



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

資助



支持



全港精英跳繩比賽 2026 暨 香港代表隊選拔賽 (大繩賽、表演盃 及 DDCHK)

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 (表演盃 及 DDCHK) 暨香港代表隊選拔賽」將於2026年2月8日 (星期日) 舉行。本次賽事獲得國際跳繩聯合會(IJRU) 的支持。

我們將以IJRU的比賽規則為基礎，增補並修訂一套適合本地賽事的規則，同時沿用IJRU的計分系統。我們還將為運動員提供關於反興奮劑(Anti-doping)和安全體育(Safe Sports)的資訊，以確保賽事的公平、公正和公開，保障運動員的安全，並讓選手充分了解相關規範。

比賽詳情及規則如下：

第一部份：一般資料

賽事	日期	時間	地點
大繩賽(大繩走8字、8人大繩賽) (香港代表隊選拔重賽安排)	2026年2月8日 (星期日)	09:00 - 11:30	石硶尾公園體育館
表演盃 2026綵排及比賽			
Double Dutch Contest HK 2026 (DDCHK 2026)綵排及比賽		11:00 - 21:00	

* 頒獎禮將於比賽完成後舉行

第二部份：參賽資料

Double Dutch Contest HK 2026 (DDCHK 2026)

參賽組別	出生年齡及日期	項目	備註
1 Junior	5 - 11歲 (2015 – 2021 年出生)	A. 交互繩單人速度比賽 (30 秒) B. 交互繩花式比賽 (最長 2 分鐘)	有關代表隊資格，請參閱中國香港跳繩代表隊入選準則 2026
2 U-15	12 - 15歲 (2011 – 2014年出生)		
3 Open	16 歲或以上 (2010年或之前出生)		

- I. 是次DDCHK 2026 將開放給香港以外之隊伍參加。
- II. 每組別參加隊數名額為 3 隊或以上, Junior、U-15 及 Open 共 3 個組別，每個組別名額合共最多 24 隊。每隊隊伍均沒有性別限制，參賽人數最少 3 人或以上。
- III. 服裝要求
 1. 衣著不能違犯公共秩序或道德。
 2. 衣著不能讓觀眾及評判感到不舒服的服裝。
 3. 請確保服裝衣著需符合安全為首要條件下作賽。(例如: 鞋帶、飾物等配件)
- IV. 音樂
 1. 參賽音樂需要修剪為指定限時內，包括使用的特效或聲響。
 2. 參賽音樂中請不要使用帶有淫穢或不適當歌詞。
 3. 交互繩花式比賽時限不多於2分鐘。
- V. 道具
 1. 若需要使用任何道具物品 (例如: 其他繩子、球類、帽子等等)，請預先提交相關道具表演影片讓大會審視。
 2. 每一隊允許使用多於一種道具，而道具數量不可多於參與人數之數量。
 3. 中國香港跳繩總會有權不允許該隊伍於比賽中使用道具。如有任何相關疑問，請務必提前諮詢。
- VI. 高危險性動作
 1. 體操動作，街舞動作，馬戲團特技 [例如: 前空翻，用腳以外部分進行跳繩(雙手、背部、頭部等) 包括

一些雙人及團體動作。]

2. 若需要跳出高危險性動作，請於安全的情況下練習及於專業人士指導下進行。
 3. 不論年齡或性別，判斷標準適用於所有參賽隊
- VII. 注意事項：若當天賽事負責人／評判裁定有下列行為之一將要求所屬隊伍停止比賽並取消參賽資格。
1. 每位運動員只可代表一隊隊伍參賽。若發現有違規情況出現，該運動員及所屬的隊伍均會被取消是次「DDCHK2026」的參賽資格及所有成績。
 2. 一經報名後隊伍人數不能修改。所有隊員必須於表演項目中完成，只有因意外情況(例如受傷等)導致隊伍成員人數減少的情況，才會接受變動。在這種情況下，必須提前向中國香港跳繩總會報告此更改。
 3. 高危險性動作(例如於空中前空翻兩周或後空翻兩周)
 4. 如果參賽時進行高危險性動作看似危險的失手、著陸、翻騰，則無論其排名如何，他/她的隊伍都將被取消資格。
 5. 其他情況：例如：跳下台階，隊員於比賽中離開了舞台。
 6. 使用彩炮或煙火等效果道具。
- VIII. 比賽評分
1. 速度項目賽事將由3名速度裁判統計跳繩次數，最終成績將由最接近的2位裁判所統計的次數之平均數作計算。
 2. 表演項目賽事將由5名評判會根據各評判所屬的範疇而作出評分。參賽者在交互繩表演項目內於自選音樂下跳出隊伍中的技術及技巧，以及娛樂性。
 3. 所佔分數及裁判人數
20分 - 跳繩者(2位)
20分 - 擺繩者(1位)
30分 - 娛樂性-印象(1位)
30分 - 娛樂性-舞台(1位)
(總分100分)
 4. 額外分數：總共10分(每位評判2分驚喜分是吸引觀眾的加分表演)
 5. 無失誤分：5分
 6. 失誤分計算方法：

