賽馬會社區持續抗逆基金 – 「跳跳樂」計劃

報名須知

[挑戰方式 D - 繩動45日]

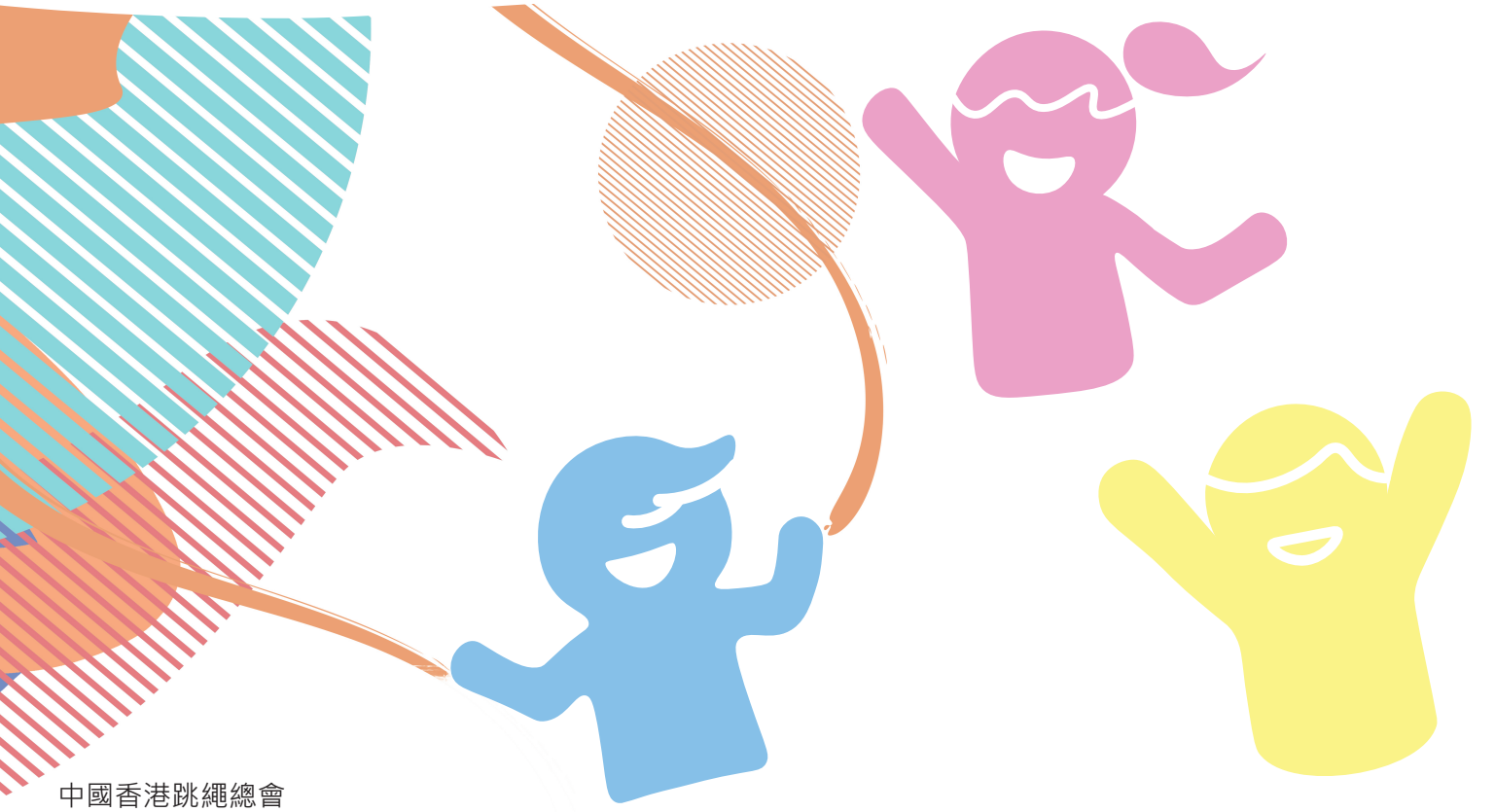
活動目的

中國香港跳繩總會希望透過「賽馬會社區持續抗逆基金 - 『跳跳樂』計劃」舉辦學校跳繩活動，提供機會讓學生參加跳繩活動。在推廣跳繩活動的同時，可透過跳大繩挑戰凝聚學生、增進同學之間的互動、鍛鍊身體及團隊精神，為校園注入正能量！

