



中國香港學界體育聯合會長洲區小學分會 2025 – 2026 年度長洲區小學校際田徑比賽

*** 比賽章程 ***

(一) 比賽日期： 2025 年 10 月 23 日 (星期四)

(二) 比賽地點： 青衣運動場

(三) 比賽時間： 09:00 – 15:00



(四) 報名方法

- 4.1 報名截止日期：2025 年 10 月 3 日(星期五)。【逾時報名將不獲接納】
- 4.2 採用「[HKSSF 比賽系統](#)」報名，有關登入的用戶名稱和密碼跟運動員註冊系統相同。
- 4.3 報名費：每組為 HK\$320。
- 4.4 完成網上報名程序後，系統會於截止日期後電郵繳費通知書。
- 4.5 將繳費通知書連同報名費劃線支票【抬頭「中國香港學界體育聯合會長洲區小學分會」】，郵寄或擲交「中國香港學界體育聯合會 九龍何文田迦密村街七號 102 室」；本會不會負上任何郵寄失誤之責任。
- 4.6 如學校於截止日期後因任何理由取消報名或退賽，仍需繳付相關報名費。

(五) 比賽規則

5.1 除下列規則外，其他詳情請參閱【全港小學體育比賽手冊】第 16 及 17 頁。

5.2 徑賽將統一使用英文語言發令 (On your mark, Set)，然後鳴槍。

5.3 每運動員限報 2 項個人項目(必須包括田項及徑項)，接力賽除外。

5.4 60 米及 100 米，以初賽最佳時間進入決賽。

5.5 200 米、400 米及接力賽，為直接決賽項目，以時間定名次。

5.6 跳高項目設立起跳高度，詳情如下：

起跳高度	男甲	男乙	女甲	女乙
	1.00 米	0.90 米	0.95 米	0.90 米

5.7 所有參賽學校必須遵守本會所訂定的各項規則及編排。

5.8 章程及規則如有未盡善處，本會保留最後修改權。

(六) 比賽項目 及 報名人數

6.1

項目 組別	60 米	100 米	200 米	400 米	跳高	跳遠	擲壘球	推鉛球 (3 千克)	4x100 米 接力
甲組	2 名	2 名	2 名	2 名	2 名	2 名	2 名	2 名	1 隊
乙組	2 名	2 名	2 名		2 名	2 名	2 名		1 隊
丙組	2 名	2 名				2 名			1 隊

(七) 場刊 及 線道

7.1 【確實版 – 場刊及線道】將於 **10 月 9 日(星期四)**上載於學體會網頁內，請[自行列印](#)。比賽當天，大會 **不會派發場刊**。



(八) 注意事項

- 8.1 請自備扣針。運動員參賽時，建議將實體運動員證掛在胸前，以便裁判查核。
- 8.2 當比賽進行時，除大會有關職員及該項參賽運動員外，不論任何人等不得進入運動場內，更不得有妨礙裁判之行為，否則當犯規論。
- 8.3 如有需要，負責老師的手提電話將會加入賽事 whatsapp 群組。

(九) 查詢

- 9.1 有關賽事之詳情，可瀏覽學體會網頁 www.hkssf.org.hk
- 9.2 如有任何查詢，請致電中國香港學界體育聯會(2711 2823)與沈小姐聯絡。





田徑比賽

1. 組別

- 1.1 設男子甲、乙、丙及女子甲、乙、丙組。
- 1.2 特別組：只限港九地域六個分會、北區、大埔區、西貢區、元朗區、屯門區、大嶼山區及荃灣區

2. 比賽項目及參賽規則

比賽項目	60 米	100 米	200 米	400 米	跳高	跳遠	擲壘球	推鉛球	4×100 米接力賽
甲組（男、女）	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
乙組（男、女）	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	—	✓
丙組（男、女）	✓	✓	—	—	—	✓	—	—	✓
* 特別組 （男、女）	—	✓	✓ （只適用於 新界地域）	—	—	—	—	✓	—

* 只適用於校際賽

2.1 港九地域

- 2.1.1 每項個人項目，只可報名 1 人。
- 2.1.2 每人只可參加一項個人項目及一項接力賽。
- 2.1.3 每組接力賽，只可報名 1 隊。每隊最多可報名 6 人，並任由其中 4 人出賽。

