



# 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

## 全港中小學跳繩比賽 2010 簡介

中國香港跳繩總會將於二零一零年五月一日及二日舉行「全港中小學跳繩比賽 2010」。本會根據國際跳繩聯盟所訂立的跳繩比賽規則制訂了一系列適合香港中小學參加的比賽項目，希望各學生能夠透過較簡單的跳繩比賽接觸到此項運動。比賽規則詳情如下：

### 第一部份：一般資料

#### 1. 比賽日期、時間、地點

小學組： 日期: 2010 年 5 月 1 日  
時間: 早上 9:30 - 下午 5:00  
地點: 元朗鳳琴街體育館

中學組： 日期: 2010 年 5 月 2 日  
時間: 早上 10:00 - 下午 5:00  
地點: 天水圍體育館

#### 2. 參賽資格

- 2.1 以學校為單位參賽，同隊運動員必須為現時就讀於同校之學生，恕不接受個人報名；
- 2.2 若學校設有上午校及下午校，則視為兩獨立參賽單位，其學生必須代表就讀之上午校或下午校出賽，不能互相調換或混合出賽。違規學校會被視作派遣違規運動員出賽；
- 2.3 小學組每間學校只可以派一隊參加各年齡組別賽事；
- 2.4 是次比賽以先到先得形式報名；已註冊的學校會員才會被取錄。

各參加學校需提供與報名隊數相同的中國香港跳繩總會認可初級裁判，否則每隊需額外支付 \$100 裁判費用。

例子 1: 假設 A 學校報了甲組 2 隊(男甲、女甲)及丙組 1 隊，其學校需提供 3 個裁判。

例子 2: 假設 A 學校報了女甲 1 隊、男甲 1 隊、女乙 1 隊及女丙 1 隊，其學校只提供了一個裁判，故其學校需額外支付 \$300 裁判費用。

### 第二部份：參與組別、資格及比賽項目

#### 小學組

##### 1) 參賽資格

- 1.1) 設男子組及女子組，並按年齡分組如下：



# 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

組別	年齡限制
甲組	1997 或以後
乙組	1999 或以後
丙組	2000 年或以後

- 1.2) 年齡只設上限，不設下限；
- 1.3) 運動員可越級參賽，但不得降級參賽；
- 1.4) 每一位運動員只代表一個組別比賽，若運動員越級參賽，於賽事中只能參與越級組別之比賽，不得返回原屬組別參與任何比賽。違規學校會被視作派遣違規運動員出賽，將被取消資格。
- 1.5) 同一隊伍之運動員必須來自同一間學校；
- 1.6) 所有運動員報到時必須出示學校證明文件，例如學生證、手冊等，如未能出示者則當違規論。

## 2) 比賽項目

- 2.1) 比賽分為個人項目及團體項目，見下表：

比賽項目 (男子組及女子組比賽項目相同)

組別	個人項目				團體項目		
甲	30 秒 速度跳	連續 2 重跳	2 分鐘 速度 耐力跳	45 秒 個人花式	2 分鐘 8 人 大繩賽	1 分鐘 3 人交互跳 速度賽	1 分鐘 3 人交互跳 花式
乙	30 秒 速度跳	連續 2 重跳	2 分鐘 速度 耐力跳	45 秒 個人花式	2 分鐘 7 人 大繩賽	1 分鐘 3 人交互跳 速度賽	1 分鐘 3 人交互跳 花式
丙	30 秒 速度跳	30 秒 2 重跳	/	30 秒 個人花式	2 分鐘 6 人 大繩賽	/	/

- 2.2) 每校可派男甲/男乙/男丙/女甲/女乙/女丙 各 1 隊參與賽事
- 2.3) 每隊不可多於 14 人組成(包括大繩賽後備隊員)
- 2.4) 每隊最多可派 2 人參與個人項目；
- 2.5) 每隊只可參與各團體項目一次；
- 2.6) 大繩賽每隊可多報 2 人為後備隊員；
- 2.7) 每位參加者最多可參加 2 個個人項目及 2 個團體項目，共 4 個項目。



