

8 月 28 日分齡賽注意事項

1. 請參賽同學於**比賽前 30 分鐘**到達在門口取號碼布及禮物包。
2. 沒有號碼布的同学不可參加比賽。
3. 召集處位置比賽的起點。
4. 比賽進行中不可跨越線道。
5. 如有任何查詢，請先向該項目的裁判長查詢。
6. 比賽結果如有任何上訴將會收取 800 元上訴行政費。(行政費將不會退回)
7. 請各同學於**比賽前 15 分鐘**到達召集處，召集處位於比賽的起點或田徑比賽地點。
8. 比賽期間請依照工作人員指示進行。
9. 如有任何疑問，將由本會作出最後決定。

天雨情況安排

- 當天文台掛上 8.9.10 號風球/紅雨/黑雨，比賽將會取消及延期。
- 當天如果下大雨，比賽時間將會延遲，敬請留意當天的安排。

備註: 請各運動員預 15 分鐘前召集, 超時者將不會獲參賽

比賽規則如下:

立定跳遠規則

1. 受測者立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲，雙臂置於身體兩側後方。
2. 雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」、「同時落地」。
3. 每次測驗一人，每人可試跳 2 次。
4. 成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。

擲豆袋規則

1. 豆袋手握豆袋中間位置, 不可握角落。
2. 擲豆袋時必須是手臂上擲出,不得用下扔或摔出。
3. 不可超越線道及接觸線道擲出, 否則該次成績不會計算。

擲標槍規則

1. 標槍應握於握把處，標槍應自肩上或投擲手臂上方擲出，不得用下扔或摔出。
2. 有效投擲標槍，只有槍尖須比槍身之任何部分先觸地。
3. 自開始準備投擲至槍離手前，選手不得完全轉身背向投擲。
4. 不可超越線道及接觸線道擲出，否則該次成績不會計算。

擲壘球規則

1. 擲壘球時必須是手臂上擲出,不得用下扔或摔出
2. 不可超越線道及接觸線道擲出，否則該次成績不會計算。

60 米, 100 米, 200 米, 400 米 規則

1. 起跑時，不得超過或踏上白色線上。
2. 起點跑至終點途中不可越線。
3. 必須直線跑

40 米跨欄

1. 起跑時，不得超過或踏上白色線上。
2. 起點跑至終點途中不可越線。
3. 起點至終點將會有 3 個欄，每個欄高 40CM，欄距為 8 米。
4. 如果跨欄中跌了，將不會影響成績。

男女混合 4X100 米接力

- 1) 每隊派出 2 男 2 女作賽。
- 2) 交棒時需要在接棒區內接棒。
- 3) 自由安排男女棒數交接。
- 4) 必須穿上同一款式隊衣作賽。

時間表

時間表	男子組	女子組	男子組	女子組
	徑項		田項	
0915-0925	400 米(決)		跳遠	跳高
0925-0935		400 米(決)	鉛球	鉛球
0935-1010	100 米			壘球
1010-1035		100 米	跳高/壘球	
1035-1110	60 米		兒童豆袋/ 標槍	跳遠/兒童豆 袋/標槍
1110-1135		60 米	立定跳遠	立定跳遠
1135-1210	200 米(決)	200 米(決)		
1210-1220	40 米			
1220-1235	40 米欄			
1235-1250	60 米(決賽)			
1250-1310	100 米(決賽)			
1310-1400	男 4*100 女 4*100 混合 4*100			

備註: 請各運動員預 15 分鐘前召集, 超時者將不會獲賽

比賽結果將於 15-20 分鐘完成