

動感單車 X FIT 先導計劃

活躍及健康校園動感單車邀請賽

聯合主辦：



中國香港體適能總會



香港才能教育研究會



青年會書院

贊助：



【章程】

1. 比賽日期、時間和地點：

比賽日期	時間	地點
2019 年 1 月 19 日(六)	1000-1700	新界馬鞍山恆安邨 青年會書院學校禮堂

2. 參與年齡：

十九歲以下	出生日期：二零零零年一月一日或以後
-------	-------------------

3. 比賽項目及人數：

組 別 \ 比賽項目	5 分鐘 SEP*計分賽(個人)		男女混合 VR 室內單車體驗賽 (4 人團隊) 2 男 2 女
	5 分鐘 SEP*計分賽(個人)	5 分鐘 SEP*計分賽(4 人團隊)	
男子	4 人	4 人	男女混合
女子	4 人	4 人	

- 3.1 每間學校最多可派出 12 名運動員，各校可因應校情只參與男子組或女子組。
- 3.2 非本年「動感單車 X FIT 先導計劃學校」亦可參與個人比賽。
- 3.3 VR 室內單車體驗賽需由兩男兩女組隊參與，鼓勵學校邀請運動初學者參與；該項目成績不計算在團體總成績內。
- 3.4 運動員可同時參與個人賽及團隊賽。
- 3.5 「動感單車 X FIT 先導計劃學校」可獲免費安排 3 小時動感單車實地練習（地點為奧海城 I 期 Waterfall Sports & Wellness）。

* SEP 即是 Spivi Ecosystem Points 的縮寫，是經 Spivi 系統計算，用作反映體能狀況的指標數字，越高即是代表體能越好。而 SEP 會受到踏單車時的踏頻(RPM)和阻力(Resistance)影響，用較高的踏頻及阻力踏單車，能取得較高的 SEP。

4. 費用 :
 • 非「動感單車 X FIT 先導計劃學校」需繳交港幣 400 元正按金，賽事完結後全數發還；
 • 「動感單車 X FIT 先導計劃學校」則毋須繳交任何按金。

5. 賽制 :
 (1) 個人 5 分鐘 SEP 計分賽：
 (i) 運動員於比賽中取得個人成績 **SEP**。
 (ii) 每個組別中，最高 **SEP** 的 10 位運動員可進入決賽。
 (iii) 如該組別不足 10 位運動員，該組的運動員會直接進入決賽。
 (iv) 於決賽中 **SEP 最高的首 3 名為勝**。
 (2) 5 分鐘 SEP 計分賽 (4 人團隊)：
 (i) 團隊於比賽中取得取得團隊成績 **SEP**。
 (ii) 每個組別中，最快的 3 隊可進入決賽。
 (iii) 如該組別不足 3 隊，該組的隊伍會直接進入決賽。
 (iv) 於決賽中 **SEP 最高的首 3 隊為勝**。
 (3) 男女混合 VR 室內單車 5 分鐘體驗賽 (4 人團隊) 2 男 2 女：
 (i) 各參與學生將戴上由青年會書院研發的 VR 室內單車系統。
 (ii) 運動員踏單車到一定距離後，需進行男女接力。
 (iii) 最先到達終點的學校則勝利。

*所有比賽項目中，單車上的腳踏阻力參賽者可自行調整。

6. 獎項 : 男/女子個人及男/女子 4 人團隊賽均設冠、亞、季、殿軍，得勝學校獲獎杯一座。另設男/女子團體總成績獎項，分設冠、亞、季、殿軍，得勝學校獲獎杯一座。

7. 獎項計分 :

名次	1	2	3	4	5	6	7	8
個人賽 得分	9	7	6	5	4	3	2	1
4 人團隊賽 得分	18	14	12	10	8	6	4	2

8. 賽規 :
 (1) 各參賽者雙腳腳掌必須穿妥在單車的腳踏中。
 (2) 各參賽者／參賽隊伍必須按大會編定時間出場比賽，未能出場作賽的參賽者或參賽隊伍，作自動棄權論。
 (3) 如有參賽者／參賽隊伍違反大會規則或指示而影響賽事，大會有權取消其個人／有關隊伍的參賽資格，所得成績亦會作廢。

9. 裝備 : 參賽者必須穿著合適運動服裝。

10. 參賽學校須知：
- (1) 每間學校可派出最多 2 位老師帶領學生到場作賽。
 - (2) 參賽學校必須在開賽前最少 15 分鐘到場報到。
 - (3) 比賽途中若器材故障
 - (i) 如果故障出現，受影響的參賽者將安排於下一輪賽事進行比賽，以該結果作為比賽成績。
 - (ii) 如器材的任何損壞是由參賽者所引致，並使有關參賽者未能完成賽事或令其成績不能獲得記錄，該參賽者將被視為未能完成賽事，不能繼續參與該項目。
11. 裁判：大會將邀請專業團體提供裁判。
12. 上訴：不設上訴，一切賽果以當場裁判的判決為準。
13. 改期：如在比賽當日，第一場賽事報到前兩小時天文台已發出八號熱帶氣旋警告信號預警或八以上熱帶氣旋告或黑色暴雨仍然生效，該日賽事即告取消。大會稍後通知各參賽者相應安排。
14. 報名方法：以 Google form 作網上報名（11 月中開始接受報名）
15. 查詢：青年會書院
電話：26419588
辦公時間：09:00 - 16:00
聯絡人：青年會書院何嘉寶老師