽名： _____

中國香港拔河總會
隊伍出賽名單

隊伍名稱				隊伍編碼			
公開組				青年組			
級別	8 人	4 人	2 人	級別	8 人	4 人	2 人
男	600	300	150	男	560	280	140
女	500	250	130	女	480	240	120
混合	560	280	140	混合	520	260	130

隊服顏色

衫		褲		襪	
S/N	姓名	男 / 女	隊員編碼	重量	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

總重量： 公斤

S/N	姓名	隊員編碼
11	教練	
12	訓練員	

量重員

量重長

簽名： _____

簽名： _____

中國香港拔河總會

對賽紀錄表

(室外 / 室內)

初賽 / 複賽 / 準決賽 / 決賽

隊伍名稱
隊伍編碼

隊伍名稱
隊伍編碼

河道		級別		重量		選手數目		組別															
場區： A B		隊重		VS		隊重		場區： A B															
M	1	2	3	4	5	6	7	A	T	C	M	1	2	3	4	5	6	7	A	T	C		
第一局		違反體育精神		勝 和 敗		勝 和 敗		違反體育精神		時間													

場區： A B		隊重		VS		隊重		場區： A B															
M	1	2	3	4	5	6	7	A	T	C	M	1	2	3	4	5	6	7	A	T	C		
第二局		違反體育精神		勝 和 敗		勝 和 敗		違反體育精神		時間													

場區： A B		隊重		VS		隊重		場區： A B															
M	1	2	3	4	5	6	7	A	T	C	M	1	2	3	4	5	6	7	A	T	C		
第三局		違反體育精神		勝 和 敗		勝 和 敗		違反體育精神		時間													

M = 多於一選手犯規

1-7 = 拉手

A = 後位

T = 訓練員

C = 教練

賽果	警告	勝 和 敗	勝 和 敗	警告	時間
----	----	-------	-------	----	----

檢錄員： _____ 主裁判： _____

排名計分表

組 () 選手 ()

級別

/

重量

公斤

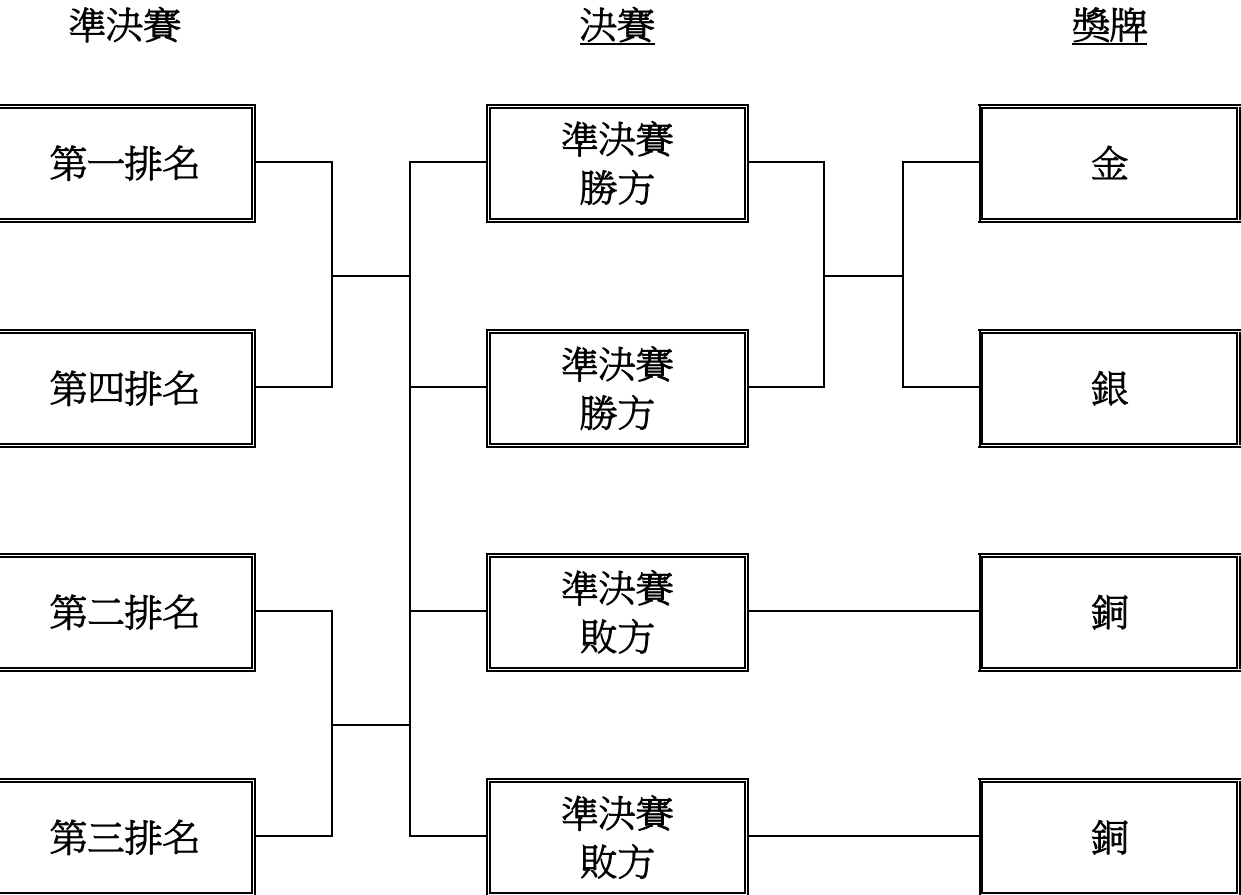
隊伍	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
A	得分 警告	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
B	∴	得分 警告	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
C	∴	∴	得分 警告	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
D	∴	∴	∴	得分 警告	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
E	∴	∴	∴	∴	得分 警告	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
F	∴	∴	∴	∴	∴	得分 警告	時間	時間	時間	時間	時間	時間
G	∴	∴	∴	∴	∴	∴	得分 警告	時間	時間	時間	時間	時間
H	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	得分 警告	時間	時間	時間	時間
I	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	得分 警告	時間	時間	時間
J	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	得分 警告	時間	時間
K	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	得分 警告	時間
L	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	得分 警告

