



中國香港跳繩總會

Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated with International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

全港跳繩精英賽 2010 章程

由中國香港跳繩總會主辦，香港教育學院協辦 全港跳繩精英賽 2010 將於 2009 年 12 月舉行。本會根據國際跳繩聯盟所訂立的跳繩比賽規則制訂了一套適合香港使用的比賽規則。而是次參賽的成績優異運動員將有機會被挑選加入中國香港跳繩總會之跳繩代表隊作訓練，為 2010 年度之世界跳繩賽作準備。比賽規則詳情如下：

第一部份：比賽詳情

日期: 2009 年 12 月 28 日 (星期一) 及 2009 年 12 月 29 日 (星期二)

時間: 早上 9:00 至 下午 6:00

地點: 香港教育學院文康運動綜合大樓

第二部份：一般資料

1. 比賽資格

a) 個人比賽

- a) 第一組別：十一歲或以下男子組(1999 或之後)
 - b) 第二組別：十一歲或以下女子組(1999 或之後)
 - c) 第三組別：十二至十四歲男子組(1996,1997,1998)
 - d) 第四組別：十二至十四歲女子組(1996,1997,1998)
 - e) 第五組別：十五至十七歲男子組(1993,1994,1995)
 - f) 第六組別：十五至十七歲女子組(1993,1994,1995)
 - g) 第七組別：十八歲或以上男子組(1992 或之前)
 - h) 第八組別：十八歲或以上女子組(1992 或之前)
- 每組參加人數名額為 8 人或以上; 8 組名額合共不多於 85 人。
 - 根據參賽情況，本會有權更改上述各組別的參賽人數。

b) 團體比賽

- a) 第一組別：十四歲或以下男子組(1996 或之後)
 - b) 第二組別：十四歲或以下女子組(1996 或之後)
 - c) 第三組別：十四歲或以下公開組(1996 或之後)
 - d) 第四組別：十五歲或以上男子組(1995 或之前)
 - e) 第五組別：十五歲或以上女子組(1995 或之前)
 - f) 第六組別：十五歲或以上公開組(1995 或之前)
- 每組參加隊數名額為 5 隊或以上; 6 組名額合共不多於 36 隊
 - 團體比賽每隊由最少 4 人，最多 5 人所組成
 - 根據參賽情況，本會有權更改上述各組別的參賽人數。



中國香港跳繩總會

Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated with International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

- c) 所有參加是次個人比賽的運動員必須曾參加本會以往的精英賽個人比賽，否則其申請會不被接納。個人比賽參賽者如曾在本會舉辦之比賽中獲得個人全能總成績(Master Overall)前三名，本會會優先考慮其申請。
- d) 是次比賽以先到先得形式報名；註冊的團體會員才會被取錄；(是次比賽必須透過團體會員報名，不設個人報名)(會員表格可於本會網站會員部下載: <http://hkrsa.com/v2/zh/membership.html>)
- e) 參加團體最多只可派 2 隊參加同一組別的團體比賽及最多 3 名參賽者參加同一組別的個人比賽；
- f) 只有團體運動員可越級參賽，但不得降級參賽；
e.g. 團體十五歲或以上男子組無論是四名或五名運動員一組，當中只可一名運動員(未滿十五歲)可越級參賽。
- g) 參賽者必須於比賽當日出示身份證明文件以作核實；如參賽者未能出示相關之證明文件，則不獲參加比賽；
- h) 各參加團體中每報1人參加個人比賽 需提供1名準高級花式跳繩裁判及1名速度裁判，未能提供裁判的團體需支付 \$150裁判費用。每報1隊參加團體比賽 需提供1名準高級花式跳繩裁判及1名速度裁判，未能提供裁判的團體需支付 \$350裁判費用。若只能提供速度裁判仍需要支付全費裁判費用。
- i) 各參賽團體只限遞交一隻CD(內容應包括所有代表該團體參賽的個人及團體比賽音樂)，本會絕不處理MP3以外的音樂格式。音樂檔案名稱: 項目_年齡組別_姓名.mp3 eg. 團體四人同步_十四歲或以下男子組_跳跳豆.mp3
- j) 各參賽者或參賽隊伍的音樂需於11月30日前把音樂CD郵寄到中國香港跳繩總會，並須清楚列明參賽者名稱、參賽組別及參賽項目。
- k) 音樂一經確定後便不能更改，如參賽單位未能準時提交音樂檔便當該參賽單位放棄於比賽中使用音樂。請各參賽單位於比賽當日帶備所需音樂光碟作後備用途。
- l) 所有比賽組別如少於4個參賽單位，本會會安排該組別與其他組別一同進行賽事。(個人/團體比賽)
e.g. 十四歲以下男子組有3隊，因參加者不足，該3隊會與十四歲以下公開組一同進行比賽。
e.g. 十五歲以上公開組有2隊，因參加者不足，該2隊會與十五歲以上男子組一同進行比賽。

