2025 年香港獨木舟及立划板長途賽

中國香港獨木舟總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

更新日期: 2025 年 6 月 11 日

賽事章程

日　　期： 2025 年 7 月 13 日〔星期日〕

時　　間： 上午 9 時至下午 3 時正
(報到時間：上午 9 時正)　(出發時間：上午 10 時正)

地　　點： 西貢斬竹灣訓練中心

路　　線： 獨木舟、海洋獨木舟及懸浮支架獨木舟賽事約 17 千米
(西貢斬竹灣 ⇨ 創興碼頭 ⇨ 滘西水道 ⇨ 橋咀燈塔 ⇨ 鹽田仔避風塘石壩 ⇨ 西貢斬竹灣)
先進 E 組(無舵艇)及立划板賽事約 10 千米
(西貢斬竹灣 ⇨ 創興碼頭 ⇨ 淡水灣 ⇨ 西貢斬竹灣)

項　　目：

組 別	年齡	男子單人	女子單人	男子雙人	女子雙人	混合雙人
公開組 (無舵艇)	18 歲或以上	✓	✓			
公開組 (有舵艇)		✓	✓			
公開組 (有舵膠艇)		✓	✓			
公開組 (海洋獨木舟)		✓	✓			
公開組 (懸浮支架獨木舟)		✓	✓			
公開組 (立划板)	14 歲或以上	✓	✓			
青少年組 (無舵艇)	14-17 歲	✓	✓			
青少年組 (有舵艇)		✓	✓			
精英組 (無舵艇)	18 歲或以上	✓	✓			
精英組 (有舵艇)		✓	✓			
先進 A 組 (無舵艇)	35-44 歲	✓	✓			
先進 A 組 (有舵艇)		✓	✓			
先進 B 組 (無舵艇)	45-54 歲	✓	✓			
先進 B 組 (有舵艇)		✓	✓			
先進 C 組 (無舵艇)	55-64 歲	✓	✓			
先進 C 組 (有舵艇)		✓	✓			
先進 D 組 (無舵艇)	65-69 歲	✓	✓			
先進 D 組 (有舵艇)		✓	✓			
先進 E 組 (無舵艇)	70 歲或以上	✓	✓			
雙人組 (無舵艇)	不分年齡			✓	✓	✓
雙人組 (有舵艇)				✓	✓	✓
年齡以比賽當日 (2025 年 7 月 13 日) 為準						

注: 有舵膠艇(sit-in)，可用外置舵，其他項目不能使用外置舵。

2025 年香港獨木舟及立划板長途賽

中國香港獨木舟總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

更新日期: 2025 年 6 月 11 日

參賽資格：

1. 無舵艇組別，必須持有中級獨木舟證書或以上資歷。
2. 有舵膠艇組別，必須持有中級獨木舟證書或以上資歷 及 初級競賽員證書或以上資歷。
3. 海洋獨木舟組別，必須持有中級海洋獨木舟證書或以上資歷。
4. 立划板組別必須持有本會發出之中級立划板證書或以上資歷。
5. 公開組（無舵艇組）及（有舵艇組）參加者必須未曾於 2019 年西貢獨木舟長途賽、2024 年獨木舟長途賽及全港獨木舟馬拉松半環島賽 2023 獲取前三名或未曾代表香港參加海外之長途賽事。
6. 懸浮支架獨木舟組別，必須持有
   - i) 中級懸浮支架獨木舟證書考試合格記錄或以上資歷
     或
   - ii) 初級懸浮支架獨木舟證書及中級獨木舟證書或中級海洋獨木舟證書或以上資歷。

獎　　項：

1. 每項組別賽事設冠、亞、季軍。
2. 團體盃設冠、亞、季軍，將頒予得分最高之有效註冊屬會。在同分的情況下，則以取得冠軍較多者為勝，如冠軍數量相同則以亞軍數量比較，如此類推。計分方法如下：

