

合辦:

贊助:

支持機構:



文化體育及旅遊局
地區體育活動資助計劃



沙田節·室內三項鐵人比賽 2026

章程

- 賽事日期：2026 年 11 月 28 日（星期六）
賽事時間：上午 9 時至下午 5 時
賽事地點：東華三院邱金元中學
報名費用：個人 \$100 / 位 小學隊際 \$150 / 隊 其他隊際 \$250 / 隊
報名名額：1,000 人
報名辦法：（一）親臨沙田體育會報名 或 於沙田體育會網頁 www.stsa.org.hk 下載
填妥報名表連同出生證明副本及費用一併提交到本會辦公室。
沙田體育會辦公時間：星期一至五 09:00am - 1:00pm & 2:00pm - 6:00pm
星期六 09:00am - 1:00pm
星期日及公眾假期休息
（二）郵寄報名
填妥報名表連同支票（支票抬頭：沙田體育會有限公司）、出生證明副本及貼上
\$2.4 郵票的回郵信封，郵寄至沙田瀝源邨壽全樓地下 107-110 室 沙田體育會有限公司。
截止日期：2026 年 11 月 2 日（星期一）
活動查詢：2691 5657
年齡限制：參賽者必須達到 10 歲或以上

賽事項目:

項目	組別	賽程
個人	男子全港中學生組	滑雪(200 米) + 單車(400 米) + 賽艇(400 米)
	女子全港中學生組	滑雪(200 米) + 單車(300 米) + 賽艇(300 米)
	男子公開組	滑雪(400 米) + 單車(500 米) + 賽艇(500 米)
	女子公開組	滑雪(300 米) + 單車(400 米) + 賽艇(400 米)
隊際	全港中學生男子組	滑雪(250 米) + 單車(500 米) + 賽艇(500 米)
	全港中學生女子組	滑雪(200 米) + 單車(400 米) + 賽艇(400 米)
	公開男子組	滑雪(400 米) + 單車(800 米) + 賽艇(800 米)
	公開女子組	滑雪(300 米) + 單車(600 米) + 賽艇(600 米)
	制服團體男子組	滑雪(400 米) + 單車(800 米) + 賽艇(800 米)
	制服團體女子組	滑雪(300 米) + 單車(600 米) + 賽艇(600 米)
	紀律部隊男子組	滑雪(400 米) + 單車(800 米) + 賽艇(800 米)
	紀律部隊女子組	滑雪(300 米) + 單車(600 米) + 賽艇(600 米)
	工商機構男子組	滑雪(400 米) + 單車(800 米) + 賽艇(800 米)
	工商機構女子組	滑雪(300 米) + 單車(600 米) + 賽艇(600 米)
	男子全港小學生組	滑雪(130 米) + 單車(300 米) + 賽艇(300 米)
	女子全港小學生組	滑雪(110 米) + 單車(250 米) + 賽艇(250 米)

合辦:

贊助:

支持機構:



文化體育及旅遊局
地區體育活動資助計劃



沙田節·室內三項鐵人比賽 2026

賽事方式及規則：

個人項目：

1. 按照大會安排的次序及距離：1. 滑雪→ 2. 單車→ 3. 賽艇，必需在每個項目上完成指定次序及距離。如未能完成指定次序及距離，將會被警告或取消參賽資格。
2. 已登記參賽者不能替換，若因任何理由缺席，作棄權論。

隊際項目：

1. 每隊伍由三名參賽者組成。
2. 每隊隊伍需在比賽前自行分配隊員在所屬的機種上比賽。在比賽開始時隊伍必需在滑雪機、單車機、賽艇機上預備起步。
3. 按照大會安排的次序及距離：1. 滑雪→ 2. 單車→ 3. 賽艇，每隊隊伍必需在每個項目上完成指定次序及距離。如隊員未能完成指定次序及距離。將被警告或取消參賽資格。
4. 在比賽開始時，每隊隊員必需在所屬機種上完成指定次序及距離，必須與下一位隊員“擊掌”，方可進行下一項比賽。如隊員未有完成“擊掌”、指定次序及距離進行下一項，將被警告或取消參賽資格。
5. 每隊參賽隊員在比賽進行時，隊員必需留在所屬機種區內，不能離開及協助其他隊員完成比賽（例如鬆或綁 腳帶、調較座位、滑座、把手等）。如有發現將被警告或取消參賽資格。

