

主辦



HKRSA
Hong Kong Rope Skipping Association, China | Since 1997
中國香港跳繩總會

捐助



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust



賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃

幼稚園校際挑戰賽

親子跳繩挑戰賽

日期：2025 年 11 月 21 日 (星期五)

幼稚園校際挑戰賽 賽事時間：11:00-13:30

親子跳繩挑戰賽 賽事時間：13:30-14:30

地點：香港會議展覽中心 Hall 3C-H35

(會展站 B3 或灣仔站 A5 出入口)

是次活動由香港賽馬會慈善信託基金捐助

費用全免

幼稚園校際挑戰賽

比賽項目		組別	比賽名額及資格	備註
1	單人雙腳前繩跳	幼稚園組	- 本年度就全日/半日制幼稚園 K1,K2 或 K3 之幼童 - 每間學校名額最多 20 位參賽者	只接受學校單位報名。
2	單人前繩開合跳	(男子組及女子組)		

親子跳繩挑戰賽

3	親子朋友跳	幼稚園親子組	二人親子組別中，幼稚園組別年齡之幼童(同上)，及其中一位必須為學生的家長/18 歲或以上之監護人	接受公眾人士/學校報名。
---	-------	--------	--	--------------

第一部份：比賽項目

第一個項目：單人雙腳前繩跳

1. 參賽者必須以雙腳跳的方式進行比賽
2. 參賽者目標是 **15 秒**內完成最多的前繩跳
3. 裁判只會計算參加者雙腳過繩之數目

第二個項目：單人前繩開合跳

1. 參加者目標是在 **30 秒**內完成最多的開合跳
2. 成功的開合跳為準則為：一下左右打開腳跳後再一下雙腳前跳
3. 裁判只會計算完整的開合跳成功過繩的下數

比賽場區範圍不少於 2 米(長) x 2 米(闊)。

第三個項目：親子朋友跳

1. 二人一組，其中一位必須為學生的家長/18 歲或以上之監護人
2. 在 30 秒內完成最多次數的朋友跳
3. 比賽途中參賽者可自由擔任擺繩者，唯任何轉換均不會得到額外加分或補時
4. 裁判只會計算兩名參賽者同時過繩的次數
5. 只可使用前繩朋友跳

比賽場區範圍不少於 2 米(長) x 2 米(闊)。

第二部份：成績及獎項

幼稚園校際挑戰賽

1. 男、女組別設有冠、亞、季、殿軍，得獎者將可獲獎牌一個。
2. 有學校全場總冠、亞、季、殿軍，以項目一及項目二計算，得獎學校將可獲獎盃一個。
3. 參賽者可向總會個別申請參賽實體證書乙張，每張收費\$50。
4. 名次首八名內之參賽者 可向總會個別申請 名次實體證書乙張，每張收費\$50。
5. 幼稚園校際挑戰賽頒獎禮，預算完成賽事及大會核實成績後隨即舉行。

親子跳繩挑戰賽

1. 設有冠、亞、季、殿軍，每隊得獎者將可獲獎牌二個。
2. 參賽者可向總會個別申請參賽實體證書乙張，每張收費\$50。
3. 名次首八名內之參賽者 可向總會個別申請 名次實體證書乙張，每張收費\$50。
4. 親子跳繩挑戰賽頒獎禮，預算完成賽事及大會核實成績後隨即舉行。

