



香港摩打腳跳繩錦標賽 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9月15日(星期日)

1.2 比賽時間：下午1時至下午5時

1.3 比賽地點：香港培正小學錢涵洲紀念樓5樓(香港九龍窩打老道八十號)

1.4 比賽對象：所有參賽者將分成分區組及暑期組

- A) 分區組之參加者必須為本會開辦分區地區課程之學員(包括恆常班及精英班學員)。
- B) 暑期組之參加者必須為本會7月至8月開辦的暑期課程之學員。
- C) 如學員均有參加分區課程及暑期課程，可自行選擇報名參加暑期組或分區組別之比賽，如學員選擇參加暑期組之賽事，將不能爭奪隊際總成績冠軍盃之獎項。

1.5 比賽費用

- A) 個人項目：每位港幣250元正。(費用已包括3項比賽)
- B) 團體項目：每位港幣20元正。(費用已包括1項比賽)
- C) 親子項目：每隊港幣60元正。

1.6 截止報名日期：2019年8月26日(早上9:00)

1.7 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。



掃描 QR CODE
獲得比賽資訊



香港摩打腳跳繩錦標賽 2019 《章程》

第二部分：比賽資料

2.1 比賽分組

比賽將會分為分區組及暑期組

2.1.1 暑期組將不設團體項目。

2.1.2 分區組

- 參加分區組的參加者可按照所參加之分區班組成隊伍，每隊人數上限為 14 人，如所屬分區班人數超過 14 人，可組成另一支隊伍。每個分區班所派出的隊伍數目將不設上限

- 分區組另設有隊伍成績及團體項目。

2.1.3 分區組及暑期組比賽組別分為男、女子組別，另再按年齡分組。共 20 個組別，詳見如下：

Grade C	4-6 歲男子及女子組 (2013 - 2015 年出生)
	7 歲男子及女子組 (2012 年出生)
	8 歲男子及女子組 (2011 年出生)
Grade B	9 歲男子及女子組 (2010 年出生)
	10 歲男子及女子組 (2009 年出生)
	11 歲男子及女子組 (2008 年出生)
Grade A	12 歲男子及女子組 (2007 年出生)
	13 歲男子及女子組 (2006 年出生)
	14 歲男子及女子組 (2005 年出生)
	15-18 歲男子及女子組 (2001 - 2004 年出生)

備註: 本會 14 歲或以下 SUPER 代表隊成員、SUPER JUNIOR 成員皆可報名參加賽事

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 每位運動員於個人項目中可以選擇**最多 3 個比賽項目**。

2.2.3 分區組於團體項目中，每位運動員只可參與**一項團體項目**。

2.2.4 如參賽者比賽中途繩子斷裂，可獲一次重賽機會。

2.2.5 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。

2.2.6 請妥善保管個人財物，如有任何遺失、損毀，大會概不負責。

2.2.7 比賽進行中，每位參賽者不得超越場區；所有在場區以外完成的下數均不會被計算亦不會有重賽機會。

2.2.8 報名方法:

登入本會報名系統，選擇報名之組別: 暑期組/ 分區組，並填寫個人資料。敬請留意，報名資料中需填寫活動及課程編號，請填寫子女所參加之分區班或暑期班之編號，有關資料可查找閣下電郵，或於活動報名頁中查詢。分區班隊伍將由所屬教練為已報名之學員編制。



香港摩打腳跳繩錦標賽 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。冠、亞、季軍得獎者會獲發獎牌一面，所有得獎者均可按照比賽成績申請獲獎證書、項目完成證書或出席證書乙張，申請費用為每張證書 100 元。

2.3.2 比賽設組別個人總成績冠軍，得獎者會獲發獎盃一座。爭奪個人總冠軍的參賽者必須參加 3 個項目。

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

- 個人最終成績將會是 3 個項目所得分數的總和

2.3.3 分區組設有隊際總成績冠軍盃，得獎組別的隊名將刻在獎盃上並於當日即時回收，回收的獎盃將會放到本會觀塘訓練學校展示。爭奪隊際總成績冠軍杯有以下條件：

- 分區組隊際總成績，將計算隊伍中於個人項目中所得分數最高的 6 名參加者及隊伍於團體項目中所獲得的分數的總和。

計分方法

- 各個項目的獎項均給予不同的分數，分區組隊際總成績計算方法如下：

比賽項目	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
個人	10 分	8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分
團體	20 分	16 分	12 分	8 分	4 分	4 分	4 分	4 分	4 分

