



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

## 「全港網上分齡跳繩比賽 2020 – 比賽規則」

### 一) 裁判的數量和角色

#### I. 花式項目

1. PA 裁判 – 運動員的表達 – 形態，演繹和失誤 (最少 2 個，建議 3 個)
2. PR 裁判 – 花式創意 – 娛樂性和音樂 (最少 2 個，建議 3 個)
3. R 裁判 – 指定元素，重覆動作，失誤和時間(計時)和空間違規[SPE] (最少 2 個，建議 3 個)
4. D 裁判 – 難度 (最少 3 個，建議 5 個)

#### II. 速度項目及多重項目裁判

1. 主裁判 – 1 個
2. 速度裁判 – 2 個

### 二) 裁判的期望和道德守則

裁判應該：

- I. 確保運動員的行為遵守規則。在完成這項任務時，裁判必須建立最好的公平競爭氣氛，同時關注運動員。
- II. 維護裁判認證。
- III. 裁判會在 IJRU 訓練網站的持續線上學習。
- IV. 在觀看錄像帶編排或當地團隊練習片段，假設自己是裁判作出評分。
- V. 練習速度計算和識別扣減。
- VI. 熟悉並瞭解最新的 IJRU 規則手冊中描述的所有規則和程序。
- VII. 對於所有評判職位的職責都需要有信心及感覺舒適。
- VIII. 非常熟悉並有信心遵守 IJRU 規定的比賽程序。
- IX. 熟悉判斷裁判系統和計分方法，以能夠快速及準確地評分，保持比賽能順利進行。
- X. 在評判時必須保持準時、愉快和禮貌。
- XI. 保持公正，避免為任何指定的競爭對手或一班競爭對手進行指導或歡呼。
- XII. 與評委保持友善，但裁判時不要發表任何評論或討論。

Address: Workshop F on 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: [hkrsa.com@gmail.com](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 網頁 Website: [www.hkrsa.com](http://www.hkrsa.com)



# 中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

- XIII. 在比賽前根據賽事總監的要求參與所有裁判會議。
- XIV. 看起來要專業，總會會提供裁判制服。
  - 1. 如果沒有，裁判應穿一件沒有標誌的普通黑色襯衫。
  - 2. 評判時應穿黑色褲子。
  - 3. 他們應確保任何衣物上或衣服上沒有標記，這些標記可以識別它們與任何團隊或競爭對手有聯繫。
  - 4. 穿運動鞋，不可穿著拖鞋、涼鞋或赤腳。
- XV. 評分時不允許使用個人手機及進行錄影。
- XVI. 每個裁判的行為會影響公眾對所有裁判的態度。因此，每個裁判都必須維護榮譽、正直和尊嚴的角色。

## 三) 速度及多重項目

裁判將使用 IJRU 批准的設備，從每個速度項目及多重項目的開始到結束計算每個運動員的成績。

### I. 主裁判負責：

- 1. 在場區進行所有溝通。包括與賽事裁判長、運動員和教練的溝通。
  - 2. 檢查該場區的運動員的身份正確。
  - 3. 報告偷步和錯誤轉換，當確認大多數裁判同意發生了有關的偷步或/和錯誤轉換
- 主裁判可以向運動員報出大約但非官方的分數。
  - 如果速度項目及多重項目當中，三名裁判中兩名成績相差超過 3 分，則主裁判必須在分數表上記錄分數，並在下一場賽事開始之前立即通知賽事裁判長。

### II. 計算成績

- 速度項目及多重項目當中，失誤並不用扣減分數。
- 個人繩必須向前轉動，而交互繩必須逆時針用右手轉動和順時針用左手轉動。

Address: Workshop F on 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: [hkrsa.com@gmail.com](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 網頁 Website: [www.hkrsa.com](http://www.hkrsa.com)



## 中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

### III. 速度跳

- 對於速度項目，裁判計算第一個已完成的右腳跳躍和每個額外的交替右腳跳躍。
- 如果運動員失誤時，而裁判已計算該下完成右腳跳躍的成績，當運動員重新跳出右腳時，裁判需要返回計算的成績，然後是左腳跳躍。如果運動員在項目結束時失誤，而裁判在計算器未扣除一下，他們最終成績將會扣除一下。

