



中國香港跳繩總會  
HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

# 全港學界跳繩比賽 2023

## 比賽章則



## 第一部份：一般資料

### 1. 參賽資格

- 1.1) 以學校為單位參賽同隊運動員必須為現時就讀於同校之學生，恕不接受個人報名
- 1.2) 參賽學校必須為教育局註冊日間或全日制中小學及已於教育局註冊的大專，並已註冊為本會的團體會員。
- 1.3) 若學校設有上午校及下午校，或同一學校設有中學部和小學部，或不同地區的大專院校，將被視為不同的獨立參賽單位，不能互相調換或混合隊員出賽。違規學校會被視作派遣違規運動員出賽，該學校將會被取消所有比賽項目的參賽資格。
- 1.4) 運動員於報到、召集、進入比賽場區時，均必須出示學生證明文件正本(學生手冊/學生証)給工作人員或裁判檢查，**是次比賽並不接受學生證或手冊以外的證明文件**。如於比賽當日未能出示者則當違規論，該名運動員將被取消所有參賽資格。

### 2. 比賽日

小學組有兩日，中學及大專組則有一日比賽，共三天。

### 3. 參賽紀律

- 3.1) 每間參賽學校須由一名領隊帶領，負責與大會聯絡及管理其運動員在場內及場外之行為及秩序。若參賽隊伍於比賽當日沒有領隊帶領均不准參賽；
- 3.2) 參賽隊伍須保持場內清潔及遵守場地規則；
- 3.3) 派遣違規運動員出賽之學校，該名運動員將被取消所屬組別運動員之參賽資格，學校所得之獎項會被褫奪；
- 3.4) 運動員須在報到、召集及進入比賽場區時出示\*\*身份證明文件正本(學界證/學生手冊/學生証)讓工作人員核對，否則不准出賽。**\*\* (身份證明文件必須包含以下資料：姓名、姓別、出生日期、就讀學校)**



中國香港跳繩總會  
HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

#### 4. 比賽服飾

- 4.1) 所有團體參賽隊伍隊員之服飾必須是一致，服飾是指上半身衣服必須一致，而下半身褲子，側不受限；學校若有夏季或冬季服飾，上半身必須統一長袖或短袖，下半身褲子側不用統一。
- 4.2) 所有參賽者必須穿著運動襪及運動鞋參賽，以確保安全；
- 4.3) 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或花式均不會被評核。

#### 5. 行為操守

- 5.1) 所有違反大會操守規則(請參閱賽前領隊需知)的參賽者將被處分；
- 5.2) 請勿於比賽進行期間使用閃光燈拍攝，以免影響運動員的表現。
- 5.3) 非本會派出的拍攝工作人員，不可進入比賽場區範圍內進行拍攝。
- 5.4) 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。
- 5.5) 各運動員必須留意賽會宣佈，準時到達場地及進行報到，否則當棄權論。
- 5.6) 比賽當日各組別運動員須於賽會指定報到時間前 10 - 15 分鐘到達場地並向工作人員報到。未經報到而進入比賽場區的運動員將不獲參賽/ 成績會被取消
- 5.7) 各運動員及教練必須遵守賽會及體育館內的各項守則。

#### 6. 比賽裁判

- 6.1) 是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判判決為準；中國香港跳繩總會擁有賽事的最終裁決權。
- 6.2) 比賽當天有一位總裁判，在速度及耐力跳比賽，每場區有一位裁判長及兩位速度裁判；在花式比賽，每場區有一位裁判長及兩位初級跳繩裁判。



## 第二部份：參賽組別及比賽項目

### 小學組

#### 1. 參賽組別

- 1.1) 設男子組及女子組，並按年齡分為甲、乙及丙三組。
- 1.2) 年齡只設上限，不設下限。
- 1.3) 運動員可越級參賽，但不得降級參賽。
- 1.4) 每一位運動員只代表一個組別(男甲，乙，丙/ 女甲，乙，丙)比賽。若運動員越級參賽，賽事中只能參與越級組別之比賽，不得返回原屬組別參與比賽。違規學校會被視作派遣違規運動員出賽，該學校將會被取消所有比賽項目的參賽資格。
- 1.5) 同一隊伍之運動員必須來自同一間學校。

