

109年臺北市銀髮族暨身心障礙市民田徑挑戰賽

競賽規程

壹、活動目的：藉由辦理運動賽會方式，提升臺北市銀髮族長輩及身心障礙市民運動興趣，進而培養良好的運動習慣，並拓展本市市民生活領域，打造臺北市成為銀髮族與身心障礙市民運動樂活的友善城市。

貳、指導單位：教育部體育署。

參、主辦單位：臺北市政府體育局。

肆、執行單位：台北市輪椅網球推廣協會。

伍、活動日期：109年10月31日（星期六）。

陸、活動時間：早上8點至中午12點30分。

柒、活動地點：臺北田徑場。

捌、參加資格：

一、銀髮組：設籍本市或於本市服務之年滿60歲以上之民眾。

二、身心障礙組：凡持有中華民國身心障礙證明或手冊，設籍臺北市或於本市服務，符合各障別障礙者皆可報名參加。

三、所有參賽者於比賽時需攜帶身份證或健保卡以備查驗（身心障礙組另需攜帶身心障礙證明或手冊以備查驗）。

四、身心障礙組未滿20歲之選手註冊時，應經監護人於「監護人授權同意書」上簽名同意，但未滿20歲已結婚者，不在此限。（如附表二）。

五、曾代表臺北市參加107年至109年全國身心障礙國民運動會之徑賽項目選手謝絕報名參加田徑挑戰賽。

六、競賽種類：

1. 田徑挑戰賽：

(1) 男子組200公尺、女子組200公尺。

(2) 男子組400公尺、女子組400公尺。

(3) 男子組12分鐘跑走、女子組12分鐘跑走。

(4) 腦性麻痺組分男子組與女子組，100公尺、200公尺、400公尺

2. 運動體驗挑戰賽：

(1) 地板冰壺。

(2) 槌球。

- (3) 飛盤。
- (4) 地板滾球。
- (5) 手搖車。

玖、競賽規定及方法：

一、田徑競賽：

1. 每位參賽者至多可參加3項。
2. 所有參賽選手請將號碼布別在胸前。
3. 報到後請所有選手在帳篷區依自己的競賽號碼坐妥。
4. 檢錄區設在各比賽項目起跑點，請參加選手依大會廣播自行起跑點檢錄。
5. 各項目比賽得由大會視實際需要得併項併組比賽，但成績、名次分列。
6. 銀髮組：
 - (1) 男子組200公尺、女子組200公尺、男子組400公尺、女子組400公尺，皆依年齡以每五歲為一組距，進行年齡分組競賽，分組如下：

	組別	年齡	年齡計算方式
1	好漾組	60-64 歲	民國49年10月30日-民國44年10月29日
2	活力組	65-69 歲	民國44年10月30日-民國39年10月29日
3	輕齡組	70-74 歲	民國39年10月30日-民國34年10月29日
4	熟年組	75-79 歲	民國34年10月30日-民國29年10月29日
5	長青組	80-84 歲	民國29年10月30日-民國24年10月29日
6	樂齡組	85歲以上	民國23年10月30日以前出生者

- (2) 男子組12分鐘跑走、女子組12分鐘跑走，分別於起跑線後同時起跑。

7. 身心障礙組，分組如下：

- (1) 肢體障礙(依下列組別再分為男子組、女子組)
 - A. 腦性麻痺輪椅組
 - B. 腦性麻痺站立組
 - C. 脊椎損傷、小兒麻痺、截肢及其他肢體障礙輪椅組
 - D. 脊椎損傷、小兒麻痺、截肢及其他肢體障礙站立組
- (2) 視覺障礙(選手可視自身需求自行請陪跑員、自備陪跑繩)

