



香港花式跳繩會 主辦



慕光英文書院 協辦

個人全能跳繩錦標賽 2019 《章程》

是次比賽希望能為勤奮的跳繩學員提供實戰機會，好好準備迎戰達至更高技術水平。是次比賽為本會合作學校/機構及分區跳繩課程的學員，提供一個挑戰自己及在比賽中展示成果的機會，從而增強自信心及成功感。另外，是次比賽是一個校園以外的發展平台，讓學員在比賽中互相交流及學習。

同時，是次比賽亦為晉升成為本會跳繩代表隊作甄選，獲冠軍及成績優異的參賽者，有機會代表本會參加全港公開賽。合資格的運動員，更有機會代表本會參與交流活動及大型公開的表演，從中增加個人閱歷及豐富人生經驗。

第一部分：比賽詳情

1.1 比賽日期：2019 年 2 月 17 日 (星期日)

1.2 比賽時間：上午 11 時至下午 6 時

1.3 比賽地點：慕光英文書院 (九龍觀塘功樂道 55 號)

1.4 比賽對象：所有參賽者將分成一般組及公開組

一般組之參加者必須符合以下要求:

- A) 必須為本會開辦分區地區課程或本會合作學校/機構之學員。
- B) 未曾參與國際性跳繩賽事 (由世界跳繩聯盟舉辦)
- C) 近 3 年內(2016 年至 2018 年)未曾獲得由中國香港跳繩總會舉辦的全港跳繩精英賽之個人賽總成績獲得冠、亞、季獎項。(團體賽獲獎者除外。)
- D) 並非本會代表隊成員。(代表隊包括：Super Skipping Team A & B)

公開組之參加者必須符合以下要求:

- A) 必須為本會開辦分區地區課程或本會合作學校/機構之學員。
- B) 未曾參與國際性跳繩賽事 (由世界跳繩聯盟舉辦)
- C) SUPER Junior/ Super U14 運動員或歷屆分齡賽三甲運動員
- D) 並非本會代表隊成員。(代表隊包括：Super Skipping Team A & B)



掃瞄 QR CODE
獲得比賽資訊

1.5 所有最新比賽消息、章程、出場序等資訊於網頁公布，詳情可掃描網站 QR CODE。



個人全能跳繩錦標賽 2019 《章程》

第二部分：比賽資料

2.1 比賽分組

比賽均會分為公開組及一般組

一般組分為男、女子組別，另再按年齡分組。共 20 個組別，詳見如下：

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| A) 6 歲或以下男子及女子組 (2013 - 2015 年出生) | F) 11 歲男子及女子組 (2008 年出生) |
| B) 7 歲男子及女子組 (2012 年出生) | G) 12 歲男子及女子組 (2007 年出生) |
| C) 8 歲男子及女子組 (2011 年出生) | H) 13 歲男子及女子組 (2006 年出生) |
| D) 9 歲男子及女子組 (2010 年出生) | I) 14 歲男子及女子組 (2005 年出生) |
| E) 10 歲男子及女子組 (2009 年出生) | J) 15 歲或以上男子及女子組 (2001 - 2004 年出生) |

公開組分為男、女子組別，另再按年齡分組。共 6 個組別，詳見如下：

- | |
|---------------------------------------|
| A) 8 歲或以下男子及女子組 (2011 年或 2011 年後出生) |
| B) 9-11 歲男子及女子組(2008-2010 年出生) |
| C) 12-14 歲男子及女子組(2005-2007 出生) |

2.2 比賽通則

- 2.2.1 比賽當日參賽者**必須**出示身份證明文件以作核實，如參賽者未能出示有效文件，則不獲比賽資格。(有效文件：有相片和出生年份的文件，如手冊、身份證等。)
- 2.2.2 每位運動員可以選擇**最多 3 個比賽項目**。
- 2.2.3 如參賽者比賽中途繩子斷裂，可獲一次重賽機會。
- 2.2.4 如參賽者比賽中途鞋帶鬆脫或身上有雜物掉在場區上，裁判會發出 "Time out" 此時裁判暫停計算下數，參賽者需要綁好鞋帶或清理地上雜物後繼續作賽，否則往後下數將不被計算。
- 2.2.5 若比賽任何一個參賽組別不足 4 位運動員參賽，將順序地按以下方法決定比賽名次
- 2.2.5.1 該組將與同年齡的異性成績作比較決定名次
 例子：15 歲或以上**男子組** 30 秒交叉速度跳只有 3 名參賽者，3 名參賽者的成績將於 15 歲或以上**女子組** 30 秒交叉速度跳作比較決定名次。
- 2.2.5.2 該組將會越級升上一個年齡組別出賽 (不設降級)
 例子：8 歲男子組 30 秒單車步速度跳只有 3 名參賽者，3 名參賽者將自動轉為參與 9 歲男男子組 30 秒單車步速度跳



