



香港中華游樂會

CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

水運會

Swimming Gala 2025

8月24日

星期日

12:00-18:00 (視乎參加人數)

後備日子：8月31日(星期日)

地點：本會A座深水池

收費：每項\$40 (報名時簽單入賬，不設退款)

對象：只限本會會員及家屬

報名日期：即日起至8月6日(星期三)

*恕不接受即場報名(部分接力及遊藝項目除外)

CRC 年度夏季盛事——
第55屆水運會將於8月24日(星期日)
舉行，每個年齡組別皆設男、女子組，
各游泳健將萬勿錯過！

今年水運會的遊藝項目包括：
全新遊戲——雙人浮床競技及家庭
自由式接力，參加遊藝項目更可獲
得精美紀念品一份，有興趣的會友
請火速報名！

備註：

1. 每份報名表只限用於一位參加者（接力及遊藝項目除外）。參加者必須填寫「免責聲明及參加者同意書」及「體能活動就緒問卷（PAR-Q）」，18歲以下參加者需由家長或監護人填寫及簽署。
2. 參加者不可穿著救生衣或穿戴任何輔助泳具進行比賽（特別註明項目除外）。
3. 所有個人賽事只需1人報名即可舉辦，歡迎各會友挑戰大會紀錄。
4. 所有分齡之項目，參加者必須填報其出生年、月、日，年齡以比賽日期（24/08/2025）計算。例子：24/08/2016以前出生者，不能參加8歲或以下組別之項目。
5. 14歲或以下參加者可參加較其年長之項目（不包括18歲或以上組別）。
6. 35歲或以上參加者可參加較其年幼之項目（不包括18歲以下組別）。
7. 男、女子組全場總冠軍，以個人及公開組別最佳8項之成績計算（以金牌多少決定，數目相同者則以銀牌計算，如此類推。所有參加人數不足3人的項目，成績不計算在內）。
8. 如參加多於一項賽事，將有機會需要連續進行比賽。
9. 每進行15項比賽後會進行一次頒獎，避免各參加者的等候時間過長。
10. 浮板泳參賽者必須使用大會提供之浮板作賽。



香港中華游樂會

CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

水運會

Swimming Gala 2025

日期：8月24日(星期日)；後備日子：8月31日(星期日)

時間：12:00-18:00 (視乎參加人數)

地點：本會A座深水池

收費：每項\$40 (報名時簽單入賬，不設退款)

對象：只限本會會員及家屬

報名日期：即日起至8月6日(星期三)

*恕不接受即場報名(部分接力及遊藝項目除外)

● 男子組 ● 女子組

個人比賽項目

組別	個人比賽項目	
4歲	25M 蛙 泳	☐
	25M 自由泳	☐
	25M 浮板泳	☐
5歲	25M 蛙 泳	☐
	25M 自由泳	☐
	25M 浮板泳	☐
6歲	25M 蛙 泳	☐
	25M 自由泳	☐
	25M 浮板泳	☐
7-8歲	25M 蝶 泳	☐
	25M 背 泳	☐
	25M 蛙 泳	☐
	25M 自由泳	☐
	50M 蝶 泳	☐
	50M 背 泳	☐
	50M 蛙 泳	☐
	50M 自由泳	☐
9-10歲	25M 蝶 泳	☐
	25M 背 泳	☐
	25M 蛙 泳	☐
	25M 自由泳	☐
	50M 蝶 泳	☐
	50M 背 泳	☐
	50M 蛙 泳	☐
	50M 自由泳	☐
11-12歲	50M 蝶 泳	☐
	50M 背 泳	☐
	50M 蛙 泳	☐
	50M 自由泳	☐
	100M 蝶 泳	☐
	100M 背 泳	☐
	100M 蛙 泳	☐
	100M 自由泳	☐
	100M 個人四式	☐
13-14歲	50M 蝶 泳	☐
	50M 背 泳	☐
	50M 蛙 泳	☐
	50M 自由泳	☐
	100M 蝶 泳	☐
	100M 背 泳	☐
	100M 蛙 泳	☐
	100M 自由泳	☐
	100M 個人四式	☐

組別	個人比賽項目	
15-17歲	50M 蝶 泳	☐
	50M 背 泳	☐
	50M 蛙 泳	☐
	50M 自由泳	☐
	100M 蝶 泳	☐
	100M 背 泳	☐
	100M 蛙 泳	☐
	100M 自由泳	☐
	100M 個人四式	☐
18-24歲	50M 蝶 泳	☐
	50M 背 泳	☐
	50M 蛙 泳	☐
	50M 自由泳	☐
	100M 蝶 泳	☐
	100M 背 泳	☐
	100M 蛙 泳	☐
	100M 自由泳	☐
	100M 個人四式	☐
25-34歲	50M 蝶 泳	☐
	50M 背 泳	☐
	50M 蛙 泳	☐
	50M 自由泳	☐
	100M 蝶 泳	☐
	100M 背 泳	☐
	100M 蛙 泳	☐
	100M 自由泳	☐
	100M 個人四式	☐
35-39歲	25M 蝶 泳	☐
	25M 背 泳	☐
	25M 蛙 泳	☐
	25M 自由泳	☐
40-44歲	25M 蝶 泳	☐
	25M 背 泳	☐
	25M 蛙 泳	☐
	25M 自由泳	☐
45-49歲	25M 蝶 泳	☐
	25M 背 泳	☐
	25M 蛙 泳	☐
	25M 自由泳	☐
50-54歲	25M 蝶 泳	☐
	25M 背 泳	☐
	25M 蛙 泳	☐
	25M 自由泳	☐