失誤次數	1次	2次	3次	4次	5次	6次	7次或以上
扣減分數	1分	2分	4分	6分	9分	12分	15分
 7. 總成績計算方法：
演出分數 + 總額外分數 - 扣減分數 = 總成績
- IX. 每位運動員只可代表一隊隊伍參賽Double Dutch Contest HK 2026 (DDCHK 2026)。本地運動員必須以個人或屬會會員報名。
- X. 當隊伍成員中包括不同年齡組別的成員時，會以團隊中年齡最大的成員計算。(例：隊伍中有3名7歲運動員和1名13歲運動員，參賽組別為U-15)
- XI. 比賽出場序會以抽籤形式決定，結果會於2026年2月2日 (星期一)或之前於本會總會網頁公佈。



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

資助



支持



表演盃			
參賽組別	出生年齡及日期	項目	備註
1 小學組	2025-2026為報名學校之學生	表演盃 (最長360秒)	1. 小學及中學組只接受學校會員報名 2. 公開組只接受團體會員及屬會會員報名 3. 只有參加公開組參賽隊伍方有機會被本會挑選加入香港跳繩代表隊。詳情請參閱中國香港跳繩代表隊入選準則 2026
2 中學組	2025-2026為報名學校之學生		
3 公開組	12 歲或以上 (2014 年或之前出生)		

- I. 3組名額合共不多於 24 隊。
- II. 每隊比賽時間最多為 6 分鐘, 各隊必須由 8 至 20 人組成。
- III. 每隊隊伍均沒有性別限制。
- IV. 比賽服飾
 1. 所有參賽者必須穿著運動襪及運動鞋參賽, 以確保安全。
 2. 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, 否則往後所跳的花式均不會被評核及記錄。
- V. 每位運動員只可代表一隊隊伍參賽, 若發現有違規情況出現, 該運動員及所屬的隊伍均會被取消是次精英賽的參賽資格及成績。若於比賽當日或成績公佈後發現有同樣情況, 本會有權將該違規運動員及所屬隊伍的成績取消。
- VI. 比賽場區範圍不少於15米(長) x 15米(闊)。
- VII. 運動員熱身時間將按比賽出場次序而定。
- VIII. 運動員需於比賽前 15 分鐘前到達召集處報到, 方可參與比賽。
- IX. 於表演盃中, 所有比賽組別如少於3隊參賽隊伍, 該組別的比賽仍會照常舉行。
- X. 比賽出場序會以抽籤方式決定, 結果會於 **2026 年 2 月 2 日 (星期一)** 於本會網頁公佈。



大繩賽			
參賽組別	出生年齡及日期	項目	備註
1	公開組 9 歲或以上 (2016 年或之前出生)	大繩走8字 (60秒)	有關代表隊資格，請參閱中國香港跳繩代表隊入選準則 2026
2		8人大繩 (30秒)	

- I. 2個項目名額各不多於 48 隊。
- II. 每隊隊伍均沒有性別限制。
- III. 所有參賽者必須穿著運動襪及運動鞋參賽，以確保安全。
- IV. 每位運動員只可代表一隊隊伍參賽，若發現有違規情況出現，該運動員及所屬的隊伍均會被取消是次精英賽的參賽資格及成績。若於比賽當日或成績公佈後發現有同樣情況，本會有權將該違規運動員及所屬隊伍的成績取消。
- V. 運動員熱身時間將按比賽出場次序而定。
- VI. 運動員需於比賽前 15 分鐘前到達召集處報到，方可參與比賽。
- VII. 比賽出場序會以抽籤方式決定，結果會於 **2026 年 2 月 2 日 (星期一)** 於本會網頁公佈。
- VIII. **項目:大繩走8字 (60秒)**
 - 比賽場區範圍不少於12米(長) x 12米(闊)；
 - 10人一隊，2人以大繩方式擺繩(順逆皆可)，餘下的8名運動員逐一入繩，每位運動員必須於大繩內跳躍一次，走出大繩外起計；
 - 參賽者目標是在60秒時限內完成最多的走8字；
 - 比賽途中不得轉換擺繩之隊員，違例者將被取消資格；
 - 擺繩者距離：3.6米
 - 每隊可多報2人作為後備隊員。
- IX. **項目:8人大繩 (30秒)**
 - 比賽場區範圍不少於12米(長) x 5米(闊)；
 - 10人一隊，2人擺繩，餘下的8名運動員於大繩內跳躍；
 - 參賽者目標是在30秒時限內於大繩中累積完成最多的下數；
 - 比賽途中不得轉換擺繩之隊員，違例者將被取消資格；
 - 每隊可多報2人作為後備隊員。