- 如出現同分情況，則以親子賽分數較高者為先。

2.3.4 親子賽各組別設冠、亞、季軍各一名，冠、亞、季軍得獎者會獲發獎牌一面，所有得獎者均可按照比賽成績申請獲獎證書、項目完成證書或出席證書乙張，申請費用為每張證書 100 元。每組參賽者可獲得 2 分參與分。參與分將不會計算在個人總成績冠軍盃及隊際總成績冠軍盃成績內，唯當隊際總成績冠軍盃出現同分情況時，親子賽的參與分數將決定排名的先後次序。

2.3.5 各組別之參賽者之個人項目能於時限內達到以下下數可申領金摩打腳證書;如未能達標可申請出席證書:(得獎者可繳付 100 元申請證書一張)

項目	暑期組(需完成下數)			分區組(需完成下數)		
	Grade A	Grade B	Grade C	Grade A	Grade B	Grade C
前繩雙腳跳速度跳	100	80	40	--	--	--
後繩雙腳跳速度跳	100	60	30	100	60	30
交叉開跳速度跳	30	20	10	30	20	10
單車步速度跳	50	35	20	50	35	20
二重速度跳	--	--	--	50	35	20



香港摩打腳跳繩錦標賽 2019 《章程》

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比賽期間必須穿著整齊紫 Super Skipping Team 隊服或由本會所提供的服裝和外套。
- 2.4.3 本會合作學校/機構之參賽者於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 如有上訴，需提供清晰比賽影片，影響內容應清楚拍攝參賽者，並沒有任何障礙物阻擋參賽者。上訴費用為\$500，如上訴成功將發還上訴費用，否則將不會發還。香港花式跳繩會擁有對賽事之最終裁決權。

2.6 比賽注意事項

- 2.6.1 攝影時請勿使用閃光燈。
- 2.6.2 是次比賽不設任何泊車位。如須駕駛私家車，請停泊於附近停車場。

第三部分：比賽項目

3.1 比賽項目

項目	暑期組(需完成下數)			分區組(需完成下數)		
	Grade A	Grade B	Grade C	Grade A	Grade B	Grade C
前繩雙腳跳速度跳	100	80	40	--	--	--
後繩雙腳跳速度跳	100	60	30	100	60	30
交叉開跳速度跳	30	20	10	30	20	10
單車步速度跳	50	35	20	50	35	20
二重速度跳	--	--	--	50	35	20

團體項目	暑期組	分區組(需完成下數)
3 x 100 前繩雙腳跳接力賽	--	每人 100 下
大繩走 8 字速度賽	--	合共 100 下

親子項目	需完成下數
親子朋友速度跳	50



香港摩打腳跳繩錦標賽 2019 《章程》

第四部分：比賽規則

4.1 比賽項目規則

個人項目

4.1.1 前繩雙腳跳速度跳：

- ◇ 參賽者需以最快的速度完成該組別指定之前繩雙腳跳下數。
- ◇ 時間上限為 1 分鐘，如未能於限時內完成指定下數(可參閱 3.1)，成績將以 0 秒計算。
- ◇ 比賽開始前將由大會統一為所有參加者按下計時器，當參加者於限時內達到指定下數時，將由比賽裁判按下計時器停止計時。
- ◇ 比賽進行期間，裁判將舉起紅牌，以示參加者已完成指定下數，如參加者在裁判未有舉起紅牌時停下動作，將繼續計時，參加者必須繼續動作直至裁判舉起紅牌。
- ◇ 如有參賽者偷步，比賽會繼續進行，而該參賽者將會被加時 2 秒。
- ◇ 如有上訴，需提供清晰比賽影片，影響內容應清楚拍攝參賽者，並沒有任何障礙物阻擋參賽者。上訴費用為\$500，如上訴成功將發還上訴費用，否則將不會發還。
- ◇ 比賽完成後必須等待場次中其他選手完成後方可離開場區

4.1.2 後繩雙腳跳速度跳：

- ◇ 參賽者需以最快的速度完成該組別指定之後繩雙腳跳下數。
- ◇ 時間上限為 1 分鐘，如未能於限時內完成指定下數(可參閱 3.1)，成績將以 0 秒計算。
- ◇ 比賽開始前將由大會統一為所有參加者按下計時器，當參加者於限時內達到指定下數時，將由比賽裁判按下計時器停止計時。
- ◇ 比賽進行期間，裁判將舉起紅牌，以示參加者已完成指定下數，如參加者在裁判未有舉起紅牌時停下動作，將繼續計時，參加者必須繼續動作直至裁判舉起紅牌。
- ◇ 如有參賽者偷步，比賽會繼續進行，而該參賽者將會被加時 2 秒。
- ◇ 如有上訴，需提供清晰比賽影片，影響內容應清楚拍攝參賽者，並沒有任何障礙物阻擋參賽者。上訴費用為\$500，如上訴成功將發還上訴費用，否則將不會發還。
- ◇ 比賽完成後必須等待場次中其他選手完成後方可離開場區

