

2026 消防小隊長體能競技挑戰賽

消防遊戲顯身手，體能競技顯英姿

比賽比拼消防技，體能紮實保平安

《章程》

消防小隊長體能競技挑戰賽 是參考了世界不同消防救護比賽後，而專為小朋友設計的體能競技挑戰。透過模擬消防員工作，小朋友需要解難、服從、體能。從而為小朋友提供一個挑戰自己的機會，藉此增強自信心及成功感。消防小隊長是本會重點推廣的項目，多間學校及機構皆與本會合辦此項目。為了進一步推廣消防小隊長這項競技挑戰比賽，本會將於九龍城廣場舉辦大型消防小隊長比賽 - **消防小隊長體能競技挑戰賽**。

第一部份：比賽詳情

1. 比賽日期：2026 年 3 月 1 日 (星期日)
2. 比賽時間：上午 10:00 至下午 7:00
3. 比賽地點：九龍城廣場中庭
4. 比賽項目：

	幼兒初級、高級組別項目	名額	兒童初級、高級組別項目	名額
個人賽	YoYo Test(幼兒初級)	30 個	YoYo Test(兒童初級)	30 個
	YoYo Test(幼兒高級)	30 個	YoYo Test(兒童高級)	30 個
	開喉(幼兒初級)	30 個	開喉(兒童初級)	30 個
	開喉(幼兒高級)	30 個	開喉(兒童高級)	30 個
	水上拯救(幼兒初級)	30 個	水上拯救(兒童初級)	30 個
	水上拯救(幼兒高級)	30 個	水上拯救(兒童高級)	30 個
團體賽	意外現場拯救(幼兒初級)	12 隊	意外現場拯救(兒童初級)	12 隊
	意外現場拯救(幼兒高級)	12 隊	意外現場拯救(兒童高級)	12 隊
	運送傷者(幼兒初級)	12 隊	運送傷者(兒童初級)	12 隊
	運送傷者(幼兒高級)	12 隊	運送傷者(兒童高級)	12 隊
	沿救火喉逃生(幼兒初級)	12 隊	板車拉喉(兒童初級)	12 隊
	沿救火喉逃生(幼兒高級)	12 隊	板車拉喉(兒童高級)	12 隊

每位參賽者可同時參加個人賽及團體賽。

當發生組別/項目之參加人數不足 6 人的情況，參賽組別/項目將會被取消。

團體賽報名人數為六位，有一位參加者可以做後備替補選。後備隊員僅限於比賽當日用作替補因臨時有事未能出席的正選隊員。即後備隊員不能提前更換或隨意調動。

主辦：



香港青年體育會



香港兒童及青少年
教育發展協會



冠名贊助：

新生

贊助：

TIGA
MILK
太加奶



5. 參賽對象：小學及幼稚園學生

6. 參賽組別及資格：將按歲數分組(以比賽日 2026 年 3 月 1 日為計算準則)

參賽資格

分為幼兒初級、高級和兒童初級、高級組別，詳見如下：

A) 幼兒初級(3-4 歲)	C) 兒童初級 (6-9 歲)
B) 幼兒高級(5-6 歲)	D) 兒童高級 (9-12 歲)

7. 比賽報名費用

7.1 公開組別

方案一：單項報名(可複選)，適合參與特定項目的參賽者。

個人賽報名費用：

組別	報名費用(每一個項目)
個人賽-幼兒初級組	每人港幣 80 元正
個人賽-幼兒高級組	每人港幣 80 元正
個人賽-兒童初級組	每人港幣 80 元正
個人賽-兒童高級組	每人港幣 80 元正

團體賽報名費用：

組別	報名費用(每一個項目)
團體賽-幼兒初級組	每隊港幣 500 元正
團體賽-幼兒高級組	每隊港幣 500 元正
團體賽-兒童高級組	每隊港幣 500 元正
團體賽-兒童高級組	每隊港幣 500 元正

