



比賽參加者須知

活動日期	2024 年 10 月 27 日								
活動地點	YMCA 烏溪沙青年新村								
啟動禮及頒獎典禮	下午 1 時至 2 時								
比賽集合及報到時間	請參賽者於： <ul style="list-style-type: none">- 於比賽前約 45 分鐘前到達會場領取活動 / 比賽物資及熱身- 於比賽時間前 15 分鐘到達各個比賽召集處 (Call Zone) 報到及準備比賽								
比賽時間									
「恆生團隊盃」長跑比賽	上午 9 時至 11 時 30 分								
	<table border="1"><tr><td>• 上午 9 時</td><td>個人賽 5 公里</td></tr><tr><td>• 上午 10 時</td><td>個人賽 3 公里</td></tr><tr><td>• 上午 10 時 45 分</td><td>隊際 4x500 米接力賽</td></tr><tr><td>• 上午 11 時 15 分</td><td>500 米家庭歡樂跑 (非競賽)</td></tr></table>	• 上午 9 時	個人賽 5 公里	• 上午 10 時	個人賽 3 公里	• 上午 10 時 45 分	隊際 4x500 米接力賽	• 上午 11 時 15 分	500 米家庭歡樂跑 (非競賽)
	• 上午 9 時	個人賽 5 公里							
	• 上午 10 時	個人賽 3 公里							
	• 上午 10 時 45 分	隊際 4x500 米接力賽							
• 上午 11 時 15 分	500 米家庭歡樂跑 (非競賽)								
忍著挑戰障礙賽	上午 9 時 30 分至 11 時 30 分								
家庭歡樂障礙賽	上午 10 時至 11 時								
成績公布及頒獎典禮	<ul style="list-style-type: none">• 比賽成績將於下午 12 時在成績公布欄上公布 (運動場的詢問處旁)。• 如有異議, 請在成績公佈後 15 分鐘內提交「上訴表格」, 逾時不受理。• 若無上訴, 工作人員將電話通知勝出者。• 優勝者需依大會通知的時間及地點到頒獎台報到。• 頒獎典禮預計於下午 1 時 30 分在運動場主舞台舉行。								
注意事項									
號碼布 (附計時晶片)	<ul style="list-style-type: none">• 每位參賽者將獲得計時晶片及號碼布一份。參加一個比賽獲得一份, 兩個比賽獲得兩份, 如此類推。• 號碼布須妥善保管, 遺失或損壞不予補發。• 比賽期間, 必須佩戴計時晶片及號碼布, 否則成績不予確認, 無法獲得計時記錄、名次及獎項。• 號碼布需扣於胸前明顯位置, 以方便識別, 如未正確佩戴, 資格將被取消。• 計時晶片和號碼布不得轉讓。• 為確保成績準確, 參賽者須注意：<ul style="list-style-type: none">- 號碼布背面貼有計時晶片, 參加者必須將號碼布四角扣於衣服上。- 請不要摺疊或移除號碼簿上的晶片。- 比賽期間, 請確保號碼布清晰展示號碼, 不可用任何物件遮蓋號碼布。								



行李寄存	<ul style="list-style-type: none">• 比賽期間，參賽者可將個人物品寄存在大會設置的比賽行李寄存區。• 為免影響參賽者準時起跑，請提早最少 20 分鐘到達「行李寄存區（比賽參加者）」存放物品。• 活動結束後，請儘快到行李寄存區取回個人物品。• 切勿攜帶貴重物品，如有損毀或遺失，大會將不會負任何責任及作出任何賠償。 <p>開放時間：</p> <ul style="list-style-type: none">- 行李寄存區(比賽參加者)：上午 8 時至下午 1 時 <p>* 所有在行李寄存區關閉後未領取的行李將會放置場地的「失物認領處」。</p>
水站	賽道水站： 長跑賽道沿途的水站會使用環保水杯提供飲水服務。
洗手間及更衣室	<ul style="list-style-type: none">• 會場設有洗手間及更衣室，同時部分營屋亦開放作為臨時洗手間及更衣室。詳細位置請參閱活動地圖及場內指引。• 由於人數眾多，請提前安排時間使用設施，以免排隊擁擠。
身體狀況及熱身	<ul style="list-style-type: none">• 請務必在比賽當天評估自身的身體狀況是否適合參賽，並在賽前充分熱身，以避免受傷。
活動查詢	電話：2117 1650 電郵：info@hangsengfunday2024.com 網址： https://hangsengfunday2024.sportsoho.com/



