



西貢區體育會 主辦



文化體育及旅遊局 贊助



西貢民政事務處



康樂及文化事務署 協辦

## 西貢區青少年分齡田徑錦標賽 2026

### 章程

(一)	目的	:	推廣本區田徑運動及提供參與田徑比賽的機會，鼓勵青少年參加有益身心運動，促進運動員之間友誼。																																																																																																																																																																																																																																											
(二)	比賽日期	:	2026年5月1日(星期五)																																																																																																																																																																																																																																											
(三)	比賽時間	:	上午8時至下午6時																																																																																																																																																																																																																																											
(四)	比賽地點	:	將軍澳運動場(將軍澳寶康路109號)																																																																																																																																																																																																																																											
(五)	項目	:	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">項目 年齡</th> <th colspan="6">男子</th> <th colspan="6">女子</th> </tr> <tr> <th>U16</th> <th>U14</th> <th>U12</th> <th>U10</th> <th>U8</th> <th>6歲</th> <th>U16</th> <th>U14</th> <th>U12</th> <th>U10</th> <th>U8</th> <th>6歲</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>40米</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>60米</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>100米</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>200米</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>400米</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>800米</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>40米(來回跑)</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4x100米接力</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>跳遠</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>立定跳遠</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>跳高</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>鉛球</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>壘球</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>標槍</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>擲膠火箭</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	項目 年齡	男子						女子						U16	U14	U12	U10	U8	6歲	U16	U14	U12	U10	U8	6歲	40米						✓							✓	60米			✓	✓	✓				✓	✓	✓			100米	✓	✓	✓				✓	✓	✓					200米	✓	✓	✓				✓	✓	✓					400米	✓	✓					✓	✓						800米	✓	✓					✓	✓						40米(來回跑)			✓	✓	✓				✓	✓	✓			4x100米接力	✓	✓					✓	✓						跳遠	✓	✓					✓	✓						立定跳遠			✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓		跳高	✓	✓					✓	✓						鉛球	✓	✓					✓	✓						壘球			✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓		標槍	✓	✓					✓	✓						擲膠火箭			✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	
項目 年齡	男子						女子																																																																																																																																																																																																																																							
	U16	U14	U12	U10	U8	6歲	U16	U14	U12	U10	U8	6歲																																																																																																																																																																																																																																		
40米						✓							✓																																																																																																																																																																																																																																	
60米			✓	✓	✓				✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																			
100米	✓	✓	✓				✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																					
200米	✓	✓	✓				✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																					
400米	✓	✓					✓	✓																																																																																																																																																																																																																																						
800米	✓	✓					✓	✓																																																																																																																																																																																																																																						
40米(來回跑)			✓	✓	✓				✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																			
4x100米接力	✓	✓					✓	✓																																																																																																																																																																																																																																						
跳遠	✓	✓					✓	✓																																																																																																																																																																																																																																						
立定跳遠			✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																		
跳高	✓	✓					✓	✓																																																																																																																																																																																																																																						
鉛球	✓	✓					✓	✓																																																																																																																																																																																																																																						
壘球			✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																		
標槍	✓	✓					✓	✓																																																																																																																																																																																																																																						
擲膠火箭			✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																		
(六)	參賽組別 (男子組 及女子 組)	:	<table border="1"> <thead> <tr> <th>年齡組別</th> <th>出生年份</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>U16組</td> <td>2011年至2012年出生之運動員</td> </tr> <tr> <td>U14組</td> <td>2013年至2014年出生之運動員</td> </tr> <tr> <td>U12組</td> <td>2015年至2016年出生之運動員</td> </tr> <tr> <td>U10組</td> <td>2017年至2018年出生之運動員</td> </tr> <tr> <td>U8組</td> <td>2019年至2020年出生之運動員</td> </tr> <tr> <td>6歲組</td> <td>2019年4月30日至2020年5月1日出生之運動員</td> </tr> </tbody> </table>	年齡組別	出生年份	U16組	2011年至2012年出生之運動員	U14組	2013年至2014年出生之運動員	U12組	2015年至2016年出生之運動員	U10組	2017年至2018年出生之運動員	U8組	2019年至2020年出生之運動員	6歲組	2019年4月30日至2020年5月1日出生之運動員																																																																																																																																																																																																																													
年齡組別	出生年份																																																																																																																																																																																																																																													
U16組	2011年至2012年出生之運動員																																																																																																																																																																																																																																													
U14組	2013年至2014年出生之運動員																																																																																																																																																																																																																																													
U12組	2015年至2016年出生之運動員																																																																																																																																																																																																																																													
U10組	2017年至2018年出生之運動員																																																																																																																																																																																																																																													
U8組	2019年至2020年出生之運動員																																																																																																																																																																																																																																													
6歲組	2019年4月30日至2020年5月1日出生之運動員																																																																																																																																																																																																																																													
(七)	費用	:	個人項目\$70/1項、\$150/3項，接力項目\$220/1隊																																																																																																																																																																																																																																											
(八)	報名日期	:	由即日起至2026年4月2日下午五時正																																																																																																																																																																																																																																											
(九)	參賽資格	:	參加者必須年滿6歲以上的香港居民																																																																																																																																																																																																																																											
(十)	參賽名額	:	600名																																																																																																																																																																																																																																											
(十一)	報名方法	:	<ol style="list-style-type: none"> <li>網上報名: <a href="https://forms.gle/iEmbU59C4NkATWYH7">https://forms.gle/iEmbU59C4NkATWYH7</a></li> <li>投遞報名表(親臨將軍澳寶康路109號將軍澳運動場G57室「西貢區體育會辦事處投表箱內。</li> <li>郵寄方式(郵寄地址: 將軍澳寶康路109號將軍澳運動場G57室) 「西貢區體育會」(一律以郵戳為準)請貼上足夠郵票以免郵遞失誤。 *報名時必須連同報名費的人數記錄才算成功報名*</li> </ol>																																																																																																																																																																																																																																											