### IV. 連續三重跳

- 裁判只計算每次跳躍時雙腳繩子通過腳下三次後雙腳同時落地，必須要用前繩方向圍繞身體通過完成三次。
- 當運動員完成了一個三重跳，如果運動員停止、失誤或完成三重跳以外的其他動作，裁判將會停止計算。
- 如果運動員在完成 15 下三重跳之前失誤，他們將會再可有一次重新嘗試。如果運動員決定繼續第二次嘗試，分數將會重置(未記錄)，並且運動員將同意於第二次嘗試的分數為最後分數。
- 比賽開始 30 秒後，運動員不再有資格開始比賽或進行第二次嘗試，裁判不得計算運動員跳出三重跳的分數。
- 如裁判準備或重置計數器的時間不計入運動員的 30 秒內。但是如果運動員在 30 秒前失誤，而裁判還沒有準備好重新開始而過了 30 秒，運動員可在裁判準備好後立即開始，即使那是在 30 秒之後。

### V. 偷步

- 如果運動員的繩子在開始信號之前開始旋轉，將發生偷步。
- 偷步會導致扣分。有關扣減值，請參閱第 7.3 節。
- 所有裁判都需要觀察及向主裁判報告。當大多數裁判同意運動員有發生偷步便需要扣分。
- 如果發生偷步，所有裁判仍需要計算該項目。

Address: Workshop F on 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: [hkrsa.com@gmail.com](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 網頁 Website: [www.hkrsa.com](http://www.hkrsa.com)



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

#### 四) 花式項目裁判

花式裁判是根據難度和創意來評分每個花式，裁判亦將會記錄任何扣分。

##### I. 難度

- 難度裁判會按個人繩，車輛跳及雙人交互繩的每一個技巧給予一個評級。不論是繩子或運動員的擺動都會介定為技術，於二彈單重跳、單重跳或普通擺繩以上的都會級予難度等級。難度等級會描述於以下段落並以表格顯示。
- 每個表格上的頂部是難度的等級(例如：0.5，1，2)，並於每個等級下有相關技巧。每一列包含了不同元素(多重，力量，擺繩運用...等等)。如果一個技巧包括 2 個“初始等級”技巧，將會合併在一起成為一個難度的總數。0.5 難度不會與其他技技巧術合併在一起。
- 在比賽限時內，難度裁判會記錄每一個於時間限制內成功跳出的技巧。

##### II. 單人繩

單人繩的花式技巧及編排會有以下的元素作分組。當花式項目多於一位運動員，如果不同的花式在同一時間跳出，將會以最低的完成技巧加分。如果一位運動員於技巧上失誤，該花式將不作計算，不會有難度分，直至重新成功跳出花式。

##### ◆ 多重

- 單重=0
- 二重=1
- 三重=2
- 四重=3
- 五重=4
- 六重=5
- 七重=6

Address: Workshop F on 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: [hkrsa.com@gmail.com](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 網頁 Website: [www.hkrsa.com](http://www.hkrsa.com)



# 中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

- ◆ 力量
  - 1 = 基本力量動作(不拉繩)，基本田雞跳，基本掌上壓，(BUTT) PAT 跳，背跳
  - 2 = 力量動作並拉繩，田雞跳出，掌上壓出，蟹跳出，入雙腳兔跳
  - 3 = 單手力量動作
  - 6 = 後繩力量動作(後全掌，後兔跳)
  
- ◆ 體操動作
  - 1 = 側手 (Cartwheel)，側手內轉(Round-off)
  - 2 = 前手翻，後手翻，蜈蚣彈 (KIP)，SUICIDE
  - 3 = 空翻動作
  
- ◆ 擺繩運用
  - 0 = 擺繩
  - 0.5 = 交叉，轉身 180 度
  - 1 = 單手受限：跨 1，跨 2，敬禮，受限的側擺繩
  - 2 = 雙手受限：AS，CL，TS，田雞叉(CABOOSE)，跨 4，難 AS/CL
  