個人全能跳繩錦標賽 2019 《章程》

2.2.5.3 運動員原先參賽項目將會取消，並自動轉為參加以下指定項目中原有參賽人數最少的項目

7 歲或以下男子及女子組別	8 歲或以上男子及女子組別
30 秒前繩雙腳跳速度跳	30 秒單車步速度跳
30 秒交叉跳速度跳	30 秒二重速度跳
30 秒單車步速度跳	45 秒個人花式賽

例子：15 歲或以上交叉速度跳男女子組別參賽者人數合併後仍不足 4 人，15 歲或以上交叉速度跳將會取消。而指定項目中，30 秒二重速度跳參賽人數最少，上述參賽者自動轉為參加 30 秒二重速度跳。

2.2.5.4 如以上三個方法仍出現參賽人數不足，該項比賽項目將會取消



個人全能跳繩錦標賽 2019 《章程》

2.3 比賽獎項

- 2.3.1 比賽項目中各個組別設有冠、亞、季軍各一名，優異獎五名。冠、亞、季軍得獎者會獲發獎牌一面，優異獎得獎者會獲發優異獎證書一張。
- 2.3.2 如單項成績相同，則出現兩名參賽者同一名次，其後排名將會懸空。
(例：如某項目最高分的兩位參賽者同分，則出現雙冠軍，獎牌後補。亞軍則會懸空。)
- 2.3.3 後補獎牌及證書將於稍後由本會寄出。
- 2.3.4 所有得獎者欲申領獲獎證書，須額外繳付每張 100 元證書製作費。
- 2.3.5 比賽設組別個人總冠軍，得獎者會獲發獎盃一座。爭奪個人總冠軍有以下條件：
- 必須參加 3 個項目
 - 7 歲或以下男子及女子參賽者必須參與 30 秒單車步速度跳
 - 8 歲或以上男子及女子參賽者必須參與 45 秒個人花式賽

計算方法

- 按照參賽者個人項目中所得的名次而獲得相對應的分數，分數如下

第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名	第 6 名	第 7 名	第 8 名	第 8 名 以後
10 分	8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分

- 最終成績將會是 3 個項目所得分數的總和
- 如出現同分情況，於 30 秒單車步速度跳 (7 歲或以下組別) / 45 秒個人花式賽 (8 歲或以上組別) 獲得較高名次者為勝

2.4 比賽服飾

- 2.4.1 所有參賽者必須穿著運動鞋與運動襪作賽，以確保安全。
- 2.4.2 本會分區班參賽者於進出學校及比賽期間必須穿著整齊紫 Super Skipping Team 隊服和外套。
- 2.4.3 本會合作學校/機構之參賽者於進出學校及比賽期間必須穿著整齊學校運動服裝或跳繩隊服裝。

2.5 比賽裁判

- 2.5.1 是次比賽由本會派出之裁判及職員當值，各參賽者須絕對服從，不得異議。
- 2.5.2 如裁判統計的下數誤差多於 5 下，參賽者可要求重賽。
- 2.5.3 如安排重賽，參賽者必須領取由裁判長發出的“重賽批准證”，根據裁判長安排的重賽場次及時間於指定時間到召集處安排重賽。
- 2.5.4 是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判裁決結果為準，**香港花式跳繩會擁有對賽事之最終裁決權。**



個人全能跳繩錦標賽 2019 《章程》

2.6 比賽注意事項

2.6.1 攝影時請勿使用閃光燈。

2.6.2 是次比賽學校不設任何泊車位。如須駕駛私家車，請停泊於附近停車場。

2.7 比賽費用

2.7.1 個人項目：每位港幣 250 元正。(費用已包括 3 項比賽)

第三部分：比賽項目

項目	7 歲或以下男子及女子組別參加 (只限一般組)	8 歲或以上男子及女子組別參加 (包括一般組及公開組)
30 秒前繩雙腳跳速度跳	✓	
30 秒後繩雙腳跳速度跳	✓	
30 秒交叉跳速度跳	✓	✓
30 秒後交叉跳速度跳		✓
30 秒單車步速度跳	✓	✓
30 秒二重速度跳	✓	✓
30 秒前交叉轉換速度跳		✓
45 秒個人花式賽		✓

第四部分：比賽規則

4.1 比賽項目規則

4.1.1 30 秒前繩跳速度跳：

- ◇ 參賽者在 30 秒內完成最多前繩雙腳跳。

4.1.2 30 秒後繩跳速度跳：

- ◇ 參賽者在 30 秒內完成最多後繩雙腳跳。

4.1.3 30 秒交叉跳速度跳：

- ◇ 參賽者在 30 秒內完成最多的交叉跳。
- ◇ 1 下成功的交叉跳為：A) 1 下前交叉跳 · B) 1 下前繩跳
- ◇ 裁判只會計算完整的交叉跳成功過繩的下數，完整交叉跳動作包括以上步驟 A 及 B。