#### 2. 比賽項目

- 2.1) 比賽分為個人項目及團體項目，見下表：

比賽項目 (男子組及女子組比賽項目相同)

組別	個人項目				團體項目		
甲	30 秒 速度跳	30 秒 2 重跳	2 分鐘 速度耐力跳	45 秒 花式賽	1 分鐘 6 人 大繩速度賽	45 秒 3 人 交互速度賽	1 分鐘 3 人 交互花式賽
乙	30 秒 速度跳	30 秒 2 重跳	2 分鐘速度 耐力跳	45 秒 花式賽	1 分鐘 6 人 大繩速度賽	45 秒 3 人 交互速度賽	1 分鐘 3 人 交互花式賽
丙	30 秒 速度跳	30 秒 2 重跳		30 秒 交叉開跳	1 分鐘 6 人 大繩速度賽		

- 2.2) 每校最多可派 6 隊(不論任何組別)出賽，6 隊參賽各額可自由分配於男子(甲/乙/丙)組或女子(甲/乙/丙)組。

- 2.3) 各個比賽組別至少需要 3 隊隊伍報名參賽，否則取消該組別之賽事。比賽費用亦會全數退還

- 2.4) 各分區組別名額上限為 50 隊。

- 2.5) 本會將視乎報名情況，或會調整各組別的參賽隊伍限額，以令更多隊伍可以參賽。



中國香港跳繩總會  
HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

- 2.6) 所有個人項目每隊最多可派 2 位運動員參與;
- 2.7) 每隊不可多於 22 人組成(包括後備隊員)
- 2.8) 每位運動員最多可參加 2 項個人項目及 2 個團體項目，共 4 個項目。當中包括正選及後備身份的參賽項目。(例子:A 運動員可以代表學校參加 2 個個人項目及 1 個正選團體項目和 1 個後備團體項目。唯 A 運動員不可以同時參加 2 個個人項目及以後備身份參與第 3 項個人項目)



## 中學組

### 1) 參賽資格

1.1) 比賽設男子組、女子組及混合組，只按性別分組，不同年齡及年級均可組成同一隊伍參加比賽。

### 2) 比賽項目

2.1) 比賽分為個人項目及團體項目，各組別比賽項目詳情請見下表：

比賽項目（男子組、女子組及混合組比賽項目相同）

個人項目				團體項目		
30 秒 速度跳	30 秒 2 重跳	2 分鐘 速度耐力跳	45 秒 花式賽	1 分鐘 6 人 大繩速度賽	45 秒 3 人 交互速度賽	1 分鐘 3 人 交互花式賽

2.2) 每校最多可派 3 隊參與賽事，3 隊參賽名額可自由分配於男子組、女子組及混合組。

2.3) 為鼓勵更多學生參與跳繩比賽，是次比賽各組別下限為 3 隊（即至少有 3 隊隊伍報名參賽，即可參加該組別比賽），中學組名額合共 50 隊。（本會將視乎報名情況，或會調整各組別的參賽隊伍限額，以令更多隊伍可以參賽。）

2.4) 混合組由男女運動員共同組成，個人項目及團體項目必須由男女運動員共同完成，不能以同一性別之運動員完成。

2.5) 每隊不可多於 22 人組成（包括後備隊員）

2.6) 男子組及女子組的個人項目每隊最多可派 2 人參與。唯混合組將以 1 男 1 女的組合視為一個單位，即混合組的個人項目最多可派出 2 個單位，共 4 位運動員（2 男子及 2 女子運動員）參與比賽。