西貢區體育會 主辦



文化體育及旅遊局 贊助



西貢民政事務處



康樂及文化事務署 協辦

## 西貢區青少年分齡田徑錦標賽 2026

### 章程

(十二)	繳付報名費	:	銀行名稱：滙豐銀行 受款人戶口號碼：055-012033-001 受款人中文名稱：西貢區體育會有限公司 受款人英文名稱：Sai Kung District Sports Association Limited
------	-------	---	---

備註：

1. 每人最多只可以報 3 個單項項目。
2. 如個人或接力項目的報名人數或隊數不足 3 人或 3 隊，該項目將會取消。
3. 如當日檢錄時間完畢後，參加個人或接力不足 2 人或 2 隊，該項目將會取消。

(十三) 器材規格：

1. 所有器材由大會提供。
2. 運動員可穿著釘鞋(不超過 6 毫米) 出賽。

項目	男子		女子	
	U16	U14	U16	U14
鉛球	5.000kg	4.000kg	3.000kg	3.000kg
標槍	700gm	600gm	500gm	500gm

項目	男子		女子	
	U16	U14	U16	U14
建議起跳高度	1.45m	1.35m	1.15m	1.10m

註：起跳高度及升幅，比賽當日以主裁判按實際需要調整。

(十四) 比賽規則：

1. 徑賽項目：

項目	規則
40 米、100 米、200 米、400 米	-成績最佳的 8 名運動員進入決賽
800 米、4 x 100 米接力	-不設初賽，直入決賽
40 米(來回跑)	-不設初賽，直入決賽 -每名運動員須來回跑 4 次 10 米之跑道

2. 田賽項目：

項目	規則
跳遠、鉛球、標槍	-初賽成績最佳的 8 名運動員將進入決賽 (初賽各運動員有 2 次試跳/擲機會，決賽則有 3 次試跳/擲機會)



西貢區體育會 主辦



文化體育及旅遊局 贊助



西貢民政事務處



康樂及文化事務署 協辦

## 西貢區青少年分齡田徑錦標賽 2026

### 章程

立定跳遠、壘球、擲膠火箭	-初賽成績最佳的 8 名運動員將進入決賽 (初賽各運動員有 2 次連續試擲機會，決賽則有 3 次連續試擲機會) -在初賽時，運動員在 2 次連續試擲後，裁判只會量度成績較佳之距離 -在決賽時，運動員在 3 次連續試擲後，裁判只會量度成績較佳之距離
跳高	-運動員連續 3 次試跳失敗後，即完成賽事。

(十五) 報到流程 : 所有運動員必須按檢錄時間到檢錄處報到，若有兼項須向主裁判請假。

檢錄時間	徑賽項目	田賽項目
開始	比賽前 20 分鐘	比賽前 30 分鐘
結束	比賽前 10 分鐘	比賽前 20 分鐘

(十六) 成績相同 : 1. 如最佳成績相同，則以第二佳成績作計算。  
2. 徑賽項目，如成績相同，則以 1/1000 秒的成績作計算

(十七) 獎項 : 每項均設冠、亞、季、殿軍。

(十八) 成績證書 : 即場向大會申請(每張 30 元)。

(十九) 注意事項 :

1. 如人數眾多，大會有權安排預賽。
2. 田賽運動員如在比賽途中需參加另一項徑賽事，須向該項主裁判申請請假，並得到主裁判准許才可離開比賽場地。田賽主裁判有權臨時改變比賽次序，以便運動員於離開時有一次跳/擲。
3. 在跳高項目中，當運動員返回場地時，只能試跳當前的試跳高度。而其他田賽項目，當運動員返回場地時，只能參加正在進行之輪次比賽，失去之試跳/擲次數將不會補償。
4. 如賽事在運動員返回比賽場地前結束，該運動員比賽機會則自動取消。
5. 接力隊伍必須穿著同一款式上衣。

註：除另行規定外，其他參考中國香港田徑總會比賽規則。

(二十) 上訴安排 : 上訴須於該項目成績宣佈後 30 分鐘內以書面提出，並須繳交港幣 100 元上訴費，如上訴得值，有關費用可獲退還。

(二十一) 惡劣天氣安排 :

1. 如比賽當天，首場比賽前兩小時，天文台正懸掛 3 號或以上熱帶氣旋信號/黑色暴雨信號，當日所有賽事取消。
2. 如比賽當天，首場比賽前兩小時，天文台除下懸掛 3 號或以上熱帶氣旋信號/黑色暴雨信號，賽事則如期舉行。
3. 比賽期間，須視乎比賽環境及天氣情況，各項比賽將會延期或取消。

(二十二) 聲明 :

1. 所有參加者必須遵守香港法例(包括國安法)及賽會一切比賽規則，大會保留解釋及修改上述規則之權利。
2. 所有參加者同意授權予本會使用其肖像權、姓名、聲線及個人資料作活動籌備及推廣使用。
3. 所有參加者在往返比賽場地中受到任何財物損失、受傷或致死亡時，主辦方、贊助商、其他有關合辦機構及人士均無須負上任何責任。

(二十三) 查詢 : 電話：2704 1823 電郵地址：saikungds2025@gmail.com