



# 第一屆香港體育瑜伽錦標賽 2020

## 宗旨

本會宗旨藉著瑜伽比賽展展現瑜伽運動員的長時間訓練堅持的美德，針對兒童至青少年的身心靈，設計出一系列瑜伽運動訓練，培育一代美德的發展。

## 報名資格

歡迎瑜伽愛好者、舞蹈學院、舞蹈團體、學校、青年中心、體操團體，均可報名參加；

年齡組別：青少年A組：9-12歲；

青少年B組：13-16歲；

青年組：17-20歲

## 日期、地點

2020年5月3日(日) 荷里活廣場

## 報名日期

2020年2月2日(四)至2020年4月2日(四) (以寄達收件地址日期為憑)

截止報名: 2020年4月2日(四) 下午5時正 (名額有限、按組別先報先得、額滿即止)

## 索取報名表格、章程

香港體育瑜伽總會網址 [www.hksya.org](http://www.hksya.org) 下載 (網站正在進行中)

## 比賽項目

1) 名額有限，按組別先報先得，額滿即止。大會亦保留接受參賽與否權利。

2) 18歲以下運動員/參賽者報名表格必須由校長/監護人簽署。

3) 運動員/參賽者在報名表內所提供的資料必須正確無誤，如運動員/參賽者不符合參賽資格或虛報資料，大會有權取消參賽單位之參賽資格。

4) 比賽時間(包括整個表演程式)

第一輪：運動員需於3分鐘內完成6個自選動作，運動員必須於6個指定動作組別內各選一個動作；

\*超時作賽將扣1分；

第二輪：運動員需完成6個指定動作，每個動作維持30秒；

5) 大會將收齊報名後編排賽程，經編排賽程後，大會不接受任何比賽時間調動，退出之運動員/隊伍亦不獲退回報名費。

6) 運動員/參賽者年齡以9月1日計算。

## 報名費

每位運動員/參賽者港幣\$150 (以每項比賽計算)。

請以劃線支票，抬頭「香港體育瑜伽總會」，支票背面請清楚註明運動員名

稱、組別。大會將附送比賽錄影DVD乙張予各參賽運動員/參賽單位。

如報名隊伍未能成功進入比賽，有關報名費將全數退還。若運動員/參賽者中途退出或未能出席比賽，所有費用恕不退還。如支票未能成功兌現，每位運動員/參賽者須補回\$50作為退票行政費。

#### 報名

請於2020年2月2日(四)至2020年4月2日(四)期間速遞或親臨香港體育瑜伽總會報名，如以速遞方式，需填妥報名表格(連附表)後，連同劃線支票(抬頭「香港體育瑜伽總會」，背面請清楚註明運動員/參賽者名稱、組別)寄到「荔枝角青山公路489-491號香港工業中心A座7樓A6-2室」，並註明「第一屆香港體育瑜伽錦標賽報名表」，名額有限，按組別先報先得。

**#凡進入比賽之參賽者/單位請於2020年4月9日(四)至2020年4月23日(四)期間遞交自選瑜伽動作名稱。2020年4月23日(四)以後遞交參賽瑜伽動作，成績將會被扣1分。**

運動員/參賽者遞交的報名表必需正確填寫每一項資料，包括日間聯絡電話、以正楷填寫電郵地址等聯絡資料，資料不全將編入後期處理報名日期將以完成補充資料當日為準。

大會將收齊報名後編排賽程，由於運動員數目眾多，場地有限，每組設名額上限，先報先得，額滿即止，不設後補名額。

凡進入比賽之運動員/單位，將於2020年4月9日(四)或之前以郵遞信件通知；未能進入比賽之運動員/單位，亦於2020年4月9日(四)或之前以郵遞信件通知，並稍後以郵遞方式退回支票。參賽內容如有補充，須於2020年4月23日(四)前通知大會，經編排賽程後，大會不接受任何比賽時間調動，退出之運動員/單位亦不獲退回報名費。每張報名表格只接受一項比賽申請，如有需要，可自行影印報名表。