單循環對賽表

隊伍	重量	場數	勝	敗	和	警告	得分	排名
A								
B								
C								
D								
E								
F								
G								
H								
I								
J								
K								
L								

淘汰賽，準決賽 及 決賽

組 () 選手 ()
 重量 公斤



準決賽

隊伍	時間	警告	結果
一排名			
四排名			
二排名			
三排名			

決賽

隊伍	時間	警告	結果

中國香港拔河錦標賽

香港

年 月 日

一組比賽結果

組數	級別	選手	分組	決賽	
1	青年混合	4	A	280 公斤	
號數	隊伍	場數	得分	排名	獎牌
A					<u>金</u>
B					
C					<u>銀</u>
D					
E					<u>銅</u>
F					
G					
H					<u>決賽</u>
I					VS
J					<u>準決賽</u>
K					VS
L					VS
備註:					<u>賽事長核實</u>
隊伍名稱	>	地區			
場數	>	場數			
得分	>	得分	簽名:		
排名	>	排名			

中國香港拔河錦標賽

香港

年 月 日

兩組比賽結果

組數	級別	選手	分組		決賽
1	公開男子	8	A		600 公斤
號數	隊伍	場數	得分	排名	獎牌
A					<u>金</u>
B					
C					<u>銀</u>
D					
E					<u>銅</u>
F					
G					
H					<u>決賽</u>
I					VS
J					<u>準決賽</u>
K					VS
L					VS
組數	級別	選手	分組		決賽
2	組數	級別	選手		分組
號數	隊伍	場數	得分	排名	<u>賽事長核實</u>
A					簽名:
B					
C					
D					
E					
F					
G					
H					
I					
J					
K					
L					

中國香港拔河錦標賽

香港

年 月 日

排名

級別		選手		分組		決賽	
公開混合		8		A & B		600 公斤	
號數	隊伍	場數	得分	排名	獎牌		
1					<u>金</u>		
2							
3					<u>銀</u>		
4							
5					<u>銅</u>		
6							
7							
8					<u>決賽</u>		
9					VS		
10					<u>準決賽</u>		
11					VS		
12					VS		
13					<u>賽事長核實</u>		
14					簽名:		
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

XII 拔河運動訓練課程及考核指引

第 44 條 訓練大綱

中國香港拔河總會，是國際拔河總會（TWIF）及亞洲拔河協會（ATWF）之會員、亦是香港唯一代表拔河運動的合法體育總會。為令拔河運動迅速及有效地在香港推廣及發展，總會轄下之發展及訓練委員會將積極推行一連串訓練課程及活動計劃，令所有參與人士能清楚明白何謂拔河運動，以下是有關之指引：

- 44：1 裁判證書及教練證書課程，分為一般常規課程及特別課程兩類，以配合拔河運動迅速及有效地推廣及發展。因應所需而行使酌情權開設的特別課程，會豁免學員參加有關條件內所要求計算的比賽場次、實習節數、服務節數及年資。
- 44：2 所有裁判證書、教練證書、訓練員證書或由總會主辦、代辦、合辦或協辦的其餘級別證書，必須由總會安排考核，並須繳付所需費用。
- 44：3 一級、二級、三級教練及一級、二級、三級裁判之訓練課程必須由總會主辦。
- 44：4 訓練員證書課程，如由總會主辦則不須支付考試費用。
- 44：5 屬會及個別級別教練所舉辦的其餘證書課程，可由所教的教練負責考核；也可向總會申請安排考試或參加總會所舉辦之公開考試，並須繳付所需費用。
- 44：6 所有屬會及個別級別教練開辦之證書訓練班或考試，必須於兩星期前以書面 TOW-GF-01 表格通知總會秘書處，考核後兩星期內必須將有關文件，如 TOW-GF-02 及考試評分表格等呈交總會秘書處存檔，否則所教授的班別將不獲發有關證書。
- 44：7 裁判訓練班的實習部分，必須在得到總會認可的正規比賽內進行實習(由一名三級裁判或以上資歷者主理的公開賽事，可申請成為認可的