報名隊數	少於 3 隊	3 至 4 隊	5 至 6 隊	7 隊或以上
名次計算	項目取消	只計算頭兩名	只計算頭三名	計算至第五名

名次	冠軍	亞軍	季軍	第四名	第五名
得分	6 分	4 分	3 分	2 分	1 分

費　　用：（會員） 單人項目每位 140 元，雙人組別每隊 200 元。

（非會員）單人項目每位 210 元，雙人組別每隊 320 元。

只接受支票形式繳交費用：抬頭請書「中國香港獨木舟總會有限公司」或 “Hong Kong China Canoe Union Limited” ；支票背面寫上參賽者姓名連同報名表一併遞交。

報名辦法：

1. 請填妥報名表，連同費用支票及有關證書副本，於截止日期前遞交。(香港九龍灣臨樂街 19 號南豐商業中心 11 樓 2 室)；郵寄者則以郵戳為準，如因郵遞錯誤而未能報名，本會恕不負責。
2. 不接受電郵、傳真或電話形式報名。
3. 報名費、租艇費及按金請分開支票繳交。
4. 以屬會/團體名義參加者，必須填交團體報名表，並只需遞交 1 份報名表。
5. 逾期報名、報名費或郵費不足、欠缺證書副本之報名表格，恕不接受。
6. 本會將會於已確認報名後，以電郵形式通知領隊有關領隊會議之詳情。
7. 凡年滿 65 歲或以上參加者，請填妥健康申報表格後，連同報名表格一併提交。

截止日期：**2025 年 6 月 24 日 （星期二）下午 5 時**

領隊會議：於 **2025 年 7 月 3 日（星期四）晚上 7 時 15 分**於中國香港獨木舟總會沙田石門訓練中心舉行。

***如有任何最新安排，將於領隊會議時公布。請各領隊及個人參賽者務必出席，領隊會議之內容將不作另行通知。**

2025 年香港獨木舟及立划板長途賽

中國香港獨木舟總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

更新日期: 2025 年 6 月 11 日

艇隻標準及安排：

1. 立划板、海洋獨木舟及懸浮支架獨木舟組別參賽者必須自備安全繩，大會不會提供。
2. 參賽者必須具備下列**全部**裝備，方可出賽：
   - 標準之救生衣或助浮衣 (提供 50N 或以上浮力)
   - 鞋（款式必須包著整個腳掌覆蓋全腳掌，潛水襪、涼鞋及拖鞋均不合標準）
   - 哨子
   - 適當之獨木舟划艇衣服
   - 安全繩(適用於立划板及海洋獨木舟項目)
3. 為確保參賽者之安全，所有充氣式艇隻不獲接受 (SUP 項目除外)。
4. 所有單人項目可租借大會艇隻(所有有舵艇除外)及或使用個人艇隻，海洋獨木舟項目需自備槳, SUP 自備安全繩，懸浮支架獨木舟參賽者必須自備艇隻及安全繩，大會不會提供。
5. 懸浮支架獨木舟參賽者必須具備**全部**裝備(查閱賽制及安全守則)，方可出賽。
6. 所有雙人項目必需自備艇隻，大會不會提供。
7. 如有意向總會租用艇隻，請填寫相關表格並於報名時與報名表一併遞交。艇隻租用服務將視乎總會可用艇隻數量而定，並以抽籤形式由大會安排。
8. 個人參賽者最多租用 1 艘艇隻；各個團體最多租用 2 艘艇隻。每艘艇隻之費用請以**獨立**之支票遞交，如未獲租用艇隻，有關支票將會銷毀，並可申請退賽。
9. 最終租用名單會於領隊會議後 1 個工作天或之前以電郵公布。
10. 由於場地空間所限，是次賽事不設預先存放艇隻。請各參賽者自行安排比賽當日之艇隻運輸。

