



中國香港跳繩總會  
HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

## 全港精英跳繩比賽 2023 暨 香港代表隊選拔賽

(個人賽事 及 團體賽事)

由中國香港跳繩總會主辦，康樂及文化事務署資助「全港精英跳繩比賽 2023 (個人賽事 及 團體賽事) 香港代表隊選拔賽」將於 2023 年 1 月 29、2 月 5 及 3 月 12 日舉行。本會會以國際跳繩聯合會(IJRU) 所訂立的跳繩比賽規則作為藍本，加入及修訂一套適合本地賽事的跳繩比賽規則，為求令賽事公平、公正及公開進行。並希望能透過是次跳繩比賽，讓更多不同年齡的運動員參加比賽及互相切磋較量。比賽詳情及規則如下：

### 第一部份：一般資料

比賽組別	日期	時間	地點
團體賽 (男子組 / 11 歲或以下所有組別)	2023 年 1 月 29 日	08:30-18:30	伊利沙伯中學舊生會中學
團體賽 (女子組 / 混合組)	2023 年 2 月 5 日		
個人賽 (12+男子組 / 12+女子組)	2023 年 3 月 12 日		

### 第二部份：參賽資料

個人賽比賽分組及參賽項目			
參賽組別	出生年份		參賽項目
個人賽 (男子組 / 女子組)	1	11 歲或以下(2012 年或之後出生)	(A)單人繩速度跳比賽 (30 秒)
	2	12 - 15 歲(2008 - 2011 年出生)	(B)單人繩速度耐力跳比賽 (180 秒)
	3	16 - 18 歲(2005 - 2007 年出生)	(C)單人繩個人花式比賽 (75 秒)
	4	19 歲或以上(2004 年或之前出生)	(D)單人繩三重耐力跳比賽 #
	5	30 歲或以上(1993 年或之前出生)	

# 單人繩三重耐力跳 將列為獨立項目，只接受 16 歲或以上組別報名。而此項目的成績不會計算於總成績內。

- I. 如非特別註明，參賽者則按照出生年份決定參賽組別。
- II. 19 歲或以上個人賽組別，均接受 30 歲或以上運動員參賽。其他個人賽組別必須符合賽制中的年齡要求。
- III. 除 30 歲或以上組別外，運動員可於其他個人賽組別越級參賽 (上限 2 人)。
- IV. 若個人賽中任何一個參賽組別少於 3 位運動員參賽，該組將與同年齡異性組別的成績作比較決定名次。
- V. 是次個人賽事接受單項報名(不包括單人繩三重耐力跳比賽)，而運動員必須完成所有項目才會獲得總成績計算。



中國香港跳繩總會  
HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

團體賽比賽分組及參賽項目

參賽組別	出生年份		參賽項目
團體賽 (男子組/女子組/公開組)	1	11 歲或以下(2012 年或之後出生)	(A)單人繩四人速度跳接力比賽 (4x 30 秒)
	2	12 - 15 歲(2008 - 2011 年出生)	(B)單人繩二人二重跳接力比賽 (2x 30 秒)
	3	16 - 18 歲(2005 - 2007 年出生)	(C)交互繩四人速度跳接力比賽 (4x 30 秒)
	4	19 歲或以上(2004 年或之前出生)	(D)交互繩單人速度比賽 (60 秒)
	5	30 歲或以上(1993 年或之前出生)	(E)團體二人單人繩花式比賽 (75 秒) (F)團體四人單人繩花式比賽 (75 秒) (G)團體三人交互繩花式比賽 (75 秒) (H)團體四人交互繩花式比賽 (75 秒)

- I. 團體賽每隊由 4 至 6 人組成。
- II. 11 歲或以下團體賽組別之所有參賽者必須符合賽制中年齡組別的要求。
- III. 12 - 15 歲、16-18 歲 及 19 歲或以上團體賽組別均接受越級參賽，每隊最多容許 2 名越級運動員，並且於各個參賽項目必須有最少 1 位運動員符合此組別年齡要求。
- IV. 19 歲或以上團體賽組別均接受 30 歲或以上參賽者參賽(不適用於其他團體賽組別)。
- V. 30 歲或以上團體賽組別之參賽者均需符合賽制中 30 歲或以上年齡組別的要求。
- VI. 公開組中各個團體賽組別的參賽項目，必須由至少有 1 位男運動員及 1 位女運動員代表參賽。
- VII. 每位運動員只可代表一隊隊伍參賽。若發現有違規情況出現，該運動員及所屬的隊伍均會被取消是次「全港精英跳繩比賽 2023」的參賽資格及所有成績。
- VIII. 於團體賽中，所有比賽組別如少於 3 隊參賽隊伍，該組將根據以下之同年齡組別作比較而決定名次。
  1. 男子組與公開組比較
  2. 女子組與公開組比較
  3. 公開組與女子組比較
  4. 男子組與女子組比較（如公開組沒有隊伍參與情況下）
  5. 男子組與女子組與公開組比賽（只適用於每組只有 1 隊的情況）
- IX. 是次團體賽事接受單項報名，而參加隊伍必須完成所有項目才會獲得總成績計算。



