

主辦



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

捐助



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club  
Charities Trust

香港跳繩邀請錦標賽 2026 - 社區參與賽事



## 賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃 大繩挑戰賽

# Jockey Club "Jump Rope Together" Long Rope Challenge

日期：2026年7月16日(星期四)

時間：09:00-14:00

地點：伊利沙伯體育館(灣仔愛群道18號)

是次活動由香港賽馬會慈善信託基金捐助  
費用全免

---

Address: Workshop F on 11/F, Leapont Centre, Nos. 18-28 Wo Liu Hang Road, Shatin, N.T., Hong Kong

地址: 香港新界火炭禾寮坑路18-28號聯邦中心11樓F室

電話 Tel: 9464 9757 傳真 Fax: 3020 5764

電郵 Email: [info@hkropeskiping.org](mailto:info@hkropeskiping.org) 網頁 Website: <https://www.hkropeskiping.org/>



# 大繩挑戰賽

參賽組別		參賽區分組別	年齡組別	比賽項目	備註
1	齊跳高飛組	只接受曾參與齊跳高飛跳繩活動之學校參與	A. 幼稚園組 B. 小學初級組 C. 小學高級組 D. 中學組	1. 三人大繩 2. 五人大繩 3. 大繩走 8 字	--
2	校際組	接受全港中學/小學報名參與，每隊運動員必須來自同一學校			
3	公開組	全港合資格學生，可以混合不同學校/團體/本會之地區訓練班名義報名			

## 第一部份：比賽形式

### 比賽項目 1) 三人大繩

- 1 分鐘 3 人大繩比賽
- 需要派出 3 位運動員參加
- 2 位運動員負責擺繩，另外 1 位在繩內準備（運動員可直接於繩中進行比賽）
- 跳繩者必須以雙腳跳的方式進行比賽，如果出現失誤，擺繩者需停止擺動，待所有運動員準備好後再重新開始擺繩。
- 運動員目標是在 1 分鐘時限內 1 位跳繩者於大繩中累積完成最多的下數
- 運動員無需要入繩(可參考示範影片)
- 每隊可多報 1 人作為後備隊員。

[https://drive.google.com/drive/folders/1DxfrmLXS2kjiV3O13I5utbboH65Y6NU\\_m?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1DxfrmLXS2kjiV3O13I5utbboH65Y6NU_m?usp=sharing)

### 比賽項目 2) 五人大繩

- 1 分鐘 5 人大繩比賽
- 需要派出 5 位運動員參加
- 2 位運動員負責擺繩，另外 3 位在繩內準備（運動員可直接於繩中進行比賽）
- 跳繩者必須以雙腳跳的方式進行比賽，如果出現失誤，擺繩者需停止擺動，待所有運動員準備好後再重新開始擺繩。
- 運動員目標是在 1 分鐘時限內 3 位跳繩者於大繩中累積完成最多的下數
- 運動員無需要入繩(可參考示範影片)
- 每隊可多報 1 人作為後備隊員。

[https://drive.google.com/drive/folders/1w\\_MuAV3Ueey9xntEfco1LFdRG491QIR7?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1w_MuAV3Ueey9xntEfco1LFdRG491QIR7?usp=sharing)

Address: Workshop F on 11/F, Leapont Centre, Nos. 18-28 Wo Liu Hang Road, Shatin, N.T., Hong Kong

地址: 香港新界火炭禾寮坑路 18-28 號聯邦中心 11 樓 F 室

電話 Tel: 9464 9757 傳真 Fax: 3020 5764

電郵 Email: [info@hkropeskiping.org](mailto:info@hkropeskiping.org) 網頁 Website: <https://www.hkropeskiping.org/>



### 比賽項目 3) 大繩走 8 字

1. 1 分鐘大繩走 8 字比賽
2. 6-8 人一隊，2 人以大繩方式擺繩(順逆皆可)，餘下的 4-6 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；
3. 運動員目標是在 1 分鐘時限內完成最多的走 8 字；
4. 比賽途中不得轉換擺繩之隊員，違例者將被取消資格；
5. 每隊可多報 2 人作為後備隊員，例如: 8 人一隊，可多報 2 人作為後備隊員，共有 10 人。