備註：

1. 參賽者只可按自己年齡報名合適組別，不可越級。
2. 如個別組別報名艇數少於3隻，秘書處會於領隊會議前聯絡領隊/參賽者安排越級或轉組或退出。選擇越級者，只可越級一個年齡組別；選擇退出者，可獲退回有關費用。若越級後仍不足3個報名，該組別將會取消。其他情況一律不可安排越級。
3. 成功報名之參賽者將會於領隊會議3個工作天或之前收到確認電郵。
4. 本會已為本比賽參加者購買個人傷亡保險，最高賠償額為港幣陸佰伍拾萬元正。參賽者可以自行購買所需保險。
5. 如比賽期間遺失GPS裝置，參賽者需繳交港幣$150作為遺失裝置費用。
6. 閣下所提供的資料只用於本會與合辦機構的康體活動報名事宜及活動宣傳之用。如遞交申請表後，欲更改個人資料，可與本會職員聯絡。
7. 各參賽者必須遵守比賽條例及安全守則。
8. 凡完成賽事的參賽者，可於比賽後領取比賽紀錄證書。有關領取詳情，將於比賽日後以電郵通知。
9. 有舵膠艇組(sit-in)，參賽者不能用是次比賽紀錄作為日後本會訓練班比賽的資格證明。
10. 如有查詢，請致電2723 7168與本會聯絡。

惡劣天氣安排：

如天文台於比賽當日活動早上 7 時正，發出黃色暴雨警告信號，各參賽者須依時向大會報到，由賽事總監決定賽事是否繼續進行。如發出一號或以上熱帶氣旋警告、紅色或黑色暴雨警告信號，或環境保護署公布在舉行比賽地區的一般監察站錄得空氣質素健康指數達 10+(屬「嚴重」健康風險級別)，當日賽事即告取消，有關相應的安排將另行通知。如天文台發出雷暴警告、強烈季候風訊號或其他天氣欠佳的情況下，各參賽者須依時向大會報到，由賽事總監決定賽事是否繼續進行。如因惡劣天氣情況而導致賽事中途取消，未開賽之項目將會安排退款予參賽者。

2025 年香港獨木舟及立划板長途賽

中國香港獨木舟總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

更新日期: 2025 年 6 月 11 日

比賽路線圖

獨木舟、海洋獨木舟及懸浮支架獨木舟賽事 17 千米

2025 年香港獨木舟及立划板長途賽

中國香港獨木舟總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

比賽路線圖

先進 E 組(無舵艇)及立划板賽事約 10 千米

2025 年香港獨木舟及立划板長途賽

中國香港獨木舟總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

更新日期: 2025 年 6 月 11 日

賽制及安全守則

1. 參賽者必須自備所有裝備，出賽艇隻必須適宜海上航程，並有下列設施：
   1.1. 無舵艇項目，必須使用座艙式獨木舟(Sit-in)
   1.2. 玻璃纖維艇種艇前艇後必須有安全繩（國際賽艇 / 海洋獨木舟除外）
   1.3. 手挽（膠艇）
   1.4. 船頭船尾必須各有固定 13.6 千克浮力
   1.5. 出賽艇隻必須懸浮支架獨木舟，海洋獨木舟及 SUP 之標準，必須有安全繩
2. 不接受摺艇隻及充氣艇隻；SUP 項目可使用充氣板。
3. 有舵艇組別不接受膠艇隻，有舵膠艇組除外。
4. 參賽者必須在整個賽事穿著合標準之救生衣或助浮衣 (提供 50N 或以上浮力)。
5. 參賽者必須在比賽進行間穿著下列裝備：
   5.1. 鞋（款式必須包著整個腳掌覆蓋全腳掌，潛水襪、涼鞋及拖鞋不符合標準）
   5.2. 哨子
   5.3. 適當之獨木舟划艇衣服
6. 凡於比賽中使用有舵艇，必須持有初級競賽員證書，並於報名時將有關資歷證明一併呈交。若於比賽當日提出使用有舵艇，一概恕不接納。
7. 在出賽前，參賽者及所有裝備必須接受本會檢查合格，方可參賽。
8. 參賽者在下列情況下，比賽資格將被取消：
   8.1. 不遵守國際獨木舟協會所頒佈之馬拉松賽賽例內之賽事守則，及違犯比賽條例或安全規例。
   8.2. 在比賽進行中將救生衣/助浮衣除去。
   8.3. 參賽者在出發前或/及返回終點後，沒有立即向負責之起/終點裁判報到。(Sign-in/out)
   8.4. 參賽者未有到檢錄處進行檢錄，便直接出賽
   8.5. 參賽者必須在限時前到達下列檢查站:

獨木舟、海洋獨木舟及懸浮支架獨木舟賽事 17 千米

檢查站 1	創興碼頭	1100 前
檢查站 2	滘西水道	1130 前
檢查站 3	橋咀燈塔	1230 前
檢查站 4	鹽田仔避風塘石壩	1330 前
終點	斬竹灣	1400

先進 E 組(無舵艇)及立划板賽事約 10 千米

檢查站 1	創興碼頭	1100 前
檢查站 2	淡水灣	1130 前
檢查站 3	創興碼頭	1200 前
終點	斬竹灣	1300

9. 立划板比賽需以站立的方式進行起步及衝線。
10. 裁判認為任何參賽者因體力問題，不能夠完成賽事；或繼續比賽以致影響個人或他人之安全及使整個賽事延誤，裁判可終止該參賽者繼續比賽，並可要求該參賽者登上護航快艇，違例者將受紀律處分或被取消資格。
11. 上訴：在大會宣佈成績後十分鐘內，參賽者有權上訴。所有上訴，必須以書面作實，連同港幣 500 元正，呈交予賽事主委。上訴得值者，上訴費將予發還。上訴委員會之議決為最終判決。
12. 比賽賽例根據國際獨木舟協會所頒佈之馬拉松比賽賽例。
13. 為保障賽事安全，參賽者必須於比賽期間配戴由大會安排的 GPS 裝置。**若參賽者拒絕配戴 GPS 裝置，大會有權取消其參賽資格，所有已繳費用亦不會安排退款。**
14. 比賽可以使用抽水電泵。
15. 比賽當日，大會需要核對參賽者身份，參賽者需出示身份證明文件，或有相片之證件，例如學生證等（可用副本）
16. 賽事的護航快艇目的是確保參加者的安全，主要用作緊急和救援用途，並不包括運送參加者的艇隻和器材。
17. 本賽例如有更改，將在賽前領隊會議上公布。本會將保留解釋及修改以上條例之權利。

2025 年香港獨木舟及立划板長途賽

中國香港獨木舟總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

更新日期: 2025 年 6 月 11 日

個人報名表 （單人）

會籍： ☐ 會員 （會員編號 ）		☐ 非會員
姓名： （中文）	（英文）	
身份證號碼：	出生日期： 年/ 月/ 日	性別：
地址：		
電話：	電郵：	
緊急聯絡人姓名 ：	緊急聯絡電話：	
獨木舟最高資歷證書：	證書編號：	

參加項目（請選擇一項 ☑）

報名費用 會員 $140 非會員 $210	☐ 男子公開組（無 / 有舵艇）	☐ 女子公開組（無 / 有舵艇）
	☐ 男子公開組（有舵膠艇）	☐ 女子公開組（有舵膠艇）
	☐ 男子公開組（海洋獨木舟）	☐ 女子公開組（海洋獨木舟）
	☐ 男子公開組（立划板）	☐ 女子公開組（立划板）
	☐ 男子公開組（懸浮支架獨木舟）	☐ 女子公開組（懸浮支架獨木舟）
	☐ 男子青少年組（無 / 有舵艇）	☐ 女子青少年組（無 / 有舵艇）
	☐ 男子精英組（無 / 有舵艇）	☐ 女子精英組（無 / 有舵艇）
	☐ 男子先進 A 組（無 / 有舵艇）	☐ 女子先進 A 組（無 / 有舵艇）
	☐ 男子先進 B 組（無 / 有舵艇）	☐ 女子先進 B 組（無 / 有舵艇）
	☐ 男子先進 C 組（無 / 有舵艇）	☐ 女子先進 C 組（無 / 有舵艇）
	☐ 男子先進 D 組（無 / 有舵艇）	☐ 女子先進 D 組（無 / 有舵艇）
	☐ 男子先進 E 組（無舵艇）	☐ 女子先進 E 組（無舵艇）