2. 比賽獎項

- a) 各組別總成績之冠、亞、季軍將獲發獎盃一座；各單項冠、亞、季軍將獲發獎牌一面。
- b) 如該組別因參賽人數不足須與其他同年齡不同組別一同進行賽事的話，其總成績會與一同進行比賽的組別比較。
- c) 參賽人數不足的組別其總成績前三名者比一同進行比賽的組別第三名高分就可獲得其本身所屬組別的獎牌。
- d) 未能獲發任何獎盃及獎牌的隊伍，唯其比賽成績也會作為代表隊的選拔成績。
- e) 十五歲或以上男子組因參賽組別只有兩隊，故與十五歲或以上公開組一同進行賽事。
e.g. 十五歲或以上男子組前三名成績分別為 150、130、90，一同進行賽事的公開組前三名成績分別為 140、120、100。因十五歲或以上男子組首名成績為 150 高於公開組第一名 140，故男子組第一名可獲頒十五歲或以上男子組的獎牌。



3. 比賽服飾

- a) 所有團體參賽隊伍隊員之服飾必須是一致；
- b) 所有參賽者必須穿著運動襪及運動鞋參賽，以確保安全；
- c) 如遇參賽者鞋帶鬆脫，參賽者必須立即縛緊鞋帶才能繼續參賽，否則往後所跳的下數或花式均不會被評核。



中國香港跳繩總會

Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated with International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

4. 行為操守

- a) 所有違反大會操守規則的參賽者將被處分；
- b) 是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判判決為準；中國香港跳繩總會擁有賽事的最終裁決權。

5. 比賽裁判

- a) 各項比賽由本會派出裁判及職員執法及當值，各參賽者須絕對服從，不得異議；
- b) 於速度比賽，將由多名裁判統計跳繩次數；如有兩位裁判，成績將會是兩者之平均數；如有三位裁判員，則取成績最接近的兩位裁判之平均數。
- c) 於花式比賽，將由難度裁判、創意裁判、助理裁判、計時員、裁判長所組成的評分小組評分。

6. 比賽費用

- a) 個人比賽：每人港幣二百二十元正
- b) 團體比賽：每隊港幣四百元正

第三部份：團體比賽資料

1. 團體比賽項目

- 1.1. 單人繩速度跳接力比賽
- 1.2. 交互繩四人速度跳接力比賽
- 1.3. 團體二人單人繩比賽
- 1.4. 團體四人單人繩比賽
- 1.5. 團體三人交互繩比賽

■ 隊伍可選擇參加所有項目，亦可參加其中的項目。但團體比賽總分是以五個項目分數之總和計算。

2. 團體單項比賽規則

2.1. 單人繩速度跳接力比賽

- 第一、二位參賽者在 30 秒內完成最多的單車步；第三、四位參賽者在 30 秒內完成最多的二重跳；
- 計分員只會計算參賽者單車步右腳過繩之下數；二重跳則計算雙腳成功過繩之下數；
- 比賽以接力形式進行，4 位參賽者輪流每人接力連續跳 30 秒，4 位合共跳 2 分鐘；
- 大會將發出以下指令：“ Judges ready. Skippers ready, Set, Go. 10, 20, switch. 10, 20, switch, 10, 20, switch, 10, 20, stop”。而每次 Switch 是參賽者交接的時間。

2.2. 交互繩四人速度跳接力比賽

- 參賽者目標是在 45 秒內完成最多的交互跳；
- 參賽者需要用單車步進行比賽；
- 4 名參賽者當中有 2 位是擺繩者，有 1 位是跳繩者；
- 計分員只會計算參賽者右腳過繩之數目；
- 比賽以接力形式進行，4 位參賽者輪流每人接力連續跳 45 秒，4 位合共跳 3 分鐘，而且必需跟隨以下次序，否則



中國香港跳繩總會

Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated with International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

不計分；

1. A 及 B 擺繩時，C 面對著 B 跳；
2. A 及 C 擺繩時，D 面對著 A 跳；
3. D 及 C 擺繩時，B 面對著 C 跳；
4. D 及 B 擺繩時，A 面對著 D 跳；

- 大會將發出以下指令：“Judges ready. Skippers ready, Set, Go. 15, 30, switch. 15, 30, switch. 15, 30, switch. 15, 30, stop.”。而每次 Switch 是參賽者交接的時間。

