



全港網上跳越界限跳繩比賽 2022

賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃之全港網上跳越界限跳繩比賽 2022 供各年齡層參加。鑑於新型冠狀病毒(COVID-19) 疫情持續，為參賽者可於在家抗疫同時享受跳繩的樂趣，此比賽將以網上遞交影片的形式進行，參賽者可親身感受刺激的跳繩挑戰及訂立目標以提升個人跳繩技術，並鼓勵參賽者主動了解更多有關跳繩的知識。比賽費用全免！詳情如下：

參賽資料

- 形式： 網上遞交參賽影片
- 報名日期 (遞交參賽影片)： 2022 年 3 月 28 日 – 2022 年 **5 月 4 日**
- 報名費用： 全免
- 報名方法： 填妥網上報名表格
- 參與組：<https://form.jotform.com/220658726139462>
 - 挑戰組：<https://form.jotform.com/220658380101043>
 - 精英組：<https://form.jotform.com/220657979950472>

參賽組別		年齡組別		項目	
挑戰組 (男子組 / 子組)	參與組 (男子組 / 子組)	1	初小 (小一 – 小三)	參與組 (15 秒) 1 前繩跳 2 親子朋友跳*	挑戰組 (30 秒) 1 單車步 2 二重跳 3 交叉開跳
		2	高小 (小四 – 小六)		
		3	初中 (中一 – 中三)		
		4	高中 (中四 – 中六)		
	5	18 – 25 歲 (1997-2004 年出生)			
	6	26 歲或以上 (1996 年或之前出生)			
精英組 (男子組 / 女子組)	1	12-15 歲 (2007 – 2010 年出生)	10 秒花式跳繩交流賽		
	2	16-18 (2004 -2006 年出生)			
	3	19 歲或以上 (2003 年或之前出生)			

*只接受與長輩報名，表/兄弟姊妹不接受。(例：一位小朋友與一位父母、外/祖父母、表/舅父母等一同報名)

- I. 若任何一個參賽組別少於 3 位參賽者參賽，該組將與同年齡異性組別的成績作比較決定名次。
- II. 所有賽事均接受單項報名，而挑戰組參賽者必須完成所有項目才會獲得總成績計算。(參與組/精英組不設總成績)



項目規則

I. 參與組 (15 秒)

1. 前繩跳

- 參賽者目標是在 15 秒內完成最多的前繩跳
- 裁判只會計算雙腳成功過繩的下數

2. 親子朋友跳

- 參賽者目標是在 15 秒內完成最多的朋友跳
- 兩位參賽者使用同一條繩子，一位為擺繩者，另一位為跳繩者
- 15 秒內途中兩位參賽者可自由交替角色，但不會獲得任何補時
- 裁判只會計算跳繩者雙腳成功過繩的下數



*動作技巧可留意我們的教學影片 (<https://www.hkrsa.com/copy-of-%E9%BD%8A%E8%B7%B3%E9%AB%98%E9%A3%9B-%E8%B7%B3%E7%B9%A9%E7%8F%AD>)

II. 挑戰組 (30 秒)

1. 單車步

- 參賽者目標是在 30 秒內完成最多的單車步
- 參賽者跳繩時左右腳交替著地，每一下繩過一隻腳
- 裁判只會計算參賽者右腳成功過繩的下數

2. 二重跳

- 參賽者目標是在 30 秒內完成最多的二重跳
- 裁判只會計算以正二重跳方式，雙腳成功過繩的下數

3. 交叉開跳

- 參賽者目標是在 30 秒內完成最多的交叉開跳
- 裁判只會計算參賽者完整的交叉開跳成功過繩的下數
- 一下完整交叉開跳: 一下前交叉跳 接 一下前繩跳



*動作技巧可留意我們的教學影片 (<https://www.hkrsa.com/copy-of-%E9%BD%8A%E8%B7%B3%E9%AB%98%E9%A3%9B-%E8%B7%B3%E7%B9%A9%E7%8F%AD>)



賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃 Jockey Club "Jump Rope Together!" Rope Skipping Scheme



III. 精英組

1. 10 秒花式跳繩交流賽

- 參賽者目標是自行設計一套 10 秒的花式套路
- 不設任何難度/重複動作限制，重點為創意及觀賞性 (*不接受任何危險動作)
- 目的旨在參賽者以自創花式套路互相交流

比賽獎項

I. 參與組

1. 各組別單項比賽之冠、亞、季將分別獲發獎牌乙面、獎項證書及短柄膠繩乙條
2. 各組別單項比賽之第四至六名將分別獲發獎項證書

*親子朋友跳：獎項證書及短柄膠繩只適用於小朋友參賽者

II. 挑戰組

1. 各組別單項比賽之冠、亞、季將分別獲發獎牌乙面、獎項證書及拍子繩乙條
2. 各組別單項比賽之第四至六名將分別獲發獎項證書
3. 各組別總成績之冠、亞、季將分別獲發獎盃乙座、獎項證書及短柄膠繩+拍子繩乙條
 - 完成所有項目之參賽者將獲總成績計算 (3 個單項名次之總和，低分者勝)
 - 如總成績相同，單項成績較高者勝 (單車步 > 二重跳 > 交叉開跳)

