



HKTOWA

拔河竞赛及训练手册

香港拔河运动总会



香港拔河运动总会

Hong Kong Tug of War Association

香港中环雪厂街 10 号新显利大厦 5 楼 57 室

Rm 57, 5th Floor, New Henry House

No.10 Ice House Street, Central, Hong Kong

Tel: (852) 25237073 Fax: (852) 2136 3426

Web-site : http://hk.geocities.com/hk_towa/HKTOWA

E-mail : hk_towa@yahoo.com.hk

编委会成员

曾泽辉 陈雪玲 严嘉咏 严嘉儿 林锦莺 杨韵明

序言

本会之组织章程由本人以律师的身份见证下签署而生，并于 2000 年 9 月 11 日由公司注册处发出法团注册证书。至今，香港拔河运动总会有限公司已经成立了接近 7 年。所谓「千里之行，始于足下」，本会最初由数字热心于拔河运动的人士发起，时至今日，已见规模。



本会初期，会员主要来自于本港的纪律部队。及后，会员的来源已经扩大至社会的其他阶层，包括大专院校及中学等。

于《亚洲拔河运动协会》会长吴文达先生之支持及资助下，本会曾多次派出队伍参加国际性的赛事，屡获殊荣；通过参与海外比赛，加强对外的联系。于《国际拔河运动总会》会长 Mr. Co. Koren 的大力支持下，本会将于本年 5 月在瑞典举行的《国际拔河运动总会》周年会员大会上获准加入成为正式会员。

于各同寅的大力支持及帮助下，本会得以制定一套完备的运动规则，体现了「公平」竞争的最高原则。经过编委会各成员的努力，本会得以制订这本《竞赛及训练手册》。

本书的付梓，实为社会上不同阶层人士的慷慨支持及帮助。本人对曾泽辉先生及其他会员付出的巨大努力作出特别的鸣谢。最后，本人对本手册的赞助商《爱斯产品有限公司》梁德明先生作出衷心的感谢。

最后，本人祝愿香港拔河运动总会能够继往开来，百尺竿头，更进一步，努力为祖国及本港的运动事业作出无私的贡献。

刘世民
香港拔河运动总会主席

目录

I 拔河运动简介

甲	拔河运动意义
乙	拔河运动起源
丙	现代国际八人制拔河运动简史
丁	香港拔河运动历史
戊	目前拔河运动主要之国际锦标赛
己	香港拔河代表队成绩
庚	未来展望

II 香港拔河运动竞赛规则

第1條	依据
第2條	比赛类别
第3條	重量等级
第4條	比赛注册、测量体重、盖印章、提交比赛名单
第5條	年龄界定
第6條	队伍及替换
第7條	教练及训练员
第8條	比赛服饰及装备
第9條	比赛用绳
第10條	比赛场地

III 拔河技术规则

第11條	握绳手法
第12條	选手姿势
第13條	后位姿势

IV 违反规则

第14條 一般犯规动作及罚则

第15條 取消资格

第16條 违反规例

V 比赛及计分

第17條 比赛方法

第18條 对赛安排

第19條 每局胜负或和局之判定

第20條 计分方法

第21條 停止比赛及重赛

VI 裁判

第22條 裁判及职员

第23條 裁判长

第24條 主裁判

第25條 副裁判

第26條 体重测量长

VII 讯号及命令

第27條 开赛程序

第28條 比赛结束

第29條 拔河比赛命令表

第30條 拔河比赛犯规表

VIII 赛事架构

第31條 比赛总则

第32條 队伍对赛

第33條 选择场区

- 第34條 赛制
- 第35條 计分赛中同分
- 第36條 申诉
- 第37條 拔河比赛应注意之事项

IX 拔河运动安全须知

- 第38條 督导
- 第39條 天文台讯号对拔河运动之影响
- 第40條 拔河运动员应穿着适当的保护装备
- 第41條 竞赛操守
- 第42條 意外报告

X 裁判手号

XI 拔河运动训练课程及考核指引

- 第43條 训练大纲
- 第44條 向总会申请安排考试程序
- 第45條 考官职责
- 第46條 教练守则
- 第47條 教练权益

XII 裁判制度实施方法及证书课程内容

- 第48條 目的
- 第49條 依据
- 第50條 裁判分级
- 第51條 各级裁判可教授及担任之裁判工作
- 第52條 一级拔河运动裁判证书
- 第53條 二级拔河运动裁判证书
- 第54條 三级拔河运动裁判证书
- 第55條 亚洲或国际拔河运动裁判证书

XIII 教练制度实施方法及证书课程内容

- 第56條 目的
- 第57條 依据
- 第58條 教练分级
- 第59條 各级教练可教授的课程及可担任之教练工作
- 第60條 拔河运动训练员证书
- 第61條 一级拔河运动教练证书
- 第62條 二级拔河运动教练证书
- 第63條 三级拔河运动教练证书

XIV 各级运动员证书课程

- 第64條 初级拔河运动员证书
- 第65條 中级拔河运动员证书
- 第66條 高级拔河运动员证书

XV 各类证书及表格

- 第67條 证书分类
- 第68條 各类表格名称

XVI 各类对照表

- 第69條 级别教练表
- 第70條 证书课程表
- 第71條 各单位教授及考核各项目对比表
- 第72條 各类证书教授及考核

I 拔河运动简介

甲、拔河运动意义：

拔河运动在香港民间盛行已久，常为运动会中的一种特备项目。以往拔河比赛，无特定规则，故为体重取胜之运动项目。直至现代国际八人制拔河比赛出现，始规定绳子之长短、粗幼及场地大小，更固定了每队参赛选手之人数，并按体重分级，因此规则更为明确化。而拔河更是一危险性少，趣味性及公平性，及可表现出团队合作精神之运动。如何将团队技术、精神发挥最大及达致最有效是现代国际八人制拔河比赛获胜不可缺少的因素。而比赛时各队拉拉队的设计与表现、热闹的气氛、精彩之竞赛，更令拔河运动成为富有教育特质的运动项目。

乙、拔河运动起源：

根据自古迄今所发现的原始记载，拔河运动起源于亚洲国家。古代的庆祝和祭祖活动，拉绳竞赛便是拔河的雏型。例如在朝鲜，相邻的村庄组织拔河比赛，以预测下季的收成。在人类历史后期，拔河已经发展为一种强身的竞赛，而不再与宗教典礼相关。迄今所发现的拔河运动的最早证据是在公元前 2500 年埃及 SAKKARA 的 MERERA-KU 的墓内壁画。而在西欧，拔河运动始于公元 1000 年，这可从斯堪的纳维亚和德国的英雄故事中读到。15 世纪时，在法国城堡或大别墅花园的锦标赛上，拔河非常流行，后来也成为英国锦标赛的项目之一。

世界上最早用文字记录拔河运动的是中国史籍。根据史籍记载，两千多年前楚国的“牵钩”，本是配合水战的一种军事技能，后变为荆襄一带民间流行的“施钩之戏”。后世的拔河运动即由此演变而来。

春秋战国时期的《墨子·鲁问》最早记录“牵钩”中的战器“钩强”。当时楚国与越国之间进行水上舟战，楚国聘请来楚地游历的鲁班为其设计一种名为“钩强”的器具，在舟战占优势的情况下可以用它钩住敌舟，不令其逃脱，在失利时可以用它抵住敌舟，不令其接近。开战时，一只只大铁钩钩往越国战船，每个

铁钩后，都有数十上百的楚军士卒，拼命拖住连结铁钩的粗绳索，使越船无法行动，最终楚军大获全胜。其后，这种钩拉敌舟的战术操练又从水上移到陆上，竞赛时人们击鼓助威，齐声呐喊，用激越的鼓点整齐双方角力用巧的节奏，其场面之恢宏、气氛之热烈，不难想见

从“牵钩”定名为“拔河”一般多认为始于唐代。唐代《封氏闻见记》明确记载。

唐朝时，由于统治者的喜爱与提倡，“牵钩”由荆楚地区的地方性习俗，迅速发展为全国的全民性竞技项目，其参加人数之多，竞争气氛之浓烈，都是后来各代望尘莫及的。此时的用具，已由长达四五十丈的大麻绳取代了篾缆，麻绳两头分别系几百条小绳索，竞赛时，两拨人各自拉住小绳在胸前挽成圈，便于发力。竞赛规则是在长绳正中“立大旗为界”，最终“以却者为胜，就者为输”。当时中国大拔河和韩国现在的拔河形式一致。

拔河在隋唐五代不仅是竞技游戏，还有祈求年丰和炫耀国力之意。当时人们认为这项活动能促成农业丰收，不仅可以祈求国泰民安，也可增添节日的欢乐气氛，因此在隋唐民间十分盛行。

丙、现代国际八人制拔河运动简史：

现代国际拔河比赛，倡导于英国，并曾于 1900 年第二届法国巴黎奥运会中，列为正式竞赛项目。第三届在美国、第四届在英国、第五届在瑞典、1912 年第六届奥运会因第一次世界大战而停办。至 1920 年由于国际奥林匹克委员会决定缩减比赛项目，而拔河就是其中被缩减的比赛项目之一。这项决定使拔河运动的国际竞赛活动短暂地处于停顿状态。但是，国家级的运动组织仍在不断发展，1933 年瑞典国家拔河协会宣告成立，随即其他欧洲国家纷纷效法，以英国、荷兰等 14 个国家为主的欧洲各国，先后组成拔河协会。

国际拔河运动总会于 1960 年成立(简称 TWIF)，并统一了比赛规则。1964 年在瑞士举行第一届欧洲拔河锦标赛，1965 年在勃罗地海运动会举行了第一届国际拔河竞赛，TWIF 于 1975 年在荷

兰举办第一届世界锦标赛。此后，地区和世界性的锦标赛每年都有举行。

1980 年 12 月日本国家拔河联盟正式成立。以国际拔河总会所制定的规则为依据，订定日本拔河联盟之室内比赛规则。国际拔河总会鉴于日本拔河联盟之室内比赛规则的优点，于 1982 年提议，国际比赛也在室内硬地板上举行。1988 年 10 月日本于歧埠举行日英拔河亲善大会，共八国参加。这次国际亲善大会将 TWIF 室外规则修订为室内比赛规则，并于 1989 年 4 月将 TWIF 的规则正式修订为有室内比赛规则。

1990 年在荷兰举行第一届世界(室内)拔河锦标赛时，便采用了室内比赛规则，在室内场地进行比赛。目前世界拔河比赛，以公开对抗赛与世界锦标赛方式，每年分室内及室外互相交替举行。

亚洲拔河运动协会于 1990 年成立(简称 ATWF)，并于同年 10 月 10 日在日本千叶县举行第一届亚洲拔河锦标赛。第二届亚洲拔河锦标赛于 1996 年 6 月 1 - 2 日在台北市举行，参赛国家与地区计有日本、韩国、香港、澳门、星加坡、马来西亚、菲律宾、印度和中华台北 2 队共 10 队共襄盛举。第三届亚洲拔河锦标赛于 2000 年 11 月 10-13 日在台北市举行。

