

第 62 屆體育節
粵港澳大灣區水中健體比賽暨匯演 2019
章程

主辦：

- 中國香港體育協會暨奧林匹克委員會

協辦：

- 中國香港體適能總會
- 廣州體育學院
- 中國澳門游泳總會
- 珠海市體育總

背景：

- 自創會以來，本會一直配合政府的社區普及體育政策，研發及推廣有益身心的體適能活動。水中健體(Hydro-Fitness)是其中一種深受市民大眾歡迎的體適能活動。本會與廣州及澳門的官方認可組織聯合曾於 2017 年 7 月 2 日舉辦「粵港澳水中健體比賽暨匯演 2017」。
- 適逢港珠澳大橋及廣深港高速鐵路開通，象徵著粵港澳大灣區更緊密的關係，本會預計港珠澳地區的體育交流更趨頻繁。本會深信水中健體運動這全民健身項目能進一步凝聚社區力量，且能夠進一步鼓勵更多市民參與有益身心的社區康樂活動。

目的：

- 水中健體深受普羅民眾歡迎，各地的水中健體發展各有特色。透過「粵港澳大灣區水中健體比賽暨匯演 2019」的大型活動，粵港澳大灣區的水中健體愛好者凝聚一起，互動分享水中健體運動的樂趣和活力，體現各地區普及體育的文化。

日期：

- 2019 年 4 月 7 日(星期日)

時間：

- 下午 2 時至 6 時

地點：

- 荃灣城門谷游泳池

比賽細則：

組別：

- 單一組別(徒手操或器械操均可)，性別年齡不限(報名時需要作健康申報及簽署同意書)，人數最少 6 名，每隊由一位合資格水中健體導師*領操/監督
(備註：*導師必須持有由中國香港體適能總會頒發的水中健體導師證書；獲邀外隊不受此限。)

規則：

- 出場次序由大會抽籤決定
- 每隊限時 3 分鐘±10 秒，在音樂伴奏中完成，計時以伴奏音樂及結束為準
- 整套動作須在水中開始，以及水中完成 (頭部必須在水平面以上)

評分：

- 由大會委任合資格人士擔任評判
- 準則：(1)體能元素及動作編排、(2)動作編排難度及花式組合、(3)動作美感及內涵，以及(4)團隊精神及營造現場氣氛
- 服飾及裝扮不作額外加分，敬請參賽隊伍將重點放於水中健體運動過程

獎項：

- 大會根據整體評分高低，各參賽隊伍將獲金、銀、銅級獎項
- 另外，大會特設以下獎項：
 - 「盡善盡美」獎：於體能元素及動作編排方面表現傑出
 - 「刻骨銘心」獎：於動作編排難度及花式組合方面表現傑出
 - 「和諧共融」獎：於動作美感及內涵方面表現傑出
 - 「朝氣勃勃」獎：於團隊精神及營造現場氣氛方面表現傑出
- 所有負責領操/監督參賽隊伍的水中健體導師均會獲大會頒發「嘉許狀」以示表揚

音樂：

- 由各隊伍自備，並節錄妥當，儲存於獨立的 USB 內，並需準備後備 CD 一隻
- 上述 USB /CD 要清楚寫上隊伍名稱及隊伍編號
- 上述 USB /CD 需要最遲開賽前二天將音樂檔電郵予中國香港體適能總會 (info@hkpfa.org.hk)

服飾：

- 男子須穿泳褲，女子須穿連體式泳衣
- 必須配帶自備之泳帽
- 須統一穿著水中健體防滑鞋或赤足

參加者資格：

- 參加者必須由合資格水中健體導師推薦

報名：

- 每人只可代表一支隊伍參加一次(領操/監督的水中健體導師除外)
- 每隊提交報名表一份，填妥參加者資料，以便出場前核對
- 每名隊員需填寫健康申報表及同意書，一切意外責任自負
- 隊伍名額 15 隊

截止日期：

- 比賽前三星期

報名費用：

- 每隊港幣 300 元(獲邀外隊可獲豁免)

報名方法：

- 填妥報名表格，連同報名費用(支票或現金)、健康申報表(包括導師及所有參加者)及同意書，於截止日期前提交至九龍尖沙咀山林道 9 至 11 號卓能中心 17 樓中國香港體適能總會。[大會鼓勵由導師親身遞交表格，避免郵誤及漏交資料而造成延誤。]

報名表格：

- 可於 www.hkpfa.org.hk 下載 或
- 電郵 info@hkpfa.org.hk 索取 或
- 親臨 九龍尖沙咀山林道 9 至 11 號卓能中心 17 樓 領取

備註：

- 各隊伍所需之器材，敬請自備
- 會場特別設有觀眾席，大會鼓勵每隊組織「啦啦隊」為其打氣；請於填報名表時註明隨隊人數，以便預留座位。
- 凡負責領操/監督的水中健體導師，均可獲本會頒發 8 個延續教育學分(8 CECs)。

查詢電話：

- 852-28389594