2.7) 每位參加者最多可參加 2 個個人項目及 2 個團體項目，共 4 個項目。當中包括正選及後備身份的參賽項目。（例子：A 運動員可以代表學校參加 2 個個人項目及 1 個正選團體項目和 1 個後備團體項目。唯 A 運動員不可以同時參加 2 個個人項目及以後備身份參與第 3 項個人項目）

2.8) 每位參加者最多可參加 2 個個人項目及 2 個團體項目，共 4 個項目。當中包括正



中國香港跳繩總會  
HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

選及後備身份的參賽項目。(例子:A 運動員可以代表學校參加 2 個個人項目及 1 個正選團體項目和 1 個後備團體項目。唯 A 運動員不可以同時參加 2 個個人項目及以後備身份參與第 3 項個人項目)

2.9) 混合組所有個人項目均會以該項目之 2 位運動員的成績相加計算。

*例子:A 學校混合組(1)的參賽者 1(女運動員)及參賽者 2(男運動員)均參加連續二重跳, 參賽者 A 的成績為 30 下;參賽者 B 的成績為 60 下, 即 A 學校混合組(1)的連續二重跳項目成績為 90 下。*



## 大專院校組

### 1) 參賽資格

1. 1) 比賽設男子組、女子組及混合組，只按性別分組，不同年齡及年級均可組成同一隊伍參加比賽。

### 2) 比賽項目

2. 1) 比賽分為個人項目及團體項目，各組別比賽項目詳情請見下表：

比賽項目（男子組、女子組及混合組比賽項目相同）

個人項目				團體項目		
30 秒 速度跳	30 秒 2 重跳	2 分鐘 速度耐力跳	45 秒 花式賽	1 分鐘 6 人 大繩速度賽	45 秒 3 人 交互速度賽	1 分鐘 3 人 交互花式賽

### 3) 參賽資格

3. 1) 年齡以年份計算，只設上限，不限下限。

3. 2) 運動員必須來自同一間學校

3. 3) 有關各個院校的名單，可參考以上網址，各院校/學院將被視作不同的參賽單位。  
<http://www.wfsfaa.gov.hk/sfo/tc/postsecondary/tsfs/general/coding.htm>（資料來源：學生資助辦事處）（例子：香港中文大學與香港中文大學東華三院社區書院的學生將需要分別代表正就讀的院校參賽，該 2 間學校的入會及報名需要獨立進行及處理。）

3. 4) 每間大專院校每個組別的比賽項目最多可派出 3 隊參與賽事，3 隊參賽名額可自由分配於男子組、女子組及混合組。為勵更多學生參與跳繩比賽，是次比賽下限為 3 隊（即至少有 3 隊隊伍報名參賽，即可參加比賽），大專院校組名額合共 25 隊。

3. 5) 每位參加者最多可參加 2 個個人項目及 2 個團體項目，共 4 個項目。當中包括正選及後備身份的參賽項目。（例子：A 運動員可以代表學校參加 2 個個人項目及 1 個正選團體項目和 1 個後備團體項目。唯 A 運動員不可以同時參加 2 個個人項目及以後備身份參與第 3 項個人項目）

3. 6) 混合組由男女運動員共同組成，個人項目及團體項目必須由男女運動員共同完成，不能以同一性別之運動員完成。





中國香港跳繩總會  
HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

3.7) 每隊最多可由 22 位運動員組成，當中包括後備運動員。

3.8) 男子組及女子組的個人項目每隊最多可派 2 人參與。唯混合組將以 1 男 1 女的組合視為一個單位，即混合組的個人項目最多可派出 2 個單位，共 4 位運動員(2 男子及 2 女子運動員)參與比賽。

3.9) 混合組所有個人項目均會以該項目之 2 位運動員的成績相加計算。

例子:A 學校混合組(1)的參賽者 1(女運動員)及參賽者 2(男運動員)均參加連續二重跳，參賽者 A 的成績為 30 下;參賽者 B 的成績為 60 下，即 A 學校混合組(1)的連續二重跳項目成績為 90 下。