至 2002 年，国际拔河运动总会终于正式依照奥林匹克宪章第 29 条被国际奥林匹克委员会认可。

中国拔河协会于 2006 年 3 月 20 日在北京成立。

丁、香港拔河运动历史：

早在香港开埠前，拔河运动已是农民在节日庆典上的一种游乐竞技。开埠时，驻港英军及香港警察以拔河运动作训练团队精神的一种方法。而近代民间团体、社会组织、公商机构、政府机关、纪律部队、大专院校等，都较喜爱将拔河运动安排在运动会内作其中一种竞技项目。而较有组织性的拔河比赛莫过于警务处及惩教署这两大纪律部队于 70 年代至 90 年代所定期举办的比赛。

由于《亚洲拔河运动协会》会长吴文达先生大力推广及支持，国际拔河运动邀请赛于 1994 年在中华台北举办了。当时香港拔河运动总会尚未成立。在毫无认识及没有支持下，当时的香港巨流体育会便派出 10 人参与。而于 1995 年香港保民体育会，更派出两支为数 20 人的队伍再度参与赛事。

第二届亚洲拔河锦标赛于 1996 年 6 月 1-2 日年在中华台北举办，香港海天体育会派出 10 人参与赛事，共襄盛举。参赛国家与地区计有日本、韩国、香港、澳门、星加坡、马来西亚、菲律宾、印度及中华台北 2 队，共 10 队。2000 年 11 月在中华台北举办了国际特殊拔河运动邀请赛，香港明爱中心在香港狮子会的赞助下，成功派出一支男女混合队参与智障组，并取得优异成绩。

香港拔河运动总会于 2000 年 9 月 11 日正式成立（简称 HKTOWA），所派出的三名委员曾泽辉先生、邓国良先生及施鐔忠先生，考获亚洲拔河运动总会裁判及教练资格。同年香港拔河运动总会派出男女队伍各一支，由主席刘世民及全体执行委员会委员带领下，参与第三届亚洲拔河锦标赛，而各委员更出席了亚洲拔河运动协会执行委员会议。是次比赛除取得优异成绩外，主席刘世民先生更成亚洲拔河运动协会执行委员会委员。

戊、目前拔河运动主要国际锦标赛：

世界运动会：

每四年一次举办的世界运动会，拔河运动是其中一项比赛项目。首届世运会于 1981 年在美国加利福尼亚举行，当时拔河运动只有男子组室外赛，并分男子 720 公斤及 640 公斤两个级别。此分级方法一直沿用至 1997 年在芬兰举行的第五届世运会。2001 年，第六届世运会于日本秋田举行。男子组室外赛的分级改为 680 公斤级及 600 公斤级，并增加了女子组室内表演赛。2005 年，第七届世运会于德国举行，女子组室内赛正式列入比赛项目之一，而女子组只有 520 公斤级别。

世界(室外)拔河锦标赛：

每二年一次，首届于 1976 年举行。

世界(室内)拔河锦标赛：

每二年一次，首届于 1990 年在荷兰举行。

欧洲锦标赛：

室外赛，每二年举行一次，首届于 1964 年举行，以欧洲国家为主。

大洋洲锦标赛：

室外、室内赛并行，每二年举行一次，1999 年 7 月在那米比亚举行。

亚洲拔河锦标赛：

1990 年 10 月 10 日，第一届亚洲拔河锦标赛于日本千叶县举行。1996 年 6 月 1-2 日，第二届亚洲拔河锦标赛于中华台北举行。2000 年 11 月 10-13 日，第三届亚洲拔河锦标赛于台北市举行。2002 年，第四届于高雄市举行。2004 年，第五届于桃园举行。2006 年，第六届于日本东京大田原市举行。

全国体育大会：

全国体育大会是与全国运动会、城市运动会齐名的全国三大综合体育赛事之一，由 2006 年第三届全国体育大会开始，将每四年举办一次。拔河运动是第三届首次加入的项目。赛事并于 2006 年 5 月 28 及 29 日于江苏省苏州市举行。

己、香港拔河代表队成绩

一) 2006 年第一届港澳埠际(室内)拔河赛—暨澳门公开赛

日期：2006 年 7 月

地点：澳门

成绩：公开赛

- 男子 600 公斤级 ： 第一名
- 女子 520 公斤级 ： 第一名、第二名
- 男青 520 公斤级 ： 第一名、第二名

港澳埠际赛

- 男子 600 公斤级 ： 香港胜
- 女子 520 公斤级 ： 香港胜
- 男子青年 520 公斤级 ： 香港胜
- 埠际赛总冠军 ： 香港

二) 2006 年第一届越南(室内)拔河锦标赛—暨国际邀请赛

日期： 2006 年 7 月

地点： 越南胡志明市

- 成绩： ➤ 男子 600 公斤级 ： 第一名
- 女子 520 公斤级 ： 第一名
- 男女混合组 ： 第一名

三) 2006 年第六届亚洲(室内)拔河锦标赛

日期： 2006 年 12 月

地点： 日本东京大田原市

- 成绩： ➤ 女子 520 公斤级 ： 第三名

四) 2006 年中华台北(室外)拔河公开赛—暨国际邀请赛

日期： 2006 年 12 月

地点： 台湾台北市

成绩： 公开赛

- 男子 600 公斤级 ： 第二名
- 女子 520 公斤级 ： 第二名

国际邀请赛

- 男子 600 公斤级
- 女子 520 公斤级 ： 第三名
- ： 第三名

庚、未来展望

1. 拔河运动能推广及发展为香港最普及的一种团队运动。
2. 香港拔河代表队在国际比赛取得优异成绩。
3. 拔河运动能成为亚运会的竞赛项目。
4. 拔河运动能再次成为奥运会之竞赛项目。

II 香港拔河运动竞赛规则

第1条 依据

香港拔河运动总会比赛规则（HKTOWA）是根据国际拔河运动总会（TWIF）及亚洲拔河运动协会（ATWF）的规则制定而成。如举办国际赛则根据国际拔河运动总会规则进行。

第2条 比赛类别

香港拔河运动比赛分为以下类别:

- 室外、室内
- 男子、女子
- 男女混合
- 青少年、成人

第3条 重量等级

香港拔河运动总会(HKTOWA)主办的所有本港赛事重量等级须依以下准则划分：

第一级	320公斤或以下
第二级	360公斤或以下
第三级	400公斤或以下
第四级	440公斤或以下
第五级	480公斤或以下
第六级	500公斤或以下
第七级	520公斤或以下
第八级	540公斤或以下
第九级	560公斤或以下
第十级	580公斤或以下
第十一级	600公斤或以下
第十二级	640公斤或以下
第十三级	700公斤或以下
第十四级	无限量级

第4条 比赛注册、测量体重、盖印章、提交比赛名单

4：1 注册

参加比赛队伍须向大会报到，在司令台领取体重测量表及比赛资料。

4：2 测量体重

4：2：1 填写体重测量表上队员数据后，选手须依号码顺序过磅量体重。

4：2：2 选手须穿不透明裤过磅，而女性更必须穿着不透明上衣。禁止只穿内裤过磅。选手可以不穿鞋子及不穿带护腰带过磅。

4：2：3 体重测量以公斤磅显示之小数点后一个位作计算，而小数点后两个位不会作四舍五入方式计算入内，例：70.44= 70.4公斤

4：3 测体重及盖印章

4：3：1 当选手过磅时，须将注册号码写在其手背或大腿上。当全体队员过磅完毕后，计算当中重量最轻的8名选手总体重。该总体重符合规定时，全体队员会加盖印章，必要时可写上队伍编号。

4：3：2 若最轻的8名选手总体重超重时，可有一次再过磅机会，再测量合格，才能盖印章。但若再过磅时，8名选手总体重仍超重，则队伍可派出7名选手作赛，然而此7名选手必须符合总体重量。但在任何情况下，不可以只有6名选手作赛。

4：4 提交比赛名单

4：4：1 各参赛队伍须在每场赛事开赛前15分钟，依体重测量表上确认之注册名

单，在出赛表（顺位）写上出赛选手的名单，并向站在出场道之职员（检录裁判）提交（以三局作赛时，必须于第一局前提交）。

4：4：2 比赛名单提交后，出场作赛的全体队员，须按大会规定，在准备区休息并准备比赛。

第5条 年龄界定

青少年：18岁或以下

成人：18岁以上

青少年组之年龄计算以每年1月1日之生日为准，如参赛者于1月1日已过19岁生日，则不可参加青少年组。若参赛者于1月1日之后才到19岁生日，则仍可参该年所举办之赛事的加青少年组。

第6条 队伍及替换

6：1 队伍编制如下

教练-----1位。

训练员-----1位。

选手-----8--10位。

出赛选手共8名，教练、训练员由选手兼任亦可。教练须由成人担任，训练员最好也由成人或持有训练员证书者担任。

6：2 选手排位

6：2：1 选手出场排位，其顺序为：第1位、第2位、第3位、第4位、第5位、第6位、第7位，最后一位选手称后位。

6：2：2 当比赛登记出赛选手名单时，须按照号码的顺序由1—8号登记，教练如由选手兼任，需注明。

6：2：3 选手排位可以自由变更。

6：2：4 当举绳时，后位必须在河道底线之前。

6 : 2 : 5 选手之拔河位置在绳子左边或右边皆可。

6 : 2 : 6 比赛开始时，第 1 位选手必须握在靠近绳子蓝色标志外。



6 : 3 对赛队伍及替换选手

6 : 3 : 1 每队开赛时必须 8 人作赛，选手受伤或于过磅时超重例外。

6 : 3 : 2 两队对赛必须由裁判监督下进行。

6 : 3 : 3 所有参赛选手于报到时须出示身份证明文件以便主办单位核对。

6 : 3 : 4 替换选手之条件：

a) 后备选手有 2 名，但出赛名单之总重量不得超过规定。

b) 后备选手也必须预先接受体重测量。

6 : 3 : 5 替换选手之程序：

a) 每局间换人，教练须向主裁判提出申请，经主裁判确认体重之后才能替换。换人之申请必须在比赛前，即主裁判发出「握绳」口令之前马上提出。否则，便不能再更换。

b) 比赛其间，如有选手受伤而没有后备选手可替换，则可以 7 人作赛。但若再有选手受伤而没有人可替换，则不可以 6 人出赛。

最少之出赛人数：

6 : 3 : 6 除因过磅时超重及有选手受伤之原因可 7 人作赛外，任何情况下不可少于 7 人作赛。

第7条 教练及训练员

- 7：1 教练负责队伍编制、选手替换、队务管理及比赛指挥等工作。
- 7：2 当比赛进行时，教练及训练员不得触碰选手身体或绳子。
- 7：3 指挥不得遮挡裁判视线，令裁判视线受到阻碍。
- 7：4 比赛其间，教练不得使用哨子或扬声器指挥选手。
- 7：5 在室内比赛时，教练对选手的指挥，必须在拔河道之外侧，并站于主裁判之对面，不可妨碍副裁判执行任务，更不可进入河道。
- 7：6 在室外比赛时，教练对选手的指挥，必须在拔河道之外侧，左边或右边皆可以，但不可妨碍裁判员执行任务。
- 7：7 凡对裁判的判定有异议时，只有教练有权提出抗议的申请。
- 7：8 训练员负责在比赛前后照顾队员。训练员及后备选手所处位置必须是裁判指示的场地。

