



香港個人全能跳繩公開賽2024

目的

- 為本地及國際跳繩運動員提供一個分齡競技比賽
- 透過全面之競技比賽讓跳繩運動員磨練跳繩技術及吸取比賽經驗
- 提供機會讓不同國籍的跳繩運動員互相認識及交流學習

第一部分：一般資料

日期：2024年3月17日（星期日）

地點：鑽石山荷里活廣場

時間：公開組（A組）：09:00 - 14:00

公開組（B組）：12:00 - 17:00

公開組（C組）：14:00 - 19:00

挑戰組：14:00 - 21:00

（公開組分組名單請參閱本章程第五部分）

第二部分：參加資格及費用

組別	費用	名額	對象
公開組	會員價：\$350 / 非會員價：\$380	200	本地及非本地運動員
挑戰組		60	
Battle對決賽	會員價：\$200 / 非會員價：\$230	不限	

- 以個人為單位參加
- 公開組及挑戰組費用包括三個項目

第三部分：報名方法

- 於截止日期或之前，填妥網上報名表：<http://master.hkrsa.asia>，否則報名將有機會不被接納
- 報名日期：2024年1月24日 21:00 至 2024年2月18日 23:59
- 所有報名資料如有更改，將會按照報名期內最後一次遞交的資料為準
- 報名一經確認，所有費用將不設退款



第四部分：比賽項目

	公開組（6歲或以下組）	公開組（7歲或以上組）	挑戰組
30秒前繩雙腳跳	✓	✗	✗
30秒後繩雙腳跳	✓	✗	✗
30秒速度跳	✗	✓	✓
2分鐘速度耐力跳	✗	✓	✓
指定花式	✓	✓	✗
自選花式	✗	✗	✓
Battle對決賽	✗	✗	✓ 自選花式首4名
參賽者必須參加該組別之全部3個項目才會計算其總成績 *挑戰組總成績不計算Battle對決賽			

第五部分：年齡及組別劃分

公開組：將按年齡劃分男子及女子各14個組別，合共28個組別。

5歲或以下組（2019年或以後出生）	12歲組（2012年出生）
6歲組（2018年出生）	13歲組（2011年出生）
7歲組（2017年出生）	14歲組（2010年出生）
8歲組（2016年出生）	15歲組（2009年出生）
9歲組（2015年出生）	16歲組（2008年出生）
10歲組（2014年出生）	17歲組（2007年出生）
11歲組（2013年出生）	18歲或以上組（2006年或以前出生）

- 黃色格：公開組（A組）
- 綠色格：公開組（B組）
- 紅色格：公開組（C組）

挑戰組：將按年齡劃分男子及女子各5個組別，合共10個組別。

12歲或以下組（2012年或以後出生）	13-15歲組（2009-2011年出生）
16-18歲組（2006-2008年出生）	19-23歲組（2001-2005年出生）
24歲或以上組（2000年或以前出生）	

Battle對決賽：將按年齡劃分男子及女子各2個組別，合共4個組別。

15歲或以下組（2009年或以後出生）	16歲或以上組（2008年或以前出生）
---------------------	---------------------



第六部分：比賽獎項

- 各組別單項比賽之冠、亞、季、殿軍將分別獲發獎牌一面
- 各組別之總成績冠、亞、季、殿軍將獲發獎牌一面（總成績是3個單項名次之總和，低分者勝）
- 【Battle對決賽】之冠軍將獲發獎座一個，16歲或以上組別冠軍可額外獲得\$500現金獎
- 如單項成績相同，名次並列
- 如單項成績相同，其中一位參賽者之獎牌需稍後補領
- 如總成績相同，將按照以下項目排名決定名次：指定/自選花式 > 30秒速度跳/30秒前繩雙腳跳 > 2分鐘速度耐力跳/30秒後繩雙腳跳
- 完成三個單項項目可獲發完成獎牌一面（不包括【Battle對決賽】）
- 所有參加者將會獲發參與證書一張，如有需要列印獎項證書，每張證書需額外支付港幣\$50行政費用（一張證書一個項目名）

