



元朗區體育會 主辦



繩研跳繩運動學院 協辦

元朗花式跳繩賽 - 回歸盃

(一)比賽資料

比賽日期：2021年7月1日（星期四）

比賽時間：上午9時30分 - 下午5時

比賽地點：元朗區體育會賽馬會大樓5樓全層（活動室一、二）

比賽年齡：6-18歲

比賽名額：每組別男、女子各10名(名額有限，先到先得)

報名費用：\$200(包括6個項目)

(二)比賽組別

組別	年齡及出生年份	名額	比賽時間
組別A	6-7歲 (2014年1月1日至2015年12月31日出生者)	男子組:10人 女子組:10人	09:30am-10:30am (報到時間：09:15am)
組別B	8-9歲 (2012年1月1日至2013年12月31日出生者)	男子組:10人 女子組:10人	10:30am-11:30am (報到時間：10:15am)
組別C	10-11歲 (2010年1月1日至2011年12月31日出生者)	男子組:10人 女子組:10人	11:30am-12:30pm (報到時間：11:15am)
組別D	12-13歲 (2008年1月1日至2009年12月31日出生者)	男子組:10人 女子組:10人	2:00pm-3:00pm (報到時間：1:45pm)
組別E	14-15歲 (2006年1月1日至2007年12月31日出生者)	男子組:10人 女子組:10人	3:00pm-4:00pm (報到時間：2:45pm)
組別F	16-18歲 (2004年1月1日至2005年12月31日出生者)	男子組:10人 女子組:10人	4:00pm-5:00pm (報到時間：3:45pm)

(三)比賽項目

1. 前繩雙腳跳

- 參加者目標是在30秒內完成最多的前繩跳
- 裁判只會計算參加者雙腳過繩之數目

2. 左右開合跳

- 參加者目標是在30秒內完成最多的*開合跳
- 裁判只會計算參加者完成花式的次數
- *開合跳：參加者開和合各一下為一次完成次數

3. 單車步

- 參加者目標是在30秒內完成最多的*單車步
- 裁判只會計算參加者右腳過繩之數目
- *單車步：參加者跳繩時左右交替輪換觸地

4. 交叉跳

- 參加者目標是在30秒內完成最多的*交叉跳
- 裁判只會計算參加者完成交叉之數目

5. 單腳跳

- 參加者目標是在30秒內完成最多的*單腳跳
- 裁判只會計算參加者同一隻腳過繩之數目
- *單腳跳：參加者可選用左腳或右腳跳，但必須使用同一隻腳完成賽事，否則成績不獲計算

6. 呼拉圈跳

- 參加者目標是在30秒內完成最多的*呼拉圈跳
- 裁判只會計算參加者成功跳過呼拉圈的下數
- *呼拉圈跳：以呼拉圈代替繩子，與前繩跳相近



(四)報名方法

報名日期：2021年5月26日(三)至2021年6月20日(日)

參加者必須透過網址<https://bit.ly/3fJoevc>填妥網上報名表格，並於截止日期前郵寄報名費支票(以郵戳日期為準)。劃線支票抬頭請寫：『元朗區體育會有限公司』。請於支票背面寫上參加者姓名、參加組別及聯絡電話。或親臨元朗區體育會繳付(繳交時請出示本會發出之確認電郵)。由於是次比賽各組別均設參加人數上限，採取先到先得形式，如於報名截止日期前仍未完成繳付報名費用，本會將會取消其參賽資格。如於截止報名後仍有剩餘名額，將會進行公開候補，名額亦以先到先得形式進行，以完成繳付報名費用為準。

繳付地點：元朗區體育會地下場務處(地址：元朗體育路8號)

繳付時間：上午9時至晚上9時

(五)比賽通例

1. 當中央廣播比賽聲帶至「Set」後，參賽者之繩子必須進入完全靜止狀態，直至「Beep」的號令出現，否則作為偷步違例，成績會被扣5下。
2. 參賽者於比賽期間跳出指定比賽場區會被判為出界違例。
3. 如比賽期間參賽者鞋帶鬆脫，參賽者必須立刻綁緊鞋帶才能繼續參賽，否則往後所跳的下數將不會被計算。
4. 如比賽期間參賽者從身上掉出物品(如髮夾、零錢等)，參賽者必須立刻撿回物品或把物品放出比賽場區外才能繼續參賽，否則往後所跳的下數將不會被計算。
5. 當裁判示意“TIME OUT”時，表示參賽者違規，在違規時所做的動作分數將不會被計算，直至參賽者糾正違規情況，分數才會再之被計數。
6. 比賽開始時，中央廣播會發出以下號令：「Judges Ready, Skipping Ready, Set, Beep」。
7. 比賽完結時，中央廣播會發出「Stop」號令，裁判會立即停止計算下數。

(六)裁判

1. 是次比賽所有項目由「繩研跳繩運動學院」派出之裁判計算參加者之成績，各參加者須服從裁判的判決。
2. 是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判判決為準。

(七)報到

1. 參賽者必須於比賽當日前15分鐘報到，並須出示相關證明文件(如該年度學生手冊或學生證、香港身份證、護照等)核實身份。若參賽者未能出示相關之證明文件，則不可以參加比賽。
2. 比賽當日各參賽運動員必須留意賽會宣佈，運動員須於賽會最後召集或之前完成報到及到達召集處，否則當棄權論。未經報到而進入比賽場區的運動員將不獲參賽。

(八)比賽獎項

- 各組別之冠、亞、季軍將分別獲發獎牌及獎盃乙個；
- 所有參賽者將會獲發參與證書乙張；
- 如需申請名次證書需付港幣\$30元作行政費之用；
- 如比賽項目成績相同，名次並列，獎項將於稍後時間補回。

(九)注意事項

1. 於召集和比賽期間，最多只有1名教練或家長陪同參賽運動員進入召集處及比賽場地(指定區)
2. 所有參加者必須穿著運動服及運動鞋參賽，以確保安全。
3. 所有參加者須自備繩子比賽，質料不限。
4. 比賽場區最小面積為3 x 3米，場區將清楚劃分。
5. 運動員必須於大會指定時段內完成所有項目。
6. 大會賽事委員會擁有以上規則的最終解釋及修訂權利。任何有關活動的臨時改動或取消，將以大會網站公佈為準。取消了的賽事不設補賽。

惡劣天氣

- 如天文台於比賽當日上午7時正已發出八號預警、仍發出八號或以上熱帶氣旋警告信號或黑色、紅色暴雨警告訊號，當日賽事將會取消。
- 如比賽進行中天氣惡劣或懸掛上述任何警告，大會有權將正在進行中的比賽取消，取消了的賽事不設補賽。
- 如因惡劣天氣或出現大型集會活動以致阻塞活動進行的情況下，本會將保留取消賽事之權利。

查詢電話：2474 1221

查詢電郵：charlie@ylds.org.hk

Facebook：<https://www.facebook.com/YLDSA>

網頁：<http://www.ylds.org.hk>