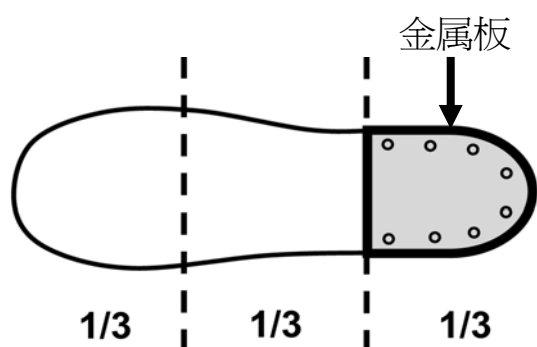
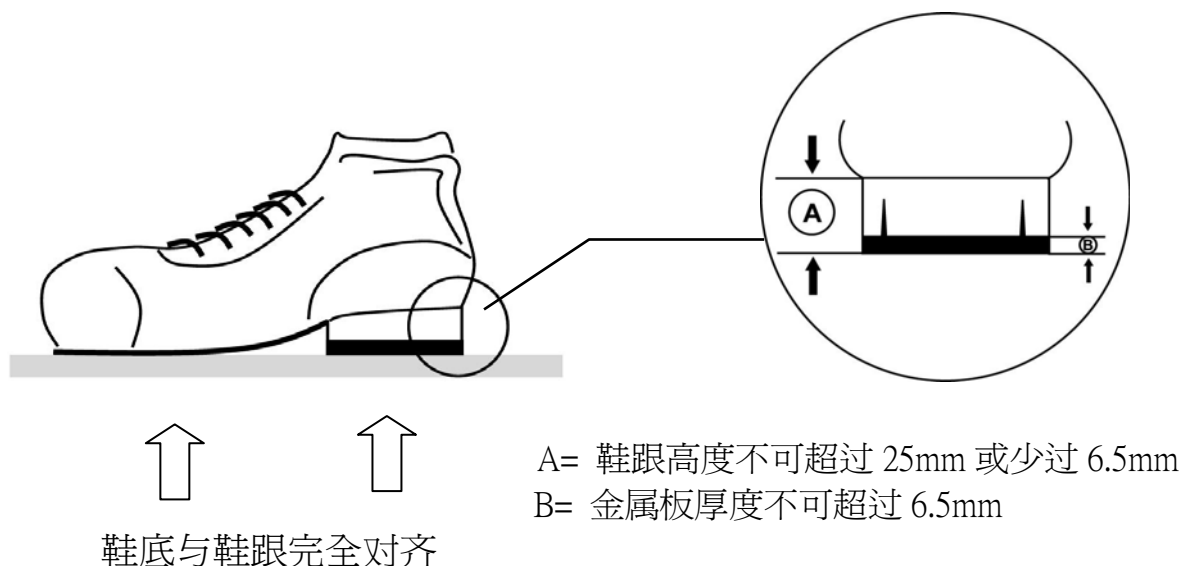
第8条 比赛服饰及装备

- 8：1 比赛服装
 - 8：1：1 选手服装
队伍须穿着整齐及一致的运动服装，竞赛时穿短裤、长袖运动衫、袜子等标准拔河服装，力求整齐。附注：本地比赛视乎需要可另行规定。
 - 8：1：2 指挥服装
穿着与队伍相同的比赛服或与队伍相同颜色的运动服装。
 - 8：1：3 头饰
指挥及选手可佩带帽、头巾、头带、遮光罩或缠头巾，但款式及颜色必须一致。

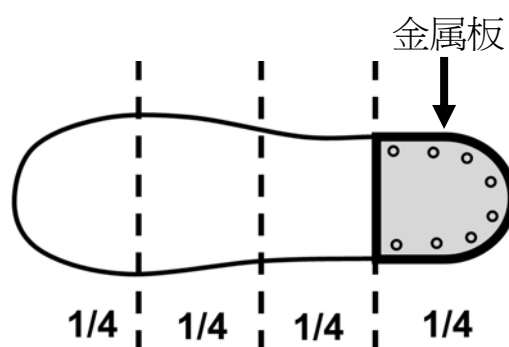
- 8 : 1 : 4 保护物品
选手为防止受伤而穿着保护衣时需获得裁判的准许。保护衣不得附有锁扣、沟槽或任何设计用作锁定绳子。比赛时可使用腰带，后位选手可使用护垫但厚度不可超过 5cm。除腰带外，保护衣须穿着在比赛服内。
- 8 : 1 : 5 广告商标、图案及文字
比赛服饰及装备上之商标、图案及文字不可涉及政治性、宗教、不雅及侮辱性。严禁烟、酒及毒品广告。
- 8 : 2 防滑用品
 - 8 : 2 : 1 不准带手套。
 - 8 : 2 : 2 除了镁粉外，其他用于止滑的材料或物品必须得到大会允许才可使用。
 - 8 : 2 : 3 鞋底不得有止滑设施。
 - 8 : 2 : 4 获得裁判员的许可，才可使用疗伤之绷带或其他包扎用品，其治疗的范围以最小限度为原则。
- 8 : 3 过磅衣着
选手必须穿不透明裤过磅，而女性更必须加穿不透明上衣。可以不穿鞋子及不穿带护腰带过磅。
- 8 : 4 鞋子
 - 8 : 2 : 1 室外拔河鞋
室外比赛所穿的短筒鞋的鞋底、鞋跟及鞋跟侧面必须平坦，不得改造。可使用金属制鞋跟，其厚度不得超过 6.5mm 的金属板；鞋跟不可大于鞋底面积之 1/3 及鞋跟不可小于鞋底面积之 1/4。不得使用钉鞋及鞋跟有大头钉突出的短筒鞋。
 - 8 : 2 : 2 室内拔河鞋
室内比赛必须穿拔河鞋，或没有鞋跟

的平底鞋，鞋由生产商生产后不得加工，鞋底面积不得大于脚掌之 20%，鞋底由塑料制造或类似塑料材料制造用于防滑，但不可损坏拔河道。

室外拔河鞋



鞋跟不可大于鞋底面积之 1/3

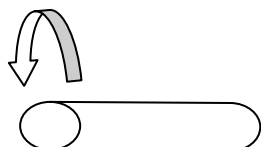


鞋跟不可小于鞋底面积之 1/4

第 9 条 比赛用绳

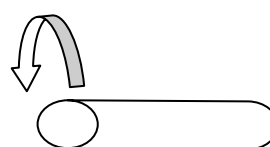
9：1 比赛用绳之规定如下：

A 一般用绳



圆周： 10cm — 12.5cm

B 少年组用绳



圆周： 9cm — 11cm

A 一般用绳规定如下： B 少年组用绳规定如下：

圆周： 10cm—12.5cm 圆周： 9cm—11cm

长度： 28mtr—33.5mtr 长度： 28mtr—30mtr

材料： 马尼拉麻 材料： 马尼拉麻

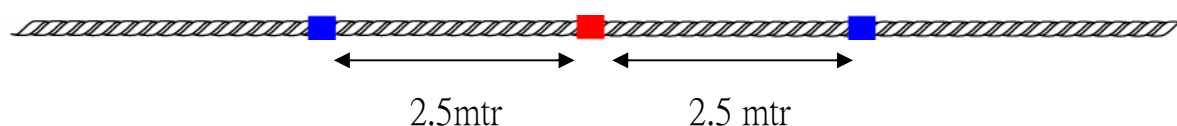
** 各组比赛用绳，绳子上不能有结节或握把。

9：2 比赛用绳的标志是使用颜色贴布或颜色标志，以便裁判员能够很容易的调整绳子的长短或适当位置，标志线宽为 5—10cm。

9：2：1 室内用绳的标志

■ 中心标志-----绳子的中心是红色标志。

■ 蓝色标志-----由中心至两侧 2.5mtr 之处是蓝色标志。

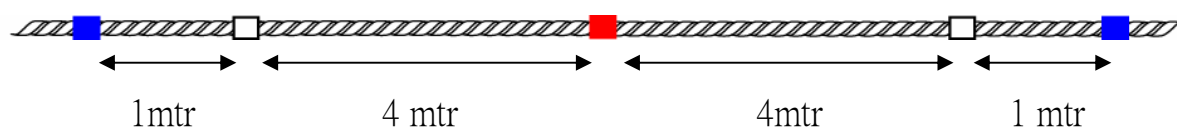


9：2：2 室外用绳的标志

■ 中心标志-----绳子的中心是红色标志。

□ 白色标志-----由中心至两侧 4mtr 之处是白色标志。

■ 蓝色标志-----由中心至两侧 5mtr 之处是蓝色标志。



9：3 比赛用绳的检查

9：3：1 三股麻绳若松掉、一股若磨损或绳股突出，即不可再使用。

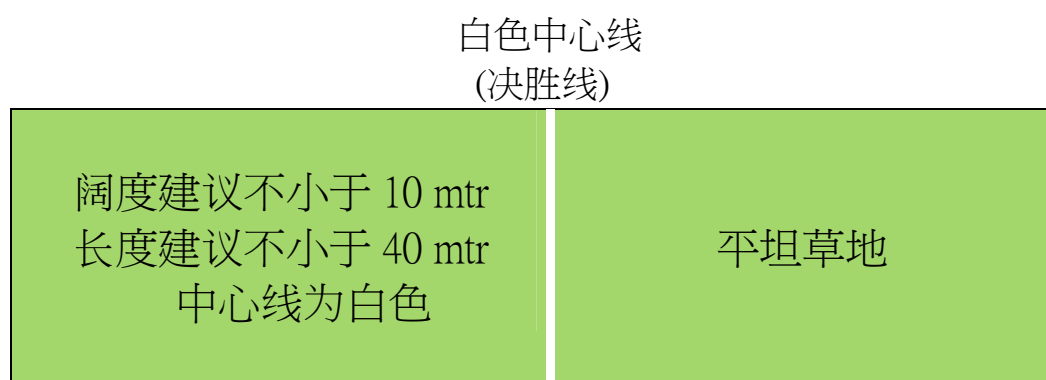
9：3：2 麻绳最怕水和潮湿，如遇水后易变成僵硬或绳子发霉，便不能再使用。

- 9：4 比赛用绳的保养
- 9：4：1 绳子的尾端最容易松开，可使用胶带或细铅线将它固定。
- 9：4：2 绳子可用 1 公尺大的长方形篮子装，不可放在太阳直射的地方。