正規比賽)。考核後的資料須呈交總會審核，審核通過後才會簽發證書。

- 44：8 所有學員參與各級別證書課程內指定要求之比賽場次，必須是由總會主辦、代辦、合辦及協辦或是總會認可的正規比賽。
- 44：9 所有合格之各級教練必須為總會會員。會員須每兩年作一次登記註冊並填寫 TOW-GF-03 表格，獲執行委員會確認後，方能簽署紀錄、進行考核、購買證書及獲安排參與總會主辦、代辦、合辦及協辦的所有級別證書之教授及考核工作，並可獲發該年度之教練證。
- 44：10 所有合格之各級教練，必須要每隔四年出席一次總會所安排的教練深造/延續課程。沒有出席參與教練深造/延續課程者，將不獲接受該年度的教練註冊申請。
- 44：11 所有考試費不包括證書費，學員取得合格後可申請簽發證書。
- 44：12 因遺失而補領證書或申請持有多張證書，所補領或多張之證書不會再印上副本的字句；但在證書號碼後會加上(2)代表第二張證書，加上(3)代表第三張證書，如此類推。申請人須繳付所需費用及填寫 TOW-GF-04 表格。
- 44：13 參與高級拔河運動員證書、各級教練或裁判證書課程之訓練及考試人士，必須是拔河運動總會會員。
- 44：14 名譽證書是頒授予對推廣及發展拔河運動有莫大貢獻的人士。(此證書的持有人除可領服務獎狀及或紀念品外，並無一般證書的持有人的權益。名譽教練或裁判可獲發教練證或裁判證，但不須註冊。

第 45 條 向總會申請安排考試程序

- 45：1 申請人必須在考試日期前兩星期向總會提交申請表格 TOW-GF-01。
- 45：2 申請人須填妥申請表上的考試日期、地點、考

- 生及負責人資料。
- 45：3 考試費須隨申請表繳交，劃線支票抬頭須寫明「中國香港拔河總會有限公司」。
 - 45：4 如考生退出或缺席考試，考試費概不退還。
 - 45：5 如考生因病缺席，則可連同醫生證明書向總會申請安排新的考試日期。
 - 45：6 如考生缺席或配備不足，作不合格論。
 - 45：7 申請同級別考試人數必須不少於十人。
 - 45：8 考生須自備器材或可向總會申請借用。

第46條 考官職責

- 46：1 遵守及執行拔河總會所定的各級別證書之考核指引，確保所有應考學員能達到所要求之水平，能安全地進行拔河運動。
- 46：2 考官必須理解，考試目的是評估考生之整體技術水平，考官不應因考生個別環節失準而否定考生整體水平。
- 46：3 每次考核人數不可超過二十人。亦及不可同時考核多過一個級別的課程。
- 46：4 考核前須將有關之文件準備妥當，並與申請者聯絡，以確保考試時所需的裝備及設施能妥善地安排。
- 46：5 考試進行前須核對考生資料、將所需文件填妥及將考試程序告知各考生，考試完畢後須立即將考核結果公佈。
- 46：6 如因技術動作而不合格，考官須向考生作該等技術動作正確的示範。
- 46：7 如考試時發生意外事件，除採取適當之救援行動外，並須立即通知有關當局、總會相關的小組及秘書處。如在不妨礙有關當局之正常調查工作時，必須在兩星期內盡快以書面報告意外事件之經過。
- 46：8 考官須正確及清楚地填寫考試評分表格。
- 46：9 考試後必須於兩星期內將有關文件TOW-GF-2、TOW-GF-4及考試評分表格交回總

會秘書處。

- 46：10 考官不可以用不誠實的方法，致使任何人取得不應有的資格。
- 46：11 考官如不遵守以上指引，除會喪失考核權力外，或有可能被取消註冊。

第 47 條 教練守則

教練在不同場合，擔當不同的角色，有如運動員的老師、模範、顧問、家長及訓練員等；而優秀的教練能使運動員在參與過程得到正確體驗，培養良好的體育精神。中國香港拔河總會為了提高教練的水準，特別制定了一套教練證書課程及推廣活動守則，讓教練遵從：

- 47：1 遵守及執行拔河總會所定的各級別證書之訓練指引，從而進行拔河運動證書訓練課程。
- 47：2 謹記及確實執行拔河運動安全須知。
- 47：3 每次進行證書訓練課程時，每班不可超過二十人。(教練課程、裁判課程、教練豁免課程及教練深造/延續課程除外)
- 47：4 開班前須將有關之文件準備妥當，並與申請者聯絡，以確保訓練時所需的裝備及設施能妥善安排。
須填寫學員之拔河運動有關之檔及表格如 TOW-GF-01、TOW-GF-02 或 TOW-GF-04 等，並將有關檔及表格儲存於總會秘書處內。
- 47：5 如訓練時發生意外事件，除採取適當之救援行動外；並須立即通知有關當局、總會相關的小組及秘書處。如在不妨礙有關當局之正常調查工作時，必須在兩星期內以書面報告意外事件之經過。
- 47：6 正確地指導學員安全地使用拔河運動之裝備及設施。
- 47：7 對待每一運動員為獨立個體，幫助運動員發揮其天份。
- 47：8 其天份。
- 47：9 須瞭解學員的吸收能力，因材施教。

- 47：10 須有系統地安排訓練次序。
- 47：11 誠懇及友善地教導學員。
- 47：12 不宜急於求成，要循序漸進，保持耐性。
確保訓練及比賽符合運動員的年齡及體能。
- 47：13 避免過度訓練運動員，並維持運動員的興趣及提升他們對運動的熱愛。
- 47：14 作正確的示範比冗長的講解更能令學員吸收及
- 47：15 接納。
- 47：16 學員所犯的錯誤，須立即加以糾正。
- 47：17 須對拔河運動教授態度熱誠。
充實有關教練的新知識，提高個人水準。
- 47：18 提倡公平競賽，尊重他人及接受其體育專案所
- 47：19 厘定的規則條文及精神。
- 47：20 讓運動員明白運動的益處，並鼓勵終身參與運動。
- 47：21 以身作則，不可粗言穢語。
避免作出騷擾、虐兒及歧視行為，包括性騷擾、
- 47：22 虐待兒童、種族及傷殘歧視。
你的熱誠將會令所有參與拔河運動之人士受惠及欣賞。
謹記教練操守，絕不可以用不誠實或不恰當的方法進行證書訓練課程，否則將會被取消註冊。

