



【全港分區小學跳繩比賽 2024 章程】

第一部份：一般資料

比賽日期	2023 年 11 月 19 日 (星期日)	2024 年 1 月 7 日 (星期日)	2024 年 4 月 6 日 (星期六)
比賽地點	天水圍香島中學 (新界天水圍天暉路 8 號)	沙田源禾路體育館 (沙田源禾路 8 號)	將軍澳香島中學 (將軍澳調景嶺勤學里 4 號)
比賽時間 及地區	上午 08:00 - 13:00		
	屯門區、荃灣區、大嶼山區	長洲區、西貢區、北區、 九龍北區	九龍南區、九龍西區
	下午 12:00 - 18:00		
	元朗區、青衣區、葵涌區	沙田區、大埔區	港島東區、港島西區、 九龍東區
截止日期	2023 年 10 月 29 日 (星期日)	2023 年 11 月 28 日 (星期二)	2024 年 2 月 9 日 (星期五)
報名收費	一個個人項目：每位學生港幣 80 元正 兩個個人項目：每位學生港幣 120 元正 大繩項目：免費 (名額有限，由參賽學校自行挑選學生)		
特別優惠	首次參賽學校，每位參賽學生可免費獲得「個人拍子繩」一條 (價值\$100) - 優惠只適用於從未參加過「全港分區小學跳繩比賽」之學校 - 學校必須先完成報名手續，本校將按實際報名人數送出相應數量之個人拍子繩		

第二部份：報名方法

必須於指定提交日子或以前完成以下手續，否則報名將有機會不被接納，所有報名資料如有更改，會按照截止前最後一次遞的資料為準。

報名資料	提交日子	郵寄	電郵
報名表	截止日期或之前	V	
支票		V	
運動員名單			V
運動員聲明	比賽日一星期或之前		V

- 報名表：請查覽文末「附件一」
- 運動員名單：可於[本校網頁](#)或[按此](#)下載
- 運動員聲明：請查覽文末「附件二」，掃描後以 pdf 檔提交
- 郵寄地址：新界沙田石門安群街 3 號京瑞廣場 1 期 17 樓 N 室
- 電郵地址：hkrsa.asia@gmail.com
- 支票抬頭：香港專業花式跳繩學校有限公司



第三部份：比賽資料

1. 參加資格：全港小學

- 1) 比賽以學校為單位參賽，同隊學生必須為現時就讀於同校之學生，恕不接受個人報名
- 2) 比賽將會根據香港學界體育聯會的資料按各校的地理位置分為 17 區獨立計分進行比賽。分別是港島東區、港島西區、九龍東區、九龍南區、九龍西區、九龍北區、北區、大埔區、沙田區、西貢區、元朗區、屯門區、大嶼山區、長洲區、荃灣區、葵涌區、青衣區
- 3) 個人項目賽事將按年齡劃分男子及女子各六個組別，共十二個組別；大繩項目賽事亦會劃分男子初級組、男子高級組、女子初級組及女子高級組共四個組別

男子初級組	(第一組別) 男子組 2017 年或以後出生者	女子初級組	(第七組別) 女子組 2017 年或以後出生者
	(第二組別) 男子組 2016 年出生者		(第八組別) 女子組 2016 年出生者
	(第三組別) 男子組 2015 年出生者		(第九組別) 女子組 2015 年出生者
男子高級組	(第四組別) 男子組 2014 年出生者	女子高級組	(第十組別) 女子組 2014 年出生者
	(第五組別) 男子組 2013 年出生者		(第十一組別) 女子組 2013 年出生者
	(第六組別) 男子組 2012 年或以前出生者		(第十二組別) 女子組 2012 年或以前出生者

第四部份：比賽項目

1. 個人項目賽事 (30 秒) — 其成績會被計算入總成績

1. 單車步	2. 後單車步	3. 交叉開跳	4. 後交叉開跳	5. 側擺開跳 (左右)
6. 後側擺開跳 (左右)	7. 側擺交叉跳 (左右)	8. 後側擺交叉跳 (左右)	9. 二重跳	10. 跨下二式

* 比賽形式請參考以下影片：<https://bit.ly/HKDPSDemo>

個人項目規則

- 1) 個人項目每組別最多可各報 1 人、每間學校最多可分別報男子組及女子組各 60 人
- 2) 每位學生可參加最多兩項個人項目

2. 大繩項目賽事 (45 秒) — 其成績會被計算入總成績

1. 初級組三人大繩 (由第一至第三組別之學生 或 由第七至第九組別之學生所組成)	2. 高級組四人大繩 (由第四至第六組別之學生 或 由第十至第十二組別之學生所組成)
3. 四人交互繩雙腳跳 (由第一至第六組別之學生 或 由第七至第十二組別之學生所組成)	

* 比賽形式請參考以下影片：<https://bit.ly/HKDPSDemo>

大繩項目規則

- 1) 大繩項目每組最多可各報 1 隊、每間學校最多可分別報男子組及女子組各 3 隊
- 2) 大繩項目每組可填寫最多一位後備學生，例：初級組三人大繩可填寫最多 4 位學生
- 3) 所有大繩項目可以預先站在繩的中間然後開始，不用起繩後才入繩



