

保良局朱敬文中學

第七屆長跑比賽



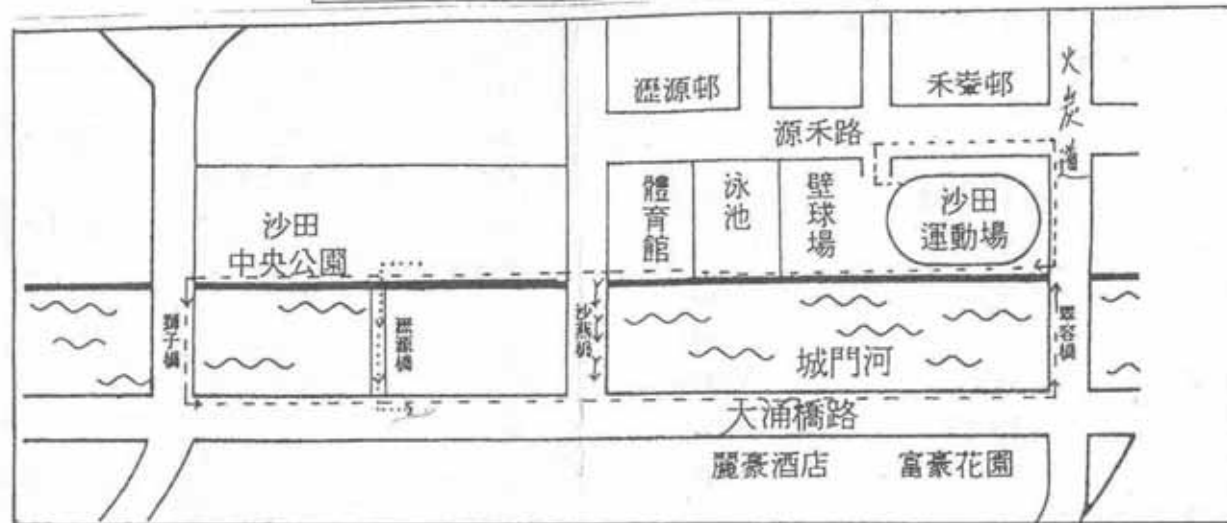
保良局朱敬文中學
班際長跑比賽章則

1. 宗旨： 培養同學對長跑運動的興趣，提高同學之間體適能；透過比賽及事前練習養成勇敢、堅定、鍥而不捨、自律等優秀品質。
2. 比賽形式：
 - a) 由沙田運動場出發，按各組指定路線最快跑畢全程者得勝。
 - b) 班際比賽：每班取前十名最好成績者之總和為該班分數，名次等同分數，分數越低者勝。
3. 分組： 男女子，甲乙丙共六組
甲組：87年或以前出生者
乙組：88-89年出生者
丙組：90年或以後出生者
4. 獎勵：
 - a) 個人獎：每組前10名，各得獎牌乙個及記優點乙次。
 - b) 班際獎：中一，中二，工商科各分兩組。
中三至中六工商科各分兩組。
每組設冠，亞，季軍各一名。
 - c) 所有跑畢全程者皆獲發體育咭乙張
5. 一般規則：
 - a) 比賽採國際馬拉松規則，唯最終裁決以體育老師之判決為準。
6. 路線： 見附圖

長跑比賽職員名單

大會主席	: 龍德義校長
總裁判	: 劉伙達老師
賽道紀律	: 周國明老師、鄧允泉老師
終點裁判長	: 李思雅老師
召集,發令	: 陳敏嬌老師,李德明老師,楊一香老師
賽道講解、發令	: 鄧瑞中老師
計時	: 岑嘉玲
名次	: 洪慧琛老師、蔡兆基老師
救傷	: 黃蔭家老師
賽道救傷	: 鄧滿堂老師
成績紀錄	: 陳定遠老師、胡義文老師, chan hoi yee
攝影	: 梁慧嫻老師
錄影	: 唐永茂老師
總務及場地	: 李家樂老師
司儀及廣播	: 鄒穎恆老師
競技	: 朱啟源老師 Sophie Joanna Witham (學生會)
檢查站	: 梁景耀老師,陳敏玲老師,馮曉翎老師 彭仲權老師,金沛成老師,林志華老師 黃子華老師,潘偉強老師,胡毅剛老師 周炳堅老師。
巡邏	: 雷兆邦老師
水站	易詠兒老師,周媛老師

保良局朱敬文中學
班際長跑比賽路線



男甲、乙路線 -----> 女甲、女乙、女丙及男丙路線 -> -> ->
 【路線說明】>.....