第 48 條 教練權益

- 48：1 教練必須每兩年作一次登記註冊，並須經執行委員會確認，方能簽署紀錄、進行考核、購買證書及獲安排參與由總會主辦、代辦、合辦或協辦的所有級別證書之教授及考核工作。
- 48：2 所有參與總會服務工作之教練必為義務，但可獲發車馬費。
- 48：3 教練如協助總會，從事與外間所舉辦的各級別證書之訓練及考核工作，可獲取應有之服務費。
- 48：4 總會每年會根據教練服務之多寡，而頒發不同程度的服務獎狀及/或紀念品。
- 48：5 表現出色的教練，將會被安排在本地球或海外進行拔河運動或有關體育課程之進修或考察。

XIII 裁判制度實施方法及證書課程內容

第 49 條 目的

裁判制度化為確定裁判的工作及地位，使運動員能在公平情況下進行競爭，從而令賽事水平得以提高。

第 50 條 依據

中國香港拔河總會之裁判制度架構，是根據國際拔河總會、亞洲拔河協會之訓練手冊所制訂。根據於 2001 年 7 月中國香港拔河總會執委會會議所通過實施的《香港拔河競賽規則及訓練大綱》制訂。2023 年 7 月修訂《拔河規則及證書課程》

第 51 條 裁判分級

裁判制度共分為五級：

- 一級裁判
- 二級裁判
- 三級裁判
- 國家級裁判
- 亞洲裁判或國際裁判

第 52 條 各級裁判可教授及擔任之裁判工作

- | | |
|------|----------------|
| 一級裁判 | 1. 校際比賽之裁判長 |
| | 2. 區際比賽之主裁判 |
| 二級裁判 | 1. 一級裁判證書之講師 |
| | 2. 區際比賽之裁判長 |
| | 3. 全港公開比賽之主裁判 |
| | 4. 本地主辦國際比賽之裁判 |
| 三級裁判 | 1. 二級裁判證書之講師 |
| | 2. 全港公開比賽之裁判長 |

- | | | |
|-------|----|--------------|
| | 3. | 本地主辦國際比賽之主裁判 |
| 國家裁判 | 1. | 三級裁判證書之講師 |
| 亞洲裁判/ | 2. | 所有賽事之主裁判及裁判長 |
| 國際裁判 | 3. | 本地主辦國際比賽之裁判長 |
| | 4. | 國際賽之裁判 |
| | 5. | 亞洲國際裁判課程之講師 |

註：國際拔河總會裁判證書或亞洲拔河協會裁判證書、由國際拔河總會或亞洲拔河協會考核及簽發。

所有國際拔河總會主辦之賽事，裁判必須要持國際拔河總會之裁判證書。

裁判訓練班的學員，必須在認可的正規比賽內進行實習。考核後的資料須呈交總會審核，學員須填寫 TOW-GF-01 及或 TOW-GF-04 表格和繳付所需費用；審核通過後才會獲簽發證書。

第 53 條 一級拔河運動裁判證書

- | | | |
|------|---|-----------------|
| 參加資格 | : | 1. 中國香港拔河總會會員 |
| | | 2. 年齡 18 歲或以上 |
| | | 3. 持有拔河訓練員證書 |
| 訓練日數 | : | 四節 |
| | | 課程分甲、乙、丙三部分 |
| (甲) | : | <u>理論:</u> |
| | | 1. 中國香港拔河總會架構 |
| | | 2. 中國香港拔河總會賽事規則 |
| | | 3. 拔河運動安全須知 |
| | | 4. 裁判守則及職責 |
| | | 5. 賽事組織 |
| | | 6. 急救常識 |
| (乙) | : | <u>實習工作:</u> |
| | | 1. 檢錄員 |
| | | 2. 體重測量員 |
| | | 3. 裁判 |

(丙) : 考試:
裁判手號及賽事規則

持一級拔河

裁判證書可擔任：

1. 校際比賽之裁判長
2. 區際比賽之主裁判

第 54 條 二級拔河運動裁判證書

參加資格 : 1. 中國香港拔河總會會員
2. 持有一級拔河裁判證書
3. 持有拔河裁判服務銅章證書
4. 二年拔河裁判經驗

訓練日數 : 四節
課程分為甲、乙、丙三部分

(甲) : 理論:
1. 中國香港拔河總會架構
2. 亞洲拔河協會競賽規則
3. 拔河運動安全須知
4. 裁判守則及職責
5. 裁判長任務
6. 賽事組織
7. 急救常識

