



敬啟者：

本校陸運會定於十月三十一日(星期二)假九龍斧山道運動場舉行。報名細則如下：

1. 陸 運 會 日 期	2023年10月31日(星期二)
2. 活 動 地 點	斧山道運動場
3. 分 組 方 法	1. 男、女甲組 ---- 年齡不受限制 2. 男、女乙組 ---- 凡於2008-2009年出生的同學 3. 男、女丙組 ---- 凡於2010-2011年出生的同學
4. 截 止 報 名 日 期	2023年9月19日(星期二)
5. 報 名 須 知	1. 每名學生最多只准報名參加三項個人項目(必須為二田一徑或二徑一田，接力賽不在此限)，並只准報名參加所屬組別之項目 2. 如有機會或有意參與班際、社際或師生接力賽，請填選 <u>同意參與接力賽</u> ，隊員組合最終由各單位決定 3. 擲鐵餅或跳高項目報名 <u>只接受</u> 曾有參賽經驗或經體育科老師核准之同學參加 4. 三千米公開賽設學生組及非學生組，報名參加三千米賽之同學去年或本年九分鐘跑體能測試須考獲四分或以上方成功報名。
6. 備 注	1. 中一級同學必須 最少參與一項個人項目。(接力賽及須核准或通過測試之項目不包括在內)

如有疑問，可致電本校 23204557 與體育科老師查詢。

此致

貴家長

校長



謹啟

2023年9月14日



【回條】23025《陸運會參加須知及報名》

請於9月19日或之前交回歐浩倫老師

敬覆者：

知悉 貴校陸運會詳情，本人同意敝子弟參加陸運會，並與敝子弟溝通後，同意/不同意
敝子弟參與以下項目。

(請在參加之項目的空格內加上“✓”)

(每名學生最多只准報名參加三項個人項目(必須為二田一徑或二徑一田，接力賽不在此限)，並只准報名參加所屬組別之項目)

田賽項目：

跳高 (須經核准)	跳遠	鉛球	鐵餅 (只限甲、乙組及須經核准)	擲壘球 (只限丙組)

徑賽項目：

100M 賽跑	200M 賽跑	400M 賽跑	800M 賽跑	1500M 賽跑	3000米公開賽 (須通過測試)

同意/不同意 敝子弟參與接力賽(包括班際、社際或師生4x100米及4 x400米)。

本人當督促敝子弟遵從導師之指導，並同意在校方合理安全措施下，學生之安全須自行負責。
此外，茲聲明敝子弟健康良好，適宜參與此項活動。

此覆

基協中學羅校長

家長簽署：_____

學生姓名：_____

班 別：_____ 學號：_____

2023年____月____日

陸運會章程(2023-2024 年度)

【甲】日期：2023年10月31日(星期二)

地點：斧山道運動場

【乙】組別：

- | |
|-----------------------------------|
| 1. 男、女甲組 ---- 年齡不受限制 |
| 2. 男、女乙組 ---- 凡於 2008 -2009年出生的同學 |
| 3. 男、女丙組 ---- 凡於 2010-2011年出生的同學 |

【丙】報名須知：①同學須於陸運會報名之電子通告上報名，報名之組別按同學的出生年份而定。

②中一級同學必須最少參與一項個人項目。(接力賽及須經核准或通過測試之項目不包括在內)

【丁】截止日期：2023年9月19日(星期二)

【戊】一般規則：

- 每人最多可參加三項個人項目(接力賽除外)，其中必須最多為兩田一徑或兩徑一田。
- 每人在社際接力4x100米或社際接力4x400米之間只可參加其中一項。
- 每人在班際接力4x100米或師生接力4x100米之間只可參加其中一項。
- 同學每參加一個項目會給予1分參與分，以作鼓勵。若缺席，除不給參與分外，另須扣1分。
(所有得分或扣分均歸入班及社總分)
- 每項目均設有冠、亞、季軍。
- 每社在每組接力賽中限派一隊參賽。
- 每項目的前八名均有分數，依次為9, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1分(接力及啦啦隊倍計)，破大會紀錄者另加1分(接力倍計)，所有得分均歸入班及社總分。
- 大會設有(S.1-S.2、S.3-S.4、S.5-S.6)組別班際總冠軍及總亞軍、組別個人全場總冠軍、社際全場總冠軍及總亞軍。
- 大會裁判為最終判決，如要上訴，必須由班主任、社導師在比賽後三十分鐘內，以書面向大會提出並簽署作實。
- 三千米公開賽設學生組及非學生組，報名參加三千米賽之同學去年或本年九分鐘跑體能測試須考獲四分或以上方成功報名。

