



香港花式跳繩會主辦



天水圍香島中學協辦

全港校際花式跳繩錦標賽 2016 — 章程

第一部分：比賽資料

1.1 比賽目的：為使跳繩運動於本港更多不同層面推廣及發展，本會一直致力籌辦各類型跳繩比賽及活動，是次比賽為其一。藉此希望可大力推動本港花式跳繩運動發展更全面，讓更多人接觸此運動。此外，亦可提供一個發展平台及比賽機會，使跳繩學員獲更多參賽經驗，表現自己及於比賽中交流跳繩心得。

1.2 比賽日期：2016 年 7 月 3 日 (日)

1.3 比賽時間：上午 11 時至下午 6 時

1.4 比賽地點：天水圍香島中學 (新界元朗天水圍天暉路八號)

1.5 比賽費用：

組別	速度項目	表演盃
小學組	每組別港幣 200 元正	港幣 200 元正
中學組	每組別港幣 200 元正	港幣 200 元正

1.6 報名方法：參賽隊伍填妥報名表格後連同劃線支票(抬頭「香港花式跳繩會有限公司」)郵寄至“九龍觀塘成業街 19-21 號成業工業中心 4 樓 35 室”香港花式跳繩會收，信封面請註明“全港校際花式跳繩錦標賽 2016 報名表格”。

比賽由 2016 年 6 月 3 日截止日期。名額有限，先到先得。

報名一經接納，比賽出場序將於 2016 年 6 月 11 日前，在本會網站 (www.hkrsc.com.hk) 公佈。所有報名資料如有更改，將以第二次遞交日期為準。

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)

報名申請應包括：(第 1-3 項需郵寄遞交，所有表格可於本會網站 www.hkrsc.com.hk 下載)

I. 報名表格

II. 劃線支票(抬頭「香港花式跳繩會有限公司」，背面寫上學校名稱)

III. 參賽者名單連同家長或監護人同意書

IV. 電腦檔報名表(電郵至 competition@hkrsc.com.hk)才為完整的報名申請，否則本會有權拒絕其報名。

1.7 比賽查詢：如有任何疑問，可電郵致 competition@hkrsc.com.hk，或於辦公時間(星期一至五上午 10 時至下午 7 時，星期六上午 10 時至下午 2 時)內致電 9128 6991 黃家謙查詢。

第二部分：比賽介紹及分組

2.1 個人，雙人，大繩及團體等競技項目

比賽項目/組別	男子甲組 (5、6 年級)	男子乙組 (3、4 年級)	男子丙組 (1、2 年級)	女子甲組 (5、6 年級)	女子乙組 (3、4 年級)	女子丙組 (1、2 年級)	中學 男子組	中學 女子組
(個人) 30 秒單車步								
(個人) 30 秒交叉開								
(個人) 30 秒二重跳								
(雙人) 30 秒朋友跳								
(雙人) 30 秒橫排跳								
(大繩) 2 分鐘大繩走 8 字	以學校為單位，分小學組及中學組(於校際總成績以 1.5 倍分數計算)							
(團體) 表演盃	以學校為單位，分小學組及中學組(於校際總成績以 2 倍分數計算)							

2.2 參加小學組別的每間學校可於每組別派出最多 1 隊參賽，中學組則不設上限。

2.3 每隊不可多於 28 人組成。

2.4 運動員可越級參賽，但不可降級。

2.5 是次比賽設後備名單，每組別最多可提供後備人數為 2 人。

2.6 個人項目：每一隊每個項目最多派出 2 名運動員。

2.7 雙人項目：每一隊每個項目最多派出 2 組運動員。

2.8 大繩項目：每間學校最多派出 1 隊參與。

2.9 表演盃：每間學校最多派出 1 隊參與。

2.10 每位運動員只可參加個人，雙人，大繩及團體項目各一個。

2.11 報名名額：整個比賽報名隊伍總數為 56 隊，若報名隊伍多於限額，則以遞交完整報名申請程序的先後次序決定。例：如最後一間報名遞交完整的報名申請學校有 4 隊參加賽事，但參賽隊伍總數已達 55 隊，則該校只可選擇其中 1 隊出賽。