## 第三部份：各項比賽規則

### 1. 比賽通則

- 1.1) 速度賽、耐力賽及花式賽會由多位裁判計算參賽者之成績；
- 1.2) 速度賽耐力賽及花式賽，參賽者最終成績為最接近之兩位裁判所得結果之平均數。如相差為相同，則結果選取最高兩個成績之平均數。若成績誤差多於5，參加者即有權要求重賽。
- 1.3) “偷步” 由該場區裁判長經諮詢其餘裁判後決定，唯場區裁判長有權在其餘裁判不同意下作出裁決。
- 1.4) 當裁判說 “TIME OUT”時，則表示參賽者違規，在違規時所做的動作分數將不會計算，直至參賽者糾正違規情況，分數才會繼續計算。
- 1.5) “TIME OUT, 鞋帶” 只計跳繩者，不包括不影響安全的擺繩者。
- 1.6) 個人及團體比賽場區面積最小為 6 × 6 米，場區將清楚劃分；每個場區之間有最少 1 米的距離。
- 1.7) 裁判不會主動展示分數，但參賽者可主動向裁判詢問其比賽成績。
- 1.8) 花式項目不設上訴，若速度項目需要重賽，則必須由該名運動員於完成比賽後立即向總裁判提出。
- 1.9) 所有參賽隊伍需自備繩子比賽，質料不限；除繩子外，比賽隊伍不可使用其他道具。
- 1.10) 裁判有權檢查參加者的繩子是否合乎比賽要求。
- 1.11) 若比賽期間，參加隊伍繩子出現斷裂，可立即向裁判反映，並與大會協商安排重賽事儀。
- 1.12) 中國香港跳繩總會擁有是次活動最終的修改權。

### 2. 比賽開始



中國香港跳繩總會  
HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

2.1) 比賽開始時，中央廣播會發出以下號令：“Judges ready, Skippers ready, Set, Beep”；如果有參賽者偷步，比賽會繼續進行；

2.2) 當比賽聲帶播至“Judges ready, Skippers ready, 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。



### 3. 比賽完結

3.1) 比賽完結時，中央廣播會發出「Beep」號令。

### 4. 30 秒速度跳比賽

4.1) 參賽者目標是在 30 秒內完成最多的\*單車步；

4.2) 裁判只會計算參賽者右腳過繩之數目。

\*單車步：參賽者跳繩時左右腳交替輪換觸地

### 5. 30 秒 2 重速度跳比賽 (所有組別)

5.1) 參賽者目標是在 30 秒內完成最多的 2 重跳。

5.2) 裁判只會計算參賽者 2 重跳之下數。

### 6. 2 分鐘速度耐力跳比賽

6.1) 參賽者目標是在 2 分鐘內完成最多的\*單車步；

6.2) 裁判只會計算參賽者右腳過繩之數目。

\*單車步：參賽者跳繩時左右腳交替輪換觸

### 7. 45 秒個人花式跳比賽

7.1) 參賽者目標是在限定時間內獲得最高之分數；

7.2) 參賽者根據總會公佈之花式難度表編排一系列的跳繩花式組合。  
(請參閱附件 1 之花式難度表)