中國香港跳繩總會  
HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

### 第三部份：參賽資格

- I. 團體賽每隊由 4 至 6 人組成。
- II. 所有參賽運動員必須註冊成為中國香港跳繩總會 2022-2023 年度之會員，方可參加是次「全港精英跳繩比賽 2023」。
- III. 所有參賽運動員只可代表一個屬會/觀察屬會/團體會員參賽(包括個人賽及團體賽)。若發現運動員同時代表兩個不同會員身份參賽，該運動員及所屬的隊伍均會被取消是次「全港精英跳繩比賽 2023」的參賽資格及所有成績。
- IV. 個人賽參賽資格：
  1. 歷屆中國香港跳繩代表隊成員(包括個人賽及團體賽的代表隊成員)；
  2. 曾參加本會以往的精英賽個人賽；或
  3. 上參賽者並於本會舉辦的「全港分齡跳繩比賽」2020 至 2022 中獲得個人賽總成績前三名運動員參加。

### 第四部份：比賽規則

- I. 除特別聲明或註明外，是次賽事比賽規則會以國際跳繩聯盟(IJRU)所訂立的跳繩評分準則作為藍本，加入及修訂一套適合本地賽事的跳繩比賽規則，為求令賽事公平、公正及公開進行。(詳情請瀏覽國際跳繩聯盟網頁 <https://rules.ijru.sport/> 及 本會網頁 <http://hkrsa.com>)。
- II. 所有運動員必須遵守本會所制定的各項比賽規則及編排。

### 第五部份：比賽裁判

- I. 「中國香港跳繩總會」將招募及派出合資格裁判。
- II. 速度項目賽事將由 3 名速度裁判統計跳繩次數，最終成績將由最接近的 2 位裁判所統計的次數之平均數作計算。
- III. 花式項目賽事將由主裁判、難度裁判、技術裁判所組成的裁判團評分。裁判團人數如下：
  1. Head Judge : 1 人
  2. Athlete Presentation : 2 人
  3. Routine Presentation : 2 人
  4. Required Element : 2 人
  5. Difficulty : 3 人
- IV. 整個賽事之裁決，以當日總裁判長為最後決定。



中國香港跳繩總會  
HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

## 第六部份：參賽音樂（實體賽事）

- I. 一經確認參賽資格後，本會會以電郵通知聯絡人有關音樂上載連結，聯絡人需於電郵註明之截止日期或之前上載 所有有關參賽音樂。
- II. 所有音樂必須以 MP3 音樂格式上載，本會絕不處理 MP3 以外的音樂格式。
  1. 個人賽參賽者必須按照指定音樂檔案名稱上載音樂：[檔案名稱:運動員編號\_姓名.mp3(例子:M001\_陳 大文.mp3)]
  2. 團體賽參賽隊伍必須按照指定音樂檔案名稱上載音樂：[檔案名稱:隊伍編號\_項目\_隊名.mp3 例子: TM001\_團體二人單人繩比賽\_跳跳豆.mp3]
- III. 所有參賽音樂必須加入由本會提供的指定聲帶“BEEP”到參賽音樂播放前，如沒有加入或使用錯誤聲帶會以 1 次失誤分計算，而沒有加入指定聲帶的參賽者或隊會，作賽時間會由音樂播放一刻開始計算。（指定聲帶下載：[https://www.dropbox.com/s/ze4dyf2lby9d97i/2020\\_HKRSA\\_All%20Age%20Comp\\_Beep%20Sound%20Track.mp3?dl=0](https://www.dropbox.com/s/ze4dyf2lby9d97i/2020_HKRSA_All%20Age%20Comp_Beep%20Sound%20Track.mp3?dl=0)）
- IV. 本會不會處理指定音樂檔案名稱以外的檔案，如有發現，視為不用音樂作賽。
- V. 如參賽者或參賽隊伍未能於截止日期或之前上載參賽音樂到指定連結，每首遲交的參賽音樂將會收取每天 港幣二百元正 行政費用，如逾期 5 天內仍未上載參賽音樂到指定連結及繳交行政費用，該參加者或參賽隊伍將被視為不用音樂作賽。不接受比賽當日上載參賽音樂及繳交行政費用。