- ◆ 放柄
  - 1 = 普通放柄，後向放柄，蛇形放柄，跳放接單柄
  - 2 = 轉動繩放柄(MIC RELEASE)，兩個繩柄的放柄
  - 3 = LASSO(頭頂蛇形放柄空中接)
  
- ◆ 互動/笠人
  - 1 = 一個運動員笠動作，基本車輪跳，OVERJUMP(LEAPFROG)
  - 2 = 多個運動員笠動作，同時擺繩笠，OVERJUMP(LEAPFROG)
  - 3 = 多條繩 + 多個運動員笠動作

Address: Workshop F on 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: [hkrsa.com@gmail.com](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 網頁 Website: [www.hkrsa.com](http://www.hkrsa.com)



## 中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

- ◆ 腳步
  - 腳步動作 = 0.5
  - 當為繞繩動作計分，當每一次繩子繞過身體或繞著側擺皆給予一個難度級數(跳過繞的繩 +1 級，在每一個額外的繞過身體加 1 級，最多+3 級)
  - 放柄動作，除空中完成其他動作，否則分開計算難度，一個技巧要同時間於空中完成.
  - 多重是指運動員於跳在空中時繩能繞過身體旋轉多過一個圈，如果多重開始時用側擺，運動員的腳必需於過腳前先離開地面，同樣如果多重完結時用側擺，運動員雙腳必須於過腳後著地，否則這些旋轉不會被計算及會以較少旋轉計算。
  - 在多重中，當一隻手放於受限位置，一定要轉位置或離開動作。重新進入受限動作，這花式才會增加花式難度。手部限制會互相獨立地計分。每一個受限動作都會計算，如果同一動作無變動，受限位置的技巧不會增加任何等級。
  
- ◆ 例子
  - 五重：SO ASAS AS = LV6
  - 五重：SASOASO = LV8
  - 三重：S EB CL = LV4
  - LV2 = 三重
  - LV1 = EB 單手受限
  - LV1 = CL 另一隻手受限
  - 力量花式進入和離開是分開評分的
  
- ◆ 以下的配搭會加 1 個等級(除非特別註明)
  - I. 多重
    - 身體自轉 (轉動或空翻最少 270 度)：全轉 360 度三重(EK)，轉體跨一 360 度(BC) ，全轉 360 度
    - 在 360 度之後空中每加多 180 度+1 等級 (540 度，720 度，900 度)

Address: Workshop F on 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: [hkrsa.com@gmail.com](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 網頁 Website: [www.hkrsa.com](http://www.hkrsa.com)



# 中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

## II. 力量 / 體操動作

- 交叉加力量 / 空翻 (交叉，敬禮，跨二)
- 以掌上壓 / 一字馬 / 蟹跳動作落地
- 以免跳動作落地 (+2)
- 進行空翻的互動(除非一個運動員全程協助另一位運動員做空翻，否則會減回 1 等級)
- 力量動作拉繩時，轉動每 90 度會+1 等級

## III. 擺繩運用

- 交叉轉換(AS 轉換 AS，交叉轉換交叉，AS 轉換 CL 以放面的手轉換)
- 瘋狂交叉
- 繞繩
- 在空中轉換繩子轉動的方向(EK- 如繩子以同一方向繼續不計算)

## IV. 放柄

- 於一個受限的位置接一個收柄
- 於一個受限的位置接一個收柄，完成時手要在身體後面或雙腳後面
- 用手以外的部分去接柄 (例如：以身體的部分夾住，用腳或肩膊或相似的承接著繩，在跳繩過程中以身體部分上接回繩柄)

