

主辦機構

合作及支持機構



香港速度跳繩競技評核賽 2024

Hong Kong Jump Rope Showcase & Speed Delight 2024

目的

「香港速度跳繩競技評核賽 2024」，將於本年 5 月 1 日舉行。今屆賽事將以實體形式進行，項目包括「速度競技賽」、速度證書考核「評核挑戰賽」，及以舞台形式呈現之花式跳繩 SHOWCASE 大匯演。賽事及表演宗旨希望提供機會，讓參賽者互相交流；同時亦設有由支持機構香港交互繩總會舉辦的評級計劃區域，讓參賽者即場考核證書，挑戰自己展現個人才能及團體合作精神。比賽詳情如下：

第一部分：一般資料


日期：2024 年 05 月 01 日 (三)

時間：上午 8 時 45 分至下午 2 時

地點：VESSEL 發現號 03 (海濱道 90 號)

報名截止日期：由即日起至 2024 年 4 月 12 日 (星期五) 下午 11 時 59 分前截止。

第二部分：參賽費用

速度競技賽及 SHOWCASE 大匯演	評核挑戰賽及 SHOWCASE 大匯演	 網上報名表 QR CODE
I. 全項：每名參賽者 港幣 \$300 (包含三項速度項目) II. 單項：每名參賽者 港幣 \$150	I. 單項：每名參賽者 港幣 \$100	
SHOWCASE 大匯演 - 每隊港幣 \$650		

第三部份：比賽分組及評核等別

速度競技賽

分組	年齡組別			
	男子組及女子組	組別 1 6 歲或以下 (2018 年或之後出生)	組別 4 11 至 12 歲 (2012 至 2013 年出生)	組別 2 7 至 8 歲 (2016 至 2017 年出生)
	組別 3 9 至 10 歲 (2014 至 2015 年出生)	組別 6 16 歲或以上 (2009 年或之後出生)		

評核挑戰賽

個人速度評核				
白金評核	珍珠評核	鑽石評核	水晶評核	翡翠評核
各項評核等級				
至尊等級	甲等級	秀等級	優等級	良等級

SHOWCASE 大匯演：提供參加者舞台花式跳繩演出機會，不含比賽競技元素。(人數限制 2 - 25 人)

每隊演出長度：150 秒內 (由負責教練安排表演內容)；名額限 20 隊；舞台面積：12 米 (闊) x 7 米 (深) = 約 84 平方米

Telephone: (+852) 9811 5406 E-Mail: bingojumphk@gmail.com

Address: Flat A, 2/F Tak Cheong Building 219 Yee Kuk Street, Sham Shui Po.

主辦機構



支持機構



第四部份：比賽項目及評核標準

速度競技賽

全項賽事：任選三項為全項（項目會以 (A) 為先，然後再以英文順序來比賽）；單項賽事：單項之參賽者不會獲頒總成績

參賽者可參加多於三項項目，總成績會以分數最高三項來計算；比賽聲帶：<https://bit.ly/3uZYPJH>

項目 (組別 1) - 20 秒				
(A) 前繩雙腳跳	(B) 開合跳	(C) 側擺跳	(D) 交叉開跳	(E) 假掌上壓跳
項目 (組別 2 - 組別 6) - 20 秒				
(A) 單車步	(B) 交叉開跳	(C) 側擺敬禮跳	(D) 跨下二式	(E) 二重跳

速度競技賽示範片段：https://www.youtube.com/watch?si=L_NerThbafsl8d5&v=bhB_WzLif1U&feature=youtu.be

評核挑戰賽 - 30 秒；評核聲帶：<https://bit.ly/4abgWet>

翡翠評核	功夫繩 接 功夫解繩跳
水晶評核	開交叉腳跳 接 開合跳 接 側擺側擺開開
鑽石評核	側擺交叉 接 側擺開 接 交叉開跳 接 交叉開跳
珍珠評核	跨下一式 接 側擺交叉開跳 接 側擺敬禮跳 接 二重跳
白金評核	側擺跨下二重跳 接 二重跳 接 側擺敬禮跨下二重跳 接 二重跳

