



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

可口可樂全港中小學跳繩比賽 2011

45 秒個人花式跳比賽 / 30 秒個人花式跳比賽花式難度表

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



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

可口可樂全港中小學跳繩比賽 2011

1分鐘3人交互跳花式賽花式難度表

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