



元朗區體育會 主辦



繩研跳繩運動學院 協辦

# 慶祝香港回歸祖國二十六周年 元朗區花式跳繩錦標賽

## 章程

### 1. 一般資料

比賽日期： 2023 年 6 月 22 日(星期四)  
 比賽時間： 上午 9 時開始  
 比賽地點： 元朗區體育會賽馬會大樓 1 樓綜合館  
 報名日期： 即日起至 5 月 30 日下午 5 時正  
 報名費用： 單人項目\$80/項；雙人項目\$100/項；團體\$160/項

### 2. 比賽組別及項目

參賽組別	年齡及出生年份		參賽項目
個人項目 - 男子組 - 女子組	1	6-7 歲 (2016-2017 年)	1. 單人 30 秒單車步 2. 單人 30 秒二重跳 3. 單人 1 分鐘單車步 4. 雙人 2x30 秒單側迴旋跳(單車)
	2	12-13 歲 (2010-2011 年)	
	3	8-9 歲 (2014-2015 年)	1. 單人 30 秒單車步 2. 單人 30 秒二重跳 3. 單人 2 分鐘單車步 4. 雙人 2x30 秒單側迴旋跳(二重)
	4	10-11 歲 (2012-2013 年)	
	5	14-15 歲 (2008-2009 年)	
	6	16-18 歲(2005-2007 年)	
團體項目 - 男子組 - 女子組	1	6-7 歲 (2016-2017 年)	1. 4x30 秒個人速度接力 2. 2x30 秒雙腳及單車步 4 人交互繩速度
	2	12-13 歲 (2010-2011 年)	
	3	8-9 歲 (2014-2015 年)	
	4	10-11 歲 (2012-2013 年)	
	5	14-15 歲 (2008-2009 年)	
	6	16-18 歲(2005-2007 年)	

\*有關比賽規則請參閱附件一

### 3. 報名須知

- 報名方法：參加者必須透過電郵遞交已填妥之 excel 報名表格，待收取繳費通知電郵後完成繳費  
繳付方法：親臨繳付現金/網上繳付 Alipay/郵寄支票，郵寄方法以郵戳日期為準。
- 參賽者不可越級挑戰。
- 單人/雙人不設後備；而團體項目設有 1 名後備。須於報名時需列明後備參賽者姓名，否則後備位置將不獲接納。
- 報名一經確定後，不能要求退款或更改。

## 4. 賽事規則

- 當日賽事的所有項目將由「繩研跳繩運動學院」派出裁判計算參賽者之成績。
- 比賽開始時，大會將發出以下號令「judge ready, skippers ready, set, beep」，參賽者的身體與繩子必須於「skippers ready, set」時進入靜止狀態，如有擺動則以偷步計算。
- 直至發出「Beep」時，參賽者方可開始任何動作；如參賽者有偷步情況，比賽會繼續進行，但該偷步之參賽者之該項目會扣減 10 下跳繩次數。比賽完結時，大會將發出以下號令「Stop」。
- 所有單人、雙人及團體項目必須以前繩進行。
- 所有參加者需自備繩子比賽，質料及長度不限。
- 比賽場區面積為 5x5 米，場區將清晰劃分。
- 所有參加者必須穿著運動服及合適運動鞋參賽，以確安全。
- 賽事進行中，如參賽者鞋帶鬆脫或有物件從身上掉下，賽事將繼續進行及裁判會繼續計算過繩之次數，並不會要求參賽者處理完畢才進行比賽。
- 比賽當日各組別參賽者須於賽會指定召集時間前 15 分鐘帶同身份證明文件(副本亦可)抵達比賽場區召集處報到；未經報到而進入比賽場區的運動員將不獲參賽或成績會被取消。

## 5. 獎項

### 6.1 單人及團體項目

- 各個組別之單人項目均設有冠、亞及季軍；各得獎者可獲獎牌乙面；
- 各個組別之雙人項目均設有冠、亞及季軍；各得獎者可獲獎牌乙面；
- 各個組別之團體項目均設有冠、亞及季軍；各得獎者可獲獎盃乙個和獎牌 4 面。

### 6.2 特別獎項安排

- 如出現同分情況，相同分數的隊伍將一同列入相同排名；而下一級的排名會被取消/降級；(例如：雙冠軍下一級為季軍 / 雙亞軍下一級則被取消)
- 唯製作相同獎項需時，其中一隊/位參賽者之獎盃/獎牌將於稍後時間補領。

