



### 【全港分區小學跳繩比賽 2020 章程】

#### 第一部份：一般資料

比賽日期	2019 年 12 月 1 日 (星期日)	2020 年 1 月 19 日 (星期日)	2020 年 2 月	2020 年 3 月
比賽地點	上水惠州公立學校	上水惠州公立學校	(待定)	(待定)
比賽時間	08:00 – 19:00 (其中 3-5 小時，實際時間有待截止日期後根據各區報名人數作決定)			
比賽地區	北區、大埔區、 沙田區、西貢區	元朗區、屯門區、 荃灣區、葵涌區、 青衣區、大嶼山區	九龍東區、九龍南 區、九龍西區	九龍北區、長洲區、 港島東區、港島西區
截止日期	2019 年 11 月 3 日 (星期日)	2019 年 12 月 20 日 (星期五)	(待定)	(待定)
報名收費	一個個人項目：每位學生港幣 70 元正 兩個個人項目：每位學生港幣 90 元正 大繩項目：免費 (名額有限，由參賽學校自行挑選學生)			

#### 第二部份：報名方法

- 於本校網頁 ([www.hkrsa.asia](http://www.hkrsa.asia)) 下載運動員名單檔案，填妥後於截止日期或以前電郵 [hkrsa.asia@gmail.com](mailto:hkrsa.asia@gmail.com)
- 郵寄：
  - 報名表及支票：截止日期或之前
  - 運動員聲明：比賽前一星期或之前郵寄至「新界 沙田 石門 安群街 3 號 京瑞廣場 1 期 17 樓 N 室」，支票抬頭「香港專業花式跳繩學校有限公司」，請註名「#分區賽 2020」
- 必須於截止日期或以前完成以上兩個手續，否則報名將有機會不被接納

#### 第三部份：比賽資料

- 參加資格：全港小學
  - 比賽以學校為單位參賽，同隊學生必須為現時就讀於同校之學生，恕不接受個人報名
  - 比賽將會根據香港學界體育聯會的資料按各校的地理位置分為 17 區獨立計分進行比賽。分別是港島東區、港島西區、九龍東區、九龍南區、九龍西區、九龍北區、北區、大埔區、沙田區、西貢區、元朗區、屯門區、大嶼山區、長洲區、荃灣區、葵涌區、青衣區
  - 個人項目賽事將按年齡劃分男子及女子各六個組別，共十二個組別；大繩項目賽事亦會劃分男子初級組、男子高級組、女子初級組及女子高級組共四個組別



男子初級組	(第一組別) 男子組 2013 年或以後出生者	女子初級組	(第七組別) 女子組 2013 年或以後出生者
	(第二組別) 男子組 2012 年出生者		(第八組別) 女子組 2012 年出生者
	(第三組別) 男子組 2011 年出生者		(第九組別) 女子組 2011 年出生者
男子高級組	(第四組別) 男子組 2010 年出生者	女子高級組	(第十組別) 女子組 2010 年出生者
	(第五組別) 男子組 2009 年出生者		(第十一組別) 女子組 2009 年出生者
	(第六組別) 男子組 2008 年或以前出生者		(第十二組別) 女子組 2008 年或以前出生者

### 第四部份：比賽項目

#### 1. 個人項目賽事 (30 秒) — 其成績會被計算入總成績

1. 單車步	2. 後單車步	3. 交叉開跳	4. 後交叉開跳	5. 側擺開跳 (左右)
6. 後側擺開跳 (左右)	7. 側擺交叉跳 (左右)	8. 後側擺交叉跳 (左右)	9. 二重跳	10. 跨下二式

\*比賽形式請參考以下影片：\*請務必觀看 <http://www.youtube.com/HKRSAcademy>

#### 個人項目規則

- 個人項目每組別最多可各報 1 人、每間學校最多可分別報男子組及女子組各 60 人
- 每位學生可參加最多兩項個人項目

#### 2. 大繩項目賽事 (45 秒) — 其成績會被計算入總成績

1. 初級組三人大繩 (由第一至第三組別之學生 或 由第七至第九組別之學生所組成)	2. 高級組四人大繩 (由第四至第六組別之學生 或 由第十至第十二組別之學生所組成)
3. 四人交互繩雙腳跳 (由第一至第六組別之學生 或 由第七至第十二組別之學生所組成)	

