

全港分齡跳繩比賽2026章程

(個人及團體項目)

中國香港跳繩總會將於 2026 年 10 月 4、11月1-8、22日 (星期日) 舉行「全港分齡跳繩比賽 2026」。本會會以國際跳繩聯盟 (IJRU) 所訂立的跳繩比賽規則作為藍本, 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。並希望能透過是次跳繩比賽, 讓更多不同年齡的運動員參加比賽及互相切磋較量。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
團體項目 (各年齡組別及挑戰組)	2026年10月4日 (星期日)	09:00-19:00	龍琛路體育館
男女子個人項目全項 (11歲-17歲)	2026年11月1日 (星期日)	09:00-19:00	龍琛路體育館
男女子個人項目全項 (10歲或以下)	2026年11月8日 (星期日)	09:00-19:00	荃灣西約體育館
男女子個人項目全項 (18歲或以上及挑戰組)	2026年11月22日 (星期日)	09:00-19:00	龍琛路體育館

第二部份: 參賽資料

參賽組別	年齡及出生年份		參賽項目
個人賽 男子組 女子組	1	7歲或以下 (2019年或之後出生)	1. 單人繩速度跳比賽(30秒) 2. 單人繩速度耐力跳比賽(2分鐘) 3. 單人繩個人花式比賽(30秒至60秒)
	2	8 - 10歲 (2016 - 2018年出生)	
	3	11 - 14歲 (2012 - 2015年出生)	
	4	15 - 17歲 (2009 - 2011年出生)	
	5	18 - 28歲 (1998 - 2008年出生)	1. 單人繩速度跳比賽(30秒) 2. 單人繩速度耐力跳比賽(3分鐘) 3. 單人繩個人花式比賽(45秒至75秒)
	6	29歲或以上 (1997年或之前出生)	4. 單人繩三重耐力跳 #
個人挑戰賽 男子組 / 女子組	1	10歲或以下 (2016年或之後出生)	
	2	11 - 14歲 (2012 - 2015年出生)	
	3	15歲或以上 (2011年或之前出生)	
團體賽 男子組 女子組 公開組	1	10歲或以下 (2016年或之後出生)	1. 單人繩速度跳接力比賽(4 x 30秒) 2. 單人繩二重跳接力比賽(2 x 30秒) 3. 交互繩二人速度跳接力比賽(2 x 30秒) 4. 團體二人單人繩比賽(45秒至75秒) 5. 團體三人交互繩比賽(45秒至75秒)
	2	11 - 14歲 (2012 - 2015年出生)	
	3	15 - 17歲 (2009 - 2011年出生)	
	4	18歲或以上 (2008年或之前出生)	
團體挑戰賽 男子組 女子組 公開組	1	10歲或以下 (2016年或之後出生)	1. 單人繩速度跳接力比賽(4 x 30秒) 2. 單人繩二重跳接力比賽(2 x 30秒) 3. 交互繩四人速度跳接力比賽(4 x 30秒) 4. 團體二人單人繩比賽(45秒至75秒) 5. 團體三人交互繩比賽(45秒至75秒)
	2	11 - 14歲 (2012 - 2015年出生)	
	3	15歲或以上 (2011年或之前出生)	

單人繩三重耐力跳將列為獨立項目, 成績不會計算於總成績內, 並只接受 16 歲或以上個人組別報名

個人賽及個人挑戰賽

- I. 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。
- II. 是次個人賽事接受單項報名(不包括單人繩三重耐力跳比賽)，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。

團體賽及團體挑戰賽

- I. 團體賽及團體挑戰賽每隊由4至5人組成。
- II. 團體賽及團體挑戰組別均接受年齡越級參賽，但不能降級。
- III. 公開組中各個團體賽組別的參賽項目，必須至少有1位男運動員及1位女運動員代表參賽。
- 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分齡賽的參賽資格及成績。
- V. 於團體賽及團體挑戰賽中，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)
- VI. 是次團體賽事接受單項報名，而隊伍必須完成所有項目才會獲得總成績計算。