(乙) : 實習工作:
1. 體重測量長
2. 主裁判

(丙) : 考試:
1. 裁判手號及賽事規則
2. 裁判守則及職責

持二級拔河運動裁判證書可擔任：

1. 一級裁判證書之講師
2. 區際比賽之裁判長
3. 全港公開比賽之主裁判
4. 本地主辦國際比賽之裁判

第 55 條 三級拔河運動裁判證書

- 參加資格 :
1. 中國香港拔河總會會員
 2. 持有二級拔河裁判證書
 3. 持有拔河裁判服務銀章證書
 4. 四年拔河裁判經驗

- :
- 訓練日數 四節
- :
- 課程分為甲、乙、丙三部分

- (甲) 理論:
1. 中國香港拔河總會架構
 2. 國際拔河總會競賽規則
 3. 拔河運動安全須知
 4. 裁判守則及職責
 5. 裁判長任務
 6. 賽事組織
 7. 急救常識

- (乙) 實習工作:
1. 體重測量長
 2. 主裁判
 3. 裁判長

- (丙) 考試:
1. 裁判訊號及賽事規則
 2. 裁判守則及職責
 3. 裁判長任務

持三級拔河裁判證書可擔任：

1. 二級裁判證書之講師
2. 全港公開比賽之裁判長
3. 本地主辦之國際比賽主裁判

第 56 條 國家、亞洲或國際拔河運動裁判證書

國家拔河裁判證書、由中國拔河協會主辦，亞洲拔河裁判證書，由亞洲拔河協會主辦；而國際拔河裁判證書，則由國際拔河總會主辦，申請人須填寫 TOW-GF-01 表格。

- 參加資格：
1. 中國香港拔河總會會員
 2. 持有三級拔河裁判證書
 3. 持有拔河裁判服務金章證書
 4. 六年拔河裁判經驗
 5. 能閱讀及書寫英語

(考核)：

國家拔河裁判證書、由中國拔河協會考核及簽發；亞洲拔河裁判證書，由亞洲拔河協會考核及簽發；而國際拔河裁判證書，則由國際拔河總會考核及簽發，總會是根據過往裁判服務紀錄挑選活躍之裁判參與。

持亞洲或國際拔河裁判證書可擔任：

1. 所有賽事之主裁判及裁判長
2. 本地主辦之國際比賽之裁判長
3. 國際賽之裁判
4. 三級裁判證書之講師
5. 國家、亞洲或國際裁判課程之講師

(備註)：所有經總會推薦而取得國際裁判資格者，必須在三年內為總會提供不少於 30 小時的義務服務，否則須償還總會以往的資助費用。

XIV 教練制度實施方法及證書課程內容

第 57 條 目的

教練制度化為提高拔河運動之水準及教練之質素，培養運動指導人才，建立良好的教練制度，從而於國際賽中獲得佳績。

第 58 條 依據

中國香港拔河總會之級別教練制度架構，是根據國際拔河總會、亞洲拔河協會之訓練手冊及香港教練級別評定計劃所制訂。根據於 2001 年 7 月中國香港拔河總會執委會會議所通過實施的《中國香港拔河競賽及訓練手冊》制訂。2023 年 8 月修訂《拔河規則及證書課程》

第 59 條 證書教練分級

證書教練制度共分為四級：

- 訓練員
- 一級教練
- 二級教練
- 三級教練

第 60 條 競賽教練分級

競賽教練制度共分為四級：

- 初級競賽教練
- 中級競賽教練
- 高級競賽教練
- 國家競賽教練

第 61 條 各級教練可教授的課程及可擔任之教練工作

訓練員	1. 基層證書之講師 2. 活動中心、學校、隊伍之助教
一級教練	1. 基層證書之講師 2. 活動中心、學校、隊伍之教練 3. 屬會、區域代表隊之助教
二級教練	1. 訓練員證書之講師 2. 屬會、區域代表隊之教練 3. 總會集訓隊之助教
三級教練	1. 教練證書之講師 2. 總會集訓隊之教練 3. 中國香港代表隊之助教
亞洲教練/ 國際教練	1. 教練證書之講師及教練 2. 中國香港代表隊之教練
	註：持有國際拔河總會及亞洲拔河協會教練證書者，可擔任三級教練證書之講師及中國香港代表隊之教練；國際拔河總會及亞洲拔河協會教練證書，由該兩總會或協會考核及簽發。
港隊教練/ 集訓隊教練	： 中國香港隊教練是受總會所委任或聘請，不屬於證書的部份。

級別教練課程內容共分四個部份：甲部、乙部、丙部及丁部。

- 甲部：體動通論課程，由中國香港教練培訓委員會主辦。
- 乙部：專項運動理論課程，源自國際拔河總會及亞洲拔河協會之訓練手冊，由總會主理。
- 丙部：專項運動實習，源自國際拔河總會及亞洲拔河協會之訓練手冊，由總會主理。
- 丁部：專項運動培訓工作，由總會主理。
- 考核：甲部 -- 根據中國香港教練培訓計劃之考核程序進行，由中國香港教練培訓委員會主理。
乙部 -- 根據中國香港教練培訓計劃之考核程序進

行；由總會主理，詳情參照各級別之考試評分表。

丙部 -- 根據中國香港教練培訓計劃之考核程序進行；由總會主理，詳情參照各級別之考試評分表。

丁部 -- 根據各級別教練證書課程內丁部所定的時間，進行教練實習工作，由總會主理。

第 62 條 拔河訓練員證書

- 參加資格 : 1. 中國香港拔河總會會員
2. 年齡 16 歲或以上
3. 持有高級拔河運動員證書
- 訓練日數 : 二節
- 考核 : 1. 須完成一級拔河教練證書課程內乙、丙及丁部之訓練及考核
2. 由總會主考，考生可透過屬會安排或參加由總會舉辦之公開考試
- (備註) 取得此證書者：只可在屬會、團體、學校內進行教授及考核初級拔河運動員證書課程，或經由總會安排教授之證書課程。