評核挑戰賽示範片段：https://youtu.be/SRKtJAShQS4?si=b_Eg_DPZ54mAO0Pj

	至尊等級	甲等級	秀等級	優等級	良等級
翡翠評核	11 次或以上	8 - 10 次	6 - 7 次	3 - 5 次	0 - 2 次
水晶評核	11 次或以上	8 - 10 次	6 - 7 次	3 - 5 次	0 - 2 次
鑽石評核	11 次或以上	8 - 10 次	6 - 7 次	3 - 5 次	0 - 2 次
珍珠評核	11 次或以上	8 - 10 次	6 - 7 次	3 - 5 次	0 - 2 次
白金評核	10 次或以上	8 - 9 次	6 - 7 次	3 - 5 次	0 - 2 次

I. SPEED DELIGHT 速度競技賽：全項：比賽時間共 2 分鐘；單項：比賽時間每項 20 秒。

SPEED DELIGHT 個人速度競技賽 - 比賽流程				
項目 (一)	30 秒 調整及準備	項目 (二)	30 秒 調整及準備	項目 (三)

II. SPEED DELIGHT 評核挑戰賽：考核時間每項 30 秒。(是次考核每位運動員只能報核一項評核)

III. SHOWCASE 大匯演：150 秒內 (由負責教練安排表演內容)。限 20 隊

主辦機構



支持機構



香港跳繩協會
HONG KONG JUMP ROPE LEAGUE

第五部份：比賽通則

- I. 速度競技賽：男、女子組分別各 6 個組別
- II. SHOWCASE 表演：均不設性別及年齡限制並需以團體形式報名，已報名速度賽參賽者即可參加；由負責教練安排表演內容。限額 20 隊
- III. 參賽者需依照出生年份決定參賽組別，年齡計算週期為該年 1 月 1 日至該年 12 月 31 日內。
- IV. 速度競技賽，必須符合賽制中年齡組別要求，不接受越級參賽。
- V. 評核挑戰賽：失手時需從該失手動作進行考核，考核員便會繼續評分；評核中容許評核動作以外動作來接駁。(如 雙腳跳 或 停止動作等)
- VI. 所有項目參賽繩子種類不限，SHOWCASE 表演中可使用道具，但需要預先申請及得到本公司批准。
- VII. 召集時及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，該學生將會被取消資格。(學生證明文件必須包含以下資料:個人相片、姓名、性別、出生日期、就讀學校，正本或副本均可)
- VIII. 每位運動員須由一名領隊帶領 (18 歲或以上)，負責與賽事單位聯絡及監督參賽者之行為
- IX. 比賽場地區尺寸最少為 2.5 米 x 2.5 米
- X. 所有比賽項目由一位裁判計算參賽者之成績
- XI. 所有個人速度賽項目，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
- XII. 所有比賽成績均以裁判計算為準，不設上訴。對於一切比賽事宜，本社將有最終決定權

第六部份：比賽評分

(組別 1)

- I. 速度競技賽(前繩雙腳跳):跟據指定聲帶，於 20 秒限時內，做出最多 前繩雙腳跳數量，雙腳跳為一下，只計算 雙腳 過繩次數。
- II. 速度競技賽(開合跳):跟據指定聲帶，於 20 秒限時內，做出最多 開合跳 數量，只計算 開腳連接合腳前跳 過繩次數。
- III. 速度競技賽(側擺跳):跟據指定聲帶，於 20 秒限時內，做出最多 側擺跳 數量，只計算 側擺後 過繩次數
- IV. 速度競技賽(交叉開跳):跟據指定聲帶，於 20 秒限時內，做出最多 交叉開跳 數量，只計算 交叉連接雙腳前跳過繩次數。
- V. 速度競技賽(假掌上壓跳):跟據指定聲帶，於 20 秒限時內，做出最多假掌上壓跳數量，只計算 假掌上壓 後跳過繩次數。

