

## 全港學界跳繩比賽2026 章程(小學組)

由中國香港跳繩總會(下稱"本會")主辦,康樂及文化事務署資助的「全港學界跳繩比賽2026」將於2026年4月12日、4月19日、4月26日、5月10日及5月31日(星期日)舉行。比賽規則詳情如下:

### 第一部份:一般資料

#### 1. 比賽日期、時間、地點

比賽組別	日期	時間	地點
九龍小學組	2026年4月12日 (星期日)	09:00 - 18:00	九龍城體育館 (九龍城衙前圍道100號九龍城市政大廈3樓)
港島小學組及大專院校組	2026年4月19日 (星期日)	09:00 - 18:00	龍琛路體育館 (新界上水馬會道155號)
新界東小學組	2026年4月26日 (星期日)	09:00 - 18:00	龍琛路體育館 (新界上水馬會道155號)
新界西小學組	2026年5月10日 (星期日)	09:00 - 18:00	天水圍體育館 (天水圍天柏路1號)
中學組	2026年5月31日 (星期日)	09:00 - 18:00	龍琛路體育館 (新界上水馬會道155號)

#### 2. 參賽資格

- 2.1 以學校為單位參賽,同一隊運動員必須為現時就讀於同校之學生,恕不接受以個人名義或以其他會員身份報名;
- 2.2 參賽學校必須為教育局註冊日間或全日制中小學及已於教育局註冊的大專院校,並已於報名比賽或之前註冊成為本會的(學校會員)。
- 2.3 若學校設有上午校及下午校,或同一學校設有中學部和小學部,或不同地區的大專院校,將被視為不同的獨立參賽單位,不能互相調換或混合隊員出賽。違規學校會被視作派遣違規運動員出賽,該學校將會被取消所有比賽項目的參賽資格。
- 2.4 運動員於報到、召集、進入比賽場區時,均必須出示學生證明文件正本或副本(學生手冊/學生証)給工作人員或裁判檢查,是次比賽並不接受學生証或手冊以外的證明文件。如於比賽當日未能出示者則當違規論,該名運動員將被取消所有參賽資格。

**\*\*(身份證明文件必須包含以下資料:運動員姓名、出生日期(年份)、學生相片及就讀學校)**

### 3. 比賽費用

- 3.1 每位參賽者 港幣 80 元正 (學校會員享有5% 折扣優惠, 即每位參賽者 **港幣 76 元正**) (費用包括參與最多 2 項個人及 2 項團體項目) 報名費用請以劃線支票繳交, 抬頭請寫上「中國香港跳繩總會有限公司」, 報名一經接納, 所繳費用將不會退回, 未被接納參賽之隊伍所繳交之費用將會退回。

### 4. 參賽紀律

- 4.1 每間參賽學校須由一名領隊帶領, 負責與大會聯絡及管理其運動員在場內及場外之行為及秩序。若參賽隊伍於比賽當日沒有領隊帶領均不准參賽;
- 4.2 參賽隊伍須保持場內清潔及遵守場地規則;
- 4.3 派遣違規運動員出賽之學校, 該名運動員將被取消所有參賽資格, 學校所得之獎項會被褫奪;
- 4.4 運動員必須在報到、召集及進入比賽場區時出示 **\*\*身份證明文件正本或副本**, 讓工作人員及裁判核對, 否則不准出賽。

### 5. 比賽服飾

- 5.1 所有同一學校的參賽隊伍隊員之服飾必須一致, 服飾是指上半身衣服必須一致, 而下半身褲子, 側不受限; 學校若有 夏季 或 冬季服飾, 上半身必須統一長袖或短袖, 下半身褲子側不用統一。
- 5.2 所有參賽者必須穿著運動襪及運動鞋參賽, 以確保安全。
- 5.3 如遇參賽者於比賽期間鞋帶鬆脫, 參賽者必須立即縛緊鞋帶才能繼續參賽, 否則往後所跳的下數或花式均不會被評核。

