

# 何文田官立中學

## 二零二五至二零二六年度周年陸運會章程

- (一) 日期/時間： 2026 年 2 月 26 日(星期四)      初賽 上午八時至約下午四時三十分  
                     2026 年 2 月 27 日(星期五)      決賽 上午八時至約下午一時
- (二) 地點： 九龍斧山道運動場 (港鐵：彩虹站 C2 出口或鑽石山站 C2 出口)
- (三) 服裝： 學生須穿着體育社衫、學生藍色/白色寬身長運動褲及運動鞋
- (四) 分組方法： 甲組( A )： 2007年或以前出生  
                     乙組( B )： 2010、2011年出生  
                     丙組( C )： 2012年或以後出生
- (五) 項目：

組 別 項 目		男 子			女 子		
		甲	乙	丙	甲	乙	丙
徑 賽	100米	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	200米	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	400米	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	800米	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	1500米	✓	✓	✓	公 開		
	100米欄		✓ 0.914米	✓ 0.838米	公 開 0.762米		
	110米欄	✓ 0.914米					
接 力	社際 4 X 100米接力	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	社際 4 X 400米接力	✓	✓	✓	公 開		
田 賽	跳高	✓	✓	✓	公 開		
	跳遠	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	三級跳遠( 7 米起跳)	✓	✓				
	鉛球	✓ 5千克	✓ 4千克	✓ 4千克	✓ 4千克	✓ 3千克	✓ 3千克
	鐵餅	✓ 1.5千克	✓ 1千克	✓ 1千克	✓ 1千克	✓ 1千克	✓ 1千克
接 力 (特別)	4x100米班際接力	中一組、中二組、中三組、中四組、中五組、中六組 2 男 2 女					
	4x100學會師生接力	2 男 2 女(隊員最多一名老師)					
	親子競技活動	家屬及子/女					

(六) 報名須知：

- 每人最多只可參加二項比賽，包括公開賽，接力賽除外。
- 社際接力賽：須向社長報名，每名成員必須完成相等賽程。
- 班際接力賽、學會接力賽則向體育科老師索取報名表及於 12 月 11 日或之前交回。
- 班際接力賽、學會接力賽，每名成員必須完成相等賽程。
- 如某項目報名人數少於 3 人者，將會自動取消。
- 暫定賽程表，已張貼在體育組壁報板，同學可自行前往參閱。

(七) 截止報名日期：

各同學請於十二月十一日(星期四)或之前，將家長回條填妥並交回班主任，再轉交體育老師。

(八) 注意事項：

1. 所有規例乃根據香港業餘田徑總會發出之田徑比賽規則執行。
2. 公開賽事計入社運動員之參與分、班際及個人冠軍得分內。
3. 決賽名單：
  - (1) 凡該項賽事只有 8 人參加，則以成績直接決定名次。
  - (2) 100米、200米的參賽人數多於 8 人時，採用分組比賽。最佳成績之 8 位賽員可進入決賽。
4. 400米或以上之賽事不設初賽，以時間決定名次。
5. 推鉛球、擲鐵餅、跳遠及三級跳遠項目直接進入決賽，每人連續 2 次機會(包括試擲或試跳)，成績最佳之 8 名運動員有多 1 次機會。
6. 計分法：
  - (1) 個人賽事依名次所得分數為 9，7，6，5，4，3，2，1。
  - (2) 凡參加每一單項比賽可得 1 分，棄權扣 2 分，破紀錄則加 1 分。
  - (3) 隊際比賽計分依名次所得分數為 18，14，12，10，8，6，4，2。
  - (4) 隊際項目若破紀錄則加 2 分，棄權扣 4 分。
  - (5) 凡公開賽破紀錄者可獲額外加 1 分。
  - (6) 如男老師參加學會師生/社際/班際接力比賽，成績可減 2 秒，女老師則減 4 秒。

