



### 【花式跳繩個人技術挑戰賽 2024】

#### 比賽資料

日期：2024 年 2 月 3 日（星期六）

時間：10:00 - 14:00（幼兒體驗班及興趣班）

15:00 - 20:00（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）

#### 參賽資格及費用

- 必須為本校現任「幼兒體驗班」、「興趣班」、「拔尖班」或「青苗班」學員。
- 每項：\$70（會員）/ \$90（非會員）
  - \* 費用包括出席證書一張
  - \* 幼兒體驗班 / 興趣班：參加全項可獲「完成水晶獎牌」一面
  - \* 拔尖班 / 青苗班：參加「2 項速度淘汰賽+2 項花式套路」可獲「完成水晶獎牌」一面

#### 參賽組別

- 幼兒體驗班 / 興趣班：按年齡及性別劃分，共 16 個組別
- 拔尖班 / 青苗班：按年齡及性別劃分，共 12 個組別

幼兒體驗班 / 興趣班		拔尖班 / 青苗班	
男子組	女子組	男子組	女子組
2020 年或以後出生組別		2014 年或以後出生組別	
2019 年出生組別		2013 年出生組別	
2018 年出生組別		2012 年出生組別	
2016-2017 年出生組別		2011 年出生組別	
2014-2015 年出生組別		2010 年出生組別	
2012-2013 年出生組別		2009 年或以前出生組別	
2010-2011 年出生組別			
2009 年或以前出生組別			

#### 報名方法及程序

- 由即日起至2024年1月16日（二）或之前，填妥[網上報名表格](#)。
- 所有報名資料如有更改會按照截止時間內最後一次遞交為準。
- 報名一經確認，費用將不設退款。
- 如有任何疑問，歡迎致電9444 4277 / 9813 6367或電郵 [hkrsa.asia@gmail.com](mailto:hkrsa.asia@gmail.com)向本校職員查詢。



### 比賽項目

#### 1. 幼兒體驗班 / 興趣班

	項目一	項目二	項目三
初級 1-5 (Pre-level 1-5)	前後雙腳跳	前開合及較剪跳	前側擺開及交叉開跳
中級 1-4 (Level 1-4)	前後單車步	前後交叉開跳	前後較剪跳
中級 5-7 (Level 5-7)	前後單車步	前後二重跳	前後跨下二開跳

\* 參賽者須按本校「花式跳繩能力評級計劃」之評級劃分報名，不接受降級或越級出賽。

\* 參賽者可選擇參加單項或全項（例：只參加「項目二」一項、參加全部三項）。

\* 參賽者須參加全項（三個項目）才會計算總成績。

#### 2. 拔尖班 / 青苗班

##### 2.1 速度淘汰賽

A. 20 秒速度跳	B. 20 秒二重跳
------------	------------

##### 2.2 花式套路

C. 套路（一）	D. 套路（二）	E. 套路（三）	F. 套路（四）
G. 套路（五）	H. 套路（六）	I. 套路（七）	

\* 參賽者可選擇參加單項或全項（例：只參加「A. 20 秒速度跳」一項；只參加「A. 20 秒速度跳」及「D. 套路（二）」兩項）。

### 項目規則

#### 1. 幼兒體驗班 / 興趣班

- 每項由兩組 30 秒組合而成，總限時 1 分鐘。
- 每項包括兩個花式動作，每個花式動作須各自完成 30 秒，例如：「前開合及較剪跳」參賽者須完成 30 秒前繩開合跳及 30 秒前繩較剪跳，「前後單車步」參賽者須完成 30 秒前繩單車步及 30 秒後單車步。
- 聲帶會於首 30 秒完結時以” Beep” 聲示意首個花式動作結束，參賽者須於” Beep” 聲後轉換至第二個花式動作；聲帶會於次 30 秒完結時再以” Beep” 聲示意第二個花式動作結束。
- 每項次花式動作須按指定順序完成，例如：「前開合及較剪跳」參賽者須先完成 30 秒開合跳，再完成 30 秒 30 秒較剪跳。
- 如參賽者於聲帶期間做出指定動作以外之花式動作，所有完成次數將不作計算。
- 如項目中包含前繩及後繩，參賽者可用任何方式轉換方式。
- 所有項目以[示範影片](#)為準。



