

中華民國現代五項暨冬季兩項運動協會

體能障礙注意事項

1. 服裝勿穿著寬鬆衣物，上衣及運動褲建議合身為主，運動鞋以穿著較止滑鞋底為佳。
2. 賽前場地開放使用，需充份熱身，及依序排隊進行各障礙練習。
3. 各組別點名檢錄時，裁判會做安全檢查，確認身上是否有「耳環、鼻環、舌環等，及戒指、項鍊、手錶或飾品皆需取下，髮箍、髮夾、帽子也不可配戴」，如需戴眼鏡參賽，需有眼鏡專用鬆緊帶，確保通過各障礙時，不會鬆動影響選手自身。
4. 除安全檢查外，另針對「選手手掌確認是否有保持乾淨清潔，不可使用任何止滑黏性物質及指甲長度是否符合安全(不可美甲)，特別注意障礙賽禁止使用任何形式的手套」。
5. 選手如手掌因有水泡或是破皮等傷口問題需做貼紮保護，需提前和大會告知確認，並遵守貼紮規定，只可使用「白貼、透氣膠帶」，且不可使用貼扎加強關節固定與抓握穩定性。
6. 選手等待上場時，不可使用雙手手掌去沾染地面的塵土及沙子。
7. 同一道障礙重複失敗第二次及判定該項目淘汰，選手須服從障礙賽道裁判指示。
8. 比賽賽道分為黃、綠兩道，請依跑道完成，跑錯賽道判定淘汰。
9. 檢錄過後禁止選手做任何手部的加強。

DO



DON'T