第三部份：參賽資格

- I. 所有參賽運動員必須註冊成為中國香港跳繩總會2025-2026年度之會員，方可參加是次精英賽。
(DDCHK 非本地參賽者除外)
- II. 所有參賽運動員只可代表一個普及與精英屬會/精英(2A) 屬會會員 和 普及(2B)屬會會員/團體會員/學校會員參賽 (只適用於表演盃及大繩賽，而DDCHK 2026 不受限制)。若發現運動員同時代表兩個不同會員身份參賽，該運動員及所屬的隊伍均會被取消是次精英賽的參賽資格及成績。
- III. 學生運動員不可於是次表演盃項目中同時代表學校會員身份和屬會會員身份參加是次比賽。

第四部份：比賽裁判

- I. 中國香港跳繩總會將招募及派出合資格裁判員。
- II. 花式比賽將由主裁判、難度裁判、技術裁判所組成的裁判團評分。
- III. 整個賽事之裁決，以當日總裁判長為最後決定。
- IV. 每隊交互繩單人速度比賽之參賽隊伍，需派出一名速度裁判。
- V. 每隊大繩賽事比賽之參賽隊伍，需派出一名速度裁判。
- VI. 除學校團體外，每隊表演盃之參賽隊伍，需派出三名高級花式裁判。

第五部份：成績及獎項

- I. DDCHK 2026 各組別的冠、亞、季軍，每位優勝者將獲發獎牌一面及每隊伍將獲發獎盃一座。
- II. 表演盃各組別的冠、亞、季軍，每位優勝者將獲發獎牌一面及每隊伍可獲獎盃一座。
- III. 大繩賽各組別的冠、亞、季軍，每位優勝者將獲發獎牌一面及每隊伍可獲獎盃一座。
- IV. 如需安排補發獎牌，本會會紀錄未領取獎牌運動員的資料及聯絡方法，約於整個賽事完結後一個月內安排到本會辦公室領取獎牌。
- V. 由成績公佈日計算，如未有於三個月內提取相關賽事獎牌，本會將自行銷毀，亦不會補發。

第六部份：比賽費用

- I. **DDCHK 2026**
全項(交互繩單人速度比賽及交互繩花式比賽): 每隊港幣一千元正
單項(交互繩單人速度比賽): 每隊港幣三百元正
單項(交互繩花式比賽): 每隊港幣九百元正
- II. **表演盃 2026**
每隊港幣一千六百元正
- III. **大繩賽**
每隊每項港幣二百五十元正

(普及與精英屬會享有10% 折扣 / 精英(2A) 屬會會員 和 普及(2B)屬會會員享有 5% 折扣 / 學校會員享有 5% 折扣)



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

資助



支持



第七部份：報名方法

- I. 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「全港精英跳繩比賽 2026 暨香港代表隊選拔賽(表演盃 及 DDCHK)(會員名稱)」；報名一經接納，所繳費用將不會退回。
- II. 如支票未能兌現，本會將會收取發票人港幣\$150之行政費用。
- III. 各會員只需提交一張支票支付所屬的運動員或隊伍之報名費用，唯所有資料必須與報名表格上的資料一樣。如於報名時同時申請成為本會會員，請以另一張支票提交入會費用。
- IV. 完整的報名表申請應包括：
 1. 已蓋印報名表正本連運動員名單
 2. 劃線支票(抬頭：中國香港跳繩總會有限公司)
 3. 運動員聲明電子表格(未滿 18 歲的運動員必須由其家長 / 監護人簽署聲明書)
 4. 電腦檔運動員名單
- V. 第1至第2項必須於截止日期或之前(以本會收到報名表格日期 或 信封上郵戳所示日期為準)，親身或郵遞到本會；第3項必須於截止日期或之前填寫；第4項必須於截止日期或之前以電郵方式發送到本會電郵地址(info@hkropeskipling.org)。
- VI. 完成以上程序，才屬於完整報名申請，如參賽者未能於截止日期或之前提供上述所有資料，本會將不接納其報名。
- VII. 所有報名資料如有更改，會按照第二次遞交的資料為準，每位 / 每個會員單位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。(可參閱第八部分報名方法第V項)
- VIII. 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。
- IX. 所有報名資料遞交後，若因參賽資格不符而不被接納，本會將不會退回有關報名費用。
- X. 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。
- XI. 報名日期：由即日起至 **2026 年 1 月 12 日 (五) 下午 5 時或之前。**

