



元朗區體育節 2022 體能過三關 活動章程

日期：	即日起至 11 月 11 日(星期五) 11:59p.m.
活動內容：	<ul style="list-style-type: none">● 參加者觀看示範影片後，根據影片內容拍攝動作照片，完成後上傳至電郵● 參加者需完成最少一條直/橫/斜線，經核實後將收到電郵領取完成禮品 *如未能完成最少一條直/橫/斜線，將不會獲發完成禮品。
示範片發佈：	於本會活動網頁內
對象：	16 歲或以上之人士
費用：	\$80/人 如需完成證書，可自行申請費用為\$30
紀念品：	<ul style="list-style-type: none">● 領取紀念 T-shirt 可於即日起至 11 月 11 日(星期五)撿取 (大會不保證能提供合適閣下之尺碼，所有尺碼先到先得。)
完成獎勵：	T-shirt, 充氣梳化, 體育會健身室(\$50)1 張及體育會餐飲券(\$10)2 張
領取完成禮品：	完成截圖記錄後約五個工作天，將收到大會發出之領取完成禮品電郵 領取日期：2022 年 10 月 19 日至 11 月 30 日 領取時間：星期一至日 10:00-19:00 地點：元朗區體育會地下場務處 *完成禮品可選擇順豐到付/自行領取
特別活動：	「運動挑戰照片」，參加者須穿着或展示本會提供之紀念 T 恤，於運動期間拍攝一張照片，照片上傳至電郵，得獎者由本會主辦方評分。惟照片內容不得含有淫褻或不雅、政治及宗教之內容，一經發現將取消其參加資格。 「最型運動照」得獎者照片會展示於閉幕典禮暨電競體驗，請提供解像度較高以及不模糊的照片。(解像度需要 800x600 或以上) <ul style="list-style-type: none">● 截止上傳照片時間：2022 年 11 月 11 日(星期五) 11:59p.m.● 評分標準：宣揚運動；具故事性；照片構圖；拍攝技巧● 獎勵：可獲獎盃及運動禮品(設冠、亞、季軍以及兩名優異獎) 公佈得獎結果：2022 年 11 月 23 日(星期三) 領取得獎禮品日期：2022 年 12 月 3 日(星期一) 閉幕典禮暨電競體驗日 5:00p.m.
報名日期：	即日起至 2022 年 11 月 4 日(星期五)
報名方法：	參加者必須於透過網址 https://forms.gle/msZdt4Z55DmsdoNJ6 填妥網上報名表格，完成後待本會確認以電郵通知參加者繳付報名費。 繳付報名費方式：可選擇使用 Alipay 或親臨元朗區體育會繳付現金。 繳付報名費時間：星期一至日 9am - 9pm 繳付報名費地點：元朗區體育會地下場務處 (地址：元朗體育路 8 號) 完成報名及繳費後，不能要求退款或更改。
查詢電話：	2474 1221
查詢電郵：	sports@yldsal.org.hk
Facebook：	https://www.facebook.com/YLDSA/
網頁：	http://www.yldsal.org.hk/

*大會保留更改所有比賽條款及細則之權利。如有任何爭議，大會將保留最終決定權。

紀念 T-shirt :



T-Shirt 尺碼表(只作參考) :

上衣	XS	S	M	L	XL	2XL
衫長	65	67.5	70	72.5	75	77.5
胸闊	47	49	51	53	55	57

*大會不保證能提供合適閣下之尺碼，所有尺碼先到先得。

其他事宜：

- 成功付款後不可退款或轉讓參賽名額。
- 大會活動委員會擁有以上規則的最終解釋及修訂權利。任何有關活動的臨時改動或取消，將以大會網站公佈為準。取消了的活動不設補辦。

體能過三關 - 關卡格 

肱二頭肌	胸大肌	大腿肌
背闊肌	自選項目	三角肌
小腿肌	肱三頭肌	腹肌

➤