中國香港跳繩總會  
HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

## 第七部份：比賽費用

比賽費用：

1. 個人賽（全項）：每位收費港幣 四百五十元正
2. 個人賽（單項）：每位**每項**收費港幣 二百元正
3. 團體賽（全項）：每隊收費港幣 一千四百元正
4. 團體賽（單項）：每隊**每項**收費港幣 二百五十元正

裁判費用(只限個人賽及團體賽)：

1. 參加全項之運動員：每組港幣 九百元正
2. 參加全項之隊伍： 每組港幣 七百元正
3. 參加單項之運動員/隊伍： 每項港幣 二百元正

裁判費用			
參賽項目	參加人/隊數	所需派出裁判人數	
個人賽	1-6	1 組 -1 名速度裁判 及 1 名花式跳繩裁判	；或 支付港幣 九百元正 裁判費用
團體賽	1-2		；或 支付港幣 七百元正 裁判費用
個人賽	7-12	2 組 -2 名速度裁判 及 2 名花式跳繩裁判	；或 1 組 -1 名 速度裁判及 1 名 花式跳繩裁判 及 支付港幣 九百元正 裁判費用
團體賽	3-4		；或支付港幣 一千八百元正 裁判費用
			；或 1 組 -1 名 速度裁判及 1 名 花式跳繩裁判 及 支付港幣 七百元正 裁判費用
			；或支付港幣 一千四元正 裁判費用



中國香港跳繩總會  
HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

個人賽	13-18	3 組 - 3 名速度裁判及 3 名花式跳繩裁判	；或 2 組 - 2 名速度裁判及 2 名花式跳繩裁判 及 支付港幣 九百元正 裁判費用
團體賽	5-6		；或 1 組 - 1 名速度裁判 及 1 名花式跳繩裁判 及 支付港幣 一千八元正 裁判費用
			；或支付港幣 二千七百元正 裁判費用
			；或 2 組 - 2 名速度裁判及 2 名花式跳繩裁判 及 支付港幣 七百元正 裁判費用
			；或 1 組 - 1 名速度裁判 及 1 名花式跳繩裁判 及 支付港幣 一千四百元正 裁判費用
			；或支付港幣 二千一百元正 裁判費用
如此類推			
個人賽 (單項)	每項港幣 二百元正 (*參加單項之運動員/隊伍只可選擇支付裁判費)		
團體賽 (單項)	每項港幣 二百元正 (*參加單項之運動員/隊伍只可選擇支付裁判費)		

\*合資格花式跳繩裁判必須持有本會之 AI-2021-01 或 AI-2022-02 或 AI-2022-01 合格證書

- I. 本會只接受支票付款，請以劃線支票抬頭寫上「中國香港跳繩總會有限公司」。
- II. 不論任何原因缺席比賽者將自動作棄權論，所繳交的費用均不獲退還。
- III. 有關是次賽事的報名費用收據，將以電郵形式發放。