各項比賽詳細資料

「恒生團隊盃」長跑比賽

起跑時間	上午 9 時: 5 公里個人賽
	上午 10 時: 3 公里個人賽
	上午 10 時 45 分: 隊際盃 4 x 500 米接力賽
	上午 11 時 15 分: 500 米家庭歡樂跑(非競賽)
召集區	活動地圖 3 號區
報到時間	於上列起跑時間前 15 分鐘到達召集區
比賽路線	按此查閱長跑比賽跑線
比賽流程及規則	個人賽 3 公里 <ul style="list-style-type: none">跑完兩圈賽道 (詳細路線及方向, 請參閱比賽路線圖)每圈結束時, 工作人員會發一條手帶, 衝線時須持有一條手帶及需要經過拱門完成比賽。 時限: 30 分鐘
	個人賽 5 公里 <ul style="list-style-type: none">跑完三圈賽道(詳細路線及方向, 請參閱比賽路線圖)每圈結束時, 工作人員會發一條手帶, 衝線時須持有兩條手帶及需要經過拱門完成比賽。 時限: 50 分鐘
	隊際盃 4x500 米接力賽 <ul style="list-style-type: none">每隊 4 人, 性別不限。按照工作人員指示順次序出發 (A 為第一位, B 為第二位, 如此類推)。每位隊員必須跑完其指定路線。第一至三棒須在拱門後方交棒區進行接力棒交接。第四棒 (D) 需通過拱門完成比賽。
	500 米家庭歡樂跑 (非競賽) <ul style="list-style-type: none">每隊 2-6 人, 最少一位大人及一位小朋友 (4-12 歲)。必須完成指定路線。



成績計算及獎項	個人賽 3 公里及 5 公里 <ul style="list-style-type: none">• 以完成時間計算，最短時間內完成者為勝出者。• 完成時間以大會時間計算。• 男女各計前三名，頒發冠亞季軍獎項。 隊際 4x500 米接力賽 <ul style="list-style-type: none">• 以隊伍總完成時間計算，最快完成的隊伍為勝出者，頒發冠亞季軍獎項。
500 米家庭歡樂跑 特別獎品	每位完成的參加者可獲得\$50 購物禮券乙張 <ul style="list-style-type: none">• 工作人員會根據你的報名預先在你的號碼布上蓋上換領印章，請憑已蓋印章號碼布，前往獎品換領區（運動場）換領禮券！
溫馨提示	<ul style="list-style-type: none">• 請注意，比賽將在石屎路面/車道上進行，地面可能不平整或磨損。因此，請參賽者比賽時格外小心，避免跌倒。此外，大會會在比賽期間對賽道進行圍封，禁止車輛進入，請大家放心。

忍者挑戰障礙賽

起步時間	組別: / (1) 09:30 / (2) 10:00 / (3) 10:30 / (4) 11:00
召集區	活動地圖 1 號區
報到時間	於上列起跑時間前 15 分鐘到達召集區
參賽名單及組別	按此查看組別分組名單
比賽流程及規則	<ul style="list-style-type: none"> 每隊由 4 人組成，男女不限。 每位女參賽者可以為總隊伍成績減去 20 秒。 每位隊員必須完成 8 個挑戰，然後將接力棒交給下一位隊友。 接力必須在指定地點以手帶形式進行交接。 按照工作人員指示順次序出發（A 為第一位，B 為第二位，如此類推） 第一至三位隊員完成後，不需通過終行拱門，直接前往交接區進行手帶交接。 第四位(D)衝線時，需要經過拱門完成比賽  <p>如未能完成挑戰，參賽者會於成績上被加時 40 秒（以每個挑戰計算）</p>
成績計算及獎項	<p>隊際盃忍者接力賽</p> <p>以隊伍總完成時間計算，最快完成的隊伍為勝出者，設有冠亞季軍獎項。</p> <p>極速忍者部門獎（僅適用於報名同一部門的隊伍）</p> <p>以各部門頭兩名參與隊伍之平均完成時間計算，其中最短時間內完成的部門為之勝出。</p> <p>最積極參與部門獎（僅適用於報名同一部門的隊伍）</p> <p>最多參與隊伍的部門為勝出</p> <p>最佳創意團隊服裝獎</p> <p>大會選出打扮最能展現創意及團隊精神的參賽者為勝出者</p>
溫馨提示	請注意，比賽將在足球場草地進行，場地可能有濕滑或不平整的狀況。因此，請參賽者比賽時格外小心，避免跌倒。