聲明：

本人同意遵守本賽事的賽制及安全守則及主辦機構及其合辦機構所給與的一切比賽指引。茲聲明: (i) 本人健康良好及身體並無疾病，並持有所需的水上活動資歷，合乎參賽資格，適合參加所報名之活動; (ii) 本人並明白及同意如因本人疏忽，技術不足，或身體欠佳；而引致於參加是次活動時傷亡，主辦機構及其合辦機構無須負責; (iii) 本人同意如於賽事進行期間遺失或導致 GPS 裝置損壞，本人將會賠償相關費用; (iv) 本人明白賽事的護航快艇目的是確保參加者的安全，主要用作緊急和救援用途，並不包括運送參加者的艇隻和器材; (v) 本人同意大會所拍攝的相片，未來將有機會用作宣傳活動之用途; (vi) 各領隊及各參賽者所提供的資料，只作中國香港獨木舟總會舉辦的活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用，有關資料亦只限獲本會授權人員方可查閱作前述目的之用。遞交申請表後，如欲更正或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。

參賽者/監護人（未滿18歲之參加者需由監護人填寫）簽署：_____

參賽者/監護人（未滿18歲之參加者需由監護人填寫）姓名：_____

日期：_____

2025 年香港獨木舟及立划板長途賽

中國香港獨木舟總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

個人報名表 （雙人）

雙人組 - 隊員 1

會籍：	☐ 會員 （會員編號 ）	☐ 非會員
姓名： （中文）	（英文）	
身份證號碼：	出生日期： 年/ 月/ 日	性別：
地址：		
電話：	電郵：	
緊急聯絡人姓名：	緊急聯絡電話：	
獨木舟最高資歷證書：	證書編號：	

雙人組 - 隊員 2

會籍：	☐ 會員 （會員編號 ）	☐ 非會員
姓名： （中文）	（英文）	
身份證號碼：	出生日期： 年/ 月/ 日	性別：
地址：		
電話：	電郵：	
緊急聯絡人姓名：	緊急聯絡電話：	
獨木舟最高資歷證書：	證書編號：	

參加項目（請選擇一項 ☑）

報名費用 會員 $200 ***(必須二人均為會員)*** 非會員 $320	☐ 男子公開組（無 / 有舵艇） ☐ 混合公開組（無 / 有舵艇） ☐ 女子公開組（無 / 有舵艇）

聲明：

本人同意遵守本賽事的賽制及安全守則及主辦機構及其合辦機構所給與的一切比賽指引。茲聲明: (i) 本人健康良好及身體並無疾病，並持有所需的水上活動資歷，合乎參賽資格，適合參加所報名之活動; (ii) 本人並明白及同意如因本人疏忽，技術不足，或身體欠佳；而引致於參加是次活動時傷亡，主辦機構及其合辦機構無須負責; (iii) 本人同意如於賽事進行期間遺失或導致 GPS 裝置損壞，本人將會賠償相關費用; (iv) 本人明白賽事的護航快艇目的是確保參加者的安全，主要用作緊急和救援用途，並不包括運送參加者的艇隻和器材; (v) 本人同意大會所拍攝的相片，未來將有機會用作宣傳活動之用途; (vi) 各領隊及各參賽者所提供的資料，只作中國香港獨木舟總會舉辦的活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用，有關資料亦只限獲本會授權人員方可查閱作前述目的之用。遞交申請表後，如欲更正或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。

