



【全港分區中學跳繩比賽 2024 章程】

第一部份：一般資料

比賽日期：2024 年 1 月 7 日（日）

比賽時間：12:00 - 19:00

比賽地點：沙田源禾路體育館（沙田源禾路 8 號）

比賽資格：全港中學

報名日期：2023 年 11 月 13 日 至 2023 年 12 月 1 日

報名收費：\$800 / 隊（包括 10 項比賽項目及總成績）

首屆優惠：每隊參賽隊伍可免費獲得「跳繩套裝」一套，包括 9 尺拍子繩及 14 尺拍子繩各兩條，總值\$480
（備注：學校必須先完成報名手續，本校將按實際報名隊數送出相應數量之「跳繩套裝」）

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](#)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 / Hong Kong Rope Skipping Academy Limited

- 報名一經確認，費用將不設退款。

第三部份：比賽資料

1. 參加資格：全港中學

- 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 2 區獨立計分進行比賽，分別是「新界區」及「九龍及港島區」。
- 3) 賽事將劃分男子、女子及混合組，共三個組別，每組不設年齡限制，可自由組合不同年級學生，而混合組必須於每一項比賽項目中包括最少一位學生屬異性。
- 4) 每個組別最多可派 3 隊，例如：甲中學派出 3 隊男子組、1 隊女子組及 2 隊混合組，每隊人數不設上限。
- 5) 每位學生只可以代表一隊參賽，例如：陳小明代表男子組 Team A 參賽，不可以再代表混



合組 Team A 或男子組 Team B 等其他隊伍參賽。

第四部份：比賽項目

個人項目	團體項目	大繩項目
<ul style="list-style-type: none">• 10 秒 x5 單車步• 10 秒 x5 二重跳• 30 秒個人花式套路一• 30 秒個人花式套路二	<ul style="list-style-type: none">• 2x30 秒單車步二重接力跳• 30 秒車輪跳• 30 秒三人時光隧道	<ul style="list-style-type: none">• 30 秒三人繩中繩二重跳• 30 秒三人交互繩二重跳• 30 秒四人交互繩反繩雙腳跳

* 詳細各比賽項目規則請查覽文末「比賽項目規則」及「示範影片」<https://bit.ly/HKDSSDemo>

1. 個人項目規則

- 每項每隊最多可報 1 人
- 每位學生可參加最多 2 項個人項目

2. 團體項目規則

- 每項每隊最多可報 1 組
- 團體項目每組可填寫最多一位後備學生，例：2x30 秒單車步二重接力跳可填寫最多 3 位學生

3. 大繩項目規則

- 每項每隊最多可報 1 組
- 大繩項目每組可填寫最多一位後備學生，例：30 秒三人繩中繩二重跳可填寫最多 4 位學生
- 所有大繩項目，跳繩者可站於繩內開始，無須由入繩開始

第五部份：比賽獎項

1. 單項獎項

- 每項個人項目、團體項目及大繩項目均設有冠、亞、季及殿軍
- 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. 總成績獎項

- 設有分區全場校際男子組、女子組及混合組總成績冠、亞、季軍及殿軍
- 分區全場校際男子組、女子組及混合組總成績是以各組別所有相應隊伍之個人項目、團體項目及交互繩項目的成績相加，高分者勝。例子：甲中學派出男子組 A、B、C 三隊，共男男子組總成績計算如下：



項目	A 隊	B 隊	C 隊
10 秒 x5 單車步	70	110	90
10 秒 x5 二重跳	100	80	50
30 秒個人花式套路一	35	50	40
30 秒個人花式套路二	40	45	45
2x30 秒單車步二重接力跳	85	110	125
30 秒車輪跳	35	60	40
30 秒三人時光隧道	10	30	20
30 秒三人繩中繩二重跳	50	65	60
30 秒三人交互繩二重跳	50	70	55
30 秒四人交互繩反繩雙腳跳	80	100	85
每隊分數	555	720	610
甲中學男子組總成績			1885

第六部份：比賽規則

- 參賽學校必須為教育局註冊日間或全日制中學，若學校設有日校和夜校，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
- 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、就讀學校，正本或副本均可)
- 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
- 所有學生必須穿著統一的運動服
- 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，每場區尺寸為 3 米 x 3 米

比賽開始

- 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
- 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
- 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。
- 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。
- 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

- 比賽完結時，會發出 "Stop" 指示，學生須停止
- 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
- 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



比賽項目規則

個人項目

1. 10 秒 x5 單車步

- 比賽聲帶分五次 10 秒，總限時為 50 秒，目標於限時內完成最多下數。
- 學生須以單車步方式完成，單車步即指以單重跳方式（Single Bounce）左右腳交替輪流觸地，裁判會計算學生右腳過繩之數目。
- 比賽聲帶中總共會出現五次號令「Athletes Ready, Set, Beep」，每次號令均會根據「第六部分：比賽規則 - 比賽開始」處理，如有偷步將扣除 5 下跳繩次數，上限扣除 25 下。

2. 10 秒 x5 二重跳

- 比賽聲帶分五次 10 秒，總限時為 50 秒，目標於限時內完成最多下數。
- 學生須以二重跳方式完成，裁判會計算學生完成之數目。
- 比賽聲帶中總共會出現五次號令「Athletes Ready, Set, Beep」，每次號令均會根據「第六部分：比賽規則 - 比賽開始」處理，如有偷步將扣除 5 下跳繩次數，上限扣除 25 下。

