



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 中國香港代表隊選拔賽 (個人賽事 及 團體賽事)

由中國香港跳繩總會主辦，康樂及文化事務署資助的「全港精英跳繩比賽2026(個人賽事及團體賽事)暨中國香港代表隊選拔賽」將於2026年1月3日(星期六)、4日、**11日**、25日及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

比賽組別	日期	時間	地點
團體賽及單項 (女子組)	2026年1月3日 (星期六)	09:00-21:00	深水埗體育館
團體賽及單項 (男子組)	2026年1月4日 (星期日)	09:00-21:00	
團體賽及單項 (公開組)	2026年1月11日 (星期日)	09:00-21:00	石硤尾公園體育館
個人賽 (所有組別)	2026年1月25日 (星期日)	09:00-21:00	石硤尾公園體育館
表演盃**+DDCHK**+大繩賽事 (所有組別)	2026年2月8日 (星期日)	09:00-21:00	石硤尾公園體育館

*賽事安排或會因各組參賽隊數而有所更改，敬請留意。(請參考表演盃及DDCHK章程)

第二部份：參賽資料

個人賽比賽分組及參賽項目			
參賽組別	出生年份		參賽項目
個人賽 (男子組 /女子組)	1	9 - 11 歲 (2015 -2017 年出生)	(A)單人繩速度跳比賽 (30 秒) (B)單人繩速度耐力跳比賽 (180秒) (C)單人繩個人花式比賽 (75 秒) (D)單人繩三重耐力跳比賽 #
	2	12 - 15 歲 (2011 – 2014 年出生)	
	3	16歲或以上 (2010 年之前出生)	

單人繩三重耐力跳將列為獨立項目，只接受 16 歲或以上組別報名。而此項目的成績不會計算於總成績內。

- I. 所有參賽者須按照出生年份決定參賽組別，參賽者不可於個人賽組別中越級參賽。
- II. 本賽事最低參賽年齡要求為9歲 (2017年或以後出生)。
- III. 若個人賽中任何一個參賽組別少於3位運動員參賽，該組將與同年齡異性組別的成績作比較決定名次。
- IV. 是次個人賽事接受單項報名，而運動員必須完成所有項目(不包括單人繩三重耐力跳比賽)才會獲得總成績計算。



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

資助



支持



團體賽比賽分組及參賽項目		
參賽組別	出生年份	參賽項目
團體賽 (男子組/女子組/公開組)	1 9-11 歲 (2015-2017 年出生)	(A)單人繩四人速度跳接力比賽 (4x 30秒) (B)交互繩四人速度跳接力比賽 (4x 30秒) (C)團體四人單人繩花式比賽 (75 秒) (D)團體四人交互繩花式比賽 (75 秒)
	2 12-15 歲 (2011-2014 年出生)	(E)單人繩二人二重跳接力比賽(2x 30秒)* (F)交互繩單人速度比賽 (60 秒)* (G)團體二人單人繩花式比賽 (75 秒)* (H)團體三人交互繩花式比賽 (75 秒)* (I)團體二人車輪跳比賽 (75秒)*
	3 16歲或以上 (2010年之前出生)	

*項目將列為單項比賽項目，此五項項目的成績不會計算於總成績內。

- I. 團體賽每隊由**5人**組成(只限A-D項)。
- II. 本賽事最低參賽年齡要求為**9歲** (2017年或以後出生), **11歲**或以下團體賽組別之所有參賽者必須符合賽制中年齡組別的要求。
- III. 團體賽組別接受越級參賽, 惟只限:
 - **9-11歲**或以下組別越級至**12-15歲**組別
 - **12-15歲**組別越級至**16歲**或以上組別
- IV. 越級參賽隊伍於各個參賽項目中必須有最少**1位**運動員符合該組別年齡要求。
- V. 公開組中各個團體賽組別的參賽項目, 必須由至少有**1位**男運動員及**1位**女運動員代表參賽。
- VI. 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「全港精英跳繩比賽2026」的參賽資格及所有成績。
- VII. 於團體賽中, 所有比賽組別如少於**3隊**參賽隊伍, 該組將根據以下之同年齡組別作比較而決定名次。
 1. 男子組與公開組比較
 2. 女子組與公開組比較
 3. 公開組與女子組比較
 4. 男子組與女子組比較(如公開組沒有隊伍參與情況下)
 5. 男子組與女子組與公開組比賽 (只適用於每組只有 1 隊的情況)
- VIII. 是次團體賽事接受單項報名, 而參加隊伍必須完成所有項目(A-D項)才會獲得總成績計算。

