

系際大隊接力規則

接力賽規則(起跑)

1. 第一棒皆須使用起跑架起跑。
2. 發令員待司令台介紹完道次及系所後，會喊「各就位」，選手即可蹲下準備，各選手皆靜止不動後，發令員再喊「預備」，選手將臀部撐起，最後起跑。
3. 各隊伍起跑犯規第一次口頭警告，第二次以後犯規，該隊伍每次加總時間 5 秒。



接力賽規則(搶跑道)

搶道棒次須通過搶道點標誌物(角錐或旗幟)才可以搶跑道。
如提前進入變更跑道或觸及標誌物，以違規處理並取消該隊伍成績。

接力賽規則(掉棒)

1. 如果運動員在跑步過程中掉棒，只有他本人能將接力棒重新撿起。
2. 接棒過程未完成，若有掉棒之情形，須由傳棒者將棒子撿起來，並於接力區內完成傳接棒，**不得由**下一棒接棒者撿起，否則取消比賽資格。接棒完成後，若有掉棒之情形，須由持棒者自己撿起來。

3. 運動員可以離開自己的跑道撿接力棒，但不能妨礙其他隊伍的運動員比賽。

接力賽規則(接力區)

1. 運動員必須在 20 公尺內的區域完成，提前或超過皆屬違規【違規一次該隊伍成績增加 5 秒計算，以此類推...】
2. 搶跑道以後為不分道次比賽，輪到接棒的選手應在裁判員的指示下，依上一棒隊友進入彎道標誌處的順序，由內而外排列，每班使用一個跑道。一旦選手跑過彎道標誌處後，接棒選手不得改變原來排列的順序。接棒選手可在領先隊伍通過後，依序移向內道。
3. 選手交棒後，為避免妨礙其他跑者，應盡速觀察後方跑者，在不妨礙他隊之情形下，一律往內側跑道離開。