第五部份：比賽獎項

1. 個人比賽獎項

- A. 每項個人項目均設有冠、亞、季及殿軍
- B. 如成績相同，則會有兩位參賽者獲同一名次，其中一位參賽者之獎牌可能需要稍後時間補領

2. 大繩比賽獎項

- A. 每項大繩項目均設有冠、亞、季及殿軍
- B. 如成績相同，則會有兩隊參賽隊伍獲同一名次，其中一隊參賽者之獎牌可能需要稍後時間補領

3. 總成績獎項

- A. 設有分區全場校際男子組及女子組總成績冠、亞、季軍及殿軍
- B. 分區全場校際男子組及女子組總成績是以各校所有男子組或女子組個人項目的成績及大繩項目的成績相加，高分者勝。例子：甲小學報了七位男子組學生參加共 14 個個人項目，成績如下

A 同學於兩個個人項目跳得的次數總和為 45；獲得 45 分

B 同學於兩個個人項目跳得的次數總和為 40；獲得 40 分

C 同學於兩個個人項目跳得的次數總和為 25；獲得 25 分

D 同學於兩個個人項目跳得的次數總和為 34；獲得 34 分

E 同學於兩個個人項目跳得的次數總和為 20；獲得 20 分

F 同學於兩個個人項目跳得的次數總和為 41；獲得 41 分

G 同學於兩個個人項目跳得的次數總和為 15；獲得 15 分

成績：甲小學派出的七位男子組學生個人項目總分為 220 分

甲小學男子組於初級組三人大繩的次數為 60 及高級組四人大繩的次數為 90；獲得 60 及 90 分

成績：甲小學男子組派出的兩隊大繩項目總分為 150 分

甲小學男子組總成績是 220 分 + 150 分 = 370 分

4. 特別獎項

- A. 所有項目均設有「最佳記錄」，按地區及性別劃分
- B. 打破「最佳紀錄」之參賽者將獲發記念證書一張
- C. 如同一項目有多於一位參賽者打破紀錄，記念證書只會頒發給成績最高之參賽者



第六部份：比賽規則

- A. 是次比賽不設降級或越級出賽
- B. 參賽學校必須為教育局註冊日間或全日制小學，若學校設有上午校和下午校，則視為兩獨立參賽單位，其學生必須代表就讀單位出賽，不能互相調換或混合出賽
- C. 召集時及進入比賽場區時都必須出示學生證明文件給工作人員或裁判檢查。如未能出示者則當違規論，該學生將會被取消資格。(學生證明文件必須包含以下資料：個人相片、姓名、性別、出生日期、就讀學校，正本或副本均可)
- D. 每間學校須由一名領隊帶領(18歲或以上)，負責與本校職員聯絡及監督學生之行為
- E. 所有學生必須穿著統一的運動服
- F. 所有比賽項目中所用的繩子需要自行負責，繩子種類不限。比賽場區將清楚劃分，每場區尺寸最少為3米 x 3米

比賽開始

- A. 比賽開始時，將會發出以下號令：「Judges ready, Skippers ready, Set, Beep」，如有學生偷步，比賽會繼續進行，而該學生將被扣除5下跳繩次數
- B. 在發出”Set”後，”Beep”之前，學生繩子必須在靜止狀態。否則會被判為偷步
- C. 當裁判示意”TIME OUT”時，表示學生違規，在違規時所做的動作將不會被計算，直至學生糾正違規情況，成績才會再次被計算。
- D. 比賽途中學生的身體任何一個部分觸及比賽場區邊界以外的地方會當作出界，裁判會停止計算分數直至學生作出更正。
- E. 比賽進行中，所有學生不得超越場區，場區以外完成的次數均不會被計算

比賽完結

- A. 比賽完結時，會發出”Stop”指示，學生須停止
- B. 比賽完結後學生可向裁判查問成績，但最後成績以大會之成績公佈為準
- C. 比賽完結後請盡快離開場區，以免影響下一場比賽

比賽裁判

- A. 是次比賽由本校派出之裁判及職員當值，各學生須絕對服從，不得異議
- B. 所有速度項目由本會一名裁判判決
- C. 是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判裁決結果為準，香港專業花式跳繩學校擁有對賽事之最終裁決權

第六部份：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：參賽單位之報名費將不獲退還，但可申請更改參賽學生資料
- 比賽取消：參賽單位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



