



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

第 2 版本於 2021 年 1 月 15 日修訂
備註：

- 更新之內容：黃色底
- 將延期舉行之賽事：灰色字部份

全港網上精英跳繩比賽2021 (個人及團體[延期]賽) 暨 香港代表隊選拔賽

中國香港跳繩總會將於 2021 年上旬舉行「全港網上精英跳繩比賽2021(個人及團體賽)暨 香港代表隊選拔賽」，鑑於新型冠狀病毒病(COVID-19)持續，為保障各參賽者安全，本會決定今屆賽事將以網上形式進行。因此本會將以世界跳繩聯盟(IJRU)所訂立的跳繩比賽規則作為藍本，加入及訂制一套適合本地網上賽事的規則，令賽事能公平、公正及公開進行，讓更多不同年齡的運動員亦能參與，透過網上平台讓運動員一較高下。比賽規則及詳情如下：

第一部份：參賽資料

1. 個人賽比賽分組及參賽項目

參賽組別	出生日期及年份		參賽項目
個人賽 (男子組/女子組)	1	12 – 15 歲 2005 年 9 月 1 日至 2009 年 12 月 31 日出生	(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	16 – 18 歲 2003 年 1 月 1 日至 2005 年 12 月 31 日出生	
	3	19 歲或以上 2002 年 12 月 31 日或之前出生	
	4	30 歲或以上 1991 年 12 月 31 日或之前出生	

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，而此項目成績不會計算於總成績內。

- 如非特別註明，參賽者則按照出身年份決定參賽組別。
- 19 歲或以上個人賽組別，均接受 30 歲或以上運動員參賽。其他個人賽組別必須符合賽制中年齡組別的要求。
- 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。
- 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才會獲得總成績計算。

2. 團體賽比賽分組及參賽項目 [延期]

參賽組別	出生日期及年份		參賽項目
團體賽 (男子組/女子組/ 公開組)	1	12 – 15 歲 2005 年 9 月 1 日至 2009 年 12 月 31 日出生	(A)單人繩四人速度跳接力比賽(2 分鐘) (B)單人繩二人二重跳接力比賽(1 分鐘) (C)交互繩四人速度跳接力比賽(2 分鐘) (D)交互繩單人速度比賽(1 分鐘) (E)團體二人單人繩花式比賽(75 秒) (F)團體四人單人繩花式比賽(75 秒) (G)團體三人交互繩花式比賽(75 秒) (H)團體四人交互繩花式比賽(75 秒)
	2	16 – 18 歲 2003 年 1 月 1 日至 2005 年 12 月 31 日出生	
	3	19 歲或以上 2002 年 12 月 31 日或之前出生	
	4	30 歲或以上 1991 年 12 月 31 日或之前出生	

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

地址: 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: hkrsa.com@gmail.com 網頁 Website: www.hkrsa.com



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

- I. 團體賽每隊由 4 至 6 人組成。
- II. 12–15 歲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. 16–18 歲及 19 歲或以上團體賽組別均接受越級參賽，參賽隊員中最少 1 位運動員符合賽制中年齡組別的要求。
- IV. 19 歲或以上團體賽組別均接受 30 歲或以上參賽者參賽(不適用於其他團體賽組別)。
- V. 30 歲或以上團體賽組別之參賽者均需符合賽制中 30 歲或以上年齡組別的要求。
- VI. 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。
- VII. 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精英賽的參賽資格及成績。
- VIII. 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
- IX. 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。

第二部份：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之會員，方可參加是次精英賽。
- II. 所有參賽運動員只可代表一個屬會/觀察屬會/團體會員參賽(包括個人賽及團體賽)。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精英賽的參賽資格及成績。
- III. 個人賽參賽資格：
 1. 歷屆中國香港跳繩代表隊成員(包括個人賽及團體賽的代表隊成員)；或
 2. 曾參加本會以往的精英賽個人賽；或
 3. 12 歲或以上參賽者並於本會舉辦的全港跳繩分齡賽 2018 至 2020 中獲得個人總成績前三名運動員參加。
- IV. 中國香港跳繩體育聯會(只適用於 2021 年精英賽)：
 1. 中國香港跳繩體育聯會 2020–2021 年度會員