### 6. 行為操守

- 6.1. 所有違反大會操守規則的參賽者將被處分。
- 6.2. 請勿於比賽進行期間使用閃光燈拍攝, 以免影響運動員的表現。
- 6.3. 非本會派出的拍攝工作人員, 不可進入比賽場區範圍內進行拍攝。
- 6.4. 報名表格內所填寫的資料必須全部屬實, 並須詳細填寫各項資料。虛報資料者將被取消各項已報名的參加資格, 所屬成績會被作廢, 所繳交之費用亦不獲退還。
- 6.5. 各運動員必須留意賽會宣佈, 準時到達場地及進行報到, 否則當棄權論。
- 6.6. 比賽當日各組別運動員須於賽會指定報到時間前10-15分鐘到達場地並向工作人員報到。未經報到而進入比賽場區的運動員將不獲參賽/成績會被取消。
- 6.7. 各運動員及教練必須遵守賽會及體育館內的各項守則。

## 小學組

### A. 分組指引 ([www.hkssf.org.hk](http://www.hkssf.org.hk))

根據教育局、香港學界體育聯會及過往參賽學校分佈，是次比賽有以下分組安排：

港島小學組	九龍小學組	新界西小學組	新界東小學組
中西區	九龍城區	葵青區	北區
東區	觀塘區	荃灣區	沙田區
南區	油尖旺區	元朗區	西貢區
灣仔區	黃大仙區	離島區	大埔區
	深水埗區	屯門區	

- 各個分組組別成績將獨立計算，不會與其他分組組別進行比較。

### B. 參賽組別

設 男子組 及 女子組 並按年齡分組如下：

組別	年齡限制
甲組	2013年1月1日或以後出生
乙組	2016年1月1日或以後出生
丙組	2018年1月1日或以後出生

1. 年齡以年份計算，只設上限，不設下限。
2. 運動員可越級參賽，但不得降級參賽。
3. 每一位運動員只代表一個組別 (男甲, 乙, 丙/ 女甲, 乙, 丙) 比賽。若運動員越級參賽，賽事中只能參與越級組別之比賽，不得返回原屬組別參與比賽。違規學校會被視作派遣違規運動員出賽，該學校將會被取消所有比賽項目的參賽資格。
4. 同一隊伍之運動員必須來自同一間學校。

### C. 比賽項目

(有關比賽規則，請參閱已上載到本會網頁的比賽章則)

#### 1. 比賽分為個人項目及團體項目，見下表：

比賽項目 (男子組及女子組比賽項目相同)

組別	個人項目				團體項目		
甲	30秒 速度跳	30秒 2重跳	2分鐘 速度 耐力跳	45秒 個人花式	1分鐘 6人 大繩賽	45秒 3人交互 繩 速度賽	1分鐘 3人交互繩 花式
乙	30秒 速度跳	30秒 2重跳	2分鐘 速度 耐力跳	45秒 個人花式	1分鐘 5人 大繩賽	45秒 3人交互 繩 速度賽	1分鐘 3人交互繩 花式
丙	30秒 速度跳	30秒 2重跳		30秒 交叉開跳	1分鐘 4人 大繩賽	45秒 6人 大繩走8 字 (需要跳)	1分鐘 3人 交互繩雙腳跳

- 每校最多可派6隊 (不論任何組別) 出賽，6隊參賽各額可自由分配於男子 (甲/乙/丙) 組或女子 (甲/乙/丙) 組。
- 各分區組別名額上限為50隊。
- 本會將視乎報名情況，或會調整各組別的參賽隊伍限額，以令更多隊伍可以參賽。
- 每隊最多可由22位運動員組成，當中包括後備運動員，個人項目每隊最多可報1人作後備隊員。
- 所有個人項目每隊最多可派2位運動員參與；
- 每位運動員最多可參加 2 項個人項目及 2 個團體項目，共 4 個項目。當中包括正選及後備身份的參賽項目。(例子: A運動員可以代表學校參加2個個人項目及1個正選團體項目和1個後備團體項目。唯A運動員不可以同時參加2個個人項目及以後備身份參與第3項個人項目)