## 2. 拔尖班 / 青苗班

### 比賽項目A-B

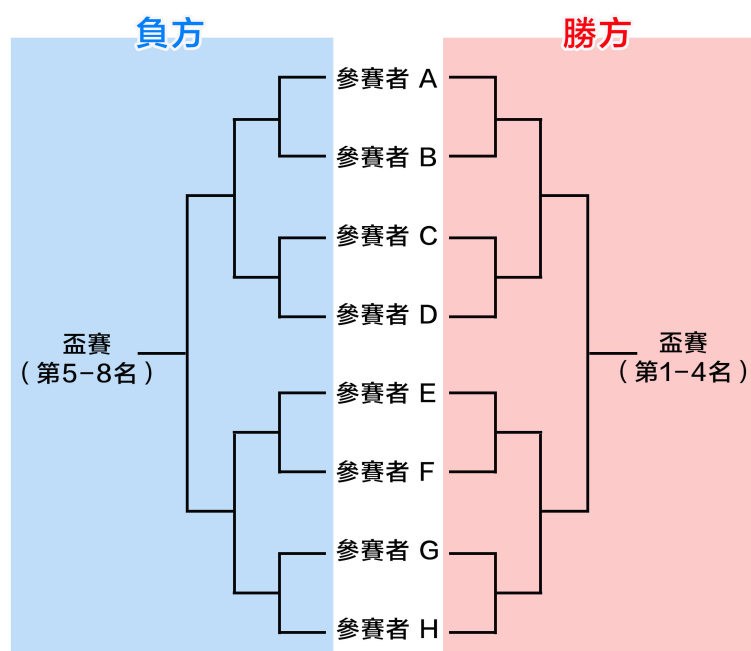
- 項目A 裁判只會計算參賽者右腳過繩之數目。
- 項目B 裁判只會計算參賽者完成之數目。
- 賽事會參照「盃碟碗賽」賽制，每組上限為8人，如總參賽人數為8人或以下，只會劃分盃賽；如總參賽人數為9-16人，即會劃分為盃賽及碟賽，如總參賽人數為17人或以上，即會劃分為盃賽、碟賽及碗賽。
- 賽事包括熱身賽及淘汰賽，參賽者需先完成一場熱身賽，並根據該成績排名，按組別總參賽人數平均分配入盃賽、碟賽、碗賽、盾賽，隨後每組再獨立進行淘汰賽，隨機抽籤決定對手，下數較高者出線，如該回合成績相同，則需重賽。

- 例子一：

總參賽人數為10人，熱身賽第1-5名進入盃賽淘汰賽，熱身賽第6-10名進入碟賽淘汰賽。

- 例子二：

總參賽人數為18人，熱身賽第1-6名進入盃賽淘汰賽，熱身賽第7-12名進入碟賽淘汰賽，熱身賽第13-18名進入碗賽淘汰賽。



(8名參賽者淘汰賽示意圖)

### 比賽項目 C-I

- 參賽者目標於配合音樂節奏情況下，零失誤並正確地完成最多套路次數。
- 每完成一個完整及正確八拍動作，參賽者將獲得 1 分，滿分為 20 分；如中途出現失誤、動作錯誤或不乎音樂節拍，該八拍動作將不獲分數。
- 各項目動作以[示範影片](#)為準，左右方向不受限制。



## 比賽規則

- 是次比賽不設降級或越級出賽。
- 參賽者目標於限時內完成最多次數。
- 比賽聲帶會發出以下號令：「Judges ready, Athletes ready, Set, Beep」，在發出「Set, Beep」完結之前，參賽者繩子必須在靜止狀態。否則會被判為偷步，該項目成績將被扣除 5 分。
- 當裁判示意 "TIME OUT"時，表示參加者違規，在違規時所做的動作將不會被計算，直至參加者糾正違規情況，花式才會再次被計算。

## 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。

## 比賽證書

- 所有出席之參賽者將獲【參與證書】一張。
- 如需要列印得獎證書，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，所有排名均可以印製）。
- 上述所有費用不包含運費，參加者可選擇到本校 Studio 自取或順豐到付方式領取獎項及證書。

## 特殊情況

- 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」，比賽則會改期進行，日期另行通知，詳情請留意本校網頁公佈。
  - 比賽延期：參賽者之報名費將不獲退還
  - 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，請各參加者留意。