第八部份：參賽音樂

- I. 一經確認參賽資格後，本會會以電郵通知聯絡人有關音樂上載連結，聯絡人需於電郵註明之截止日期或之前上載所有有關參賽音樂。
- II. 所有音樂必須以 MP3 音樂格式上載，本會絕不處理 MP3 以外的音樂格式，如有發現，視為不用音樂作賽。
- III. 參賽隊伍必須按照指定音樂檔案名稱上載音樂：[檔案名稱：隊伍編號_項目_隊名.mp3例子：TM001_表演盃_跳跳豆.mp3]
- IV. 如參賽者或參賽隊伍未能於截止日期或之前上載參賽音樂到指定連結，每首遲交的參賽音樂將會收取每天 港幣二百元正 行政費用，如逾期 5 天內仍未上載參賽音樂到指定連結及繳交行政費用，該參加者或參賽隊伍將被視為不用音樂作賽。不接受比賽當日上載參賽音樂及繳交行政費用。

第九部份：比賽規則

- I. 除特別聲明外，DDCHK2026 比賽將依照國際交互繩比賽執行委員會(DOUBLE DUTCH CONTEST Executive Committee)所訂立的國際交互繩世界錦標賽2020規則。(詳情請瀏覽國際交互繩比賽執行委員會網頁：<http://doubledutchcontest.net/world/eng/index.html>)。
- II. 除特別聲明外，是次表演盃比賽將依照IJRU評分準則。
(詳情請瀏覽網頁：<https://rules.ijru.sport/judging-manual/show-freestyle/>)
- III. 所有運動員必須遵守本會所訂定的各項比賽規則及編排。

第十部份：參賽者注意事項

- I. 所有參賽者必須穿著運動服及運動鞋參賽，以確保安全，否則不得入場參與是次賽事。
- II. 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



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

資助



支持



入比賽場區進行賽事。

- III. 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。
- IV. 參賽運動員於熱身場區進行熱身時必須佩戴口罩(疫症期間)。除指定場地外，其他共用的體育館範圍都不應用作跳繩之用途，例如走廊、場館外的空地、緩跑徑及場館周邊範圍等。
- V. 如參賽者在比賽期間鞋帶鬆脫或身上物件掉落，參賽者必須立即綁緊鞋帶、將物件提起或移離場區才能繼續作賽，否則往後所跳的下數或花式均不會被記錄。
- VI. 如有任何以上犯規行為或失誤，而事情嚴重或參賽者未有合理解釋，總會將有權取消其運動員或隊伍之參賽資格。
- VII. 本會在需要時可調動、修改或取消任何已編訂之賽事，並不會逐一通知，請自行留意更新版(如有)。
- VIII. 所有參賽者必須於指定時間才可進入場地進行熱身。
- IX. 所有參賽者於比賽後需離開比賽場地，不可於比賽場地內逗留。
- X. 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。
- XI. 上訴方需於成績公佈後的三十分鐘內自行列印並提交上訴書，否則本會有權不受理。上訴機制如下：
 - 1. 參賽單位負責人或教練須於賽事當日連同上訴書(上訴書)及上訴費用港幣\$1,000 親身交到司令台。
 - 2. 賽會接到上訴申請後，會立即啟動上訴機制，上訴委員會將召開會議作最終決定。倘若該宗上訴成功得直，上訴費用將會被發還。若上訴失敗，上訴費則不獲發還。
 - 3. 上訴委員會的決定將被視為賽會最終的決定。
 - 4. 上訴委員會成員包括：
 - 中國香港跳繩總會執行委員會比賽部代表(一名)
 - 比賽籌委會主席或國際跳繩聯合會代表(如有)(一名)
 - 賽事總裁判長(一名)*是項賽事之總裁判長，只有發言權，但並沒有投票權

XII. 參賽者之家長或監護人不能進入比賽場地，如要觀賽，請於觀眾席觀賽。

XIII. 參賽者之直屬教練只可於其運動員比賽及熱身時進入比賽場地。

XIV. 運動員於召集後不可離開召集區，否則有可能會被取消資格。

第十一部份：其他注意事項

- I. 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。
- II. 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。
- III. 是次賽事內容將因應疫情及其他因素而改動 / 取消，本會將保留活動最後決定權利。
- IV. 如有任何疑問，歡迎於本會辦公時間致電 9464 9757 或電郵info@hkropeskipping.org 與本會聯絡。

第十二部份：天氣情況

如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。

本會保留最終決定權

2026年1月6日