第三部份：參賽資格

	2024-2026年 度中國香港跳 繩代表隊個人 賽成員	2024-2026 年度中國香 港跳繩代表 隊團體賽或 表演盃成員	2023-2025 年度全港分 齡跳繩比賽 個人賽總成 績首三名	2023-2025 年度全港分 齡跳繩比賽 團體賽總成 績首三名	2024-2026年 度全港精英 跳繩比賽個 人賽總成績 首三名	2024-2026年 度全港精英跳 繩比賽團體賽 總成績首三名
<u>個人賽</u>	×	×	×	✓	×	×
<u>個人挑戰賽</u>	×	✓	✓	✓	×	✓
<u>團體賽</u>	×	×	✓	×	✓	×
<u>團體挑戰賽</u>	✓	×	✓	✓	✓	×

備註：

- 所有參賽運動員必須擁有有效的中國香港跳繩總會之會員資格(即2026年9月至2027年8月期間)，方可參加是次「全港分齡跳繩比賽 2026」。

- 所有參賽運動員只可代表一個團體會員/屬會會員/個人會員/學校會員。若發現運動員同時代表兩個或以上不同會員身份參賽，該運動員會被取消是次分齡賽的參賽資格及成績。

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盟網頁<https://ijru.sport>及本會網頁<https://www.hkropeskipling.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. 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。
- III. 花式項目賽事將由難度裁判、技術裁判組成的裁判團評分，會跟據IJRU建議數量組成裁判團。(比賽將依照中國香港跳繩總會「全港分齡跳繩比賽2026—比賽規則」)。
- IV. 整個賽事之裁決，以當日總裁判長為最後決定。

第六部份：參賽音樂

- 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。
- 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。
個人賽及個人挑戰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)]
團體賽及團體挑戰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)]
- 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。
- 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3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。

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「全港分齡跳繩比賽 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. 各會員請提交一張支票支付所屬的運動員之比賽費用，唯所有資料必須與報名表格上的資料一樣；如需支付裁判費用，請以另一張支票繳付；如於報名時同時申請成為本會會員(團體會員)，請以另一張支票

提交入會費用，而個人會員則以(網上會員申請表格)指示繳交款項。

- IV. 為使出場序、成績公佈各方面資料正確，請各會員單位負責人填妥附加電腦報名表後，電郵至本會 info@hkropeskippping.org 並於標題註明團體名稱。(例子:小跳豆會所.xls)
- V. 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
- VI. 第1至第2項需以郵寄方式/親身遞交。第3項需於網上填妥，第4項需以電郵遞交 (電郵地址：info@hkropeskippping.org)，並以郵戳日期、截止報名日期及時間為準，逾時申請絕不受理。
- VII. 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。
- 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. 所有報名資料一經遞交後，不得更改或增補運動員，請於遞交前小心核對。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. 報名日期：由即日起至 2026年 9 月 12日(五)下午 5 時或之前。

第八部份：比賽費用

I. 比賽費用

1. 個人賽(全項): 每位收費港幣 二百五十元正
個人賽(單項): 每項收費港幣 一百二十五元正
2. 個人挑戰賽(全項): 每位收費港幣 三百元正
個人挑戰賽(單項): 每項收費港幣 一百五十元正
團體賽(全項): 每隊收費港幣 八百元正
團體賽(單項): 每項收費港幣 二百元正
團體挑戰賽(全項): 每隊收費港幣 一千元正
團體挑戰賽(單項): 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)

II. 裁判費用

裁判費用			
參賽項目	參加人/隊數	以報名之參賽日計算派出裁判人數	
個人賽及個人挑戰賽(全項)	1-3	不用派出裁判	免費
團體賽及團體挑戰賽(全項)	1		免費
個人賽及個人挑戰賽(全項)	4-6	1 組 - 1 名速度裁判 及 1 名花式跳繩裁判	;或 支付港幣 二百五十元正裁判費用
團體賽及團體挑戰賽(全項)	2		;或 支付港幣 二百五十元正裁判費用
個人賽及個人挑戰賽(全項)	7-12	2 組 - 2 名速度裁判 及 2 名花式跳繩裁判	;或 1 組 - 1 名速度裁判及 1 名花式跳繩裁判及支付港幣五百元正裁判費用 ;或支付港幣 一千元正裁判費用
團體賽及團體挑戰賽(全項)	3-4		;或 1 組 - 1 名速度裁判及 1 名花式跳繩裁判及支付港幣五百元正裁判費用 ;或支付港幣 一千元正裁判費用
個人賽及個人挑戰賽(全項)	13-18		;或 2 組 - 2 名速度裁判及 2 名花式跳繩裁判及支付港幣五百元正裁判費用 ;或 1 組 - 1 名速度裁判及 1 名花式跳繩裁判及支付港幣 一千元正裁判費用 ;或支付港幣 一千五百元正裁判費用
團體賽及團體挑戰賽(全項)	5-6	3 組 - 3 名速度裁判 及 3 名花式跳繩裁判	;或 2 組 - 2 名速度裁判及 2 名花式跳繩裁判及支付港幣五百元正裁判費用 ;或 1 組 - 1 名速度裁判及 1 名花式跳繩裁判及支付港幣 一千元正裁判費用 ;或支付港幣 一千五百元正裁判費用
如此類推			