第 10 条 比赛场地

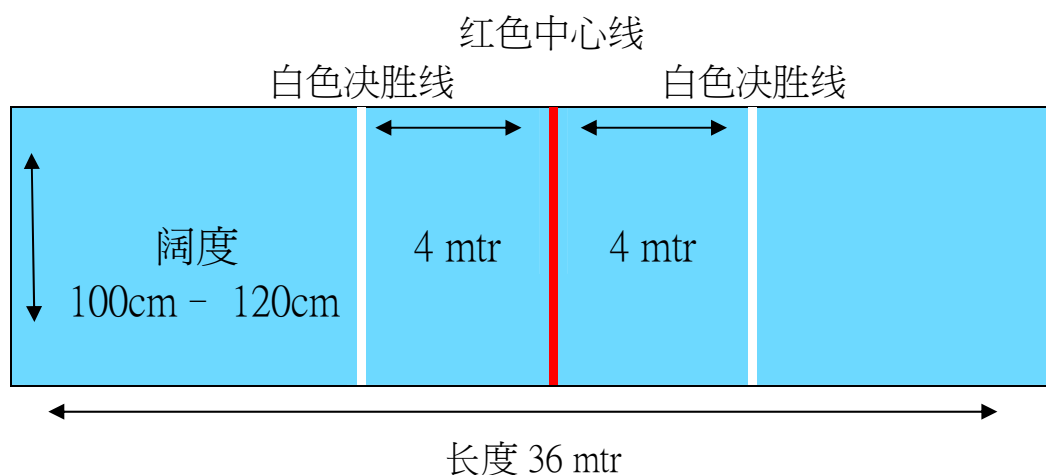
10：1 室外拔河道

须在平坦的草地上进行，如于比赛中出现洼坑，则必须在下一场比赛开始前整理完毕。



10：2 室内拔河道

比赛场地称为拔河道。拔河道必为水平面。作赛时要使用专用之拔河道垫。如在体育馆作赛，则可以直接使用地板，用贴布或胶带做标志。中心线为红色、其他线原则上为白色，线宽为 5cm。



III 拔河技术规则

第 11 条 握绳手法

- 11：1 选手不得握在绳子两侧蓝色标志内。
- 11：2 不得将绳子打结及将绳子环绕身体任何部位，后位例外。
- 11：3 比赛开始时，绳子的红色中心标志必须对正地上的中心线位。

第 12 条 选手姿势

- 12：1 每名选手必须赤手、双手掌心向天握住绳子。
- 12：2 除后位外，第 1 至 7 位选手必须将绳子由躯干与上臂之间通过。
- 12：3 任何握绳动作阻止绳子自由移动，即属锁绳犯规。
- 12：4 选手双脚必须置于膝前。

第 13 条 后位姿势

- 13：1 选手排在最后的一名称为后位。
- 13：2 后位握绳法：绳子必须通过腋下，由背斜上，从另一边肩部前面垂下再经腋下过后锁紧，将多余的绳子置于身后外侧，两手臂向前双手掌心向天直握绳子。

IV 违反规则

第 14 条 一般犯规动作及罚则

- 14：1 犯规动作
 - 14：1：1 坐地犯规 选手故意坐在地上或因滑倒之后，没有立刻起身。
 - 14：1：2 触地犯规 除脚以外之身体任何部分触及地面。
 - 14：1：3 锁绳犯规 任何握绳动作阻止绳

		子自由移动。
14 : 1 : 4	握绳犯规	选手违反比赛规则第 11 条、第 12 条及第 13 条规定以外的握绳法。
14 : 1 : 5	抽绳犯规	上下抽动绳子使绳子不能由躯干与上臂之间通过。
14 : 1 : 6	脚姿犯规	坐在脚或肢体上或双脚不是置于膝前。
14 : 1 : 7	爬绳犯规	用手拉着绳交替前进。
14 : 1 : 8	划绳犯规	连续坐在地面上用脚向后移动。
14 : 1 : 9	后位犯规	后位违反比赛规则第 13 条规定以外的握绳法。
14 : 1 : 10	教练员犯规	比赛进行时，教练员向队伍发出指示。
14 : 1 : 11	静止犯规	队伍没有积极进行对赛，持续停顿故意拖延比赛。
14 : 1 : 12	脚洞犯规 (室外)	室外竞赛时的犯规动作：主裁判提出「拉紧」口令之前，选手在地面上用脚挖洞。
14 : 1 : 13	越线犯规 (室内)	室内竞赛时的犯规动作：选手脚踏出河道边线外。
14 : 2	罚则 — 「警告」	
14 : 2 : 1	比赛中，若有选手犯规，主裁判会马上宣告「警告」。	
14 : 2 : 2	每局比赛 每队被警告的机会会有 2 次，如被第 3 次警告，则会立刻丧失此局比赛资格。	

- 14：2：3 犯规是以整体而论，即使只有一人犯规也视同全体犯规论。
- 14：2：4 如只有一人或多于一人同时犯规时，会被宣判一次「警告」。
- 14：2：5 第一次警告时，主裁判须报告犯规者的位置。继续警告时，须告知犯规者的位置及用手势表示犯规动作，同时用手指表示「警告」的次数。

第 15 条 取消资格

- 15：1 队伍没有遵从赛事主办单位的指示。
- 15：2 违反比赛规则。
- 15：3 违反体育精神及所作行为有损拔河运动声誉。

第 16 条 违反规例

没有遵守香港拔河运动总会任何比赛规则。

V 比赛及计分

第 17 条 比赛方法

比赛采用 1 局、2 局或 3 局作胜负，每局时限不可超过 10 分钟；局与局之间可有合理的休息时间，但最多为 6 分钟，选手须在裁判指定之休息区内休息。

第 18 条 对赛安排

第一局，对赛双方可抽签或掷毫决定，或由大会安排比赛场区，第二局，则相方交换场区。当必须进行第三局比赛时，则按抽签或掷毫决定场区。当交换场区时，全体队员须列队于绳子左侧，等待主裁判手势后交换场区。没有特别需要时，马上开始比赛。

第 19 条 每局胜负或和局之判定

- 19：1 胜负之判定
 - 19：1：1 胜负之判定是绳子上的指定标志拉

至指定之决胜在线。

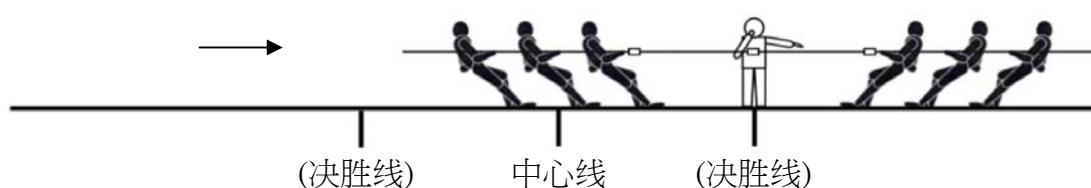
室内比赛

胜负之判定是将绳子拉动 4 米令中心标志移至地上决胜线为胜。

开始比赛



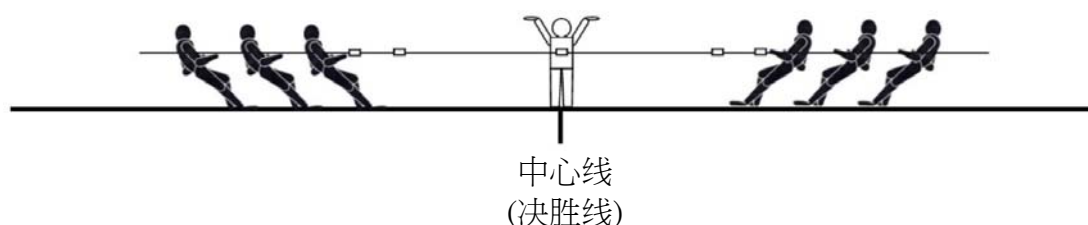
胜负已定、停止比赛



室外比赛

胜负之判定是将绳子拉动 4 米令两则标志移至地上中心决胜线为胜。

开始比赛



胜负已定、停止比赛



19：1：2 主裁判判罚一方为违反规则3次或违反体育精神，并宣告结束此局比赛。3次违反规则的队伍，便输了此局比赛。

19：1：3 若在限时内，仍未有任何一方能根据

以上两条条例取胜，主裁判就以中心标志偏向那一方为胜负之判定。如中心标志偏向己方，则判己方胜。

19：1：4 每一局比赛，由主裁判吹哨子表示结束。

19：2 和局之判定

19：2：1 两队在同一局同时犯规 2 次，主裁判吹哨子停止比赛，此局判和。

19：2：2 当采用 2 局作赛，各胜 1 局，赛果则判和局。

第 20 条 计分方法

胜者获 (3)分、和者 (2)分、败者 (1)分、失局或弃权者 (0)分。

第 21 条 停止比赛及重赛

21：1 停止比赛

21：1：1 因两队同时犯规 2 次，主裁判判断为和局。

21：1：2 因观众或其他外在因素，妨碍了比赛，主裁判判断为无法继续比赛。

21：1：3 比赛未结束前，双方选手停止作赛，双手离开绳子。

21：1：4 静止犯规：双方队伍没有积极地进行对赛，持续停顿及故意拖延比赛。

21：2 重赛

21：2：1 开始重赛时，两队不用对调场区作赛。

21：2：2 如因 21：2：1、21：1：2 及 21：1：3 进行重赛时，会有休息时间，但不得超过 6 分钟。

21：2：3 如因 21：1：4 进行重赛时，则没有休息时间，须马上重新比赛。

21：2：4 当进行第 3 局比赛时，因两队同时

犯规 2 次，须进行重赛直至分出胜负，但以第 5 局比赛为止。若第 5 局双方仍同时犯规 2 次，则以中心标志偏向那一方为胜负之判定。

21 : 2 : 5 重新比赛时，不得替换及变更选手排位。

VI 裁判

第 22 条 裁判及职员

凡由本会或其所属各单位主办、合办、承办、协办或确认之比赛，所有裁判及职员须获本会认可方可出任，并须穿着由裁判委员会指定的衣着。

第 23 条 裁判长

- 23 : 1 裁判长是比赛中裁判之最高负责人，负责监察赛事是否遵守比赛规则，处理比赛中发生之一切技术问题，并监察比赛是否正常进行。
- 23 : 2 处理比赛规则以外有关裁判的事宜。
- 23 : 3 判断比赛中主裁判不能决定的胜负。
- 23 : 4 宣布重赛。
- 23 : 5 当比赛队伍正式提出异议时，听取该比赛之主裁判、副裁判的意见，及必须考虑全部有关者的意见，并调查所有资料，再做公正的判断。
- 23 : 6 有权判定队员行为不正当，令选手失去比赛资格。不正当行为包括，选手测量体重之后，使用他人的号码出场比赛或不听从比赛职员的指示，得取消该队比赛资格。
- 23 : 7 负责裁判团的编组及分配任务。
- 23 : 8 因为要监察赛事，确保比赛正确进行，裁判长必须经常处于比赛场中的最佳观察的位置。
- 23 : 9 向执行委员提交有关队员行为不当被纪律处分的报告。

