



# 中國香港跳繩總會

Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated with International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation



## 可口可樂全港學校跳繩獎勵計劃 2010-2011

## 可口可樂全港中小學跳繩比賽 2011 章程

中國香港跳繩總會將於二零一一年四月九日及十六日舉行「全港中小學跳繩比賽 2011」。本會根據國際跳繩聯盟所訂立的跳繩比賽規則制訂了一系列適合香港中小學參加的比賽項目，希望各學生能夠透過較簡單的跳繩比賽接觸到此項運動。比賽規則詳情如下：

### 第一部份：一般資料

#### 1. 比賽日期、時間、地點

小學組： 日期： 2011 年 4 月 9 日(六)

時間： 早上 9:00 - 下午 5:00

地點： 香港修頓室內場館 香港灣仔莊士敦道 111 號地下

中學組： 日期： 2011 年 4 月 16 日(六)

時間： 早上 9:00 - 下午 5:00

地點： 香港修頓室內場館 香港灣仔莊士敦道 111 號地下

#### 2. 參賽資格

2.1)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；

2.2)參賽學校必須為教育局註冊日間或全日制中小學，並已註冊為本會的團體會員。

2.3)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，則視為兩獨立參賽單位，其學生必須代表就讀之上午校或下午校出賽，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。

2.4)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。

#### 3. 比賽費用

##### 3.1)報名費

小學每組港幣\$300；中學每組港幣\$400

報名費用請以劃線支票繳交，抬頭請寫上「中國香港跳繩總會有限公司」；報名一經接納，所繳費用將不會退回；未被接納參賽之隊伍所繳交之支票將會退回。



# 中國香港跳繩總會

## Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated with International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

### 3.2) 裁判費

各參加學校需提供與報名隊數相同的中國香港跳繩總會認可初級裁判，否則每隊需額外支付\$100 裁判費用。

例子 1: 假設 A 學校報了男甲 1 隊、女甲 1 隊及男丙 1 隊，A 其學校便需提供 3 個裁判。

例子 2: 假設 A 學校報了女甲 1 隊、男甲 1 隊、女乙 1 隊及女丙 1 隊，其學校只提供了一個裁判，故 A 學校便需額外支付 3 隊共\$300 裁判費用。

### 4. 參賽紀律

4.1) 每間參賽學校須由一名領隊帶領，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；

4.2) 參賽隊伍須保持場內清潔及遵守場地規則；

4.3) 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；

4.4) 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，學生證)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、性別、出生日期、就讀學校)***

**\*\**(賽會建議參賽學校以學界運動員註冊証作為運動員之身份證明文件)***

### 5. 比賽服飾

5.1) 所有團體參賽隊伍隊員之服飾必須是一致；

5.2) 所有參賽者必須穿著運動襪及運動鞋參賽，以確保安全；

5.3) 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。

### 6. 行為操守

6.1) 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；

6.2) 是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判判決為準；香港跳繩總會擁有賽事的最終裁決權。

### 7. 比賽裁判

7.1) 各項比賽由本會派出裁判及職員執法及當值，各參賽者必須絕對服從，不得異議；



# 中國香港跳繩總會

## Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated with International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

### 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，並按年齡分組如下：

組別	年齡限制
甲組	1998年1月1日或以後出生
乙組	2000年1月1日或以後出生
丙組	2001年1月1日或以後出生

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。

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	連續 2重跳	2分鐘 速度 耐力跳	45秒 個人花式	2分鐘 8人 大繩賽	1分鐘 3人交互跳 速度賽	1分鐘 3人交互跳 花式
乙	30秒 速度跳	連續 2重跳	2分鐘 速度 耐力跳	45秒 個人花式	2分鐘 7人 大繩賽	1分鐘 3人交互跳 速度賽	1分鐘 3人交互跳 花式
丙	30秒 速度跳	30秒 2重跳	/	30秒 個人花式	2分鐘 6人 大繩賽	/	/



# 中國香港跳繩總會

## Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated with International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

- 2.2) 每校可派男甲/男乙/男丙/女甲/女乙/女丙 各 1 隊參與賽事
- 2.3) 男甲/男乙/男丙/女甲/女乙/女丙 各組名額分別為 15 隊，小學組名額合共 90 隊。
- 2.4) 每隊不可多於 14 人組成(包括大繩賽後備隊員)
- 2.5) 每隊最多可派 2 人參與個人項目；
- 2.6) 每隊只可參與各團體項目一次；
- 2.7) 大繩賽每隊可多報 2 人為後備隊員；
- 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(已包括大繩後備)，共 4 個項目。

