

活力校園跑樓梯競技大賽_路線圖

中學部大樓			小學部大樓		
6/F			小學部大樓		
5/F	← 終點 (拍學生證計時)  5 → ↑		5	遊戲(5) : 頂豆袋穿過雪糕筒 (每位隊員須各自完成項目)	
4/F	↑ ← 4 → ↓	上樓梯至 5/F	4	遊戲(4) : Wall Ball Squat 抱著藥球深蹲 8 下 (每位隊員須各自完成項目)	
3/F	↑ 3  2 → ↓	上樓梯至 4/F	2	遊戲(2) : Sandbag Lunges 沙袋弓箭步 (參賽者必須完成指定距離)	
2/F	3 遊戲(3) : 指定距離用豆袋打中 2 個雪糕筒 (每位隊員須各自完成項目)  ↑	2/F 不設遊戲	 流動急救站位於中學部 3 樓及 5 樓  中學部 1/F 及 2/F 樓層當天禁止進入		
1/F	 ↑	上樓梯至 3/F	1	經過中央圖書館 向中學部大樓方向	
G/F		遊戲(1) : 1 Kettlebell Walk 利用壺鈴進行農夫走路 (參賽者必須完成指定距離)		↑ (小學大樓梯)	

登記處位於小學大閘側 請拍學生證登記 (所有參加者請攜帶學生證出席)

起點 (拍學生證計時)

備註：如遇天雨，比賽起點將改往一樓圖書館外，請留意比賽當天宣佈有關安排。