

校際體能挑戰賽比賽規則

1. 比賽資料

比賽日期：2019 年 6 月 29 日 (星期六)

比賽地點：九龍公園體育館主場

比賽時間：上午 9 時至下午 5 時 30 分

2. 比賽組別及人數

2.1 男子組個人賽 – U14、U16、U19；女子組個人賽 – U14、U16、U19。

2.2 男子隊際賽、女子隊際賽及混合隊際賽，不限年齡組別。

2.3 校方必須於各組別派出相應人數參與比賽，詳情如下：

組別	U14	U16	U19	不限年齡組別
女子個人賽	2 名	2 名	2 名	
男子個人賽	2 名	2 名	2 名	
女子隊際賽				2 隊(6 名)
男子隊際賽				2 隊(6 名)
男女混合賽				2 隊(6 名)

每隊參與隊際賽的隊伍人數為 6 名，最少 4 名；混合隊伍名單內最少包含 2 名異性運動員，例子如下：

- 以 6 人一隊為例：4 男 2 女、2 男 4 女、3 男 3 女

- 以 5 人一隊為例：3 男 2 女、2 男 3 女

- 以 4 人一隊為例：2 男 2 女

2.4 每一參賽運動員可分別參與個人賽、隊際賽及混合賽各一。

3. 換人

3.1 報名截止後，個人賽一律不准換人。另外如果有運動員因生病或受傷而未能參加隊際賽，領隊可於比賽當日報到時，向大會以書面形式(換人紙)申請換人。進入決賽之運動員一律不准以任何理由申請更換。

4. 裁判

4.1 主辦單位將安排教練及工作人員擔任裁判工作。

5. 細則

5.1 比賽規則

5.1.1 比賽將依照奧夢成真有限公司的體能挑戰賽比賽規則舉行。

5.1.2 校際體能挑戰賽是一種集合十個體能挑戰項目的運動競賽，體能挑戰項目包括開合跳、深蹲、仰臥直抬腿、左右交替舉手、弓箭步、仰臥起坐、平板支撐至掌上壓、單腳跳、登山者及蹲撐立。

5.1.3 每一個體能挑戰項目的次數為 10 下。

5.1.4 個人賽比賽開始前，運動員必須在指定比賽場區內預備，當大會宣佈開始，運動員方可作賽；運動員必須順序完成有關賽事之十個體能挑戰項目，直到運動員完成所有體能挑戰項目後，裁判員才會按錶停止計時。若運動員未能完成或放棄任何一個體能挑戰項目，該運動員之總成績將被罰加時 1 分鐘(未能完成或放棄任何兩個體能挑戰項目，該運動員之總成績將被罰加時 2 分鐘，如此類推)。

5.1.5 每一隊際賽隊伍由最少四名，最多六名成員組成，比賽開始前，隊員 A 必須於指定比賽場區內預備，而隊員 B 則在指定等候區預備，當大會宣佈開始，隊員 A 方可作賽；每位隊員必須順序完成有關賽事之十個體能挑戰項目，每位隊員須順序完成同一體能挑戰項目，並須於每完成一個體能挑戰項目時返回指定等候區(必須雙腳踏入等候區)，方可轉換隊員 B，如此類推。直到最後一位隊員完成最後一個體能挑戰項目後，裁判員才會按錶停止計時。若運動員未能完成或放棄任何一個體能挑戰項目，該隊之總成績將被罰加時 1 分鐘(未能完成或放棄任何兩個體能挑戰項目，該隊之總成績將被罰加時 2 分鐘，如此類推)。

比賽當日各參賽隊伍將獲發印有出場次序的號碼貼紙，隊員需於號碼布貼上與其出場次序的貼紙，並按該次序完成各體能挑戰項目，例子如下：

		隊際賽隊伍結構		
挑戰項目	出場次序	6 人隊伍	5 人隊伍	4 人隊伍
開合跳	1	隊員 A	隊員 A*	隊員 A*
	2	隊員 B	隊員 B	隊員 B*
	3	隊員 C	隊員 C	隊員 C
	4	隊員 D	隊員 A*	隊員 A*
	5	隊員 E	隊員 D	隊員 B*
	6	隊員 F	隊員 E	隊員 D