第三部份：注意事項

1. 由於比賽名額有限，以先到先得形式報名。
2. 比賽服飾
 - 參加幼稚園組之參賽者必須穿著代表學校之運動衫、運動襪及運動鞋參賽，以確保安全。
 - 參加幼稚園親子組之參賽者必須穿著運動衫、運動襪及運動鞋參賽，以確保安全。
 - 如遇參賽者鞋帶鬆脫，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均不會被評核及記錄。
 - 衣著不能違犯公共秩序或道德。
3. 參賽者熱身時間將按比賽出場次序而定。
4. 參賽者需於比賽前 15 分鐘前到達召集處報到，方可參與比賽。
5. 參賽者之直屬教練/家長/負責老師(最多一位)可於其參賽者比賽及熱身時進入比賽場地。
6. 參加幼稚園組之參賽者必須於比賽當日帶同學生證或學生手冊的正本作報到及召集用。所遞交的文件必須列出參賽者姓名，所屬學校名稱及相片。如未能出示，本會有權禁止參賽者進入比賽場區進行賽事。
7. 參加幼稚園親子組之參賽者必須於比賽當日展示有效的身份證明文件正本或副本(證明文件必須印有參賽者樣貌及出生日期，如:香港身份證 / 護照 / 學生手冊)以作核對參賽者及報到之用途。如未能出示，本會有權禁止參賽者進入比賽場區進行賽事。
8. 比賽出場序會於 2025 年 11 月 7 日 (星期五)或之前以電郵作個別通知及上載於總會網頁。
9. 本會將會在進行賽事的場地內對沒按場次進場的參賽單位作最後一次召集。如沒收到即時回應，一律視作缺席，並不獲重賽。

10. 比賽開始時，中央廣播會發出以下號令：“Judges ready, Athletes ready, Set, Beep”；如果有參賽者偷步，比賽會繼續進行；
11. 當比賽聲帶播至“Set”後運動員繩子必須進入完全靜止狀態，直至“Beep”的號令出現，否則視作“偷步”違例，成績會被扣10下。
12. 比賽完結時，中央廣播會發出「Beep」號令。
13. 是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判判決為準；
14. 中國香港跳繩總會擁有賽事的最終裁決權。

第四部份：道具 / 比賽聲帶

1. 中國香港跳繩總會不允許於比賽中使用道具。如有任何相關疑問，請務必提前諮詢。
2. 所有參賽者 / 隊伍需自備繩子比賽，質料不限(不接受電子繩)。
3. **比賽用之聲帶可瀏覽總會網頁**

第五部份：報名方法

1. 所有報名資料如有更改，會按照第二次遞交的資料為準，每個學校 / 公眾人士只有一次補交或修改報名資料的機會，惟第二次遞交方式均與上述報名方法一樣。
2. 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
3. 報名日期：**由即日起至2025年10月30日(四)下午5時**。
4. 若遞交報名表後未能收到確認電郵，請盡早與本會職員聯絡。

[賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃] 幼稚園校際挑戰賽

5. 學校填妥報名表後，親身或郵寄回「新界火炭禾寮坑路18-28號聯邦中心11樓F室」，請於信封正面註明 - [賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃] 幼稚園校際挑戰賽。
6. 完整的報名表申請應包括：
 - 報名表正本(連運動員名單) – 參加「幼稚園校際挑戰賽」之報名表正本必須已蓋上校印
 - 參賽者聲明電子表格(未滿18歲的參賽者必須由其家長 / 18歲或以上之監護人簽署聲明書)
 - [未滿18歲的參賽者聲明電子表格](#)
 - [年滿18歲之參賽者聲明電子表格](#)
 - 電腦檔參賽者名單

[賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃] 親子跳繩挑戰賽

7. 學校 / 家長填妥[網上報名表](#)，不用郵寄任何正本到總會。

主辦



捐助



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

8. 每位參加者(不論家長 / 18 歲或以上之監護人或是幼童) 只可參加此比賽一次。
9. 參賽者聲明電子表格 (未滿 18 歲的參賽者必須由其家長 / 18 歲或以上之監護人簽署聲明書)
 - [未滿 18 歲的參賽者聲明電子表格](#)
 - [年滿 18 歲之參賽者聲明電子表格](#)

第六部份：其他注意事項

1. 參賽者必須確保其健康及體能良好，適宜參加是次比賽。如果因疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加是次比賽時傷亡，本會將不會負責。
2. 本會在場拍攝之影片將有機會上載於本會社交平台以作宣傳等用途。
3. 是次賽事內容將因其他因素而改動 / 取消，本會將保留活動最後決定權利。
4. 如有任何疑問，歡迎於本會辦公時間致電 9464 9757 或電郵 info@hkropeskippping.org 與本會聯絡。

第七部份：惡劣天氣安排

若天文台在當日上午 7 時仍懸掛下列訊號，比賽將會取消。

- 紅色或黑色暴雨警告訊號
- 三號或以上颱風訊號

本會保留最終決定權

2025 年 11 月 13 日修訂