



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

中國香港跳繩總會 – 跳繩章別計劃

(適用於網上銜接期考核：2021年4月至2023年3月)

為鼓勵學生積極參與花式跳繩，提高對此運動之興趣、了解個人跳繩技術水平及培養做運動的習慣，本會特此推行「跳繩章別計劃」，為香港跳繩界訂定一套不同級別的章別計劃。計劃將可為學生及運動員提供一個挑戰自己及展示成果的機會，期望學員可於考核中互相交流及學習從而增強自信心、成功感，這也有利於其訂定目標參加本地、亞洲及國際跳繩賽事。

鑑於新型冠狀病毒病(COVID-19)疫情反覆，為保障各考生的安全，本會決定現階段跳繩章別計劃將以網上遞交影片的形式進行考核。詳情如下：

報名須知

1. 任何人士均可報名參加考核。
2. 考生需要填妥報名連結 (<https://form.jotform.com/210618736600047>) [報名方法]
3. 未年滿18歲之考生需要填妥家長同意書。

計劃銜接期須知

1. 即日起至2023年3月為此章別計劃之銜接期，此銜接期期間本會只會舉辦八輪跳繩章別計劃考核。於銜接期內，考生有一次機會直接投考任何一個級別。
(考生必須於2023年3月前完成考核，於此日期後考生須由Level 1開始投考，並須逐級投考不能跳級。)
2. 於銜接期內（第4-8輪）將容許考生於第一次跳級投考後，繼續逐級投考。

| | 報名期 + 遞交影片 | 考官考核 | 公佈考核成績 |
|-----|---------------|----------|------------|
| 第1輪 | 2021年4月1至30日 | 2021年5月 | 2021年6月1日 |
| 第2輪 | 2021年7月1至31日 | 2021年8月 | 2021年9月1日 |
| 第3輪 | 2021年10月1至31日 | 2021年11月 | 2021年12月1日 |
| 第4輪 | 2022年1月1至31日 | 2022年2月 | 2022年3月1日 |
| 第5輪 | 2022年4月1至30日 | 2022年5月 | 2022年6月1日 |
| 第6輪 | 2022年7月1至31日 | 2022年8月 | 2022年9月1日 |
| 第7輪 | 2022年10月1至31日 | 2022年11月 | 2022年12月1日 |
| 第8輪 | 2023年1月1至31日 | 2023年2月 | 2023年3月1日 |

Address: Workshop F on 11/F, Leapont Centre, Nos. 18-28 Wo Liu Hang Road, Shatin, N.T.

地址: 新界火炭禾寮坑路18-28號聯邦中心11樓F室

電話Tel: 9464 9757 傳真Fax: 3020 5764

電郵Email: hkrsa.com@gmail.com 網頁 Website: www.hkrsa.com



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

網上考核須知

1. 30秒單車速度跳有2次機會。
2. 考生必須跟隨音樂拍子完成所有套路動作，必須在2次機會內完成整套套路花式，如途中有花式錯誤，考生需要重新開始。
3. 考生必須於5分鐘內逐一完成所有規定動作，每個動作有2次機會(逐一單項動作計算)，每次失手該動作之數量需要重新計算。
4. 考核成績將於考核後一個月公佈，如考生成功通過考核可於辦公時間內到本會辦公室領取證書及獎章。

考核影片及規格

1. 考核影片檔案名稱：Lv_Full name (例：Lv5_Chun Tai Man)
2. 考核影片規格為 MP4 或 MOV (適用於一般智能手機拍攝)。
3. 每次考核只可遞交一段考核影片 (30秒單車速度跳，套路花式，規定動作)。
4. 於考核影片內考生必須加入本會所提供相應的考核聲帶 (Lv1- 6：規定動作聲帶，Lv7-10：該級別的考核聲帶，例：Lv10(Full))，如沒有加入聲帶，會直接取消是次考核資格，聲帶可於 <https://www.hkrsa.com/%E7%AB%A0%E5%88%A5%E8%80%83%E6%A0%B8> 下載。
5. 於規定動作部份的考核中，如果考生於考核聲帶完結前完成所有規定動作可以停止播放聲帶並完成考核並停止拍攝。(只適用於規定動作部份的考核)

