



暑期花式跳繩大賽 2023

一般資料

- 日期：2023年8月27日（星期日）
- 時間：16:00 - 20:00
- 地點：3S Wellness & Sports Club（地址：觀塘興業街29號萬有引力大廈1樓全層）

比賽流程

時間	活動	組別
16:00 - 16:15	報到*	男子組
16:15 - 16:30	賽事簡介及召集	
16:30 - 17:25	個人項目	
17:25 - 17:35	親子朋友跳	
17:35 - 18:00	頒獎典禮	
17:45 - 18:00	報到*	女子組
18:00 - 18:15	賽事簡介及召集	
18:15 - 19:15	個人項目	
19:15 - 19:25	親子朋友跳	
19:25 - 20:00	頒獎典禮	

* 請攜帶身份證明文件（香港出世紙、香港身份證、護照…）作核實，正本或副本均可

比賽項目

等級	指定動作	隨機動作
1	/	徒手開合跳，徒手較剪跳，徒手滑雪跳，假掌上壓跳，功夫繩
2	雙腳前跳	開合跳，較剪跳，側擺側擺開跳，假掌上壓跳，雙腳後跳
3	單車步	後開合跳，雙腳後跳，交叉開，側擺交叉跳（左右），側擺開跳（左右）
4	單車步	二重跳，跨下一式，跨下二式，交叉轉換跳，後側擺開跳（左右）
5	單車步	敬禮跳，二重跳，後側擺交叉跳（左右），跨下四式，AS



比賽通則

- 由本校裁判計算參加者之成績
- 當中央廣播比賽聲帶播至「Set」後，參加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）
- 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

比賽開始

速度比賽開始時，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

比賽注意事項

- 所有參加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
- 所有參加者需自備繩子比賽，質料不限