障礙介紹 (整條賽道約 200 米)

1. 步步為營



- 參賽者須要以爬行或踏步方式穿越車呔繩陣
- 期間不能於左右兩邊離開車呔繩陣
- 如有犯規，需要重新挑戰

2. 試練之牆



- 參賽者須要以自身力量跨越前方障礙物
- 期間不能於左右兩邊避開障礙物
- 如有犯規，需要重新挑戰
- 障礙高度約 1.2 米

3. 勇攀高峰



- 參賽者須要以自身力量攀過障礙物
- 期間不能於左右兩邊避開障礙物
- 不能夠於上方直接跳落地面
- 如有犯規，需要重新挑戰
- 障礙高度約 2.7 米

4. 獨步天下



- 參賽者須要在獨木橋上步行
- 期間雙腳不能落地
- 如有犯規，需要重新挑戰

5. 深谷飛渡



- 參賽者須要用雙手攀爬雲梯架
- 期間雙腳不能落地
- 如有犯規，需要重新挑戰
- 障礙高度約 2.4 米

6. 幻影足音



- 參賽者須要用雙腳左右跳踏方式通過全部斜台
- 期間雙腳不能落地
- 如有犯規，需要重新挑戰

7. 戰士狂奔



- 參賽者須要用以托／手抱方式運送沙袋到達指定地方
- 期間沙袋不能落地
- 如有犯規，需要重新挑戰
- 男參賽者承重 8 公斤沙包
- 女參賽者承重 4 公斤沙包

8. 橫行走壁



- 參賽者以自身力量，手腳並用，利用牆上的木粒，到達另一方
- 期間雙腳不能落地
- 如有犯規，需要重新挑戰



家庭歡樂障礙賽

起步時間	上午 10 時 3-6 歲家庭組別 上午 10 時 40 分 7-9 歲家庭組別
召集區	場地地圖 2 號區
報到時間	請於上列起跑時間前 15 分鐘到達召集區
比賽流程及規則	<p>親子雙人合作賽</p> <ul style="list-style-type: none"> • 組別 1：一位成人 + 一位 3-6 歲小朋友 • 組別 2：一位成人 + 一位 7-9 歲小朋友 <ul style="list-style-type: none"> • 二人一同出發並必須完成 8 個挑戰 • 成績以最後到達的隊員衝線時間計算。 • 挑戰期間不能妨礙其他參賽者。 • 不能在比賽途中使用任何攝影器材。 • 如未能任何一個障礙，每個挑戰將加時 40 秒。 • 完成挑戰後必須需要經過終點拱門
成績計算及獎項	<p>親子雙人合作賽</p> <p>成績會以最後到達的隊員衝線時間作計算，最快完成的隊伍為勝出者，每組別設有冠亞季軍獎項。</p> <p>最合拍家庭服裝獎</p> <p>大會將選出打扮最有創意且最能展現家庭精神的隊伍為獲勝者</p>
家庭歡樂障礙賽 特別獎品	<p>每位完成的參賽者可獲得\$50 購物禮券乙張</p> <p>工作人員會根據你的報名預先在你的號碼布上蓋上換領印章，請憑已蓋印章號碼布，前往獎品換領區（運動場）換領禮券！</p> <p>請注意：家庭歡樂障礙賽除了比賽以外，亦設有自由體驗時段，每個時段首 100 名的參加者也可獲得\$50 購物禮券一張。若比賽時段已參加家庭歡樂障礙賽的參加者，在自由體驗時段將不適用此獎勵。</p>
溫馨提示	<p>請注意，比賽將在運動場跑道進行，地面可能不平整或磨損。因此，請參賽者比賽時格外小心，避免跌倒。</p>

障礙介紹 (整條賽道約 300 米)

