

四十一屆周年陸運會比賽章程

- 一. 宗旨： 1.鍛鍊學生的體能和意志 及 2.培養學生的群體精神。
 二. 日期： 二零一七年五月四日(星期四)及五月五日(星期五)
 三. 地點： 天水圍運動場
 四. 組別：

甲組：00 年或以前出生；乙組：01 及 02 年出生；丙組：2003 及以後出生； 公開組：不限年齡
 (社際接力賽代表隊的成員 不可越組 參賽)

五. 項目：

項目 組別	徑 賽											田 賽							
	六十 米	一百 米	二百 米	四百 米	八百 米	一千 五百 米	三千 米	一百 米欄	百十 米欄	社際 千六 米接 力	社際 四百 米接 力	班際 四百 米接 力	跳 高	跳 遠	三級 跳遠	鉛 球	壘 球	鐵 餅	標 槍
男甲		✓	✓	✓	✓	✓	公開		0.914 m	✓	✓	✓	✓	✓	✓	5kg		1.5 kg	700g
男乙	只限中一	✓	✓	✓	✓	✓		0.914 m		✓	✓	✓	✓	✓	✓	4kg		1kg	600g
男丙		✓	✓	✓	✓	✓		0.84 m		✓	✓	✓	✓	✓		4kg	只限中一		
女甲	只限中一	✓	✓	✓	✓		公開		0.762 m	✓	✓	✓	✓	✓		4kg		1kg	600g
女乙		✓	✓	✓	✓			✓		✓	✓	✓	✓	✓		3kg			
女丙		✓	✓	✓	✓			✓		✓	✓	✓	✓	✓		3kg	✓		

*60 米只限中一級參加，男子壘球只限中一級參加(“✓”或數字表示該組設立該項比賽)

六. 參賽數量：

- 每名運動員最多只可參加三項比賽(兩田一徑/一田兩徑)。
 (社際接力賽、班際接力賽、女子 1500m、女子 100m 欄及男子 3000m 公開賽則除外)

七. 服飾：

運動員須穿著體育服或適宜參加比賽的服裝及運動鞋。

八. 比賽辦法：

- 60 米(設有初賽、複賽及決賽)；100 米(設有初賽、複賽及決賽)
- 200 米及 400 米分初賽及決賽。(初賽選出最快之前八名入決賽)
- 800 米、1500 米、3000 米、110 米欄、100 米欄、4x100 米接力賽及 4x400 米接力賽，只進行決賽。(皆以計時定名次)
- 壘球、鐵餅、標槍、鉛球、跳遠、跳高及三級跳遠均採用二跳或二擲入決賽，然後多跳/擲一次定名次。
- 跳高的起跳高度。(每次升高 3cm~10cm 不等, 由裁判決定)
 男甲：1.30 米 男乙：1.20 米 男丙：1.00 米
 女甲：0.9 米 女乙：0.9 米 女丙：0.9 米
- 跳遠丈量距離。(運動員超過以下成績才丈量距離)
 男甲：4.5 米 男乙：4.0 米 男丙：3.5 米
 女甲：3.0 米 女乙：3.0 米 女丙：2.8 米
- 三級跳遠設七米、九米及十一米起跳板。

九. 記分辦法：

1.

名 次	一	二	三	四	五	六	七	八
個人項目得分	9	7	6	5	4	3	2	1
接力項目得分	18	14	12	10	8	6	4	2

2. 標準分給予初賽/決賽或直入決賽中成績達到標準之運動員及接力隊伍；個人項目標準分為 1 分、接力項目標準分為 2 分。個人項目破紀錄加 1 分，接力項目破紀錄加 2 分。

3. 公開賽成績將會計算入社別的總分數內、但不計算在個人成績上。

十. 標準

項目	男子組			女子組		
	甲	乙	丙	甲	乙	丙
100 米	12.30	12.50	13.30	14.70	15.00	15.40
200 米	25.80	26.40	28.00	32.00	32.60	33.60
400 米	59.30	1:00.00	1:06.00	1:14.00	1:16.00	1:18.00
800 米	2:20.00	2:26.00	2:36.00	3:10.00	3:15.00	3:20.00
1500 米	5:04.00	5:10.00	5:30.00	7:50.00		
3000 米	12:00.00			-----	-----	-----
100 米欄	-----	18.40	19.50	23.50		
110 米欄	20.50	-----	-----	-----	-----	-----
4X100 米接力	49.70	50.70	54.30	1:00.00	1:01.00	1:02.00
4X400 米接力	4:08.00	4:20.00	4:39.00	5:20.00	5:30.00	5:40.00
跳高 (米)	1.60	1.55	1.40	1.25	1.20	1.15
跳遠 (米)	5.40	5.15	4.35	3.80	3.70	3.60
三級跳遠 (米)	11.40	10.50	-----	-----	-----	-----
鉛球 (米)	9.90	9.80	8.10	6.40	7.60	6.60
鐵餅 (米)	24.70	24.00	20.00	16.00	-----	-----
壘球 (米)	-----	-----	-----	-----	-----	25.50
標槍 (米)	27.50	25.00	-----	16.00		

