



中國香港體適能總會有限公司

Physical Fitness Association of Hong Kong, China Ltd.

香港九龍尖沙咀山林道9-11號卓能中心17樓全層 ◆ 17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon, Hong Kong SAR

Tel: (852) 2838 9594 ◆ Fax: (852) 2575 8683 ◆ Web: www.hkpfa.org.hk ◆ E-mail: info@hkpfa.org.hk

粵港澳水中健體比賽暨匯演 2017

活動章程

(更新於 15.5.2017)

「粵港澳水中健體比賽暨匯演 2017」由中國香港體適能總會主辦、廣州體育學院及中國澳門游泳總會協辦，並獲香港特別行政區政府認可成為二十周年慶祝活動。

背景：

2017 年是本會成立三十年誌慶。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達成協議，聯合舉辦首屆「粵港澳水中健體比賽暨匯演」。今年適逢香港特別行政區成立二十周年，本會深信上述活動能夠進一步凝聚社區力量，透過水中健體運動，鼓勵更多市民參與社區康樂活動。

目的：

水中健體深受粵港澳地區的民眾歡迎，各地的水中健體發展各有特色。透過「粵港澳水中健體比賽暨匯演 2017」的大型活動，粵港澳地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：

2017 年 7 月 2 日(星期日)

時間：

下午 1 時至 6 時

地點：

城門谷游泳池 (香港 荃灣 城門道 21 號)

活動程序：

時間	活動	
1300-1330	「粵港澳水中健體比賽暨匯演 2017」開幕禮	
1330-1600	水中健體比賽暨匯演、頒獎禮	
1600-1700	親子水健「共融」樂 (適合不怕水的幼稚園及小學生及其家長參與，必須「一大人、一小朋友」的組合)	水中奔 Fun 跑 (適合略懂游泳及健體/運動教練參與)
1700-1800	社區水健初體驗 (適合從未參與水中健體初學者參與)	Deep Water 運動新體驗 (適合水中健體教練參與)

註：大會保留修訂上述章則條款的最終權利。



中國香港體適能總會有限公司

Physical Fitness Association of Hong Kong, China Ltd.

香港九龍尖沙咀山林道9-11號卓能中心17樓全層 ◆ 17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon, Hong Kong SAR

Tel: (852) 2838 9594 ◆ Fax: (852) 2575 8683 ◆ Web: www.hkpfa.org.hk ◆ E-mail: info@hkpfa.org.hk

【水中健體比賽暨匯演】

章則

組別：

單一組別 (徒手操或器械操均可)，性別年齡不限 (報名時須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。

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，節錄妥當，儲存於獨立的 USB 內，並須燒錄一張後備 CD
- 上述 USB 及 CD 要清楚標示隊伍名稱及隊伍編號
- 於 6 月 29 日或之前將上述 USB 及 CD 交予中國香港體適能總會(info@hkpfa.org.hk)，
- 比賽後將會發還 USB，而 CD 將不會發還。

服飾：

- 男子須穿著泳褲，女子須穿著連體式泳衣；必須自備並配戴泳帽；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

*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。

註：大會保留修訂上述章則條款的最終權利。



中國香港體適能總會有限公司

Physical Fitness Association of Hong Kong, China Ltd.

香港九龍尖沙咀山林道9-11號卓能中心17樓全層 ◆ 17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon, Hong Kong SAR

Tel: (852) 2838 9594 ◆ Fax: (852) 2575 8683 ◆ Web: www.hkpfa.org.hk ◆ E-mail: info@hkpfa.org.hk

報名：

- 每人只可代表一支隊伍參賽一次 (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，以便出賽前核對
- 每名隊員須填寫「個人報名表及同意書」及「健康申報表」，一切意外責任自負
- 隊伍名額：15 隊

截止日期：

- 2017 年 6 月 17 日星期六下午 1 時前 (額滿即止)

報名費用：

- 每隊 200 元

報名方法：

- 填妥「隊伍報名表」，連同報名費用(支票或現金)、「個人報名表及同意書」及「健康申報表」(包括導師及所有參加者)，於截止日期前遞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；請於填寫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：

- 28389594 (課程部同事)



中國香港體適能總會有限公司

Physical Fitness Association of Hong Kong, China Ltd.

香港九龍尖沙咀山林道9-11號卓能中心17樓全層 ◆ 17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon, Hong Kong SAR

Tel: (852) 2838 9594 ◆ Fax: (852) 2575 8683 ◆ Web: www.hkpfa.org.hk ◆ E-mail: info@hkpfa.org.hk

【同樂活動】

章則

項目：

- 親子水健「共融」樂
- 社區水健初體驗
- 水中奔 Fun 跑
- Deep Water 運動新體驗

簡介：

在水中健體導師指導下，利用簡單水中輔助用具，針對不同體適能元素及身體部位，進行不同形式的水中健體運動，體驗箇中樂趣。

報名方法：

填妥報名「個人報名表及同意書」，連同每人一份「健康申報表」，於 2017 年 6 月 17 日下午一時前遞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；參加者也可透過圖文傳真或電郵遞交表格 {圖文傳真號碼：(852) 25758683，電郵: info@hkpfa.org.hk}。

報名費用：

- 免費

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

截止日期：

- 2017 年 6 月 17 日(星期六)下午 1 時前 (額滿即止)

查詢電話：

- 28389594 (課程部同事)

備註：

- 凡報名及出席「水中奔 Fun 跑」或「Deep Water 運動新體驗」的 PFA 證書持有人，可獲本會頒發 1 個延續教育學分(1 CEC)。

註：大會保留修訂上述章則條款的最終權利。