

康樂及文化事務署 主辦 中國香港賽艇協會 協辦
學校體育推廣計劃（特殊學校）
2025 簡易運動大賽 – 室內展能賽艇比賽
《章程》

1. 目的 : 讓曾參加「學校體育推廣計劃」(特殊學校)室內展能賽艇「運動示範」、「簡易運動計劃」或「外展教練計劃」的特殊學校學生藉此交流，增加學生們對室內賽艇運動的興趣，提高他們的技術水平和累積比賽經驗。

2. 參加資格 : 曾於 2024 年 1 月 18 日至 2025 年 1 月 9 日參加室內展能賽艇「運動示範」、「簡易運動計劃」或「外展教練計劃」的特殊學校學生將獲優先取錄，其他的申請者的取錄優次較後。

3. 比賽日期、時間及地點 :	比賽日期	時間	地點
	2025 年 1 月 10 日 (星期五)	上午 9 時 30 分 至 下午 5 時 30 分	東昌街體育館主場 (地址：大埔東昌街 25 號， 大埔東昌街康體大樓 3 樓)

4. 年齡組別 :	年齡組別以年份 2025 年計算 (以參賽者出生年份為基準)		
高小	9 歲至 12 歲	即 2013 年至 2016 年內出生	
初中	13 歲至 15 歲	即 2010 年至 2012 年內出生	
高中	16 歲或以上	即 2009 年內或之前出生	

5. 比賽項目 :	學校類別	項目	名額
智障學校 (中度／嚴重)	個人	男子／女子個人 1 分鐘	54
		男子／女子個人 3 分鐘	54
		男子／女子個人 5 分鐘	18
	接力	混合 8 分鐘接力 (四人)	18
智障學校 (輕度)	個人	男子／女子個人 300 米	108
		男子／女子個人 500 米	54
		男子／女子個人 1000 米	18
	接力	混合 4 x 250 米接力	18
肢體殘障學校	個人	男子／女子個人 1 分鐘	36
		男子／女子個人 3 分鐘	18
		男子／女子個人 5 分鐘	18
	接力	雙人 3 分鐘接力 (詳細比賽規則請參閱附件三)	18
視障／聽障學校	個人	男子／女子個人 3 分鐘	36
		男子／女子個人 5 分鐘	18
	接力	雙人 3 分鐘接力 (詳細比賽規則請參閱附件三)	18

- (a) 接力隊中的所有成員 (包括後備參賽者) 必須屬於同一年齡組別。
- (b) 於比賽期間隊伍成員中至少有一名女性參賽者 (雙人 3 分鐘接力除外)。
- (c) 每名參賽者最多可參加一項個人項目及一項接力項目。

- (d) 每隊接力隊伍可報兩名後備參賽者作為替補。
- (e) 名額先到先得，額滿即止。為有效運用資源，大會可按各組別的報名情況而調整名額，參賽學校／參加者不得異議。
6. 分組方法 : (a) 各項目按學校類別、性別及年齡組別分組。
(b) 賽事非以能力分組，因此不用申報成績，部份項目設有比賽時限。
(c) 如比賽項目的報名人數不足兩人／隊，該組別的賽事仍照常比賽，該參加者／隊伍仍可獲有關獎項。
7. 報名須知 : (a) 比賽只限於 2024年1月18日至2025年1月9日期間曾參加室內展能賽艇「運動示範」、「簡易運動計劃」或「外展教練計劃」的特殊學校報名。
(b) 每名參賽者只可代表一間學校及其中一隊參賽，參賽者必須在比賽期間仍就讀該校，如發現有重複代表的參賽者，該參賽者及所屬隊伍的參賽資格可能會被取消。
(c) 本賽事不接受越級挑戰。
(d) 請將填妥的學校同意書(附件一)及報名表(附件二)以傳真(傳真號碼：2696 5391)或郵寄(郵寄地址：沙田排頭街1-3號康樂及文化事務署總部1樓學校體育推廣小組，信封面請註明：「2025簡易運動大賽－室內展能賽艇比賽」)方式交回本辦事處。
(e) 如有發現未報名的參賽者作賽，賽會有權取消該參賽者或隊伍的參賽資格。
8. 費用 : 全免
9. 投表日期 : **由即日至2024年12月18日（星期三）（以郵戳日期為準）**
10. 比賽用具 : 中國香港賽艇協會核准之室內賽艇機
11. 賽規 : (a) 詳見附件三。除本章程列明外，其餘均按照中國香港賽艇協會之室內賽艇比賽規則為依據。
(b) 參賽者須在指定時限內完成以下項目，否則將視作未完成賽事。

