



### 【花式跳繩技術能力評級計劃】

#### 計劃目的

花式跳繩運動發展迅速，亦於社區及學校間愈漸普及，為了能進一步推動運動發展，特此設立技術能力評級計劃，透過提供清晰及明確的指引，讓學員能更有目標及系統地提升個人技術。

#### 考核程序及須知

1. 任何人士均可報名參加。
2. 考生可於 <http://level.hkrsa.asia> 網上報名及上載影片。
3. 所有影片必須清晰拍攝到考生動作及不可有任何影片後製成份，包括剪接或特效等等，否則考試影片將不獲接納。
4. 報名一經確認，已上載之影片將不能作任何更改，同時考試費用亦不設退款。
5. 每一個「級別」考核考生可享有一次免費補考機會，其後每次補考需額外繳交補考費，會員\$30，非會員\$50。
6. 考核成績會於兩星期內以電郵通知考生。
7. 如考核通過，考生將獲發相應級別之合格證書，考生需親身到本校或以順豐到付方式領取。
8. 本校擁有是次計劃的最終修改權，請各參加者留意。

#### 升級須知

1. 各「等級」之間並無晉升條件關係，考生可因應個人技術能力自由選擇考核「等級」。
2. 考生必需由所選「等級」中的「級別 1」開始考核，不設跳級機制。<sup>1</sup>
3. 考生需完成所選「等級」內所有「級別」才能申請另一「等級」考核。
4. 考生需完成「級別」內所有要求方可晉升下一級別。
5. 考生每次只可考核一個級別，得到本會成績確認後才能參加下一個級別考核。

#### 等級劃分及費用

- 總共分為三個等級：「初階」、「中階」及「高階」，每一個等級再劃分為不同級別。
- 考核範圍分為三種類別：「速度」、「指定動作」及「花式套路」，各等級有不同考核要求。
- 費用已包括考試費、證書費及一次補考機會。

| 等級 | 級別    | 速度 | 指定動作 | 花式套路 | 費用/級別                |
|----|-------|----|------|------|----------------------|
| 初階 | 1 – 5 |    | √    |      | \$80/100 (會員/非會員)    |
| 中階 | 1 – 7 | √  |      | √    | \$90/110 (會員/非會員)    |
| 高階 | 1 – 7 | √  |      | √    | \$110/\$130 (會員/非會員) |

<sup>1</sup> 香港專業花式跳繩學校之會員可獲括免，詳情可到 <http://level.hkrsa.asia> 參考「考核程度對應表」。



# Hong Kong Rope Skipping Academy

香 港 專 業 花 式 跳 繩 學 校

## 【初階技術能力評級】

### 考核範圍及要求

- 除特別備注外，所有花式需以「兩彈單重跳」（Double Bounce）完成。
- 考生必需無失誤地完成各項指定動作及相應數量方為合格。
- 考生可於 <http://level.hkrsa.asia> 瀏覽「初階技術能力評級 - 指定動作」示範影片，所有動作以影片為準。

| 級別 | 指定動作      | 下數要求 | 動作備注                     |
|----|-----------|------|--------------------------|
| 1  | 雙腳跳       | 20   |                          |
|    | 單腳跳       | 5    | 其中一邊腳即可                  |
|    | 側擺側擺（左右）  | 20   |                          |
|    | 假掌上壓跳     | 3    |                          |
|    | 單手擺後繩     | 10   | 左手及右手各完成一次               |
| 2  | 雙腳跳       | 50   |                          |
|    | 雙腳後跳      | 10   |                          |
|    | 側擺側擺跳     | 5    | 以單一方向進行即可                |
|    | 開合腳跳      | 5    |                          |
|    | 較剪腳跳      | 5    |                          |
| 3  | 後繩雙腳跳     | 20   |                          |
|    | 功夫繩解繩跳    | 3    |                          |
|    | 前後開合跳     | 10   | 左右腳交替進行                  |
|    | 滑雪跳       | 5    |                          |
|    | 側擺開跳（左右）  | 4    |                          |
| 4  | 雙腳跳       | 30   | 必需以「單重跳」Single Bounce 完成 |
|    | 單車步       | 5    | 只計算右腳                    |
|    | 兩下單腳跳（左右） | 5    | 左右腳交替進行                  |
|    | 交叉開跳      | 5    | 雙手以同一交疊方式即可              |
|    | 後開合腳跳     | 5    |                          |
| 5  | 雙腳跳       | 50   | 必需以「單重跳」Single Bounce 完成 |
|    | 雙腳後跳      | 30   |                          |
|    | 繞繞解解跳     | 4    | 以單一方向進行即可                |
|    | 全轉跳       | 4    | 以單一方向進行即可                |
|    | 單車步       | 10   | 只計算右腳                    |



