



# 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 (第九輪)

(適用於實體考核)

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。

### 報名須知

1. 任何人士由即日起至 2023年6月25日(日) 下午11 時59分或之前均可報名參加考核。
2. 考生如第一次報考，只可以選擇從Level 1或Level 6開始考核。
3. 考生如曾經未能通過某等級，可以從該等級或Level 6開始考核。
4. 考生需要填妥報名連結 (<https://alt.iotfor.ms/231498696789483>) [報名方法]
5. 未年滿18歲之考生需要填妥家長同意書。

### 考核須知

1. 考核日期、時間及地點

考核日期	2023年7月8日(六)
時間	下午7時至10時
地點	大埔體育館主場館

2. 考核場區範圍為3米 x 3米。
3. 30秒單車速度跳有2次機會。
4. 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。
5. 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。
6. 考生進行規定動作時，必須跟從章程上的次序動作(1- 5) 跳出，如不依順序則一律視為不合格處理。
7. 考核成績將於考核後14個工作天公佈，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。
8. 考核過程中將會進行錄影。

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](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 網頁 Website: [www.hkrsa.com](http://www.hkrsa.com)



# 中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

## 考核紀律

1. 考核場區範圍只容許考生進入。
2. 其他人士，如：教練及家長，可在考核場區外觀看考核，惟應該保持安靜，以免影響考生的表現。

## 報名方法

1. 填妥網上報名表 (<https://alt.ijotfor.ms/231498696789483>)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

## 上訴機制

1. 有關上訴安排，考核者應於有關成績公佈後三個工作天內（下午 5 時或之前），連同上訴書（[上訴書](#)）及上訴費用港幣 \$500 親身或郵寄到本會辦公室遞交，逾時上訴概不受理。（以本會收到報名表格 日期或信封上郵戳所示日期為準）
2. 本會接到上訴申請後，會立即啟動上訴機制，考官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。
3. 考官委員會的決定將被視為本會最終的決定。

## 其他注意事項

1. 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。
2. 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。
3. 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。

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](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 網頁 Website: [www.hkrsa.com](http://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	Lv3	Lv4	Lv5	Lv6	Lv7	Lv8	Lv9	Lv10
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。

\*入會費可參閱<https://www.hkrsa.com/member>。會籍有效期為每年9月1日至翌年8月31日。

## 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

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](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 網頁 Website: [www.hkrsa.com](http://www.hkrsa.com)



# 中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

## 考核內容：規定動作

\*\*考生進行規定動作時，必須跟從章程上的次序動作(1- 5) 跳出，如不依順序則一律視為不合格處理。

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](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 網頁 Website: [www.hkrsa.com](http://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 \*  
2023年6月1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](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 網頁 Website: [www.hkrsa.com](http://www.hkrsa.com)