



中國香港跳繩代表隊入選準則 2026

由中國香港跳繩總會主辦，康樂及文化事務署資助「全港精英跳繩比賽 2026 暨 香港代表隊選拔賽」將於2026年1-2月期間舉行。本會根據國際跳繩聯合會(International Jump Rope Union)所訂立的跳繩比賽規則，擬訂一套規則適合於香港進行比賽。是次參賽成績優異的運動員將有機會被挑選加入中國香港跳繩總會之中國香港跳繩代表隊進行訓練，為2026年7月30日-8月5日於中國浙江省紹興市舉行的亞洲跳繩錦標賽 2026 作準備。中國香港跳繩代表隊入選準則如下：

第一部份：個人賽、團體賽入選準則

| 個人賽 | 9-11歲 發展隊 | | 12-15歲 青少年隊 | | 16歲或以上年齡組別 代表隊 | |
|--------------------|--------------|----|----------------|------------------|-------------------|------------------|
| | 總成績 | 單項 | 總成績 | 單項 | 總成績 | 單項 |
| 單人繩速度跳比賽 (30 秒) | 總成績首兩名 | - | 總成績首兩名 | 撇除總成績首兩名，最高名次的三位 | 總成績首兩名 | 撇除總成績首兩名，最高名次的三位 |
| 單人繩速度耐力跳比賽 (180 秒) | | | | 撇除總成績首兩名，最高名次的兩位 | | 撇除總成績首兩名，最高名次的兩位 |
| 單人繩個人花式比賽 (75 秒) | | | | | | |
| 單人繩三重耐力跳比賽 | | | | | - | 最高名次的四位 |

單人繩三重耐力跳比賽不設 9-11,12-15 歲組別

Address: Workshop F, 11/F, Leapont Centre, Nos. 18-28 Wo Liu Hang Road, Shatin, N.T., Hong Kong

地址: 香港新界火炭禾寮坑路18-28號聯邦中心11樓F室

電話Tel: 9464 9757 傳真Fax: 3020 5764

電郵Email: info@hkropeskippping.org 網頁 Website: <https://www.hkropeskippping.org/>

| 團體賽 | 9-11歲 發展隊 | | 12-15歲 青少年隊 | | 16歲或以上年齡組別 代表隊 | |
|------------------------|--------------|--------|----------------|--------------|-------------------|----------------------|
| | 總成績 | 單項 | 總成績 | 單項 | 總成績 | 單項 |
| 單人繩四人速度跳接力比賽 (4x 30 秒) | 總成績首兩名 | - | 總成績首三名 | - | 總成績首兩名 | 撇除總成績首兩名, 最高名次的一名 |
| 交互繩四人速度跳接力比賽 (4x 30 秒) | | | | | | |
| 團體四人單人繩花式比賽 (75 秒) | | | | | | |
| 團體四人交互繩花式比賽 (75 秒) | | | | | | |
| 單人繩二人二重跳接力比賽(2x 30 秒) | - | 最高名次首名 | - | 最高名次的首 三名 | - | 最高名次的首三名 |
| 交互繩單人速度比賽 (60 秒) | | | | | | |
| 團體二人單人繩花式比賽 (75 秒) | | | | | | |
| 團體三人交互繩花式比賽 (75 秒) | | | | | | |
| 團體二人車輪跳比賽 (75 秒) | | | | | | |

1. 個人賽、團體賽入選準則備註(適用於所有性別分組)

1.1 若排名較前的運動員或隊伍決定不加入中國香港跳繩代表隊，其排名較後的運動員或隊伍可順序替補至最高名次的首五名。

1.2 16歲或以上同一性別(或分組)組別，將會重新排名所有比賽項目總成績。

1.3 撇除總成績頭兩名後，如出現成績相同者或隊伍並影響其入選次序和賽事代表，運動員必須出席2026年2月8日的全港精英

Address: Workshop F, 11/F, Leapont Centre, Nos. 18-28 Wo Liu Hang Road, Shatin, N.T., Hong Kong

地址: 香港新界火炭禾寮坑路18-28號聯邦中心11樓F室

電話Tel: 9464 9757 傳真Fax: 3020 5764

電郵Email: info@hkropeskiipping.org 網頁 Website: <https://www.hkropeskiipping.org/>

跳繩比賽2026暨中國香港代表隊選拔賽進行第二輪選拔，第二輪選拔的成績只會影響原本成績相同者或隊伍的排名，未能出席的運動員或隊伍即當作缺席棄權論。

1.4 為着有效運用資源和配合梯隊培訓，全港精英跳繩比賽2026，9-11歲組別(個人賽及團體賽)最高名次之個人及隊伍成為中國香港跳繩發展隊之成員。如未符合此要求，排名較後的運動員或隊伍可順序替補首三名。

1.5 團體賽(單項)入選之隊伍不設換人。

第二部份:大繩賽及表演盃入選準則

2.1 全港精英跳繩比賽 2026 暨 香港代表隊選拔賽(大繩賽及表演盃)之公開組冠軍及亞軍隊伍可獲選參加亞洲跳繩錦標賽2026大繩賽及表演盃。

2.2 若排名較前的隊伍決定不加入中國香港跳繩代表隊，其排名較後的隊伍可順序替補至最高名次的首五名。

第三部份:Double Dutch Contest HK 2026 (DDCHK 2026)入選準則

3.1全港精英跳繩比賽 2026 暨 香港代表隊選拔賽 (DDCHK 2026) 之12 - 15歲及公開組首五名隊伍可獲選參加世界交互繩邀請賽2026。

3.2若排名較前的隊伍決定不加入中國香港跳繩代表隊，其排名較後的隊伍可順序替補至最高名次的首七名。

* 如有任何爭議，本會保留最終決定權 *

2026 年5月 16日修訂

Address: Workshop F, 11/F, Leapont Centre, Nos. 18-28 Wo Liu Hang Road, Shatin, N.T., Hong Kong

地址: 香港新界火炭禾寮坑路18-28號聯邦中心11樓F室

電話Tel: 9464 9757 傳真Fax: 3020 5764

電郵Email: info@hkropeskiipping.org 網頁 Website: <https://www.hkropeskiipping.org/>