- ✧ 本次選購單項比賽的所有參賽者都可以獲得精美紀念品一份以及出證電子證書一張
- ✧ 可另加購小小消防隊制服乙套，價錢為港幣 300 元正。
- ✧ 所有完成賽事的參加者，將獲發電子證書一張(包括參賽者姓名)。
- ✧ 如需申請實體證書，本會將收取額外行政費每張 HK\$150。

主辦：



香港青年體育會



香港兒童及青少年
教育發展協會



冠名贊助：

新生

贊助：

TIGA
MILK
太加奶



方案二：套票報名計劃，適合全面參與的熱血小隊長。

早鳥優惠報名費用：

參賽形式	報名費用	包含內容
個人賽	每人港幣 450 元正	<ul style="list-style-type: none">● 三個單人項目● 證書一張● 消防小隊長制服一套
團體賽	每隊港幣 2,900 元正	<ul style="list-style-type: none">● 三個團體項目● 證書一張(每人)● 消防小隊長制服一套(每人)

標準報名費用:

參賽形式	報名費用	包含內容
個人賽	每人港幣 550 元正	<ul style="list-style-type: none">● 三個單人項目● 證書一張● 消防小隊長制服一套
團體賽	每隊港幣 3,000 元正	<ul style="list-style-type: none">● 三個團體項目● 證書一張(每人)● 消防小隊長制服一套(每人)

- ✧ 本次選購套票比賽的所有參賽者都可以獲得精美紀念品一份以及出證實體證書一張
- ✧ 所有完成賽事的參加者，將獲發實體證書一張(包括參賽者姓名)。
- ✧ 早鳥優惠報名費用只適合購買套票計劃人士。

主辦：



香港青年體育會



香港兒童及青少年
教育發展協會



冠名贊助：

新生

贊助：

TIGA
MILK
太加奶



7.2 學校/團體機構組別(專屬)

方案一：套票報名計劃，適合全面參與的熱血小隊長。

標準報名費用：

參賽形式	報名費用	包含內容
個人賽	每人港幣 300 元正	<ul style="list-style-type: none">● 三個單人項目● 電子證書一張
團體賽	每隊港幣 800 元正	<ul style="list-style-type: none">● 三個團體項目● 電子證書一張(每人)

方案二：單項報名計劃(可複選)，適合參與特定項目的參賽者。

個人賽報名費用：

組別	報名費用(每一個項目)
個人賽-幼兒初級組	每人港幣 100 元正
個人賽-幼兒高級組	每人港幣 100 元正
個人賽-兒童初級組	每人港幣 100 元正
個人賽-兒童高級組	每人港幣 100 元正

團體賽報名費用：

組別	報名費用(每一個項目)
團體賽-幼兒初級組	每隊港幣 300 元正
團體賽-幼兒高級組	每隊港幣 300 元正
團體賽-兒童高級組	每隊港幣 300 元正
團體賽-兒童高級組	每隊港幣 300 元正

- ✧ 報名方法由學校老師或團體機構同工統一提交報名表。
- ✧ 每間學校/團體機構組別可派出隊伍數量不限，每團體隊人數必須 5 人。
(參賽隊伍需由機構/單位自行編排)
- ✧ 學校/團體機構組別優惠：同一學校/團體機構組別若報名參加個人賽項目人數多於 15 人或以上或團體賽項目多於三隊或以上，可享免費教練到校訓練一次的優惠。
- ✧ 如有需要，本會會要求學校/團體機構組別提供相關註冊證明文件。
(例如：教育局相關註冊證明文件或非牟利機構註冊文件等)

8. 標準報名費用的截止報名日期：2025 年 12 月 31 日 (上午 11:59 前)

早鳥優惠報名費用的截止報名日期：2025 年 12 月 14 日 (上午 11:59 前)

學校/團體機構組別(專屬)的截止報名日期：2026 年 1 月 10 日 (上午 11:59 前)