項目	男子	女子
個人300米	3分鐘	4分鐘
個人500米	5分鐘	6分40秒
個人1000米	10分鐘	13分20秒
混合4x250米接力	13分鐘	

- (c) 個人項目中，參賽者可於賽事開始前自行設定抗阻(風阻)，但賽事進行期間不得再作任何調校；而接力項目之抗阻(風阻)設定須在轉換參賽者時進行。
- (d) 為確保參賽者安全，大會容許個人項目參賽者可有一名老師／義工／領路員／手語翻譯員於賽事期間從旁提供協助；而接力項目參賽隊伍可有兩名。

12. 報到 : (a) 參賽者／各參賽隊伍成員須於賽會編定的比賽時間前 15 分鐘到場報到及出席全部賽事。每場賽事於裁判召集出場 5分鐘後仍未能出賽者，作棄權論。
(b) 賽程以即場的宣布為準。
13. 替補程序 : 接力隊伍可替換隊內最多半數成員（包括後補參加者），換入的成員必須為同一所學校的學生，學校須在有關比賽開始前 30 分鐘向大會發出有關替換成員的書面通知。
14. 惡劣天氣安排 : (a) 如天文台於比賽當日第一輪賽事報到前兩小時，發出 3 號或以上熱帶氣旋警告、紅色或黑色暴雨警告信號，或環境保護署公布在舉行比賽地區（即大埔區）一般監測站錄得空氣質素健康指數達 10+（屬「嚴重」健康風險級別），或教育局宣布停課，當日賽事即告取消，相應安排將另行通知。在其他天氣情況下，參賽者仍須依時向大會報到，由當場裁判決定賽事是否繼續進行。
(b) 比賽活動進行期間，如當區一般監察站錄得空氣質素健康指數達 10+（屬「嚴重」健康風險級別），所有進行中的比賽須即時停止。
(c) 大會將安排受影響的賽事於 2025 年 1 月 17 日（星期五）補賽。
15. 獎項 : 各項目設冠、亞、季軍獎，各獲獎牌乙枚。
16. 交通 : 如參加人數（包括參賽者、老師及家長／陪同者）達 10 人或以上，康樂及文化事務署可安排車輛接載往返比賽場地及學校。請填妥報名表內的「交通安排」項目。
17. 領隊會議 : 領隊會議將於 2024 年 12 月 20 日（星期五）下午 4 時至 5 時於康樂及文化事務署總部舉行。敬請所有領隊或負責老師務必出席。
18. 其他事項 : (a) 各參賽者必須穿著同一式樣的運動服裝及不脫色膠底運動鞋出賽。
(b) 請學校提醒學生自備午膳及足夠飲料。
(c) 任何負責老師、領隊及參賽者如有嚴重犯規或違反賽會規則，裁判有權取消該參賽者的隊伍比賽資格。
(d) 賽事進行期間，除參賽者及大會工作人員外，任何人士均不可進入比賽場區，以免影響賽事進行。
(e) 是次賽事為康樂及文化事務署舉辦的室內展能賽艇比賽，因此比賽形式與以往香港特殊奧運會之賽事有所不同。例如：各賽項只按性別及年齡級別分組，而非再按能力分組，因此不須申報成績及非以三至八人／隊一組比賽。而各項目之獎項亦只設有冠、亞、季軍獎牌，不設第四至八名及參賽者絲帶。
(f) 康文署將會在活動期間進行拍攝／錄影／播放，並有權在互聯網、本署轄下場地、主辦機構的專題網頁、刊物和其他宣傳渠道展示／刊載活動照片或片段，以作活動宣傳或紀錄。
19. 上訴 : 比賽不設上訴，所有賽果以裁判最後判決為準。
20. 查詢地址及電話 : 沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓學校體育推廣小組
(電話：2601 7382)