- A. 男子組
- B. 女子組
- (3) 智能障礙
 - A. 男子組
 - B. 女子組
- (4) 聽覺障礙
 - A. 男子組
 - B. 女子組

二、運動體驗挑戰賽：

(一) 體驗活動規定：每人均須完成5個體驗項目，才算完賽（身心障礙組選手得視障別特性完成體驗活動，如確有困難者，以能完成之體驗活動項目為主）。

(二) 方法：

1. 槌球

槌球趣味賽：每位選手依逆時鐘方向打擊自球進第一門，續擊往第二球門前進，通過第二球門後往第三球門前進，通過第三球門後打擊球場中間的終點柱。完成擊球一輪算用掉多少桿，以用桿數計算是否通過。

2. 地板冰壺

每人5顆球的機會（投進中心圓，藍色以內），依據進入中心點顆數計分。出線不計分。以分數計算是否過關。

3. 地板滾球

- (1) 每人兩顆球，與關主競賽，由關主先投擲白色目標球，並投擲第一顆紅色球。
- (2) 闖關者投擲第一顆藍色球。
- (3) 由距離白色目標球較遠的那一隊繼續投擲。
- (4) 所有色球投擲完畢則結束一局。
- (5) 記分：由最接近白色目標球的隊伍獲勝，獲勝即過關。

4. 手搖車

將在路線上設計障礙物與關卡，順利完成一圈即過關。

5. 飛盤

每人有5個飛盤，投中目標物即得分。以得分計算是

否過關。

玖、獎項成績標準與獎勵：

一、田徑挑戰賽：

(一)100公尺(腦性麻痺障別)、200公尺、400公尺：

1. 依計時來判定排名，時間數愈短者獲勝。
2. 每人頒給成績證明乙張，各項目前3名頒發獎牌及獎品乙份、第4名至第8名頒發獎狀及獎品乙份，第9名至第12名獎狀乙張。

(二)12分鐘跑走：

1. 依距離來判定排名，距離數愈長者獲勝。
2. 每人頒給成績證明乙張，男子組、女子組前3名各頒發獎牌及獎品乙份、第4名至第8名各頒發獎狀及獎品乙份，第9名至第12名獎狀乙張。

二、運動體驗挑戰賽活動：完成5項體驗活動者，每人獲給參與證明及完賽紀念品乙份。

拾、註冊辦法：

- 一、報名日期：即日起自10月13日(二)下午5點止，或額滿為止。
- 二、收到報名表後可email至rotation20@gmail.com，並來電確認：02-8866-2968，彭小姐確認。
- 三、原始報名資料請於10月13日(二)前寄到「台北市輪椅網球推廣協會」，台北市北投區洲美街271號，郵戳為憑。
- 四、所有參賽者應填寫報名表、健康聲明書並完成意見調查表。

拾壹、交通方式：

- 一、公車：0東、202、203、205、257、276、278、605、667、中興巴士、欣和客運(瑞芳-板橋線)【台視公司站或美仁里站】下車

33、262、275、285、292、630、905、906、909【八德敦化站或市立體育場站】下車

0東左、46、69、248、266正、279、282正、282副、289、306、307、311綠、311紅、604、605、622【南京及敦化北路站】下車

- 二、捷運：松山新店線，小巨蛋站2號出口，步行約3分鐘。

拾貳、附則

- 一、運動員如有冒名頂替或資格不符者被當場檢舉，經證實後除依照規定處理外，並取其選手本人在該競賽比賽資格及已得或應得之分數。
- 二、比賽爭議：規則有明文規定者依規則判決，規則無規定者以審判委員之判定為終決。
- 三、申訴：如有申訴應由選手本人於該項比賽結束後30分鐘內以書面簽字或蓋章，並支付保證金新台幣5000元向審判委員會提出申訴，經審判委員會裁定申訴成立時，發還保證金，不成立則沒收保證金。
- 四、有關參賽者身分資格之申訴應於賽前30分鐘向裁判提出，並立即驗明身份證件，違者立即取消資格。
- 五、進入田徑場之民眾將進行體溫量測：請依序排隊檢測，如有發燒（額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ ），將於旁休息再次測量，若仍發燒，將不得進入田徑場，並通報體育局。