主辦：



香港青年體育會



香港兒童及青少年
教育發展協會



冠名贊助：



贊助：



9. 訓練套票方案

	套票(個人賽)	
訓練套票	烈火精英榮耀特訓	烈焰英雄挑戰訓練
訓練地點	兩次 HKYSA 九龍灣分會訓練 一次慈恩學校訓練	一次慈恩學校訓練
訓練時間	1 小時	1 小時
價錢	\$450 (每人)	\$200 (每人)
	套票(團隊賽)	
訓練套票	烈火精英榮耀特訓	烈焰英雄挑戰訓練
訓練地點	兩次 HKYSA 九龍灣分會訓練 一次慈恩學校訓練	一次慈恩學校訓練
訓練時間	1.5 小時	1.5 小時
價錢	\$2,800 (每隊)	\$1,200 (每隊)

訓練內容: 所有比賽項目 (本次訓練日會提供所有比賽器材、道具供參加者使用，亦有教練導師在旁指導)
如有興趣，另有額外消防練習課程，可以與大會電話聯絡。

訓練日期 (報名費用並不包括訓練套票方案。如有需要，請另外購買有關訓練方案。)

	HKYSA 九龍灣分會		大場(慈恩學校)
日期：	2026 年 1 月 4 日 (星期日)	2026 年 2 月 1 日 (星期日)	2026 年 1 月 18 日 (星期日)
地點：	九龍灣臨興街 21 號美羅中心 2 期 19 樓 17 室		九龍土瓜灣浙江街 13 號
訓練時間：	上午 10:00 至下午 5:00		上午 10:00 至下午 5:00
備註：	暫安排上午時段作個人賽訓練，下午時段作團體賽訓練。 *是次訓練安排由主辦單位作最終決定權，請各參賽者留意。		

主辦：



香港青年體育會



香港兒童及青少年
教育發展協會



冠名贊助：

新生[®]

贊助：

TIGA
MILK
太加奶



10. 報名連結

10.1 公開組別

2026 消防小隊長體能競技挑戰賽- 報名表格

<http://fireman.hkysa.hk>



10.2 學校/團體機構組別

2026 消防小隊長體能競技挑戰賽- 報名表格

<https://forms.gle/ySJVmLa8xbzUhGZk9>



比賽章程：https://www.eda.org.hk/events/Fireman_Charter2026.pdf

比賽網站：<https://www.eda.org.hk/events/fireman2026.html>

主辦：



香港青年體育會



香港兒童及青少年
教育發展協會



冠名贊助：

新生

贊助：

TIGA
MILK
太加奶



第二部份：報名須知

- I. 請各學校/機構/參賽者負責人於 **2025 年 12 月 31 日或之前**填妥電子表格報名表。
電子報名表格內包括了：
 - 1) 家長或監護人同意書
 - 2) 轉帳證明
- II. 報名遞交後，在任何情況下報名費用均不予退回或轉讓給其他人，報名項目不可以更改，敬請留意。
- III. 比賽出場資料將於 **2026 年 1 月 19 日**或之前以電郵/WhatsApp 通知參賽者，請自行核對資料是否正確。如有錯誤請於 **2026 年 1 月 21 日或之前**WhatsApp **9324 2030**與本會職員聯絡，逾期修改資料將收取每位學員\$100 行政費。
- IV. 付款方法

公開組別使用付款方法:

香港青年體育會有限公司

FPS 轉數快

Phone: 9324 2030

Email: info@hkysa.hk

快速支付系統識別碼 FPS ID: 6967400

銀行入數 HSBC 642-003461-838

學校/團體機構組別使用付款方法:

FPS 轉數快

Phone: 6221 2380

Email: hkedasso@gmail.com

快速支付系統識別碼 FPS ID: 114449838

銀行入數 Hang Seng Bank 789-670445-883

支票抬頭「香港兒童及青少年教育發展協會」

*學校/團體機構組別只接受使用「轉數快」或支票或銀行入票支付報名費用。

第三部份：比賽方法及規則

基本規則：

- ✧ 所有運動員必須遵守本會所制定的各項比賽及編排。
- ✧ 參加者報名姓名必須和報到時所提供的證明文件/證件相同，如果姓名不相同大會不會安排參加者比賽。
- ✧ 所有參加者必須在比賽開始前 15 分鐘完成報到以及排隊等候。
- ✧ 如果參加者當天穿著的服飾不適合，大會有機會不會安排參加者出賽。
- ✧ 團體賽報名方面：每對隊伍可以有六位成員，五位正選以及一位後備。