30秒速度跳獎勵計劃

目的：使參賽者對30秒速度跳有更明確的目標並加以獎勵

凡完成30秒速度跳的參賽者並達到指定下數，將獲發「電子獎狀」一張，證書將於比賽完結後14天內以電郵方式發送。

優等獎：96或以上	良等獎：86至95	一等獎：71至85
二等獎：51至70	三等獎：31至50	

第七部分：特殊情況

- 遇惡劣天氣安排
 - 如比賽當日天文台於報到時間前2小時，發出或考慮發出「八號或以上風球」或「黑色暴雨警告信號」，當日賽事將延期舉行。
 - 如比賽當日天氣欠佳（例如：黃色暴雨警告信號），比賽將按原定時間進行，參賽者亦須依時向大會報到。
 - 最新消息請留意本校網頁及 Facebook（www.hkrsa.asia / [www.fb.com/hkrsa.asia](https://www.facebook.com/hkrsa.asia)）。
- 如比賽延期：參賽者之報名費將不獲退還
- 如比賽取消：參賽者可獲退還一半報名費
- 本校擁有是次活動的最終修改權，請各參賽者留意



項目規則 - 公開組

參賽項目

	公開組（6歲或以下組）	公開組（7歲或以上組）
30秒前繩雙腳跳	✓	✗
30秒後繩雙腳跳	✓	✗
30秒速度跳	✗	✓
2分鐘速度耐力跳	✗	✓
指定花式	✓	✓
自選花式	✗	✗
參賽者必須參加該組別之全部3個項目才會計算其總成績		

30秒前繩雙腳跳

- a. 參賽者目標是在30秒內完成最多的前繩雙腳跳

30秒後繩雙腳跳

- a. 參賽者目標是在30秒內完成最多的後繩雙腳跳

30秒速度跳

- a. 參賽者目標是在30秒內完成最多的*單車步
 b. 裁判只會計算參賽者右腳過繩之數目
 *單車步：參賽者跳繩時左右腳交替輪流觸地

2分鐘速度耐力跳

- a. 參賽者目標是在2分鐘內完成最多的*單車步
 b. 裁判只會計算參賽者右腳過繩之數目
 *單車步：參賽者跳繩時左右腳交替輪流觸地

指定花式

- a. 參賽者目標是在限時45秒內取得最高分數
 b. 參賽者必須根據本校公佈之花式表編排一套組合花式（請參閱附件一之花式表）
 影片可於本校YouTube Channel觀看（<https://bit.ly/MasterDemoVideo>）
 c. 參賽者不需要配合音樂，比賽其間只播放聲帶及背景音樂作計時
 d. 花式難度由1至4分，裁判會紀錄該參加者所跳花式的分數
 e. 重覆花式將不會再被計算
 f. 失誤將不會被扣減任何分數



比賽項目規則 - 挑戰組

參賽項目

挑戰組	
30秒前繩雙腳跳	✗
30秒後繩雙腳跳	✗
30秒速度跳	✓
2分鐘速度耐力跳	✓
指定花式	✗
自選花式	✓
參賽者必須參加該組別之全部3個項目才會計算其總成績	

30秒速度跳

- 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
*單車步：參賽者跳繩時左右腳交替輪流觸地

2分鐘速度耐力跳

- 參賽者目標是在2分鐘內完成最多的*單車步
- 裁判只會計算參賽者右腳過繩之數目
*單車步：參賽者跳繩時左右腳交替輪流觸地

自選花式

- 比賽限時45秒至60秒，參加者須配合音樂展示一套個人花式，不足45秒或超時者將被取消資格
- 嘉賓評判將根據三大準則評分 (a) 花式原創性 (b) 編排 (c) 難度，每個準則以10分為滿分
- 參賽者的總分為以上準則之總和，再扣除失誤分（每個失誤扣0.5分），即最高為30分，高分者勝
- 比賽兩星期前，把音樂（只限mp3格式）上載至網址，詳情將於稍後公佈
- 自選花式首4名將會晉級【Battle對決賽】，如參賽者棄權，名額將由下一位排名補上
- 如報名時已額外報名【Battle對決賽】，費用將當天即時退回