第三部份：比賽規則

- I. 除特別聲明外，是次賽事比賽規則會以世界跳繩聯盟(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。(詳情請瀏覽國際跳繩聯合會網頁：<https://ijru.sport> 及本會網頁 <http://hkrsa.com>)
- 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。

第四部份：參賽注意事項

- I. 比賽將依據「全港網上精英跳繩比賽 2021 (個人及團體賽) 暨 香港代表隊選拔賽 — 比賽規則」執行。

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

地址: 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: hkrsa.com@gmail.com 網頁 Website: www.hkrsa.com



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

- II. 所有參賽者必須穿著運動服及運動鞋參賽，以確保安全。如發現參賽者穿著不合適裝束，本會有權取消該參賽者的參賽資格。
- III. 參加團體賽運動員必須穿著劃一比賽服裝(鞋款不受此限制)。
- IV. 如參賽影片中的參賽者在拍攝間鞋帶鬆脫，參賽者必須立即綁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記錄。
- V. 本會在需要時可調動、修改或取消任何已編訂之賽事。

第五部份：參賽影片及規格

I. 參賽影片檔案名稱：

個人賽：

1. 單人繩速度跳比賽(30 秒)：年齡及參賽組別_SR_30s_姓名
2. 單人繩速度耐力跳比賽(3 分鐘)：年齡及參賽組別_SR_3mins_姓名
3. 單人繩個人花式比賽(45 至 75 秒)：年齡及參賽組別_Freestyle_姓名
4. 單人繩三重耐力跳：年齡及參賽組別_SR_Tri_姓名

團體賽：[延期]

1. 單人繩四人速度跳接力比賽(2 分鐘)：年齡及參賽組別_SRSR_隊伍名稱
 2. 單人繩二人二重跳接力比賽(1 分鐘)：年齡及參賽組別_SRDU_隊伍名稱
 3. 交互繩四人速度跳接力比賽(2 分鐘)：年齡及參賽組別_DDSR_隊伍名稱
 4. 交互繩單人速度比賽(1 分鐘)：年齡及參賽組別_DDS_隊伍名稱
 5. 團體二人單人繩花式比賽(75 秒)：年齡及參賽組別_SRPF_隊伍名稱
 6. 團體四人單人繩花式比賽(75 秒)：年齡及參賽組別_SRTF_隊伍名稱
 7. 團體三人交互繩花式比賽(75 秒)：年齡及參賽組別_DD3_隊伍名稱
 8. 團體四人交互繩花式比賽(75 秒)：年齡及參賽組別_DD4_隊伍名稱
- II. 參賽影片必須橫置拍攝，拍攝時必須為定點拍攝(建議使用三角支架)，鏡頭不能移動。
 - III. 參賽影片必須能清楚、完整地看到參賽者全身和繩及清楚聽到比賽聲帶或音樂，如發現有任何不清晰(包括背光、背景過暗、嚴重對焦問題等)，裁判往後所跳的下數或花式均不會被記錄。
 - IV. 參賽者身體任何部分或繩離開拍攝範圍將視為出界，於速度項目中將不會計算出界下數，而於花式項目中將會視作出界失誤處理。
 - V. 參賽影片內所拍攝的必須是參賽者本人，影片內必須於該項目開始前在拍攝鏡頭前清晰展示以下資料：
 - 個人賽：年齡組別、參賽者姓名 及 身份證號碼 (英文字母及頭四位數字，例：A1234)。
 - 團體賽：年齡組別、參賽者隊伍名稱、參賽者姓名 及 身份證號碼 (英文字母及頭四位數字，例：A1234)。
 - VI. 參賽影片不可剪接、不可進行任何後期製作及加入任何特效，如有發現，會即時取消是次比賽的所有參賽項目資格。
 - VII. 所有項目會由指定聲帶播放後開始計算成績及下數，花式參賽音樂必 1 在 0 秒至 75 秒內，否則會以超時計算。

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

地址: 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: hkrsa.com@gmail.com 網頁 Website: www.hkrsa.com