(組別 2-6)

- VI. 速度競技賽(單車步):跟據指定聲帶，於 20 秒限時內，做出最多 單車步 數量，左右腳輪流交替為一下，只計算 右腳 過繩次數。
- VII. 速度競技賽(交叉開跳):跟據指定聲帶，於 20 秒限時內，做出最多 交叉開跳 數量，只計算 交叉連接雙腳前跳 過繩次數。
- VIII. 速度競技賽(側擺敬禮跳):跟據指定聲帶，於 20 秒限時內，做出最多 敬禮跳 數量，只計算 側擺連接敬禮跳 跳過繩次數。
- IX. 速度競技賽(跨下二式):跟據指定聲帶，於 20 秒限時內，做出最多 跨下二式 數量，只計算 交叉連接雙腳前跳過繩次數。
- X. 速度競技賽(二重跳):跟據指定聲帶，於 20 秒限時內，做出最多 二重跳 數量，只計算 二重跳 過繩次數。
- XI. 所有比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判判決為準。

主辦機構



支持機構



香港跳繩協會
HONG KONG JUMP ROPE LEAGUE

個人總成績計算方法

每項目冠軍滿分為 100 分，其餘名次分數會以同項目冠軍成績百分比計算；單項之參賽者不會獲頒總成績；

計算例子	交叉開跳	敬禮跳	跨下二式	二重跳
參賽者項目成績	50	30	20	55
相應組別冠軍成績	50	54	37	57
參賽者獲得分數	$50/50 \times 100 = 100$ 分	$30/54 \times 100 = 55.56$ 分	$20/37 \times 100 = 54.05$ 分	$55/57 \times 100 = 96.49$ 分
個人總成績得分為	100 分 + 55.56 分 + 96.49 分 = 252.05 分			

參賽者可參加多於三項項目，300 分為總成績最高分數，成績會以最高三項來計算。

第七部份：比賽獎項及評核證書

- I. 速度競技賽：各個組別項目均設有冠、亞、季、殿軍及七名優異獎，每位優勝者將獲發獎牌一面。
- II. 個人總成績：總成績最高分首三名參賽者，將獲發獎盃一個。只限全項之參賽者，單項報名不作計算。
- III. 速度賽獎牌及獎盃將於決賽當日即場頒發，如名次成績並列，其中的參賽者須稍後時間補發給相關機構 / 學校。
- IV. 評核挑戰賽：各個評核均設有至尊等級、甲等級、秀等級、優等級及良等級，每位跳繩者完成考核將獲發評核證書一張。

第八部份：比賽獎項證書申請

- I. 參賽證書：每張港幣 \$50
- II. 得獎證書：每張港幣 \$100 (以每項項目計算)

第九部份：報名流程

- I. 填妥網上報名表 (<https://forms.gle/oGhwUq86Zs5A9JCf6>)。
- II. 團體報名：於報名表內上載【附件(一)報名資料】電腦檔 (<https://bit.ly/4cb6y8l>)。
- III. 所有報名資料如有更改會按照第二次遞交時間為準。
- IV. 報名一經確認，費用將不設退款。

第十部份：特殊情况

- I. 如遇天氣情況惡劣，參加單位可於比賽前兩小時致電 9811 5406 查詢。
- II. 如天文台發出八號或以上風球或紅色、黑色暴雨警告訊號，比賽則會改期進行，日期另行通知。
- III. 比賽延期：參加單位之報名費將不獲退還，但可申請更改參賽學生資料。
- IV. 比賽取消：參加單位可獲退還一半報名費。
- V. 本會擁有是次活動的最終修改權，請各參加者留意。

如有任何疑問，歡迎致電 9811 5406 或 電郵至 bingojumpkh@gmail.com 向主辦單位查詢。

*** 所有章則之內容，主辦單位有權按實際情況作出適當修訂，各參賽者不得異議。***