4.1.3 交叉開跳速度跳：

- ◇ 參賽者需以最快的速度完成該組別指定之交叉跳下數。
- ◇ 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。
- ◇ 時間上限為 1 分鐘，如未能於限時內完成指定下數(可參閱 3.1)，成績將以 0 秒計算。
- ◇ 比賽開始前將由大會統一為所有參加者按下計時器，當參加者於限時內達到指定下數時，將由比賽裁判按下計時器停止計時。



香港摩打腳跳繩錦標賽 2019 《章程》

- ◇ 比賽進行期間，裁判將舉起紅牌，以示參加者已完成指定下數，如參加者在裁判未有舉起紅牌時停下動作，將繼續計時，參加者必須繼續動作直至裁判舉起紅牌。
- ◇ 如有參賽者偷步，比賽會繼續進行，而該參賽者將會被加時 2 秒。
- ◇ 如有上訴，需提供清晰比賽影片，影響內容應清楚拍攝參賽者，並沒有任何障礙物阻擋參賽者。上訴費用為\$500，如上訴成功將發還上訴費用，否則將不會發還。
- ◇ 比賽完成後必須等待場次中其他選手完成後方可離開場區

4.1.4 單車步速度跳：

- ◇ 參賽者需以最快的速度完成該組別指定之單車步下數。
- ◇ 裁判只會計算右腳落地的下數。
- ◇ 時間上限為 1 分鐘，如未能於限時內完成指定下數(可參閱 3.1)，成績將以 0 秒計算。
- ◇ 比賽開始前將由大會統一為所有參加者按下計時器，當參加者於限時內達到指定下數時，將由比賽裁判按下計時器停止計時。
- ◇ 比賽進行期間，裁判將舉起紅牌，以示參加者已完成指定下數，如參加者在裁判未有舉起紅牌時停下動作，將繼續計時，參加者必須繼續動作直至裁判舉起紅牌。
- ◇ 如有參賽者偷步，比賽會繼續進行，而該參賽者將會被加時 2 秒。
- ◇ 如有上訴，需提供清晰比賽影片，影響內容應清楚拍攝參賽者，並沒有任何障礙物阻擋參賽者。上訴費用為\$500，如上訴成功將發還上訴費用，否則將不會發還。
- ◇ 比賽完成後必須等待場次中其他選手完成後方可離開場區

4.1.5 二重速度跳：

- ◇ 參賽者需以最快的速度完成該組別指定之二重跳下數。
- ◇ 裁判只會計算雙腳成功過繩的下數。
- ◇ 時間上限為 1 分鐘，如未能於限時內完成指定下數(可參閱 3.1)，成績將以 0 秒計算。
- ◇ 比賽開始前將由大會統一為所有參加者按下計時器，當參加者於限時內達到指定下數時，將由比賽裁判按下計時器停止計時。
- ◇ 比賽進行期間，裁判將舉起紅牌，以示參加者已完成指定下數，如參加者在裁判未有舉起紅牌時停下動作，將繼續計時，參加者必須繼續動作直至裁判舉起紅牌。
- ◇ 如有參賽者偷步，比賽會繼續進行，而該參賽者將會被加時 2 秒。
- ◇ 如有上訴，需提供清晰比賽影片，影響內容應清楚拍攝參賽者，並沒有任何障礙物阻擋參賽者。上訴費用為\$500，如上訴成功將發還上訴費用，否則將不會發還。
- ◇ 比賽完成後必須等待場次中其他選手完成後方可離開場區



香港摩打腳跳繩錦標賽 2019 《章程》

團體項目

4.1.6 3 x 100 前繩接力賽

- ◇ 3 人一組，按順序輪流跳前繩 100 下。
- ◇ 當 A 隊員完成最後一下時，裁判將會舉牌示意 B 隊員接力。如 B 隊員於裁判尚未舉牌示意可以開始，將視作偷步
- ◇ 時間上限成為 3 分鐘，如未能於限時內完成指定下數(可參閱 3.1)，成績將以 0 秒計算。
- ◇ 比賽開始前將由大會統一為所有參加者按下計時器，當參加者於限時內達到指定下數時，將由比賽裁判按下計時器停止計時。
- ◇ 比賽進行期間，裁判將舉起紅牌，以示參加者已完成指定下數，如參加者在裁判未有舉起紅牌時停下動作，將繼續計時，參加者必須繼續動作直至裁判舉起紅牌。
- ◇ 如有參賽者偷步，比賽會繼續進行，而該隊比賽成績將會以每偷步一次加時 2 秒計算。
- ◇ 如有上訴，需提供清晰比賽影片，影響內容應清楚拍攝參賽者，並沒有任何障礙物阻擋參賽者。上訴費用為\$500，如上訴成功將發還上訴費用，否則將不會發還。
- ◇ 比賽完成後必須等待場次中其他隊伍完成後方可離開場區