【全港分區小學跳繩比賽 2024】

附件一 - 報名表

參加學校資料

學校名稱： _____

領隊老師姓名： _____ 必須為18歲或以上人士 聯絡電話（手提）： _____

負責人電郵地址： _____

報名費：（報名費用請以劃線支票繳交，抬頭請寫上「香港專業花式跳繩學校有限公司」）

支票號碼： _____

收據抬頭： _____

學校印章： _____ 日期： _____



全港分區小學跳繩比賽 2024 附件二 - 參賽者聲明

參賽者聲明（如參加者未滿十八歲，請由家長或監護人填寫）：

- 本人謹此聲明：_____（參賽者姓名）的健康及體能良好，適合參加上述活動。如果本人／小兒／小女（請刪除不適合者）在比賽活動期間發生任何意外或損傷，主辦機構、籌辦機構、贊助機構及比賽日當天所有大會工作人員無須就本人／小兒／小女（請刪除不適合者）的人身傷害及其他一切損失負上任何法律上的責任及賠償，並且授權主辦或籌辦機構全權決定是否送本人／小兒／小女（請刪除不適合者）到醫院接受治療。主辦及籌辦機構建議參賽者及陪同人士可自行選購合適的意外等傷亡及保障財物等有關保險項目。
- 本人明白及同意在收集資料的類別方面，在「全港分區小學跳繩比賽2024」活動其間，所有參賽者可能會被主辦機構、協辦機構或傳媒機構拍攝照片及錄影，亦會有機會作公開刊登（如校刊、學校網頁、Facebook、Instagram、YouTube及報章雜誌）及播放。
- 本人明白在此報名表上提供之資料均屬正確及完備，如有任何虛假及誤導性資料，此申請將被取消。如已接納，均屬無效。
- 本人已細閱及明白章程及報名表內容，並願意遵守。

家長或監護人姓名：_____

參賽者學校：_____

家長或監護人簽署：_____

日期：_____

- 每一位參賽者必需填寫一張參賽者聲明，如有需要，請自行複印。
- 可以比賽前一星期前遞交。

比賽資料

比賽日期	2023年11月19日 (星期日)	2024年1月7日 (星期日)	2024年4月6日 (星期六)
比賽地點	天水圍香島中學 (新界天水圍天暉路8號)	沙田源禾路體育館 (沙田源禾路8號)	將軍澳香島中學 (將軍澳調景嶺勤學里4號)
比賽時間 及地區	上午 08:00 - 13:00		
	屯門區、荃灣區、大嶼山區	長洲區、西貢區、北區、 九龍北區	九龍南區、九龍西區
	下午 12:00 - 18:00		
	元朗區、青衣區、葵涌區	沙田區、大埔區	港島東區、港島西區、 九龍東區

- 如有需要證書，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）。
- 當天所有成績將會即時上載到本校Facebook Page (<http://facebook.hkrsa.asia> / @hkrsa.asia)

**Hong Kong Districts Primary School Rope Skipping Championships 2024**
Appendix 2 - Athlete Declaration

Athlete Declaration (If the athlete is under 18, please fill in by the parent or guardian) :

5. I declare that : _____ (Athlete's name) is healthy and fit, and suitable to join 'Hong Kong Districts Primary School Rope Skipping Championships 2024'. The organizer and co-organizer shall not be liable for any injury, loss or damage to person or property due to my / my son's / my daughter's negligence. If I / my son / my daughter has any accident during the event, I authorize the organizer to decide at the time whether to send me / my son / my daughter to the hospital for treatment. The organizer or co-organizer or coach is not required to take any legal responsibility for personal injury / other injuries and all other losses.
6. I understand and agree that, during the 'Hong Kong Districts Primary School Rope Skipping Championships 2024' event, all participants may be taken photos and videos by the organizer, co-organizer or media organization, and will have the opportunity to be published (such as brochures, web pages, Facebook, Instagram, YouTube, and newspapers and magazines) and broadcast. ◦
7. I declare that the information provided on this application form is correct and complete. If there is any false and misleading information, this application will be cancelled. If accepted, it will be invalid.
8. I have read and understood the information and rules above, and I am willing to abide by them.

Name of Parent / Guardian : _____

School Name: _____

Parent / Guardian Signature : _____

Date : _____

- Each athlete must fill an athlete declaration, if necessary, please copy it yourself.
- Hand in one week before the competition.

Competition Details

Date	19 Nov 2023 (Sun)	7 Jan 2024 (Sun)	6 Apr 2024 (Sat)
Venus	Heung To Middle School (Tin Shui Wai) (8, Tin Fai Road, Tin Shui Wai, N.T.)	Yuen Wo Road Sports Centre (8 Yuen Wo Road, Sha Tin)	Heung To Secondary School (Tseung Kwan O) (4 Kan Hok Lane, Tiu Keng Leng, Tseung Kwan O, Hong Kong)
Competition Districts and Time	AM 08:00 – 13:00		
	Tuen Mun, Tsuen Wan, Lantau Island	Cheung Chau, Sai Kung, North District, Kowloon North	Kowloon South, Kowloon West
	PM 12:00 – 18:00		
	Yuen Long, Tsing Yi, Kwai Chung	Sha Tin, Tai Po	Hong Kong Island East, Hong Kong Island West, Kowloon East

- If certificate of award is needed, HKD 50 will be charged for each certificate (*one certificate for one event only*)
- All results for the day will be uploaded to our Facebook Page (<http://facebook.hkrsa.asia/> / [@hkrsa.asia](https://www.facebook.com/hkrsa.asia))