本章程如有未盡善處，大會有權隨時修改而無需另行通知。

康樂及文化事務署 主辦 中國香港賽艇協會 協辦

學校體育推廣計劃（特殊學校）
2025 簡易運動大賽 – 室內展能賽艇比賽

學校同意書

學校名稱：_____

本校確保，所有學生／參賽者已獲家長／監護人或家長／監護人授權人士的同意，才參加上述活動，而各學生／參賽者亦並無患有任何足以使其不適宜參加上述活動的疾病。

本校同意康樂及文化事務署在推廣或宣傳時使用本校學生／參賽者之真像，聲音及說話於傳播媒介中。此外，本校亦清楚明白康樂及文化事務署已承諾將有關資料保密，但在有需要的情況下，可將有關資料提供給承辦商或與上述活動運作有關之第三者服務供應人或其他已承諾之保密者。

最後，本校授權康樂及文化事務署在學生／參賽者遇到意外或身體不適時作全權處理。

校長簽
署：

校長姓
名：

聯絡電
話：

日期：

學校蓋章

註：如學校欲報名參加上述比賽，請填妥此同意書連同報名表（附件二）一併以傳真（傳真號碼：2696 5391）或郵寄（郵寄地址：沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓學校體育推廣小組，信封面請註明：「2025 簡易運動大賽 – 室內展能賽艇比賽」）方式遞交。

致：康樂及文化事務署 學校體育推廣小組

(傳真號碼：2696 5391)

**康樂及文化事務署 主辦 中國香港賽艇協會 協辦
學校體育推廣計劃（特殊學校）
2025 簡易運動大賽 – 室內展能賽艇比賽
報名表**

【學校資料】

學校名稱：_____ 智障學校（中度／嚴重） 智障學校（輕度）
 學校類別： 肢體殘障學校 視障／聽障學校

學校地址：_____

負責老師姓名：_____ 聯絡及手提電話：_____

傳真號碼：_____ 電郵地址：_____

領隊姓名：_____ 聯絡及手提電話：_____

【參賽者資料】

- 各組別所提供的比賽項目不一，填寫前請先詳閱比賽章程。
- 如個人項目參賽者超過 15 人或接力項目多於兩隊，可自行影印表格填寫。

個人項目

編號	姓名	性別*	年齡組別*	項目（請以“✓”號表示）					
				1分鐘	3分鐘	5分鐘	300米	500米	1000米
例子	陳大文	男／女	高小／初中／高中			✓			
1.		男／女	高小／初中／高中						
2.		男／女	高小／初中／高中						
3.		男／女	高小／初中／高中						
4.		男／女	高小／初中／高中						
5.		男／女	高小／初中／高中						
6.		男／女	高小／初中／高中						
7.		男／女	高小／初中／高中						
8.		男／女	高小／初中／高中						
9.		男／女	高小／初中／高中						
10.		男／女	高小／初中／高中						
11.		男／女	高小／初中／高中						
12.		男／女	高小／初中／高中						
13.		男／女	高小／初中／高中						
14.		男／女	高小／初中／高中						
15.		男／女	高小／初中／高中						

* 請將不適用者刪去

接力項目

接力隊中的所有成員（包括後備參賽者）必須屬於同一年齡組別。

隊伍	姓名	性別*	年齡組別*	項目（請以“✓”號表示）			
				智障學校 (中度／嚴重)	智障學校 (輕度)	肢體殘障 學校	視障／聽障 學校
				混合 8分鐘接力(四人)	混合 4 x 250米接力	雙人 3分鐘接力	雙人 3分鐘接力
例子	陳小文	男／女	高小／初中／高中			✓	
A隊		男／女	高小／初中／高中				
A隊		男／女	高小／初中／高中				
A隊		男／女	高小／初中／高中				
A隊		男／女	高小／初中／高中				
A隊		男／女	高小／初中／高中				
B隊		男／女	高小／初中／高中				
B隊		男／女	高小／初中／高中				
B隊		男／女	高小／初中／高中				
B隊		男／女	高小／初中／高中				
B隊		男／女	高小／初中／高中				
B隊		男／女	高小／初中／高中				

* 請將不適用者刪去

【交通安排】

去程（請以“✓”號表示）		回程（請以“✓”號表示）	
本校 <input type="checkbox"/> 需要 / <input type="checkbox"/> 不需要 本署安排車輛接送		本校 <input type="checkbox"/> 需要 / <input type="checkbox"/> 不需要 本署安排車輛接送	
預算登車時間：		預算回程時間：	
預算登車地點：		預算落客地點：	