# 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

### 中學組

#### 1) 參賽資格

1.1) 比賽設男子組及女子組，並不會按年齡分組。

#### 2) 比賽項目

2.1) 比賽分為個人項目及團體項目，見下表：

##### 比賽項目 (男子組及女子組比賽項目相同)

個人項目				團體項目		
30 秒 速度跳	連續 2 重跳	2 分鐘 速度 耐力跳	45 秒 個人花式	2 分鐘 8 人 大繩賽	1 分鐘 3 人交互跳 速度賽	1 分鐘 3 人交互跳 花式

2.2) 每校男子組或女子組各可派 1 隊參與賽事

2.3) 每隊不可多於 14 人組成(包括大繩賽後備隊員)

2.4) 每隊最多可派 2 人參與個人項目；

2.5) 每隊只可參與各團體項目一次；

2.6) 大繩賽每隊可多報 2 人為後備隊員；

2.7) 每位參加者最多可參加 2 個個人項目及 2 個團體項目，共 4 個項目。

### 第三部份 基本比賽資料

#### 1. 報名費

1.1 小學每組港幣\$300；中學每組港幣\$400

1.2 報名費用請以劃線支票繳交，抬頭請寫上「中國香港跳繩總會有限公司」；

1.3 報名一經接納，所繳費用將不會退回；

1.4 未被接納參賽之隊伍所繳交之支票將會退回。

#### 2. 參賽紀律

2.1 每隊須由一名或多名領隊帶領，負責監督其運動員及學生在場內及場外之行為。無領隊帶領之隊伍不准參賽；

2.2 參賽隊伍須保持場內清潔及遵守場地規則；

2.3 派遣違規運動員出賽之學校將被取消所有組別運動員之參賽資格，學校所得之獎項會被褫奪；

2.4 運動員須在比賽前出示身份證明文件讓工作人員核對，否則不准出賽。

**\*\* (身份證明文件必須包含以下資料：姓名、性別、出生日期、就讀學校)**

**\*\* (賽會建議參賽學校以學界運動員註冊証作為運動員之身份證明文件)**



# 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

### 第四部份 比賽獎項

#### 1) 個人項目比賽獎項

1.1) 單項比賽之冠、亞、季將獲發獎牌一面及證書一張；(證書將於比賽完結後兩個月內郵寄到有關學校)；

1.2) 成績若相同時，名次並列，而獎牌則日後補發。

#### 2) 團體項目比賽獎項

2.1) 單項比賽之冠、亞、季軍隊伍將獲發獎盃一座，所有隊員將獲發證書一張及獎牌一面；(證書將於比賽完結後兩個月內郵寄到有關學校)；

2.2) 各名次成績若相同時，名次並列，而獎盃則日後補發。

(由於項目眾多，個人及團體比賽之獎項將會於所有賽事完結後立即集體分發給各學校，恕不作單項頒獎。)

#### 3) 隊際獎項

3.1) 每組之總成績冠、亞、季軍隊伍將獲發獎盃一座；

3.2) 每組獨立計分，計分方法如下：

3.3) 隊際總分是所有個人項目及團體項目所得分數總和，最高分的隊伍成為該組別之冠軍，其他名次依分數排列；

	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第七名	第八名
個人項目	9	7	6	5	4	3	2	1
團體項目	18	14	12	10	8	6	4	2

3.4) 如總分相同，則以以下項目次序之名次判定隊制名次。

(交互跳花式→交互跳速度賽→大繩賽→個人花式→2分鐘速度耐力跳→2重跳→30秒速度跳)

#### 4) 比賽服飾

4.1) 所有參賽者必須穿著運動襪及運動鞋參賽，以確保安全。

#### 5) 行為操守

5.1) 所有違反大會操守規則的參賽者將被處分；

5.2) 是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判判決為準；香港跳繩總會擁有賽事的最終裁決權。