十一. 本校紀錄

項目	男子組			女子組		
	甲	乙	丙	甲	乙	丙
100 米	陳柏霖 W (14-15) 11.36	李林運 E (11-12) 11.55	賀浚 N (15-16) 12.25	余鳳珠 S (95-96) 13.37	蕭祿怡 N (99-00) 13.85	鄺慧霜 S (08-09) 13.94
200 米	盧志財 N (98-99) 23.70	李林運 E (11-12) 24.78	賀浚 N (15-16) 26.68	余鳳珠 S (94-95) 29.81	蕭祿怡 N (98-99) 29.95	陳佩婷 N (13-14) 29.96
400 米	蔡耀陽 S (11-12) 56.33	陳冠彬 S (07-08) 58.03	封進傑 S (99-00) 1'03.21	鄭敏惠 S (00-01) 1'10.43	蕭祿怡 N (98-99) 1'10.02	蘇嘉寶 S (00-01) 1'08.81
800 米	2'12.76	2'16.87	羅俊輝 W (06-07) 2'35.91	陳穎琛 W (10-11) 2'41.37	陳穎琛 W (08-09) 2'59.13	林松卿 S (95-96) 2'55.63
1500 米	袁敬新 E (94-95) 4'42.49	劉浩麟 W (97-98) 5'07.33	李威倫 S (00-01) 5'29.00	陳穎琛 W (10-11) 5'44.00		
3000 米	袁敬新(94-95) 10'12.70			/	/	/
100 米欄	/	萬世昌 W (95-96) 15.81	劉栢良 W (11-12) 18.89	陳浩欣 S (11-12) 19.29		
110 米欄	黃嘉倫 E (01-02) 16.22	/	/	/	/	/
4X100 米接力	西社 W(00-01) 48.41	東社 E(01-02) 50.01	南社 S(99-00) 52.14	南社 S(11-12) 59.36	北社 N(99-00) 58.84	南社 S(07-08) 1'02.00

4X400 米接力	西社 W(06-07) 4'02.41	西社 W(07-08) 4'10.29	西社 W(99-00) 4'36.42	5'10.00	南社 S(97-98) 5'15.85	南社 S(06-07) 5'25.70
跳高 (米)	盧志雄 S (99-00) 1.90	盧志雄 S (97-98) 1.78	鄧志輝 W (98-99) 1.51	1.46	1.48	鄭淑恩 S (96-97) 1.32
跳遠 (米)	盧志雄 S (98-99) 6.30	萬世昌 W (95-96) 5.65	4.81	林松卿 S (98-99) 4.30	4.30	4.05
三級跳遠 (米)	封進傑 W (03-04) 11.88	11.85	/	/	/	/
鉛球 (米)	黃志輝 W (98-99) 10.95	張祖銘 W (09-10) 11.99	李敏豪 W (96-97) 10.82	練詠楠 W (09-10) 7.98	練詠楠 W (08-09) 8.22	鄭仲嫻 W (02-03) 7.80
鐵餅 (米)	黃文權 N (05-06) 25.06	鍾文傑 N (08-09) 26.17	-	梁嘉微 E (07-08) 20.17	/	/
壘球 (米)	/	/	/	/	/	梁嘉微 E (03-04) 40.38
標槍 (米)	陳偉濱 E (06-07) 29.70	黃志斌 W (10-11) 26.85	/	練詠楠 W (09-10) 19.33	/	/

十二. 規則：

1. 有關「運動員號布」事宜

- i. 所有運動員襟前必須扣上「運動員號布」方可參賽
- ii. 在兩天比賽期間，請運動員妥善保存「運動員號布」
- iii. 如有遺失「運動員號布」必須經由社長到司令台補領

2. 運動員必須在宣佈最後召集三分鐘內到召集處報到。(田賽在比賽場地報到，徑賽在召集處報到)

3. 所有 800 米或以上的徑賽項目，皆不設初賽，名次全部以計時作準。

4. 八百米、一千五百米及三千米將不分線道，直接入決賽。

5. 當田賽、徑賽同時進行，運動員必須先向田賽裁判申請告假，如過了一循環仍未能參加則運動員本身便損失一次擲/跳機會。運動員亦可在每一循環開始時要求先跳/擲。

6. 運動員應本著奧運精神參加比賽，若運動員因身體不適而未能參加比賽，請向社長索取「告假紙」填寫，並即時交回社長存檔。如無故缺席比賽，將受校方處分。

7. 有關項目賽例，採取香港業餘田徑總會審定的田徑規則。

十三. 獎勵：

1. 每項比賽首三名可獲獎牌一面。

2. 每組設個人冠軍各一名，可獲杏盾一面，以茲鼓勵。

(只計算分組項目的得分，公開賽、接力賽及級際賽則不計算在內)