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

- VIII. 注意影片拍攝的場地及背景，不應有錯誤對焦、影片變色、過度曝光或燈光過暗問題等問題，如未能清晰展視內容，成績或下數則不會計算。
- IX. 參賽影片規格為 MP4 或 MOV (適用於一般智能手機拍攝)。
- X. 每項比賽只可遞交一段參賽影片。
- XI. 於所有花式項目比賽參賽音樂播放前，參賽者必須使用並加入本會提供的聲帶「BEEP」，裁判會由聲帶發出「BEEP」後開始計算時間及分數。(如沒有加入聲帶，會以失誤分 1 次計算，聲帶可於 <https://www.hkrsa.com/local-competition> 下載)。
- XII. 詳細可留意我們示範影片(<https://www.hkrsa.com/local-competition>)。

第六部份：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. 速度比賽將由 3 名裁判統計跳繩次數。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. 花式比賽將由主裁判、難度裁判、技術裁判所組成的裁判團評分。(比賽將依照中國香港跳繩總會「全港網上精英跳繩比賽 2021(個人及團體賽)暨 香港代表隊選拔賽 – 比賽規則」)裁判團人數如下：
 1. Head Judge : 1 人
 2. Athlete Presentation : 3 人
 3. Routine Presentation : 3 人
 4. Required Element : 3 人
 5. Difficulty : 5 人
- IV. 整個賽事之裁決，以當日總裁判長為最後決定。

第七部份：成績公佈及上訴機制

- I. 上訴機制
 1. 有關上訴安排，參賽單位負責人或教練應於有關成績公佈後一個工作天內(下午 5 時或之前)，連同上訴書及上訴費用港幣 \$1,000 親身或郵寄到本會辦公室遞交，逾時上訴概不受理。(以本會收到報名表格日期或信封上郵戳所示日期為準)
 2. 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)
 - 中國香港跳繩體育聯會代表(一名)
 - 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
- II. 個人項目及團體項目比賽結果將於 2021 年 4 月 1 日(星期一) 中午 12 時 在本會網頁及社交媒體專頁公佈。
- III. 獲獎運動員可於 2021 年 5 月 1 日至 2021 年 10 月 31 日本會辦公時間，親身到本會辦公室領取獎牌及獎盃。

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

地址: 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: hkrsa.com@gmail.com 網頁 Website: www.hkrsa.com



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

- IV. 參賽人數不足組別的分數將會與同年齡的組別分數比較，而被比較組別的分數會獨立計算並可獲其本身所屬組別的分牌。
- V. 參賽者總分數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分數。(「個人項目」單人繩三重耐力跳分數不會計算於總分數內)
- VI. 個人/團體賽單項項目設冠、亞、季軍，每位優勝者/隊伍將獲發分牌一面。
- VII. 個人/團體賽總分數設冠、亞、季軍，每位優勝者/隊伍將獲發分盃一座。
- VIII. 如單項項目出現名次相同，每位優勝者均可獲得分牌。(如出現雙冠軍將不設亞軍；雙亞軍將不設季軍)
- IX. 如個人/團體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世界跳繩錦標賽 2020 規則 7.6.2 之細則。
- X. 如個人/團體賽總分數出現名次相同，將依照國際跳繩聯合會所訂立的世界跳繩錦標賽 2020 規則 7.6.3 之細則。
- XI. 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 五十元正
 2. 得獎證書 – 每項項目每張港幣 五十元正、總分數每張港幣 一百元正

第八部份：比賽費用

- I. 比賽費用：
 1. 個人賽(全項)：每位港幣 四百五十元正
個人賽(單項)：每位每項收費港幣 一百七十元正
 2. 團體賽(全項)：每隊港幣 一千四百元正
團體賽(單項)：每隊每項港幣 二百元正
- II. 裁判費用：每組港幣 五百元正 (參加單項之運動員/隊伍不須提供裁判及裁判費)
屬會/團體會員必須提供比賽裁判，比例為每 2 隊隊伍參加團體比賽(不論任何年齡組別) 及 每 6 位運動員參加個人比賽(不論任何年齡組別)，便須要提供一組裁判，即 1 名速度裁判及 1 名 IJRU Level 2 花式跳繩裁判。各代表裁判必須完成本會舉辦之裁判工作坊及出席 2 段不同評分時段。