個人全能跳繩錦標賽 2019 《章程》

4.1.4 30 秒後交叉跳速度跳：

- ✧ 參賽者在 30 秒內完成最多的後繩交叉跳。
- ✧ 1 下成功的交叉跳為：A) 1 下後交叉跳 · B) 1 下後繩跳
- ✧ 裁判只會計算完整的交叉跳成功過繩的下數，完整交叉跳動作包括以上步驟 A 及 B。

4.1.5 30 秒單車步速度跳：

- ✧ 參賽者在 30 秒內完成最多的單車步。裁判只會計算右腳落地的下數。

4.1.6 30 秒二重速度跳：

- ✧ 參賽者在 30 秒內完成最多的二重跳。裁判只會計算雙腳成功過繩的下數。

4.1.7 30 秒前交叉轉換速度跳：

- ✧ 參賽者在 30 秒內完成最多的交叉轉換。
- ✧ 裁判只會計算第一次交叉繩後的轉換及雙腳成功過繩的下數。
- ✧ 例：1) 交叉→2) 交叉轉換→3) 交叉轉換 (此例子為完成 2 下)

4.1.8 45 秒個人花式賽：

- ✧ 參賽者需在限時內完成花式難度表上的個人花式，於指定時間內累積最多分數為勝出者。(請參閱附件 1 之花式難度表)
- ✧ 花式難度分為 1 分至 3 分，參賽者跳一次該難度級數之花式時，裁判會紀錄該花式之分數。
- ✧ 若運動員重覆跳同一個花式時不會再獲得該花式之分數。
- ✧ 不需要配合音樂，比賽期間只播放大會聲帶計時。
- ✧ 每次失誤將被扣 1 分。
- ✧ 失誤指繩子因觸碰運動員身體任何部份而停頓，及繩子打出或腳踏出場區。
- ✧ 各裁判之分數將會是難度分之總和扣除失誤分數及偷步分數後之成績。
- ✧ 參賽者根據本會公佈之花式難度表自行編排一系列的跳繩花式組合。



個人全能跳繩錦標賽 2019 《章程》

4.2 運動員比賽手帶安排

- 4.2.1 今年大會將派發手帶予所有參賽運動員，運動員必須穿戴由大會提供的手帶作召集及比賽識別身份用。每位參賽運動員只會獲發一條手帶，手帶上印有該運動員的參賽編號代表運動員身份。
- 4.2.2 運動員不得劃花手帶或轉讓手帶予他人。
- 4.2.3 今年參賽學生於召集及比賽期間不用出示身份證明文件，唯必須戴上手帶，否則不能參與比賽。
- 4.2.4 如運動員在比賽途中所配戴的手帶有任何損毀，運動員必須於該比賽項目完結後帶同已損毀的手帶到大會詢問處換領新手帶，方可繼續參與餘下賽事，否則會被取消資格。
- 4.2.5 如運動員遺失手帶，請到詢問處向工作人員出示身份證明文件正本(學生証/ 學生手冊)並付港幣 50 元補領費以補領比賽手帶方可以繼續參與比賽。
- 4.2.6 請參賽學生妥善穿戴手帶，手帶使用方法請參考本章程的最後一頁圖文並列的圖解。

4.3 比賽開始

- 4.3.1 比賽開始時，大會會發出以下號令 “Judges ready, Skippers ready, Set, Beep” 如有參賽者偷步，比賽會繼續進行，而該參賽者會被扣 5 下跳繩次數。
- 4.3.2 在大會發出 “Beep” 之前，參賽者身體與繩子必須在靜止狀態。
- 4.3.3 在比賽開始後參賽者與教練不得橫越比賽場區，否則會被取消資格。

4.4 比賽完結

- 4.4.1 比賽完結時，大會會發出 “Stop” 此指示，參賽者須停止。
- 4.4.2 比賽完結後參賽者可向裁判查問成績，但最後成績以大會之成績公佈為準。

4.5 繩子

- 4.5.1 所有參賽者需自備繩子比賽。
- 4.5.2 除繩子外，參賽者不可使用其他道具。

4.6 比賽場區面積

比賽場區面積為 3 米 x 3 米，場區以有色膠紙劃分。



個人全能跳繩錦標賽 2019 《章程》

第五部分：比賽報名方法

- 5.1 參賽者必須於本會網上報名系統進行報名及以信用卡繳交費用。恕不接受任何其他形式報名及付款。
- 5.2 成功報名後參加賽將會收到確認電郵，請參賽者自行核對資料。如有錯誤，請於 2018 年 12 月 21 日或之前以電郵形式聯絡比賽部要求修正。逾期提出修正要求須付行政費\$100。
- 5.3 報名遞交後，報名項目不可以更改。
- 5.4 報名名額總數為500人，先到先得。