第 63 條 一級拔河教練證書

- 參加資格 : 1. 中國香港拔河總會會員
2. 年齡 18 歲或以上
3. 持有拔河訓練員證書
4. 持有拔河教練服務銅章證書
5. 曾帶領一隊拔河隊伍參與不少於 1 日次由總會所舉辦的拔河比賽
- 訓練日數 : 四節
須完成甲、乙、丙及丁部之訓練及考核才可取得一級拔河教練資格
- 甲 : 取得中國香港教練級別評定計劃第一級教練課程之體育通論合格。

- 乙 : 理論:
1. 中國香港拔河總會架構
 2. 中國香港拔河總會之競賽及訓練規則
 3. 拔河運動安全須知
 4. 拔河運動裝備之認識
 5. 比賽場地之佈置
 6. 裁判命令及訊號
 7. 隊伍排位
 8. 訓練班之準備工作
 9. 急救常識
 10. 性騷擾及虐待兒童常識
- 丙 : 實習:
1. 教學技巧
 2. 考核及評估常識
 3. 處理意外的應變能力
 4. 學員在訓練時常犯的錯誤
 5. 重溫一級教練或以下拔河證書之技術
 6. 基本戰略
- 丁 : 教練實習工作:
實習一級拔河教練或以下證書之教授課程兩節
- (考核) : 由總會主考

第 64 條 二級拔河運動教練證書

- 參加資格 : 1. 中國香港拔河總會會員
2. 持有一級拔河教練證書及一級拔河裁判證書
 3. 持有拔河教練服務銀章證書
 4. 曾帶領一隊拔河隊伍參與不少於 2 日次由總會所舉辦的拔河比賽
- 訓練日數 : 四節

- 須完成甲、乙、丙及丁部之訓練及考核才可取得二級拔河教練資格
- 甲 : 取得中國香港教練級別評定計劃第二級教練課程之體育通論合格
- 乙 : 理論:
5. 中國香港拔河總會架構
 6. 國際拔河總會及亞洲拔河協會之競賽規則
 7. 拔河運動之管理
 8. 團體組織的管理常識
 9. 比賽戰術
 10. 教學技巧
 11. 教材製作
 12. 編寫講義
 13. 安排及策劃有關之訓練班
 14. 維修及保養拔河運動器材及裝備
 15. 急救常識
 16. 性騷擾及虐待兒童常識
- 丙 : 實習:
17. 教學技巧
 18. 考核及評估常識
 19. 處理意外的應變能力
 20. 教學常犯的錯誤
 21. 重溫二級教練或以下拔河證書之技術
 22. 戰略
- 丁 : 教練實習工作:
實習二級拔河教練或以下證書之教授課程兩節
- (考核) : 由總會主考

第 65 條 三級拔河運動教練證書

- 參加資格 : 1. 中國香港拔河總會會員

2. 持有二級拔河教練證書
 3. 持有拔河教練服務金章證書
 4. 曾帶領一隊拔河隊伍參與不少於 4 日次由總會所舉辦的拔河比賽
- 訓練日數 : 四節
須完成甲、乙、丙及丁部之訓練及考核才可取得三級拔河教練資格
- 甲 : 取得中國香港教練級別評定計劃第三級教練課程之體育通論合格。
- 乙 : 理論:
5. 中國香港拔河總會架構
 6. 國際拔河總會及亞洲拔河協會架構
 7. 國際拔河總會及亞洲拔河協會之競賽規則
 8. 團體組織的管理常識
 9. 運動受傷及死亡的法律責任
 10. 設計及編寫訓練計劃
 11. 急救常識
- 丙 : 12. 性騷擾及虐待兒童常識
- 實習:
13. 教學技巧
 14. 考核及評估常識
 15. 處理意外的應變能力
 16. 教學常犯的錯誤
 17. 重溫三級教練或以下拔河證書之技術
- 丁 : 教練實習工作:
18. 實習三級拔河教練或以下證書之教授課程兩節
 19. 實習總會拔河集訓隊訓練工作兩星期
- (考核) : 由總會主考

XV 各級運動員證書課程

證書課程的制定，為確認不同資歷的拔河運動人士；藉此推廣及發展不同程度的拔河康體活動及成就精英運動員的產生。
所有拔河代表隊運動員，必須持有拔河運動員或以上證書。

第 66 條 初級拔河運動員證書

此基本課程用以建立一個正確觀念，令所有人士明白參與拔河運動是安全及健康的活動，從而令拔河運動得以廣泛的推廣及發展。取得此證書後，便可參加中級拔河運動員證書。

- 參加資格 ： 1. 年齡 8 歲或以上
 (18 歲以下人士須得家長或監護人同意)
- 訓練日數 ： 一節 (4 小時)
- 理論 ： 1. 拔河歷史及裝備
 2. 基本拔河競賽規則
 3. 認識裁判命令及訊號
- 實習 ： 1. 能夠正確使用拔河裝備
 2. 基本拔河技術
 3. 握繩手法 (選手及後位)
 4. 起步姿勢
 5. 雙腳寬度
 6. 高姿勢 45 度 (靜力)
 7. 低姿勢 (肌力)
 8. 後退步
 9. 坐地動作
- (考核) ： 由訓練員或以上資歷者主考
 (訓練員必須年滿 18 歲)

