



先進運動會 2018 – 長跑比賽

~ 參賽者須知 ~

- 一. 日期和時間 : 2018 年 10 月 28 日 (星期日)
 - (1) 報到時間: 上午 8 時至 8 時 30 分
 - (2) 比賽時間: 上午 9 時至下午 1 時
- 二. 地點 : 船灣淡水湖主壩 (大美督)
- 三. 賽制 :
 - (1) 參賽者須依照大會所定的路線進行比賽, 時限為 1.5 小時。
 - (2) 各組別最先到達終點的首 4 名參賽者為冠、亞、季及殿軍。
- 四. 賽規 :
 - (1) 如比賽當日只有 1 名參賽者出席並完成該組別賽事, 該名參賽者仍可獲得獎項。
 - (2) 如參賽者棄權或未能完成全程, 其參賽資格會遭取消, 所繳交的報名費用也概不退還。
 - (3) 如參賽者由他人冒名頂替、違反規則或因行為不檢而影響賽事, 其參賽資格及所得成績一律作廢, 所繳交的報名費用也概不退還。
 - (4) 除本章程明文規定外, 所有賽規一律遵循香港業餘田徑總會的現行比賽規則。
- 五. 報到須知 :
 - (1) 參賽者須於比賽當天上午 8 時至 8 時 30 分到「報到處」向康樂及文化事務署 (康文署) 職員報到, 領取號碼布及計時晶片。開賽時間為上午 9 時, 遲到者作棄權論。
 - (2) 參賽者須依照編定的時間親身到「報到處」辦理手續, **並攜同報名時使用的身份證明文件正本** (香港居民須出示香港身份證; 非香港居民須出示有效旅遊證件, 例如護照或往來港澳通行證 (俗稱雙程證)), 以便核實參賽資格。未能出示有效身份證明文件者, 主辦機構有權取消其有關項目的參賽資格。
 - (3) 號碼布及計時晶片不會補發, 遺失者不准參賽。
- 六. 裁判 : 由康文署安排合資格裁判。
- 七. 上訴 : 大會不設上訴, 一切賽果以裁判即場判決為準。
- 八. 裝備
 - (1) 參賽者須穿著合適的運動服裝和運動鞋。
 - (2) 參賽者須把號碼布扣於胸前。如參賽者未有正確佩戴主辦機構於比賽當日派發的號碼布及計時晶片, 將不准參賽。
- 九. 注意事項 :
 - (1) 請參賽者**自備水樽**。
 - (2) 康文署有權更改比賽時間。
 - (3) 參賽者須留意主辦機構在現場作出的公布/展示的公告, 並遵守主辦機構及場地的各項守則。
 - (4) 大會建議參賽者於比賽前進行適量的熱身運動。
 - (5) 參賽者應了解自己的身體狀況是否適合參賽, 並於比賽前進行充足的訓練以應付比賽路程。如有懷疑, 大會建議參賽者在比賽前先行諮詢醫生意見。如感不適, 應立刻停止運動, 並盡快向醫生求診, 切勿掉以輕心。
 - (6) 由於起點不設更衣室及洗手間, 參賽者可先自行到鄰近的大美督燒烤區或大美督水上活動中心的更衣室及洗手間更換運動服裝, 才到起點比賽。
 - (7) 集合點將設行李寄存處, 參賽者如需暫存衣物, 請使用大會提供的行李牌。請留意, **當日大會並沒有行李寄存袋提供**, 敬請自備。參賽者必須出示號碼布以領回行李, 建議參賽者不要攜帶貴重物品到場, 如有個人財物遺失, 大會概不負責。
 - (8) 參賽者須自行安排照顧同行之兒童或寵物, 大會不設暫托兒童或寵物服務。

- 九. 注意事項 (續) : (9) 未經許可不可擅自掛上任何橫額或旗幟。
(10) 大會並無車位提供，無許可証車輛不得駛進水庫範圍內。
- 十. 獎項 : 各組別的冠、亞、季及殿軍。頒獎典禮將於比賽當日上午 11 時正開始，每分組首四名／四隊優勝者請於大會公布成績後立即到頒獎台附近之得獎者召集處報，等候頒獎。如優勝者未能上台領獎，請於比賽後立即到大會頒獎處通知負責之工作人員。
- 十一. 惡劣天氣安排 : (1) 如在比賽當日，香港天文台於上午七時仍發出三號或以上熱帶氣旋警告信號、紅色或黑色暴雨警告信號，該日賽事即告取消。主辦機構稍後會通知各參賽者相應安排
(2) 「高」健康風險級別（空氣質素健康指數：7）
活動如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）患者、兒童和長者應**減少**戶外體力消耗，以及**減少**在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。心臟病或呼吸系統疾病患者在參與體育活動前應諮詢醫生意見，在體能活動期間應多作歇息。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。
(3) 「甚高」健康風險級別（空氣質素健康指數：8 至 10）
活動如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）患者、兒童和長者應**盡量減少**戶外體力消耗，以及**盡量減少**在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。一般市民應**減少**戶外體力消耗，以及**減少**在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。
(4) 「嚴重」健康風險級別（空氣質素健康指數：10+）
活動如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）患者、兒童和長者應**避免**戶外體力消耗，以及**避免**在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。一般市民應**盡量減少**戶外體力消耗，以及**盡量減少**在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。
- 十二. 附則 : (1) 主辦機構有權把比賽成績及相片向外公布。
(2) 得獎者名單會於「先進運動會」網站公布。
- 十三. 交通 : 參賽者可在大埔墟火車站轉乘 75K 巴士（約 20 分鐘一班）或 20C 專線小巴（約 4-10 分鐘一班）往大美督。
- 十四. 查詢電話 : 康文署大型活動組：2601 7672
辦公時間：星期一至五上午 8 時 45 分至下午 6 時
（午膳時間：下午 1 時至 2 時）
（星期六、日及公眾假期休息）

如章程及參賽者須知有任何抵觸或不相符之處，應以參賽者須知為準。