【己】項目：

(凡*項目只接受曾有參賽經驗或經體育科老師核准之同學參加)

項目組別	田賽					徑賽						3000米公開賽	
	跳高	跳遠	鉛球	鐵餅	擲壘球	100米賽跑	200米賽跑	400米賽跑	800米賽跑	1500米賽跑	接力賽		
											4x100米 (班際、社際或師生)		4x400米
男甲	凡*	凡	凡	凡*	-	凡	凡	凡	凡	凡	凡	凡	凡
男乙	凡*	凡	凡	凡*	-	凡	凡	凡	凡	凡	凡	凡公開	學生組/非學生組
男丙	凡*	凡	凡	-	凡	凡	凡	凡	凡	凡	凡	凡	學生組
女甲	凡*	凡	凡	凡*	-	凡	凡	凡	凡	凡	凡	凡	凡
女乙	凡*	凡	凡	凡*	-	凡	凡	凡	凡	凡	凡	凡公開	學生組/非學生組
女丙	凡*	凡	凡	-	凡	凡	凡	凡	凡	凡	凡	凡	學生組

班際4x100米接力賽：各班可自由組隊參加班際混合接力賽，惟最少有一名女生(報名表須由班主任交給歐浩倫老師。)

班際接力分組如下：

	S.1 - S.2	S.3 - S.4	S.5 - S.6
班際混合接力賽	凡	凡	凡

師生4x100米接力賽：各同學及教職員可自行組隊參加。所有參賽隊伍必須符合以下三個條件：

- 四名參賽者中必須最少有一名女運動員；
- 四名參賽者中只可以有一名教職員；
- 四名參賽者中最多兩位同學曾代表本校參與學界田徑賽(擲項除外)。
(有興趣參加的師生可於歐浩倫老師簿櫃索取報名表，並於填妥後交回。)

社際啦啦隊：由評審以各社的團結度及士氣作評定。

【庚】本章則如有不善之處，大會有權隨時更改。

(一) 一般事項

1. 運動員在比賽時必須穿著運動鞋或釘鞋，否則一律不准參賽。鞋釘不能超過7mm。
2. 運動員在比賽時必須將運動員號碼布扣在胸前。
3. 除運動員、工作人員及社幹事外(必須有工作人員證)，其他同學一律不得進入比賽場地。運動員比賽後應盡快返回看台。
4. 運動員可利用看台下的位置熱身。
5. 所有同學一律不得踏進草地。
6. 運動員需穿著社T恤(體育服)或經批准之班衫及運動褲參賽。如穿短褲，短褲的顏色要以樸實為主。(社際接力必須穿著社衫)
7. 參賽運動員如因特殊原因不能比賽，須家長信向大會請假。
8. 參賽運動員須在賽前有足夠熱身及吃適量的早餐，以免引起不適及危險。

(二) 比賽事項

A. 報到程序

1. 徑賽運動員須到比賽的起點報到。田賽運動員則到比賽地點報到。
2. 每項比賽均宣佈三次召集，宣佈最後召集後五分鐘而未報到者將被取消出賽資格。
3. 田賽運動員如需要於比賽中途參加另一徑賽，須於田賽比賽前向裁判請假，獲得批准後，方可離開比賽場地參加徑賽賽事。田徑裁判可臨時改變比賽次序，以便運動員於離開前試擲或試跳一次。
4. 當運動員離開比賽場地期間，賽事仍如常舉行。故此運動員完成另一項賽事後，應立刻返回比賽場地。
5. 在跳高項目中，當運動員返回場地時，他只能試跳當時進行比賽的高度。而其他田賽項目，運動員只可參加正在進行之輪次比賽。失去之試跳或試擲次數，將不獲補償。
6. 如賽事在運動員返回場地前結束，並已宣佈名次，該運動員比賽機會則自動取消。

