

屈臣氏田徑會周年大賽 2019 – 兒童競技比賽規則及計分法

項目	比賽規則	參賽形式	成績計算 (以 4 名運動員為一單位)
速度跨欄	以接力賽形式進行，以站姿作為起跑，聽口令後開始，跨越 5 個矮欄，然後繞過標記杆跑回起點，計算整隊完成時間。	全隊運動員作賽，以拍手接力形完成比賽 犯規: 沒跨越矮欄，每個需加時 1 秒	計算全隊運動員完成的時間
十字跳	運動員站在井字中間(0)，以雙腳跳的方式，按順序跳向，前面 (1)、中間 (0)、左邊 (2)、中間 (0)、後面 (3)、中間 (0)、右邊 (4)、中間 (0)，即完成 1 次，並計算 30 秒時限內的完成次數。	全隊運動員作賽 犯規: 未能按順序或雙腳跳的方式完成，該次必須從頭開始。	計算全隊運動員最佳次數的總和
來回節奏跑	以站姿作為起跑形式，聽口令後開始，運動員往返跑期間，雙腳必須不間斷地接觸梯型標誌間格內，返回前必需觸及雪糕筒，以拍手接力賽形式進行。計算整隊完成時間。	全隊運動員作賽，以拍手接力形式完成比賽 犯規: 錯過梯型標誌間格，每格則需加時 0.5 秒	計算全隊運動員完成的時間
立定跳遠	以接力形式進行，雙腳平排立定，屈膝擺臂向前跳，第 2 位隊員緊接第 1 位隊員著地的地點以腳尖位置對齊標記開始，落地後保持站立直到工作人員固定位置，如此類推，最後計算全隊完成的總距離。	全隊運動員作賽，每隊有 2 次的起跳機會	計算全隊運動員的最佳成績
擲標槍	以 3 步投擲步，在投擲弧內，用力擲出膠標槍。槍頭必須先觸地面方為合格成績。	全隊運動員作賽，每名運動員試擲 3 次	計算全隊運動員最佳成績的總和
一級方程式	以站姿作為起跑形式，聽口令後開始，第一站先跑過梯型標誌，第二站跨越 5 個矮欄，第三站繞過每一枝標記杆，頭尾距離約 60 米，以傳遞接力棒形式進行，計算整隊完成時間。	全隊運動員作賽，以接力形式完成比賽 犯規: 錯過梯型標誌間格，每格需加時 0.5 秒 沒跨越矮欄，每個需加時 1 秒 沒繞過標記桿，每支需加時 3 秒 *碰跌矮欄或標記桿不計算犯規*	計算全隊運動員完成的時間