第 67 條 中級拔河運動員證書

取得此證書後，便可參加高級拔河運動員證書。

- 參加資格 ： 1. 持有初級拔河運動員證書
 2. 曾參加 5 場次拔河比賽或
 3. 參加進拔河進階訓練課程(四節)
- 訓練日數 ： 一節 (4 小時)
- 理論 ： 1. 中國香港拔河總會之競賽規則
 2. 伸展運動、熱身運動及整理活動
 3. 裝備及場地之安裝
- 實習 ： 1. 拔河道之安裝
 2. 拔河運動個人輔助技巧練習
 3. 腰間握繩 (選手及後位)
 4. 起步姿勢 (前後步及平行步)
 5. 高姿勢 (45 度) (靜力)
 6. 中姿勢 (30 度) (靜力)
 7. 後退步 (左右腳發力及單腳發力)
 8. 前進步 (磨擦式及八字移步)
 9. 坐地動作 (划船動作)
- 考核 ： 由一級拔河教練或以上資歷者主考，考生可透過屬會、活動中心、學校、隊伍安排或參加由總會舉辦之公開考試

第 68 條 高級拔河運動員證書

取得此證書後，便可參加拔河訓練員證書。

- 參加資格 ： 1. 持有中級拔河運動員證書
 2. 曾參加 10 場次拔河比賽或

3. 參加拔河高階訓練課程(四節)

- 訓練日數 : 一節 (4 小時)
- 理論 :
1. 國際拔河總會及亞洲拔河協會之競賽規則
 2. 基本體能訓練，例如：循環訓練、重量訓練及間歇訓練
 3. 比賽戰術
- 實習 :
1. 重溫初級及中級拔河運動員證書的技術動作
 2. 隊伍排位
 3. 快速起步
 4. 力量保持
 5. 第 1 位、第 2 位及後位之防守及進攻戰術
 6. 其他選手之防守及進攻戰術
 7. 盪繩技術 (上下及左右盪繩)
- 考核 :
- 由二級拔河教練或以上資歷者主考，考生可透過屬會、活動中心、學校、隊伍安排或參加由總會舉辦之公開考試。

XVI 拔河競賽教練證書

此證書課程的制定，為確認已獲一級教練證書、二級教練證書、三級教練證書的教練從事推廣拔河運動多年而頒發的。

第 69 條 申請初級拔河競賽教練證書應當具備下列條件：

- (一) 持有中國香港拔河總會訓練員證書

- (二) 從事拔河教練工作 2 年以上
- (三) 最近 1 年帶領隊伍參與本地總會舉辦的拔河賽事。
- (四) 所訓練及指揮的拔河隊在本地總會舉辦的拔河比賽上曾獲得前 6 名。

第 70 條 申請中級拔河競賽教練證書應當具備下列條件：

- (一) 持有中國香港拔河總會一級拔河教練證書
- (二) 從事拔河教練工作 4 年以上
- (三) 最近 2 年帶領隊伍參與本地總會舉辦的拔河賽事。
- (四) 所訓練及指揮的拔河隊在本地總會舉辦的拔河比賽上曾獲得前 4 名。

第 71 條 申請高級拔河競賽教練證書應當具備下列條件：

- (一) 持有中國香港拔河總會二級拔河教練證書
- (二) 從事拔河教練工作 6 年以上
- (三) 最近 4 年帶領隊伍參與本地總會舉辦的拔河賽事。
- (四) 所訓練及指揮的拔河隊在本地總會舉辦的拔河比賽上曾獲得前 4 名。代表中國香港拔河總會所帶領的拔河隊伍在拔河比賽上曾獲得前 6 名。

第 72 條 申請國家級拔河競賽教練證書應當具備下列條件：

- (一) 持有中國香港拔河總會三級拔河教練證書
- (二) 從事拔河教練工作 8 年以上
- (三) 最近 6 年帶領隊伍參與本地總會舉辦的拔河賽事。

XVII 各類証書及表格

第 73 條 證書分類

- 73 : 1 名譽證書
 - a) 名譽拔河教練證書
 - b) 名譽拔河裁判證書
 - c) 名譽拔河競賽教練證書

- 73 : 2 裁判證書
 - a) 拔河一級裁判證書
 - b) 拔河二級裁判證書
 - c) 拔河三級裁判證書
 - d) 拔河裁判服務銅章證書
 - e) 拔河裁判服務銀章證書
 - f) 拔河裁判服務金章證書

- 73 : 3 競賽教練證書
 - a) 拔河初級競賽教練證書
 - b) 拔河中級競賽教練證書
 - c) 拔河高級競賽教練證書
 - d) 拔河國家級競賽教練證書

- 73 : 4 教練證書
 - a) 拔河訓練員證書
 - b) 拔河一級教練證書
 - c) 拔河二級教練證書
 - d) 拔河三級教練證書
 - e) 拔河教練服務銅章證書
 - f) 拔河教練服務銀章證書
 - g) 拔河教練服務金章證書
 - h) 拔河集訓隊教練委任證書
 - i) 拔河港隊教練委任證書

- 73 : 5 運動員證書
- a) 拔河初級運動員證書
 - b) 拔河中級運動員證書
 - c) 拔河高級運動員證書
 - d) 拔河集訓隊運動員證書
 - e) 拔河港隊運動員證書