3. 每組團體總冠軍一名，及全場總冠軍一名，並給予獎勵。

4. 社際全場最高參賽獎一名。(每位出席比賽的運動員，均可為社取得 1 分)

5. 社際最佳氣氛投入獎

6. 看台啦啦隊獎

7. 全場班際總冠軍 (分組為：中一級、中二級、中三級、中四級、中五級)

8. 社際最高受訓獎

四十一屆周年陸運會比賽程序 二零一七年五月四日(星期四)

8:20a.m.	集 隊 點 名 及 進 場					
8:30a.m.	開 幕 典 禮					
組別	女 丙	女 乙	女 甲	男 丙	男 乙	男 甲
9:20a.m.	(1) 100 米欄 (公) 跳遠	(1) 100 米欄 (公) 鉛球	(1) 100 米欄 (公)	(2) 100 米欄 (決) 跳高	(3) 100 米欄 (決) 跳遠	(4) 110 米欄 (決) 標槍
9:40a.m.	(5) 1500 米 (公)	(5) 1500 米 (公)	(5) 1500 米 (公)	(6) 1500 米 (決)	(7) 1500 米 (決)	(8) 1500 米 (決)
10:25a.m.	(9) 中一 60 米 (初) 鉛球	跳遠	跳高	(10) 中一 60 米 (初)	標槍	三級跳
11:10a.m.	(11) 100 米 (初)	(12) 100 米 (初)	(13) 100 米 (初)	(14) 100 米 (初) 壘球(中一)	(15) 100 米 (初) 跳高	(16) 100 米 (初) 鉛球
11:40a.m.	(17) 4X400 米 (決)	(18) 4X400 米 (決)	(19) 4X400 米 (決) 鐵餅	(20) 4X400 米 (決)	(21) 4X400 米 (決)	(22) 4X400 米 (決)
12:40p.m.	午 膳					
1:55p.m.	集 隊 點 名					
2:10p.m.	(23) 中一 60 米 (決)	跳高	鉛球	(24) 中一 60 米 (決) 跳遠		鐵餅
2:25p.m.	(25) 400 米 (決)	(26) 400 米 (決)	(27) 400 米 (決)	(28) 400 米 (決)	(29) 400 米 (決)	(30) 400 米 (決)
2:55p.m.	(31) 100 米 (複)	(32) 100 米 (複)	(33) 100 米 (複)	(34) 100 米 (複)	(35) 100 米 (複)	(36) 100 米 (複)
3:10p.m.	班 際 4 X 100 米 接 力 賽					
	(37) 中一級	(38) 中二級	(39) 中三級	(40) 中四級	(41) 中五級	
3:55p.m.	個 人 項 目 頒 獎					
4:30p.m.	第 一 日 賽 事 完 畢					

附註：各項比賽時間如有改動，以當日宣佈為準。

四十一屆周年陸運會比賽程序

二零一七年五月五日(星期五)

8:20a.m.	集 隊 點 名					
組別	女 丙	女 乙	女 甲	男 丙	男 乙	男 甲
8:40a.m.	(43) 100米 (決) 跳高	(44) 100米 (決)	(45) 100米 (決) 標槍	(46) 100米 (決) 鉛球	(47) 100米 (決) 三級跳	(48) 100米 (決) 跳遠
8:55a.m.				(49) 3000米 (公)	(49) 3000米 (公)	(49) 3000米 (公)
9:25a.m.	(50) 200米 (初)	(51) 200米 (初)	(52) 200米 (初)	(53) 200米 (初)	(54) 200米 (初)	(55) 200米 (初)
	壘球		跳遠		鉛球	跳高
10:10a.m.	(56) 800米 (決)	(57) 800米 (決)	(58) 800米 (決)	(59) 800米 (決)	(60) 800米 (決) 鐵餅	(61) 800米 (決)
10:40a.m.	(62) 200米 (決)	(63) 200米 (決)	(64) 200米 (決)	(65) 200米 (決)	(66) 200米 (決)	(67) 200米 (決)
11:25a.m.	四社啦啦隊比賽					
11:55p.m.	個人項目頒獎					
12:30p.m.	午 膳					
1:45p.m.	集 隊 點 名					
2:00p.m.	(68) 4x100米 (決)	(69) 4x100米 (決)	(70) 4x100米 (決)	(71) 4x100米 (決)	(72) 4x100米 (決)	(73) 4x100米 (決)
	頒 獎 典 禮					
3:15p.m.	四 十 一 屆 周 年 陸 運 會 結 束					
4:00p.m.						

附註：各項比賽時間如有改動，以當日宣佈為準。