拍攝規則

1. 考核影片必須能清楚、完整地看到考生全身及繩，並且清楚聽到聲帶及音樂。
2. 考生不能離開拍攝範圍。
3. 拍攝考核影片時，不能搖晃鏡頭。
4. 拍攝考核影片時，不能只拍攝部分考生的動作。
5. 拍攝考核影片時，不能阻擋考生拍攝。
6. 考核影片內所拍攝的必須是考生本人，並須於進行考核動作開始前在拍攝鏡頭前清晰展示考生姓名及身份證號碼(英文字母及頭四位數字，例：A1234)。
7. 考核影片內不能使用考核聲帶以外的任何音樂。
8. 考核影片不可剪接、不可進行任何後期製作或加入任何特效，如有發現，會即時取消是次考核資格。
9. 詳情可留意我們的示範影片 (<https://www.hkrsa.com/%E7%AB%A0%E5%88%A5%E8%80%83%E6%A0%B8>)。

Address: Workshop F on 11/F, Leapont Centre, Nos. 18-28 Wo Liu Hang Road, Shatin, N.T.

地址: 新界火炭禾寮坑路18-28號聯邦中心11樓F室

電話Tel: 9464 9757 傳真Fax: 3020 5764

電郵Email: hkrsa.com@gmail.com 網頁 Website: www.hkrsa.com



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

報名方法

1. 填妥網上報名表 (<https://form.jotform.com/210618736600047>)後，連同劃線支票親身或郵寄至「新界火炭禾寮坑路 18-28 號聯邦中心 11 樓F室「中國香港跳繩總會」，請於信封正面註明「跳繩章別計劃考核」。報名一經接納，所繳費用將不獲退回。
2. 所須遞交之文件如下：
 1. 考核報名表 (以確認電郵列印)
 2. 劃線支票 (抬頭寫上「中國香港跳繩總會有限公司」，如支票未能兌現，本會將會收取發票人港幣\$150之行政費用)
 3. 考生身份證明文件副本
3. 報名期：
 - 第1輪：2021年4月1至30日
 - 第2輪：2021年7月1至31日
 - 第3輪：2021年10月1至31日
 - 第4輪：2022年1月1至31日
 - 第5輪：2022年4月1至30日
 - 第6輪：2022年7月1至31日
 - 第7輪：2022年10月1至31日
 - 第8輪：2023年1月1至31日
4. 若遞交報名表後未能收到確認電郵，請盡早與本會職員聯絡。

其他注意事項

1. 考生須自行安排拍攝地點，必須確保場地周邊設備使用安全等，且防止周圍存有雜物，以免發生意外。
2. 拍攝影片時，所有考生必須穿著運動服及運動鞋，以確保安全。
3. 拍攝影片時，本會建議考生須由至少一名成年人陪同，以免發生意外。
4. 考生必須確保其健康及體能良好，適宜參加是次考核。如果因疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加是次考核時出現傷亡或有任何損失，本會將不會負責。
5. 所有考核影片將有機會上載於本會社交平台以作宣傳等用途。
6. 如有任何疑問，歡迎於本會辦公時間致電 9464 9757 或電郵 hkrsa.com@gmail.com 與本會聯絡。

Address: Workshop F on 11/F, Leapont Centre, Nos. 18-28 Wo Liu Hang Road, Shatin, N.T.