拾參、本計畫如有未竟事宜，得隨時修訂公告之。

附表一

109年臺北市銀髮族暨身心障礙市民田徑挑戰賽

報名表(銀髮組)

109年臺北市銀髮族暨身心障礙市民田徑挑戰賽報名表			
姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
生日	年 月 日	年齡	身分證字號：
連絡電話	住家電話：	行動電話：	
戶籍	臺北市	區	里 鄰 路(街)
住址	段	巷 弄	號之 樓
銀髮組 報名項目	田徑挑戰賽		運動體驗挑戰賽
	<input type="checkbox"/> 男子組	<input type="checkbox"/> 女子組	<input type="checkbox"/> 男子組 <input type="checkbox"/> 女子組
	<input type="checkbox"/> 200 公尺	<input type="checkbox"/> 400 公尺	<input type="checkbox"/> 12 分鐘跑走
		<input type="checkbox"/> 槌球	<input type="checkbox"/> 地板冰壺 <input type="checkbox"/> 手搖車
		<input type="checkbox"/> 飛盤	<input type="checkbox"/> 地板滾球
參加運動體驗挑戰賽者，需完成 5 項體驗活動，方可獲給參與證明及完賽紀念品乙份。			
<input type="checkbox"/> 本人參加 109 年臺北市銀髮族暨身心障礙市民田徑挑戰賽確認健康狀況無慮			
簽名：_____			

活動意見問卷調查：

1. 請問您平常除了家事和工作外，有沒有做運動：有 沒有
2. 如果您有機會從事運動，請問您最有可能選擇參與哪一種運動項目？(單選)
戶外活動 球類運動 水上活動 武藝/伸展/舞蹈 室內運動 其它：__
3. 請問您最近這一年，平均一星期運動幾次：沒有 每周不到1次 1次 2次 3次 4次 5次 6次 7次 7次以上
4. 和前一年比較，您認為您的運動次數是增加還是減少？(單選)：
比去年增加 比去年減少 不變
5. 請問您平均每次運動幾分鐘？(單選) 沒有運動 30分鐘以下 30-59分鐘
60-89分鐘 90-119分鐘 120-179分鐘 180分鐘及以上
6. 請問您每次運動的強度會到什麼程度？會不會流汗？會不會喘？(單選) 沒有運動 會流汗也會喘 會流汗但不會喘 不會流汗但會喘 不會喘不會流汗
7. 請問您平常有沒有收到臺北市政府透過任何管道，宣傳提倡運動訊息？(單選) 經常 偶爾 很少 沒有
8. 承上題，請問，最常收到運動訊息的來源為何？(單選)
網路 戶外媒體 人際傳播 電視 報紙 廣播 雜誌 其它：__
9. 請問您通常運動的地點是什麼地方？(複選) 學校運動場地 公園 人行道/道路 國民運動中心/運動公園 空地(公園外) 民間健身房 公立體育場(館) 社區健身房(公設) 公司附設之運動場館 其它：__

10. 請問，當您要運動時，您從辦公室或住家至最常運動的地點以何種交通方式進行？

(複選) 步行 汽車 大眾交通工作 在家運動沒有外出

備
註

- 請填寫報名表後可 email 至 rotation20@gmail.com，並來電確認 02-8866-2968，彭小姐。
- 曾代表臺北市參加107年至109年全國身心障礙國民運動會之徑賽項目選手謝絕報名參加田徑挑戰賽。
- 報名日期：即日起至10月13日(二)下午5點止或報名額滿為止。

109年臺北市銀髮族暨身心障礙市民田徑挑戰賽

報名表(身心障礙組)

