

全港速度跳繩章別挑戰賽

比賽章程

為鼓勵學生積極參與花式跳繩，提高對此運動之興趣、了解個人跳繩技術水平及培養做運動的習慣，本會特此推出「全港速度跳繩章別挑戰賽」，為香港跳繩界訂定一系列跳繩比賽，為學生及運動員提供一個挑戰自己及展示成果的機會，期望學員可於比賽中互相交流及學習，從而增強自信心、成功感，這也有利於其訂定目標參加本地、亞洲及國際跳繩賽事。

比賽詳情

比賽日期: 2026年7月15日(三)

比賽地點: 伊利沙伯體育館

比賽時間: 上午9時至下午2時

報名費: 全項港幣 360 元正、單項港幣 100 元正

早鳥優惠報名費: 全項港幣 180 元正、單項港幣 50 元正

早鳥優惠報名期: 2026年5月26日(二)下午5時前上載入數紙為準。

截止日期: 2026年6月15日(一)下午5時。

參賽項目總上限: 480項(先到先得)

比賽組別

設 男子組 及 女子組 並按年齡分組如下:

幼兒組 (2020年或以後出世)	U13-14組 (2012-2013年出世)
U7-8組 (2018-2019年出世)	U15-16組 (2010-2011年出世)
U9-10組 (2016-2017年出世)	U17-18組 (2008-2009年出世)
U11-12組 (2014-2015年出世)	

參賽資格

比賽對象：任何人士

下列運動員除外：

- 2024-2026年度「中國香港跳繩代表隊成員」
- 2024-2026年度「全港精英跳繩比賽」個人賽、團體賽及表演盃獲獎運動員
- 2023-2025年度「全港分齡跳繩比賽」個人賽及團體賽獲獎運動員

所有參賽運動員只可代表一個 團體 / 個人參賽。若發現運動員同時代表兩個單位參賽，該運動員會被取消是次賽事的參賽資格及成績。

比賽項目及規則

章別挑戰賽共有 4 個項目，包括雙腳前跳、單車步、二重跳及交叉開，請參考以下圖表。

賽事項目	項目規則	指定時間
雙腳跳	<ul style="list-style-type: none">• 參加者目標是在指定時間內完成最多的前繩跳• 裁判只會計算參加者雙腳過繩之數目	30秒
單車步	<ul style="list-style-type: none">• 參加者目標是在指定時間內完成最多的單車步• 參賽者跳繩時左右腳交替著地，每一下繩過一隻腳• 裁判只會計算參賽者右腳過繩之數目	
二重跳	<ul style="list-style-type: none">• 參賽者目標是在指定時間內完成最多的二重跳• 二重跳必須為正二重跳，其他二重花式將不被計算• 裁判只會計算完整的二重跳成功過繩的下數	
交叉開	<ul style="list-style-type: none">• 參賽者目標是在指定時間內完成最多的交叉開跳• 一下成功的交叉開跳為一下前交叉跳後再一下雙腳前跳• 裁判只會計算完整的交叉開跳成功過繩的下數	
* 所有速度項目必須以前跳完成，否則不作計算 *		

報名須知

個人報名須知

1. 填妥 EXCEL 報名表後,檔案需以 **Excel 方式** 電郵至info@hkropeskippping.org。
2. EXCEL報名表資料頁(需要家長簽署), 填妥後請以**實體形式**寄回本會。
3. 請填妥**個人**參賽聲明(以 Jotform 方式填妥)-**毋須以實體形式遞交**。
4. **付款方式:**
 1. **劃線支票** (抬頭寫上「中國香港跳繩總會有限公司」**連同填妥報名表資料頁一同遞交**, 如支票未能兌現, 本會將會收取發票人港幣\$150之行政費用)。

2. 銀行轉賬

(入賬戶口:恆生銀行有限公司;戶口號碼:290-053651-001)

(戶口名稱:中國香港跳繩總會有限公司 Hong Kong Rope Skipping Association China Limited)

請把入賬記錄(JPEG檔案)連同上述要求文件**一拼遞交**,將文件電郵至

info@hkropeskippping.org 通知本會, 並註明參賽者名稱)。

以上需要**實體文件**,請郵寄至「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「**全港速度跳繩章別挑戰賽**」;報名一經接納, 所繳費用將不獲退回。

團體報名須知

1. 填妥 EXCEL 報名表後,檔案需以 Excel 方式 電郵至info@hkropeskippping.org。
2. EXCEL報名表資料頁(需要**團體**蓋章), 填妥後請以**實體形式**寄回本會。
3. 請填妥**團體**參賽聲明(以 Jotform 方式填妥)-**毋須以實體形式遞交**。
4. **付款方式:**
 1. **劃線支票** (抬頭寫上「中國香港跳繩總會有限公司」**連同填妥報名表資料頁一同遞交**, 如支票未能兌現, 本會將會收取發票人港幣\$150之行政費用)。

2. 銀行轉賬

(入賬戶口:恆生銀行有限公司;戶口號碼:290-053651-001)

(戶口名稱:中國香港跳繩總會有限公司 Hong Kong Rope Skipping Association China Limited)

請把入賬記錄(JPEG檔案)連同上述要求文件**一拼遞交**,將文件電郵至

info@hkropeskippping.org 通知本會, 並註明團體名稱)。

以上需要**實體文件**,請郵寄至「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「**全港速度跳繩章別挑戰賽**」;報名一經接納, 所繳費用將不獲退回。