地址: 新界火炭禾寮坑路18-28號聯邦中心11樓F室

電話Tel: 9464 9757 傳真Fax: 3020 5764

電郵Email: hkrsa.com@gmail.com 網頁 Website: www.hkrsa.com



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

考核收費

| 階段 | 新手 | | 興趣(初、中級) | | | | 校隊(高級) | | 青苗(精進組) | |
|--------------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 級別 | Lv1 | Lv2 | Lv 3 | Lv 4 | Lv 5 | Lv 6 | Lv 7 | Lv 8 | Lv 9 | Lv 10 |
| 顏色 | 橙 | 湖綠 | 黃 | 綠 | 紅 | 藍 | 紫 | 黑 | 紅黑 | 紫金 |
| 費用 (會員價) | HK\$200 | HK\$200 | HK\$250 | HK\$250 | HK\$300 | HK\$300 | HK\$400 | HK\$400 | HK\$500 | HK\$500 |
| 費用 (非會員價) | HK\$300 | HK\$300 | HK\$350 | HK\$350 | HK\$400 | HK\$400 | HK\$500 | HK\$500 | HK\$600 | HK\$600 |

費用包括：考核費、證書費、獎章及考官費。

考核內容

| 階段 | 顏色 | Level | 30秒單車速度跳 | 花式套路 | 規定動作 |
|----|----|-------|----------|------|------|
| 新手 | 橙 | Lv 1 | - | - | Y |
| | 湖綠 | Lv 2 | - | - | Y |
| 興趣 | 黃 | Lv 3 | - | - | Y |
| | 綠 | Lv 4 | - | - | Y |
| | 紅 | Lv 5 | - | - | Y |
| | 藍 | Lv 6 | - | - | Y |
| 校隊 | 紫 | Lv 7 | 50次 | Y | Y |
| | 黑 | Lv 8 | 60次 | Y | Y |
| 青苗 | 紅黑 | Lv 9 | 65次 | Y | Y |
| | 紫金 | Lv 10 | 70次 | Y | Y |

考核內容：規定動作

| Level | 動作1 | 動作2 | 動作3 | 動作4 | 動作5 |
|-------|-----------------|----------------|------------------|-----------------|-----------------|
| Lv 1 | 預備動作單腳踩繩(左右)x1 | 無繩左右開合跳x5 | 無繩鉸剪跳x5 | 無繩滑雪跳x5 | 連續單手擺繩(左右)x5 |
| Lv 2 | 左右開合跳x3 | 單手交叉開(左右)x3 | 正手功夫繩(左右)x1 | 簡單掌上壓跳x3 | 連續前繩雙腳跳x10 |
| Lv 3 | 連續單腳跳(左右)x5 | 鉸剪跳x5 | 側擺開跳(左右)x5 | 連續後繩雙腳跳x10 | 連續前繩雙腳跳x30 |
| Lv 4 | 交叉開跳(左右)x3 | 提膝跳(左右)x5 | 全轉跳(左右)x2 | 連續後繩雙腳跳x30 | 連續前繩雙腳跳x60 |
| Lv 5 | 後交叉開跳(左右)x3 | 側擺交叉跳(左右)x5 | 後側擺開跳(左右)x5 | 跨下一式(左右)x2 | 前轉後、後轉前(左右)x2 |
| Lv 6 | 連續單車步x30 | 後側擺交叉跳(左右)x5 | 敬禮跳(左右)x2 | 跨下二式(左右)x1 | 二重跳 x5 |
| Lv 7 | 跨下三式(左右)x1 | 跨下四式(左右)x1 | 膝後交叉跳(左右)x1 | 上下手跳(左右)x1 | 身後交叉跳(左右)x1 |
| Lv 8 | 側擺放柄擺跳(左右)x2 | 交叉轉換轉換開跳(左右)x1 | 二重開交叉跳(左右)x1 | 二重交叉交叉跳(左右)x1 | 三重側擺側擺開跳(左右)x1 |
| Lv 9 | 正三重跳x2 | 三重側擺開開跳(左右)x1 | 三重側擺交叉交叉跳(左右)x1 | 三重側擺交叉開跳(左右)x1 | 三重側擺開交叉跳(左右)x1 |
| Lv 10 | 後三重側擺側擺開跳(左右)x1 | 後三重側擺開開跳(左右)x1 | 後三重側擺交叉交叉跳(左右)x1 | 後三重側擺交叉開跳(左右)x1 | 後三重側擺開交叉跳(左右)x1 |

Address: Workshop F on 11/F, Leapont Centre, Nos. 18-28 Wo Liu Hang Road, Shatin, N.T.