男甲、乙	由沙田運動場出發，經源和路、火炭道、入城門河畔行人緩跑徑、泳池、源和路室內體育館、中央公園、 <u>獅子橋轉左</u> 、回程經神學院、沿河邊行人緩跑徑、過翠榕橋、源和路、返回沙田運動場。
女甲、女乙	由沙田運動場出發，經源和路、火炭道、入城門河畔行人緩跑徑、泳池、源和路室內體育館、中央公園、 <u>過瀝源橋</u> 、回程沿河邊行人緩跑徑、過翠榕橋、源和路、返回沙田運動場。
女丙及男丙	由沙田運動場出發，經源和路、火炭道、入城門河畔行人緩跑徑、泳池、源和路室內體育館、 <u>過沙燕橋</u> 、回程沿河邊行人緩跑徑、過翠榕橋、源和路、返回沙田運動場。

- 註： 1. 全程均在緩跑徑上進行，請勿跑入單車徑。
 2. 除瀝源橋近沙角一段利用樓梯跑下赛道外，其餘各上落點均利用行人路之斜坡。

保良局朱敬文中學
第七屆長跑比賽時間表

日期：2004年3月26日(星期五)

集合時間：上午9:00

地點：沙田運動場

各組出發時間：

組別	報到時間	出發時間
男子甲組	9:15	9:30
女子甲組	9:15	9:40
男子乙組	9:45	10:00
女子乙組	9:45	10:10
男子丙組	10:15	10:30
女子丙組	10:45	10:40

11:40 頒獎典禮

12:00 放學

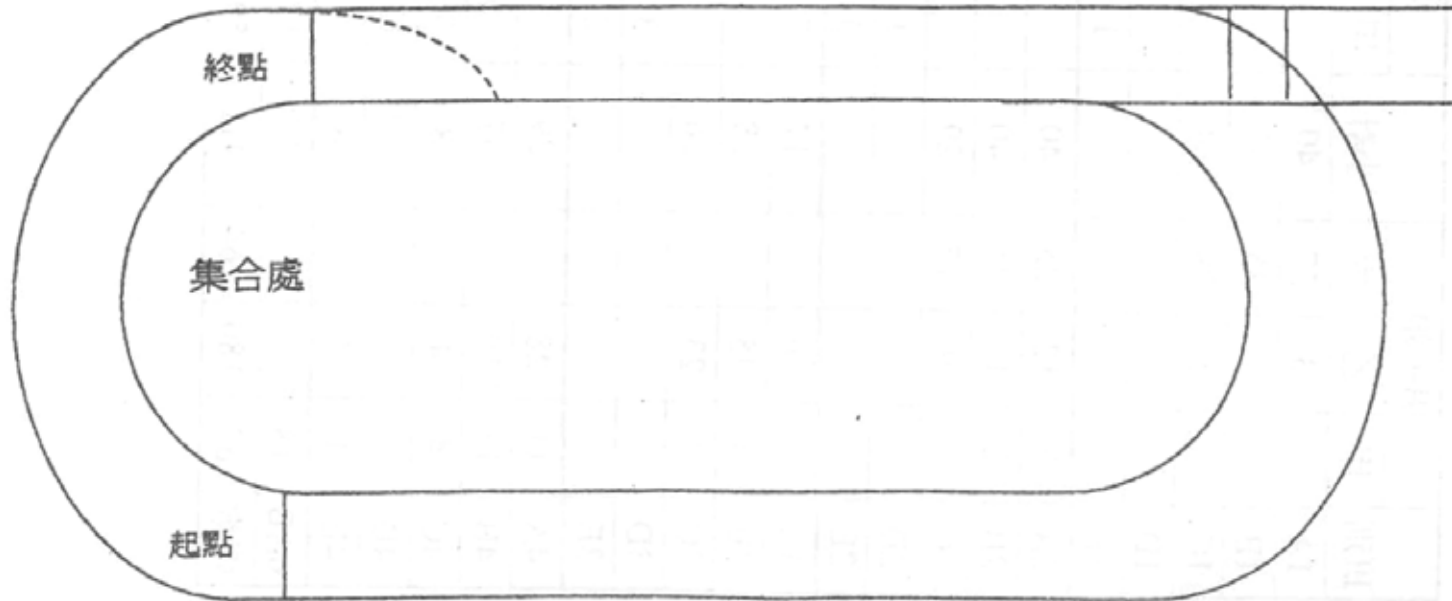
最佳記錄 (體育學院路線)

組別	時間	年度	學生姓名
男甲	28'31"18	2000-2001	謝駿熙
乙	23'32"67	1999-2000	潘健發
丙	24'12"43	1999-2000	梁俊碩
女甲	21'41"95	2000-2001	張思塋
乙	26'11"56	1999-2000	張思塋
丙	17'29"45	1999-2000	麥洛婷

沙田運動場

更衣室、洗手間

2E	1E	司令台	6	3E	4E
2D	1D		A	3D	4D
2C	1C		B	3C	4C
2B	1B			3B	4B
2A	1A			3A	4A



保良局朱敬文中學
第七屆長跑比賽
運動員人數統計表

班別	男子組			小計	女子組			小計	參賽人數
	甲	乙	丙		甲	乙	丙		
1A		3	37	40					40
1B		2	35	37					37
1C		5	29	34					34
1D						5	35	40	40
1E					1	6	31	38	38
2A	3	12	25	40					40
2B	2	17	21	40					40
2C	3	9	17	29					29
2D					1	6	33	40	40
2E					3	5	21	29	29
3A	1	16		17	7	15		22	39
3B	3	35		38					38
3C	3	23		26					26
3D					3	36		39	39
3E					2	24		26	26
4A	11	28		39					39
4B	18	19		37					37
4C	4	4		8	9	14		23	31
4D					12	24		36	36
4E	1	7		8	4	27		31	39
6AB	18			18	17			17	35
總數	67	180	164	411	59	162	120	341	752