中國香港跳繩總會  
HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

## 第八部份：報名方法

- I. 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「新界火炭禾寮坑路18-28 號聯邦中心 11 樓 F 室」，請於信封正面註明「全港精英跳繩比賽 2023 報名表（會員名稱）」；報名一經接納，所繳費用將不會退回。
- II. 如支票未能兌現，本會將會收取發票人港幣\$150 之行政費用。
- III. 各會員只需提交一張支票支付所屬的運動員之報名費用，唯所有資料必須與報名表格上的資料一樣。如於報名時同時申請成為本會會員，請以另一張支票提交入會費用。
- IV. 為使出場序、成績公佈各方面資料正確，請各會員單位負責人填妥附加電腦報名表後，電郵至本會 [hkrsa.comp@gmail.com](mailto:hkrsa.comp@gmail.com) 並於標題註明團體名稱。（例子:小跳豆會所.xls）
- V. 完整的報名文件應包括：
  1. 已蓋印之報名表正本連運動員名單
  2. 劃線支票
  3. 運動員聲明電子表格（未滿 18 歲的運動員必須由其家長 / 監護人簽署聲明書）
  4. 電腦檔 (PDF) 參賽者身份證明文件副本（證明文件必須印有參賽者樣貌及出生日期，如：香港身份證 / 護照 / 學生手冊）
  5. 電腦檔運動員名單
- VI. 第 1 至第 3 項必須於截止日期或之前(以本會收到報名表格日期 或 信封上郵戳所示日期為準)，親身 或 郵遞到本會。第 4 至第 5 項必須於截止日期或之前，以電郵方式發送到本會電郵地址 ([hkrsa.com@gmail.com](mailto:hkrsa.com@gmail.com))。
- VII. 完成以上程序，才屬於完整報名申請，如參賽者未能於截止日期或之前提供上述所有資料，本會將不接納其報名。
- VIII. 所有報名資料如有更改，會按照第二次遞交的資料為準，每位 / 每個會員單位只有一次補交或修改報名資料的機會，惟第二次遞交方式均與上述報名方法一樣。（可參閱(2.)報名方法第 V 項）
- IX. 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。
- X. 所有報名資料遞交後，若因參賽資格不符而不被接納，本會將不會退回有關報名費用。
- XI. 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。
- XII. 報名日期：由即日起至 2023 年 1 月 10 日(二)下午 5 時或之前。

## 第九部份：成績公佈 及 上訴機制

- I. 比賽結果將於比賽當日公佈。
- II. 獎項：
  1. 個人賽 / 團體賽（單項）：每個比賽組別均設冠、亞及季，將獲頒獎牌乙面。
  2. 個人賽 / 團體賽（總成績）：每個比賽組別均設冠、亞及季，將獲頒獎盃乙座。
- III. 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）
- IV. 參賽人數不足組別的成績將會與同年齡的組別成績比較（可參閱參賽資料第 VIII 項），而被比較組別的成績會獨立計算並可獲其本身所屬組別的獎牌。
- V. 參賽者及參賽隊伍的總成績計算方法是以所有項目名次的總和作計算，若參賽者缺席任何一個項目均不會計



中國香港跳繩總會  
HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

算總成績。(單人繩三重耐力跳成績不會計算於總成績內)

- VI. 如個人賽單項花式項目出現名次相同，將依照國際跳繩聯合會所訂立的裁判規則 (Judging manual) 7.6.2 之細則。
- VII. 參賽運動員可向本會申請購買參賽證書及得獎證書。詳情請聯絡本會職員。
  1. 參賽證書：每張港幣 五十元
  2. 項目得獎證書：每張港幣 一百元
  3. 總成績證書：每張港幣 一百元
- VIII. 上訴機制
  1. 除 速度賽事 外，所有花式賽事不設上訴。
  2. 有關上訴安排，參賽單位負責人或教練須於賽事當日連同上訴書 (上訴書) 及上訴費用 港幣\$1,000 親身交到司令台。
  3. 賽會接到上訴申請後，會立即啟動上訴機制，上訴委員會將召開會議作最終決定。倘若該宗上訴成功得直，上訴費用將會被發還。若上訴失敗，上訴費則不獲發還。
  4. 上訴委員會的決定將被視為賽會最終的決定。
  5. 上訴委員會成員包括：
    - 中國香港跳繩總會執行委員比賽部代表 (一名)
    - 比賽籌委會主席 或 國際跳繩聯盟代表 (如有) (一名)
    - 賽事總裁判長 (一名) \*是項賽事之總裁判長，只有發言權，但並沒有投票權

## 第十部份：參賽者注意事項

### I. 賽事注意事項

1. 所有參賽者必須穿著運動服及運動鞋參賽，以確保安全，否則不得入場參與是次賽事。
2. 參賽者必須於比賽當日展示有效的身份證明文件正本或副本 (證明文件必須印有參賽者樣貌及出生日期，如：香港身份證 / 護照 / 學生手冊) 以作核對參賽者及報到之用途。如未能出示，本會有權禁止參賽者進入比賽場區進行賽事。
3. 參賽運動員於熱身場區進行熱身時必須佩戴口罩(疫症期間)。除指定場地外，其他共用的體育館範圍都不應用作跳繩之用途，例如走廊、場館外的空地、緩跑徑及場館周邊範圍等。
4. 參加團體賽運動員必須穿著劃一比賽服裝，服裝只包括上衣及褲，如上衣不一會取消該項賽事參賽資格，如褲不一，在速度項目上扣減 10 下，在花式項目上以失誤分計算。
5. 如參賽者在比賽期間鞋帶鬆脫或身上物件掉落，參賽者必須立即綁緊鞋帶、將物件提起或移離場區才能繼續作賽，否則往後所跳的下數或花式均不會被記錄。
6. 如有任何以上犯規行為或失誤，而事情嚴重或參賽者未有合理解釋，總會將有權取消其運動員或隊伍之參賽資格，如運動員或隊伍被取消資格或缺席其中一項項目(除連續三重跳外)將不會取得總成績排名。
7. 本會在需要時可調動、修改或取消任何已編訂之賽事，並不會逐一通知，請自行留意更新版(如有)。
8. 所有參賽者必須於指定時間才可進入場地進行熱身。