2.3. 團體二人單人繩比賽

- 參賽者目標是在限定時間內同步完成最高級的技術及流暢的組合花式；
- 分數將會是難度分、創意分之總和及扣除失誤分數；
- 參賽者可以選擇是否選用音樂，如音樂配合適當，將獲加創意分數；
- 花式比賽中裁判助理會記錄參賽者的失誤總數；
- 參賽者時間超過 75 秒或短過 45 秒將視作失誤論；
- 身體或繩子超越場區將被扣分；
- 其他評分準則請參閱「(團體比賽-單人繩花式項目)評分準則」。

2.4. 團體四人單人繩比賽

- 參賽者目標是在限定時間內同步完成最高級的技術及流暢的組合花式；
- 分數將會是難度分、創意分之總和及扣除失誤分數；
- 參賽者可以選擇是否選用音樂，如音樂配合適當，將獲加創意分數；
- 花式比賽中裁判助理會記錄參賽者的失誤總數；
- 參賽者時間超過 75 秒或短過 45 秒將視作失誤論；
- 身體或繩子超越場區將被扣分；
- 其他評分準則請參閱「(團體比賽-單人繩花式項目)評分準則」。

2.5. 團體三人交互繩比賽

- 參賽者目標是在限定時間內完成最高級的技術及流暢的組合花式；
- 分數將會是難度分、創意分總和及扣除失誤分數；
- 參賽者可以選擇是否選用音樂，如音樂配合適當，將獲加創意分數；
- 花式比賽中裁判助理會記錄參賽者的失誤總數；
- 參賽者時間超過 75 秒或短過 45 秒將視作失誤論；
- 身體或繩子超越場區將被扣分；
- 其他評分準則請參閱「(團體比賽-交互繩花式項目)評分準則」。



中國香港跳繩總會

Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated with International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

3. 比賽開始

- 3.1. 速度比賽開始時，大會將發出以下號令：「Judges ready. Skippers ready, Set, Go」；如果有參賽者偷步，比賽會繼續進行，而該參賽者將被扣除 5 下跳繩次數；
- 3.2. 團體花式比賽開始時，計時員會發出以下號令：「你可以開始」；
- 3.3. 在計時員發出「可以開始」/「Go」之前，所有參賽者的身體及繩子必需在靜止狀態；
- 3.4. 計時員會在參賽者手部、繩子開始擺動或音樂開始播放時開始計時。

4. 比賽完結

- 4.1. 速度比賽完結時，大會將發出「Stop」號令；
- 4.2. 若參賽者在團體花式比賽時限內完成動作，而參賽者亦向裁判鞠躬或停止其所有動作，則會被視為比賽完結，超時或時間過短將被扣分。

5. 比賽結果

- 5.1. 參賽者可於速度比賽後向裁判要求展示其分數。

6. 獎項

- 6.1. 單項團體冠、亞、季軍隊伍之隊員將獲發獎牌一面。
- 6.2. 總分冠、亞、季軍隊伍將獲發獎盃一座。而計算總分的方法是以下五項分數的總和：
單人繩速度跳接力比賽(分數 x1.5)、交互繩四人速度跳接力比賽(分數 x1)、團體二人單人繩比賽(分數 x1)、團體四人單人繩比賽(分數 x1)、團體三人交互繩比賽(分數 x1.5)；
- 6.3. 如出現總分相同，大會將以以下次序之最高得分決定名次：團體三人交互繩比賽、團體四人單人繩比賽、團體二人單人繩比賽、交互繩三人速度跳接力比賽、單人繩速度跳接力比賽。

7. 繩子

- 7.1. 所有參賽隊伍需自備繩子比賽；
- 7.2. 除繩子外，比賽隊伍不可使用其他道具。

8. 比賽場區面積

- 8.1. 速度比賽場區面積為 5 × 5 米，場區將以有膠紙劃分，而每個場區之間最少有 1 米的距離。
- 8.2. 花式比賽場區面積為 12 × 12 米，場區將以有膠紙劃分。

第四部份：個人比賽資料

1. 個人比賽項目

- 1.1. 單人繩速度跳比賽
 - 1.2. 單人繩速度耐力跳比賽
 - 1.3. 單人繩個人花式
- 參賽者可選擇參加所有項目，亦可參加其中的項目。但個人比賽總分是以三個項目各次之總和計算。



中國香港跳繩總會

Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated with International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

