

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
- 珠海市體育總會

背景：

- 自創會以來，中國香港體適能總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。中國香港體適能總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，中國香港體適能總會預計港珠澳地區的體育交流更趨頻繁。中國香港體適能總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 需要最遲開賽前两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