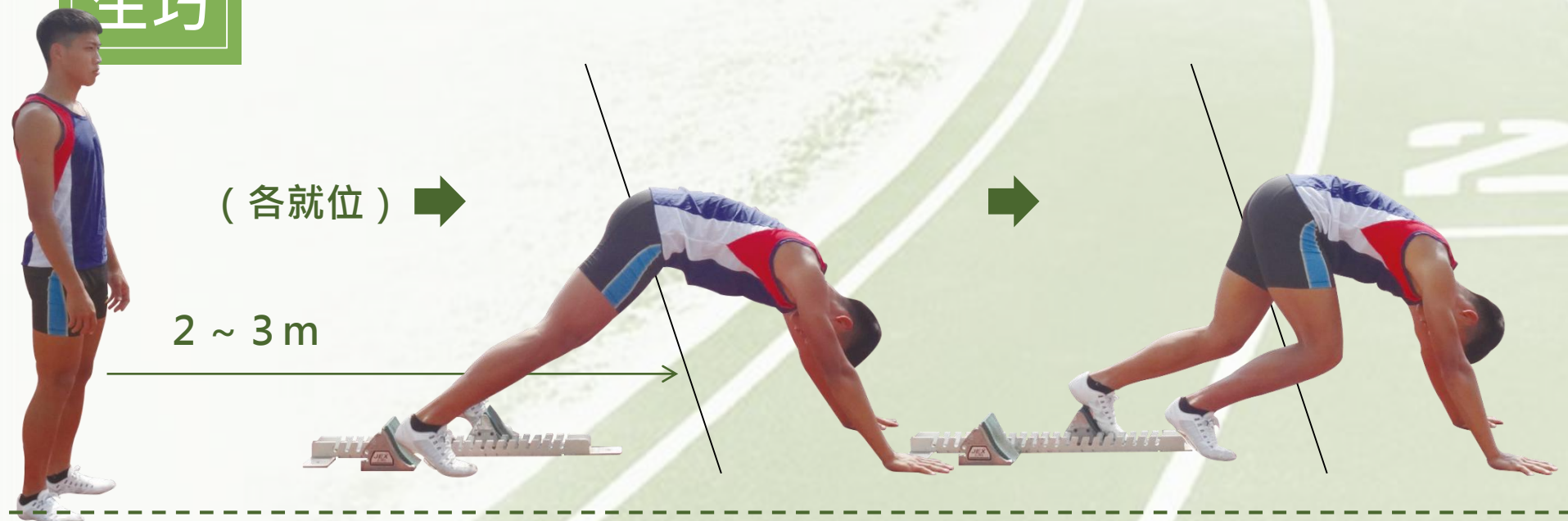




- 站在起跑線後方約 2~3m 處，聞「各就位」口令，走到起跑線後身體下蹲，兩手自然放鬆撐於地面。
- 將前足固定在前踏板上。



- 後足固定後踏板上。
- 後腳膝蓋跪地。

- 兩手緊靠起跑線後緣，雙手與肩同寬，兩臂支撐身體重心，四指併攏與拇指成八字形，虎口朝前，兩眼注視起跑線前方約 5cm 處，靜待「預備」口令。



- ① 聞「預備」口令，臀部抬起，兩肩前傾略過於兩手。
- ② 身體重心移至兩手與前腳掌支撐，前腿膝關節角度小於後腿膝關節。
- ③ 兩眼注視起跑線處，靜待鳴槍。

#1

熟能生巧

01# 起跑

鳴槍出發

起跑
(00:52)保持身體
角度約45°第一步不宜
太大，以小步幅、快步頻前進。

- ① 聽到槍聲：
兩手同時離地，兩臂
屈肘快速前後擺動
- ② 蹬地：
前腿用力推蹬，同時
後腿快速向前提拉。

步幅：每步所跑的長度。
步頻：每步所跑的時間。

起跑應避免身體立刻站起，
或第一步過大。

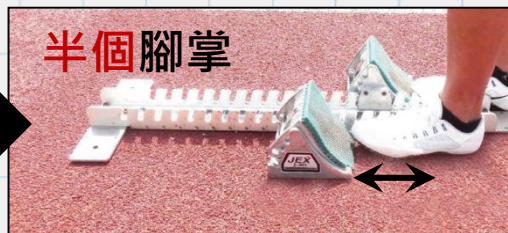
QA

起跑架踏板該如何擺放及調整？

後腳掌踏板

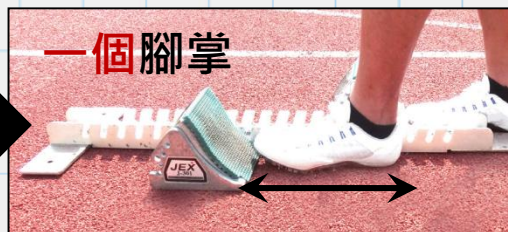
後踏板與前踏板的距離：

短式



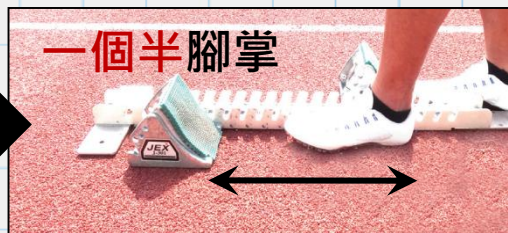
能在短時間推蹬起跑，
反應時間較為快速。

中式



反應時間及推蹬力量介於
中間，適和初學者。

長式



反應時間較長且推蹬力
較大，適合身材高大者。

比賽欣賞

起跑規則

1. 起跑需使用起跑架起跑，並採蹲踞式起跑。
2. 採分道比賽，整個比賽都須在自己之跑道完成。
3. 選手已就位時，其雙手及雙腳不得觸及起跑線或起跑線前之地面。

4. 起跑犯規：

- 聞「各就位」口令後，不可再發出聲音干擾其他選手，否則會處以警告。
- 聞「預備」口令後，當腰部上提及重心前移到固定位置後，在鳴槍前，身體不可再移動，否則將被視為有犯規嫌疑。
- 選手只要起跑犯規，即被取消資格。

