

# 圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學

## 2022-2023 年度陳呂重德體育盃長跑賽

### 暨 小學長跑邀請賽

#### 章程

#### 1. 比賽宗旨

積極推廣區內中小學的跑步文化，促進友校間的交流，互相分享經驗和心得；並提升學生體適能水平，鍛鍊學生體魄和毅力。

#### 2. 比賽日期：2023 年 2 月 17 日(星期五)

#### 3. 比賽時間：8：05 至 13：30

#### 4. 比賽地點：本校及天水圍天瑞邨河畔

#### 5. 比賽規則及形式

5.1 小學接力邀請賽路程：4 x 1.3KM。

5.2 四人一隊(每隊最少派出一名女生)，每間學校最多可派出兩隊。

5.3 運動員接棒過程必須在接棒區內完成。

#### 6. 比賽章則

6.1 參加者須於當日向召集處報到，需將號碼布扣於胸前方、並將晶片扣於鞋面上方可出賽，遲到作棄權論。

6.2 參加者須絕對服從大會之裁判，不得在途中接受任何人士之協助，或擅自更改比賽路線，否則將被取消參賽資格

6.3 參賽者跑畢全程後必須在終點處領取名次牌，並於紀錄處登記後，其成績始獲認可。

6.4 參賽者沿途將受檢察組裁判監察，一切賽果以大會裁決為準。

#### 7. 注意事項

7.1 參加者必須經家長簽署同意書(附件 C)，並確保參加者身體健康能適應是項比賽方可報名。

7.2 賽會將盡量保障參加者於安全環境下比賽，但參加者仍須注意參賽時的安全。

7.3 參加者必須穿著所屬學校之運動服，並須穿著運動鞋方可比賽。

7.4 賽會不會負責保管參賽者之個人物品。

#### 8. 獎項

8.1 設有金、銀、銅及殿獎及獎盃乙個。

## 9. 試路安排

日期：2023年2月8日(星期三)

時間：14:30 至 15:45

活動流程：

時間	活動	地點
14:30	報到	有蓋操場
14:35	影片講解及路線介紹	有蓋操場
14:50	熱身	本校
15:00	試路	本校及河畔
15:30	試跑完畢	本校
15:40	總結及拍照留念	本校彩虹梯
15:45	解散	

## 10. 報名方法

報名表：可提交紙本或填寫 Google Form 報名。

小學長跑邀請賽	中小學教師長跑賽
	

## 11. 截止日期

2023年2月7日(星期二)

## 12. 交表方法

### 12.1 郵寄

圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學

新界元朗天水圍天瑞邨第一期

(標題請註明：小學長跑邀請比賽)

12.2 傳真：2445 6838 (標題請註明：小學長跑邀請比賽)

12.3 電郵：nlchoi@clctmc.edu.hk (標題請註明：小學長跑邀請比賽)

## 13. 查詢電話

圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學

電話：2445 8899 / WhatsApp 9487 5552 (蔡藝琳老師)

## 14. 附件

14.1 附件 A: 報名表格

14.2 附件 B: 比賽路線圖

14.3 附件 C: 家長同意書

14.4 附件 D: 比賽賽程



# 2022-2023年度陳呂重德體育盃長跑賽 暨 小學長跑邀請賽

## 小學長跑邀請賽路線圖

賽事：4 X 1.3km

\*切勿進入單車路段

