

1.	總則.....	2
2.	正式比賽.....	2
2.1	25 公尺競賽.....	2
2.2	50 公尺競賽.....	2
2.3	100 公尺競賽.....	2
2.4	200 公尺競賽.....	2
2.5	400 公尺競賽.....	2
2.6	800 公尺競賽.....	2
2.7	1600 公尺競賽.....	2
2.8	5 公里競賽.....	2
2.9	10 公里競賽.....	2
2.10	4x100 公尺接力賽.....	2
2.11	4x200 公尺接力賽.....	2
2.12	4x400 公尺接力賽.....	2
2.13	4x100 公尺融合運動 (Unified Sports®) 接力賽.....	2
2.14	4x200 公尺融合運動接力賽.....	2
2.15	4x400 公尺融合運動接力賽.....	2
3.	場地.....	2
3.1	賽道場地.....	2
3.2	長距離比賽場地.....	2
3.3	項目特定規格如下：.....	2
4.	器材.....	3
4.1	雪鞋.....	3
4.2	鞋靴.....	3
4.3	雪杖.....	3
4.4	號碼布.....	3
5.	工作人員.....	3
5.1	大會人員.....	3
5.2	大會人員職責.....	3
6.	比賽規則.....	4
6.1	器材檢查.....	4
6.2	比賽開始.....	4
6.3	比賽規則.....	4
6.4	取消資格.....	4
6.5	比賽結束.....	5
6.6	接力賽規則.....	5
附件 A	弧線起跑.....	6

1. 總則

正式特奧雪鞋運動規則將規範所有特奧雪鞋賽事。國際特殊奧林匹克委員會為特奧雪鞋運動的管理機構。

有關行為準則、訓練標準、醫療與安全規範、分組、獎項、比賽升等條件及融合運動團體賽等資訊，請參閱特奧通則第 1 條：<http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1.pdf>。

2. 正式比賽

比賽項目旨在為不同能力的運動員提供比賽機會。各賽事可視情況決定所提供的比賽項目及視其必要性訂定管理比賽項目之規章。教練可因應運動員的能力及興趣，選擇合適的項目加以培訓。

以下為特殊奧林匹克提供的正式項目。

- 2.1 25 公尺競賽
- 2.2 50 公尺競賽
- 2.3 100 公尺競賽
- 2.4 200 公尺競賽
- 2.5 400 公尺競賽
- 2.6 800 公尺競賽
- 2.7 1600 公尺競賽
- 2.8 5 公里競賽
- 2.9 10 公里競賽
- 2.10 4x100 公尺接力賽
- 2.11 4x200 公尺接力賽
- 2.12 4x400 公尺接力賽
- 2.13 4x100 公尺融合運動 (Unified Sports®) 接力賽
- 2.14 4x200 公尺融合運動接力賽
- 2.15 4x400 公尺融合運動接力賽

3. 場地

- 3.1 賽道場地
 - 3.1.1 賽道場地為長 400 公尺的環狀賽道，每位運動員所在賽道寬度不應少於一公尺。
 - 3.1.2 400 公尺賽道應相對平坦。
 - 3.1.3 場地應經過整理，使賽道所有部份的狀態均相近。
 - 3.1.4 比賽應朝逆時針方向行進。
- 3.2 長距離比賽場地
 - 3.2.1 1600 公尺以上長距離比賽場地應涵蓋不同的地形和環狀賽道。
- 3.3 項目特定規格如下：
 - 3.3.1 25、50 和 100 公尺競賽
 - 3.3.1.1 應於場地的直線部分或能讓多項競賽同時進行的獨立場地上進行。
 - 3.3.1.2 應於場地上標示或畫出 25、50 和 100 公尺賽事的賽道。
 - 3.3.1.3 每條賽道的寬度應至少為一公尺，最好有 1.7 公尺。
 - 3.3.2 200 公尺競賽
 - 3.3.2.1 於 400 公尺場地的一部分進行。
 - 3.3.3 400 公尺競賽
 - 3.3.3.1 跑整個 400 公尺場地一圈。
 - 3.3.4 800 公尺競賽
 - 3.3.4.1 跑整個 400 公尺場地兩圈。
 - 3.3.5 1600 公尺競賽
 - 3.3.5.1 賽道應涵蓋不同的地形，可利用 400 公尺環狀賽道做為起點和終點。
 - 3.3.6 5 公里和 10 公里競賽