## 6. 惡劣天氣安排

- 如天文台於比賽時間兩小時前(即上午 7 時正)已懸掛八號或以上颱風訊號及黑色暴雨警告訊號或預警，當日所有賽事將會取消，賽會稍後通知參賽者相應安排。

## 7. 其他事項

- 除指定作賽時段外，其餘時段任何非授權人士(包括教練、老師及運動員)均不得進入比賽場區；違者有機會被當場取消參賽資格，嚴重者不排除被要求立即離場；
- 於賽事進行期間請勿使用閃光燈拍攝，以免影響運動員的表現及發生危險；
- 參賽者請於比賽前自行投保意外保險及醫療傷害保險
- 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。
- 如需申請成績證明可於比賽後繳付港幣\$30 元作行政費之用。

## 附件一(比賽規則)

### 1. 單人項目

#### (A) 30 秒單車步/1 分鐘單車步/3 分鐘單車步

- 參賽者目標是在 30 秒或 1 分鐘或 3 分鐘內完成最多的單車步；
- 參賽者跳繩時左右腳須交替著地，而裁判只會計算參賽者右腳過繩之次數；
- 參賽者只可使用向前擺繩的單車步進行比賽，其餘方式的單車步均不被計算；

#### (B) 30 秒二重跳

- 參賽者目標是在 30 秒內完成最多的二重跳；
- 裁判只會計算雙腳成功過繩的次數；
- 參賽者只可以使用向前擺繩的雙腳二重跳進行比賽，其餘方式的二重跳均不被計算。

### 2. 雙人項目

#### 2x30 秒單側迴旋跳(二重/單車)

- 參賽者目標是在 60 秒內完成最多的單側回旋跳(二重/單車)；
- 裁判會先計算 A 運動員在首 30 秒內所完成之次數，首 30 秒後聲帶將發出“switch “的訊號，A 運動員須立即停止，由 B 運動員繼續餘下 30 秒之賽事；  
(註：A 為跳繩者時 B 為擺繩者，B 為跳繩者時則 A 為擺繩者)
- 參賽者只可使用向前擺繩的單側迴旋跳進行比賽，其餘方式的單側迴旋跳(二重/單車)均不被計算。

### 3. 團體項目

#### (A) 4x30 秒個人速度接力

- 參賽隊伍須派出 4 位運動員以接力形式作賽，分別在 30 秒內完成最多單車步、二重跳、交叉開及前繩雙腳跳之次數；
- 接力項目需平均分配 4 位參賽者，而每位參賽者不能跳多於 1 個項目；
- 須按照以下次序進行 1) 單車步 2) 二重跳 3) 交叉開 4) 前繩雙腳跳，如參賽隊伍不按該次序進行比賽，所跳之次數將不會計算；
- 交叉開必須完成交叉和打開兩個動作才計算一次；
- 參賽者只可使用向前擺繩的方式進行比賽，除單車步須以左右腳交替著地外，其他項目只能以雙腳進行，其餘方式均不被計算。

#### (B) 2x30 秒雙腳及單車步 4 人交互繩速度

- 參賽者目標是在 30 秒內完成最多次數的雙腳跳及單車步交互繩速度跳；
- 須按以下次序進行 1) 雙腳跳 2) 單車步，如參賽隊伍不按該次序進行比賽，所跳之次數將不會計算；
- 每隊須派出 4 位參賽者，2 位擺繩者及 2 位跳繩者，雙腳跳及單車步須各 1 名跳繩者；
- 裁判會先計算 A 運動員在首 30 秒內所完成雙腳跳之次數，首 30 秒後聲帶將發出“switch “的訊號，A 運動員須立即出繩，由 B 運動員入繩繼續餘下 30 秒單車步交互繩速度之賽事；
- 比賽以雙腳跳及單車步形式進行，參賽者須於交互繩內以雙腳跳及單車步作賽，而裁判只會計算參賽者(雙腳跳)所有過繩之次數，而(單車步)則只會計算右腳過繩之次數；如於交互繩外進行，裁判則不會計算；
- 比賽進行時，場區內參賽者不能轉換位置，即擺繩者不能轉為跳繩者，而跳繩者亦不能轉為擺繩者。