## V. 特別限制

- 減 1 等級：體操動作時 用一隻手拿著繩

## VI. 例外

- 蜈蚣彈和前手翻(著地前拉繩過腳) 是 LV6
- 全兔跳和後手翻(著地前拉繩過腳) 是 LV7

## ◆ 花式的例子和解說

- 花式表的花式是用作基本標準評定技巧的難度等級。
- 二重跳是 LV1，但受限的手加在二重跳中(例如跨下二重跳)，裁判必需加 1 等級，所以會變成 LV2。如果相同的技巧於三重跳中完成，難度等級就會變成 LV3。(受限交叉 LV1，三重 LV2，變成 TJ，最後等級就是 LV3)
- 各種基礎的花式技巧可以合併在一起從而跳出更加高的難度等級。(例如：後空翻中包括

Address: Workshop F on 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: [hkrsa.com@gmail.com](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 網頁 Website: [www.hkrsa.com](http://www.hkrsa.com)



## 中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

三重跳及跨下交叉跳，就會變成 LV6。後空翻 LV3，三重跳 LV2，跨下交叉跳 LV1)

- 多重的普通交叉不會增加等級，但是在力量動作和體操動作中加入交叉會增加等級。一個兔跳向下拉繩的動作是 LV2，當變成交叉拉繩過兔跳就是 LV3。
- 裁判需要熟悉不同的花式和概念才可以輕鬆地評定花式的難度從而記錄分數。

### 五) 創意

創意分成兩組裁判，運動員創意(PA) 和編排創意(PR)裁判。裁判會在整段花式內記低分數 (「+」，「√」，「-」)

#### ◆ 運動員的創意表現

- 動作和技巧 (技術性)
- 裁判會觀察身體姿勢和位置，姿態是否豐富及繩子的弧形和流暢來評審動作和技巧。
- 所有花式最好讓裁判及觀眾看得清楚，以及表現得美感。裁判會對每個花式評分。
- 在多於一個運動員的花式項目，裁判需要評定每個花式動作和技巧之平均等級。
- 例如：二人組合中，一個跳出非常好的動作和技巧，但另一個跳出只有一般的動作和技巧，最後應評分一般的動作和技巧。

#### I. 動作和技巧 (技術性)

(「-」：基礎)

1. 彎腰，表現出缺乏技巧，重點放在地板上
2. 表現吃力地完成這個花式。當不適合有關技巧而腿部或背部彎曲
3. 花式之間的猶豫，完成花式之間思想上的表現吃力。例如長時間停頓
4. 繩子的弧度不穩定
5. 努力完成花式，但低而硬的花式著地
6. 在難以評估的方向上進行花式
7. 雙人或團隊沒有協調或同步，和/或需要彼此專注才能保持同步

Address: Workshop F on 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: [hkrsa.com@gmail.com](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 網頁 Website: [www.hkrsa.com](http://www.hkrsa.com)





## 中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

(「√」：一般)

1. 彎腰幫助執行花式
2. 表現得足夠出色以完成技巧，但形態上會稍有停頓
3. 猶豫的片刻。在花式中執行短暫的中斷
4. 繩索的弧度並不例外，但還不錯
5. 降落技能時形態稍有停頓。可見完成花式需要付出努力
6. 該花式是在地板上稍不理想的位置上進行的。
7. 雙人或團隊進行協調和同步

(「+」：良好)

1. 直立姿勢 – 肩膀和頭部抬起，挺直
2. 表演技巧時始終保持清晰界線，形態正確
3. 花式之間順暢得出色執行。
4. 繩索的弧線是連續且流暢的
5. 非凡的運動能力。高振幅而輕型著地。以直立方式或以適合的花式的形態著地
6. 該花式相對於裁判和觀眾來說是很好的表現。地板上的方向性和位置令觀眾有視覺上快感
7. 雙人或團隊可以不吃力而完美地協調和同步

- ◆ 運動員的創意表現 – 失誤
- 運動員演譯裁判需要計算失誤

### ◆ 編排的創意表現 – 娛樂性

對於編排的娛樂性元素評分，裁判需要觀察獨特的花式技巧和連串組合，於地上的不同移動，流暢地轉換不同的花式。編排創意裁判要觀察重覆的花式，包括編排的段落開始重覆，例如多重次序太長，雙重跳中相似的旋轉。當注意到一個特定的重覆技巧造成不必要的重覆。裁判會最少每兩秒記錄娛樂性。