- 3.3.6.1 在涵蓋不同地形的雪道上進行。
- 3.3.7 4x100 公尺接力
 - 3.3.7.1 在 400 公尺場地上進行，設有三個接力區。
 - 3.3.7.2 每個接力區長 20 公尺，並應清楚標示。
 - 3.3.7.3 接力區的起點應最接近起跑線。
- 3.3.8 4x200 公尺接力
 - 3.3.8.1 在 400 公尺場地上進行，設有兩個接力區。
 - 3.3.8.2 接力區長 20 公尺，並應清楚標示。
 - 3.3.8.3 接力區的起點應該最接近起跑線。
- 3.3.9 4x400 公尺接力
 - 3.3.9.1 在 400 公尺場地上進行，設有一個接力區。
 - 3.3.9.2 接力區長 20 公尺，並應清楚標示。
 - 3.3.9.3 接力區的起點應該最接近起跑線。

4. 器材

4.1 雪鞋

- 4.1.1 雪鞋架不得小於 17.78 公分 x 50.8 公分 (7 英寸 x 20 英寸)，此為雪鞋架最長兩端之間與最寬兩端之間的距離。丈量雪鞋架應以直線距離為準 (不應測量曲線距離)，也就是說，雪鞋架寬度不得少於 17.78 公分，且長度不得少於 50.8 公分。
- 4.1.2 原廠安裝的腳趾和腳跟冰爪是允許的，但不得使用任何附加「爪釘」。
- 4.1.3 雪鞋必須包括框架和由網狀或堅固材料製成的底板。
- 4.1.4 運動員雙腳必須透過直接固定裝置扣穩在雪鞋上。
- 4.1.5 運動員在分組測試及決賽中必須穿著相同款式、品牌、種類及尺寸(或成對) 雪鞋和服裝。

4.2 鞋靴

- 4.2.1 比賽鞋靴不限於跑步鞋、登山靴或雪靴。所有運動員都必須穿著鞋靴。

4.3 雪杖

- 4.3.1 可自由選擇是否使用雪杖。

4.4 號碼布

- 4.4.1 比賽期間，號碼布必須清楚顯示於運動員軀幹前方。

5. 工作人員

5.1 大會人員

- 5.1.1 場地主管
- 5.1.2 競賽主管
- 5.1.3 首席發令員
- 5.1.4 助理發令員
- 5.1.5 終點裁判
- 5.1.6 裁判
- 5.1.7 計時長
- 5.1.8 大型賽事可增設技術顧問或其他大會人員。

5.2 大會人員職責

- 5.2.1 場地主管負責準備、維護和控管比賽場地，以符合正式運動規則 (例如比賽場地規格/標示)。
- 5.2.2 競賽主管負責監督比賽運作，確保器材合乎標準且比賽細節符合正式規則。
- 5.2.3 所有運動員就定位預備後，由首席發令員負責發出起跑口令。起點裁判負責裁決起跑是否有犯規。
- 5.2.4 發令員負責確保所有運動員在比賽開始前，均於起跑線後方正確位置就定位。助理發令員將站在距離起跑線 10 公尺處，以便出現起跑犯規時，能阻止運動員繼續比賽。

- 5.2.5 終點裁判負責在運動員越過終點線時，記錄運動員的時間和號碼，以決定完賽順序。
- 5.2.6 賽道上沿路指派的裁判應負責監督比賽進行和過程中的規則遵循。
- 5.2.7 計時長負責指引及統籌計時區內工作人員，督導人工計時及電子計時，擔任候補裁判及協助終點裁判。