組別	個人比賽項目	
55-59歲	25M 蝶 泳	☐
	25M 背 泳	☐
	25M 蛙 泳	☐
	25M 自由泳	☐
60-64歲	25M 蝶 泳	☐
	25M 背 泳	☐
	25M 蛙 泳	☐
	25M 自由泳	☐
65-69歲	25M 蝶 泳	☐
	25M 背 泳	☐
	25M 蛙 泳	☐
	25M 自由泳	☐
70-74歲	25M 蝶 泳	☐
	25M 背 泳	☐
	25M 蛙 泳	☐
	25M 自由泳	☐
75-79歲	25M 蝶 泳	☐
	25M 背 泳	☐
	25M 蛙 泳	☐
	25M 自由泳	☐
80歲或以上	25M 蝶 泳	☐
	25M 背 泳	☐
	25M 蛙 泳	☐
	25M 自由泳	☐
公開組	25M 蝶 泳	☐
	25M 背 泳	☐
	25M 蛙 泳	☐
	25M 自由泳	☐
	50M 蝶 泳	☐
	50M 背 泳	☐
	50M 蛙 泳	☐
	50M 自由泳	☐
	100M 蝶 泳	☐
	100M 背 泳	☐
	100M 蛙 泳	☐
	100M 自由泳	☐
	100M 個人四式	☐

接力項目

不限年齡，男女均可

組別	接力比賽項目	
124	4X25M 自由式接力	☐
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
	4. _____	
125	4X25M 四式接力	☐
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
	4. _____	
126	4X50M 自由式接力	☐
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
	4. _____	
127	4X50M 四式接力	☐
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
	4. _____	

遊藝項目

組別	比賽項目	
128	7-10歲 雙人浮床競技(單程)	☐
129	11-17歲 雙人浮床競技(來回)	☐
130	1位家長及1位7歲或以上子女 親子雙人浮床競技(來回)	☐
131	3X25M 家庭自由式接力 必須為會員與其親屬	☐
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	

*項目124-130可即場報名，於賽事5個項目前截止

參賽者姓名：_____ 年齡：_____ 出生日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

WhatsApp號碼：_____ (如未能接收WhatsApp，請填寫可接收SMS之電話號碼：_____)

緊急聯絡人姓名：_____ 緊急聯絡人聯絡電話：_____

本人願意入賬形式支付以上所有項目之報名費(每項\$40)。

會員姓名：_____ 會員編號：_____

會員簽署：_____ 日期：_____

參加者須填妥及簽署背頁之「免責聲明及參加者同意書」及「體能活動就緒問卷(PAR-Q)」



香港中華游樂會
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

免責聲明及參加者同意書

參加之課程或活動：_____ (下稱“該課程或活動”)

如參加者未滿十八歲，須由家長或監護人填寫下列聲明]

參加者姓名(英)：_____ 會員號碼/身份證明文件號碼*：_____
(*會員或會員子女只需填寫會員號碼)

本人現聲明上述姓名的參加者身體健康及體能適合參加該課程或活動。本人明白參與體育課程或活動是有潛在危險與及運動本身亦可能導致傷亡，上述參加者自願參與該課程或活動，並承擔有關責任。本人現同意豁免及解除香港中華游樂會(下稱“游樂會”)及其董事、職員、會員及其他與游樂會有關之人士及機構在上述參加者參與該課程或活動過程中或其後往返課程或活動場地途中出現之傷亡及/或財物損失時之責任及不會向彼等提出任何申索、追討或訴訟。本人簽署此報名表以示同意及確認接受及遵守報名表上所有列明之課程或活動須知及其後所附加與該課程或活動有關之重要事項聲明及須知。

本人承諾如有任何人士因上述參加者行為上的疏忽失當，而蒙受財物損失或引致身體損傷，導致該等人士向游樂會提出訴訟、申索或索償，本人願意負起一切責任向游樂會作出彌償。

本人同意游樂會有權於該課程或活動拍攝照片或錄製短片。本人明白上述參加者可能被拍攝入該等照片或片段內，並同意游樂會於任何媒體或平台使用該等照片或片段作為推廣該課程或活動及游樂會之用。

本人確認已詳閱及明白，並接受上述之免責聲明。本人聲明在報名表格上所填報之資料確實無誤。

體能活動就緒問卷(PAR-Q)

對多數人來說，體能活動應該不會構成問題或危機。PAR-Q的設計，是用於識別那些少數不適宜作體能活動；或是需經醫生建議最適合的活動的人士。

請細閱以下問題，請在「是」或「否」方格內加上✓。

是	否	
		1. 醫生曾否說過上述參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
		2. 上述參加者進行體能活動時會否感到胸口痛？
		3. 過去一個月內，上述參加者曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
		4. 上述參加者曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
		5. 上述參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或腕關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
		6. 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物(例如：Glyceryl Trinitrate，即荊底丸)給上述參加者服用？
		7. 是否有其他理由令上述參加者不應進行體能活動？

答案如有一個或超過一個「是」：在增加體能活動或測試體能前，請致電或親身諮詢上述參加者的家庭醫生。如答案全屬「否」：如你是準確地回答這問卷，你有相當程度的保證上述參加者現時是適合做運動。

[年滿18歲參加者，請填寫本部。]

參加者姓名：_____ 參加者簽名：_____ 日期：_____

[18歲以下參加者，須由家長或監護人填寫本部。]

家長或監護人姓名：_____ 家長或監護人簽名：_____

與參加者關係：_____ 日期：_____

備註：以上資料如有任何更改，請參加者、家長或監護人與本會職員聯絡。