活動內容

本會協助學校舉辦一次跳繩活動，活動詳情如下：

活動及報名日期：	第一輪 ~ 2021年2月1日- 3月17日 (報名：2021年1月18日 - 1月27日)
	第二輪 ~ 2021年2月8日- 3月24日 (報名：2021年1月28日 - 2月3日)
	第三輪 ~ 2021年2月15日- 3月31日 (報名：2021年2月4日 - 2月10日)
	第四輪 ~ 2021年2月22日- 4月7日 (報名：2021年2月11日 - 2月17日)
活動對象：	全港中、小學生
報名名額：	40間小學 及 40間中學 (名額有限，額滿即止)
證書 及 紀念品：	i. 完成28日挑戰，達到銀級
	ii. 完成35日挑戰，達到黃金級
	iii. 完成45日挑戰，達到白金級
	參加者將根據達標等級獲得相應的電子證書及神秘禮物包
協助 / 物資：	提供跳繩活動教學影片，內容包括跳繩活動規則及基本跳繩技巧



中國香港跳繩總會
聯絡電話: (+852) 9464 9757 | 查詢電郵: hkrsa.com@gmail.com | 網站: www.hkrsa.com | 地址: 新界火炭禾寮坑路 18-28 號聯邦中心 11 樓 F 室

賽馬會社區持續抗逆基金 – 「跳跳樂」計劃

活動規則

挑戰方式 D - 繩動45日

挑戰方式： 以網上形式進行隊際花式跳繩挑戰

分組方法： 每組2 - 4人，性別及年齡不限

挑戰時間： 45日

挑戰方法： 每日派出一名隊員參與挑戰，每日須完成指定動作，次數由1至7次逐日遞增；每星期會添加一個新的指定動作，則第七日完成第一個指定動作7次後，第八日須完成第一個指定動作7次和新的指定動作1次，如此類推

指定動作列表

Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
前繩跳 1 次	前繩跳 2 次	前繩跳 3 次	前繩跳 4 次	前繩跳 5 次	前繩跳 6 次	前繩跳 7 次
Day 8	**Day 9**	**Day 10**	**Day 11**	**Day 12**	**Day 13**	**Day 14**
前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次
側擺跳 1 次	側擺跳 2 次	側擺跳 3 次	側擺跳 4 次	側擺跳 5 次	側擺跳 6 次	側擺跳 7 次
Day 15	**Day 16**	**Day 17**	**Day 18**	**Day 19**	**Day 20**	**Day 21**
前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次
側擺跳 7 次	側擺跳 7 次	側擺跳 7 次	側擺跳 7 次	側擺跳 7 次	側擺跳 7 次	側擺跳 7 次
左右開合跳 1 次	左右開合跳 2 次	左右開合跳 3 次	左右開合跳 4 次	左右開合跳 5 次	左右開合跳 6 次	左右開合跳 7 次
Day 22	**Day 23**	**Day 24**	**Day 25**	**Day 26**	**Day 27**	**Day 28**
前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次
側擺跳 7 次	側擺跳 7 次	側擺跳 7 次	側擺跳 7 次	側擺跳 7 次	側擺跳 7 次	側擺跳 7 次
左右開合跳 7 次	左右開合跳 7 次	左右開合跳 7 次	左右開合跳 7 次	左右開合跳 7 次	左右開合跳 7 次	左右開合跳 7 次
單車步 1 次	單車步 2 次	單車步 3 次	單車步 4 次	單車步 5 次	單車步 6 次	單車步 7 次
Day 29	**Day 30**	**Day 31**	**Day 32**	**Day 33**	**Day 34**	**Day 35**
前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次
側擺跳 7 次	側擺跳 7 次	側擺跳 7 次	側擺跳 7 次	側擺跳 7 次	側擺跳 7 次	側擺跳 7 次
左右開合跳 7 次	左右開合跳 7 次	左右開合跳 7 次	左右開合跳 7 次	左右開合跳 7 次	左右開合跳 7 次	左右開合跳 7 次
單車步 7 次	單車步 7 次	單車步 7 次	單車步 7 次	單車步 7 次	單車步 7 次	單車步 7 次
交叉開跳 1 次	交叉開跳 2 次	交叉開跳 3 次	交叉開跳 4 次	交叉開跳 5 次	交叉開跳 6 次	交叉開跳 7 次
Day 36	**Day 37**	**Day 38**	**Day 39**	**Day 40**	**Day 41**	**Day 42**
前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次
側擺跳 7 次	側擺跳 7 次	側擺跳 7 次	側擺跳 7 次	側擺跳 7 次	側擺跳 7 次	側擺跳 7 次
左右開合跳 7 次	左右開合跳 7 次	左右開合跳 7 次	左右開合跳 7 次	左右開合跳 7 次	左右開合跳 7 次	左右開合跳 7 次
單車步 7 次	單車步 7 次	單車步 7 次	單車步 7 次	單車步 7 次	單車步 7 次	單車步 7 次
交叉開跳 7 次	交叉開跳 7 次	交叉開跳 7 次	交叉開跳 7 次	交叉開跳 7 次	交叉開跳 7 次	交叉開跳 7 次
側擺交叉跳 1 次	側擺交叉跳 2 次	側擺交叉跳 3 次	側擺交叉跳 4 次	側擺交叉跳 5 次	側擺交叉跳 6 次	側擺交叉跳 7 次
Day 43	**Day 44**	**Day 45**				
前繩跳 7 次	前繩跳 7 次	前繩跳 7 次				
側擺跳 7 次	側擺跳 7 次	側擺跳 7 次				
左右開合跳 7 次	左右開合跳 7 次	左右開合跳 7 次				
單車步 7 次	單車步 7 次	單車步 7 次				
交叉開跳 7 次	交叉開跳 7 次	交叉開跳 7 次				
側擺交叉跳 7 次	側擺交叉跳 7 次	側擺交叉跳 7 次				
跨下 1 式 1 次	跨下 1 式 2 次	跨下 1 式 3 次				