6. 比賽規則

6.1 器材檢查

- 6.1.1 所有雪鞋和接力棒均須於賽前由工作人員進行丈量及檢查。
- 6.1.2 運動員必須將指定號碼布佩戴於工作人員能隨時清楚看見的位置。

6.2 比賽開始

- 6.2.1 比賽開始時，運動員雙腳雪鞋的鞋尖不得超越起跑線；起跑線應以顏色或其他標記清楚標示在雪地上。起跑前，運動員身體或衣服的任何部份均不得觸及起跑線或前方之雪地。
- 6.2.2 不得使用任何能為運動員帶來起跑優勢的輔助物，如起跑器或坑洞。
- 6.2.3 各分組的所有運動員將於起跑線後並排同時出發，將不計時分段起跑。
- 6.2.4 起跑指令發出後，運動員才能開始比賽/離開起跑區。
- 6.2.5 起跑指令如下：
 - 6.2.5.1 口令應為「選手預備 (Racers Ready)」(運動員應保持靜止姿勢)。
 - 6.2.5.2 以口令「出發 (Go)」或鳴槍做為起跑指令。
 - 6.2.5.3 可額外使用視覺提示 (如旗子) 協助聽障運動員起跑。針對視障運動員，則可使用肢體碰觸示意起跑。
- 6.2.6 起跑犯規
 - 6.2.6.1 任何運動員在起跑指令發出前起跑，均視為起跑犯規。
 - 6.2.6.2 運動員在「選手預備」口令後及起跑指令發出前明顯地移動身體任何部位 (此時應保持靜止姿勢)，亦將視為起跑犯規。
 - 6.2.6.3 工作人員須指明起跑犯規的運動員並告知犯規。
 - 6.2.6.4 任何運動員於同一比賽中犯下兩次起跑犯規，將被取消該比賽的資格。

6.3 比賽規則

- 6.3.1 除大會人員和參賽運動員之外，任何人員均不得進入賽道。
- 6.3.2 如賽事在彎道進行，場地主管應利用弧線起跑或因應賽道形狀，確保所有運動員比賽的距離皆相同。弧線起跑圖請見附件 A。
- 6.3.3 運動員不得於雙腳未著雪鞋的情況下前進超過三公尺。
- 6.3.4 不得協助運動員配速。配速是指任何非同一比賽參賽者於運動員 3 公尺距離外、在運動員前方、後方或旁邊一起移動，或使用任何形式的計時器，給予運動員調整比賽節奏的指示。
- 6.3.5 在 25 公尺、50 公尺及 100 公尺比賽中，運動員須全程跑於指定跑道上。若運動員離開指定跑道，但未有實質得益、或未對其他運動員造成妨礙或干擾，則不須取消資格。
- 6.3.6 兩分鐘規則
 - 6.3.6.1 比賽過程中，運動員若有跌倒、無法穿著或固定雪鞋、或離開賽道等情形，須於兩分鐘內自行修正問題以繼續比賽。在所有 100 公尺或以上比賽，運動員須每兩分鐘朝終點線前進至少 20 公尺。
 - 6.3.6.2 運動員若無法遵守兩分鐘時限或接受任何形式的協助，將被取消資格。
 - 6.3.6.3 最接近運動員的裁判應負責發出最後 1 分鐘的警告，同時進行犯規計時。
 - 6.3.6.4 裁判在介入前須給予運動員 2 分鐘時限返回賽道，除非情況對犯規運動員本身或賽道上其他參賽者的安全造成疑慮。