Address: Workshop F on 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: [hkrsa.com@gmail.com](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 網頁 Website: [www.hkrsa.com](http://www.hkrsa.com)



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

I. 娛樂性

(「-」：基礎)

1. 表現出缺乏信心，與裁判和聽眾不聯繫，不明顯的眼神接觸
2. 從旁觀者的角度來看，編排部分是可預測的和/或未有編排
3. 編排顯得重覆，運動員表現得技巧有限；重覆一個特定的花式
4. 可預測的移動或沒有移動，繩子方向幾乎沒有變化
5. 斷斷續續的過渡和中斷
6. 技巧款式及次序狹窄；可預測/簡單的編排

(「✓」：一般)

1. 會與裁判和觀眾有聯繫時刻，但只是很少，並且在整套花式表現出明顯的內向
2. 花式編排既不有趣又不可預測
3. 花式編排具有一些技巧和組合種類，但整體編排上有點重覆
4. 運動員移動並使用比賽空間，但是運動員會長時間停留在一個位置
5. 花式之間有轉換，但它們並不有趣或執行得不好
6. 技能既不是太原創性也不是太可預測

(「+」：良好)

1. 出色的表演技巧和舞台形象。運動員的編排吸引裁判和觀眾的注意。進行眼神交流並與目標受眾建立聯繫
2. 花式編排很有趣且有觀看娛樂性
3. 整體編排上有多樣性
4. 繩子的方向性和運動員的動作各不相同且不可預測(有趣觀看的)
5. 運動員在花式間轉接順暢而輕鬆
6. 原創性動作，序列和編排，有“哇”的原素

Address: Workshop F on 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: [hkrsa.com@gmail.com](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 網頁 Website: [www.hkrsa.com](http://www.hkrsa.com)



# 中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

## ◆ 編排的創意表現 – 音樂 (P.21)

- 要對編排的音樂評分，裁判需觀察有效地運用音樂，獨特的音樂和編排。裁判需要每 2 秒記錄一次。
- 如果編排沒有音樂時，這應該要評分為減 1。但是如果比賽時因為某些原因而不能播放音樂，這就不用記錄分數。

### (「-」：基礎)

1. 音樂與花式不符；節拍和運動員動作之間的節奏聯繫很小
2. 運動員沒有將音樂與技巧或風格聯繫在一起
3. 沒有有效的開始和 / 或結束姿勢 / 編排

### (「✓」：一般)

1. 跳動有時是有節奏的；音樂和編排之間的重音和過渡有些對齊
2. 運動員跟隨音樂的精神和風格
3. 運動員使用開始和結束姿勢/次序，但對編排質素沒有太大影響

### (「+」：良好)

1. 跳動一致地在節奏上進行。在音樂中很好地使用音效來放大編排效果
2. 跳躍的風格與音樂息息相關；編排配合音樂講述故事，與音樂建立情感聯繫
3. 起始姿勢/次序會產生對編排的期望；結束姿勢標誌著清晰優美的結束

## 六) 指定元素

為了確保花式編排是全面和多樣化的，運動員將需要跳出某些花式類型或元素。對於每個指定元素未達標時，分數會從中扣除。

### ◆ 整體

- 運動員必須完成該花式以及可評定有難度等級才會計算指定元素
- 指定元素可獨立或以組合演譯
- 運動員可以在一個花式中完成多個指定元素

Address: Workshop F on 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: [hkrsa.com@gmail.com](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 網頁 Website: [www.hkrsa.com](http://www.hkrsa.com)



# 中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

- 指定元素可以演譯於任何難度等級，運動員完成指定元素後不用再跳其他的
- 在二人同步和團隊同步花式項目中，所有運動員必須同時間完成指定元素
- 在交互繩和車輪跳的項目上，指定元素可以由一個運動員跳出或多個運動員組合跳出（他們不用全部人都參與該花式）