地址: 新界火炭禾寮坑路18-28號聯邦中心11樓F室

電話Tel: 9464 9757 傳真Fax: 3020 5764

電郵Email: hkrsa.com@gmail.com 網頁 Website: www.hkrsa.com



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

考核內容：套路花式

| Level 7 (130bpm) | | | | | | | |
|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 前繩雙腳跳(SB) | 前繩雙腳跳(SB) | 前繩雙腳跳(SB) | 前繩雙腳跳(SB) | 前繩雙腳跳(DB) | | 前繩雙腳跳(DB) | |
| 左右開合跳 | | 前後開合跳 | | 提膝跳 | | 交叉開跳 | |
| 前繩雙腳跳(DB) | | 前繩雙腳跳(DB) | | 跨下一式 | 側擺 | 跨下二式 | 前繩雙腳跳(SB) |
| 繞繞 | | 解解 | | 全轉 | | 前繩雙腳跳(SB) | 正二重跳 |

| Level 8 (130bpm) | | | | | | | |
|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 前繩雙腳跳(SB) | 前繩雙腳跳(SB) | 前繩雙腳跳(SB) | 前繩雙腳跳(SB) | 前繩雙腳跳(DB) | | 前繩雙腳跳(DB) | |
| 肯肯跳 | | | | 跨下三式 | 跨下四式 | 跨下一式 | 跨下二式 |
| 前繩雙腳跳(DB) | | 交叉繩 | 交叉轉換跳 | 側擺 | 敬禮跳 | 前繩雙腳跳(SB) | 前繩雙腳跳(SB) |
| 正二重跳 | | 二重開交叉跳 | | 二重交叉交叉跳 | | 二重交叉開跳 | |

| Level 9 (140bpm) | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------|-----------|-------|-----------|----|-----------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 前繩雙腳跳(SB) | 前繩雙腳跳(SB) | 二重敬禮跳 | | 側擺轉後 | | 後繩雙腳跳(DB) | |
| 後側擺交叉跳 | | 後側擺開跳 | | 後轉前跳 | | | |
| 前繩雙腳跳(SB) | 前繩雙腳跳(SB) | 前繩雙腳跳(SB) | 身後交叉跳 | 前繩雙腳跳(SB) | 拍地 | 前繩雙腳跳(SB) | 膝後交叉跳 |
| 簡單掌上壓跳(1拍地, 2出腳, 3收腳, 4前繩雙腳跳) | | | | 三重側擺交叉交叉跳 | | 三重側擺開開跳 | |

| Level 10 (140bpm) | | | | | | | |
|-------------------|---|------------|------|------------------------------|----|-----------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 前繩雙腳跳(DB) | | 交叉單手放柄 | | 前繩雙腳跳(SB) | 拍地 | 前繩雙腳跳(SB) | 上下手跳 |
| 三重側擺側擺開跳 | | 三重側擺側擺交叉跳 | | 三重側擺交叉開跳 | | 三重側擺開交叉跳 | |
| 前繩雙腳跳(DB) | | 交叉繩 | 跨下二式 | 田雞交叉跳(56擺繩入腳, 7田雞交叉跳, 8向後拉繩) | | | |
| 後繩雙腳跳(DB) | | 後三重側擺交叉交叉跳 | | 後繩雙腳跳(DB) | | 後三重側擺開開跳 | |

如有任何爭議，本會保留最終決定權
2022年1月4日修訂

Address: Workshop F on 11/F, Leapont Centre, Nos. 18-28 Wo Liu Hang Road, Shatin, N.T.

地址: 新界火炭禾寮坑路18-28號聯邦中心11樓F室

電話Tel: 9464 9757 傳真Fax: 3020 5764

電郵Email: hkrsa.com@gmail.com 網頁 Website: www.hkrsa.com