



中國香港  
跳繩總會  
**HKRSA**  
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

## 2026

## 比賽章則



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



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



## 第一部份：一般資料

### A. 參賽資格

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。
2. 參賽學校必須為教育局註冊日間或全日制中小學，並已註冊為本會的學校會員。
3. 若學校設有中學部和小學部，則視為兩獨立參賽單位，其學生必須代表就讀單位出賽，不能互相調換或混合出賽。違規學校會被視作派遣違規運動員出賽。
4. 運動員報到，召集，進入比賽場區時都必須出示學生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，該名運動員將被取消所有資格。

### B. 比賽日

1. 小學組及大專組有四天比賽；中學則有一天比賽，共五天。

### C. 參賽紀律

1. 每間參賽學校須由一名領隊帶領(18歲或以上非參賽運動員)，負責與大會聯絡及監督其運動員在場內及場外之行為。無領隊帶領之隊伍不准參賽；
2. 參賽隊伍須保持場內清潔及遵守場地規則；
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；
4. 運動員須在報到、召集及進入比賽場區時出示\*\*身份證明文件正本或副本(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)

### D. 比賽服飾

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，則不受限；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。
2. 所有參賽者必須穿著運動襪及運動鞋參賽，以確保安全；



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



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



#### E. 行為操守

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;
2. 各項比賽由本會派出的裁判及職員執法及當值, 各參賽者必須服從, 不得異議。

#### F. 比賽裁判

1. 是次比賽將由中國香港跳繩總會派出指定合資格裁判;
2. 是次比賽不設上訴, 比賽結果均以當場裁判判決為準;
3. 是次比賽的部分日子的花式項目會按裁判人手的調配, 而以影片拍攝方式評分, 並以慢動作計分。
4. 中國香港跳繩總會擁有賽事的最終裁決權。



## 第二部份：參賽組別及比賽項目

### 小學組

#### A. 參賽組別

1. 設男子組及女子組，並按年齡分為甲、乙及丙三組。
2. 年齡只設上限，不設下限。
3. 運動員可越級參賽，但不得降級參賽。
4. 每一位運動員只可代表一個組別比賽，若運動員越級參賽，於賽事中只能參與越級組別之比賽，不得返回原屬組別參與任何比賽。違規學校會被視作派遣違規運動員出賽。
5. 同一隊伍之運動員必須來自同一間學校。

#### B. 比賽項目

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 大繩賽	45秒 3人交互繩 速度賽	1分鐘 3人交互繩 花式
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 5人 大繩賽	45秒 3人交互繩 速度賽	1分鐘 3人交互繩 花式
丙	30秒 速度跳	30秒 2重跳		30秒 交叉開跳	1分鐘 4人 大繩賽	45秒 6人 大繩走8字 (需要跳)	1分鐘 3人 交互繩雙腳跳

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。
3. 各分區組別名額上限為 50 隊。
4. 每隊不可多於22人組成 (包括後備隊員)。
5. 每隊各個人項目最多可派2人參與；
6. 每隊只可參與各團體項目一次；



7. 團體項目每隊可報1人或以上作為後備隊員；
8. 個人項目每隊最多可報1人作後備隊員。
9. 每位參加者最多只可參加2項個人項目及2項團體項目(包括大繩賽中的後備隊員)，共4個項目。

## 中學組及大專組

### A. 參賽資格

1. 設初中組及高中組，分為男子組、女子組及混合組，並按年齡分組如下：

組別	年齡限制
初中組	2010年1月1日或以後出生
高中組	2007年1月1日或以後出生

\*是次比賽接受中一至中三學生越級參與高中組賽事。

2. 運動員可越級參賽，但不得降級參賽。
3. 每一位運動員只可代表一個組別比賽，若運動員越級參賽，於賽事中只能參與越級組別之比賽，不得返回原屬組別參與任何比賽。違規學校會被視作派遣違規運動員出賽。
4. 大專組設男子組、女子組及混合組，並不限年齡分組。
5. 同一隊伍之運動員必須來自同一間學校。

### B. 比賽項目

1. 比賽分為個人項目及團體項目，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. 中學組每校最多可派6隊參與賽事，6隊參賽名額可自由分配於高中組及初中組之男子組、女子組及混合組。
3. 大專組每校最多可派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。
4. 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30隊。大專院校組名額合共20隊。
5. 混合組由男女運動員共同組成，隊中最少包含3名異性運動員。