7.3) 不需要配合音樂，比賽其間只播放大會之聲帶作計時。



7.4) 花式難度由 1 至 3 分，參賽者跳一次該難度級數之花式時，裁判會紀錄該花式之分數。

7.5) 若參賽者重覆跳同一個花式時將不會再獲得該花式之分數。

7.6) 失誤指繩子因觸碰參賽者身體任何部份而停頓，及繩子打出或腳踏出場區。

7.7) 每次失誤將被扣 1 分。

7.8) 各裁判之分數將會是：

難度分之總-（扣除失誤分數）及-（扣除偷步分數）= 該項目總成績。

## 8. 30 秒交叉開跳

8.1) 參賽者目標是在 30 秒內完成最多的交叉開跳；

8.2) 參加者必須完成一下交叉跳接一下前繩跳，裁判才會計算作一下成績。

8.3) 若有失誤，並不會扣分。

## 9. 1 分鐘大繩賽

9.1) 2 人擺繩，其餘的運動員逐一入繩，所跳之下數由所有運動員在繩內起計；

9.2) 如有失誤，擺繩者必須停止擺繩，而所有運動員須重新入繩。

9.3) 參賽者目標是在 1 分鐘時限內於大繩中累積完成最多的下數；

9.4) 比賽途中不得轉換擺繩之隊員，違例者將被取消資格。

## 10. 45 秒 3 人交互跳速度賽

10.1) 3 人一隊，2 人以交互繩方式擺繩，餘下的 1 名運動員入繩，所跳之下數由運動員在繩內起計；

10.2) 參賽者目標是在 45 秒時限內於交互繩中完成最多的\*單車步；

\*單車步：參賽者跳繩時左右腳交替輪換觸



中國香港跳繩總會  
HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

10.3) 裁判只會計算跳繩者右腳過繩之數目。

10.4) 參賽者可以在比賽進行時於隊中自由轉換擺繩者及跳繩者。

### **11. 1 分鐘 3 人交互跳花式賽**

11.1) 參賽者目標是在 1 分鐘時限內獲得最高之分數；

11.2) 參賽者根據總會公佈之花式難度表編排一系列的交互跳花式。  
(請參閱附件 2 之花式難度表)

11.3) 不需要配合音樂，比賽其間只播放大會之聲帶作計時。

11.4) 參賽者可以在比賽進行時於隊中自由轉換擺繩者及跳繩者。

11.5) 花式難度由 1 至 3 分，參賽者跳一次該難度級數之花式時，裁判會紀錄該花式之分數。

11.6) 若參賽者重覆跳同一個花式時將不會再獲得該花式之分數。

11.7) 失誤指繩子因觸碰參賽者身體任何部份而停頓，及繩子或腳踏出

11.8) 每次失誤將被扣 1 分。

11.9) 各裁判之分數將會是：

難度分之總- (扣除失誤分數) 及- (扣除偷步分數) = 該項目總成績。



## 第四部份 比賽獎項

### 1) 個人項目比賽獎項

1. 1) 單項比賽之冠、亞、季、殿將獲發獎牌一面。
1. 2) 成績若相同時，名次並列，獎牌則日後補發。

### 2) 團體項目比賽獎項

2. 1) 各項團體比賽之冠、亞、季、殿軍隊伍將獲發獎盃一座，所有參加該項比賽之隊員將獲發獎牌一面。
2. 2) 各名次成績若相同時，名次並列，而獎盃將於日後補發。

### 3) 隊際獎項

3. 1) 每組之總成績冠、亞、季、殿軍隊伍將獲發獎盃一座；
3. 2) 每隊成績以組別為單位獨立計算。
3. 3) 隊際總成績是所有個人項目及團體項目所得分數總和，**累積最高分數**的隊伍成為該組別之冠軍，如此類推。各比賽項目的隊際得分如下：**(參與分**是給予有出席比賽的運動員 或隊伍，以鼓勵更多運動員參賽。)

**3. 4) 參賽隊伍需完成所屬組別之所有項目才有資格爭取隊際獎項。**

	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第七名	第八名	參與分
個人項目得分	10	8	7	6	5	4	3	2	1
團體項目得分	20	16	14	12	10	8	6	4	2

3. 5) 如總分相同，則以以下項目次序之名次判定隊制名次。

(三人交互繩花式→三人交互跳速度賽→大繩賽→個人花式→2 分鐘速度耐力跳→2 重跳→30 秒速度)



## 1) 隊際獎項

1.1) 每組之總成績冠、亞、季、殿軍隊伍將獲發獎盃一座；

1.2) 每隊成績以組別為單位獨立計算。

1.3) 隊際總成績是所有個人項目及團體項目所得分數總和，**累積最高分數**的隊伍成為該組別之冠軍，如此類推。各比賽項目的隊際得分如下：**(參與分**是給予有出席比賽的運動員 或隊伍，以鼓勵更多運動員參賽。)

