



### 花式跳繩個人技術挑戰賽 2024

#### 參賽者須知

#### 一) 基本資料

日期：2024 年 2 月 3 日 (星期六)

時間：10:00 – 13:30 (幼兒體驗班及興趣班)

15:00 – 18:50 (拔尖班及青苗班)

地點：石門鄉議局大樓 – 展覽廳 (沙田石門安睦街 30 號)

#### 二) 比賽流程

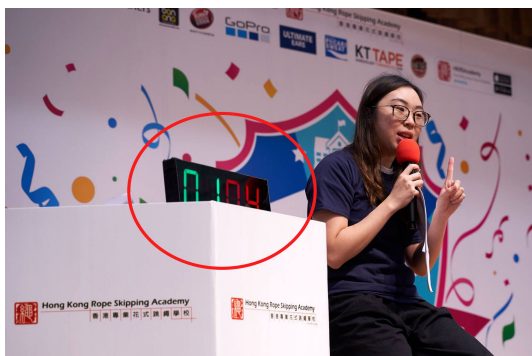
時間	活動	組別
10:00 - 10:30	報到及熱身	幼兒體驗班 興趣班
10:30 - 10:45	比賽簡介	
10:45 - 13:00	比賽進行	
13:00 - 13:30	總成績頒獎禮	
15:00 - 15:30	報到及熱身	拔尖班 青苗班
15:30 - 15:45	比賽簡介	
15:45 - 18:20	比賽進行	
18:20 - 18:50	總成績頒獎禮	

#### 三) 報到

- 參賽者須按比賽流程列明之報到時間到達報到處報到及領取比賽文件。

#### 四) 比賽須知

- 比賽召集
  - 流程：留意電子顯示牌 -> 「召集處」召集 -> 台上等候 -> 進場比賽
  - 禮堂台上設有電子顯示牌，所有召集之場次將透過顯示牌顯示，請根據牌內所顯示之場次到「召集處」召集，例如：牌內顯示「05 – 08」即代表場次 05 至 08 的參賽學生須到「召集處」召集。



(電子顯示牌 – 示意圖)

- 比賽設「召集處」，所有項目之參賽學生必須先到禮堂「召集處」召集方可進入比賽場區比賽。



- 比賽進行
  - 每位參賽者可由最多一位教練 / 老師 / 家長陪同進入比賽場區。
  - 賽程按比賽出場序順序進行，比賽時間以當日大會宣佈為準。
- 成績公佈
  - 所有成績將於本校免費跳繩 App 內公佈，可先行到以下網址下載 (<http://app.hkrsa.asia>) 或當日向在場工作人員查詢。
- 領取獎牌
  - 場內設有「領獎區」，所有個人及團體項目獎牌需自行到「領獎區」領取。
  - 領獎時需向工作人員提供相應「運動員編號」方可領取獎牌。

## 五) 比賽獎項

- 單項成績：
  - 各項目比賽之冠、亞、季及殿軍將獲發獎牌一面。
  - 如單項成績相同，名次並列，其中一位參賽者之獎牌需稍後補發。
- 總成績：
  - 各組別之總成績冠、亞、季及殿軍將獲發獎牌一面。
  - 幼兒體驗班 / 興趣班：以3項單項成績相加，高分者勝。
    - \* 所有完成全項之參賽者將獲發「完成水晶獎牌」一面。
  - 拔尖班 / 青苗班：以9項單項所得分數相加，高分者勝。
    - \* 名次所得分數（項目A-B）：名次會根據以下次序順序排列（盃賽第1-8名 > 碟賽第1-8名 > 碗賽第1-8名）；盃獎第一名36分、盃賽第二名35名，如此類推。
    - \* 名次所得分數（項目C-I）：第一名8分，第二名7分，如此類推。

## 六) 得獎證書及訂製獎座

- 比賽設有「證書列印區」，如學生有需要列印得獎證書，每張證書費用為港幣\$50，每張證書只列印一個項目，名次及項目不限，列印時需向工作人員提供「運動員編號」。
- 比賽過後如欲補列印證書或訂製獎座，可於比賽翌日起計 14 日內到「[跟進事項](#)」填妥申請資料。處理需時約 3-4 星期，屆時可於石門/九龍灣分校自取。



## 七) 比賽規則

- 比賽通則
  - 所有比賽項目由本校裁判計算參賽者之成績。
  - 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，學生之繩子必須進入完全靜止狀態，直至「Beep」的號令完結，否則作偷步違例，成績會被扣5下跳繩次數。
  - 當裁判示意“TIME OUT（事項）”時，表示學生違規，在違規時所做的動作分數將不會被計算，直至學生糾正違規情況，分數才會再次被計算，例如：“Time Out 鞋帶”，即表示學生鞋帶鬆脫，學生需把鞋帶系好才會再次計算分數。
- 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」；如果有參賽者偷步，比賽會繼續進行。
- 比賽完結
  - 比賽完結時，中央廣播會發出「Beep」號令。
- 是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判裁決結果為準，大會擁有對賽事之最終裁決權。

## 八) 其他

- 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」，當日賽事將會取消並另行安排比賽日期。
  - 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，參賽學校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](http://www.hkrsa.asia) / [www.fb.com/hkrsa.asia](https://www.facebook.com/hkrsa.asia)）。
- 比賽場地不設泊車區，任何車輛只可短暫停留作上落乘客用途。
- 比賽場區尺寸約為3m x 3m。
- 大會可隨時對本章程作出修改。