

喜靈洲長跑比賽規則

1. 路線 : 順時針方向環島一周，全程約 5.7 公里。(詳情請參閱附件四)
2. 運動員登記 : 上午七時十五分在中環十號碼頭。(中環天星碼頭側)
3. 起跑時間 : 上午九時正。參加者必須在八時四十五分在起點(Q座宿舍側)集合，聆聽有關講解。
4. 參賽運動員必須在運動衫上扣上大會發給之號碼布，布上印有身分證明標籤。
5. 組別 : (個人/ 院所/ 高級官員)

男子公開組	: 年齡不限
男子先進組	: 年齡 35 歲-44 歲
男子元老組	: 年齡 45 歲或以上
女子公開組	: 年齡不限
高級官員挑戰賽	: 總懲教主任或以上職級
6. 鄧日燊盃-喜靈環島精英長跑 : 詳情見附件三
7. 代表院所之運動員其名次將自動計算在個人項目上。惟各代表院所之運動員亦必須先填妥個人報名表(附件六)及自承責任書(附件九)。
8. 頒獎典禮大約於當日中午十二時在威爾殊灘舉行(如當日天氣惡劣，則移師至喜靈洲職員會所旁之空地舉行)，獎項包括:
 - (i) 個人組別之首 5 名運動員；
 - (ii) 男子院所名次最佳之首 5 名；
 - (iii) 女子院所名次最佳之首 3 名；
 - (iv) 高級官員名次最佳之首 5 名；
 - (v) 破紀錄大獎 (註:現時紀錄男子組為 2015 年葉東海 19' 30" 84; 女子組為 2015 年 余萬儀 26' 59" 54)。

(註: 各組別只限冠亞季軍上台領獎，其餘得獎者由其他高級長官於正式頒獎前頒發)
9. 所有運動員須注意，是項賽事體能要求極高，參加者須明瞭其體能狀況能否應付所需，遇有疑問，必須諮詢醫生意見。若競賽途中感到身體不適，必須立即停下，並即時向在場或附近之工作人員求助。
10. 參加者必須填妥及交還自承責任書(附件九)。
11. 各院所代表如欲參加該長跑賽，必須填妥「喜靈洲長跑暨鄧日燊盃報名表」(附件七)及自承責任書(附件九)。

附件二(續)

12. 若比賽前一天之天氣不穩定，參加者應向院所代表查詢。
13. 截止報名日期：二零一六年十一月四日