### 【中階技術能力評級】

#### 考核範圍及要求

- 除特別備注外，所有花式需以「單重跳」（Single Bounce）完成。
- 考生必需無失誤地完成各項指定動作及相應數量方為合格。
- 考生可於 <http://level.hkrsa.asia> 瀏覽「中階技術能力評級 - 指定動作」示範影片，所有動作以影片為準。

| 級別 | 指定動作       | 下數要求 | 動作備注       |
|----|------------|------|------------|
| 1  | 雙腳跳        | 100  |            |
|    | 雙腳後跳       | 50   |            |
|    | 側擺側擺跳（左右）  | 10   | 必需左右兩邊交替進行 |
|    | 開合腳跳       | 10   |            |
|    | 較剪腳跳       | 10   |            |
| 2  | 後側擺側擺跳（左右） | 10   | 必需左右兩邊交替進行 |
|    | 後開合腳跳      | 10   |            |
|    | 後較剪腳跳      | 10   |            |
|    | 肯肯跳        | 10   | 必需左右腳交替進行  |
|    | 提膝交叉跳      | 10   | 必需左右腳交替進行  |
| 3  | 後肯肯跳       | 10   | 必需左右腳交替進行  |
|    | 後提膝交叉跳     | 10   | 必需左右腳交替進行  |
|    | 單車步        | 30   | 只計算右腳      |
|    | 交叉開跳       | 20   | 必需左右手交替進行  |
|    | 前轉後後轉前     | 6    | 必需左右兩邊交替進行 |
| 4  | 單車步        | 70   | 只計算右腳      |
|    | 交叉開跳       | 40   | 必需左右手交替進行  |
|    | 後交叉開跳      | 10   | 必需左右手交替進行  |
|    | 側擺交叉跳（左右）  | 20   | 必需左右兩邊交替進行 |
|    | 後側擺交叉跳（左右） | 10   | 必需左右兩邊交替進行 |



# Hong Kong Rope Skipping Academy

香 港 專 業 花 式 跳 繩 學 校

|   |        |    |                             |
|---|--------|----|-----------------------------|
| 5 | 二重跳    | 10 | 必需以連續方式完成                   |
|   | 交叉轉換跳  | 10 |                             |
|   | 跨下一跳   | 4  | 必需左右兩邊交替進行                  |
|   | 跨下二跳   | 4  | 必需左右兩邊交替進行                  |
|   | 敬禮跳    | 4  | 必需左右兩邊交替進行                  |
| 6 | 二重跳    | 30 | 必需以連續方式完成                   |
|   | 交叉轉換跳  | 30 |                             |
|   | 後二重跳   | 5  | 必需以連續方式完成                   |
|   | 跨下三跳   | 4  | 必需左右兩邊交替進行                  |
|   | 跨下四跳   | 4  | 必需左右兩邊交替進行                  |
| 7 | 後二重跳   | 15 | 必需以連續方式完成                   |
|   | 交叉放柄開跳 | 10 | 可以「兩彈單重跳」(Double Bounce) 完成 |
|   | 膝後交叉開跳 | 4  | 雙手以同一交疊方式即可                 |
|   | 上下手開跳  | 4  | 必需左右兩邊交替進行                  |
|   | 身後交叉開跳 | 4  | 雙手以同一交疊方式即可                 |



