



香港跳繩精英訓練社

Hong Kong Rope Skipping Union(HKRSU)

聯校盃

全港跳繩競速錦標賽 2024 (個人賽) 章程

香港跳繩精英訓練社將於 2024 年 2 月 24 日(六)舉行「聯校盃 - 全港跳繩競速錦標賽 2024 (個人賽)」。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:	2024 年 2 月 24 日(六)										
時間:	8:30am - 4:00pm (不同組別將於不同時段進行, 確實時間將於完成報名後公佈)										
地點:	保良局黃永樹小學 (將軍澳唐賢街 2 號)										
參與資格:	接受全港大中小學報名										
參賽名額	名額 500 人 #本社可因應實際情況進行調整										
費用:	1 個比賽項目為港幣\$100 元正 2 個、3 個比賽項目均為港幣\$200 元正 4 個、5 個比賽項目均為港幣\$300 元正 本年度特別項目為前繩跳, 費用為\$100 *所有報名一經核實, 不設退款*										
參賽組別:	比賽劃分為以下 10 個年齡組別, 再分為男/女子組 (合共 20 組) <table border="0"><tr><td>• 6 歲或以下(2018 年或以後出生)</td><td>• 11 歲(2013 年出生)</td></tr><tr><td>• 7 歲 (2017 年出生)</td><td>• 12 歲(2012 年出生)</td></tr><tr><td>• 8 歲(2016 年出生)</td><td>• 13-14 歲(2010-2011 年出生)</td></tr><tr><td>• 9 歲(2015 年出生)</td><td>• 15-16 歲(2008-2009 年出生)</td></tr><tr><td>• 10 歲(2014 年出生)</td><td>• 17 歲或以上(2007 年或以前年出生)</td></tr></table>	• 6 歲或以下(2018 年或以後出生)	• 11 歲(2013 年出生)	• 7 歲 (2017 年出生)	• 12 歲(2012 年出生)	• 8 歲(2016 年出生)	• 13-14 歲(2010-2011 年出生)	• 9 歲(2015 年出生)	• 15-16 歲(2008-2009 年出生)	• 10 歲(2014 年出生)	• 17 歲或以上(2007 年或以前年出生)
• 6 歲或以下(2018 年或以後出生)	• 11 歲(2013 年出生)										
• 7 歲 (2017 年出生)	• 12 歲(2012 年出生)										
• 8 歲(2016 年出生)	• 13-14 歲(2010-2011 年出生)										
• 9 歲(2015 年出生)	• 15-16 歲(2008-2009 年出生)										
• 10 歲(2014 年出生)	• 17 歲或以上(2007 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 首三名 者, 可獲獎盃一枚 *必須參加 5 個比賽項目方會計算個人總成績, 特別項目不包括在內 (即連同特別項目, 每人最多可參加 6 個比賽項目) • 如有需要可比賽完結後於網上申請 參與 或 得獎證書, 每張證書需額外支付										

Address: Office 03, 15/F, K83, No.83 Tai Lin Pai Road, Kwai Chung, Hong Kong. |

Phone: 92271871/65801700 Fax: 34610065|Email: hkrsu.asia@gmail.com | website: www.hkrsu.com



香港跳繩精英訓練社

Hong Kong Rope Skipping Union(HKRSU)

	港幣\$50 行政費用 (申請表格將於稍後公佈)
全年比賽成績	是次比賽之個人總成績將與「聯校盃 - 全港跳繩競速錦標賽 2024 (團體賽)」之團體賽事總成績 合併計算學校之全年總成績 兩項賽事合計最高得分的學校將獲聯校盃獎盃一枚 *聯校盃 - 全港跳繩競速錦標賽 2024 (團體賽) 暫定 2024 年 6-7 月舉辦

