

# 2018 第六屆香港水中健體比賽



**日期**： 2018年11月4日(星期日)  
**時間**： 12:00 - 18:00  
**地點**： 香港維多利亞公園游泳池

## 報名表格

**宗旨**: 推動香港水中健體運動，發展全民體健，藉競賽觀摩交流，增強團隊精神，建立友誼。

**主辦單位**: 香港游泳教師總會

**協辦單位**: 香港中華基督教青年會

**日期**: 2018年11月4日(星期日)

**地點**: 香港維多利亞公園游泳池

**項目**: 隊際淺水健體操(徒手或器械操均可)

**組別**: 單一組別，性別年齡不限，人數最少6名，每組由一位領操員帶領

**場地**: 比賽範圍15米x15米，水深1.2米，水溫27-29°C

**規則**:

1. 不允許將頭潛于水下或倒立等危險動作，
2. 只允許在開始和結束時出現托舉動作，但被托舉人的膝關節以下部位不得露出水面；
3. 整套動作限時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
4. 整套動作須在水中開始以及水中完成

出場次序由大會抽籤決定

**評分內容**: 肌肉鍛鍊、齊整合拍、音樂及花式組合

**音樂**:

由參賽隊伍自備節錄妥的CD及後備拷貝一隻

上述CD要清楚寫上隊伍名稱及參賽編號

上述CD需要最遲開賽前二天送抵香港游泳教師總會服務站

**服裝**:

男子須穿泳褲，女子須穿連體式泳衣

隊員必須配帶自備之泳帽

隊員須統一穿著水中健身鞋或赤足

領操員可穿著水中健身鞋或赤足

**參賽資格**:

參賽隊員需由領操員推薦

領操員需持有認可的水中健體導師證書(邀請隊伍除外)

**報名**:

因場地使用時間所限，故參賽隊伍上限為20隊

每隊提交報名表一份，填妥參加者資料及相片乙張以便出場前核對(相片可以檔案形式電郵至本會)

每名參賽隊員需填寫健康申報表証實適宜參賽，一切意外責任自負

截止日期: 2018年10月12日星期五下午5時前

**報名費用**:

每隊200元

**報名方法**:

不接受郵遞

填妥報名表格、報名費用，連同相片\*和健康申報表(包括領操員及所有參賽隊員)

於10月12日下午5時前交回香港銅鑼灣禮道37號崇蘭大廈3字樓A室香港游泳教師總會

**獎項**: 隊際金、銀、銅獎、傑出領操員、最佳服飾獎及嘉賓最喜愛隊伍獎項等

**備註**: 1. 為鼓勵每隊參加人數，如10人可獲加一分，每多2人可多加一分，最高可加四分

2. 器械操所需之器材，各隊伍自備

3. 香港游泳教師總會保留修訂和最終決定權

**查詢電話**: 2147 0611

## 2018 第六屆香港水中健體比賽 - 報名表

隊伍名稱：\_\_\_\_\_

項 目：徒手操 / 器械操

	姓名	☆年齡組別 (請填英文字母代號)	聯絡電話	☆☆ 附相片✓	
領操員					
隊員1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

☆ (A) 19歲或以下 (B) 20-29歲 (C) 30-39歲 (D) 40-49歲 (E) 50-59歲 (F) 60-69歲 (G) 70歲或以上

☆☆ 照片背面請寫上姓名及隊員號碼(如以電郵遞交，須在電郵中註明清楚姓名及隊員編號)

負責人簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

**註：不接受郵遞**

填妥報名表格，連同相片、健康申報表(包括領操員及所有參賽隊員)

報名費200元直接交回香港游泳教師總會

地址：香港銅鑼灣禮頓道37號崇蘭大廈3字樓A室

截止日期：10月12日星期五下午五時前

經常進行體能活動不但有益身心，而且樂趣無窮，因此，愈來愈多人開始每天多做運動。對大部份人來說，多做運動是很安全的。不過，有些人則應在增加運動量前，先行徵詢醫生的意見。

如果你計劃增加運動量，請先回答下列7條問題。如果你介乎15至69歲之間，這份體能活動適應能力問卷會告訴你應否在開始前諮詢醫生。如果你超過69歲及沒有經常運動，請徵詢醫生的意見。

普通常識是回答這些問題的最佳指引。請仔細閱讀下列問題，然後誠實回答：

請答「是」或「否」

- |                          |                          |  |
|--------------------------|--------------------------|--|
| 是                        | 否                        |  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. 醫生曾否說過你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. 你進行體能活動時會否感到胸口痛？                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. 過去一個月內，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. 你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. 你的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或腕關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物(例如water pills)給你服用？     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. 是否有其他理由令你不應進行體能活動？                      |

如果你的答案是：  
一條或以上答「是」  
在開始增加運動量或進行體能評估前，請先致電或親身與醫生商談，告知醫生這份問卷，以及你回答「是」的問題。  
● 你可以進行任何活動，但須在開始時慢慢進行，然後逐漸增加活動量；又或你只可進行一些安全的活動。告訴醫生你希望參加的活動及聽從他的意見。  
● 找出一些安全及有益健康的社區活動。

### 全部答「否」

如果你對這份問卷的全部問題誠實地答「否」，你有理由確信你可以：

- 開始增加運動量——開始時慢慢進行，然後逐漸增加，這是最安全和最容易的方法。
- 參加體能評估——這是一種確定你基本體能的好方法，以便你擬定最佳的運動計劃。此外，亦主張你量度血壓；如果讀數超過144/94，請先徵詢醫生的意見，然後才逐漸增加運動量。

### 延遲增加運動量：

- 如果你因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適——請在康復後才增加運動量；或
- 如果你懷孕或可能懷孕——請先徵詢醫生的意見，然後才決定是否增加運動量。

請注意：如因健康狀況轉變，致使你隨後須回答「是」的話，便應告知醫生或健身教練，看看應否更改你的體能活動計劃。

不得更改問卷內容。歡迎複印整份問卷(必須整份填寫)

體能活動適應能力問卷來源：The Canadian Society for Exercise Physiology

本人已閱悉、明白並填妥本問卷。本人的問題亦已得到圓滿解答。

姓名：\_\_\_\_\_

身分證明文件號碼：\_\_\_\_\_

簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

家長或監護人簽署：\_\_\_\_\_

見證人：\_\_\_\_\_

(適用於18歲以下的參加者)

備註： 1.你提供的資料，只作處理報名事宜之用。遞交問卷後，如欲更正或查詢個人資料，請與接受報名的職員聯絡。

2.如果在上述問卷中有一個或以上「是」的答案，即表示你的身體狀況可能不適合參與有關活動。故為安全起見，請你先行諮詢醫生的意見；並須在報名時出示醫生紙，證明你的身體狀況適宜參與有關活動。如未能出示醫生紙，則須填妥「申請人聲明」，並於報名時連同報名表一併遞交。

3.如你拒絕填寫此問卷，有關的活動報名申請將不獲受理。此問卷由填寫日起計一年內有效；如在一年有效期後，須再次填寫此問卷。

如因健康狀況轉變，致使你隨後對上述的任何問題的回答轉為「是」的話，則本問卷即告無效。