



暑期花式跳繩大賽2023

比賽資料

日期：2023年8月27日（星期日）

時間：16:00 - 20:30

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）

參賽資格及費用

- 必須為本校現任「幼兒體驗班」或「興趣班」學員。
- 參賽費用

課程	費用	備注
暑期班	全免	- 參賽者可獲「出席證書」一張 - 比賽當日完成全項可獲「完成水晶獎牌」一面
恒常班（會員）	\$60	
恒常班（非會員）	\$90	

年齡組別

組別按年齡劃分為男子及女子組各11個組別，合共22個組別。

4歲或以下組（2019年或以後出生）	10歲組（2013年出生）
5歲組（2018年出生）	11歲組（2012年出生）
6歲組（2017年出生）	12歲組（2011年出生）
7歲組（2016年出生）	13-14歲組（2009年至2010年出生）
8歲組（2015年出生）	15歲或以上組（2008年或以前出生）
9歲組（2014年出生）	

報名方法及程序

- 由即日起至2023年8月22日（二）23:59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9813 6367或電郵 hkrsa.asia@gmail.com向本校職員查詢。



比賽項目

1. 個人賽

- 每項限時 30 秒。
- 每個等級需完成三個項目：
 - 等級 1：於「隨機動作」中抽出三個動作作為比賽項目。
 - 等級 2 - 5：「指定動作」及於「隨機動作」中抽出兩個動作作為比賽項目。

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

2. 親子朋友跳

- 每項限時 30 秒。
- 必須以父親或母親為擺繩者，參賽者為跳繩者方式進行。

比賽通則

- 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。
- 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。
- 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，成績才會再次被計算。

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，材質不限。



比賽獎項

- 單項成績
 - 親子朋友跳成績之冠、亞、季、殿軍將分別獲發獎牌兩面。
 - 所有個人賽單項成績不設獎牌，如需訂購，每面獎牌\$60，費用不包含運費，參賽者可選擇到本校Studio自取或以順豐到付方式領取。
- 總成績
 - 各組別總成績之冠、亞、季、殿軍將分別獲發獎牌一面。
 - 如成績相同，名次並列，其中一位參賽者之獎牌需稍後補發。
 - 各組別總成績是以3項單項項目名次相加，低分者勝。

證書

- 參與證書：每位參賽者將可免費獲得一張
- 得獎證書：如需列印得獎證書，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），費用不包含運費，參賽者可選擇到本校Studio自取或順豐到付方式領取證書。

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，請各參加者留意。