一般賽事規則：

1. 本賽事所有項目均採用 Concept 2 滑雪機 (SkiErg)、單車機 (BikErg)、及賽艇機 (RowErg) 進行。
2. 賽事以電腦賽事系統控制整個流程。
3. 所有賽事均以大會所訂之比賽規則進行。
4. 所有領隊、參賽者及隨隊人員有責任閱讀及熟悉所有比賽規則，並服從大會裁判之指示。
5. 參加者一經報名，無論退出或棄權，報名費概不發還。
6. 報到：
 - 6.1 所有參賽者必須於比賽時間60分鐘或之前到登記處報到。
 - 6.2 所有參賽者登記時必須出示身份證明文件，10歲-18歲人士必須出示學生證/身份證明文件以供核對。如未能出示，大會有權取消其參賽資格。
 - 6.3 如要退出比賽，必須在報到時向大會提出。
 - 6.4 個人項目一經報名，不接受換人安排。
 - 6.5 隊際項目可於當日報到時，每隊可更換不超過一名隊員。

合辦:



贊助:



文化體育及旅遊局
地區體育活動資助計劃

支持機構:



沙田節·室內三項鐵人比賽 2026

7. 所有參加者必須要按照大會指定時間到召集處集合。
8. 大會按照最更新之開賽時間去進行每場比賽；如有參賽者未能按指定時間到召集處並進入比賽場區，該人士會不被接納進行賽事，亦不會安排補賽。
9. 每場賽事開賽前，所有參賽選手必須調節好風阻，不得於賽事進行中再次調較。(隊際項目適用)
10. 如有參賽者偷步，系統電腦會即時停止賽事，偷步之線道亦會顯示於大會營幕。
11. 偷步參賽者會被警告一次，偷步兩次將會被取消參加該項賽事資格。
12. 參賽者如有違反比賽規則會被警告一次；累積兩次會被取消該項賽事成績。
13. 所有判決均以當日裁判發出最終決定為裁定。
14. 比賽當日天文台於上午 7 時發出八號或以上熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告信號，該日賽事即告取消，賽事將不設補賽，已繳交的費用亦不作退回。
15. 本章程如有未盡善之處，大會有權隨時修改而不另行通知。

成績計算：

1. 成績會以完成所有項目時間去計算(當中亦包括接力所需之時間)，並以賽事電腦系統紀錄成績為最終結果。
2. 每項目或組別中，最短時間完成賽事之隊伍為該組冠軍。

沙田節·室內三項鐵人比賽 2026

個人 報名表格

姓名	聯絡電話	性別 (M/F)	香港身份證號碼 (英文字母+頭 4 位數字)	老師 / 監護人 姓名 (十八歲以下 參賽者需填寫)	老師 / 監護人 聯絡電話	中學生		公開	
						男子	女子	男子	女子
例: 陳大明	12345678	M	A1234						

聲明: 本人謹此聲明以上所有參加者是在完全明白此賽事活動之體適能要求情況下報名參加，所有十八歲以下的參賽者已獲其家長或監護人同意；或已獲其家長/監護人之授權下同意參加上述活動，並願意遵守有關活動規則。本人亦同時聲明以上所有參加者身體健康，有能力參與此活動，並願意承擔自身的意外風險及責任，並無權向沙田體育會及其他直接或間接與此活動有關人士/工作人員/組織對以上所有參賽者因參與上述活動所發生或引致之自身意外、身亡或任何形式的損失索償或追討責任。此外，沙田體育會承諾會把以上資料保密，但可能把有關資料供予中間人，承辦商或此活動運作有關的第三者服務供應人或其他對沙田體育會有保密責任的人士。

*參加者簽署

*老師 / *監護人 簽署

日期

*請刪去不適用者

沙田節·室內三項鐵人比賽 2026

隊際 報名表格

學校/團體名稱：_____ 聯絡地址：_____

老師/領隊：_____ 聯絡電話：_____ / _____ 電郵：_____

*註：如超過一隊參加同一項目，請列明 “A, B, C, ..” 隊。			賽事項目											
			隊際											
姓名	性別 (M/F)	香港身份證號碼 (英文字母+頭 4 位數字)	公開		小學生		中學生		紀律部隊		制服團體		工商機構	
			男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
例: 陳大明	M	A1234												

聲明: 本人謹此聲明以上所有參加者是在完全明白此賽事活動之體適能要求情況下報名參加，所有十八歲以下的參賽者已獲其家長或監護人同意；或已獲其家長/監護人之授權下同意參加上述活動，並願意遵守有關活動規則。本人亦同時聲明以上所有參加者身體健康，有能力參與此活動，並願意承擔自身的意外風險及責任，並無權向沙田體育會及其他直接或間接與此活動有關人士/工作人員/組織對以上所有參賽者因參與上述活動所發生或引致之自身意外、身亡或任何形式的損失索償或追討責任。此外，沙田體育會承諾會把以上資料保密，但可能把有關資料供予中間人，承辦商或此活動運作有關的第三者服務供應人或其他對沙田體育會有保密責任的人士。

*參加者簽署

*老師 / *領隊 簽署 及 蓋章

日期

*請刪去不適用者