3. 30 秒個人花式套路一

- 限時為 30 秒，目標於限時內重覆完成最多套路一動作次數。
- 套路一動作次序：跨下一式 -> 側擺交叉 -> 跨下二式 -> 側擺敬禮 -> 側擺膝後交叉 -> 二重側擺交叉 -> 二重側擺開 -> 二重跳
- 學生必須順序完成套路一動作，每個動作左右方向不受限制，動作之間空拍數量亦不受限制。
- 學生每完成 1 個動作，將獲得 1 分，例如：甲同學於 30 秒內完成 5 次完整套路一及跨下一式，即獲得 41 分。
- 如學生於中途出現失誤、動作錯誤或次序不乎，該動作將不獲分數。

4. 30 秒個人花式套路二

- 限時為 30 秒，目標於限時內重覆完成最多次套路二動作。
- 套路二動作次序：二重側擺敬禮 -> 二重側擺前轉後 -> 後二重跳 -> 後跨下一式 -> 後跨下二式 -> 交叉轉換 -> 側擺敬禮跨下二式 -> 身後交叉
- 學生必須順序完成套路二動作，每個動作左右方向不受限制，動作之間空拍數量亦不受限制。
- 學生每完成 1 個動作，將獲得 1 分，例如：甲同學於 30 秒內完成 3 次完整套路二及側擺敬禮二重跳，即獲得 25 分。
- 如學生於中途出現失誤、動作錯誤或次序不乎，該動作將不獲分數。



團體項目

1. 2x30 秒單車步二重接力跳

- 總限時為1分鐘，目標於限時內完成最多下數。
- 兩位學生須以接力方式各自完成30秒，首位學生須以單車步完成，第二位學生須以二重跳完成。
- 單車步：學生必須以單重跳方式（Single Bounce）左右腳交替輪流觸地，裁判會計算參賽者右腳過繩之數目。
- 二重跳：裁判會計算學生成功完成之數目。

2. 30秒車輪跳

- 總限時為30秒，目標於限時內完成最多下數。
- 兩位學生須以兩彈單重跳（Double Bounce）方式完成車輪跳，裁判會計算右側學生過數之數目。

3. 30秒三人時光隧道

- 總限時為30秒，目標於限時內完成最多下數。
- 三位學生須由一位擺繩者及兩位跳繩者組成，並以擺繩者站於跳繩者後方移動方式完成時光隧道。
- 擺繩者須輪流與跳繩者完成一下朋友跳，每完成一次單程時光隧道，擺繩者須單獨跳最少一下前繩，才可開始下一次單程時光隧道。
- 裁判會計算每一次成功之朋友跳，例如甲隊於30秒內完成6次來回及1次朋友跳，即成績為13下。
- 如擺繩者與同一位跳繩者完成多於一下朋友繩，除第一下外其餘下數將不計算成績。
- 如擺繩者完成一次單程時光隧道後沒有單獨跳最少一下前繩，隨後下數將不計算成績直至擺繩者單獨跳最少一下前繩。
- 學生可以單重跳（Single Bounce）或兩彈單重跳（Double Bounce）方式完成。



大繩項目

1. 30秒三人繩中繩二重跳

- 總限時為30秒，目標於限時內完成最多下數。
- 三位學生須以兩位擺繩者及一位跳繩者組成。
- 跳繩者須於大繩中完成個人繩二重跳並同時跳過一下大繩，裁判會計算每一次成功完成之數目。
- 如跳繩者於一下大繩內完成多於一下個人繩二重跳，除第一下外其餘二重跳將不計算成績。
- 跳繩者可站於繩內開始，無須由入繩開始。

2. 30秒三人交互繩二重跳

- 總限時為30秒，目標於限時內完成最多下數。
- 三位學生須以兩位擺繩者及一位跳繩者組成。
- 學生須以交互繩正繩二重跳方式完成，裁判會計算每一次成功完成之數目。
- 如學生做出交互繩二重跳以外動作，例如單重跳、三重跳、四重跳，其動作將不計算成績。
- 跳繩者可站於繩內開始，無須由入繩開始。

3. 30秒四人交互繩反繩雙腳跳

- 總限時為30秒，目標於限時內完成最多下數。
- 四位學生須以兩位擺繩者及兩位跳繩者組成。
- 學生須以交互繩反繩方式完成雙腳跳，裁判會計算每一次成功完成之數目。
- 跳繩者可站於繩內開始，無須由入繩開始。



【全港分區中學跳繩比賽2024】

附件一 - 報名表

參賽學校資料

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 / Hong Kong Rope Skipping Academy Limited」

支票號碼： _____

收據抬頭： _____

學校印章： _____ 日期： _____



全港分區中學跳繩比賽 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）：

1. 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。
2. 本人明白及同意在收集資料的類別方面，在「全港分區中學跳繩比賽2024」活動期間，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。
3. 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。
4. 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：2024年1月7日（日）

比賽時間：12:00 - 19:00

比賽地點：沙田源禾路體育館（沙田源禾路8號）

備注：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 Secondary 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 Secondary 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: 7 Jan 2024 (Sun)

Districts and Time: 12:00 – 19:00

Venue : Yuen Wo Road Sports Centre (8 Yuen Wo Rd, Sha Tin)

Remarks : 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)