109年臺北市銀髮族暨身心障礙市民田徑挑戰賽報名表				
姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
生日	年 月 日	年齡	身分證字號：	
連絡電話	住家電話：		行動電話：	
戶籍	臺北市 區 里 鄰		路(街)	
住址	段 巷 弄		號之 樓	
身心 障礙組	障 別	組 別	田徑挑戰賽	運動體驗挑戰賽
	<input type="checkbox"/> 腦性麻痺 輪椅組	<input type="checkbox"/> 男子組 <input type="checkbox"/> 女子組	<input type="checkbox"/> 100 公尺 <input type="checkbox"/> 200 公尺 <input type="checkbox"/> 400 公尺	<input type="checkbox"/> 槌球 <input type="checkbox"/> 手搖車 <input type="checkbox"/> 地板冰壺 <input type="checkbox"/> 飛盤 <input type="checkbox"/> 地板滾球
	<input type="checkbox"/> 腦性麻痺 站立組	<input type="checkbox"/> 男子組 <input type="checkbox"/> 女子組	<input type="checkbox"/> 100 公尺 <input type="checkbox"/> 200 公尺 <input type="checkbox"/> 400 公尺	<input type="checkbox"/> 槌球 <input type="checkbox"/> 手搖車 <input type="checkbox"/> 地板冰壺 <input type="checkbox"/> 飛盤 <input type="checkbox"/> 地板滾球

報 名 項 目	<input type="checkbox"/> 脊椎損傷、小兒麻痺、截肢及其他肢體障礙 輪椅組	<input type="checkbox"/> 男子組 <input type="checkbox"/> 女子組	<input type="checkbox"/> 200 公尺 <input type="checkbox"/> 400 公尺 <input type="checkbox"/> 12 分鐘跑走	<input type="checkbox"/> 槌球 <input type="checkbox"/> 手搖車 <input type="checkbox"/> 地板冰壺 <input type="checkbox"/> 飛盤 <input type="checkbox"/> 地板滾球
	<input type="checkbox"/> 脊椎損傷、小兒麻痺、截肢及其他肢體障礙 站立組	<input type="checkbox"/> 男子組 <input type="checkbox"/> 女子組	<input type="checkbox"/> 200 公尺 <input type="checkbox"/> 400 公尺 <input type="checkbox"/> 12 分鐘跑走	<input type="checkbox"/> 槌球 <input type="checkbox"/> 手搖車 <input type="checkbox"/> 地板冰壺 <input type="checkbox"/> 飛盤 <input type="checkbox"/> 地板滾球
	<input type="checkbox"/> 視覺 障礙組	<input type="checkbox"/> 男子組 <input type="checkbox"/> 女子組	<input type="checkbox"/> 200 公尺 <input type="checkbox"/> 400 公尺 <input type="checkbox"/> 12 分鐘跑走	<input type="checkbox"/> 槌球 <input type="checkbox"/> 手搖車 <input type="checkbox"/> 地板冰壺 <input type="checkbox"/> 飛盤 <input type="checkbox"/> 地板滾球
	<input type="checkbox"/> 智能 障礙組	<input type="checkbox"/> 男子組 <input type="checkbox"/> 女子組	<input type="checkbox"/> 200 公尺 <input type="checkbox"/> 400 公尺 <input type="checkbox"/> 12 分鐘跑走	<input type="checkbox"/> 槌球 <input type="checkbox"/> 手搖車 <input type="checkbox"/> 地板冰壺 <input type="checkbox"/> 飛盤 <input type="checkbox"/> 地板滾球
	<input type="checkbox"/> 聽覺 障礙組	<input type="checkbox"/> 男子組 <input type="checkbox"/> 女子組	<input type="checkbox"/> 200 公尺 <input type="checkbox"/> 400 公尺 <input type="checkbox"/> 12 分鐘跑走	<input type="checkbox"/> 槌球 <input type="checkbox"/> 手搖車 <input type="checkbox"/> 地板冰壺 <input type="checkbox"/> 飛盤 <input type="checkbox"/> 地板滾球