裁判費用

參賽項目	參加隊數	所需派出裁判人數
個人賽 (全項)	0-6	1 組 – 1 名速度裁判 及 1 名 IJRU Level 2 花式跳繩裁判；或
團體賽 (全項)	1-2	支付港幣 五百元正裁判費用
個人賽 (全項)	7-12	2 組 – 2 名速度裁判 及 2 名 IJRU Level 2 花式跳繩裁判；或
團體賽 (全項)	3-4	1 組 – 1 名速度裁判 及 1 名 IJRU Level 2 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 (全項)	13-18	3 組 – 3 名速度裁判 及 3 名 IJRU Level 2 花式跳繩裁判；或
團體賽 (全項)	5-6	2 組 – 2 名速度裁判 及 2 名 IJRU Level 2 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 IJRU Level 2 花式跳繩裁判 及 支付港幣 五百元正裁判費用；或 支付港幣 一千五元正裁判費用
如此類推		

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

地址: 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: hkrsa.com@gmail.com 網頁 Website: www.hkrsa.com



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

- III. 付款方法：請以劃線支票抬頭寫上「中國香港跳繩總會有限公司」
- IV. 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：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「中國香港跳繩總會—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「全港網上精英跳繩比賽 2021 (個人及團體賽) 暨 香港代表隊選拔賽(會員名稱)」。報名一經被接納，所繳費用將不會退回。
- II. 各會員需提交一張支票支付所屬的運動員之報名費用。所有資料必須與報名表格上的資料相符。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。
- III. 為確保出場序、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 hkrsa.com@gmail.com，並於標題註明會員名稱 (例子:小跳豆會所.xls)。
- IV. 完整的報名表申請應包括:
 - 1. 已蓋印報名表正本連運動員名單
 - 2. 劃線支票
 - 3. 運動員聲明正本 (未滿 18 歲的運動員必須由其家長 / 監護人簽署聲明書)
 - 4. 參賽者身份證明文件副本 (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)
 - 5. 參賽影片 (儲存至 USB/外置硬碟)
 - 6. 電腦檔運動員名單
- V. 第 1 至第 5 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 6 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(hkrsa.com@gmail.com)。
- 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(2.)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. 如未能於遞交參賽影片截止日期或之前遞交影片，參賽者將被視作棄權而該項目將不作評分，有關項目報名費用將於 2021 年 4 月 30 日(星期五)或之前退回。
- XI. 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。

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

地址: 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: hkrsa.com@gmail.com 網頁 Website: www.hkrsa.com



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

第十部份：報名及遞交參賽影片日期

- I. 報名截止日期：由 2021 年 1 月 1 日(星期五) 至 2021 年 2 月 1 日(星期一)下午 5 時前截止。
- II. 遞交參賽影片截止日期：
 - 個人賽(包括全項及單項) – 2021 年 3 月 1 日(星期一)下午 5 時前截止。
 - 團體賽(包括全項及單項) – 2021 年 3 月 8 日(星期一)下午 5 時前截止。

第十一部分：報名日期及查詢

- I. 參賽者須自行安排拍攝地點，必須確保場地周邊設備使用安全等，且防止周圍存有雜物，以免發生意外。
- II. 拍攝影片時，本會建議參賽者須由至少一名成年人陪同，以免發生意外。
- III. 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。
- IV. 所有參賽影片將有機會上載於本會社交平台以作宣傳等用途。
- V. 若比賽章程的中、英文版內容有任何不一致的地方，將以中文版本作準。
- VI. 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。
- VII. 如有任何疑問，歡迎於本會辦公時間致電 9464 9757 或電郵 hkrsa.com@gmail.com 與本會聯絡。

*** 如有任何修訂或爭議，本會保留最終決定權 ***

第 2 版本 – 2021 年 1 月 15 日修訂

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

地址: 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: hkrsa.com@gmail.com 網頁 Website: www.hkrsa.com