1. 跨越地雷陣



- 參賽者須要踏步方式穿越地雷陣
- 期間不能於左右兩邊離開地雷陣
- 如有犯規，需要重新挑戰
- 如未能完成者，會於成績上被加時 40 秒

2. 見欄彎腰



- 參賽者須要後仰方式穿越前方障礙
- 期間不能於左右兩邊離開障礙
- 如有犯規，需要重新挑戰
- 如未能完成者，會於成績上被加時 40 秒

3. 跳彈高山低谷



- 參賽者須要攀爬障礙物到達另一方
- 期間不能於左右兩邊離開障礙
- 如有犯規，需要重新挑戰
- 如未能完成者，會於成績上被加時 40 秒

4. 彈彈加減乘除



- 參賽者須要穿過障礙物到達另一方
- 期間不能於左右兩邊離開障礙物
- 如有犯規，需要重新挑戰
- 如未能完成者，會於成績上被加時 40 秒

5. 穿越大水管



- 參賽者須要穿過障礙物到達另一方
- 期間不能於左右兩邊離開障礙物
- 如有犯規，需要重新挑戰
- 如未能完成者，會於成績上被加時 40 秒

6. 飄浮仙人掌



- 參賽者須要穿過障礙物到達另一方
- 期間不能於左右兩邊離開障礙物
- 如有犯規，需要重新挑戰
- 如未能完成者，會於成績上被加時 40 秒

7. 勇闖迷宮陣



- 參賽者須要成功找到出口，逃離迷宮
- 期間不能於左右兩邊離開迷宮
- 如有犯規，需要重新挑戰
- 如未能完成者，會於成績上被加時 40 秒

8. 速度大滑梯



- 參賽者爬上巨型滑梯，並依照工作人員指示，要躺仰方式滑下去
- 期間不能跳出大滑梯及以其他方式滑下去
- 如有犯規，需要重新挑戰
- 如未能完成者，會於成績上被加時 40 秒



比賽獎項及獎品 (請參加者拼盡全力, 贏得獎項!)

「恒生團隊盃」長跑比賽			
	冠軍	亞軍	季軍
個人賽 3 公里/5 公里 男子組/女子組	- 獎盃 x1 - \$ 1000 購物禮券 - 1 晚度假酒店 (1 間房)	- 獎盃 x1 - \$ 700 購物禮券	- 獎盃 x1 - \$ 700 購物禮券
隊際 4x500 米接力賽	- 獎盃 x1 - 獎牌 x4 - \$ 4000 購物禮券 - 1 晚度假酒店 (4 間房)	- 獎盃 x1 - 獎牌 x4 - \$ 2000 購物禮券	- 獎盃 x1 - 獎牌 x4 - \$ 1000 購物禮券
忍者挑戰障礙賽			
	冠軍	亞軍	季軍
隊際盃忍者接力賽	- 獎盃 x1 - 獎牌 x4 - \$ 4000 購物禮券 - 1 晚度假酒店 (4 間房)	- 獎盃 x1 - 獎牌 x4 - \$ 2000 購物禮券	- 獎盃 x1 - 獎牌 x4 - \$ 1000 購物禮券
極速忍者部門獎	- 獎盃 x1 - \$ 5000 購物禮券	- 獎盃 x1 - \$ 4000 購物禮券	- 獎盃 x1 - \$ 3000 購物禮券
最積極參與部門獎	- 獎盃 x1 - \$ 5000 購物禮券	- 獎盃 x1 - \$ 4000 購物禮券	- 獎盃 x1 - \$ 3000 購物禮券
最佳創意團體服裝獎 (三份)	- \$ 1000 購物禮券		
家庭歡樂障礙賽			
	冠軍	亞軍	季軍
組別 1 : 成人 & 3-6 歲小朋友	- 獎盃 x1 - \$ 1000 購物禮券 - 1 晚度假酒店 (1 間房)	- 獎盃 x1 - \$ 700 購物禮券	- 獎盃 x1 - \$ 500 購物禮券
組別 2 : 成人 & 7-9 歲小朋友	- 獎盃 x1 - \$ 1000 購物禮券 - 1 晚度假酒店 (1 間房)	- 獎盃 x1 - \$ 700 購物禮券	- 獎盃 x1 - \$ 500 購物禮券
最合拍家庭服裝獎 (三份)	- \$ 1000 購物禮券		