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「全港精英跳繩比賽2026」。
- II. 所有參賽運動員只可代表一個團體會員/普及(2B)屬會/精英(2A) 屬會/普及與精英屬會會員參賽(包括個人賽及團體賽, DDCHK除外), 而參與表演盃賽事之運動員只可以選擇代表學校會員/團體會員/普及(2B)屬會/精英(2A) 屬會/普及與精英屬會會員(請參考表演盃及DDCHK章程)。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「全港精英跳繩比賽2026」的參賽資格及所有成績。
- III. 個人賽參賽資格:
 1. **歷屆中國香港跳繩代表隊成員**(只限個人賽及團體賽運動員); 或
 2. 曾參加本會以往的精英賽個人賽; 或
 3. 參賽者必須於本會舉辦的「全港分齡跳繩比賽」2023 / 2024 / 2025 中獲得個人賽總成績首三名運動員參加。



主辦

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

資助



支持



第四部份：比賽規則

- I. 除特別聲明或註明外，是次賽事比賽規則會以國際跳繩聯盟(IJRU)所訂立的跳繩評分準則4.2.0作為藍本，加入及修訂一套適合本地賽事的跳繩比賽規則，為求令賽事公平、公正及公開進行。(詳情請瀏覽國際跳繩聯合會網頁<https://rules.ijru.sport/> 及 本會網頁 <https://www.hkropeskipping.org/>)。
- II. 所有運動員必須遵守本會所制定的各項比賽規則及編排。

第五部份：比賽裁判

- I. 「中國香港跳繩總會」將招募及派出合資格裁判。
- II. 所有參賽者/團體必須按參加人數/隊數派出相應裁判人數參與是次比賽。
- III. 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。
- IV. 花式項目賽事將跟據「IJRU比賽規則」指引組成裁判團評分。
- V. 整個賽事之裁決，以當日總裁判長以及比賽主辦單位為最後決定。

第六部份：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。
 1. 個人賽參賽者必須按照指定音樂檔案名稱上載音樂:[檔案名稱:運動員編號_姓名.mp3(例子: M001_陳大文.mp3)]
 2. 團體賽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_團體二人單人繩比賽_跳跳豆.mp3)]
- III. 本會不會處理指定音樂檔案名稱以外的檔案，如有發現，視為不用音樂作賽。
- 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使用音樂作賽。本會不接受比賽當天上載參賽音樂及繳交行政費用。

第七部份：比賽費用 及 裁判要求

比賽費用：

1. 個人賽 (全項): 每位收費港幣 四百八十元正
 2. 個人賽 (單項): 每位每項收費港幣 二百元正
 3. 團體賽 (全項): 每隊收費港幣 八百元正(包括團體項目A-D)
 4. 團體賽 (單項): 每隊每項收費港幣 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)

裁判費用 (只限參與單項之個人賽及團體賽):

1. 參加單項之運動員： 每項港幣 二百元正
2. 參加單項之隊伍： 每項港幣 二百元正



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

資助



支持



裁判要求			
參賽項目	參加人數/隊數	所需派出裁判人數	備註
個人賽	1-8 人	2 名速度裁判及 1 名花式跳繩裁判 (最多一名為實習速度裁判)	1. 如團體只派出1隊15歲或以下隊伍 /1-4名15歲或以下個人運動員出賽，其「裁判要求」可改以裁判費用代替。 <u>收費如下：</u> 個人賽 (每4名運動員) 支付港幣九百元正 裁判費用； 團體賽 (每4個項目) 支付港幣七百元正 裁判費用。
團體賽	8 個項目或以下		
個人賽	9-16人	4 名速度裁判及 2 名花式跳繩裁判 (最多兩名為實習速度裁判)	2. 若參賽單位全部合資格已報讀 "高級花式跳繩裁判班" 及 "速度裁判班" 之人士(包括代表該參賽單位之 教練/裁判/運動員 身份)，課程完成後： 特別情況(一) 參賽單位之人士均未能取得及格者 或 未能符合其參賽「裁判要求」之數量，可改以繳付裁判費用代替。
團體賽	9- 16個項目		
個人賽	17人或以上	6 名速度裁判及 3 名花式跳繩裁判 (最多兩名為實習速度裁判)	特別情況(二) 參賽單位所有人士均需要參賽而未能符合其參賽「裁判要求」之數量，可選擇於另一天精英賽賽事中派出「裁判要求」之數量。(若有兩天比賽日都出現上述情況，則需要於其餘兩天精英賽賽事中派出「裁判要求」之數量，並需要於報名表填寫非比賽日之 "提名裁判名單"，同時必須預留時間擔任裁判) (以上安排只適用於本屆賽事。由 2027 年開始，所有參加者必須提交指定數量之合資格裁判，不能以裁判費取代。)
團體賽	17個項目或以上		