## ◆ 單人繩

### I. 4 種不同的多重

- 運動員每次跳起繩子需要過腳最少多過一下

### II. 4 種不同體操和/或力量動作

- 運動員的花式要求
  - 用手或前臂跳出的動作，或一個用手和前臂是觸及地面的開始動作
  - 坐跳
  - 於背上 (SUPINE)
  - 面向地下躺下 (PRONE)
  - 蟹跳或一字馬動作
  - 同時間頭要低過腰而腳要高過腰

### III. 4 種不同的繞繩和或放柄

- 一個放柄花式計算在運動員放出柄(單個/兩個)直至接回繩柄，直至收柄再跳其他類型花式
- 一個繞繩包括穿過繩子跳躍/跳動/踏步時是圍繞著運動員的身體

## ◆ 二人單繩花式和團隊單繩花式額外的指定元素：

### I. 4 種不同的互動

- 跳繩者的互動是指運動員互相支持，分享繩子，配合繩子跳過另一運動員，及 / 或互相跨過演譯技巧而完成的技巧

## ◆ 重覆動作

指定元素的裁判有責任計算實際重覆的次數及記錄有關重覆發生於那一等級。

如果運動員跳出重覆的花式，而該花式難度是 LV 3 式以上，指定元素的裁判將會記錄該花式是重覆，以及需要記錄該花式的難度等級。

Address: Workshop F on 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: [hkrsa.com@gmail.com](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 網頁 Website: [www.hkrsa.com](http://www.hkrsa.com)



# 中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

- I. 變化上不會介定為重覆：
  - 轉換繩的方向(前繩和後繩)
  - 不同方法進入及離開一個花式
  
- II. 介定為重覆
  - 用不同手或不同邊去完成一個花式
  - 以地面或繩子之不同方向做相同的花式，例如東南西北
  - 不同的運動員 (或不同組合的運動員) 跳出相同的花式

交互繩的重覆動作，可以觀看整體花式(跳繩者和擺繩者跳出和擺出的配搭)，是一個花式的完整性：入的花式，出的花式，擺繩者動作。通常是兩跳之間發生。任何跳繩者技巧改變能造出一個不同的整體花式。只更換運動員但保持一樣的花式也視作重覆。

## ◆ 扣分

### I. 失誤

以下任何情況介定為失誤：

- 任何時間繩子停止，除非運動員正在繞繩，轉換繩子的方向，將繩子掛在身體部分，或於一個動作捉住繩子。
  - 當運動員企圖在放柄動作時意圖接回繩子但未能捉到繩子的任何部份
  - 當演繹花式時繩柄離開了運動員的手
- 
- 如果出現打繩，根據以上情況是不計算失誤。但是創意裁判有可能會計算(「-」：基礎)
  - 另一失誤有可能發生於打繩後下一跳。
  - 在單人繩項目，如果失誤發生於另一組繩，隊伍中可以同時間出現多次的失誤。
  - 多個失誤是以每組繩計算，不是以每一個運動員計算的。當單人繩運動員正在跳互動花式，車輪項目，交互繩項目時，出現失誤時，只會計算一個失誤 (不是每一個參賽者一次)

Address: Workshop F on 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: [hkrsa.com@gmail.com](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 網頁 Website: [www.hkrsa.com](http://www.hkrsa.com)



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

## II. 出界

運動員的身體任何一個部分觸及比賽場區邊界以外的地方，就會觸犯出界。場區會有界線。當觸犯出界時，裁判必須停止計算分數，當運動員重新進入比賽場區邊界內，裁判將會再次計算成績。裁判必須在該段花式留意有否出界，因為出界被視為 **1** 個失誤。

## III. 時間的違犯

如果運動員或多於一位運動員在音樂響起前跳出花式，或在完結或超時訊號響起後還在跳出任何花式或相關動作，就會觸犯時間的違犯。每段花式賽事中，最多出現 **2** 次時間的違犯，裁判必須在該段花式留意有否出現時間的違犯。每個時間的違犯被視為 **1** 個失誤。

Address: Workshop F on 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: [hkrsa.com@gmail.com](mailto:hkrsa.com@gmail.com) 網頁 Website: [www.hkrsa.com](http://www.hkrsa.com)