比賽規則：

- ✧ 所有參加者必須等到開始訊號後才可以進行比賽項目，否則會當作偷步處理，如果參加者在比賽中偷步，個人成績/團體成績將會增加三秒懲罰。
- ✧ 本次比賽所有項目都是以最少時間完成的隊伍/參加者取得勝利，代表最快完成的參加者/隊伍獲得勝利。

比賽服飾要求：

- 所有參加者可以穿著上身白色的運動服、深色褲(例如：深藍...)、運動鞋作賽。
- 參加者也可以選擇大會購買主題白色運動上衣，每套價錢為港幣 100 元正。
- 參加者也可以選擇穿著自行訂購的消防制服服飾作賽，也可以選擇向大會購買消防制服服飾。
- 學校/團體機構組別參加者可自行穿著團體服飾(例如學校校服)。

*有關大會主題白色運動上衣及消防制服服飾尺碼，詳情可參閱第九部份*服飾尺碼事項。

第四部份：比賽詳細規則及內容如下：

個人賽

	幼兒初級、高級組別項目	兒童初級、高級組別項目
Yo-Yo Test	<u>A 點至 B 點 全程 8 米</u> 參賽者需由 A 點 跑至 B 點，來回 5 次。 (勝出條件：用最少時間完成的參加者為之勝出)	<u>A 點至 B 點 全程 10 米</u> 參賽者需負重(1KG 背包)由 A 點 跑至 B 點，來回 5 次。 (勝出條件：用最少時間完成的參加者為之勝出)
開喉	<u>A 點至 B 點 全程 8 米</u> 參賽者需抱着喉管由 A 點 跑至 B 點，從 B 點開喉管回 A 點。 *開喉方法沒有限制 (勝出條件：用最少時間完成的參加者為之勝出)	<u>A 點至 B 點 全程 10 米</u> 參賽者需要抱着喉管由 A 點 跑至 B 點，來回 1 次 從 A 點拉喉管到 B 點(喉管需拉直，不能彎曲 不能摺疊)·經檢查成功後(響哨子為成功或舉旗示意)·最後需收喉管返回 A 點。 (勝出條件：用最少時間完成的參加者為之勝出)
水上拯救	<u>A 點至 B 點 全程 8 米</u> 參賽者由 A 點出發，拿板車跑至 B 點到達 B 點後，把傷者(公仔)放上板車，用手推回板車及傷者(公仔)至 A 點，為止完成。 (勝出條件：用最少時間完成的參加者為之勝出)	<u>A 點至 B 點 全程 10 米</u> 參賽者需由 A 點出發，拿板車及繩跑至 B 點到達 B 點後，把繩扣在板車，再把傷者(公仔)放上板車，把繩頭帶到起點 A，在 A 點把板車及傷者(公仔)一起拉回起點線為止完成。 (勝出條件：用最少時間完成的參加者為之勝出)