參賽者(1) / 監護人（未滿18歲之參加者需由監護人填寫）簽署：_____

參賽者(1)/監護人（未滿18歲之參加者需由監護人填寫）姓名：_____

日期：_____

參賽者(2) / 監護人（未滿18歲之參加者需由監護人填寫）簽署：_____

參賽者(2) / 監護人（未滿18歲之參加者需由監護人填寫）姓名：_____

日期：_____

2025 年香港獨木舟及立划板長途賽

中國香港獨木舟總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

團體報名表 （1）

屬會/團體名稱：	領隊姓名：
地址：	
電話：	電郵：
緊急聯絡人姓名：	緊急聯絡電話：

參賽者總名額：

（請於底線上填寫參賽者總名額）

單人組別		會員：_____人 x $140 = $ 非會員：_____人 x $210 = $
雙人組別	*(必須二人均為會員)*	會員：_____隊 x $200 = $ 非會員：_____隊 x $320 = $
	總費用	**$**

聲明

本會謹代表所有本會參加者同意遵守本賽事的賽制及安全守則及主辦機構及其合辦機構所給與的一切比賽指引。茲聲明: (i) 本會所有參加者健康良好及身體並無疾病，並持有所需的水上活動資歷，合乎參賽資格，適合參加所報名之活動; (ii) 本會所有參加者並明白及同意如因本人疏忽，技術不足，或身體欠佳；而引致於參加是次活動時傷亡，主辦機構及其合辦機構無須負責; (iii) 本會同意如於賽事進行期間遺失或導致GPS裝置損壞，本會將會賠償相關費用; (iv) 本會明白賽事的護航快艇目的是確保參加者的安全，主要用作緊急和救援用途，並不包括運送參加者的艇隻和器材; (v) 本會同意大會所拍攝的相片，未來將有機會用作宣傳活動之用途; (vi) 各領隊及各參賽者所提供的資料，只作中國香港獨木舟總會舉辦的活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用，有關資料亦只限獲本會授權人員方可查閱作前述目的之用。遞交申請表後，如欲更正或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。

印鑑	屬會/團體代表簽署：_____
***以註冊屬會或團體名義報名必須蓋上印鑑*	屬會/團體代表姓名：　　日期

2025 年香港獨木舟及立划板長途賽

中國香港獨木舟總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

團體報名表 （2）

屬會 / 團體名稱：

參賽者姓名 (中文)		會員 (Y/N)	出生日期. 日 / 月 / 年	租艇 (Y/N)	相關資歷 （請填寫證書編號及級別）			
					獨木舟證書	競賽員證書 （K）	海洋獨木舟 證書	立划板證書
1			/ /					
2			/ /					
3			/ /					
4			/ /					
5			/ /					
6			/ /					
7			/ /					
8			/ /					
9			/ /					
10			/ /					
11			/ /					
12			/ /					
13			/ /					
14			/ /					
15			/ /					
16			/ /					
17			/ /					
18			/ /					
19			/ /					
20			/ /					

必須連同有關證書副本一併遞交

如此報名表格數不敷應用，可自行影印加頁。

2025 年香港獨木舟及立划板長途賽

中國香港獨木舟總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

更新日期: 2025 年 6 月 11 日

團體報名表 （3a）

屬會 / 團體名稱：

請填寫參賽者姓名 (中文)

男子公開組 * （無 / 有舵艇）	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
女子公開組 * （無 / 有舵艇）	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
男子公開組 * （有舵膠艇）	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
女子公開組 * （有舵膠艇）	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
男子公開組 （海洋獨木舟）	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
女子公開組 （海洋獨木舟）	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
男子公開組 （立划板）	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
女子公開組 （立划板）	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
男子公開組 （懸浮支架獨木舟）	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
女子公開組 （懸浮支架獨木舟）	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10

***有舵艇請於參賽者姓名旁邊加上（K）**

2025 年香港獨木舟及立划板長途賽

中國香港獨木舟總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

團體報名表 （3b）

屬會 / 團體名稱：

請填寫參賽者姓名 (中文)