#### 6) 比賽裁判

6.1) 各項比賽由本會派出裁判及職員執法及當值，各參賽者必須絕對服從，不得異議；

6.2) 於速度及耐力比賽，每位參賽者/隊伍將由多名裁判計算跳繩次數；



# 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

- 6.3) 於花式比賽，每位參賽者將由多位裁判評分；
- 6.4) 於團體比賽，每位隊伍將由多名裁判計算跳繩成績

### 7) 比賽結果

- 7.1) 參賽者亦可主動向裁判詢問其比賽成績。

### 8) 繩子

- 8.1) 所有參賽隊伍需自備繩子比賽，質料不限；
- 8.2) 除繩子外，比賽隊伍不可使用其他道具。

### 9) 比賽場區面積

- 9.1) 個人比賽場區面積為 4 x 4 米，場區將清楚劃分；
- 9.2) 團體比賽場區面積為 6 x 6 米，場區將清楚劃分。

## 第五部份：各項比賽規則

### 1. 比賽通則

- 1.1) 速度比賽及耐力比賽由多位裁判計算參賽者之成績；
- 1.2) 參賽者最終成績為成績最接近之兩位裁判所得結果之平均數；
- 1.3) "偷步" 由分區主裁判經諮詢其餘分區裁判後決定，唯分區主裁判有權在其餘分區裁判不同意下作出裁決。
- 1.4) "Shoelace" 只計跳繩者，不包括不影響安全的擺繩者。
- 1.5) 裁判員不可與參賽者談話以免影響參賽者比賽情緒。
- 1.6) 速度賽每個場區之間應最少有1米的距離。

### 2. 比賽開始

- 2.1) 比賽開始時，中央廣播會發出以下號令：「Judges ready, skippers ready, set, go」；如果有參賽者偷步，比賽會繼續進行；
- 2.2) 當比賽聲帶播至"Judges Ready Skippers Ready Set"後運動員繩子必須進入完全靜止狀態，否則作偷步論。如運動員身體離開靜止狀態會被判“偷步”違例，成績會被扣5下。

### 3. 比賽完結

- 3.1) 賽完結時，中央廣播會發出「stop」號令

### 4. 30秒速度跳比賽

- a) 參賽者目標是在30秒內完成最多的\*單車步；
- b) 裁判只會計算參賽者右腳過繩之數目。

*\*單車步：參賽者跳繩時左右腳交替輪換觸地*



# 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

### 5. 連續2重跳比賽 / 30秒2重跳比賽

- (連續2重跳比賽) 參賽者目標是完成最多的連續 2重跳；
- (連續2重跳比賽) 每位參賽者只有一次機會；若參賽者失誤時，比賽立即中止。
- (連續2重跳比賽) 參賽者可以在跳2重跳前先跳單重跳，但如果在2重跳前失誤，亦作一次試跳計算。
- (30秒2重跳比賽) 參賽者目標是在30 秒內完成最多的2重跳，參賽者於30秒內失誤，亦應儘快繼續進行二重跳。

### 6. 2分鐘速度耐力跳比賽

- 參賽者目標是在2分鐘內完成最多的\*單車步；
- 裁判只會計算參賽者右腳過繩之數目。

*\*單車步：參賽者跳繩時左右腳交替輪換觸*

### 7. 45秒個人花式跳比賽 / 30秒個人花式跳比賽

- 參賽者目標是在限定時間內獲得最高之分數；
- 參賽者根據總會公佈之花式難度表編排一系列的跳繩花式組合。(請參閱附件之花式難度表)
- 不需要配合音樂
- 花式難度由1至3，參賽者跳一次該難度級數之花式時，裁判會紀錄該花式之分數。
- 若參賽者重覆跳同一個花式時將不會再獲得該花式之分數
- 每次失誤將被扣1分
- 失誤指繩子因觸碰參賽者身體任何部份而停頓，及繩子或腳踏出場區。
- 分數將會是難度分之總和及扣除失誤分數後所得之成績。
- 參加者最終成績為成績最接近之兩位裁判所得結果之平均數

### 8. 2分鐘大繩賽

- 2人擺繩，其餘的運動員逐一人繩，所跳之下數由所有運動員在繩內起計；
- 如有失誤，擺繩者必須停止擺繩，而所有運動員須重新入繩。
- 參賽者於比賽開始前擺動繩子會被判“偷步”違例，成績會被扣5下。
- 比賽途中不得轉換擺繩之隊員，違例者將被取消資格。

### 9. 1分鐘3人交互跳速度賽

- 3人一隊，2人以交互繩方式擺繩，餘下的1名運動員入繩，所跳之下數由運動員在繩內起計；
- 參賽者目標是在1分鐘時限內於交互繩中完成最多的\*單車步；
- 裁判只會計算跳繩者右腳過繩之數目。
- 參賽者可以在比賽進行時於隊中自由轉換擺繩者及跳繩者。
- 參賽者於比賽開始前擺動繩子會被判“偷步”違例，成績會被扣5下。