**1.4) 參賽隊伍需完成所屬組別之所有項目才有資格爭取隊際獎項。**

	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第七名	第八名	參與分
個人項目得分	10	8	7	6	5	4	3	2	1
團體項目得分	20	16	14	12	10	8	6	4	2

1.5) 如總分相同，則以以下項目次序之名次判定隊制名次。

(三人交互繩花式→三人交互跳速度賽→大繩賽→個人花式→2分鐘速度耐力跳→2重跳→30秒速度跳)





附件 1:

45 秒個人花式跳比賽 / 30 秒個人花式跳比賽花式難度表

1 分動作		2 分動作		3 分動作	
前繩	後繩	前繩	後繩	前繩	後繩
肯肯跳	肯肯跳	敬禮跳	敬禮跳	正三重跳	正三重跳
滑雪跳	滑雪跳	田雞跳	田雞跳	側擺側擺開三重跳	側擺側擺開三重跳
單車步	單車步	田雞交叉跳	田雞交叉跳	側擺側擺交叉三重跳	側擺側擺交叉三重跳
左右鐘擺跳	左右鐘擺跳	跨下一式	跨下一式	側擺開開三重跳	側擺開開三重跳
前後鐘擺跳	前後鐘擺跳	跨下二式	跨下二式	側擺交叉交叉三重跳	側擺交叉交叉三重跳
左右開合跳	左右開合跳	跨下三式	跨下三式	側擺交叉開三重跳	側擺交叉開三重跳
前後開合跳	前後開合跳	跨下四式	跨下四式	360 度三重跳	360 度三重跳
扭動跳	扭動跳	身後交叉跳	身後交叉跳	兔跳	
提膝交叉跳	提膝交叉跳	膝後交叉跳	膝後交叉跳	側擺開交叉三重跳	側擺開交叉三重跳
全轉跳	全轉跳	上下手跳	上下手跳	全掌上壓跳	全掌上壓跳
前轉後跳	後轉前跳	正二重跳	正二重跳		
交叉跳	交叉跳	側擺開二重跳	側擺開二重跳		
假掌上壓跳		二重全轉跳	二重全轉跳		
側擺全轉跳	側擺全轉跳	二重側擺交叉跳	二重側擺交叉跳		
交叉轉換跳	交叉轉換跳	二重敬禮跳	二重敬禮跳		
割草跳	割草跳	二重交叉跳(開交叉)	二重交叉跳(開交叉)		
釣魚跳		二重交叉跳(交叉交叉)	二重交叉跳(交叉交叉)		
		二重交叉跳(交叉開)	二重交叉跳(交叉開)		
		掌上壓跳	掌上壓跳(接後繩)		



附件 2:

1 分鐘 3 人交互跳花式賽花式難度表

跳繩者 1 分動作	跳繩者 2 分動作	跳繩者 3 動作(括弧內動作)
肯肯跳	掌上壓跳	掌上壓 接(掌上壓跳)
滑雪跳	兔跳	掌上壓 接(兔跳)
單車步	蟹跳	掌上壓 接(蟹跳)
前後開合跳		兔跳 接(掌上壓跳)
左右開合跳		兔跳 接(兔跳)
左右開合跳		兔跳 接(蟹跳)
提膝交叉跳		蟹跳 接(掌上壓跳)
掂地跳		蟹跳 接(兔跳)
左右鐘擺跳		蟹跳 接(蟹跳)
前後鐘擺跳		
扭動跳		
* 如擺繩者擺反方向的交互繩，所有重覆動作可作再次評核。		
* 如擺繩者做基本車輪跳或任何一位擺繩者做出正反交叉手，所有動作可加 1 分。		
* 交叉手擺繩只限於一位擺繩者做出基本身前正手或反手交叉擺繩才會加 1 分，車輪跳中加入交叉擺繩，兩人交叉擺繩或高難度交叉擺繩，一律不獲任何分數。		