本人參加 109 年臺北市銀髮族暨身心障礙市民田徑挑戰賽確認健康狀況無慮

簽名：_____

活動意見問卷調查：

1. 請問您平常除了家事和工作外，有沒有做運動：有 沒有
2. 如果您有機會從事運動，請問您最有可能選擇參與哪一種運動項目？(單選)
戶外活動 球類運動 水上活動 武藝/伸展/舞蹈 室內運動 其它：_
3. 請問您最近這一年，平均一星期運動幾次：沒有 每周不到1次 1次
2次 3次 4次 5次 6次 7次 7次以上
4. 和前一年比較，您認為您的運動次數是增加還是減少？(單選)：
比去年增加 比去年減少 不變
5. 請問您平均每次運動幾分鐘？(單選) 沒有運動 30分鐘以下 30-59分鐘
60-89分鐘 90-119分鐘 120-179分鐘 180分鐘及以上
6. 請問您每次運動的強度會到什麼程度？會不會流汗？會不會喘？(單選) 沒有
運動 會流汗也會喘 會流汗但不會喘 不會流汗但會喘 不會喘不會流汗
7. 請問您平常有沒有收到臺北市政府透過任何管道，宣傳提倡運動訊息？(單選)
經常 偶爾 很少 沒有
8. 承上題，請問，最常收到運動訊息的來源為何？(單選)
網路 戶外媒體 人際傳播 電視 報紙 廣播 雜誌 其它：_
9. 請問您通常運動的地點是什麼地方？(複選) 學校運動場地 公園 人行道/
道路 國民運動中心/運動公園 空地(公園外) 民間健身房 公立體育場
(館) 社區健身房(公設) 公司附設之運動場館 其它：_____

10. 請問，當您要運動時，您從辦公室或住家至最常運動的地點以何種交通方式進行？

(複選) 步行 汽車 大眾交通工作 在家運動沒有外出

備
註

- 請填寫報名表後可 email 至 rotation20@gmail.com，並來電確認 02-8866-2968，彭小姐。
- 曾代表臺北市參加107年至109年全國身心障礙國民運動會之徑賽項目選手謝絕報名參加田徑挑戰賽。
- 報名日期：即日起至10月13日(二)下午5點止或報名額滿為止。

附表二

109年臺北市銀髮族暨身心障礙市民田徑挑戰賽

監護人授權同意書

未滿 20 歲之選手註冊時，應經監護人於「監護人授權同意書」上簽名同意，但未滿 20 歲已結婚者，不在此限。

選手姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
身分證字號		出生年月日	年 月 日
監護人姓名		參賽組別及種類	
與被監護人關係		備註	

監護人聲明

本人為_____選手合法監護人，已詳細閱讀並瞭解本聲明書之內容。為保證被監護人順利參加 109 年臺北市銀髮族暨身心障礙市民田徑挑戰賽，本人自願簽署本聲明。

一、本人在為保證被監護人參加 109 年臺北市銀髮族暨身心障礙市民田徑挑戰賽之需要時，履行以下責任：

- (一)帶領被監護人往返 109 年臺北市銀髮族暨身心障礙市民田徑挑戰賽舉辦地點，及參加 109 年臺北市銀髮族暨身心障礙市民田徑挑戰賽。
- (二)根據賽事之需要，提供被監護人個人資料，簽署同意書以及其他應 109 年臺北市銀髮族暨身心障礙市民田徑挑戰賽要求之行為。
- (三)為治療被監護人任何疾病或遭受的傷害之需要，簽署醫療同意書等醫療部門要求簽署之文件。
- (四)代理被監護人處理各類法律事務(包括但不限於處分實體或程序權利)。
- (五)本監護人其他應盡之監護責任。

二、無條件同意 109 年臺北市銀髮族暨身心障礙市民田徑挑戰賽根據賽事安排事項之需要非商業使用本聲明的相關資訊。

監護人(簽名)：

年 月 日