4.1.7 大繩走 8 字速度賽

- ◇ 8-10 人一組(包括擺繩者)，由 A 與 B 兩位隊員負責擺繩，其餘隊員在 A 右側大繩外預備，比賽開始後，A 與 B 兩位隊員起繩，其後每位隊員逐一入繩跳不少於一下後斜行至 B 右側出繩，出繩後繞過 B 背面於 B 左側預備，待最後一位隊員出繩後第一位隊員再次入繩跳不少於一下後斜行至 A 左側出繩，再繞過 A 背面回 A 右側預備，不斷重複上述動作，來回以阿拉伯數字『8』的路線從一邊跳到另一邊。每位隊員完成過繩一次，裁判計算一下。
- ◇ 時間上限為 3 分鐘，如未能於限時內完成指定下數(可參閱 3.1)，成績將以 0 秒計算。
- ◇ 比賽開始前將由大會統一為所有參加者按下計時器，當參加者於限時內達到指定下數時，將由比賽裁判按下計時器停止計時。
- ◇ 比賽進行期間，裁判將舉起紅牌，以示參加者已完成指定下數。
- ◇ 如有參賽者偷步，比賽會繼續進行，而該隊伍將會被加時 2 秒。
- ◇ 如參賽者比賽成績下數少於指定下數 5 下或以下，該參賽者將會被加時 1 秒；如比賽成績下數少於指定下數 5 以上，該參賽者將會被參賽資格。
- ◇ 如有上訴，需提供清晰比賽影片，影響內容應清楚拍攝參賽者，並沒有任何障礙物阻擋參賽者。上訴費用為\$500，如上訴成功將發還上訴費用，否則將不會發還。
- ◇ 比賽完成後必須等待場次中其他隊伍完成後方可離開場區



香港摩打腳跳繩錦標賽 2019 《章程》

親子項目

4.1.8 親子朋友速度跳

- ◇ 參賽者需以最快的速度完成指定朋友跳下數(可參閱 3.1)。
- ◇ 時間上限為 1 分鐘。
- ◇ 比賽開始前將由大會統一為所有參加者按下計時器，當參加者於限時內達到指定下數時，將由比賽裁判按下計時器停止計時。
- ◇ 比賽進行期間，裁判將舉起紅牌，以示參加者已完成指定下數
- ◇ 如有參賽者偷步，比賽會繼續進行，而該隊伍將會被加時 2 秒。
- ◇ 如參賽者比賽成績下數少於指定下數 5 下或以下，該參賽者將會被加時 1 秒；如比賽成績下數少於指定下數 5 以上，該參賽者將會被參賽資格。
- ◇ 如有上訴，需提供清晰比賽影片，影響內容應清楚拍攝參賽者，並沒有任何障礙物阻擋參賽者。上訴費用為\$500，如上訴成功將發還上訴費用，否則將不會發還。

4.2 運動員比賽手帶安排

- 4.2.1 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 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”。
- 4.3.2 如有參賽者偷步，比賽會繼續進行，而該參賽者會被加時 2 秒。
- 4.3.3 團體項目中有偷步情況，則每一次加 2 秒。
- 4.3.4 在大會發出 “Beep” 之前，參賽者身體與繩子必須在靜止狀態。
- 4.3.5 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。
- 4.3.6 參賽者需自行計算所跳之下數。



香港摩打腳跳繩錦標賽 2019 《章程》

4.4 比賽完結

- 4.4.1 當完成指定下數後，比賽裁判按下計時器停止計時。
- 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

- 個人項目場區面積為 3 米 x 3 米，場區以有色膠紙劃分。
- 團體項目場主面積為最少 4 米 x 10 米，場區以有色膠紙劃分。

第五部分：比賽報名方法

- 5.1 登入本會報名系統，選擇報名之組別: 暑期組/ 分區組，並填寫個人資料。敬請留意，報名資料中需填寫活動及課程編號，請填寫子女所參加之分區班或暑期班之編號，有關資料可查找閣下電郵，或於活動報名頁中查詢。分區班隊伍將由所屬教練為已報名之學員編制。
- 5.2 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。
- 5.3 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 **2019 年 8 月 30 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。**
- 5.4 報名遞交後，報名項目不可以更改。
- 5.5 報名名額總數為500人，先到先得。

第六部分：天氣情況

如天文台於比賽報到時間開始前兩小時發出 **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

第七部分：截止報名日期及查詢

截止報名日期：2019 年 8 月 19 日 (早上 9:00)。如有任何疑問，歡迎於本會辦公時間致電 9128 6991 陳小姐或電郵至 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****



香港摩打腳跳繩錦標賽 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>