[https://drive.google.com/drive/folders/1ZXeX4mU1ziEet4yVghFzW04qyfVEVq8K?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1ZXeX4mU1ziEet4yVghFzW04qyfVEVq8K?usp=drive_link)

比賽場區範圍不少於 5 米(長) x 5 米(闊)。

### 第二部份：參賽年齡組別

以運動員 2025-2026 年度於本港就讀學校年級分組；

- A. 幼稚園組：需要於本年度就讀本港全日/半日制幼稚園
- B. 小學初級組：需要於本年度就讀本港全日/半日制小學一至三年級學生
- C. 小學高級組：需要於本年度就讀本港全日/半日制小學四至六年級學生
- D. 中學組：需要於本年度就讀本港中學學生

#### 分組例子 A

ABC 小學於本年度有參與齊跳高飛計劃，學校將派出 3 名三年級學生及 6 名六年級學生年級學生參與賽事，由於賽事混合性別，可以根據安排，派隊出賽以下組別及項目。

齊跳高飛組別：小學初級組，三人大繩

齊跳高飛組別：小學高級組，三人大繩，五人大繩，大繩走 8 字

註：每個團體於每個組別最多可報三人大繩共三隊、五人大繩共兩隊及大繩走 8 字共兩隊。詳情可參閱 第四部份：注意事項

#### 分組例子 B

陳大文及 2 名朋友來自不同學校，但均是本年小學六年級學生，他可參與賽事例子：

公開組：小學高級組，三人大繩，大繩走 8 字

註：每名運動員只可參加每個參賽組別(1. 齊跳高飛組別、2. 校際組、3. 公開組)的三人大繩、五人大繩及大繩走 8 字各一次及只可代表一個團體作賽。詳情可參閱 第四部份：注意事項



### 第三部份：成績及獎項

1. 各組別設有冠、亞、季、殿軍，每隊優勝隊伍將可獲獎盃一座。
2. 「齊跳高飛大繩挑戰賽」頒獎禮，預算完成所有賽事及大會核實成績後隨即舉行。
3. 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。
  - 參賽證書 - 每名運動員可向總會個別申請參賽實體/電子證書乙張，每張港幣五十元。
  - 排名證書 - 各參賽組別和單一項目之名次首八名內之運動員可向總會個別申請名次實體/電子證書乙張，每張港幣五十元。
  - 項目得獎證書 - 各參賽組別和單一項目之名次首四名內之運動員可向總會個別申請得獎實體/電子證書乙張，每張港幣一百元

### 第四部份：注意事項

1. 由於比賽名額有限，以先到先得形式報名。
2. 三人大繩、五人大繩比賽時間最多為 1 分鐘，各隊必須由 3 或 5 人組成。
3. 大繩走 8 字比賽時間最多為 1 分鐘，各隊必須由 6 至 8 人組成。
4. 每隊隊伍均沒有性別限制。
5. 每個團體於每個組別最多可報三人大繩共三隊、五人大繩共兩隊及大繩走 8 字共兩隊。
6. 每名運動員只可參加每個參賽組別 (1. 齊跳高飛組別、2. 校際組、3. 公開組) 的三人大繩、五人大繩及大繩走 8 字各一次及只可代表一個團體作賽。
7. 比賽服飾
  - 所有運動員必須穿著運動襪及運動鞋參賽，以確保安全。
  - 如遇運動員鞋帶鬆脫，運動員必須立即縛緊鞋帶才能繼續參賽，否則往後所跳的下數均不會被評核及記錄。
  - 衣著不能違犯公共秩序或道德。
8. 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。
9. 運動員熱身時間將按比賽出場次序而定。
10. 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。
11. 運動員之直屬教練/家長/負責老師(最多一位)可於其運動員比賽及熱身時進入比賽場地。
12. 運動員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。
13. 比賽出場序會於 **2026 年 7 月 3 日(星期五)**或之前以電郵作個別通知及上載於總會網頁。
14. 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