- 報名日期:由即日起至 2026 年 6月 15 日(一)下午 5 時。
- 以上要求之**實體文件**必須於截止日期或之前親身或郵遞到本會。(以本會收到報名表格日期或信封上郵戳所示日期為準)
- 參賽者必須於截止日期或之前提供並完成上述所有程序及資料, 否則本會將**不接納其報名**。

全港速度跳繩章別挑戰賽報名表 :

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1j8injN-c-DEec1380747zcQelcePo-tF/edit?usp=sharing&oid=107094314854735848946&rtpof=true&sd=true>

全港速度跳繩章別挑戰賽參賽聲明(18+)- (以個人名義參與)

<https://form.jotform.com/261331355518050>

全港速度跳繩章別挑戰賽參賽聲明(18歲以下)-(以個人名義參與)

<https://form.jotform.com/261331748037052>

全港速度跳繩章別挑戰賽參賽聲明(團體聲明)

<https://form.jotform.com/261331338536051>

比賽規則

比賽召集：

- 召集時及進入比賽場區時都必須出示身份證明文件給工作人員或裁判檢查。如未能出示者則當違規論，該參賽者將會被取消資格。(證明文件必須包含以下資料：個人相片、姓名、性別、出生日期、正本或副本均可)
- 所有比賽項目中所用的繩子需要自行負責，繩子種類不限。比賽場區將清楚劃分，每場區尺寸不少於5米 x 5米。

比賽開始：

- 比賽開始時，將會發出以下號令：「Judges ready, Skippers ready, Set, Beep」，如有參賽者偷步，比賽會繼續進行，而該參賽者將被扣除 10 下跳繩次數。
- 在發出'Set' 後, 'Beep' 之前, 參賽者繩子必須在靜止狀態。否則會被判為偷步。
- 如參賽者比賽中身上有雜物掉在場區上，裁判會揚聲發出'time out' 此時裁判暫停計算下數，參賽者需要清理地上雜物後繼續作賽，否則往後下數將不被計算。
- 比賽進行中，所有參賽者不得超越場區，場區以外完成的次數均不會被計算。

比賽完結：

- 比賽完結時，會發出 'Stop' 指示，參賽者須停止。
- 比賽完結後參賽者可向裁判查問成績，但最後成績以大會之成績公佈為準。
- 比賽完結後請盡快離開場區，以免影響下一場比賽。

比賽裁判：

- 是次比賽由本會派出之裁判及職員當值，各參賽者須絕對服從，不得異議。
- 所有速度項目由本會最少一名裁判判決。

是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判裁決結果為準

比賽成績及獎項

- 比賽結果將於比賽當日公佈，比賽成績將於比賽日後一星期內上載在本會網頁 (<https://www.hkropeskiping.org>)。
- 各年齡男女子組別設單項比賽之冠、亞、季及殿軍各乙名，將分別獲發獎牌乙面。
- 各年齡男女子組別設總成績冠、亞、季及殿軍將獲發獎盃/獎座乙個(參加1個項目也可以計算總成績，總成績以參加項目成績相加最高為勝出)。
- 設有團體總成績獎項，以該團體參賽人數的項目總下數計算，團體總成績冠、亞、季及殿軍將可獲獎盃乙個。
- 比賽完結後參賽運動員可向本會申請購買各類證書。詳情請聯絡本會職員。
 - 排名證書 (參賽組別和單一項目之名次): 每張港幣 五十元
 - 速度章別證書 (速度章別之評級): 每張港幣 五十元
 - 項目得獎證書 (各組別頭4名之名次): 每張港幣 一百元
 - 個人總成績證書 (參賽組別和參賽項目之總名次): 每張港幣 一百元
- 獎牌將於比賽項目成績公佈後即可到領獎處領獎。同名次之獎項，比賽當日不會頒發，並將於補牌完成後一併補發。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。

30秒速度評級

目的:使參賽者對 30 秒單車步、二重跳有更明確的目標並加以獎勵。

凡完成 30 秒單車步/二重跳的參賽者以及達到以下指定下數, 可申請證書乙張:

速度章別評級		
	30秒單車步	30秒二重跳
Lv 1	10+次	5+次
Lv 2	20+次	10+次
Lv 3	30+次	20+次
Lv 4	40+次	30+次
Lv 5	50+次	40+次
Lv 6	55+次	50+次
Lv 7	60+次	55+次
Lv 8	65+次	60+次
Lv 9	70+次	65+次
Lv 10	75+次	70+次

30秒單車步比賽首8名平均成績參考

全港學界跳繩比賽2025(小學組)	64次	速度章別 Lv8或以上水平
全港學界跳繩比賽2025(中學組)	83次	
全港分齡跳繩比賽2025	75次	

參加者注意事項

- 參賽者參加是次比賽，即等同接受及同意遵守比賽條款及細則。
- 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帶同身份證明文件、學生證或學生手冊的正本/副本作報到及召集用。所遞交的文件必須列出運動員姓名及相片。
- 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。
- 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。
- 參賽者之家長或監護人不能進入比賽場地，如需要觀賽，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。
- 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。
- 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。
- 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)。

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。
- 所有參賽相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@hkropeskippping.org 與本會聯絡。



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。賽會將會延期至7月20日(一)舉行, 恕不退款。

* 如有任何修訂或爭議, 本會保留最終決定權 *

2026年 5 月 14日修訂

-完-