*獲得度假酒店的獲勝者將會被分配入住 11 月/12 月 (指定日期) 的酒店。



溫馨提示與指引

體能及健康問卷、健康建議

參加者應了解活動各項賽事都是考驗耐力的運動。參加者健康絕對是我們的優先考慮，所以，參加者應只有在身體狀況良好及有充分的準備下才參與賽事。

請參加者細閱以下健康問卷並誠實地回答每一個問題。請不用交回填妥的問卷，但我們希望參加者用此問卷作自我身體狀況評估，並適時尋求醫護人員的意見以決定是否適合參與活動。

請選舉「是」或「否」。

是	否	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	醫生曾否說過你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你進行體能活動時會否感到胸口痛？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	過去一個月內，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或髖關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	醫生現時是否有開血壓或心臟藥物（例如 water pills）給你服用？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	是否有其他理由令你不應進行體能活動？

如果你的答案有一條或以上答「是」，你的身體狀況可能不適合參與活動。

大會強烈建議你參與活動之前先與醫生商談，告知醫生這份問卷，以及你回答「是」的問題。告訴醫生你希望參加的項目及聽從他的意見。

你應該只在醫生認為適合的身體狀況下參與活動。

內容根據康樂文化事務署最新的<<體能活動適應能力問卷>>

體能活動適應能力問卷來源: The Canadian Society for Exercise Physiology

參加者安全至為重要，以下是一些安全建議事項：

應當：

- 攝取充足水份
- 適當進食
- 留意身體發出的警號
- 注意身體狀況



切勿：

- 在沒有充分的鍛鍊或準備下進行比賽
- 如果比賽開始前三星期內曾生病或使用抗生素，切勿參與賽事
- 在比賽期間服用藥物
- 因尷尬或害怕而不主動尋求醫療協助

活動前準備

- 參加者有責任了解參賽者須知及比賽規則。
- 參加者需衡量其身體狀況是否適合參加作賽。如有疑問，請先諮詢醫生意見。大會建議參加者於號碼布後寫上個人病歷、緊急聯絡人姓名及電話。
- 參加者需自行負責個人意外或財物損失。

活動當天

- 如活動過程中須向大會查詢及要求協助，請到詢問處與工作人員聯絡。
- 請確保活動前有充分熱身，以免受傷。
- 大會設有水站，行李寄存站及急救站。
- 參加者的個人物件可存放於大會提供之行李寄存區。切勿攜帶貴重物品，如有損毀或遺失，大會將不會負任何責任及作出任何賠償。參加者一旦使用此安排，已被假定接受此條款。
- 參加者需於活動後盡快前往行李寄存區取回物品。

健康與安全提示

- 大會建議參加者於活動當日須留意個人的身體狀況，自行決定是否適合參加。於活動期間如有任何不適，請立即向附近的工作人員求助。
- 參加者須清楚明白活動內容及活動性質，並知道此活動需要消耗體力，同時確定健康情況適宜參與是次活動。
- 大會建議所有參賽者於活動時自行留意個人的身體狀況是否良好及是否適合參與活動。
- 參加者請自行進行防曬措施，例如自備防曬用品、配戴帽子及多喝水。
- 任何懷孕或患有慢性疾病如心臟病及高血壓的人士，皆不應參加是次活動。
- 大會在得悉或懷疑的情況下，將保留權利取消任何不適宜參加是次活動之參加者的資格。

活動規則

- 各參加者須穿着合適的運動服裝參與活動。
- 大會如發現參加者虛報或提供不實個人資料，大會有權取消其參加資格。
- 若參加者沒有按照其指定參加之組別及時間起步，大會將取消其參加資格。有關參加者亦不會獲發成績。
- 參加者號碼布及晶片不得轉讓，如有代跑者，大會將取消其參加資格。
- 參加者必須按照及服從大會指示和安排，否則大會有權取消其參加資格。



- 活動成績將會以大會時間計算。
- 參加者不能攜帶任何構成危險或阻礙活動進行的物品（例如攻擊性武器、易燃、爆炸性物品或阻礙其他參賽者之物品等）進入活動範圍。
- 參加者須依照大會所定的路線進行活動。

其他事宜

- 所有禮品不可兌換現金。
- 大會擁有修改及解釋以上規則的權利。