2. 個人比賽規則

2.1 單人繩速度跳比賽

- 參賽者目標是在30秒內完成最多的單車步；
- 計分員只會計算參賽者右腳過繩之數目。

2.2 單人繩速度耐力跳比賽

- 參賽者目標是在3分鐘內完成最多的單車步；
- 計分員只會計算參賽者右腳過繩之數目。

2.3 單人繩個人花式

- 參賽者目標是在限定時間內完成最高級的技術及流暢的組合花式；
- 分數將會是難度分，創意分之總和及扣除失誤分數；
- 花式比賽中裁判助理會記錄參賽者的失誤總數，如繩子觸碰到軀幹而令繩子完全停頓超過2秒，每一次會被扣1分；如繩子觸碰到軀幹而令繩子完全停頓不超過2秒，每一次會被扣0.5分；
- 參賽者時間超過75秒或短過45秒將視作失誤論，扣0.5分；
- 身體或繩子超越場區每一次扣0.5分。
- 其他評分準則請參閱「(個人比賽-花式項目)評分準則」

3. 比賽開始

- 3.1. 速度比賽開始時，大會將會發出以下號令：「Judges ready, Skippers ready, Set, Go」；如果有參賽者偷步，比賽會繼續進行，而該參賽者將被扣除5下跳繩次數；
- 3.2. 個人花式及三重跳比賽開始時，計時員會發出以下號令：「你可以開始」；
- 3.3. 在計時員發出「可以開始」/「Go」之前，所有參賽者的手部及繩子均需靜止狀態；
- 3.4. 計時員會在參賽者手部、繩子開始擺動或音樂開始播放時開始計時。

4. 比賽完結

- 4.1. 速度比賽完結時，大會將會發出「Stop」號令；
- 4.2. 若參賽者在團體花式比賽時限內完成動作，而參賽者亦向裁判鞠躬或停止其所有動作，則會被視為比賽完結，超時或時間過短將被扣分。

5. 比賽結果

- 5.1. 參賽者跳畢後可向速度比賽裁判查詢分數；

6. 獎項

- 6.1. 個人總分冠、亞、季軍將獲發獎盃一座。而比賽總分是以各組別中三個項目的名次作計算。總分最低者為勝。

例：單人繩速度跳比賽第一 (1分x1)

單人繩速度耐力跳比賽第五 (5分x1)

單人繩個人花式第三 (3分x 2)

總分：1分 + 5分 + 6分 = 12分

- 6.2. 每一單項個人冠、亞、季軍將獲發獎牌一面；

- 6.3. 如總分相同，大會將按以下次序之最高得分決定名次：單人繩個人花式、單人繩速度耐力跳比賽、單人繩速度跳比賽。



中國香港跳繩總會

Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated with International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

7. 繩子

- 7.1. 所有參賽者必須自備繩子比賽；
- 7.2. 除繩子外，參加者不可使用其他道具。

8. 花式比賽場區面積

- 8.1. 速度比賽場區面積為 5 × 5 米，場區將以有膠紙劃分，而每個場區之間最少有 1 米的距離。
- 8.2. 花式比賽場區面積為 12 × 12 米，場區將以有膠紙劃分。

第五部份：報名方法

- 填妥報名表後，連同劃線支票(抬頭請寫上「中國香港跳繩總會有限公司」)親身或郵寄回香港中文大學汾陽樓G05室轉交中國香港跳繩總會，請註明「全港跳繩精英賽2010」；報名一經接納，所繳費用將不會退回。
- 為使出場序、成績公佈及列印證書各方面資料正確，增加當日比賽的效率，請各團體的負責人填妥附加的電腦檔後，電郵至 hkrsa_competition@yahoo.com.hk 並於標題註明團體名稱。(所有比賽資料以遞交的電腦檔為準。)
- 各報名申請應包括 1.郵寄的報名表 2.郵寄的劃線支票 3.電郵的電腦檔報名表 才為完整的報名申請。如參加者未能提供上述資料，本會有權拒絕其報名，並收取港幣一百元行政手續費。
- 所有報名資料如有更改會按照第二次遞交時間為準。
- 所有資料以郵遞日期為準，逾時不理。

第六部份：天氣情況

- 如遇天氣情況惡劣，教育局宣佈學校停課，參賽者可於比賽前兩小時致電本會查詢，如遇天文台發出八號或以上風球或黑色暴雨訊號時，比賽則會改期進行，日期另行通知。

第七部份：報名日期及查詢電話

- 由2009年10月27日起至2009年11月6日(星期五)截止；如有任何疑問，歡迎於本會辦公時間致電9464 9757或電郵 hkrsa_competition@yahoo.com.hk 與杜小姐聯絡。

******中國香港跳繩總會擁有是次活動的最終修改權，請各參賽者留意******

特別鳴謝：