第 24 条 主裁判

主裁判有确认比赛是否遵守本会规则的责任。并须综合掌握全体比赛情况作最后决定。不只是胜负决定，还有比赛运作的决定权，其任务如下：

- 24：1 开始比赛之际，与副裁判一齐调整拔河绳的正确位置。
- 24：2 根据需要给予副裁判指示。
- 24：3 主裁判须于中心线的范围内活动。
- 24：4 决定比赛的胜负。
- 24：5 协调比赛的进行。
- 24：6 监察比赛中犯规行为。
- 24：7 对比赛中犯规者，宣布警告。按照警告及其他犯规，判断比赛队伍比赛资格。判断副裁判的警告讯号，宣布警告。
- 24：8 有宣布重赛的权力。
- 24：9 决定每局比赛间的休息时间。
- 24：11 每局比赛间，检查选手替换，及检录员传送总的体重。
- 24：12 向裁判长说明教练申诉的内容。
- 24：13 比赛完毕后，确认记录表内容，并签署作实。

第 25 条 副裁判

副裁判根据主裁判的指示行动。依照规定手号，向主裁判示意队伍所犯的规例。其任务如下：

- 25：1 确认下场比赛的准备状况，并调整绳子记号。
- 25：2 位于主裁判的斜对面，每队第 1 位与后位之间。比赛开始前，确认后位的握绳法。
- 25：3 根据需要，检查印章、手和鞋底的防滑装备。
- 25：4 监察比赛中选手的犯规行为。
- 25：5 比赛中选手犯规时，须用手号向主裁判示意。

第 26 条 体重测量长

体重测量长由裁判员出任，负责管理体重测量员及检录

员之工作。

26：1 体重测量员任务

26：1：1 测量参加队伍的全体选手的体重。

26：1：2 确认过磅完毕的选手并给予盖印章。

26：1：3 检查及向赛事大会提交比赛名单。

26：2 体重测量场所及用品

26：2：1 测量场所应尽量安排于室内场地，以免过磅者尴尬。如参加选手人数太多，无法准备特别室作测量时，设计其他适合的测量方法亦可。

26：2：2 合规格的磅重器。

26：2：3 测量员用的枱檯及文书用具。

26：2：4 各队的书写文具、枱及文书用具，大会所用之印章、电子计算器等。

26：3 测量体重、盖印章

26：3：1 选手过磅须按事先公布的时段内进行。

26：3：2 分发体重测量表给各队伍。

26：3：3 代表名单填妥体重测量表后，带到测量所备用。

26：3：4 过磅的各队选手，包括后备选手，须按号码顺序在测量场所前排队。

26：3：5 当选手按号码顺序过磅时，测量员应将体重填写在体重表上，且将注册号码写在选手的手背或大腿上。若全队队员过磅完毕及确认最轻重量之 8 名选手总体重合格，测量员须在全队队员注册号码上盖印章。

26：3：6 体重测量以公斤磅显示之小数点后一个位作计算，而小数点后两个位不会作 四舍五入方式计算入

- 内，例：70.44= 70.4 公斤。
- 26：3：7 选手过磅时，应在可能的范围内准备特别房间，但选手只可穿不透明的裤过磅，而女性更要穿不透明上衣。禁止只穿内裤过磅，也可以不带着护腰带过磅。过磅时的服装可与出场比赛的服装不同。
- 26：3：8 如全队最轻的8名选手总体重超重时，全队可有一次再过磅的机会。再次过磅合格，则盖上合格印章。
- 26：3：9 当过磅完毕后，须计算全队的总体重，并记录在体重测量表上，再由教练确认队员名单后签名作实。
- 26：4 检录员任务
- 26：4：1 处理注册名单，确认体重的总重量，核对队员出赛名单。
- 26：4：2 召集选手列队。
- 26：4：3 确认印章。
- 26：4：4 检查服装、鞋底。
- 26：4：5 指示开始比赛时的入场方法。出场选手应由绳子左边入场。入场顺序为指挥最前，依次为选手、其他队员，准备完毕，与主裁判、副裁判联络。
- 26：4：6 带领队伍进入场区拔河道比赛，将该队的出赛表提交记录席。
- 26：4：7 比赛进行时记录赛果及计时。
- 26：4：8 比赛完毕带领队伍离开场区。
- 26：5 检录员席、选手召集处
- 26：5：1 检录员席及准备出场队伍的召集处，设置于各拔河道后面。
- 26：5：2 检录席需准备物品如枱檯、定时器、电子计算器，文书用具。

VII 讯号及命令

第 27 条 开赛程序

27：1 每局比赛开始前的程序

27：1：1 比赛前，裁判员须确定绳子要拉直伸展开，同时绳子标志要与比赛场区地线对齐，如有不正便要调整好。

27：1：2 如准备就绪，主裁判站于中央，副裁判各站两边，指令检录员带领队伍入场区拔河道。

27：1：3 敬礼之后，副裁判在主裁判对侧，依照需要，验印章及检查选手们的手及鞋等。

27：1：4 副裁判确保其他队员退至所指定的休息位置，后位绳子上好之后，副裁判站在后位旁边，单手上举。

27：1：5 主裁判确认两侧副裁判的手号之后，用手互相指着两队指挥，确认两队的准备状况。

27：2 每局比赛开始的程序

27：2：1 当两队指挥示意队伍可以开始比赛，主裁判便向队伍发出口头及手号指令开始比赛。

握绳： 选手将地上绳子握在手中，握法根据规则第 11 条、第 12 条及第 13 条，双脚平直地站在地上。

拉紧： 选手尽力将绳子拉得绷紧，室外比赛时，每名选手可用鞋跟或鞋边在地上造一脚洞。

绳向中间：绳子中心标志要和地上中心线对齐。

预备：当中心线对准后。

开始：一个合理的停顿然后开始。

第 28 条 比赛结束

- 28：1 每局比赛结束的程序：
主裁判吹哨子，手指向获胜队伍或因停止比赛，双手向下在身前做交叉动作。如用双手的食指指着中心线，宣判重赛。
- 28：2 交换场区程序：
如采用 2 局或 3 局比赛时，须交换场区。主裁判发出手号后，队伍便开始交换场区。
- 28：3 正式比赛结束程序
主裁判宣布赛果后，选手向嘉宾及对手敬礼，然后由检录员带领离开场区拔河道。

第 29 条 拔河比赛命令表

	命令	讯号
29：1	队伍预备	用手指向该队伍
29：2	握绳	吹哨子双手向前平伸展动作
29：3	拉紧	双手掌心向内侧，向上举至头部两侧
29：4	绳向中间	向拉着绳子的队伍，用手做请靠近的动作
29：5	预备	将保持上举于头上的双手掌心向外
29：6	开始	举在头上的两手很快的放下来
29：7	显示胜利者	吹哨子及手指向胜利队伍
29：8	交换场区	吹哨子及双手交叉放于头上
29：10	停止	吹哨子及双手向下交叉在身前
29：11	警告	用手势表示犯规动作，同时用手指显示犯规的次数

第 30 条 拔河比赛犯规表

	<u>犯规</u>	<u>讯号</u>
30：1	坐地犯规	手掌心向上，水平作左右来回动作
30：2	触地犯规	手掌心向地面，做几次上下动作
30：3	锁绳犯规	提膝、肘触及腿
30：4	握绳犯规	双手在身体前作握绳状，以表示正规的握法
30：5	抽绳犯规	握绳的双手，向身体变曲，在腋下做上下抽动动作
30：6	脚姿犯规	提膝伸直，脚做前后踢的动作
30：7	爬绳犯规	双手做攀登绳子的动作
30：8	划绳犯规	两手与上半身做划船的动作
30：9	后位犯规	用手叩打对侧肩部
30：10	训练员犯规	手指触及口唇
30：11	脚洞犯规	用鞋跟踢地面
30：12	越线犯规	单脚反复做侧踏步

VIII 赛事架构

第 31 条 比赛总则

- 31：1 香港拔河运动总会主辨之本地赛事可分为淘汰赛和计分赛。
- 31：2 两种赛制都包括初赛、复赛、准决赛及决赛。
- 31：3 所有参赛队伍之对赛排序均由香港拔河运动总会编排。
- 31：4 各级别的冠军、亚军、季军，将获颁金牌、银牌、铜牌。
- 31：5 参赛队伍名称不可涉及政治、不雅及具侮辱性。
- 31：6 不得使用违禁药物。(根据国际奥委会之规定)
- 31：7 不得粗言秽语。

第 32 条 队伍对赛

- 32：1 每个级别的参赛队伍不可少于2 队。
- 32：2 计分赛中每个级别的初赛可分为多个小组进行，每组不超过 12 队。
- 32：3 每个级别的前 4 名可进入准决赛，排名第 3 及第 4 的队伍以掷毫方式决定对赛队伍；败者对首名，胜者对次名。
- 32：4 每个级别的初赛如多过一个小组进行，每组进入准决赛的队伍可得一名或进行多一轮的复赛。

第 33 条 选择场区

- 33：1 第 1 局必须以抽签或掷毫方式决定比赛场区或由大会安排。
- 33：2 第 2 局则相方交换场区再作赛。
- 33：3 当必须进行第 3 局比赛时，则按抽签或掷毫方式决定场区。
- 33：4 当交换场区时，全体队员须列队于绳子左侧，等待主裁判手号后交换场区。没有特别需要时，马上开始比赛。

第 34 条 赛制

- 34：1 淘汰赛：采用 1 局 1 胜制或 3 局 2 胜制。
- 34：2 计分赛：采用 1 局制或 2 局制。
- 34：3 决 赛：采用 3 局 2 胜制。

第 35 条 计分赛中同分

当有两队或以上之队伍在计分赛同分时，则根据以下次序定名次：

- 35：1 比赛结果 ： 首名排名进入准决赛者为胜
- 35：2 获胜次数 ： 1. 多者为胜
2. 对赛时胜者为胜
- 35：3 警告次数 ： 1. 对赛时小者为胜

2. 最小者为胜
- 35：4 队伍重量 ： 1. 对赛时轻者为胜
2. 最重者为败
3. 最轻者为胜
- 35：5 掷毫

第 36 条 申诉

如比赛中有任何抗议，须马上向赛事的主裁判提出口头申请，同时必须于比赛完毕后 10 分钟内，向裁判长提交申诉书，及保证金（200 元），如抗议被判无效时，则保证金会被没收。

第 37 条 拔河比赛应注意之事项

- 37：1 赛前教练须了解选手身体状况，有以下情形则严禁出赛：心脏病、高血压、习惯性脱臼等。
- 37：2 选手们应事先做好热身和伸展运动，饮用足够的开水。
- 37：3 选手发力时，不宜长久闭气，全队要有节奏感的发力、呼喊和呼吸。
- 37：4 主裁判在比赛前，应详细检查绳子。于比赛中，特别注意中心点至第 1 位选手处，绳子是否有异常变化。
- 37：5 裁判应注意在比赛过程中，有否足够安全空间，绝不可让外来因素影响比赛之进行，造成危险事件。
- 37：6 当主裁判吹哨子宣判比赛结束时，（胜利的一刹那）须马上跑去握住中间的绳子，输方绝不可突然松开绳子。
- 37：7 选手们绝不可突然故意放手〔松手〕或摇晃绳子以致对方跌倒，然后马上拉回绳子，这是严重违反体育精神，主裁判可判决出局。
- 37：8 比赛中指挥除作现场指导攻守外，也要注意安全，注意选手动作是否正确。
- 37：9 在室外草地上举行赛事，主裁判要注意每次比