## 第二部份：比賽獎項

### 1. 個人項目比賽獎項

- 1.1 單項比賽之冠、亞、季、殿將獲發獎牌一面。
- 1.2 成績若相同時，名次並列時，獎牌則日後補發。

### 2. 團體項目比賽獎項

- 2.1 各項團體比賽之冠、亞、季、殿軍隊伍將獲發獎盃一座，所有隊員將獲發獎牌一面。
- 2.2 各名次成績若相同時，名次並列時，獎盃及獎牌將於日後補發。

### 3. 隊際獎項

- 3.1 每組之總成績冠、亞、季、殿軍隊伍將獲發獎盃一座；
- 3.2 每隊成績以組別為單位獨立計算。
- 3.3 隊際總成績是所有個人項目及團體項目所得分數總和，**累積最高分數**的隊伍成為該組別之冠軍，如此類推。各比賽項目的隊際得分如下：（**參與分**是給予有出席比賽的運動員或隊伍，以鼓勵更多運動員參賽。）
- 3.4 **參賽隊伍必須出席所有比賽項目，才有資格獲隊際總成績獎項。（\*不需要達到每項參與人數的上限）**

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第七名	第八名	參與分
個人項目	10	8	7	6	5	4	3	2	1
團體項目	20	16	14	12	10	8	6	4	2

- 3.5 如若總分相同，則以以下項目次序之名次判定隊制名次。

甲組及乙組：三人交互繩花式□三人交互跳速度賽□大繩賽□個人花式□2分鐘速度耐力跳□2重跳□30秒速度跳

丙組：六人大繩走8字→四人大繩賽→三人交互繩雙腳跳→30秒交叉開→30秒2重跳→30秒速度跳

## 第三部份：報名方法

1. 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」) 親身或寄回「香港新界火炭禾寮坑路18-28號聯邦中心11樓F室」，請註明「全港學界跳繩比賽**2026** (學校名稱)」；報名一經接納，所繳費用將不會退回。
2. 各學校會員的完整報名申請應包括：
  - A. 報名表正本 (已蓋學校印鑑)
  - B. 劃線支票
  - C. 學校參賽聲明正本 (已蓋學校印鑑)
  - D. 運動員名單電腦檔項目A至C需以**郵寄方式**遞交，項目D需以**電郵遞交** (電郵地址: [info@hkropeskipling.org](mailto:info@hkropeskipling.org))，並以**日期、截止報名日期及時間為準**，逾時申請絕不受理。

3. 如參加學校未能於截止報名日期前提供上述項目A-D資料，即為不完整報，本會將拒絕其報名。
4. 各學校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。
5. 各會員請小心填寫及核對資料，表格遞交後不可作更改。
6. 學校參賽聲明正本可瀏覽本會網站 <https://www.hkropeskipling.org/inter-school>。
7. 缺席比賽者將自動作棄權論，所繳交的費用均不獲退還。
8. 若任何組別報名隊數多於限額 (總隊數)，本會將抽籤決定入選名單。
9. 參與是次比賽報名的學生，其相關資料將自動用作登記為貴校於本年度的學校個人會員之用(即2025-2026年度)。

#### 第四部份:天氣情況

如在比賽當日，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。

#### 第五部份:報名日期及查詢電話

**即日起至 2026年3月16日 (一) 下午 5時前均接受報名**，截止日期以郵遞日期為準。如有任何疑問，歡迎於本會辦公時間致電9464 9757或電郵[info@hkropeskipling.org](mailto:info@hkropeskipling.org)與本會職員聯絡。

中國香港跳繩總會  
比賽及活動籌備委員會

**\* 如有任何修訂或爭議，本會保留最終決定權 \***

**2026年2月16日修訂**