6.4 取消資格

- 6.4.1 大會人員有權指示重新開始比賽 (除被取消資格的運動員外)。
- 6.4.2 有以下情況的運動員或接力隊伍將被取消資格：

- 6.4.2.1 不當超越或妨礙其他運動員，或以任何形式刻意干擾其他運動員。
- 6.4.2.2 阻止其他運動員超越。
- 6.4.2.3 推擠或阻擋其他運動員以妨礙他們前進；經判定非偶然發生者，將被取消資格。
- 6.4.2.4 離開指定賽道。
- 6.4.2.5 兩次起跑犯規。
- 6.4.2.6 於接力區不當交接棒。
- 6.4.2.7 未遵守兩分鐘時限內前進的規則。
- 6.4.2.8 於雙腳未著雪鞋的情況下前進超過三公尺。
- 6.4.2.9 於雙腳未著雪鞋的情況下越過終點線。
- 6.4.2.10 在越過起跑線開始比賽後或越過終點線前，接受任何身體協助。
- 6.4.2.11 使用不符規定 (未經認可) 的雪鞋或接力棒。
- 6.4.3 不論是否有人被取消資格，在特殊情況下，大會人員有權基於公平、合理之考量指示重新開始比賽。
- 6.5 比賽結束
 - 6.5.1 當運動員的軀幹越過終點線的垂直平面，就算完成比賽。頭、頸、手臂、腿、手和腳均不算軀幹。
 - 6.5.2 越過終點時，運動員的雙腳必須穿著雪鞋，才算完賽。
- 6.6 接力賽規則
 - 6.6.1 交接棒
 - 6.6.1.1 指定接力區長 20 公尺，其起始線和終止線之垂直平面相距 20 公尺。依跑步方向，接力區最接近起點的一邊為起始線，另一邊為終止線。
 - 6.6.1.2 交棒及接棒運動員必須於接力區內正確交接棒。
 - 6.6.1.3 比賽開始前，裁判會安排運動員於指定位置等待接棒 (4x100 公尺接力賽適用)，或根據前一運動員跑完 200 公尺的順序，(由內至外) 決定所屬隊員的順序排列 (4x400 公尺接力賽適用)。
 - 6.6.1.4 交棒運動員接近接力區時，同隊等待接棒的運動員可往場地內圈移動，但不得推擠或阻擋其他運動員以妨礙他人進行比賽。
 - 6.6.1.5 參加 4x100 公尺接力賽的運動員，最多可於接力區前 10 公尺開始起跑準備接棒。場地上應以線條標示此距離。如運動員未遵守上述規則，所屬隊伍將被取消資格。
 - 6.6.1.6 若接力棒落地，應由掉棒運動員拾起，運動員可離開指定跑道去拾回接力棒，但不得因此縮短比賽距離。此外，接力棒掉落後若滾向兩旁或前方 (包括越過終點線)，掉棒運動員在拾回接力棒後，須至少回到掉棒前的位置才能繼續比賽。若一切按上述程序進行，且未妨礙其他運動員，掉棒不會被取消資格。如運動員未遵守上述規則，所屬隊伍將被取消資格。
 - 6.6.1.7 接力棒交接必須於接力區內進行。交接過程由接棒運動員首次碰觸接力棒開始，直到只剩接棒運動員手持接力棒為止。接力棒的位置將決定交接棒是否於接力區內進行。於接力區外交接棒將被取消資格。
 - 6.6.2 接力賽取消資格
 - 6.6.2.1 運動員於接棒前和/或交棒後，應留在接力區內或跑道內圍指定位置，直到跑道已淨空，以免阻擋其他運動員進行比賽。若運動員因跑出指定位置或跑道，阻礙其他隊伍的隊員，所屬隊伍將被取消資格。
 - 6.6.2.2 運動員若以推或其他方式輔助同隊隊員前進，該隊將被取消資格。
 - 6.6.2.3 參加 4x400 公尺接力賽的運動員不得於接力區外開始起跑，應於接力區內起跑。如運動員未遵守上述規則，所屬隊伍將被取消資格。
 - 6.6.3 接力棒
 - 6.6.3.1 接力棒應為光滑空心圓管，以木頭、金屬或其他硬質材料一體製成。
 - 6.6.3.2 可使用金屬接力棒，但在嚴寒天氣下徒手拿取時應特別小心。
 - 6.6.3.3 接力棒長度應介於 280 至 300 公釐。