赛后，场地被破坏之情形，是否需要更换拔河道。

IX 拔河运动安全须知

虽然拔河运动危险性并不高，但当进行运动时都有可能会出现意外，而参与运动之人士都会受到不必要的皮肉之苦。故从事拔河运动时，便应注意安全措施及遵守拔河规则。

凡参与拔河运动者应接受正式的训练。当进行训练、考核或比赛时应穿着合适的保护装备，教练亦应在场监督。

所有参加拔河运动人士，必须填写《体能活动适应能力问卷与你》表格(PAR-Q&YOU)。

教练、考官或裁判必须确保参与活动人士当时身体状况适合进行此运动。如有以下情形则严禁参与拔河活动：心脏病、高血压、惯性脱臼等。

第 38 条 督导

- 38：1 教练、考官、活动负责人应确定当日天气、环境是否适合进行户外或室内拔河运动。
- 38：2 除证书课程外，参与拔河活动并无年龄限制，故家长、监护人或活动负责人应确定参加者的能力是否适合进行此运动。
- 38：3 拔河运动应有合资格之拔河运动教练在场督导。
- 38：4 一位拔河运动教练或考官每次最多负责二十位参加者。(教练证书课程、裁判证书课程、特别课程及深造课程除外)

第 39 条 天文台讯号对拔河运动之影响

- 39：1 三号风球、雷暴警告、黑球：一般不宜进行户外拔河运动。惟有关教练、考官及活动中心负责人审慎考虑该地区之环境及支持系统后，在

安全情况下方可进行活动。

39：2 红色暴雨警告：表示暴雨已经开始，在过去一小时或更短的时间内，香港广泛地区录得超过50毫米雨量。暴雨已经或将会导致道路严重水浸和交通挤塞。一般不宜进行户外拔河运动；惟有关教练、考官及活动中心负责人审慎考虑该地区之环境及支持系统后，在安全情况下方可进行活动。

39：3 八号或以上之风球、黑色暴雨警告：停止一切户外拔河运动；而室内拔河运动，惟有关教练、考官及活动中心负责人审慎考虑该地区之环境及支持系统后，在安全情况下可进行活动。

39：4 山泥倾泻警告：所受影响的地区停止拔河运动。

第40-条 拔河运动员应穿着适当的保护装备

40：1 保护背部的后位背带。

40：2 保护腰部的选手腰带。

40：3 穿着适当之鞋以保护足部。

40：4 穿着适当衣服保护身体，避免因麻绳与身体磨擦时产生的瘀痕。选手可穿护肘及护膝，以免因跌倒，身体与地面磨擦时产生损伤。

第41条 竞赛操守

41：1 选手们绝不可突然故意松手或摇晃绳子让对方跌倒，然后马上拉回绳子。

41：2 当主裁判吹哨子宣判赛事结束的一刹那，胜负各方不可突然松开绳子。

41：3 不得使用违禁药物。(根据国际奥委会之规定)

第42条 意外报告

当严重意外事件发生后，负责人应于两星期内呈交一份意外报告给拔河运动总会执行委员会；委员会将分析该等报告，有需要时给各属会及教练建议，以防止同类意外再次发生。

X 裁判手号

命令手号 Signal Commands

		
队伍准备 TEAM ARE YOU READY	握绳 PICK UP THE ROPE	拉紧 TAKE THE STRAIN
		
绳向中间 ROPE TO CENTRE	预备 STEADY	开始 PULL
		
显示胜利者 INDICATING WINNER	交换场区 CHANGE ENDS	停止 NO PULL
		
第一次警告 FIRST CAUTION	第二次警告 SECOND CAUTION	

犯规手号 Signals Infringements

		
坐地 SITTING	触地 LEANING	锁绳 LOCKING
		
握绳 GRIP	抽绳 PROPPING	脚姿 POSITION
		
爬绳 CLIMBING	划绳 ROWING	后位 ANCHOR
		
训练员 TRAINER	脚洞 (室外) FOOTHOLDS	越线 (室内) SIDESTEP

XI 拔河运动训练课程及考核指引

第 43 条 训练大纲

香港拔河运动总会，是国际拔河运动总会（TWIF）及亚洲拔河运动协会（ATWF）之会员、亦是香港唯一代表拔河运动的合法运动总会。为令拔河运动迅速及有效地在香港推广及发展，总会辖下之发展及训练委员会将积极推行一连串训练课程及活动计划，令所有参与人士能清楚明白何谓拔河运动，以下是有关之指引：

- 43：1 裁判证书及教练证书课程，分为一般常规课程及特别课程两类，以配合拔河运动迅速及有效地推广及发展。因应所需而行使酌情权开设的特别课程，会豁免学员参加有关条件内所要求计算的比赛场次、实习节数、服务节数及年资。
- 43：2 所有裁判证书、教练证书、训练员证书或由总会主办、代办、合办或协办的其余级别证书，必须由总会安排考核，并须缴付所需费用。
- 43：3 一级、二级、三级教练及一级、二级、三级裁判之训练课程必须由总会主办。
- 43：4 训练员证书课程，如由总会主办则不须支付考试费用。
- 43：5 属会及个别级别教练所举办的其余证书课程，可由所教的教练负责考核；也可向总会申请安排考试或参加总会所举办之公开考试，并须缴付所需费用。
- 43：6 所有属会及个别级别教练开办之证书训练班或考试，必须于两星期前以书面 TOW-GF-01 表格通知总会秘书处，考核后两星期内必须将有关文件，如 TOW-GF-02 及考试评分表格等呈交总会秘书处存档，否则所教授的班别将不获发有关证书。
- 43：7 裁判训练班的实习部分，必须在得到总会认可

的正规比赛内进行实习(由一名三级裁判或以上资历者主理的公开赛事，可申请成为认可的正规比赛)。考核后的资料须呈交总会审核，审核通过后才可签发证书。

- 43：8 所有学员参与各级别证书课程内指定要求之比赛场次，必须是由总会主办、代办、合办及协办或是总会认可的正规比赛。
- 43：9 所有合格之各级教练必须为总会会员。会员须每两年作一次登记注册并填写 TOW-GF-03 表格，获执行委员会确认后，方能签署纪录、进行考核、购买证书及获安排参与总会主办、代办、合办及协办的所有级别证书之教授及考核工作，并可获发该年度之教练证。
- 43：10 所有合格之各级教练，必须要每隔四年出席一次总会所安排的教练深造/延续课程。没有出席参与教练深造/延续课程者，将不获接受该年度的教练注册申请。
- 43：11 所有考试费不包括证书费，学员取得合格后可申请签发证书。
- 43：12 因遗失而补领证书或申请持有多张证书，所补领或多张之证书不会再印上副本的字句；但在证书号码后会加上(2)代表第二张证书，加上(3)代表第三张证书，如此类推。申请人须缴付所需费用及填写 TOW-GF-04 表格。
- 43：13 参与高级拔河运动员证书、各级教练或裁判证书课程之训练及考试人士，必须是拔河运动总会会员。
- 43：14 名誉证书是颁授予对推广及发展拔河运动有莫大贡献的人士。(此证书的持有人除可领服务奖状及或纪念品外，并无一般证书的持有人的权益。名誉教练或裁判可获发教练证或裁判证，但不须注册。

第 44 条 向总会申请安排考试程序

- 44：1 申请人必须在考试日期前两星期向总会提交申请表格 TOW-GF-01。
- 44：2 申请人须填妥申请表上的考试日期、地点、考生及负责人数据。
- 44：3 考试费须随申请表缴交，划线支票抬头须写明「香港拔河运动总会有限公司」。
- 44：4 如考生退出或缺席考试，考试费概不退还。
- 44：5 如考生因病缺席，则可连同医生证明书向总会申请安排新的考试日期。
- 44：6 如考生缺席或配备不足，作不合格论。
- 44：7 申请同级别考试人数必须不少于十人。
- 44：8 考生须自备器材或可向总会申请借用。

第 45 条 考官职责

- 45：1 遵守及执行拔河运动总会所定的各级别证书之考核指引，确保所有应考学员能达到所要求之水平，能安全地进行拔河运动。
- 45：2 考官必须要理解，考试目的是评估考生之整体技术水平，考官不应因考生个别环节失准而否定考生整体水平。
- 45：3 每次考核人数不可超过二十人。亦及不可同时考核多过一个级别的课程。
- 45：4 考核前须将有关之文件准备妥当，并与申请者联络，以确保考试时所需的装备及设施能妥善地安排。
- 45：5 考试进行前须核对考生数据、将所需文件填妥及将考试程序告知各考生，考试完毕后须立即将考核结果公布。
- 45：6 如因技术动作而不合格，考官须向考生作该等技术动作正确的示范。
- 45：7 如考试时发生意外事件，除采取适当之救援行

动外，并须立即通知有关当局、总会相关的小组及秘书处。如在不妨碍有关当局之正常调查工作时，必须在两星期内尽快以书面报告意外事件之经过。

- 45：8 考官须正确及清楚地填写考试评分表格。
- 45：9 考试后必须于两星期内将有关文件 TOW-GF-2、TOW-GF-4 及考试评分表格交回总会秘书处。考官不可以用不诚实的方法，致使任何人取得不应有的资格。
- 45：10 考官如不遵守以上指引，除会丧失考核权力外，
- 45：11 或有可能被取消注册。

第 46 条 教练守则

- 46：1 遵守及执行拔河运动总会所定的各级别证书之训练指引，从而进行拔河运动证书训练课程。
- 46：2 谨记及确实执行拔河运动安全须知。
- 46：3 每次进行证书训练课程时，每班不可超过二十人。(教练课程、裁判课程、教练豁免课程及教练深造/延续课程除外)
- 46：4 开班前须将有关之文件准备妥当，并与申请者联络，以确保训练时所需的装备及设施能妥善安排。
- 46：5 须填写学员之拔河运动有关之文件及表格如 TOW-GF-01、TOW-GF-02 或 TOW-GF-04 等，并将有关文件及表格储存于总会秘书处内。
- 46：6 如训练时发生意外事件，除采取适当之救援行动外；并须立即通知有关当局、总会相关的小组及秘书处。如在不妨碍有关当局之正常调查工作时，必须在两星期内以书面报告意外事件之经过。
- 46：7 正确地指导学员使用拔河运动之装备及设施。

- 46：8 须了解学员的吸收能力，因材施教。
- 46：9 须有系统地安排训练次序。
- 46：10 诚恳及友善地教导学员。
- 46：11 不宜急于求成，要循序渐进，保持耐性。
- 46：12 提高学员对拔河运动的兴趣。
- 46：13 作正确的示范比冗长的讲解更能令学员吸收及接纳。
- 46：14 学员所犯的错误，须立即加以纠正。
- 46：15 须对拔河运动教授态度热诚。
- 46：16 你的热诚将会令所有参与拔河运动之人士受惠及欣赏。
- 46：17 谨记教练操守，绝不可以用不诚实或不恰当的方法进行证书训练课程，否则将会被取消注册。