如參賽團體於比賽日當天所委派之裁判臨時缺席，而參賽團體未能派出指定數量之合資格裁判，該團體之隊伍將按比例被取消參賽資格 或 需即時繳付三倍裁判費用以繼續參與賽事。

*合資格花式跳繩裁判必須持有本會以下裁判班之合格證書：

AI-2024-02 / AI-2024-03 / AI-2024-04 / AI-2025-01 / AI-2025-02

*實習速度裁判必須完成本會 **S-2024-01 / S-2024-02 / S-2025-03** 之速度裁判班並取得合格成績。

*各會須派出已註冊合資格 或 實習速度 (只限**S-2025-01 / S-2025-02 / S-2025-03**) 裁判。(只適用於本屆賽事)

*裁判要求表適用於全項及單項，單項費用適用於沒有參加個人賽(全項)或團體賽(全項)可以選擇繳付裁判費代替派出裁判。

*預算整個賽事之裁判名單將於12月底發放。

I. 本會只接受支票付款，請以劃線支票抬頭寫上「中國香港跳繩總會有限公司」。

II. 不論任何原因缺席比賽者將自動作棄權論，所繳交的費用均不獲退還。

III. 有關是次賽事的報名費用收據，將以電郵形式發放。

第八部份：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報名表(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. 完整的報名文件應包括：

1. 已蓋印之報名表正本連運動員名單
2. 劃線支票
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
5. 提交裁判名單

- V. 第1至第3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@hkropeskipping.org)。第5項**裁判名單必須於 2025 年 12 月 19 日(五) 或之前以電郵方式提交。**

- 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 2025 年 12 月 15 日(一) 上午 11 時或之前，逾時報名將不被接納。**

第九部份：成績公佈 及 上訴機制

- I. 比賽結果將於比賽當日公佈。
- II. 獎項：
 1. 個人賽 / 團體賽(單項)：每個比賽組別均設冠、亞及季，將獲頒獎牌乙面。
 2. 個人賽 / 團體賽(總成績)：每個比賽組別均設冠、亞及季，將獲頒獎盃乙座。
- III. 如單項項目出現名次相同，每位優勝者均可獲得獎牌。(如出現雙冠軍將不設亞軍，如此類推)
- IV. 參賽人數不足組別的成績將會與同年齡的組別成績比較(可參閱參賽資料第VIII項)，而被比較組別的成績會獨立計算並可獲其本身所屬組別的獎牌。
- V. 參賽者及參賽隊伍的總成績計算方法是以所有項目名次的總和作計算，若參賽者缺席任何一個項目均不會計算總成績。(單人繩三重耐力跳及團體賽E、F、G、H、I項目成績不會計算於總成績內)
- VI. 如個人賽單項花式項目出現名次相同，將依照國際跳繩聯合會所訂立的裁判規則(Judging manual)之細則。
- VII. 參賽運動員可向本會申請購買參賽證書及得獎證書。詳情請聯絡本會職員。
 1. 參賽證書：每張港幣五十元
 2. 項目得獎證書：每張港幣一百元
 3. 總成績證書：每張港幣一百元
- VIII. 上訴機制
 1. 除速度賽事外，所有花式賽事不設上訴。
 2. 有關上訴安排，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。
 3. 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。
 4. 上訴委員會的決定將被視為賽會最終的決定。
 5. 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)



主辦

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

資助



支持



- 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

第十部份：參賽者注意事項

I. 賽事注意事項

- 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。
- 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。
- 參賽運動員必須於熱身場區進行熱身。除指定熱身場地外，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。
- 參加團體賽運動員必須穿著劃一比賽服裝(上衣)作賽；如上衣不一，隊伍將被取消該項賽事的參賽資格。
- 如參賽者在比賽期間身上物件掉落，參賽者必須立即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。
- 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，如運動員或隊伍被取消資格或缺席其中一項項目(除連續三重跳外)將不會取得總成績排名。
- 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)。
- 所有參賽者必須於指定時間才可進入場地進行熱身。
- 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。
- 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。
- 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。
- 由比賽日起計算的三個月內未有領取之獎盃及獎牌，本會將自行銷毀，不會補發。
- 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。
- 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。
- 運動員於召集後不可離開召集區，否則將被取消資格。

II. 其他注意事項

- 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。
- 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。
- 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。
- 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 與本會聯絡。

第十一部份：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
2025年12月3日