第三部分：比賽項目

個人項目

30 秒單車步

- ◆ 參賽者目標是在 30 秒內完成最多的單車步
- ◆ 裁判只會計算參賽者右腳過繩之數目
- ◆ 參賽者跳繩時左右腳交替著地，每一下繩過一隻腳

30 秒交叉開

- ◆ 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

30 秒二重跳

- ◆ 參賽者目標是在 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

雙人項目

30 秒朋友跳

- ◆ 目標是 30 秒內完成最多朋友跳
- ◆ 兩位參賽者使用同一條繩子，一位為擺繩者，另一位為跳繩者
- ◆ 比賽途中兩位參賽者可自由擔任擺繩或跳繩者，但任何轉換不獲加分或補時
- ◆ 裁判只會計算兩名參賽者同時過繩的下數

30 秒橫排跳

- ◆ 目標是 30 秒內完成最多橫排跳
- ◆ 裁判只會計算兩名參賽者同時過繩的下數
- ◆ 參賽者可選擇以前後或左右並列位置完成橫排跳，雙方拿繩的手不一便可（一左手一右手）

大繩項目

2 分鐘大繩走 8 字

6-14 人一組，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。

團體項目(表演盃)

組別	比賽時間	參賽人數
小學組	每隊比賽時間為 3-5 分鐘	每隊由 8 至 14 名學生組成並由 1 位領隊帶領
中學組		

- 每隊由 8 至 14 人組成。
- 比賽以學校為單位參賽，參賽者必須為現時就讀於同校之學生。
- 參賽隊伍要於 6 月 22 日前，提交 MP3 格式檔的比賽音樂到 competition@hkrsc.com.hk，如參賽隊伍未能於指定時間前提交比賽音樂，比賽當日將不獲播放比賽音樂。

器材及服飾：

- 為保安全，所有道具必須預先申請才能在比賽中使用，請於 6 月 22 日前提提交有關表格。
- 參加隊伍可使用任何繩子參賽，本會對比賽道具及器材的安全性擁有最終決定權。
- 參賽隊伍可穿著任何服裝參加比賽。

表演盃評分準則

- 參賽隊伍的得分會由嘉賓裁判的分數合計而成，比賽名次會以總分作排名，最高分數為勝出者。如有同分情況出現，則以表演流暢性及表演齊整度雙加為計算部份，高分為勝出者。
- 場地以外及比賽時間完結後參賽者所作的花式將不獲計算。
- 大會播放比賽音樂時裁判會即時開始計時，直至大會宣布"夠鐘"裁判將不會再計算任何分數。
- 參賽隊伍超時完成花式，將會於此項目總分被扣 5 分。
- 嘉賓裁判會負責評核表演流暢性、齊整度、音樂運用、互動性及趣味性。
- 表演盃比賽不設重賽。

➤ 嘉賓裁判評分內容，如下：

元素	佔分比重(100%)
表演流暢性	30%
表演齊整度	20%
音樂運用	20%
互動性	15%
趣味性	15%

第四部分：比賽規則

1．比賽通則

- 4.1.1 比賽以學校為單位參賽，同隊運動員必須為現時就讀於同校之學生。
- 4.1.2 參賽學校必須為教育局註冊日間或全日制中小學。
- 4.1.3 若學校設有中學部和小學部，則視為兩個獨立參賽單位，其學生必須代表就讀單位出賽，不能混合出賽。
- 4.1.4 運動員報到，召集，進入比賽場區時都必須出示學生證明文件給工作人員或裁判檢查。如未能出示者則當違規論，該名運動員將被取消所有資格。
(運動員證明文件必須包含以下資料：姓名、性別、出生日期、就讀學校及年級)
- 4.1.5 每間參賽學校須由一名領隊帶領(18 歲或以上非參賽運動員)，負責與大會聯絡及監督其運動員在場內及場外之行為。
- 4.1.6 所有參賽者必須穿著統一的學校運動服。
- 4.1.7 所有比賽項目中所用的繩子需要自行負責，繩子種類不限。
- 4.1.8 個人比賽及雙人比賽場區面積為 3X3 米，場區將用有色膠紙劃分。
大繩比賽場區面積不少於 8X6 米，場區將用有色膠紙劃分。
- 4.1.9 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．比賽開始