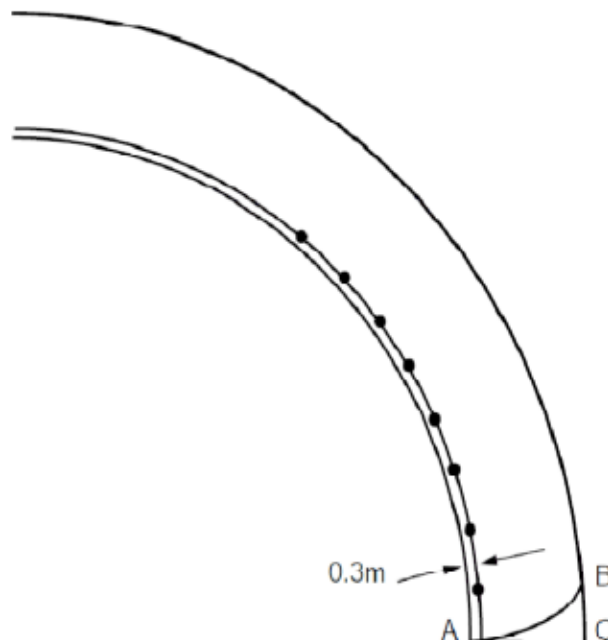
- 6.6.3.4 外徑應為 40 公釐，重量不得少於 50 公克。
- 6.6.3.5 外層應上色，以便在比賽中清晰易見。
- 6.6.3.6 運動員必須全程手持接力棒，並不得於手上使用其他物質協助抓握接力棒。
- 6.6.4 融合運動
 - 6.6.4.1 融合運動接力隊伍應由二名特奧運動員與二名融合運動夥伴組成。運動員接力棒次將由教練決定。
- 6.6.5 隊員名單
 - 6.6.5.1 各接力隊伍應由 4 名運動員組成，隊伍人數少於 4 人者應棄權。
- 6.6.6 參與比賽
 - 6.6.6.1 每位運動員將完成整個接力賽程四分之一的距離，且不得參與多於一個棒次。
- 6.6.7 申訴程序
 - 6.6.7.1 所有申訴均須以書面方式提交。
 - 6.6.7.2 不受理任何質疑大會人員判決的申訴。
 - 6.6.7.3 申訴時必須填寫合適的特殊奧林匹克申訴表格。
 - 6.6.7.4 申訴須於非正式成績公布後 15 分鐘內於大會指定地點提交。
- 6.6.8 使用陪跑員
 - 6.6.8.1 視障運動員的陪跑員不得在運動員前方。陪跑員全程不得拉或推運動員前進。
 - 6.6.8.2 必須能清楚識別運動員與陪跑員。

附件 A：弧線起跑

弧線起跑準則

所有無法全程於直線完成的特奧雪鞋比賽 (200 公尺以上及接力賽) 均採弧線 (彎道) 起跑。弧線起跑能確保每位運動員自弧線上任一點起跑，至進入彎道的距離都相同 (也就是說，從跑道外圍起跑的運動員與從跑道內圍起跑的運動員所跑的距離相同)。

下圖中 A 至 B 點間的曲線即為起跑弧線。運動員從 B 點或 A 點起跑至 D 點 (最上端標示點) 的距離均相同，在彎道上距離均少於 25 公尺。



起跑弧線設置方式如下：距跑道內緣石 0.3 公尺 (12 英吋) 處開始，每 3.05 公尺 (10 英尺) 設置一個標示點；第一個標示點將位於起點距跑道內緣石 0.3 公尺 (12 英吋) 處。以 9.75 公尺 (32 英尺) 跑道來說，10 個標示點就已經足夠。

使用長 30.48 公尺 (100 英尺) 以上的鋼捲尺或繩索，以距離起點最遠的標示點 (D 點) 為中心、從 A 點向跑道外緣畫出弧形 (即為弧形起跑線)。

各標示點之間的距離 (3.05 公尺) 為任意且相當準確的間距。

這並非圓弧，因為若捲尺未與各連續標示點相接，半徑就會因此改變。