第六部分：補領獎牌安排：

賽事中如出現同名次情況，將以先到先得形式向其中一位得獎者派發獎牌，未能取得獎牌人士可於比賽當日登記或比賽後1個月內登入本會網上系統登記補領獎牌。

得獎者必須於活動後1個月內完成登記**補領獎牌程序**。逾時申請，將不獲受理。

所有後補獎牌之得獎者，必須完成上述之**補領獎牌程序**，如未能完成登記，本會有權不補發有關的獎牌。

所有後補獎牌將於比賽後3個月內郵寄至**補領獎牌時所**登記的地址，屆時如未能收到，可致電5692 1969 與本會聯絡

第七部分：天氣情況

如天文台於比賽日早上 09:00 發出 8 號預警 或 3 號及以上熱帶氣旋警告訊號 或 紅色 / 黑色暴雨警告訊號，當日比賽將會取消。本會會於取消比賽後 14 個工作天內通知參賽者改期事宜

第八部分：截至報名日期及查詢

截止報名日期：2019 年 1 月 31 日 (晚上 23:55)。如有任何疑問，歡迎於本會辦公時間致電 5692 1969 溫先生或電郵至 competition@hkrsc.com.hk 查詢。

****香港花式跳繩會擁有是次賽事之最終修改權，請各參賽者留意****



個人全能跳繩錦標賽 2019 《章程》

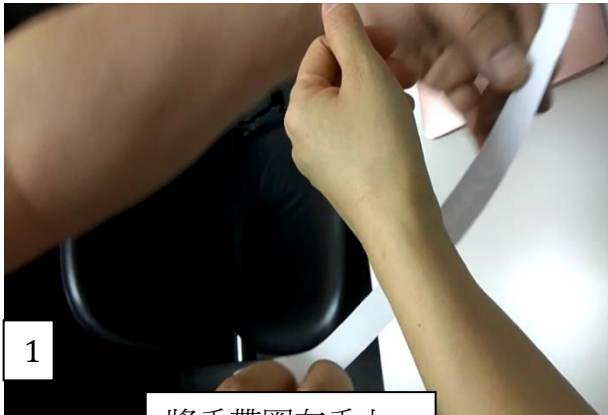
附件 1

45 秒個人花式賽 - 花式難度表 (更新)

1 分動作		2 分動作		3 分動作	
前繩	後繩	前繩	後繩	前繩	後繩
肯肯跳	肯肯跳	敬禮跳	敬禮跳	正三重跳	正三重跳
滑雪跳	滑雪跳	田雞跳	田雞跳	側擺側擺開三重跳	側擺側擺開三重跳
單車步	單車步	田雞交叉跳	田雞交叉跳	側擺側擺交叉三重跳	側擺側擺交叉三重跳
左右鐘擺跳	左右鐘擺跳	跨下一式	跨下一式	側擺開開三重跳	側擺開開三重跳
前後鐘擺跳	前後鐘擺跳	跨下二式	跨下二式	側擺交叉交叉三重跳	側擺交叉交叉三重跳
左右開合跳	左右開合跳	跨下三式	跨下三式	側擺交叉開三重跳	側擺交叉開三重跳
前後開合跳	前後開合跳	跨下四式	跨下四式	360度三重跳	360度三重跳
扭動跳	扭動跳	身後交叉跳	身後交叉跳	兔跳	
提膝交叉跳	提膝交叉跳	膝後交叉跳	膝後交叉跳	側擺開交叉三重跳	側擺開交叉三重跳
全轉跳	全轉跳	上下手跳	上下手跳	全掌上壓跳	全掌上壓跳
前轉後跳	後轉前跳	正二重跳	正二重跳		
交叉跳	交叉跳	側擺開二重跳	側擺開二重跳		
假掌上壓跳		二重全轉跳	二重全轉跳		
側擺全轉跳	側擺全轉跳	二重側擺交叉跳	二重側擺交叉跳		
交叉轉換跳	交叉轉換跳	二重敬禮跳	二重敬禮跳		
割草跳	割草跳	二重交叉跳(開交叉)	二重交叉跳(開交叉)		
釣魚跳		二重交叉跳(交叉交叉)	二重交叉跳(交叉交叉)		
		二重交叉跳(交叉開)	二重交叉跳(交叉開)		
		掌上壓跳	掌上壓跳(接後繩)		

個人全能跳繩錦標賽 2019 《章程》

穿戴手帶方法



1

將手帶圈在手上



2

按手腕大小調較手帶長度



3

手帶其中一端有貼紙位置貼紙



4

把貼紙位置貼上手帶



5

完成穿戴手帶

請參考以下連結有關手帶穿戴示範影片：
<https://www.youtube.com/watch?v=e0Bae-kohIo&feature=youtu.be>