【聲明】

本校確保，所有學生／參賽者已獲家長／監護人或家長／監護人授權人士的同意，才參加上述活動，而各學生／參賽者亦並無患有任何足以使其不適宜參加上述活動的疾病。

負責老師簽署：_____

負責老師姓名：_____

日 期：_____

學校蓋印：_____

【備註】

- 報名表上提供的資料，只作康樂及文化事務署舉辦的活動報名事宜、日後聯絡、統計及活動意見調查之用，亦只限獲康樂及文化事務署及協辦機構授權人員方可查閱有關資料作前述目的之用。遞交申請表後，如欲更正及查詢個人資料，請致電 2601 7382 與本署職員聯絡。
- 如未能清楚提供所需的資料，康樂及文化事務署可能無法處理你的申請。

《確認收件通知回條》

致：負責老師

康文署已收到貴校的報名表，申請現正處理中。

康樂及文化事務署
學校體育推廣小組

日期：

康樂及文化事務署 主辦 中國香港賽艇協會 協辦
學校體育推廣計劃（特殊學校）
2025 簡易運動大賽 – 室內展能賽艇比賽

比賽規則

2025 簡易運動大賽 – 室內展能賽艇比賽的規則是以中國香港賽艇協會之室內賽艇比賽規則為依據。

一. 年齡組別

年齡以年份 2025 年計算		
高小	9 歲至 12 歲	即 2013 年至 2016 年內出生
初中	13 歲至 15 歲	即 2010 年至 2012 年內出生
高中	16 歲或以上	即 2009 年內或之前出生

二. 比賽項目

學校類別	個人項目	接力項目
智障學校 (中度／嚴重)	男子／女子個人 1 分鐘 男子／女子個人 3 分鐘 男子／女子個人 5 分鐘	混合 8 分鐘接力 (四人)
智障學校 (輕度)	男子／女子個人 300 米 男子／女子個人 500 米 男子／女子個人 1000 米	混合 4 x 250 米接力
肢體殘障學校	男子／女子個人 1 分鐘 男子／女子個人 3 分鐘 男子／女子個人 5 分鐘	雙人 3 分鐘接力
視障／聽障學校	男子／女子個人 3 分鐘 男子／女子個人 5 分鐘	雙人 3 分鐘接力

三. 分組及賽制

- 各項目按學校類別、性別、年齡組別分組，接力隊中的所有成員（包括後備參賽者）必須屬於同一年齡組別。
- 賽事非以能力分組，因此不用申報成績，請注意部份項目設有比賽時限。
- 如比賽項目的報名人數不足兩人／隊，該組別的賽事仍照常比賽，該參加者／隊伍仍可獲有關獎項。

四. 比賽規則

1. 比賽項目之成績計算分為兩項：
 - (a) 設定距離以最短的時間完成，例：500米（男子／女子）和混合4x250米接力等；
 - (b) 設定時間以完成最長距離，例：3分鐘（男子／女子）和雙人3分鐘接力等。
2. 參賽者必須參與自身所屬學校類別的項目。
3. 參賽者須張貼已填寫清晰之運動員貼紙於衣服上清晰位置（如：胸前），否則不可出賽。運動員貼紙將於比賽當日學校報到時由大會派發。
4. 參賽者可自行設定抗阻（風阻），並須在賽事開始前完成調校工作，賽事進行期間不得再作任何調校。若為接力項目，則調校設定須在轉換參賽者時進行，參賽者在其餘時間不可再作任何調校。為確保參賽者安全，大會容許個人項目參賽者可有一名老師／義工／領路員／手語翻譯員於賽事期間從旁提供協助；而接力項目參賽隊伍可有兩名。
5. 參加個人及接力項目的參賽者必須在指定時限內完成，否則將被視作未能完成賽事。各項目時限如下：