#### 獎項

每項組別設金獎、銀獎、銅獎，及全場總冠軍；另每組別設最佳優雅動作獎一項。

金獎、銀獎、銅獎得獎運動員及最佳優雅動作得獎者可獲得獎杯乙座及獎狀乙張。獎狀上運動員名稱與報名表上相同，不得更改。

**\*\*將另加設獎品，獎品正於贊助機構協商中**

#### 頒獎典禮

比賽結果於所有比賽完結後公佈，頒獎典禮隨及於當日舉行。

#### 評判

由大會邀請合資格瑜伽導師擔任評判。

運動員必須服從大會評審團之評審決定，不得異議；

#### 評分準則

評判會以運動員之

- 1) 運動員動作標準表現(60%)；
- 2) 身體的比例(5%)；
- 3) 動作過程中表現優雅和姿勢的穩定性表現(30%)；

4) 外觀及服裝評分準則(5%)。

#### 自選動作

運動員/參賽單位並須於2020年4月9日(四)至2020年4月23日期間郵遞或親臨「香港體育瑜伽總會」遞交已安排的自選動作名稱，封面需註明運動員/參賽單位名稱、組別。

#### 錄影及攝影

大會將保留所有演出之錄影片段，以作紀錄及參考之用。

運動員/參賽單位可於2020年6月15日至2020年7月14日期間親臨「香港體育瑜伽總會」領取演出DVD，如運動員/參賽單位未能於上述時間領取，將被視為放棄領取，大會將代為銷毀而不作另行通知。如因製作公司延誤貨期，領取日期將有可能調整。

#### 用具

大會將提供比賽期間的用具：包括瑜伽蓆、瑜伽磚等一切用具。

#### 查詢

運動員/參賽單位可邀請親朋戚友參觀演出。

大會將安排座位給現場觀眾，由於座位數量有限，先到先得，額滿即止。

#### 附註

電話：95387375

電郵：hksya2019@gmail.com

網址：www.hksya.org

辦公時間：星期一至五 下午一時半至五時正

#### 附註

- 1) 運動員/參賽單位需承擔有關版權問題引起一切的責任，大會一概不負責。
- 2) 如運動員/參賽單位不當使用而導致演出場地損壞，大會保留追究賠償權利。
- 3) 活動相片及相關資料將有機會刊登於香港體育瑜伽總會網站或其他宣傳刊物作宣傳用途。
- 4) 有關天文台發出8號或以上颱風及黑色暴雨警告訊號時，於「比賽時段」前4小時懸掛，當日比賽將取消，報名費將不獲退回，大會將會另作安排及通知各運動員。
- 5) 運動員/參賽單位可瀏覽「香港體育瑜伽總會」網頁 [www.hksya.org](http://www.hksya.org) 留意最新消息。
- 6) 運動員/參賽單位於比賽中發生的任何損失或傷亡，大會無需負上任何責任

及賠償。

- 7) 瑜伽運動存在一定風險，為提供保障，本會政策規定各參加者必須購買個人意外保險。參加者亦可按個人需要自行額外投保。
- 8) 本章程如有未盡善之處，大會有權隨時修訂而毋須另行通知。

## 參加者健康及體能須知

1. 參加者/參加者之監護人應確定參加者於進行相關課程/比賽/活動時：
  - 未曾有醫生說過參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動；
  - 參加者未曾於進行體能活動時會感到胸口痛；
  - 過去一個月內，參加者未曾在沒有進行體能活動時也感到胸口痛；
  - 參加者未曾因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺；
  - 參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或髖關節)沒有毛病，且不會因改變體能活動而惡化；
  - 醫生現時沒有處方血壓或心臟藥物（例如 water pills）給參加者服用；
  - 沒有其他理由令參加者不應進行有關活動；
2. 本會建議各參加者評估自己的體能，以便參加者擬定最佳的運動計劃，同時亦需定期量度血壓，並先徵詢醫生的意見才參加此活動。
3. 如參加者因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適，請在康復後才參加此活動。
4. 如參加者懷孕或可能懷孕，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。
5. 開始參加此活動時應慢慢進行，然後逐漸增加運動量，這是最安全和最容易的方法。
6. 如參加者有以上各項健康狀況的轉變，便應告知醫生或活動教練，看看應否繼續參加此活動。
7. 如參加者有任何可能影響其安全或參與此活動之疾病或其他身體情況，必須以書面通知本會。
8. 如有需要，本會有權要求參加者提供有關的醫生證明文件，以作參考。
9. 如參加者對上述各項有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。

### 聲明

本會乃純體育活動，不涉及任何宗教成份。