【Battle對決賽】

- 對決賽以一對一回合制進行，初賽每輪一個回合，準決賽（4強）及決賽（冠軍戰）每輪二個回合，每回合限時30秒
- DJ將會隨機播放音樂，參賽者須於回合時間內配合音樂展示花式
- 大會將以轉Red Bull鋁罐決定雙方先後順序
- 嘉賓評判會即時舉牌決定把票投給哪方，票數多者獲勝，勝方將晉級
- 參考流程*：半準決賽（8強） > 準決賽（4強） > 決賽（冠軍戰）



比賽規則

比賽通則

- 30秒前繩雙腳跳、30秒後繩雙腳跳、30秒速度跳、2分鐘速度耐力跳及指定花式由本校裁判計算參賽者之成績
- 本校將會邀請不同教練擔任自選花式及【Battle對決賽】的嘉賓評判
- 參賽者於比賽開始前擺動繩子會被判偷步違例
- 當中央廣播比賽聲帶播至「Set」後，參賽者之繩子必須進入完全靜止狀態，直至「Beep」的號令出現，否則作偷步違例，成績會被扣5下（速度項目）或5分（花式項目）
- 當裁判示意 "TIME OUT"時，表示參賽者違規，在違規時所做的動作分數將不會被計算，直至參賽者糾正違規情況，分數才會再次被計算

比賽開始

比賽開始時，中央廣播會發出以下號令：「Judges Ready, Skippers Ready, Set, Beep」；如果有參加者偷步，比賽會繼續進行

比賽完結

比賽完結時，中央廣播會發出「Stop」號令

比賽注意事項

- 所有參賽者必須穿著運動服及運動鞋參賽，以確安全
- 所有比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判判決為準
- 所有參賽者需自備繩子比賽，質料不限
- 比賽場區最小面積為 3 × 3 米，場區將清楚劃分
- 每位參賽者只可以參加一個組別（公開組 或 挑戰組），而【Battle對決賽】則不受此限。

例如參賽者A：公開組及【Battle對決賽】

參賽者B：挑戰組及【Battle對決賽】

參賽者C：【Battle對決賽】

參賽者D：挑戰組

參賽者E：公開組



附件一

香港個人全能花式跳繩錦標賽 - 評分花式表

1分動作 (共30個)		2分動作 (共44個)				3分動作 (共14個) *左右需連續各做一次 為一個完整動作		4分動作 (共10個) *左右需連續各做一次 為一個完整動作
前繩	後繩	前繩	後繩	前繩	後繩	前繩	後繩	前繩
開合		跨下一式		二重跳		三重側擺側擺開		三重側擺跨下一交叉
滑雪		跨下二式		二重側擺開		三重側擺側擺交叉		三重側擺跨下二開
扭動		跨下三式		二重側擺交叉		三重側擺開開		三重側擺跨下三開
肯肯		跨下四式		二重開交叉		三重側擺交叉交叉		三重側擺跨下四開
開交叉腳		上下手 (CL)		二重交叉交叉		三重側擺交叉開		三重側擺敬禮開
提膝交叉		膝後交叉 (AS)		二重交叉開		三重側擺開交叉		三重側擺敬禮交叉
左右鐘擺		身後交叉 (TS)		二重側擺敬禮		三重全轉		三重側擺側擺上下手
前後鐘擺		敬禮 (EB)		二重全轉				三重側擺敬禮跨下二開
交叉手		交叉轉換						三重側擺敬禮跨下三開
撓撓解解開跳		田雞跳						三重側擺前後腳膝後交叉開
較剪跳		田雞交叉跳						
側擺交叉		敬禮跨下二式						
側擺開		敬禮跨下三式						
單車步		前後腳膝後交叉 (EM)						
半轉								

- 影片可於本校YouTube Channel觀看 (<https://bit.ly/MasterDemoVideo>)