項目	男子	女子
個人300米	3分鐘	4分鐘
個人500米	5分鐘	6分40秒
個人1000米	10分鐘	13分20秒
混合4x250米接力	13分鐘	

6. 設備
 - (a) 大會會安排已獲中國香港賽艇協會核准的室內賽艇機進行比賽，同場比賽的所有參賽者需使用同一構造及型號的室內賽艇機，以確保每位參賽者在完全平等的條件下作賽。室內賽艇機可連接電子計時儀器或外置圖形顯示器；
 - (b) 除得到總裁判核准外，所有室內賽艇機均不得加裝或連接任何物件。惟肢體殘障參賽者可裝設賽艇機固定座椅或經總裁判核准的輔助裝備；
 - (c) 所有室內賽艇機獨立顯示器的位置均不可更改，除非總裁判已准許所有參賽者作類似的更改。
7. 比賽區
除參賽者、賽事工作人員或得到總裁判核准外，其他人員不可進入比賽區。
8. 接力項目
 - (a) 接力項目（智障學校）是指同一隊伍中，四名參賽者輪流使用各自的室內賽艇機進行比賽；
 - (b) 接力項目（肢體殘障學校、視障學校或聽障學校）是指同一隊伍中，兩名參賽者使用各自的室內賽艇機，同時起步進行比賽，以最長總距離為優勝。
 - (c) 各接力隊成員必須穿著劃一運動服；
 - (d) 在比賽期間隊伍成員中必須至少有一名女性參賽者（雙人3分鐘接力除外）；
 - (e) 每隊最多有兩名參賽者作後備，未有報名之人士將不能參賽；
 - (f) 參賽者須於指定時間或距離的轉換點後將把手交予下一位參賽者。如未到達轉換點；或超過兩次划槳動作後換人，將會被取消資格；
 - (g) 以時間設定的混合接力項目，須於指定剩餘比賽時間（分鐘）轉換參賽者：

項目 參賽者	第1位	第2位	第3位	第4位
混合8分鐘接力（四人）	不適用	06:00	04:00	02:00

(h) 以距離設定的混合接力項目，須於指定剩餘比賽距離（米）轉換運動員：

項目 參賽者	第 1 位	第 2 位	第 3 位	第 4 位
混合 4x250 米接力	不適用	750	500	250

9. 替補程序

接力隊伍可替換隊內最多半數成員（包括後補參加者），換入的成員必須為同一所學校的學生，學校須在有關比賽開始前 30 分鐘向大會發出有關替換成員的書面通知。

10. 開賽程序

當所有參賽者均已在室內賽艇機上準備就緒後，各計時員須高舉紅旗至頭上位置賽事控制員須以粵語說出以下指令：

「請各參賽者放下手把！」

賽事控制員靜待室內賽艇機的飛輪停止時，若有任何參賽者在沒有合理解釋下仍未準備好作賽，即可被罰一次黃牌，該黃牌等同一次偷步。當所有室內賽艇機的飛輪已經停止時，賽事控制員以粵語說出以下指令：

「請各參賽者拿起手把！」

各計時員看到參賽者拿起手把及已準備狀態，各計時員須將紅旗放下。若計時員在放下紅旗後及賽事開始前發現任何參賽者並未準備好作賽，必須將紅旗舉起並通知總裁判。

當賽事控制員看到計時員將紅旗放下時，將會開始以下開賽程序：

(a) 連接電腦開賽程序：

賽事控制員必須檢查所有參賽者已準備就緒及電腦顯示所有飛輪已經停止，然後再啟動開賽指令程序。電腦程式會顯示開始圖像，並進行如下的開賽倒數，同時圖示顯示相關的視像標記：

「5, 4, 3, 2, 1, ROW」

發出「ROW!」指令，即表示賽事正式開始。

(b) 沒有連接電腦開賽程序：

賽事控制員必須檢查所有參賽者已準備就緒及飛輪已經停止，然後賽事控制員會舉起紅旗及說出開賽倒數。

「5, 4, 3, 2, 1, ROW」

當賽事控制員說「ROW」同時放下紅旗，以平均速度說出開賽倒數。（若果電腦可出示「ROW」等同紅旗示意。）

11. 偷步

- (a) 參加者在開始倒數但未發出“ROW!”指令前開始操作賽艇機，即已偷步。
- (b) 若電腦程式探測到有任何參加者偷步，賽事控制員須將賽事停止，而偷步的參加者會被罰一次警告，被警告參賽者的陸上賽艇機旁地面將放置黃色標記。
- (c) 發出警告後，總裁判須告誡被警告的參加者如再次偷步，將會被取消比賽資格。
- (d) 參加者如有兩次偷步或被警告兩次，即會喪失比賽資格。