2. 比賽項目

A. 聯校盃 - 全港跳繩競速錦標賽 2024 (個人賽) 比賽項目如下: (每個項目均為 30 秒)

1. 交叉轉換	2. 跨下二式	3. 側擺敬禮	4. 側擺交叉
5. 側擺開	6. 交叉開	7. 二重跳	8. 單車步
特別項目			
9. 前繩跳			

* 每名學生最多只可參加五項個人賽項目 以及 一項特別項目

* 跨下二式需完成跨下二 及 前繩 方為完成一次

* 側擺敬禮、側擺交叉 及 側擺開 於側擺時均需跳躍 (8 歲或以下組別不需跳起)

* 前繩跳 需以雙腳跳過繩

3. 聯校盃個人賽事比賽規則

- 所有比賽項目均以限時內(30 秒)完成最多下數為目標，各項目動作可參考本社網頁內之示範影片 (可以 QR Code 查閱)

<http://www.hkrsu.com>

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。對於一切比賽事宜，本社將有最終決定權
- 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, 而運動員必需要參加 5 個比賽項目 (不包括特別項目) 才會計算總成績



Address: Office 03, 15/F, K83, No.83 Tai Lin Pai Road, Kwai Chung, Hong Kong. |

Phone: 92271871/65801700 Fax: 34610065|Email: hkrsu.asia@gmail.com | website: www.hkrsu.com



香港跳繩精英訓練社

Hong Kong Rope Skipping Union(HKRSU)

個人總成績計分例子:

ABC 小學 陳大文為男子 8 歲組別參賽者,選擇參與單車步, 二重跳, 交叉開, 跨下二式,交叉轉換 , 前繩跳 6 個項目, 並獲以下成績

	單車步	二重跳	交叉開	跨下二式	交叉轉換	前繩跳
陳大文成績	60	45	37	28	60	50
男子 8 歲組別 別首名成績	65	45	50	40	70	60
陳大文得分	92.30769	100	74	70	85.71429	0

陳大文個人總成績得分: **422.02** (每組最高得分為 500 分 (如 5 項均取得冠軍))

陳大文為 ABC 小學男子組聯校盃全年總成績取得 $422.02/10 = 42.2$ 分 (個人總成績得分/10)

*前繩跳不會計算在總成績內, 故此相關得分為 0 分

ABC 小學 李美麗為女子 10 歲組別參賽者,選擇參與二重跳, 交叉開, 跨下二式,交叉轉換 4 個項目, 並獲以下成績

	二重跳	交叉開	跨下二式	交叉轉換
李美麗成績	54	52	30	50
女子 10 歲組 別首名成績	54	52	30	50
李美麗得分	100	100	100	100

李美麗個人總成績得分: **0** (個人賽事必須參加 5 個項目方會計算總成績)

李美麗為 ABC 小學女子組聯校盃全年總成績取得 0 分 (因為沒有參加 5 項賽事, 故沒有個人總成績)

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)



香港跳繩精英訓練社

Hong Kong Rope Skipping Union(HKRSU)

5. 報名方法

- 請於 **2024 年 1 月 24 日(五)或之前** 完成以下 2 項手續 1. 將報名表電子檔案電郵至 hkrsu.asia@gmail.com 2. 將報名表及報名費用郵寄/親身提交至“葵涌大連排道 83 號，K83 15 樓 03 室，香港跳繩精英訓練社收”（如超過名額，本社有權提早結束報名期）
- 報名費請以支票支付（支票抬頭：“香港跳繩精英訓練社有限公司”）

6. 成績公佈

比賽成績將於比賽當日，於場地及網上公佈
得獎者可於成績公佈後以身份證明文件即場領取獎牌

7. 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

8. 其他注意事項

- 參賽組別是以出生年份劃分，並非以參賽時實際年齡，敬請留意。
- 每名參賽者最多只可由一名教練/家長帶領進入比賽場地。

如對比賽有任何查詢請聯絡有關教練 或 致電 65801700/ 92271871 與本社聯絡，亦可經電郵 hkrsu.asia@gmail.com 或查閱本會網站 www.hkrsu.com

對於比賽之一切事宜，本社有最終決定權