\*比賽形式請參考以下影片：\*請務必觀看 <http://www.youtube.com/HKRSAcademy>

#### 大繩項目規則

- 大繩項目每組最多可各報 1 隊、每間學校最多可分別報男子組及女子組各 3 隊
- 所有大繩項目可以預先站在繩的中間然後開始，不用起繩後才入繩。

### 第五部份：比賽獎項

#### 1. 個人比賽獎項

- 每項個人項目均設有冠、亞、季及殿軍
- 如成績相同，則會有兩位參賽者獲同一名次，其中一位參賽者之獎牌可能需要稍後時間補領

#### 2. 大繩比賽獎項

- 每項大繩項目均設有冠、亞、季及殿軍
- 如成績相同，則會有兩隊參賽隊伍獲同一名次，其中一隊參賽者之獎牌可能需要稍後時間補領



### 3. 總成績獎項

- A. 設有分區全場校際男子組及女子組總成績冠、亞，季軍及殿軍
- B. 分區全場校際男子組及女子組總成績是以各校所有男子組或女子組個人項目的成績及大繩項目的成績相加，高分者勝。例子：甲小學報了七位男子組學生參加共 14 個個人項目，成績如下
  - A 同學於兩個個人項目跳得的次數總和為 45；獲得 45 分
  - B 同學於兩個個人項目跳得的次數總和為 40；獲得 40 分
  - C 同學於兩個個人項目跳得的次數總和為 25；獲得 25 分
  - D 同學於兩個個人項目跳得的次數總和為 34；獲得 34 分
  - E 同學於兩個個人項目跳得的次數總和為 20；獲得 20 分
  - F 同學於兩個個人項目跳得的次數總和為 41；獲得 41 分
  - G 同學於兩個個人項目跳得的次數總和為 15；獲得 15 分成績：甲小學派出的七位男子組學生個人項目總分為 220 分  
甲小學男子組於初級組三人大繩的次數為 60 及高級組四人大繩的次數為 90；獲得 60 及 90 分  
成績：甲小學男子組派出的兩隊大繩項目總分為 150 分  
甲小學男子組總成績是 220 分 + 150 分 = 370 分

### 4. 特別獎項

- A. 所有項目均設有「最佳記錄」，按地區及性別劃分
- B. 打破「最佳紀錄」之參賽者將獲發記念證書一張
- C. 如同一項目有多於一位參賽者打破紀錄，記念證書只會頒發給成績最高之參賽者

### 第六部份：比賽規則

- A. 是次比賽不設降級或越級出賽
- B. 參賽學校必須為教育局註冊日間或全日制小學，若學校設有上午校和下午校，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
- C. 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**）
- D. 每間學校須由一名領隊帶領（18 歲或以上），負責與本校職員聯絡及監督學生之行為
- E. 所有學生必須穿著統一的運動服
- F. 所有比賽項目中所用的繩子需要自行負責，繩子種類不限。比賽場區將清楚劃分，每場區尺寸最少為 3 米 x 3 米

### 比賽開始

- A. 比賽開始時，將會發出以下號令：「Judges ready, Skippers ready, Set, Beep」，如有學生偷步，比賽會繼續進行，而該學生將被扣除 5 下跳繩次數
- B. 在發出“Set”後，“Beep”之前，學生繩子必須在靜止狀態。否則會被判為偷步
- C. 如學生比賽中途鞋帶鬆脫或身上有雜物掉在場區上，裁判會揚聲發出“time out”此時



裁判暫停計算下數，學生需要繫好鞋帶或清理地上雜物後繼續作賽，否則往後下數將不被計算

- D. 比賽進行中，所有學生不得超越場區，場區以外完成的次數均不會被計算

### 比賽完結

- A. 比賽完結時，會發出“Stop”指示，學生須停止  
B. 比賽完結後學生可向裁判查問成績，但最後成績以大會之成績公佈為準  
C. 比賽完結後請盡快離開場區，以免影響下一場比賽

