



# 香港跳繩精英訓練社

Hong Kong Rope Skipping Union(HKRSU)

## 聯校盃

### 全港個人競速錦標賽 2019 章程

香港跳繩精英訓練社將會在 2020 年 2 月 15 日(六)舉行「全港個人競速錦標賽 2019」。本社希望各學生能夠透過是次比賽接觸跳繩運動及與其他學校的學生交流競技。比賽詳情如下：

#### 1. 比賽資料

日期:	2020 年 2 月 15 日(六)
時間:	8:30am - 2:00pm
地點:	保良局黃永樹小學 (將軍澳唐賢街 2 號)
參與資格:	接受全港大中小學以學校名義報名
參賽名額	每間學校最多 30 名參賽者 比賽接受 30 間小學、20 間中學、10 間大專院校報名
費用:	每一個比賽項目為港幣\$50 元正 每名學生最多只可參加五個項目 *一經核實，不設退款*
參賽組別:	比賽分為以下 9 個年齡組別，再分男/女子組 (合共 18 組) • 6 歲或以下 (2013 年或以後出生) • 7 歲(2012 年出生) • 8 歲(2011 年出生) • 9 歲(2010 年出生) • 10 歲(2009 年出生) • 11 歲(2008 年出生) • 12-14 歲(2005-2007 年出生) • 15-17 歲(2002-2004 年出生) • 18 歲或以上(2001 年或以前年出生)
比賽獎項:	• 每個比賽項目均設冠，亞，季，殿軍 • 如成績相同，名次並列，獎牌則日後補發 • 每個組別個人總成績最高分前三名者，可獲獎盃一枚 • 如有需要可於比賽當天向本社申請參與或得獎證書，每張證書需額外支付港幣\$50 行政費用



# 香港跳繩精英訓練社

**Hong Kong Rope Skipping Union(HKRSU)**

## 2. 比賽項目

比賽項目如下: (30 秒)

1. 單車步	2. 二重跳	3. 交叉開	4. 跨下一式交叉
5. 跨下二式	6. 側擺敬禮	7. 身後交叉	8. 交叉轉換

- \* 每名學生最多只可參加五個項目
- \* 側擺敬禮於側擺時及進行敬禮時均需跳躍
- \* 跨下二式需完成跨下二及 前繩 方為完成一次
- \* 身後交叉需完成身後交叉 及 前繩 方為完成一次



## 3. 比賽規則

- 所有比賽項目均以限時內(30 秒)完成最多下數為目標，而各項目可參考網頁 <https://www.youtube.com/playlist?list=PL3St1VvBJVZQLpqu36pycx0RhJ8IqH1o4> 內之示範影片（同時可以 QR Code 查閱）
- 所有比賽項目由一位裁判計算參賽者之成績
- 所有比賽項目，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
- 所有比賽成績均以裁判計算為準，不設上訴
- 個人總成績計算方法：  
每一項目滿分為 100 分，計算方法是將每個項目成績與該組同一項目首名成績相除乘 100

例子:

陳大文為男子 9 歲組別參賽者,選擇參與單車步, 二重跳, 交叉開, 身後交叉,交叉轉換 5 個項目, 並獲以下成績

	單車步	二重跳	交叉開	身後交叉	交叉轉換
陳大文成績	60	45	37	28	60
男子 9 歲組別 首名成績	65	45	50	40	70
陳大文得分	92.30769	100	74	70	85.71429

陳大文總得分: **422.02**

每組 最高得分為 500 分



# 香港跳繩精英訓練社

**Hong Kong Rope Skipping Union(HKRSU)**

## 4. 參賽須知

- 參賽者須保持場內清潔及遵守場地規則。
- 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。
- 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(學生手冊/學生證)讓工作人員核對，否則大會有權拒絕參賽者出賽。

**\*\* (身份證明文件必須包含以下資料：姓名、性別、就讀年級、就讀學校)**

## 5. 報名方法

- **請於 2020 年 1 月 15 日或之前** 1. 將報名表電郵至 [hkrsu.asia@gmail.com](mailto:hkrsu.asia@gmail.com) 2. 將報名表及報名費用郵寄至“香港跳繩精英訓練社，將軍澳郵政局，郵政信箱 65217 號”（如超過名額，本社有權提早結束報名期）
- 報名費請以現金 或 支票支付（支票抬頭：“香港跳繩精英訓練社有限公司”）
- **\*\*請勿郵寄現金\*\***

## 6. 天氣及特殊情況

如在比賽當日，天文台於比賽當日第一場賽事報到前 2 小時已發出 8 號預警(天文台在發出 8 號熱帶氣旋警告訊號之前 2 小時會發出預警信息)、發出 8 號或以上熱帶氣旋警告訊號或黑色暴雨警告訊號，該日賽事將延期舉行。賽會稍後會通知參賽者相應安排。如遇任何特殊情況，本社有權將比賽改期或取消

如對比賽有任何查詢請聯絡有關教練 或 致電 92271871 / 65801700 與 莫教練聯絡，亦可經電郵 [hkrsu.asia@gmail.com](mailto:hkrsu.asia@gmail.com) 或查閱本會網站 [www.hkrsu.com](http://www.hkrsu.com)

**對於比賽之一切事宜，本社有最終決定權**