### 中學組

#### 1) 參賽資格

- 1.1) 比賽設男子組及女子組，並不會按年齡分組。

#### 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)

個人項目				團體項目		
30 秒 速度跳	連續 2 重跳	2 分鐘 速度 耐力跳	45 秒 個人花式	2 分鐘 8 人 大繩賽	1 分鐘 3 人交互跳 速度賽	1 分鐘 3 人交互跳 花式

- 2.2) 每校男子組或女子組各可派 2 隊參與賽事
- 2.3) 男子組 及 女子組 名額分別為 25 隊，中學組名額合共 50 隊。
- 2.4) 每隊不可多於 14 人組成(包括大繩賽後備隊員)
- 2.5) 每隊最多可派 2 人參與個人項目；
- 2.6) 每隊只可參與各團體項目一次；
- 2.7) 大繩賽每隊可多報 2 人為後備隊員；
- 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(已包括大繩後備)，共 4 個項目。

### 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、季將獲發獎牌一面。
- 1.2) 成績若相同時，名次並列，而獎牌則日後補發。

#### 2) 團體項目比賽獎項

- 2.1) 各項團體比賽之冠、亞、季軍隊伍將獲發獎盃一座，所有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。



# 中國香港跳繩總會

## Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated with International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

(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。)

### 3) 隊際獎項

3.1) 每組之總成績冠、亞、季軍隊伍將獲發獎盃一座；

3.2) 每隊獨立計分，例子如下：

A 中學派了 2 隊男子組，1 隊女子組。

A 中學男子組 1 隊，A 中學男子組 2 隊，A 中學女子組為 3 個獨立隊際計分。

3.3) 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：

	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第七名	第八名
個人項目得分	9	7	6	5	4	3	2	1
團體項目得分	18	14	12	10	8	6	4	2

3.4) 如總分相同，則以以下項目次序之名次判定隊制名次。

(交互跳花式→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)

## 第五部份：各項比賽規則

### 1. 比賽通則

- 速度賽及耐力賽由多位裁判計算參賽者之成績；
- 速度賽及耐力賽參賽者最終成績為成績最接近之兩位裁判所得結果之平均數，若誤差多於5即可重賽。
- "偷步" 由分區主裁判經諮詢其餘分區裁判後決定，唯分區主裁判有權在其餘分區裁判不同意下作出裁決。
- "Shoelace"只計跳繩者，不包括不影響安全的擺繩者。
- 裁判員不可與參賽者談話以免影響參賽者比賽情緒。
- 速度賽每個場區之間應最少有1米的距離。
- 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。

### 2. 比賽開始

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



# 中國香港跳繩總會

## Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated with International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

態，否則作偷步論。如運動員身體離開靜止狀態會被判“偷步”違例，成績會被扣5下。

### 3. 比賽完結

a) 賽完結時，中央廣播會發出「Stop」號令

### 4. 30秒速度跳比賽

a) 參賽者目標是在30秒內完成最多的\*單車步；

b) 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. 連續2重跳比賽 / 30秒2重跳比賽

a) (連續2重跳比賽) 參賽者目標是完成最多的連續 2重跳；

b) (連續2重跳比賽) 每位參賽者只有一次機會；若參賽者失誤時，比賽立即中止。

c) (連續2重跳比賽) 參賽者可以在跳2重跳前先跳單重跳，但如果在2重跳前失誤，亦作一次試跳計算。

d) (30秒2重跳比賽) 參賽者目標是在30 秒內完成最多的2重跳，參賽者於30秒內失誤，亦應儘快繼續進行二重跳。

### 6. 2分鐘速度耐力跳比賽

a) 參賽者目標是在2分鐘內完成最多的\*單車步；

b) 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 / 30秒個人花式跳比賽

a) 參賽者目標是在限定時間內獲得最高之分數；

b) 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。(請參閱附件之花式難度表)

c) 不需要配合音樂

d) 花式難度由1至3，參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。

e) 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

f) 每次失誤將被扣1分

g) 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。

h) 分數將會是難度分之總和及扣除失誤分數後所得之成績。

i) 參加者最終成績為成績最接近之兩位裁判所得結果之平均數

### 8. 2分鐘大繩賽

a) 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；

b) 如有失誤，擺繩者必須停止擺繩，而所有運動員須重新入繩。

c) 參賽者於比賽開始前擺動繩子會被判“偷步”違例，成績會被扣5下。

d) 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

## Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated with International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

