



個人全能跳繩錦標賽 2017 《章程》 (1.12.2016 更新)

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：2017 年 1 月 22 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：天水圍香島中學(新界元朗天水圍天暉路 8 號)

1.4 比賽對象：所有參賽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(2014 年至 2016 年)未曾獲得由中國香港跳繩總會舉辦的全港跳繩分齡賽及全港跳繩精英賽，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)

1.5 是次比賽設比賽網頁，所有最新比賽消息、報名表、章程、當日比賽成績等資訊會

在此網頁公布：<http://www.hkrsc.com.hk/2017match/index.asp>



第二部分：比賽資料

2.1 比賽分組

比賽均會分為男、女子組別，另再按年齡分組。共 28 個組別。

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| A) 5 歲或以下男子及女子組 (2012 年或之後出生) | H) 12 歲男子及女子組 (2005 年出生) |
| B) 6 歲男子及女子組 (2011 年出生) | I) 13 歲男子及女子組 (2004 年出生) |
| C) 7 歲男子及女子組 (2010 年出生) | J) 14 歲男子及女子組 (2003 年出生) |
| D) 8 歲男子及女子組 (2009 年出生) | K) 15 歲男子及女子組 (2002 年出生) |
| E) 9 歲男子及女子組 (2008 年出生) | L) 16 歲男子及女子組 (2001 年出生) |
| F) 10 歲男子及女子組 (2007 年出生) | M) 17 歲男子及女子組 (2000 年出生) |
| G) 11 歲男子及女子組 (2006 年出生) | N) 18 歲或以上男子及女子組 (1999 年或之前出生) |



個人全能跳繩錦標賽 2017 《章程》 (1.12.2016 更新)

親子賽 (親子一分鐘朋友跳)

A) 9 歲或以下組別(2008 年或之後出生)

B) 10 歲或以上組別(2007 年或之前出生)

參賽者二人為一組，其中一人必須為學員家長。(家長必須為參賽者之合法監護人或父母)

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 比賽不設降級。若比賽任何一個參賽組別不足 4 位運動員參賽，該組將會越級升上一個年齡組別出賽，直至足夠 4 位運動員為止。

例子一：8 歲女子組 30 秒單車步速度跳只有兩人參加，其兩人則會越級至 9 歲女子組 30 秒單車步速度跳的組別出賽。

例子二：6 歲男子組 30 秒前繩速度跳只有一人參加，該參加者則會越級至 7 歲男子組 30 秒前繩速度跳的組別出賽。但如果同時 7 歲男子組 30 秒前繩速度跳也只有一人參加，因不足 4 位運動員參賽，該組比賽項目將會自動取消。

2.2.3 每位運動員可以選擇最多 3 個比賽項目。

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。

2.3 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分區班或學校/機構跳繩班，上課時間由負責教練補發。

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 是次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

此外，如果參加親子賽，可以額外加 2 分參與分，計算在爭奪組別個人總冠軍的分數中，但親子賽獲獎的成績則不會計算在爭奪組別個人總冠軍的分數中。

第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名	第 6 名	第 7 名	第 8 名	參與分	親子賽
10 分	8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	2 分



個人全能跳繩錦標賽 2017 《章程》 (1.12.2016 更新)

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 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。

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，如天富苑、天澤邨及天恩邨停車場。

2.7 比賽費用

- 2.7.1 個人項目：每位港幣 220 元正。(費用已包括 3 項比賽)
- 2.7.2 親子賽：每組港幣 60 元正。

第三部分：比賽項目

項目	7 歲或以下男子及女子組別參加	8 歲或以上男子及女子組別參加
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	✓	✓
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：



個人全能跳繩錦標賽 2017 《章程》 (1.12.2016 更新)

- ✧ 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。

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 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。

4.2 比賽開始

- 4.2.1 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。
- 4.2.2 在大會發出 “Beep” 之前，參賽者身體與繩子必須在靜止狀態。
- 4.2.3 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。



個人全能跳繩錦標賽 2017 《章程》 (1.12.2016 更新)

4.3 比賽完結

4.3.1 比賽完結時，大會會發出 “Stop” 此指示，參賽者須停止。

4.3.2 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。

4.4 繩子

4.4.1 所有參賽者需自備繩子比賽。

4.4.2 除繩子外，參賽者不可使用其他道具。

4.5 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。

第五部分：比賽報名方法

5.1 填妥報名表後，連同劃線支票(抬頭中文：「香港花式跳繩會有限公司」，英文：“ Hong Kong Rope Skipping Club Limited”)，支票背面寫上學生姓名、電話及參加組別後郵寄遞交到『九龍觀塘成業街 19-21 號成業工業大廈 4 樓 35 室』，信封上請註明「報名參加個人全能跳繩錦標賽 2017 比賽部李先生收」。報名一經接納，所繳費用將不會退回。(分區班運動員必需郵寄遞交報名表及支票，不可以經教練遞交。)

5.2 為使出場序、成績公佈及各方面資料正確，增加當日比賽效率，請各負責教練或學校負責人填妥電腦檔報名表，電郵至 competition@hkrsc.com.hk (比賽資料以電腦檔為準)

5.3 報名申請應包括：1) 報名表格；2) 劃線支票；3) 電腦檔報名表(適用於合作學校/機構)，才為完整的報名申請，否則本會有權拒絕其報名。

5.4 所有報名資料如有更改將會以第二次遞交日期為準。

5.5 報名表遞交後，報名項目不可以更改。

5.6 報名名額總數為400人，先到先得。

5.7 有關報名者的報名比賽相關資料會於12/12/2016以報名表上填寫的電郵通知閣下，請閣下自行核對資料是否正確。如有錯誤，請於17/12/2016之前以電郵或辦公時間聯絡本會比賽部李先生要求更正，逾期要修改資料需要付行政費\$100。(聯絡方法詳看第七部分)

第六部分：天氣情況

如天氣情況惡劣，教育局宣佈停課，參賽者可於比賽前 2 小時致電本會查詢，如天文台發出 8 號或以上颶風信號或黑色暴雨警告，比賽則改期進行，日期另行通知。

第七部分：報名日期及查詢

報名截止日期：2016 年 12 月 5 日(以郵戳日期為準)。如有任何疑問，歡迎於本會辦公時間致電 9128 6991 李先生(Tommy)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 2017 《章程》 (1.12.2016 更新)

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	免跳	/
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)		