備註：

- 每隊內每名成員每星期最少須參與1次挑戰
- 本會將開設Google Drive/Dropbox連結以供隊伍上載影片，隊伍須於每日23:59前把影片上載完畢，逾時或沒有上傳則當日挑戰不獲計算

中國香港跳繩總會
聯絡電話: (+852) 9464 9757 | 查詢電郵: hkrsa.com@gmail.com | 網站: www.hkrsa.com | 地址: 新界火炭禾寮坑路 18-28 號聯邦中心 11 樓 F 室

賽馬會社區持續抗逆基金 – 「跳跳樂」計劃

活動須知

1. 以上跳繩挑戰活動均屬中至高強度運動，本會建議參加者不須戴口罩。
2. 挑戰成績將於2021年6月中旬公佈，領取獎項之安排稍後再作公佈。
3. 本會建議學校自行為參加者安排保險之事宜，本會不會負責任何意外及其它損失或賠償。
4. 學校須同意本會於活動期間進行拍攝，並同意活動相片或影片用作本會之宣傳物品上 (例如海報、網頁等)。
5. 活動內容及安排將因應疫情及其他狀況而改動 / 取消，本會將保留活動最後決定權利。

遞交報名表格

請於各輪截止報名日期或之前，填妥網上報名表格及活動同意書。

報名表格：每組只須遞交一份報名表格 (報名表格連結：https://form.jotform.com/210051162296446)

活動同意書：每位參加者必須遞交活動同意書，並獲家長 / 監護人同意參加是次活動

(活動同意書連結：https://form.jotform.com/203431377145047)

報名表格

活動同意書

申請程序

本會收到參加者報名表格及活動同意書後，將於3個工作天內以電郵聯絡參加者以確認申請。如參加者沒有填妥活動同意書，其報名將不獲確認。

個人資料收集聲明

參加者所提供的個人資料將會用作處理此計劃之報名、聯絡及宣傳之用途。所有資料將會儲存於本會系統，並經由本會授權的有關職員負責處理，該些資料將予以保密。如有需要，本會將轉交負責人資料予相關職員/工作人員。根據個人資料(私隱)條例，學校有權要求查閱及更正已遞交之個人資料，若有需要進行查閱資料的請以書面形式致函新界火炭禾寮坑路 18-28 號聯邦中心 11 樓 F 室 - 中國香港跳繩總會。本會將會保留就此要求收取合理費用的權利。

中國香港跳繩總會

聯絡電話: (+852) 9464 9757 | 查詢電郵: hkrsa.com@gmail.com | 網站: www.hkrsa.com | 地址: 新界火炭禾寮坑路 18-28 號聯邦中心 11 樓 F 室