參賽項目	參加人/隊數	以報名之參賽日計算派出裁判人數	
個人賽/個人挑戰賽/團體賽/團體挑戰賽(單項)	1-4	不用派出裁判	免費
	5-8	1 名速度/花式裁判	;或 支付港幣二百五十元正裁判費用
	9-12	2 名速度/花式裁判	;或 支付港幣五百元正裁判費用 ;或 1名速度/花式跳繩裁判及 支付港幣二百五十元正裁判費用
如此類推			

- III. 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」。
- IV. 不論任何原因缺席比賽者或沒有提交參賽影片者將自動作棄權論，所繳交的費用均不獲退還。
- V. 有關是次賽事的報名費用收據，將以電郵形式發放。

第九部份：成績公佈

- 比賽結果將於比賽當日公佈，比賽結果將於比賽日後一星期內上載在本會網頁(<https://www.hkropeskiping.org/all-age>)。
- 獎項
 - 個人賽 / 個人挑戰賽 / 團體賽 / 團體挑戰賽(單項): 每項比賽組別均設冠、亞及季軍，將獲頒獎牌乙面。
 - 個人賽 / 個人挑戰賽 / 團體賽 / 團體挑戰賽(總成績): 每項比賽組別均設冠、亞及季軍，將獲頒獎盃乙座。
- 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)
- 參賽人數不足組別的成績將會與同年齡的組別成績比較，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。
- 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。(單人繩三重耐力跳成績不會計算於總成績內)
- 如個人賽單項花式項目出現名次相同，將依照國際跳繩聯盟所訂立的裁判規則([Judging manual](#))7.6.2之細則。
- 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。
 - 參賽證書: 每張港幣 五十元
 - 項目得獎證書: 每張港幣 一百元
 - 總成績證書: 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。
- 上訴機制
 - 有關上訴安排，上訴方需於成績公佈後的三十分鐘內自行列印上訴書([上訴書](#))，連同上訴費用港幣一千元正即場遞交，否則本會有權不予受理。
 - 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比賽部代表 (一名)
 - 比賽籌委會主席 或 國際跳繩聯盟代表 (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

1. 比賽將依據「全港分齡跳繩比賽2026 - 比賽規則」執行。
2. 是次個人賽總成績首3名及個人賽單項冠軍成績將會成為參加「全港精英跳繩比賽 暨 香港代表隊選拔賽」個人賽的參賽資格。
3. 是次團體賽及團體挑戰賽成績將不會成為入選參加「全港精英跳繩比賽 暨 香港代表隊選拔賽」的資格。
4. 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。
5. 學校會員-參賽運動員必須於賽當日帶同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，所屬學校名稱及相片。
6. 團體會員/屬會會員-參賽運動員必須於賽當日帶同身份證明件的正本/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。
7. 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。
8. 參加團體賽運動員必須穿著劃一比賽服裝，服裝只包括上衣，如上衣不一會取消該項賽事參賽資格，在速度項目上扣減10下，在花式項目上以失誤分計算。
9. 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個項目 (除連續三重跳外) 將不會取得總成績排名。
10. 所有參賽者必須於指定時間才可進入場地進行熱身。
11. 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。
12. 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。
13. 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。
14. 本會將會經揚聲器或屏幕進行召集，運動員必須完成召集方可場入比賽場內進行比賽。
15. 運動員 / 比賽隊伍 未經召集處完成召集而進入比賽場地進行比賽，本會有權取消該項目比賽資格。
16. 運動員 / 比賽隊伍 於召集處完成召集而未能進入比賽場地進行比賽時，本會將會向參賽單位作最後一次召集。如 1分鐘沒有進入比賽場地，一律視作缺席，並不獲重賽。
17. 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。
18. 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)。

第十一部份：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. 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。
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8月17日修訂