第 47 条 教练权益

- 47：1 教练必须每两年作一次登记注册，并须经执行委员会确认，方能签署纪录、进行考核、购买证书及获安排参与由总会主办、代办、合办或协办的所有级别证书之教授及考核工作。
- 47：2 所有参与总会服务工作之教练必为义务，但可获发车马费。
- 47：3 教练如协助总会，从事与外间所举办的各级别证书之训练及考核工作，可获取应有之服务费。
- 47：4 总会每年会根据教练服务之多寡，而颁发不同程度的服务奖状及/或纪念品。
- 47：5 表现出色的教练，将会被安排在本地或海外进行拔河运动或有关体育课程之进修或考察。

XII 裁判制度实施方法及证书课程内容

第 48 条 目的

裁判制度化为确定裁判的工作及地位，使运动员能在公平情况下进行竞争，从而令赛事水平得以提高。

第 49 条 依据

香港拔河运动总会之裁判制度架构，是根据国际拔河运动总会、亚洲拔河运动协会之训练手册所制订。根据于 2001 年 7 月香港拔河运动总会执委会会议所通过实施的《香港拔河运动竞赛及训练手册》制订。

第 50 条 裁判分级

裁判制度共分为四级：

- 一级裁判
- 二级裁判
- 三级裁判
- 亚洲裁判或国际裁判

第 51 条 各级裁判可教授及担任之裁判工作

- | | |
|-------|-----------------|
| 一级裁判 | 1. 校际比赛之裁判长 |
| | 2. 区际比赛之主裁判 |
| 二级裁判 | 1. 一级裁判证书之讲师 |
| | 2. 区际比赛之裁判长 |
| | 3. 全港公开比赛之主裁判 |
| | 4. 本地主办国际比赛之裁判 |
| 三级裁判 | 1. 二级裁判证书之讲师 |
| | 2. 全港公开比赛之裁判长 |
| | 3. 本地主办国际比赛之主裁判 |
| 亚洲裁判/ | 1. 三级裁判证书之讲师 |

- 国际裁判
2. 所有赛事之主裁判及裁判长
 3. 本地主办国际比赛之裁判长
 4. 国际赛之裁判
 5. 亚洲国际裁判课程之讲师

注：国际拔河运动总会裁判证书或亚洲拔河运动协会裁判证书、由国际拔河运动总会或亚洲拔河运动协会考核及签发。

所有国际拔河运动总会主办之赛事，裁判必须要持国际拔河运动总会之裁判证书。

裁判训练班的学员，必须在认可的正规比赛内进行实习。考核后的数据须呈交总会审核，学员须填写 TOW-GF-01 及或 TOW-GF-04 表格和缴付所需费用；审核通过后才可获签发证书。

第 52 条 一级拔河运动裁判证书

- 参加资格 : 1. 香港拔河运动总会会员
 2. 年龄 18 岁或以上
 3. 持有拔河运动训练员证书
- 训练日数 : 四节
 课程分甲、乙、丙三部分
- (甲) : 理论:
 1. 香港拔河运动总会架构
 2. 香港拔河运动总会赛事规则
 3. 拔河运动安全须知
 4. 裁判守则及职责
 5. 赛事组织
 6. 急救常识
- (乙) : 实习工作:
 1. 检录员
 2. 体重测量员
 3. 裁判

(丙) : 考试:
裁判手号及赛事规则

持一级拔河运动裁判证书可担任：

1. 校际比赛之裁判长
2. 区际比赛之主裁判

第 53 条 二级拔河运动裁判证书

参加资格 : 1. 香港拔河运动总会会员
2. 持有一级拔河运动裁判证书
3. 持有拔河运动裁判服务铜章证书
4. 一年拔河运动裁判经验

训练日数 : 四节
课程分为甲、乙、丙三部分

(甲) : 理论:
1. 香港拔河运动总会架构
2. 亚洲拔河运动协会竞赛规则
3. 拔河运动安全须知
4. 裁判守则及职责
5. 裁判长任务
6. 赛事组织
7. 急救常识

(乙) : 实习工作:
1. 体重测量长
2. 主裁判

(丙) : 考试:
1. 裁判手号及赛事规则
2. 裁判守则及职责

持二级拔河运动裁判证书可担任：

1. 一级裁判证书之讲师
2. 区际比赛之裁判长
3. 全港公开比赛之主裁判
4. 本地主办国际比赛之裁判

第 54 条 三级拔河运动裁判证书

- 参加资格 : 1. 香港拔河运动总会会员
 2. 持有二级拔河运动裁判证书
 3. 持有拔河运动裁判服务银章证书
 4. 二年拔河运动裁判经验
- 训练日数 : 四节
 课程分为甲、乙、丙三部分
- (甲) : 理论:
 1. 香港拔河运动总会架构
 2. 国际拔河运动总会竞赛规则
 3. 拔河运动安全须知
 4. 裁判守则及职责
 5. 裁判长任务
 6. 赛事组织
 7. 急救常识
- (乙) : 实习工作:
 1. 体重测量长
 2. 主裁判
 3. 裁判长
- (丙) : 考试:
 1. 裁判讯号及赛事规则
 2. 裁判守则及职责
 3. 裁判长任务

持三级拔河运动裁判证书可担任：

1. 二级裁判证书之讲师
2. 全港公开比赛之裁判长
3. 本地主办之国际比赛主裁判

第 55 条 亚洲或国际拔河运动裁判证书

亚洲拔河运动裁判证书，由亚洲拔河运动协会主办；而国际拔河运动裁判证书，则由国际拔河运动总会主办，

申请人须填写 TOW-GF-01 表格。

参加资格 ： 1. 香港拔河运动总会会员
2. 持有三级拔河运动裁判证书
3. 持有拔河运动裁判服务金章证书
4. 五年拔河运动裁判经验
5. 能阅读及书写英语

(考核) ： 亚洲拔河运动裁判证书，由亚洲拔河运动协会考核及签发；而国际拔河运动裁判证书，则由国际拔河运动总会考核及签发，总会是根据过往裁判服务纪录挑选活跃之裁判参与。

持亚洲或国际拔河裁判证书可担任：

1. 所有赛事之主裁判及裁判长
2. 本地主办之国际比赛之裁判长
3. 国际赛之裁判
4. 三级裁判证书之讲师
5. 亚洲或国际裁判课程之讲师

(备注)：所有经总会推荐而取得国际裁判资格者，必须在三年内为总会提供不少于 30 小时的义务服务，否则须偿还总会以往的资助费用。

XIII 教练制度实施方法及证书课程内容

第 56 条 目的

教练制度化为提高拔河运动之水平及教练之质素，培养运动指导人才，建立良好的教练制度，从而于国际赛中获得佳绩。

第 57 条 依据

香港拔河运动总会之级别教练制度架构，是根据国际拔河运动总会、亚洲拔河运动协会之训练手册及香港教练级别评定计划所制订。根据于 2001 年 7 月香港拔河运动总会执委会会议所通过实施的《香港拔河运动竞赛及训练手册》制订。

第 58 条 教练分级

教练制度共分为五级：

- 训练员
- 一级教练
- 二级教练
- 三级教练
- 亚洲教练或国际教练

第 59 条 各级教练可教授的课程及可担任之教练工作

训练员	1. 基层证书之讲师 2. 活动中心、学校、队伍之助教
一级教练	1. 基层证书之讲师 2. 活动中心、学校、队伍之教练 3. 属会、区域代表队之助教
二级教练	1. 训练员证书之讲师 2. 属会、区域代表队之教练 3. 总会集训队之助教
三级教练	1. 教练证书之讲师 2. 总会集训队之教练 3. 香港代表队之助教
亚洲教练	1. 教练证书之讲师及教练
国际教练	2. 香港代表队之教练

注：持有国际拔河运动总会及亚洲拔河运动协会教练证书者，可担任三级教练

证书之讲师及香港代表队之教练；国际拔河运动总会及亚洲拔河运动协会教练证书，由该两总会或协会考核及签发。

港队教练：港队教练是受总会所委任或聘请，不属于证书的部份。

级别教练课程内容共分四个部份：甲部、乙部、丙部及丁部。

甲部：体动通论课程，由香港教练培训委员会主办。

乙部：专项运动理论课程，源自国际拔河运动总会及亚洲拔河运动协会之训练手册，由总会主理。

丙部：专项运动实习，源自国际拔河运动总会及亚洲拔河运动协会之训练手册，由总会主理。

丁部：专项运动培训工作，由总会主理。

考核：甲部 -- 根据香港教练培训计划之考核程序进行，由香港教练培训委员会主理。

乙部 -- 根据香港教练培训计划之考核程序进行；由总会主理，详情参照各级别之考试评分表。

丙部 -- 根据香港教练培训计划之考核程序进行；由总会主理，详情参照各级别之考试评分表。

丁部 -- 根据各级别教练证书课程内丁部所定的时间，进行教练实习工作，由总会主理。

第 60 条 拔河运动训练员证书

参加资格：1. 香港拔河运动总会会员

2. 年龄 16 岁或以上

3. 持有高级拔河运动员证书

4. 曾在本地参加 15 场次拔河运动比赛

训练日数：四节

考核：1. 须完成一级拔河运动教练证书课程内乙、丙及丁部之训练及考核

2. 由总会主考，考生可透过属会安排或参加由总会举办之公开考试

(备注) 取得此证书者：只可在属会、团体、学

校内进行教授及考核初级拔河运动员证书课程，或经由总会安排教授之证书课程。凡年龄 18 岁以下之训练员只可担任教授之工作而没有考核之权力。

第 61 条 一级拔河运动教练证书

- 参加资格 : 1. 香港拔河运动总会会员
 2. 年龄 18 岁或以上
 3. 持有拔河运动训练员证书
 4. 持有拔河运动教练服务铜章证书
 5. 曾在本地参加 20 场次拔河运动比赛
 6. 曾带领一队拔河队伍参与不少于 1
 日次由总会所举办的拔河运动比赛
- 训练日数 : 四节
 须完成甲、乙、丙及丁部之训练及考核
 才可取得一级拔河运动教练资格
- 甲 : 取得香港教练级别评定计划第一级教练课程之体育通论合格。
- 乙 : 理论:
 1. 香港拔河运动总会架构
 2. 香港拔河运动总会之竞赛及训练规则
 3. 拔河运动安全须知
 4. 拔河运动装备之认识
 5. 比赛场地之布置
 6. 裁判命令及讯号
 7. 队伍排位
 8. 训练班之准备工作
 9. 急救常识
- 丙 : 实习:
 1. 教学技巧
 2. 考核及评估常识

3. 处理意外的应变能力
 4. 学员在训练时常犯的错误
 5. 重温一级教练或以下拔河运动证书之技术
 6. 基本战略
- 丁 : 教练实习工作:
实习一级拔河教练或以下证书之教授课程两节
- (考核) : 由总会主考

