



2025-2026 年度 STEAM「室內三項小鐵人賽」章程

比賽日期：二零二五年十一月二十九日（六）

比賽時間：上午八時十五分至中午十二時正

比賽地點：賽馬會萬鈞毅智書院地下 iSpace

報名費用：全免

對象：元朗、屯門或北區之小四級至小六級學生，名額十二隊（名額有限，先到先得）。

人數：以學校名義報名，每隊人數為八人（至少兩名女生）。

（*建議三項小鐵人賽學生避免與三人籃球賽學生重覆，因比賽時間重疊）

一、比賽方式及規則：

1. 參加比賽學校需要分別完成三個項目
2. 賽事利用划船機、Wattbike 及非電動跑步機進行
3. 每個項目都以團隊接力形式進行，三個項目完成總距離為 10 公里（划船 2 公里、騎自行車 6 公里、跑步 2 公里）
4. 比賽時限：划船約 15 分鐘、騎自行車約 25 分鐘、跑步約 25 分鐘
5. 每一項目**必須派出 4 名**學生（至少一名女生）參賽，完成一個項目後，設有休息時段。
6. 每支隊伍在轉換到下一個項目之前，必須完成指定距離。
7. 如超過時限仍未能完成指定距離，將會被額外添加時間。
8. 所有參賽運動員必須於比賽前填妥**注意事項聲明**，並於當天報到時交回，或填妥網上注意事項聲明：<https://forms.gle/3XoVpsixQLaeSFpD7>



注意事項聲明

二、成績計算：

- 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
- 最短時間完成賽事之隊伍為該組冠軍

三、獎項：

- 是次比賽設團體冠、亞、季、殿軍及優異獎八隊，所有得獎隊伍均獲得獎盃一個及獎牌八塊。
- 是次比賽按接力項目（划船機、Wattbike 及非電動跑步機）另設冠、亞、季軍，所有得獎隊伍均獲得獎盃一個及獎牌八塊。

四、比賽程序：

- 08:15 - 08:30 報到
- 08:30 - 09:00 講解比賽及熱身
- 09:00 - 10:30 進行比賽
- 10:30 - 11:00 整理
- 11:00 - 12:00 頒獎禮

五、報名辦法：

- 網上報名 - 填妥網上報名表 <https://forms.gle/K9sRCslpREN6Vz6r9>
或掃描 QR code。

六、查詢：

- 可瀏覽本校網頁 www.jcmkec.edu.hk 或致電 2447 2322 賽馬會萬鈞毅智書院黃翠玲主任或單金城老師聯絡。