- 4.2.1 單項比賽開始時，大會將會發出以下號令：「Judges ready, Skippers ready, Set, Beep」，如有參賽者偷步，比賽會繼續進行，而該參賽者將被扣除 5 下跳繩次數。
- 4.2.2 在大會發出“Skippers ready”後，“Beep”之前，參賽者身體與繩子必須在靜止狀態。
- 4.2.3 比賽進行中，所有參賽者不得超越場區，參賽者在場區以外完成的下數均不會被計算。
- 4.2.4 如參賽者比賽中途鞋帶鬆脫或身上有雜物掉在場區上，裁判會揚聲發出“Time out”此時裁判暫停計算下數，參賽者需繫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。

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。
- 4.3.3 比賽完結後請盡快離開場區，以免影響下一場比賽。

4．比賽裁判

- 4.4.1 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。
- 4.4.2 所有項目由本會兩名裁判判決，成績為兩位裁判統計之平均數，如兩位裁判統計的下數誤差多於 5 下，參賽者可要求重賽。

4.4.3 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。

5．比賽獎項

- 5.1 個人比賽中各個組別設有冠、亞、季、殿軍各一名，優異獎四個。冠、亞、季、殿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。
- 5.2 雙人比賽中各個組別設有冠、亞、季、殿軍各一組，優異獎四組。冠、亞、季、殿軍得獎組別會獲發獎牌兩面，優異獎得獎組別會獲發優異獎證書兩張。
- 5.3 大繩比賽中各個組別設有冠、亞、季、殿軍各一隊，優異獎四隊，冠、亞、季、殿軍及優異獎得獎團體均會獲發獎盃一個。
- 5.4 表演盃中各個組別設有冠、亞、季、殿軍各一隊，優異獎四隊，冠、亞、季、殿軍及優異獎得獎團體均會獲發獎盃一個。
- 5.5 如總分相同，則出現兩隊/位參賽隊伍同一名次。其中一隊/位參賽者之獎盃/獎牌可能需要稍後時間補領。
- 5.6 所有出席比賽的運動員均獲得參與證書。
- 5.7 是次比賽設有校際總成績冠、亞、季軍，各個項目的獎項均給予不同的分數，方法如下：

第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第七名	第八名	參與分
10 分	8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分

例子：A 學校：2 位學生各得到男子甲組及女子甲組 30 秒單車步冠軍 2 人 x 9 分=18 分

1 組得到女子丙組 1 分鐘朋友跳亞軍 1 組 x 8 分=8 分

A 學校的校際總成績為 26 分，而校際總成績分數最高者為校際總成績冠軍，如此類推

- 5.8 大繩項目於校際總成績會以 1.5 倍分數計算，即第一名得 15 分，第二名 12，如此類推。
- 5.9 團體項目於校際總成績會以 2 倍分數計算，即第一名得 20 分，第二名 16 分，如此類推。
- 5.10 校際總成績冠、亞、季軍，各得獎團體均會獲發獎盃一個。
- 5.11 校際總成績不設雙冠、亞、季軍，如總分相同則以團體項目成績排名為準。
- 5.12 由於印刷需時，所有得獎證書除出席證書外，會於比賽後一個月內郵寄或由學校負責教練送回學校。

第六部分:天氣情況

- 6.1 如天文台於比賽當日早上 9 時後仍然發出 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，惟改期進行的比賽，不論團體參加與否，所繳費用將不獲發還。如天氣情況惡劣，參賽者可於比賽前三小時致電 9128 6991 比賽負責人黃家謙查詢。

******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******

2016 年 3 月 31 日修訂