*上述例子中的 5 人及 4 人隊伍因成員較少，部份隊員需完成同一挑戰項目兩次，及於號碼布貼上兩張出場次序的號碼貼紙，如 4 人隊伍中的隊員 A 需貼上 1 號及 4 號貼紙，隊員 B 需貼上 2 號及 5 號貼紙。

混合隊伍名單內最少包含 2 名異性運動員，例子如下：

- 以 6 人一隊為例：4 男 2 女、2 男 4 女、3 男 3 女
- 以 5 人一隊為例：3 男 2 女、2 男 3 女
- 以 4 人一隊為例：2 男 2 女

5.1.6 每一個體能挑戰項目不設時間上限，裁判員會因應運動員是否合乎指定動作標準而判斷他們為能否完成該體能挑戰項目；運動員亦可選擇自行放棄該體能挑戰項目。

5.1.7 運動員必須按指定次序完成體能挑戰項目。否則將被要求返回正確次序開始。

5.1.8 在賽事進行中，運動員不能接受任何協助。協助包括提供資料、指導或提示。違例之運動員將被警告或取消比賽資格。提供協助之人士可被警告或由大會處分。

5.1.9 運動員完成該比賽項目後，必須留待比賽場區直至所有運動員完成後，遵從大會指示方可離開比賽場區。

5.1.10 計算名次方面，先計算以完成最多體能挑戰項目者為勝，若完成體能挑戰項目數量相同，便以最快者為勝。若於決賽未能以完成的體能挑戰項目數量及時間分勝負，便以初賽名次成績計算，快者為勝。

5.2 比賽器材由大會供應

5.3 報到程序

5.3.1 運動員需按指定召集時間到召集處報到，並於比賽前待大會指示後，到比賽區域報到。

5.3.2 宣佈最後召集五分鐘後，而未報到的運動員或隊伍將被取消出賽資格。

5.3.3 運動員於召集時，必須出示學生證或學生證明文件或身份證以作核對。

5.4 個人賽項目/隊際賽項目進入決賽之準則

5.4.1 初賽成績最佳之十位運動員或隊伍，及第十名同名次者，可進入決賽。

5.4.2 如賽事只有不多於十名運動員或隊伍，則直入決賽。

6. 計時

6.1 比賽時間會以裁判員的手動計時器進行

7. 計分方法

名次	第一	第二	第三	第四	第五	第六	第七	第八	第九	第十
個人項目得分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
隊際項目得分	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

8. 獎品

8.1 每個比賽項目均設冠、亞、季獎項，並各設有獎牌及證書。

8.2 隊際及混合賽的各得獎隊伍最多獲發獎牌六塊及證書六張。

8.3 整日賽事設有團體獎，得獎學校將獲發獎盃乙個。

全場男子冠、亞、季軍；

全場女子冠、亞、季軍；

全場總冠、亞、季軍

8.4 所有運動員均獲發參賽證書乙張。

8.5 大會將於備妥所有證書後，郵寄到各參賽學校。

9. 運動員服裝

運動員必須穿著印有學校名稱、簡稱或校徽之運動服裝（如不符合以上運動服裝要求的運動員將不能參賽），及須穿著不脫色運動鞋出賽，並由大會檢查及批准後可能出賽。

10. 賽事進行中

運動員不能接受任何協助。協助包括提供資料、指導或提示。違例之運動員將被警告或取消比賽資格。提供協助之人士可被警告或由大會處分。

11. 賽事完成

運動員完成該比賽項目後，必須留待比賽場區直至所有運動員完成後，遵從大會指示方可離開比賽場區。

12. 上訴

12.1 只有受有關事件影響的學校方可進行上訴。由學校負責老師於宣佈有關比賽成績 30 分鐘內以書面呈交報到處。學生及觀眾自行上訴均不受理。

12.2 大會會根據上訴內容及程序而作審視及處理，大會之決定為最終決定權。

13. 天氣

13.1 如天氣惡劣，教育局宣佈學校停課，所有在該日舉行之賽事自動取消。

13.2 如天文台於賽事開始前三小時懸掛三號或以上颱風訊號、紅色或黑色暴雨警告訊號，該日賽事自動取消。

13.3 如在比賽期間天氣轉壞，有關賽事召集人 / 裁判可視乎情況決定是否如期舉行。

14. 大會將保留章程及規則的最後修訂權