### 9. 1分鐘3人交互跳速度賽

- 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；
- 參賽者目標是在1分鐘時限內於交互繩中完成最多的\*單車步；
- 裁判只會計算跳繩者右腳過繩之數目。
- 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。
- 參賽者於比賽開始前擺動繩子會被判“偷步”違例，成績會被扣5下。

### 10. 1分鐘3人交互跳花式賽

- 參賽者目標是在限定時間內獲得最高之分數；
- 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。(請參閱附件之花式難度表)
- 不需要配合音樂
- 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。
- 花式難度由1至3，參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。
- 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
- 每次失誤將被扣1分
- 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。
- 分數將會是難度分之總和及扣除失誤分數後所得之成績。
- 參加者最終成績為成績最接近之兩位裁判所得結果之平均數

### 11. 繩子

- 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。

### 12. 比賽場區面積

- 個人比賽場區面積最小為4 x 4米，場區將清楚劃分；
- 團體比賽場區面積最小為6 x 6米，場區將清楚劃分。

## 第六部份：報名方法

- 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」)寄回「香港中文大學汾陽樓 G05 室轉交中國香港跳繩總會」，請註明「可口可樂全港中小學跳繩比賽 2011」；報名一經接納，所繳費用將不會退回。



# 中國香港跳繩總會

## Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated with International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

- 為使出場序、成績公佈各方面資料正確，及增加當日比賽的效率，請各學校的負責老師填妥附加的電腦檔後，電郵至 [hkrsa\\_competition@yahoo.com.hk](mailto:hkrsa_competition@yahoo.com.hk) 並於標題註明 學校名稱。(所有比賽資料以學校遞交的電腦檔為準。)
- 各學校的完整報名申請應包括 1.報名表 2.劃線支票 3.運動員名單(1,2,3 郵寄遞交) 及 4.運動員名單電腦檔(電郵至跳繩總會比賽及活動部) 才為完整的報名申請。如參加學校未能提供上述資料，本會有權拒絕其報名。
- 所有報名資料如有更改會按照第二次遞交時間為準。
- 所有資料以郵遞日期為準，過早或逾時均不受理。
- 完整報名申請日期以第1-3項資料的郵寄日期或第4項運動員名單電腦檔電郵日期，兩者較後為準。
- 入選名單及出場次序將於二零一一年三月中旬公開抽籤決定。
- 若報名人數多於限額，將根據比例代表制及抽籤先後次序決定入選名單及出場次序。而派2隊參賽的學校其中一隊則優先留有一席位。例子如下：

### 例子 1:

中學男子組名額只有5個，而報了名的中學有4間，其中2間報了2隊男子組。

甲中學(A)

乙中學(B)

丙中學 第一隊(C),第二隊(D)

丁中學 第一隊(E),第二隊(F)

由於共有A - F 6隊爭取5個名額。

結果：C 和 E 在抽籤前按報名名額比例會先分配名額。而A 和 B 亦得到餘下3個名額中的2個位。最後一個名額則抽籤決定屬於 D 或 F 。

### 例子2:

中學男子組名額只有5個，而報了名的中學有6間，其中2間報了2隊男子組。

甲中學(A)

乙中學(B)

丙中學(C)

丁中學(D)

戊中學 第一隊(E),第二隊(F)

己中學 第一隊(G),第二隊(H)

共有 A - H 8隊，爭取5個名額。

結果：E 和 G 在抽籤前已分配名額。A,B,C,D 則由抽籤決定餘下的3個名額。



# 中國香港跳繩總會

## Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated with International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

### 第七部份 :天氣情況

- 如遇天氣情況惡劣，教統局宣佈學校停課，參賽者可於比賽前兩小時致電本會查詢，如遇天文台發出三號或以上風球或紅色暴雨訊號時，比賽則會改期進行，日期另行通知。

### 第八部份：截止報名日期及查詢電話

- 由 2011 年 2 月 26 日起至 2011 年 3 月 11 日截止；如有任何疑問，歡迎於本會辦公時間致電 94649757 或電郵 [hkrsa\\_competition@yahoo.com.hk](mailto:hkrsa_competition@yahoo.com.hk) 與本會職員聯絡。

是次比賽由「可口可樂基金」資助



*The Coca-Cola Foundation*

\*\*\*中國香港跳繩總會擁有是次活動的最終修改權，請各參賽者留意\*\*\*