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



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



政府資助計劃  
Government-funded  
programme

6. 每隊不可多於22人組成(包括後備隊員)
7. 每隊最多可派2人參與各項個人項目;唯混合組若要派出2人參與各項個人項目, 派出之隊員必須要有1名男運動員及1名女運動員。
8. 每隊只可參與各團體項目一次;唯混合組必須由男女運動員共同完成各團體項目, 不能以單一性別之運動員完成。
9. 團體項目每隊可多報1人作為後備隊員。
10. 個人項目每隊最多可報一人作後備隊員。
11. 每位參加者最多可參加2項個人項目及2項團體項目(包括大繩賽中的後備隊員), 合共4個項目。



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



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



### 第三部份：各項比賽規則

#### A. 比賽通則

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；
2. 速度賽耐力賽，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。
3. 偷步" 由該場區裁判長經諮詢其餘裁判後決定，若過半數裁判認為有發生"偷步"，則當"偷步" 論。
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。
5. 個人比賽場區面積最小為 4× 4米，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。
6. 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。
7. 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。
8. 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。
9. 裁判有權檢查參加者的繩子是否合乎比賽要求。
10. 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宜。
11. 中國香港跳繩總會擁有是次活動最終的修改權。

#### B. 比賽開始

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. 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。

#### C. 比賽完結

1. 比賽完結時，中央廣播會發出「Beep」號令。



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



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



#### D. 比賽項目

- **30秒速度跳比賽**

1. 參賽者目標是在30秒內完成最多的\*單車步；
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

- **30秒2重速度跳比賽 (所有組別)**

1. 參賽者目標是在30秒內完成最多的2重跳。
2. 裁判只會計算參賽者2重跳之下數。

- **2分鐘速度耐力跳比賽**

1. 參賽者目標是在2分鐘內完成最多的\*單車步；
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

- **45秒個人花式跳比賽**

1. 參賽者目標是在限定時間內獲得最高之分數；
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)
3. 不需要配合音樂，比賽期間只播放大會之聲帶作計時。
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。
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。
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. 每次失誤將被扣1分。
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。

- **30秒交叉開跳**

1. 參賽者目標是在30秒內完成最多的交叉開跳；
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。
3. 若有失誤，並不會扣分。



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



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



- **1分鐘大繩賽**

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；
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。
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；
4. 比賽途中不得轉換擺繩之隊員，違例者將被取消資格。

- **45秒3人交互跳速度賽**

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；
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單腳輪流交替過繩
3. 裁判只會計算跳繩者右腳過繩之數目。
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。

- **45秒6人大繩走8字**

1. 6人一隊，2人以大繩方式擺繩(順逆皆可)，餘下的4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；
2. 參賽者目標是在45秒時限內完成最多的走8字；
3. 比賽途中不得轉換擺繩之隊員，違例者將被取消資格。

- **1分鐘3人交互繩雙腳跳**

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；
2. 參賽者目標是在1分鐘時限內於交互繩中完成最多的\*雙腳跳；
3. 裁判只會計算跳繩者雙腳過繩之數目；
4. 比賽途中不得轉換擺繩之隊員，違例者將被取消資格。



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



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



- **1分鐘3人交互跳花式賽**

1. 參賽者目標是在1分鐘時限內獲得最高之分數；
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)
3. 不需要配合音樂，比賽期間只播放大會之聲帶作計時。
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。
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。
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。
7. 失誤指繩子因觸碰參賽者身體任何部份而停頓，及繩子或腳踏出場區。
8. 每次失誤將被扣1分。
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

### A. 個人項目比賽獎項

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

### B. 團體項目比賽獎項

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. 各名次成績若相同時，名次並列，而獎盃及獎牌將於日後補發。  
(由於項目眾多，個人及團體比賽之獎項將會於所有賽事完結後立即集體分發給各學校，恕不作單項頒獎。)

### C. 隊際獎項

1. 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。
2. 每組之總成績冠、亞、季、殿軍隊伍將獲發獎盃一座；
3. 如學校在該組派出多於一隊比賽，每隊將獨立計分。
4. 隊際總分是所有個人項目及團體項目所得分數總和，最高分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，如此類推：

	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

5. 如總分相同，則以以下項目次序之名次判定隊制名次。

所有組別：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

\*小學丙組：六人大繩走8字→四人大繩賽→三人交互繩雙腳跳→30秒交叉開→30秒2重跳→30秒速度跳



附件 1:

全港學界跳繩比賽 2026

45 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	免跳	
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)		



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



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



附件 2:

**全港學界跳繩比賽 2026**

**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	免跳	掌上壓 接(免跳)
單車步	蟹跳	掌上壓 接(蟹跳)
前後開合跳		免跳 接(掌上壓跳)
左右開合跳		免跳 接(免跳)
左右開合跳		免跳 接(蟹跳)
提膝交叉跳		蟹跳 接(掌上壓跳)
掂地跳		蟹跳 接(免跳)
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。		