主辦：



香港青年體育會



香港兒童及青少年
教育發展協會



冠名贊助：



贊助：



團體賽

	幼兒初級、高級組別項目	兒童初級、高級組別項目
意外現場拯救	<p>A 點至 B 點 5 米 · B 點至 C 點 5 米 全程 10 米</p> <p>5 人一組，在 A 點尋找物資 (工具) 並放進工具袋裏，集齊物資之後五人一齊出發到 B 點拯救傷者 (公仔)，打開擔架並把傷者放上擔架，放下工具袋合力把傷者送去 C 點救護站，完成後全組舉手事宜方為完成。</p>	<p>A 點至 B 點 5 米 · B 點至 C 點 5 米 全程 10 米</p> <p>5 人一組，在 A 點尋找物資 (工具) 並放進工具袋裏，集齊物資之後五人一齊出發到 B 點拯救傷者(真人)，打開擔架並把傷者放上擔架，放下工具袋合力把傷者送去 C 點救護站，完成後全組舉手事宜方為完成。</p>
運送傷者	<p>A 點至 B 點 全程 10 米</p> <p>5 人一組，並排而站，組成人鏈。公仔為傷者，以人傳人方式運送傷者(公仔)。當傷者(公仔)傳至下一位後，隊員需跑至人鏈最後方，以人接人方式把傷者(公仔)傳至 B 點。完成後全組舉手示意，方為完成。</p> <p>例子： 12345>51234>45123>34512>23451</p>	<p>A 點至 B 點 全程 5 米(X2)</p> <p>5 人一組，每次由 4 位隊員抬 1 人，由 A 點抬去 B 點，然後更換被抬台的隊員再把隊員從 B 點抬回 A 點，完成後全組舉手示意 方為完成。(被抬的隊員不可以重複)</p> <p>次序如下： 傷者 1 A 點->B 點 傷者 2 B 點->A 點</p> <p>*1 人托住背部，1 人托住腰部，1 人托住臀部(如傷者是女生，需找女隊員托住臀部)，1 人抬腳</p>
沿救火喉逃生/ 板車拉喉	<p>沿救火喉逃生</p> <p>A 點至 B 點 全程 5 米</p> <p>5 人一組各小隊長需把地上彎曲的拉直，然後沿着喉管爬至 B 點。</p> <p>隊員 1 需要沿着喉管(踩着喉管過)從 A 點行到 B 點，然後把喉拉直。「救火喉」</p> <p>隊員 2(最後一個過 B 點)在 A 點把「救火喉」踏實，並確保喉管保持直線。</p> <p>隊員 3/4/5/2 沿着喉管由 A 點爬至 B 點。</p> <p>最後 5 人合力收回「救火喉」。完成後全組舉手示意，方為完成。</p> <p>*沿着喉管爬的方式沒有限制，但最終需把喉管拉回至 B 點過線。</p> <p>規則*</p> <p>參加者的手、腳並不能完全離開喉管，每一隊有五次機會，<u>如果犯規次數超過五次，則每完全離開一次會有加時一秒的懲罰。</u></p>	<p>板車拉喉</p> <p>A 點至 B 點 全程 10 米</p> <p>5 人一組隊員 1 負責開「救火喉」，並在 B 點把喉管拉緊。隊員 2 需在起點 A 拉緊喉管，以穩定喉管位置。</p> <p>隊員 3/4/5 在起點 A 輪流坐上板車沿着喉管拉至 B 點。每次順利到達 B 點後，需把板車推回起點。最後隊員 2 在 A 點坐上板車拉著「救火喉」，由在 B 點的 4 位小隊員合力把隊員 2 拉至 B 點過線(包括板車)。完成後全組舉手示意，方為完成。<u>(如果板車未過終點線則不當完成)</u></p> <p>規則*</p> <p>在比賽場地中有一個區域可以讓參加者等候板車歸還，而參加者不得超越該區域。<u>如果參加者超越了該區域則會受到加時兩秒的懲罰</u></p> <p>而參加者在比賽途中不得在中途跌下板車，<u>否則將會受到加時三秒的懲罰。</u></p> <p>參加者在比賽途中雙腳離開板車也屬於違反行為，<u>該行為會受到加時三秒的懲罰</u> (用手去控制身體維持平衡則不當犯規)。</p>

參考片段:

遊戲項目	YouTube link
個人賽	
Game1_Yo-Yo Test 幼兒初級、高級組別項目	https://youtu.be/ONSrNR-nozo
Game1_Yo-Yo Test 兒童初級、高級組別項目	https://youtu.be/sxZjZbBU_7U
Game2_開喉 幼兒初級、高級組別項目	https://youtu.be/_PCEaVQmdto
Game2_開喉兒童初級、高級組別項目	https://youtu.be/iQQBmXO6wqc
Game3_水上拯救幼兒初級、高級組別項目	https://youtu.be/U77Pa-rsJpw
Game3_水上拯救兒童初級、高級組別項目	https://youtu.be/kXyf1py9GBg
團體賽	
Game4_意外現場拯救幼兒初級、高級組別項目	https://youtu.be/qeK0k_ZPckA
Game4_意外現場拯救兒童初級、高級組別項目	https://youtu.be/shT-KArgXQI
Game5_運送傷者幼兒初級、高級組別項目	https://youtu.be/YvF_9WhAZA
Game5_運送傷者兒童初級、高級組別項目	https://youtu.be/-_lqjcdNmLk
Game6_沿救火喉逃生幼兒初級、高級組別項目	https://youtu.be/2vhjhPxsNcE
Game6_板車拉喉兒童初級、高級組別項目	https://youtu.be/aGpPJSAHUlo