### 比賽裁判

- A. 是次比賽由本校派出之裁判及職員當值，各學生須絕對服從，不得異議  
B. 所有速度項目由本會一名裁判判決  
C. 是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判裁決結果為準，香港專業花式跳繩學校擁有對賽事之最終裁決權

### 第六部份：特殊情況

- 如遇天氣情況惡劣，參加學校可於比賽前兩小時致電 9813 6367 查詢。如遇天文台發出八號或以上風球或紅色/黑色暴雨訊號時，比賽則會改期進行，日期另行通知。詳情請留意網頁公佈。
- 比賽延期：參賽單位之報名費將不獲退還，但可申請更改參賽學生資料
- 比賽取消：參賽單位可獲退還一半報名費



# Hong Kong Rope Skipping Academy

香 港 專 業 花 式 跳 繩 學 校

## 【全港分區小學跳繩比賽 2020】

### 報名表

參加學校資料

學校名稱： \_\_\_\_\_

領隊老師姓名： \_\_\_\_\_ 必須為18歲或以上人士      聯絡電話（手提）： \_\_\_\_\_

負責人電郵地址： \_\_\_\_\_

報名費：（報名費用請以劃線支票繳交，抬頭請寫上「香港專業花式跳繩學校有限公司」）

支票號碼： \_\_\_\_\_

學校印章： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_



### 全港分區小學跳繩比賽 2020

#### 參賽者聲明

參賽者聲明（如參加者未滿十八歲，請由家長或監護人填寫）：

1. 本人謹此聲明：\_\_\_\_\_（參賽者姓名）的健康及體能良好，適合參加上述「全港分區小學跳繩比賽2020」活動。如果本人／小兒／小女的疏忽或體能欠佳而引致於參加這項活動時傷亡，主辦機構及協辦機構概不需負責。如果本人／小兒／小女在活動期間發生任何意外，本人授權主辦機構全權決定是否送本人／小兒／小女到醫院接受治療。主辦機構或協辦機構或教練無須就本人／小兒／小女的人身傷害及其他一切損失負上任何法律上的責任。
2. 本人明白及同意在收集資料的類別方面，在「全港分區小學跳繩比賽2020」活動其間，所有參賽者可能會被主辦機構、協辦機構或傳媒機構拍攝照片及錄影，亦會有機會作公開刊登（如校刊、學校網頁、Facebook、Instagram、YouTube及報章雜誌）及播放。
3. 本人明白在此報名表上提供之資料均屬正確及完備，如有任何虛假及誤導性資料，此申請將被取消。如已接納，均屬無效。
4. 本人已細閱及明白章程及報名表內容，並願意遵守。

家長或監護人姓名：\_\_\_\_\_

參賽者學校：\_\_\_\_\_

家長或監護人簽署：\_\_\_\_\_

參賽者簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

- 每一位參賽者必需填寫一張參賽者聲明，如有需要，請自行複印。
- 可以比賽前一星期前遞交。

#### 比賽資料

比賽日期	2019年12月1日 (星期日)	2020年1月19日 (星期日)	2020年2月	2020年3月
比賽地點	上水惠洲公立學校	上水惠洲公立學校	(待定)	(待定)
比賽時間	08:00 – 19:00 (其中 3-4 小時，實際時間有待截止日期後根據各區報名人數作決定)			
參賽地區	北區、大埔區、 沙田區、西貢區	元朗區、屯門區、 荃灣區、葵涌區、 青衣區、大嶼山區	九龍東區、九龍南 區、九龍西區	九龍北區、長洲區、 港島東區、港島西區

- 如有需要證書，每張證書需額外支付港幣\$50行政費用（一張證書一個項目名）。
- 當天所有成績將會即時上載到本校Facebook Page (<http://facebook.hkrsa.asia> / @hkrsa.asia)