### 【高階技術能力評級】

#### 考核範圍及要求

1. 速度考核
  - 考生必需於30秒內完成指定次數。
  - 考生需以單車步完成項目，次數只計算右腳完成之數目。
  - 考生必需以官方指定30秒倒數影片 (<http://level.hkrsa.asia>) 完成考核，並需清晰展示於考核影片內，否則考核影片將不獲接納。
2. 花式套路
  - 考生需無失誤地完成所有花式套路。
  - 所有花式套路需100%跟從示範影片，考生可於 <http://level.hkrsa.asia/> 瀏覽「高階技術能力評級 – 花式套路」影片查覽花式連接方式，所有動作以影片為準。

| 級別 | 速度跳 | 花式套路   |
|----|-----|--|
| 1  | 50  | 跨下三式 > 跨下四式 > 跨下一式 > 跨下二式 > 交叉轉換 > 敬禮(EB)  |
|    |     | 膝後交叉(AS) > 上下手(CL) > 身後交叉(TS) > 田雞交叉 > 後側擺跨下一式 > 後側擺跨下二式                                 |
|    |     | 二重側擺交叉(SC) > 二重側擺開(SO) > 二重跳(OO) > 二重開交叉(OC) > 二重交叉(CC) > 二重交叉開(CO)                      |
| 2  | 55  | 交叉單手放柄開(右) > 交叉單手放柄開(左) > 側擺放柄開(右) > 側擺放柄開(左)  |
|    |     | 後二重側擺交叉(SC) > 後二重側擺開(SO) > 後二重跳(OO) > 後二重開交叉(OC) > 後二重交叉開(CO)                            |
|    |     | 側擺敬禮繞繩 > 膝後交叉(AS) > 上下手(CL)  |
| 3  | 60  | 後跨下三式 > 後跨下四式 > 後跨下一式 > 後跨下二式  |
|    |     | 跨下一式繞繩 > 跨下二式放柄開 > 交叉雙手放柄開   |
|    |     | 三重側擺交叉交叉(SCC) > 三重側擺開開(SOO) > 三重側擺開交叉(SOC) > 三重側擺交叉開(SCO) > 三重側擺側擺開(SSO) > 三重側擺側擺交叉(SSC) |
| 4  | 70  | 後敬禮(EB) > 後身後交叉(TS) > 後上下手(CL) > 後膝後交叉(AS)   |
|    |     | 過腳繞繞解解前轉後 > 後三重側擺交叉交叉(SCC) > 後三重側擺開開(SOO) > 後三重側擺側擺開(SSO)                                |
|    |     | 跨下二式轉換 > 跨下一式轉換  |



# Hong Kong Rope Skipping Academy

香 港 專 業 花 式 跳 繩 學 校

|   |    |   |
|---|----|---|
| 5 | 75 | 三重側擺側擺敬禮(SSEB) > 三重側擺敬禮開(SEBO) > 三重側擺敬禮交叉(SEBO) > 三重全轉跳(Triple 360°)                    |
|   |    | 身後交叉轉換(TS) > 膝後交叉轉換(AS) > 上下手轉換(CL)   |
|   |    | 跨下二式繞繩 > 後三重側擺開交叉(SOC) > 後三重側擺交叉開(SCO) > 後三重側擺側擺交叉(SSC)                                 |
| 6 | 80 | 三重側擺跨下二開(STJO) > 三重側擺跨下三開(S-Inverse-TJO) > 三重側擺敬禮跨下二開(SEBTJO) > 三重側擺膝後交叉開(SASO)         |
|   |    | 後三重側擺敬禮開(SEBO) > 後三重側擺跨下二開(STJO) > 後跨下一式轉換 > 後跨下二式轉換                                    |
|   |    | 後膝後敬禮轉換(CL) > 後膝後交叉轉換(AS) > 掌上壓收  |
| 7 | 85 | 三重側擺跨下四開(S-Elephant-O) > 三重側擺敬禮跨下三開(SEB-Inverse-TJO) > 三重側擺上下手開(SCLO) > 三重側擺身後交叉開(STSO) |
|   |    | 兔跳 > 膝後交叉(AS) > 掌上壓收  |
|   |    | 後三重側擺身後交叉開(STSO) > 後三重側擺上下手開(SCLO) > 後三重側擺膝後交叉開(SASO)                                   |