B. 田賽項目

1. 若報到人數超過十二人，初賽則設為兩次試擲或試跳。初賽成績最佳之八位運動員，可進入決賽。同成績者則以次佳成績決定入決賽者。決賽設兩次試擲或試跳。
2. 若報到人數為十二人或以下，則直接進行決賽並設三次試擲或試跳。

C. 徑賽項目

1. 參加四百米或以下賽事之運動員須以蹲踞式起跑。
2. 本屆陸運會不設任何初賽，均直入決賽，如有兩組決賽，則以比賽成績決定名次。惟如100米該組別之參賽者人數超過8人，該組員參賽者將須於陸運會前會設預賽，成績較前之16名同學可於陸運會當日才會入決賽。陸運會當日將以預賽成績較前之同學為決賽第1組，其餘則為第2組，最後以兩組同學時間最短者為第一名，以此類推。
3. 本屆陸運會200米、400米、800米及1500米賽事將直入決賽，不設初賽。
4. 800米及1500米賽事如運動員未達標準時間，大會有權停止該賽事。

標準時間	800米	1500米	公開賽 3000米
男子甲組	3:15	6:15	15分鐘
男子乙組	3:30	6:25	
男子丙組	4:00	6:45	
女子甲組	4:15	7:50	
女子乙組	4:35	8:00	
女子丙組	4:45	8:15	

(三) 計時：賽事之全部分組時間以手計時為準。

(四) 上訴：大會只接受書面上訴，上訴必須由班主任或社導師在受影響之比賽後三十分鐘內，以書面向大會提出並簽署作實。

(五) 以下為各擲類及跨欄項目之規格

擲類項目

項目 \ 組別	男子組			女子組		
	甲	乙	丙	甲	乙	丙
鉛球	5.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00
鐵餅	1.50	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00

(千克)

暫定賽程表(上午)

(2023年10月31日【星期二】)

徑賽				田賽			
時間	次序	項目	初/決	時間	次序	項目	初/決
8:00		開幕禮					
8:30-9:00	1.	女丙 100 米	決賽	8:30-9:15	7.	女甲 跳高	決賽
	2.	男丙 100 米	決賽		8.	女乙 跳高	決賽
	3.	女乙 100 米	決賽		9.	女丙 跳高	決賽
	4.	男乙 100 米	決賽		10.	男甲 跳遠	決賽
	5.	女甲 100 米	決賽		11.	男甲 擲鐵餅	決賽
	6.	男甲 100 米	決賽		12.	男乙 擲鐵餅	決賽
9:00-9:45	15.	女丙 800 米	決賽		13.	女乙 推鉛球	決賽
	16.	女乙 800 米	決賽		14.	女丙 推鉛球	決賽
	17.	女甲 800 米	決賽				
	18.	男丙 800 米	決賽	9:15-10:00	21.	男甲 跳高	決賽
	19.	男乙 800 米	決賽		22.	男乙 跳高	決賽
	20.	男甲 800 米	決賽		23.	男丙 跳高	決賽
9:45-10:30	29.	女丙 400 米	決賽		24.	女甲 跳遠	決賽
	30.	女乙 400 米	決賽		25.	女甲 擲鐵餅	決賽
	31.	女甲 400 米	決賽		26.	女乙 擲鐵餅	決賽
	32.	男丙 400 米	決賽		27.	男乙 推鉛球	決賽
	33.	男乙 400 米	決賽		28.	男丙 推鉛球	決賽
	34.	男甲 400 米	決賽	10:00-10:45	35.	男乙 跳遠	決賽
10:30-11:30	38.	女丙 1500 米	決賽		36.	女甲 推鉛球	決賽
	39.	女乙 1500 米	決賽		37.	男丙 擲壘球	決賽
	40.	女甲 1500 米	決賽				
	41.	男丙 1500 米	決賽	10:45-11:30	44.	女乙 跳遠	決賽
	42.	男乙 1500 米	決賽		45.	男甲 推鉛球	決賽
	43.	男甲 1500 米	決賽		46.	女丙 擲壘球	決賽
11:30-12:00	47.	女丙 200 米	決賽				
	48.	男丙 200 米	決賽				
	49.	女乙 200 米	決賽				
	50.	男乙 200 米	決賽				
	51.	女甲 200 米	決賽				
	52.	男甲 200 米	決賽				
午膳時間(12:00-13:15)							

為同時進行比賽項目