主辦



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

捐助



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club  
Charities Trust

視作缺席，並不獲重賽。

15. 比賽開始時，中央廣播會發出以下號令：“Judges ready, Athletes ready, Set, Beep”；如果有參賽者偷步，比賽會繼續進行；
16. 當比賽聲帶播至“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。
17. 比賽完結時，中央廣播會發出「Beep」號令。
18. 是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判判決為準；
19. 中國香港跳繩總會擁有賽事的最終裁決權。

---

Address: Workshop F on 11/F, Leapont Centre, Nos. 18-28 Wo Liu Hang Road, Shatin, N.T., Hong Kong

地址: 香港新界火炭禾寮坑路 18-28 號聯邦中心 11 樓 F 室

電話 Tel: 9464 9757 傳真 Fax: 3020 5764

電郵 Email: [info@hkropeskiping.org](mailto:info@hkropeskiping.org) 網頁 Website: <https://www.hkropeskiping.org/>

主辦



捐助



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club  
Charities Trust

## 第五部份：道具

1. 中國香港跳繩總會不允許於比賽中使用道具。如有任何相關疑問，請務必提前諮詢。
2. 所有隊伍需自備繩子比賽，質料不限(不接受電子繩)。
3. 比賽用之聲帶可瀏覽總會網頁

## 第六部份：報名方法

1. 填妥報名表後，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「齊跳高飛大繩挑戰賽 2026」
2. 完整的報名表申請應包括：
  - 已蓋印報名表正本連運動員名單
  - 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)，**請報名團體統一收集後，電郵予本會；**  
[未滿 18 歲的運動員聲明電子表格](#)  
[年滿 18 歲之教練/團體負責人聲明電子表格](#)
  - 電腦檔運動員名單
3. 所有報名資料如有更改，會按照第二次遞交的資料為準，每個團體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。
4. 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。
5. 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。
6. 運動員必須於比賽當日展示有效的身份證明文件正本或副本(證明文件必須印有運動員樣貌及出生日期，如：香港身份證 / 護照 / 學生手冊)以作核對運動員及報到之用途。如未能出示，本會有權禁止運動員進入比賽場區進行賽事。
7. 報名日期：由即日起至 **2026 年 6 月 15 日 (一) 下午 5 時**。

## 第七部份：其他注意事項

1. 運動員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. 本會到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。
3. 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。
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](mailto:info@hkropeskippping.org) 與本會聯絡。

---

Address: Workshop F on 11/F, Leapont Centre, Nos. 18-28 Wo Liu Hang Road, Shatin, N.T., Hong Kong

地址: 香港新界火炭禾寮坑路 18-28 號聯邦中心 11 樓 F 室

電話 Tel: 9464 9757 傳真 Fax: 3020 5764

電郵 Email: [info@hkropeskippping.org](mailto:info@hkropeskippping.org) 網頁 Website: <https://www.hkropeskippping.org/>

主辦



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

捐助



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club  
Charities Trust

## 第八部份：惡劣天氣安排

若天文台在當日上午 7 時仍懸掛下列訊號，比賽將會取消。

- 紅色或黑色暴雨警告訊號或極端情況
- 八號或以上颱風訊號

\* 如有任何修訂或爭議，本會保留最終決定權 \*

2026 年 5 月 13 日修訂

-完-

---

Address: Workshop F on 11/F, Leapont Centre, Nos. 18-28 Wo Liu Hang Road, Shatin, N.T., Hong Kong

地址: 香港新界火炭禾寮坑路 18-28 號聯邦中心 11 樓 F 室

電話 Tel: 9464 9757 傳真 Fax: 3020 5764

電郵 Email: [info@hkropeskippping.org](mailto:info@hkropeskippping.org) 網頁 Website: <https://www.hkropeskippping.org/>