III. 精英組

1. 各組別將設有一名最具創意及觀賞性大獎，獲發水晶獎盃乙座、獎項證書及鋼絲繩乙條

IV. 所有參賽者均獲發參與證書

V. 如單項項目出現名次相同，每位優勝者均可獲得獎牌。(如出現雙冠軍將不設亞軍，如此類推。)

VI. 比賽結果將於 2022 年 6 月在本會網頁及社交平台公佈。

VII. 所有獎牌/獎盃/證書將於 2022 年 7 月以順豐速遞寄付方式派發，寄出前將電郵通知各參賽者。



參賽影片須知

I. 參賽影片檔案名稱：

參與組：

1. 參賽組別_年齡_項目名稱_Full name (例：參與組_初小_前繩跳_Chan Tai Man)
*親子朋友跳 Full name: 只需輸入小朋友參賽者姓名

挑戰組：

1. 參賽組別_年齡_項目名稱_Full name (例：挑戰組_高小_單車步_Chan Tai Man)

精英組：

1. 年齡_Full name (例：12-15_Chan Tai Man)

II. 參賽影片規格為 MP4 或 MOV (適用於一般智能手機拍攝)。

III. 於參賽影片內參賽者必須加入本會所提供相應的項目聲帶 (精英組則自行使用參賽音樂，但參賽音樂播放前必須使用並加入本會提供的聲帶「BEEP」) 如沒有加入聲帶，會直接取消是次參賽資格，聲帶可於 <https://www.hkrsa.com/copy-of-%E9%BD%8A%E8%B7%B3%E9%AB%98%E9%A3%9B-%E8%B7%B3%E7%B9%A9%E7%8F%AD> 下載。

拍攝規則

I. 參賽影片內所拍攝的必須是參賽者本人，影片內必須於該項目開始前在拍攝鏡頭前清晰展示參賽者樣貌及以下資料：

1. 參賽者姓名、就讀學校名稱及級別 [適用於小學生 / 中學生]；或
2. 參賽者姓名、身份證號碼 (英文字母及頭四位數字，例：A1234)

*親子朋友跳必須同時清晰展示兩位參賽者樣貌及以上資料

II. 參賽影片必須能清楚、完整地看到參賽者全身及繩，並且清楚聽到聲帶及音樂。

III. 參賽者不能離開拍攝範圍。

IV. 拍攝參賽影片時，不能搖晃鏡頭。

V. 拍攝參賽影片時，不能只拍攝部分參賽者的動作 (適用於親子朋友跳)。

VI. 拍攝參賽影片時，不能阻擋參賽者拍攝。參賽者身體任何部分或繩離開拍攝範圍將視為出界，將不會計算出界下數。

VII. 參賽影片不可剪接、不可進行任何後期製作或加入任何特效，如有發現，會即時取消是次參賽資格。



賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃

Jockey Club "Jump Rope Together!" Rope Skipping Scheme

- VIII. 參賽影片內不能使用參賽聲帶以外的任何音樂 (精英組賽事除外)。
- IX. 詳情可留意我們的拍片指引示範影片 (<https://www.hkrsa.com/copy-of-%E9%BD%8A%E8%B7%B3%E9%AB%98%E9%A3%9B-%E8%B7%B3%E7%B9%A9%E7%8F%AD>)。

比賽裁判

- I. 參與組及挑戰組之賽事將由 2 名中國香港跳繩總會速度裁判統計跳繩次數，最終成績將由 2 位裁判所統計的次數之平均數作計算。
- II. 精英組之賽事將由賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃之 2 名顧問 (亦即是 21-22 年度中國香港總教練) 投票，2 名顧問將於每個組別各投 2 票，最終成績由最高票數而定。
- III. 是次比賽不設上訴，比賽結果均以本會安排之裁判裁決 (精英組則為投票統計) 結果為準。

報名方法

- I. 準備以下文件後再填妥網上報名表格：
 - 1. 個人相片 (作成績公佈之用途)
 - 2. 學生手冊副本 (適用於小學組及中學組)
 - 3. 身份證副本 (適用於 18 – 25 歲、26 歲或以上及精英組別)
 - 4. 郵寄地址 (作順豐速遞派發獎牌/獎盃/證書之用途)
 - 5. 參賽影片

報名表格

- 參與組: <https://form.jotform.com/220658726139462>
- 挑戰組: <https://form.jotform.com/220658380101043>
- 精英組: <https://form.jotform.com/220657979950472>
- II. 若遞交報名表後未能收到報名表自動發送之確認電郵，請盡早與本會職員聯絡。
- III. 是次賽事無須親身遞交/郵寄任何報名文件。
- IV. 填妥及上傳報名表內所需資料及文件才屬於完整報名申請，參加者提供的資料如有不實、不正確或遺留，本會有權不接納其參賽報名。



賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃 Jockey Club "Jump Rope Together!" Rope Skipping Scheme

其他注意事項

- I. 參賽者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。
- II. 拍攝影片時，所有參賽者必須穿著運動服及運動鞋，以確保安全。
- III. 拍攝影片時，本會建議參賽者須由至少一名成年人陪同，以免發生意外。
- IV. 參賽者必須確保其健康及體能良好，適宜參加是次賽事。如果因疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加是次賽事時出現傷亡或有任何損失，本會將不會負責。
- V. 所有個人姓名、相片及參賽影片將有機會上載於本會社交平台以作成績公佈及宣傳等用途。
- VI. 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。

* 如有任何修訂或爭議，本會保留最終決定權 *