(九) 獎勵：

- (1) 男/女子個人項目、社際、學會師生接力比賽 — 冠、亞、季軍
- (2) 男/女子分組 — 個人冠軍 (\*若同分，參加一項田賽及一項徑賽者為勝)
- (3) 社際男、女子組 — 總冠、亞軍
- (4) 社際全場 — 總冠、亞軍
- (5) 社際啦啦隊 — 冠、亞軍
- (6) 社際水、陸運會啦啦隊總冠軍
- (7) 社際團體精神 — 冠、亞軍
- (8) 各級班際接力賽 — 冠、亞、季軍
- (9) 場刊封面設計獎

(十) 大會對本章程有臨時增刪修正權。

(十一) 報名日期：

個人項目及親子競技活動：二零二五年十二月四日(星期四)至十二月十一日(星期四)  
班際及社際接力比賽：二零二五年十二月四日(星期四)至十二月十一日(星期四)

## 何文田官立中學周年陸運會(2025-2026)暫定初賽賽程表

日期：26-2-2026(星期四) 上午 8：00 - 約下午 4:30

組別 時間	男 甲	男 乙	男 丙	女 甲	女 乙	女 丙
8:00	班 主 任 點 名					
8:10			熱 身			
8:30		開	幕	典	禮	
8:45	400 米	400 米	400 米	400 米	400 米	400 米
	鐵餅	/	/	鉛球	跳遠	/
	/	/	/	跳高		
9:30	100 米 (初)	100 米 (初)	100 米 (初)	100 米 (初)	100 米 (初)	100 米 (初)
	/	/	鐵餅	/	鉛球	跳遠
10:00	1500 米	1500 米	1500 米	1500 米		
10:30	三級跳遠	鐵餅	/	跳遠	/	鉛球
11:00	200 米 (初)	200 米 (初)	200 米 (初)	200 米 (初)	200 米 (初)	200 米 (初)
	跳高	三級跳遠	/	/	/	/
12:00	午飯時間					
13:10	班 主 任 點 名					
13:15	110 米 欄	100 米 欄	100 米 欄	100 米 欄		
	跳遠	跳高	鉛球	鐵餅	/	/
14:00	800 米	800 米	800 米	800 米	800 米	800 米
	鉛球	跳遠	跳高	/	鐵餅	/
14:30	100 米 (決)	100 米 (決)	100 米 (決)	100 米 (決)	100 米 (決)	100 米 (決)
	/	/	跳高	/	/	
15:00	社際男子甲組 4 X 400 米接力					
	社際男子乙組 4 X 400 米接力					
	社際男子丙組 4 X 400 米接力					
	社際女子公開 4 X 400 米接力					

- 400 米、800 米、1500 米及接力賽比賽，直接進入決賽，以最佳時間定名次。
- 如田賽項目參加的運動員太多，則推鉛球、擲鐵餅、跳遠、三級跳遠項目直接進入決賽，每人連續 2 次機會(包括試擲或試跳)，成績最佳之 8 名運動員有多 1 次機會。

## 何文田官立中學周年陸運會(2025-2026)暫定決賽賽程表

日期：27-2-2026(星期五) 上午 8：00 - 約下午 1:00

組別 時間	男 甲	男 乙	男 丙	女 甲	女 乙	女 丙
8:00	班 主 任 點 名					
8:15	熱 身					
8:30	/	鉛球	跳遠	/	/	鐵餅
	200 米 (決)	200 米 (決)	200 米 (決)	200 米 (決)	200 米 (決)	200 米 (決)
9:00	社際男子甲組 4 X 100 米接力					
	社際男子乙組 4 X 100 米接力					
	社際男子丙組 4 X 100 米接力					
9:30	社際女子甲組 4 X 100 米接力					
	社際女子乙組 4 X 100 米接力					
	社際女子丙組 4 X 100 米接力					
10:00	4 X 100 米學會師生接力					
10:10	中六級組 4 X 100 米班際接力					
	中五級組 4 X 100 米班際接力					
	中四級組 4 X 100 米班際接力					
	中三級組 4 X 100 米班際接力					
	中二級組 4 X 100 米班際接力					
	中一級組 4 X 100 米班際接力					
10:40	中六級畢業班競技比賽					
11:00	親子競技活動					
11:15	啦啦隊表演					
11:45	頒獎典禮					