# 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

### 10. 1分鐘3人交互跳花式賽

- a) 參賽者目標是在限定時間內獲得最高之分數；
- b) 參賽者根據總會公佈之花式難度表編排一系列的交互跳花式。(請參閱附件之花式難度表)
- c) 不需要配合音樂
- d) 參賽者可以在比賽進行時於隊中自由轉換擺繩者及跳繩者。
- e) 花式難度由1至3，參賽者跳一次該難度級數之花式時，裁判會紀錄該花式之分數。
- f) 若參賽者重覆跳同一個花式時將不會再獲得該花式之分數
- g) 每次失誤將被扣1分
- h) 失誤指繩子因觸碰參賽者身體任何部份而停頓，及繩子或腳踏出場區。
- i) 分數將會是難度分之總和及扣除失誤分數後所得之成績。
- j) 參加者最終成績為成績最接近之兩位裁判所得結果之平均數

## 第六部份：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「全港中小學跳繩比賽 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，請各學校的負責老師填妥附加的電腦檔後，電郵至 [hkrsa\\_competition@yahoo.com.hk](mailto:hkrsa_competition@yahoo.com.hk) 並於標題註明 學校名稱。(所有比賽資料以學校遞交的電腦檔為準。)
- 各學校的報名申請應包括 1.報名表 2.劃線支票(1,2 可郵寄或親身遞交) 及 3.電腦檔(電郵至總會比賽及活動部) 才為完整的報名申請。如參加學校未能提供上述資料，本會有權拒絕其報名。
- 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。

## 第七部份：天氣情況

- 如遇天氣情況惡劣，教統局宣佈學校停課，參賽者可於比賽前兩小時致電本會查詢，如遇天文台發出三號或以上風球或紅色暴雨訊號時，比賽則會改期進行，日期另行通知。

## 第八部份：截止報名日期及查詢電話

- 由即日起至 2010 年 4 月 19 日 (星期一)截止；如有任何疑問，歡迎於本會辦公時間致電 94649757 或電郵 [hkrsa\\_competition@yahoo.com.hk](mailto: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 \*\*\*\***



# 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

### 45 秒個人花式跳比賽 / 30 秒個人花式跳比賽花式難度表

一級難度 1 分動作		二級難度 2 分動作		三級難度 3 分動作
肯肯跳 滑雪跳 單車跳 左右鐘擺跳 前後鐘擺跳 前後開合跳 左右開合跳 Hip Hop 跳 扭動跳	提膝交叉跳 前轉後跳 後轉前跳 全轉跳 交叉跳 二重跳 假掌上壓跳 掌上壓跳 兔跳	敬禮跳 田雞跳 田雞交叉跳 跨下一跳 跨下二跳 跨下三跳 跨下四跳 後跨下一跳 後跨下二跳 後跨下三跳 後跨下四跳 二重交叉跳(開交叉) 二重交叉跳(交叉交叉) 二重交叉跳(交叉開)	後跨下四跳 後敬禮跳 膝後交叉跳 身後交叉跳 C.L.跳 後膝後交叉跳 後身後交叉跳 側擺二重跳 二重全轉跳 二重鬥牛勇士跳 二重敬禮跳 三重跳 後 C.L.跳	360 度三重轉跳 右左開三重跳 or 左右開三重跳  左右交叉三重跳 or 右左交叉三重跳 側擺三重跳 側擺交叉交叉三重跳 側擺交叉開三重跳 四重跳

### 1 分鐘 3 人交互跳花式賽花式難度表

一級難度 跳繩者 1 分動作	二級難度 跳繩者 2 分動作	三級難度 跳繩者 3 分動作-(括弧內動作)
肯肯跳 滑雪跳 單車跳 前後開合跳 左右開合跳 提膝交叉跳 掂地跳	掌上壓跳 兔跳 蟹跳 分腿跳	掌上壓跳 接 (掌上壓跳) 兔跳 接 (掌上壓跳) 蟹跳 接 (掌上壓跳) 掌上壓跳 接 (蟹跳) 蟹跳 接 (蟹跳)

- 如擺繩者擺反方向交互繩，所有重覆動作可再次評核。
- 如擺繩者做基本車輪跳，所有動作可加一分。