

# 2015 公共機構體育競技大會

## Festival Desportivo das Entidades Públicas 2015

### 康體競技活動

### 章程

1. 舉行日期：2015 年 7 月 5 日(星期日)。
2. 舉行時間：14:30 至 17:00。
3. 舉行地點：奧林匹克體育中心運動場-室內館。
4. 報名日期：由即日起至 6 月 25 日(星期四)止。
5. 報名地點：1). 水坑尾街 78 號中建大廈 9 樓，行政公職局公務人員關係廳公職福利處；  
2). 羅理基博士大馬路綜藝館第 1 座 4 字樓，體育發展局；  
3). 傳真至 87965611 (體育發展局)或 28370234 (行政公職局)。  
\*若使用傳真方式報名，請致電主辦單位確認。
6. 報名人數：每隊可報名 10~12 人；性別、年齡及隊數不限。
7. 出賽人數：每參賽隊伍必須派出 10 人參加。

#### 遊戲方法：

每隊派出 10 人參加，10 人必須在 5 分鐘時間內按序完成以下任務：

第 1 項需轉夫拉圈 10 次

第 2 項在放於地上的兩個夫拉圈之間跳躍 10 次

第 3 項需用乒乓球拍連續控乒乓球 5 次

(\* 第 1 至第 3 項任務若其中一項未能完成，則需要從第 1 項重新再做)

第 4 項屈膝仰臥起坐 10 次

第 5 項羽毛球拍連續控球 3 次

第 6 項雙人跳繩連續 5 次

(\* 第 4 至第 6 項任務若其中一項未能完成，則需要從第 4 項重新再做)

第 7 項用雙手同時拍籃球 3 次

第 8 項以小籃球射入小籃中

(\* 第 7 至第 8 項任務若其中一項未能完成，則需要從第 8 項重新再做)

當球成功投入籃中，最後的一人取出小籃球，跑到終點敲響隊友拿著銅鑼

計算所需時間，時間少者名次列前。否則計算完成項目數量，數量多者名次列前。

8. 出賽次序：主辦單位按各隊報名先後編排出賽時間、組別及賽道。
9. 獎 勵：按成績排列出 1~10 名，並給予獎勵。
10. 紀念品：凡參與者均可獲贈紀念 T 恤。
11. 解釋權：解釋權在主辦單位。