



HK Island & Kowloon Secondary Schools Competition

BOCHK Indoor Rowing Cup 2023 - 2024



Date : 25 May 2024 (Saturday) (Girls) & 26 May 2024 (Sunday) (Boys)

Venue : Good Hope School

Time : 8:00 am to 6:00 pm

- Entries : 1. Schools may enroll one team in each grade in the Boys and Girls event.
 2. Each Rower may enter at most ONE Individual Event and ONE Relay Race.
 3. The maximum numbers of entries have been specified below. Schools may send 1 Reserve for each Individual Event.

Entries	Individual Event				Team Relay 4 x 500m
	300m	500m	1000m	2000m	
Boys/Girls A	--	3 pax	3 pax	2 pax	1 team
Boys/Girls B	--	3 pax	3 pax	2 pax	1 team
Boys/Girls C	2 pax	2 pax	3 pax	---	1 team

Entry fee : \$300 per team

- Uniform : 1. All rowers must be properly dressed in sportswear bearing school name / abbreviation / badge.
 2. The four members in a relay team should wear identical jersey in the same color and style.
 3. Rowers may be disqualified if they are incorrectly dressed.
 4. Bare skin is not allowed for all rowers and may lead to disqualification.

Competition Schedule (Tentative) : Go to www.hkssf.org.hk 【Inter-secondary Schools Sports Competition HK Island and Kowloon > Various Sports Information > Indoor Rowing > General Circulars > Competition Schedule (Tentative)】

Standards :

Event	Grade	Boys			Girls		
		A	B	C	A	B	C
300m		--	--	01:09.0	--	--	01:16.0
500m		01:41.0	01:46.0	01:53.0	02:05.0	02:06.0	02:11.0
1000m		03:44.0	03:50.0	04:08.0	04:29.0	04:36.0	04:43.0
2000m		08:08.0	08:23.0	--	09:32.0	09:36.0	--
4 x 500m Relay		06:42.0	06:52.0	07:32.0	08:02.0	08:21.0	08:43.0

Points will only be awarded for performances attaining the standard time.

Inclement Weather : In the event of the Air Quality Health Index (AQHI) reaches the band of 10+; No. 3 Typhoon signal; red rainstorm warning or other higher warning signal is hoisted at 6:30am, competition will be cancelled. All rowers and officials are NOT required to report to the venue.

- IMPORTANT DATES** : 1. **Deadline of Entries : 26 April 2024**
 Application should be duly completed via the HKSSF "Online Sports Entry System" <http://sportentry.hkssf.org.hk>. NO late entries will be accepted.
 Acknowledgement email and cheque (made payable to "**HKSSF-HKSSRC**") should be mailed to the Federation Office. (Address :Rm 203, 7 Carmel Village Street, Homantin).
 2. **Competition Schedule & Start List : 10 May 2024**
 Finalized Competition Schedule & Start List will be uploaded to HKSSF Website.
 All school team managers must report before the first race participated by their school (recommend one hour ahead), otherwise students of the school are not allowed to participate in the competition.
 Go to www.hkssf.org.hk 【Inter-secondary Schools Sports Competition HK Island and Kowloon > Various Sports Information > Indoor Rowing > General Circulars】
 3. **Team Manager Meeting: 10 May 2024 (4:30pm to 5:30pm)**
 Participating schools are invited to send a team manager to attend the meeting at Federation Office (Room 105, 7 Carmel Village Street, Homantin) . Rules of Racing will be distributed and elaborated during the meeting.

****For details, please refer to Secondary Schools General Information Booklet "General Rules of Inter-school Indoor Rowing Competition".****



2023 – 2024年度

港島及九龍地域中學校際比賽 – 中銀香港室內賽艇盃



- 日期：二零二四年五月二十五 (星期六)(女子組) 及 二零二四年五月二十六日 (星期日)(男子組)
 地點：德望學校
 時間：上午八時至下午六時
 項目及名額：1. 每校可報男、女子，甲、乙、丙組各一隊。
 2. 每名參賽者最多可參加1項個人賽 + 1項接力賽。
 3. 有關個人項目的參賽名額詳列如下，另可填報1人為後補運動員並不可重覆。

組別	個人項目				4 x 500米 接力賽
	300米	500米	1000米	2000米	
男/女子 甲組	--	3名	3名	2名	1隊
男/女子 乙組	--	3名	3名	2名	1隊
男/女子 丙組	2名	2名	3名	--	1隊

報名費：每組三百元正

- 服裝：1. 運動員須穿上印有該校名稱或簡寫或校徽之運動服裝。
 2. 於同一組別的接力隊隊員須穿上同色同款之學校運動服裝。
 3. 如參賽者服裝不合規格，大會有權取消其比賽資格。
 4. 運動員於比賽場地內不可赤膊上身，否則可被取消資格。

賽程(暫定)：請登入 www.hkssf.org.hk 【港島及九龍地域中學學界體育比賽>室內賽艇>比賽通告>賽程(暫定)】

項目	組別	男子			女子		
		甲組	乙組	丙組	甲組	乙組	丙組
300米		--	--	01:09.0	--	--	01:16.0
500米		01:41.0	01:46.0	01:53.0	02:05.0	02:06.0	02:11.0
1000米		03:44.0	03:50.0	04:08.0	04:29.0	04:36.0	04:43.0
2000米		08:08.0	08:23.0	--	09:32.0	09:36.0	--
4 x 500米接力賽		06:42.0	06:52.0	07:32.0	08:02.0	08:21.0	08:43.0

標準分只給予達到標準的運動員及接力隊伍。

天氣安排：如天文台於上午六時三十分仍然懸掛三號或以上風球、紅色暴雨或更高的警告訊號、空氣質素健康指數達嚴重水平即級別 10+，該日賽事將取消，所有參賽隊伍及工作人員無需到場。

- 重要日期：1. **截止報名：2024年4月26日**
 報名將經由「網上報名系統」<http://sportsentry.hkssf.org.hk> 填交至秘書處，逾期恕不受理。請將確認電郵連同報名費用之劃線支票(抬頭: **HKSSF-HKSSRC**)寄回中國香港學界體育聯合會。(地址:九龍何文田迦密村街7號203室)
 2. **比賽賽程及參賽名單：2024年5月10日**
 落實賽程及參賽名單將會上載於中國香港學界體育聯合會網站。各參賽學校領隊老師必須於首場參加的比賽前報到(建議於比賽前一小時)，否則該校學生不得參與賽事。請登入 www.hkssf.org.hk 【港島及九龍地域中學學界體育比賽>室內賽艇>比賽通告】
 3. **領隊會議：2024年5月10日(下午4時30分至5時30分)**
 規則要點等將於會議上派發及講解，參賽學校可派領隊老師出席有關會議。
 地點：中國香港學界體育聯合會(地址:九龍何文田迦密村街7號105室)

** 詳情請參閱中學體育運動 比賽手冊內之「校際室內賽艇比賽章則」。**

陸迪生
主委

致：港島及九龍地域中學分會會員學校

日期：二零二四年三月十九日