男子青少年組 * （無 / 有舵艇）	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
女子青少年組 * （無 / 有舵艇）	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
男子精英組 * （無 / 有舵艇）	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
女子精英組 * （無 / 有舵艇）	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
男子先進 A 組 * （無 / 有舵艇）	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
女子先進 A 組 * （無 / 有舵艇）	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
男子先進 B 組 * （無 / 有舵艇）	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
女子先進 B 組 * （無 / 有舵艇）	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
男子先進 C 組 * （無 / 有舵艇）	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
女子先進 C 組 * （無 / 有舵艇）	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10

***有舵艇請於參賽者姓名旁邊加上（K）**

2025 年香港獨木舟及立划板長途賽

中國香港獨木舟總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

團體報名表 （3c）

屬會 / 團體名稱：

請填寫參賽者姓名 (中文)

男子先進 D 組 * (無 / 有舵艇)	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
女子先進 D 組 * (無 / 有舵艇)	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
男子先進 E 組 * (無舵艇)	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
女子先進 E 組 * (無舵艇)	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
男子雙人組 * (無 / 有舵艇)	1a	2a	3a	4a	5a
	1b	2b	3b	4b	5b
女子雙人組 * (無 / 有舵艇)	1a	2a	3a	4a	5a
	1b	2b	3b	4b	5b
混合雙人組 * (無 / 有舵艇)	1a	2a	3a	4a	5a
	1b	2b	3b	4b	5b

***有舵艇請於參賽者姓名旁邊加上 (K)**

2025 年香港獨木舟及立划板長途賽

中國香港獨木舟總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

艇隻租用表格

個人 / 團體 / 註冊屬會名稱：	
租用者姓名：	
電郵：	聯絡電話：

租用艇隻	數量	費用
每隻 T1 艇 $100 / 日 (每隻艇需按金$100)	_____隻 T 艇(T1)	租艇費：共$_____ 按金　：共$_____
每隻海洋獨木舟 $250 / 日 (每隻艇需按金$100)	_____隻海洋獨木舟	租艇費：共$_____ 按金　：共$_____
每塊立划板 $125 / 日 (每塊板需按金$100)	_____塊立划板	租艇費：共$_____ 按金　：共$_____
		合共　：$

屬會 / 租用者姓名簽署：_____

日期：_____

備註：

1) 租艇費用已包括槳及助浮衣，不包括安全繩。
2) 報名費、租艇費、按金之支票請**分開**繳交。
3) 個人參賽者最多租用 1 艘艇隻；各個團體最多租用 2 艘艇隻。每艘租艇之費用請以獨立之支票遞交，並於支票背後請寫上團體或個人名稱、租用者姓名及聯絡電話。如未獲租用艇隻，有關支票將會銷毀，並可申請退賽。
4) 如因租用者疏忽或使用不當而導致器材遺失或損壞，中國香港獨木舟總會將會兌現支票按金($100)及將保留對該租用者之索償權利。

2025 年香港獨木舟及立划板長途賽

中國香港獨木舟總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

體能活動適應能力問卷

(年滿 65 歲或以上人士必須於比賽前填妥此問卷)

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。對大部分人來說，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。如果你年滿 **65 歲或以上**，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	
□	□	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？
□	□	2. 你進行體能活動時會否感到胸口痛？
□	□	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？
□	□	4. 你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
□	□	5. 你的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或髖關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
□	□	6. 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物（例如 water pills）給你服用？
□	□	7. 是否有其他理由令你不應進行體能活動？

如果一條或以上答「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。

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。

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:_____ / _____ / _____ (DD/MM/YY)

備註：-你提供的資料，只作處理是次活動事宜之用。

-此問卷由填寫當日起計一年內有效。問卷內容會在一年後自動銷毀。

2025 年香港獨木舟及立划板長途賽

中國香港獨木舟總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

聲明

(年滿 65 歲或以上人士必須於比賽前填妥此聲明)

本人謹此聲明：

□　本人經常參加體能活動，並且有能力參加這項活動。本人明白如對本身能力有任何懷疑，應在參加活動前，徵詢醫生的意見。

申請人簽署:_____ 申請人姓名:_____(正楷)

日期 :_____(DD/MM/YY)