主辦：



香港青年體育會



香港兒童及青少年
教育發展協會



冠名贊助：

新生

贊助：

TIGA
MILK
太加奶



第五部份：成績公佈及領取獎項

成績公佈：

所有項目成績將由計分部完成覆核後於比賽後網站公佈，請到網站了解參加者成績。

比賽獎項：

每個組別項目設有冠、亞、季軍(本次比賽冠亞季軍均可獲得獎牌一個)及優異獎三名。

第六部份：天氣情況

如天文台於比賽時間 4 小時前發出八號預警、八號或以上熱帶氣旋警告訊號或黑色暴雨警告訊號，當日比賽將改期進行。

第七部份：其他注意事項及查詢

- I. 如發生非本會可控制的因素(包括但不限於疫症及相關政府命令或政策限制)，本會可以在任何時候單方面決定延期(地點會於確實後通知)，或以其他非現場方式，包括以預錄形式進行，已收取之費用將不予退回。
- II. 參賽者必須確保其健康及體能良好，適宜參加是次比賽。如果因任何原因而引致於參加是次比賽時傷亡，本會將不會負責。
- III. 參賽者必須確保其健康及體能良好，適宜參加是次比賽。如果因任何原因而引致於參加是次比賽時傷亡，本會將不會負責。
- IV. 參賽者應妥善保管個人財物，如有任何遺失、損毀，大會概不負責。
- V. 是次比賽不設任何泊車位。如須駕駛私家車，請停泊於附近停車場。
- VI. 是次比賽的照片及影片等將有機會上載於本會社交平台以作宣傳等用途。
- VII. 本章程如有未盡善之處，本會有權隨時修訂而毋須另行通知。
- VIII. 如有任何疑問，歡迎 WhatsApp 9324 2030 向合辦機構職員查詢。

主辦：



香港青年體育會



香港兒童及青少年
教育發展協會



冠名贊助：

新生[®]

贊助：

TIGA
MILK
太加奶



第八部份：比賽事項跟進

<u>日期</u>	<u>內容</u>
2025 年 12 月 21 日	標準報名費用截止報名日期及繳交報名費限期
2025 年 12 月 29 日	公布<參賽名單>請參加者核對資訊，若有錯誤必須於 2025 年 12 月 31 日前通知本會，如逾期通知，需繳付修改手續費\$100/次。
2026 年 1 月 5 日	比賽專用網址 https://fireman.hkysa.hk 啟用
2026 年 1 月 19 日	公布<出場序>
2026 年 3 月 1 日 比賽日	即時顯示召集及公布成績
2026 年 3 月 19 日	自行下載大會拍攝相片

第九部份：服飾尺碼事項



大會主題白色運動上衣尺碼參考

白色運動上衣尺碼	XS-110	S-120	M-130	L-140	XL-150
胸圍	64	68	72	78	82
衣長	46	48	52	54	58
肩寬	32	34	36	38	40



消防小隊長制服尺碼參考

制服尺碼	胸圍	袖長	衣長	褲長	建議身高
2-3 歲(XS)	34CM	33.5CM	42CM	63.5CM	90-110CM
4-6 歲(S)	37CM	36CM	46CM	69.5CM	110-120CM
6-10 歲(M)	40CM	38.5CM	50CM	75.5CM	120-130CM
10-12 歲(L)	45CM	42CM	55CM	82.5CM	130-140CM
12-14 歲(XL)	48CM	46CM	59CM	86CM	140-150CM
*實物平鋪測量尺寸，有 1-3 厘米誤差屬於正常範圍					

圖片只供參考