中國香港跳繩總會  
HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

9. 所有參賽者於比賽後需離開比賽場地，不可於比賽場地內逗留。
10. 本會將會在進行賽事的場地內對沒按場次進場的參賽單位作最後一次召集。如沒收到即時回應，一律視作缺席。
11. 上訴方需於成績公佈後的三十分鐘內自行列印並提交上訴書，否則本會有權不受理
12. 由成績公佈日計算，如未有於三個月內提取相關賽事獎牌，本會將自行銷毀，亦不會補發。
13. 參賽者之家長或監護人不能進入比賽場地，如要觀賽，請於觀眾席觀賽。
14. 參賽者之直屬教練只可於其運動員比賽及熱身時進入比賽場地。
15. 運動員於召集後不可離開召集區，否則有可能會被取消資格。

## II. 其他注意事項

1. 參賽者必須確保其健康及體能良好，適宜參加是次比賽。如果因疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加是次比賽時傷亡，本會將不會負責。
2. 本會到場拍攝之影片將有機會上載於本會社交平台以作宣傳等用途。
3. 是次賽事內容將因應疫情及其他因素而改動 / 取消，本會將保留活動最後決定權利。
4. 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](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 與 本會聯絡。

## 第十一部份：天氣情況

如天文台於比賽當日第一場賽事報到前 2 小時已發出 8 號預警（天文台在發出 8 號熱帶氣旋警告訊號之前 2 小時會發出預警信息）、仍發出 8 號或以上熱帶氣旋警告訊號或黑色暴雨警告訊號，該日賽事即告取消。賽會稍後會通知參賽者相應安排。

\*本會保留最終決定權\*

2022 年 1 月 14 日修訂



中國香港跳繩總會  
HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

## 防疫須知及指引

因應「新型冠狀病毒 COVID-19」疫情關係，現提醒各參賽者必須遵守《預防及控制疾病條例》之第 599F 章第 599I 章及第 599G 章。參賽者並需注意衛生及遵循賽事指引，如有不適或發燒，請與直屬教練請假，並請立即就醫或進行檢測。如參賽者及相關工作人員有疑似或確診個案，亦請立即通報總會職員作記錄及跟進。

### 參賽者、教練、裁判及工作人員指引

- 所有進入比賽場地的人士須佩戴口罩、量度體溫及用酒精消毒液搓手，並需跟從政府就其他處所「疫苗通行證」的最新安排。詳情可參考[政府網站](#)。
- 參賽者只可於輪到其比賽開始前豁免佩戴口罩。
- 比賽結束後，參賽者必須使用酒精搓手液消毒雙手及戴上口罩，並再次以消毒噴霧清潔繩材。
- 教練與 4 人隊伍，應保持適當的社交距離，並帶領參賽者場地範圍，避免逗留。
- 如教練觀察到其運動員的健康狀況不宜比賽，或出現傳染病病徵，如發燒及呼吸道徵狀，須立刻勸喻參賽者停止參與比賽。
- 應自備飲用水和個人衛生用品。
- 裁判及工作人員須保持良好個人衛生，並留意自己身體狀況，如發覺有傳染病病徵，如發燒及呼吸道徵狀，請盡早通知本會職員。
- 於進入比賽場地前，必須再次以酒精搓手液消毒雙手，並填妥本會之健康申報表，及表明自己不是正接受政府指定強制檢疫的人士。
- 於比賽途中切勿與其他參賽者或教練握手或有任何身體接觸。
- 在場及參賽人士必須遵守政府防疫指引，如政府公佈的防疫指引有更改，本會不會作個別通知，詳情請留意政府網頁。
- 如違反防疫指引，本會有權要求在場或參賽人士離開及取消參賽資格。