2.2 新界地域

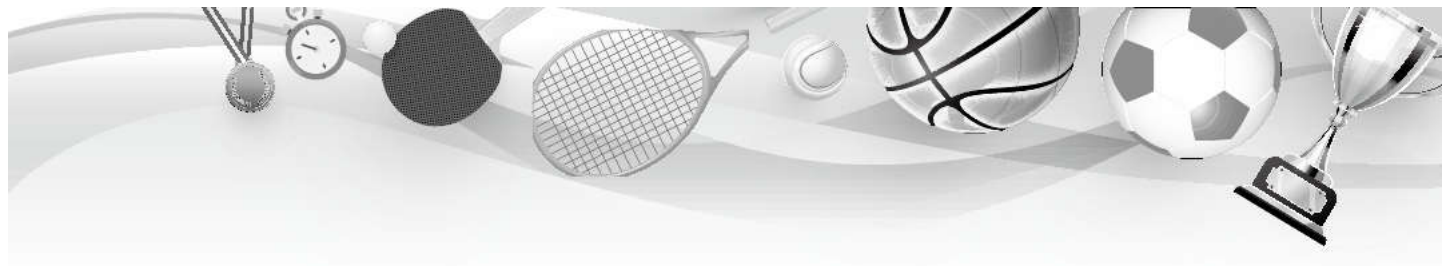
- 2.2.1 每項個人項目限報之人數
 - 2.2.1.1 會員學校 26 間或以下（大埔區、大嶼山區、長洲區、荃灣區、葵涌區、青衣區）
每項個人項目，可以報名 2 人。
 - 2.2.1.2 會員學校 27 間或以上（北區、沙田區、西貢區、元朗區、屯門區）
每項徑賽項目，可以報名 2 人；每項田賽項目，只可報名 1 人。
- 2.2.2 每人最多可以參加兩項個人項目（必須為 1 田 1 徑）及一項接力賽。
- 2.2.3 每組接力賽，只可報名 1 隊。每隊最多可報名 6 人，並任由其中 4 人出賽。

2.3 區際比賽

- 2.3.1 每項個人項目，可以報名 2 人。
- 2.3.2 每人最多可以參加兩項個人項目（必須為 1 田 1 徑）及一項接力賽。
- 2.3.3 每組接力賽，只可報名 1 隊。每隊最多可報名 6 人，並任由其中 4 人出賽。

3. 比賽規則

- 3.1 除特別聲明外，比賽將依照「中國香港田徑總會」規則及學體會「小學體育比賽手冊」之通則舉行。
- 3.2 校際比賽參賽學校必須派出一名或兩名體育老師跨區出任裁判員或大會工作人員（名額由各區自行決定及公布），否則不接受報名參加。
- 3.3 接力賽必須使用大會提供之少年型號接力棒作賽（長度 28-30cm；直徑 3.0-3.2cm；重量不得少於 50g）。
- 3.4 運動員可穿著釘鞋出賽（釘長不得超過 6mm），不可赤腳參賽。
- 3.5 使用蹲踞式起跑，但不准使用起跑器。
- 3.6 跳遠項目：每人輪流跳三次。
- 3.7 擲壘球項目：每人連擲三次。
- 3.8 推鉛球項目：每人輪流推三次；重量：3 千克（男女子相同）。
- 3.9 跳高項目
 - 3.9.1 大會將參考區分會去年成績，定立起跳高度。
 - 3.9.2 當比賽只餘下 2 名運動員，而其成績相等，並在任何高度決定不再繼續試跳，該 2 名成績相等的運動員可並列第一名。



4. 分組及線道編排

4.1 初賽線道由電腦隨機編配分組、線道或比賽次序。

4.2 複賽及決賽之線道編排將按照初賽或複賽之最佳時間，有關線道以下表編排：

排名	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第七名	第八名
線道	3	4	5	6	7	2	1	8

5. 計時

5.1 如運動場設有電子計時系統，徑賽項目以場地電子計時為正式時間，並以最佳時間定出線名單。

5.2 如運動場未有提供電子計時設備，徑賽項目則以大會安排電子計時系統為正式時間，並以每組首名出線，其餘以最佳時間定出線名單。

5.3 如電子計時失靈，則該項賽事之全部分組時間以手計時間作正式成績。

5.4 只有場地電子計時時間才會被承認為平 / 破紀錄時間（若該項目之紀錄為手計時間則不在此限）。

6. 成績相同時之處理方法（徑賽項目）

6.1 如成績相同而影響出線者，將以運動員之電子計時 1/1000 秒或手計時 1/100 秒成績決定出線；如時間仍然相同，則以抽籤方式決定。

7. 團體獎計分方法：

名次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第七名	第八名
個人項目得分	9	7	6	5	4	3	2	1
接力項目得分	18	14	12	10	8	6	4	2

7.1 若名次相同，則以相關名次所得之分數總和平均分配。

7.2 若總分相同，則計算同分隊伍獲得冠軍之數目，多者為勝，再相同，則計算亞軍數目，依次類推，接力項目與個人項目無分輕重。

7.3 特別組之成績不計算入團體成績之內。

8. 比賽服裝

8.1 運動員可穿著長運動褲參賽。

8.2 比賽服裝必須印有學校名稱或簡稱或校徽。

8.3 接力隊隊員須穿上同款同色之運動上衣出賽（打底衣可不同），違例之運動員不准參加比賽。

9. 上訴

9.1 只有受有關事件影響之學校才可提出上訴。領隊老師應於成績公布後 15 分鐘內以書面呈交司令台，逾時上訴概不受理。

9.2 學生、家長或觀眾提出之上訴均不受理。

9.3 投訴有關技術規則，可呈交總裁判，而總裁判之決定為最終決定。

9.4 官方以外之攝錄資料或相片，不作受理。

9.5 投訴賽事管理工作可呈交主委 / 召集人，而賽會之決定為最終決定。