第 74 條 各類表格名稱

- 74 : 1 一般表格
- a) TOW-MF-01 屬會會員註冊申請表格
 - b) TOW-MF-02 個人會員申請表格
 - c) TOW-GF-01 訓練班及考試申請表格
 - d) TOW-GF-02 訓練及考核服務報告表格
 - e) TOW-GF-03 教練及裁判註冊表格
 - f) TOW-GF-04 證書申請表格
 - g) TOW-GF-05 申請拔河競賽教練證書表格
 - h) 申請中國拔河教練證書表格
 - i) 申請中國拔河裁判證書表格
 - j) PAR-Q&YOU 體能活動適應能力問卷與你表格。
- 74 : 2 考試評分表格
- a) 初級拔河運動員考試評分表格
 - b) 中級拔河運動員考試評分表格
 - c) 高級拔河運動員考試評分表格
 - d) 拔河訓練員考試評分表格
 - e) 一級拔河教練考試評分表格
 - f) 二級拔河教練考試評分表格
 - g) 三級拔河教練考試評分表格
 - h) 一級拔河裁判考試評分表格
 - i) 二級拔河裁判考試評分表格
 - j) 三級拔河裁判考試評分表格

XVIII 各類對照表

第75條 級別教練表

拔河運動教練	拔河運動競賽教練	拔河運動裁判
訓練員	初級競賽教練	-----
一級教練	中級競賽教練	一級裁判
二級教練	高級競賽教練	二級裁判
三級教練	國家級競賽教練	三級裁判
亞洲教練	亞洲教練競賽教練	亞洲裁判
國際教練	國際教練競賽教練	國際裁判
名譽教練	名譽教練競賽教練	名譽裁判

第76條 證書課程表

運動員證書	教練證書	競賽教練證書	裁判證書
-----	訓練員	-----	-----
初級	一級	初級	一級
中級	二級	中級	二級
高級	三級	高級	三級
集訓隊	亞洲	國家級	亞洲
港隊	國際	-----	國際
-----	名譽	-----	名譽

第 77 條

各單位教授及考核各項目對比表

主持 證書	個別教練		屬會、團體、 學校		分區		總會	
	教授	考核	教授	考核	教授	考核	教授	考核
運動員	高級 或 以下	高級 或 以下	高級 或 以下	高級 或 以下	高級 或 以下	高級 或 以下	高級 或 以下	高級 或 以下
教練	無	無	訓練員	無	二級 或 以下	二級 或 以下	三級 或 以下	三級 或 以下
競賽 教練	無	無	無	無	無	無	國家級 或 以下	國家級 或 以下
裁判	無	無	無	無	二級 或 以下	二級 或 以下	國際 或 以下	三級 或 以下
深造 /延續	無	無	無	無	二級 或 以下	二級 或 以下	三級 或 以下	三級 或 以下

第 78 條 各類證書教授及考核

拔河證書教授及考核表				
訓練員	一級教練	二級教練	三級教練	國家、亞洲、國際教練
教授及考核	教授及考核	教授及考核	教授及考核	教授及考核
				深造/延續課程
				亞洲、國際教練
				三級教練
			二級教練	二級教練
			一級教練	一級教練
		訓練員	訓練員	訓練員
		高級	高級	高級
	中級	中級	中級	中級
初級	初級	初級	初級	初級

※ 負責初級證書主考之訓練員必須年滿 18 歲

第 79 條 拔河訓練

初級競賽教練	中級競賽教練	高級競賽教練	國家級競賽教練
			港隊訓練
		集訓隊訓練	集訓隊訓練
	高階競賽訓練	高階競賽訓練	高階競賽訓練
進階競賽訓練	進階競賽訓練	進階競賽訓練	進階競賽訓練
	初級競賽教練	中級競賽教練 或以下	高級競賽教練 或以下

總結

本人於 2004 年接觸了拔河並同年參加了第五屆亞洲拔河錦標賽，觀看決賽時之現場氣氛感染力，因而改寫了我的運動員生涯，由獨木舟水球轉至拔河，努力訓練二年後參加了 2006 年第六屆亞洲拔河錦標賽，獲得了女子 520 公斤第三名。即使現已轉為教練，但對拔河之情懷仍在。拔河是一種講求毅力、忍耐力及最能發揮團隊精神的猛禮貌運動，其實，十分之適合青少年參與之運動。



本會展望，拔河運動能成為香港最普及的團隊運動；更加期望拔河運動能成為亞運會及奧運會之競賽項目。

為推動拔河運動的發展，本會舉辦不同的活動比賽、海外交流及訓練課程。其中，本會主力於拔河選手、教練和裁判的培訓。拔河選手、教練和裁判質素的提升，當然能提高拔河賽事的水平和觀賞性。

對於拔河運動的發展及推廣，教練和裁判極其重要。教練令學員、選手對拔河運動產生興趣，並安全及正確地進行拔河運動；裁判令選手能在公平和公正的判決下進行賽事。本會盼望，教練和裁判能以豐富的經驗和熱誠的態度，繼續協助拔河運動的發展及推廣。

拔河運動，這種富有趣味，卻又講究氣力和技巧的團隊運動的發展，有賴各界同寅的鼎力支持。最後，祝願所有參與者，都享受到拔河運動的樂趣。

陳雪玲
中國香港拔河總會義務秘書長

HONG KONG, CHINA TUG OF WAR ASSOCIATION

拔河