第 62 条 二级拔河运动教练证书

- 参加资格 : 1. 香港拔河运动总会会员
2. 持有一级拔河运动教练证书及一级拔河运动裁判证书
3. 持有拔河运动教练服务银章证书
4. 曾带领一队拔河队伍参与不少于 2 日次由总会所举办的拔河运动比赛
- 训练日数 : 四节
须完成甲、乙、丙及丁部之训练及考核才可取得二级拔河运动教练资格
- 甲 : 取得香港教练级别评定计划第二级教练课程之体育通论合格
- 乙 : 理论:
1. 香港拔河运动总会架构
2. 国际拔河运动总会及亚洲拔河运动协会之竞赛规则
3. 拔河运动之管理
4. 团体组织的管理常识
5. 比赛战术
6. 教学技巧
7. 教材制作
8. 编写讲义

9. 安排及策划有关之训练班
 10. 维修及保养拔河运动器材及装备
 11. 急救常识
- 丙 : 实习:
1. 教学技巧
 2. 考核及评估常识
 3. 处理意外的应变能力
 4. 教学常犯的错误
 5. 重温二级教练或以下拔河运动证书之技术
 6. 战略
- 丁 : 教练实习工作:
- 实习二级拔河运动教练或以下证书之教授课程两节
- (考核) : 由总会主考

第 63 条 三级拔河运动教练证书

- 参加资格 : 1. 香港拔河运动总会会员
2. 持有二级拔河运动教练证书
3. 持有拔河运动教练服务金章证书
4. 曾带领一队拔河队伍参与不少于 4 日次由总会所举办的拔河运动比赛
- 训练日数 : 四节
- 须完成甲、乙、丙及丁部之训练及考核才可取得三级拔河运动教练资格
- 甲 : 取得香港教练级别评定计划第三级教练课程之体育通论合格。
- 乙 : 理论:
1. 香港拔河运动总会架构
 2. 国际拔河运动总会及亚洲拔河运动协会架构
 3. 国际拔河运动总会及亚洲拔河运动协会之竞赛规则

- 4. 团体组织的管理常识
- 5. 运动受伤及死亡的法律責任
- 6. 设计及编写训练计划
- 7. 急救常识
- 丙 : 实习:
 - 1. 教学技巧
 - 2. 考核及评估常识
 - 3. 处理意外的应变能力
 - 4. 教学常犯的错误
 - 5. 重温三级教练或以下拔河运动证书之技术
- 丁 : 教练实习工作:
 - 1. 实习三级拔河运动教练或以下证书之教授课程两节
 - 2. 实习总会拔河运动集训队训练工作两星期
- (考核) : 由总会主考

XIV 各级运动员证书课程

证书课程的制定，为确认不同资历的拔河运动人士；藉此推广及发展不同程度的拔河康体活动及成就精英运动员的产生。
所有拔河代表队运动员，必须持有拔河运动员或以上证书。

第 64 条 初级拔河运动员证书

此基本课程用以建立一个正确观念，令所有人士明白参与拔河运动是安全及健康的活动，从而令拔河运动得以广泛的推广及发展。取得此证书后，便可参加中级拔河运动员证书。

- 参加资格 : 1. 年龄 8 岁或以上
(18 岁以下人士须得家长或监护人同

- 意)
- 训练日数 : 一节 (4 小时)
- 理论 : 1. 拔河运动历史及装备
2. 基本拔河运动竞赛规则
3. 认识裁判命令及讯号
- 实习 : 1. 能够正确使用拔河运动装备
2. 基本拔河运动技术
3. 握绳手法 (选手及后位)
4. 起步姿势
5. 双脚宽度
6. 高姿势 45 度 (静力)
7. 低姿势 (肌力)
8. 后退步
9. 坐地动作
- (考核) : 由训练员或以上资历者主考
(训练员必须年满 18 岁)

第 65 条 中级拔河运动员证书

取得此证书后，便可参加高级拔河运动员证书。

- 参加资格 : 1. 持有初级拔河运动员证书
2. 曾参加 5 场次拔河运动比赛
- 训练日数 : 二节
- 理论 : 1. 香港拔河运动总会之竞赛规则
2. 伸展运动、热身运动及整理活动
3. 装备及场地之安装
- 实习 : 1. 拔河道之安装
2. 拔河运动个人辅助技巧练习

3. 腰间握绳 (选手及后位)
4. 起步姿势 (前后步及平行步)
5. 高姿势 (45 度) (静力)
6. 中姿势 (30 度) (静力)
7. 后退步 (左右脚发力及单脚发力)
8. 前进步 (磨擦式及八字移步)
9. 坐地动作 (划船动作)

考核 : 由一级拔河运动教练或以上资历者主考, 考生可透过属会、活动中心、学校、队伍安排或参加由总会举办之公开考试

第 66 条 高级拔河运动员证书

取得此证书后, 便可参加拔河运动训练员证书。

参加资格 : 1. 持有中级拔河运动员证书
2. 曾参加 10 场次拔河运动比赛

训练日数 : 四节

理论 : 1. 国际拔河运动总会及亚洲拔河运动协会之竞赛规则
2. 基本体能训练, 例如: 循环训练、重量训练及间歇训练
3. 比赛战术

实习 : 1. 重温初级及中级拔河运动员证书的技术动作
2. 队伍排位
3. 快速起步
4. 力量保持

5. 第 1 位、第 2 位及后位之防守及进攻战术
6. 其他选手之防守及进攻战术
7. 荡绳技术（上下及左右荡绳）

考核：由二级拔河运动教练或以上资历者主考，考生可透过属会、活动中心、学校、队伍安排或参加由总会举办之公开考试。

XV 各类证书及表格

第 67 条 证书分类

67：1 名誉证书

- a) 名誉拔河运动教练证书
- b) 名誉拔河运动裁判证书

67：2 裁判证书

- a) 拔河运动一级裁判证书
- b) 拔河运动二级裁判证书
- c) 拔河运动三级裁判证书
- d) 拔河运动裁判服务铜章证书
- e) 拔河运动裁判服务银章证书
- f) 拔河运动裁判服务金章证书

67：3 教练证书

- a) 拔河运动训练员证书
- b) 拔河运动一级教练证书
- c) 拔河运动二级教练证书
- d) 拔河运动三级教练证书
- e) 拔河运动教练服务铜章证书
- f) 拔河运动教练服务银章证书
- g) 拔河运动教练服务金章证书

- h) 拔河运动集训队教练委任证书
- i) 拔河运动港队教练委任证书

67：4 运动员证书

- a) 拔河运动初级运动员证书
- b) 拔河运动中级运动员证书
- c) 拔河运动高级运动员证书
- d) 拔河运动集训队运动员证书
- e) 拔河运动港队运动员证书

第 68 条 各类表格名称

68：1 一般表格

- a) TOW-MF-01 属会会员注册申请表格
- b) TOW-MF-02 个人会员申请表格
- c) TOW-GF-01 训练班及考试申请表格
- d) TOW-GF-02 训练及考核服务报告表格
- e) TOW-GF-03 教练及裁判注册表格
- f) TOW-GF-04 证书申请表格
- g) PAR-Q&YOU 体能活动适应能力问卷与你表格。

68：2 考试评分表格

- a) 初级拔河运动员考试评分表格
- b) 中级拔河运动员考试评分表格
- c) 高级拔河运动员考试评分表格
- d) 拔河运动训练员考试评分表格
- e) 一级拔河运动教练考试评分表格
- f) 二级拔河运动教练考试评分表格
- g) 三级拔河运动教练考试评分表格
- h) 一级拔河运动裁判考试评分表格
- i) 二级拔河运动裁判考试评分表格
- j) 三级拔河运动裁判考试评分表格

XVI 各类对照表

第69条 级别教练表

拔河运动教练	拔河运动裁判
训练员	-----
一级教练	一级裁判
二级教练	二级裁判
三级教练	三级裁判
亚洲教练	亚洲裁判
国际教练	国际裁判
名誉教练	名誉裁判

第70条 证书课程表

运动员证书	教练证书	裁判证书
-----	训练员	-----
初级	一级	一级
中级	二级	二级
高级	三级	三级
集训队	亚洲	亚洲
港队	国际	国际
-----	名誉	名誉

第 71 条 各单位教授及考核各项目对比表

主持 证书	个别教练		属会、团体、 学校		分区		总会	
	教授	考核	教授	考核	教授	考核	教授	考核
运动员	高级 或 以下	高级 或 以下	高级 或 以下	高级 或 以下	高级 或 以下	高级 或 以下	高级 或 以下	高级 或 以下
教 练	无	无	训练员	无	二级 或 以下	二级 或 以下	三级 或 以下	三级 或 以下
裁 判	无	无	无	无	二级 或 以下	二级 或 以下	国际 或 以下	三级 或 以下
深造 /延续	无	无	无	无	二级 或 以下	二级 或 以下	三级 或 以下	三级 或 以下

第 72 条 各类证书教授及考核

拔河运动证书教授及考核表				
训练员	一级教练	二级教练	三级教练	亚洲、国际教练
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/延续课程
				亚洲、国际教练
				三级教练
			二级教练	二级教练
			一级教练	一级教练
		训练员	训练员	训练员
		高级	高级	高级
	中级	中级	中级	中级
初级	初级	初级	初级	初级

※ 负责初级证书主考之训练员必须年满 18 岁

总结

本会展望，拔河运动能成为香港最普及的团队运动；更加期望，拔河运动能成为亚运会及奥运会之竞赛项目。

为推动拔河运动的发展，本会举办不同的活动比赛、海外交流及训练课程。其中，本会主力于拔河选手、教练和裁判的培训。拔河选手、教练和裁判质素的提升，当然提高拔河赛事的水平和欣赏性。



对于拔河运动的发展及推广，教练和裁判极其重要。教练令学员、选手对拔河运动产生兴趣，并安全及正确地进行拔河运动；裁判令选手能在公平和公正的判决下进行赛事。本会盼望，教练和裁判能以丰富的经验和热诚的态度，继续协助拔河运动的发展及推广。

拔河运动，这种富有趣味，却又讲究气力和技巧的团队运动的发展，有赖各界同寅的鼎力支持。最后，祝愿所有参与者，都享受到拔河运动的乐趣。多谢！

曾泽辉
香港拔河运动总会
总教练及总裁判

TOW-32



ESKI

<http://www.eski.com.hk>

E-mail: info@eski.com.hk Tel: 852-28967200

香港拔河运动总会认可之拔河运动用品生产商

TOW-2.2



TOW-7107



TOW-7108



TOW-7110



TOW-7109



TOW-7105



TOW-7106



TOW-7102



TOW-7104



TOW-7101



TOW-7103

ESKI

香港拔河运动总会认可之拔河运动用品生产商

TOW



室内拔河鞋 TOW-7111



太阳帽 TOW-7115



拔河运动衫 TOW-7113



鞋套 TOW-7112



拔河运动裤 TOW-7114



腰封 TOW-7116

ESKI

香港拔河运动总会认可之拔河运动用品生产商



真皮腰带 TOW-7118



尼龙腰带 TOW-7117



选手保护衣 TOW-7119



後位保护衣 TOW-7120



训练保护衣 TOW-7121



拔河绳 TOW-7122

香港拔河运动总会认可之拔河运动用品生产商

2007



HKTOWA

