

何文田官立中學
二零一九至二零二零年度周年陸運會章程

- (一) 日期/時間：二零二零年二月二十五日(星期二) 初賽 上午八時至下午約四時三十分
二零二零年二月二十六日(星期三) 決賽 上午八時至下午約一時
- (二) 地點：九龍斧山道運動場
- (三) 服裝：所有學生必須穿著印有社徽的運動上衣、藍色或黑色長牛仔褲或寬身長運動褲及運動鞋
- (四) 分組方法：甲組(A)：二零零三年或以前出生
乙組(B)：二零零四、二零零五年出生
丙組(C)：二零零六年或以後出生
- (五) 項目：

項 目		組 別			男 子			女 子		
		甲	乙	丙	甲	乙	丙			
徑 賽	100米	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	200米	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	400米	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	800米	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	1500米	✓	✓	✓	✓	乙丙聯組				
	3000米	公 開								
賽	100米欄		✓ 0.914米	✓ 0.84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(隊員最多一名老師)								
	4x100學會師生接力	2 男 2 女(隊員最多一名老師)								
	親子師生競步比賽 (2x30米)	老師/家屬及子/女								

- (六) 報名須知：
- 每人最多只可參加三項比賽 (若參加三項比賽，必須為兩田一徑或兩徑一田，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、學會師生接力賽則向體育組老師索取報名表及於 12月19日或以前交回。
- 班際接力賽、學會師生接力賽，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。
- 暫定賽程表及紀錄保持者，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：

各同學請於十二月十三日(星期五)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) 公開賽事計入個人的全場冠軍得分內，取得最高分者為個人全場冠軍。
 - (7) 如個人全場冠軍得分相同，取得較多單項冠軍者為勝。
 - (8) 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
- (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) 社際團隊精神 — 冠、亞軍
- (8) 各級班際接力賽 — 冠、亞軍
- (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：

個人項目及親子師生競步比賽：二零一九年十二月十日(星期二)至十二月十三日(星期五)
 班際及社際接力比賽：二零一九年十二月十日(星期二)至十二月十九日(星期四)

何文田官立中學周年陸運會(2019-2020)暫定初賽賽程表

日期：25-2-2020(星期二) 上午 8:00 - 下午約 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	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、3000 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(2019-2020)暫定決賽賽程表

日期：26-2-2020(星期三) 上午 8:00 - 下午約 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	3000 米 (決)			/		
	/	鉛球	跳遠	/	/	鐵餅
9:15	200 米 (決)	200 米 (決)	200 米 (決)	200 米 (決)	200 米 (決)	200 米 (決)
10:00	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					
9:45	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					
10:15	4 X 100 米學會師生接力					
10:30	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					
11:00	校友學生 4X100 米接力					
11:15	畢業班競技比賽					
11:30	親子師生競步比賽(2x30 米)					
11:45	啦啦隊表演					
12:15	頒獎典禮					