

主辦



Hong Kong Rope Skipping Academy

香港專業花式跳繩學校

協辦



香港個人全能跳繩公開賽2018

目的

- 為本地及非本地跳繩運動員提供一個分齡競技比賽
- 透過簡單之競技比賽讓跳繩運動員磨練跳繩技術及吸取比賽經驗
- 提供機會讓跳繩運動員互相認識及交流學習

一般資料

日期：2018年3月31日及4月1日（星期六、日）

時間：09:00 - 18:00

根據經驗，參賽者只需出席其中大約3小時，詳細時間表將於3月於網上公佈

地點：元朗區體育會賽馬會大樓（地址：元朗體育路8號）

參加資格及費用

以個人為單位參加（名額有限，先到先得）

組別	對象	費用
公開組	本地及非本地運動員	\$180/人
挑戰組	本地及非本地運動員	\$200/人

公開組將按年齡劃分男子及女子各14個組別，合共28個組別。年齡劃分如下：

6歲或以下組（2012年或以後出生）	7歲組（2011年出生）	8歲組（2010年出生）
9歲組（2009年出生）	10歲組（2008年出生）	11歲組（2007年出生）
12歲組（2006年出生）	13歲組（2005年出生）	14歲組（2004年出生）
15歲組（2003年出生）	16歲組（2002年出生）	17歲組（2001年出生）
18歲組至22歲組（2000年至1996年出生）	23歲或以上組（1995年或以前出生）	

挑戰組將按年齡劃分男子及女子各2個組別，合共4個組別。年齡劃分如下：

15歲或以下組（2003年或以後出生）	16歲或以上組（2002年或以前出生）
---------------------	---------------------

參賽項目

	公開組	挑戰組
30秒速度跳	✓	✓
2分鐘速度耐力跳	✓	✓
指定花式	✓	✗
自選花式	✗	✓
參加者必須參加該組別之全部3個項目才會計算總成績		
【Battle對決賽】*	✗	✓

* 【Battle對決賽】成績將獨立計算，不會計算在總成績內

主辦



Hong Kong Rope Skipping Academy

香港專業花式跳繩學校

協辦



比賽獎項

- 各組別單項比賽之冠、亞、季、殿軍將分別獲發獎牌一面
- 各組別之總成績冠、亞、季、殿軍將獲發獎牌一面（總成績是3個單項名次之總和，低分者勝）
- 挑戰組的【Battle對決賽】之冠軍將獲發獎座一個
- 所有參加者將會獲發參與證書一張，如有需要列印獎項證書，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）
- 如成績相同，名次並列

30秒速度跳獎勵計劃

目的：使參加者對30秒速度跳有更明確的目標並加以獎勵

凡完成30秒速度跳的運動員以及達到指定下數，將獲發獎狀一張

優等獎：96或以上	良等獎：86至95	一等獎：71至85
二等獎：51至70	三等獎：31至50	

報名方法

- 由即日起至2017年3月17日（星期六）截止；如有任何疑問，歡迎致電9813 6367或電郵 hkrsa.asia@gmail.com向本校職員查詢
- 填妥網上報名表（<http://master.hkrsa.asia>），寄回劃線支票（抬頭請寫上「香港專業花式跳繩學校有限公司」/「Hong Kong Rope Skipping Academy Ltd.」，於支票背面寫上參加者名稱、身份證英文字母及首3個數字和聯絡電話）
地址：新界沙田石門安群街 3 號京瑞廣場 1 期 17 樓 N 室，信封請註明「#個人全能」
- 完整的報名申請必須包括：
 - 填妥網上報名表
 - 寄回劃線支票
- 所有報名資料如有更改會按照第二次遞交時間為準
- 郵寄的報名申請以郵遞日期為準
- 報名一經確認，費用將不設退款

特殊情況

- 如遇天氣情況惡劣，可瀏覽本校網頁（<http://www.hkrsa.asia>）或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黑色暴雨訊號時，比賽則會改期進行，日期另行通知。
- 本校擁有是次活動的最終修改權，請各參加者留意



比賽資料（公開組）

參賽項目

	公開組	挑戰組
30秒速度跳	✓	✓
2分鐘速度耐力跳	✓	✓
指定花式	✓	✗
自選花式	✗	✓
參加者必須參加該組別之全部3個項目才會計算其總成績		
【Battle對決賽】*	✗	✓

* 【Battle對決賽】成績將獨立計算，不會計算在總成績內

30秒速度跳

- 參加者目標是在30秒內完成最多的*單車步
- 裁判只會計算參加者右腳過繩之數目

*單車步：參加者跳繩時左右腳交替輪換觸地

2分鐘速度耐力跳

- 參加者目標是在2分鐘內完成最多的*單車步
- 裁判只會計算參加者右腳過繩之數目

*單車步：參加者跳繩時左右腳交替輪換觸

指定花式

- 參加者目標是在限時45秒內取得最高分數
- 參加者必須根據本校公佈之花式表編排一套組合花式（請參閱附件一之花式表）
影片可於本校YouTube Channel觀看（www.youtube.com/hkrsacademy）
- 參加者不需要配合音樂，比賽其間只播放聲帶作計時
- 花式難度由1至4分，裁判會紀錄該參加者所跳花式的分數
- 重覆花式將不會再被計算
- 失誤將不會被扣減任何分數



比賽資料（挑戰組）

參賽項目

	公開組	挑戰組
30秒速度跳	✓	✓
2分鐘速度耐力跳	✓	✓
指定花式	✓	✗
自選花式	✗	✓
參加者必須參加該組別之全部3個項目才會計算其總成績		
【Battle對決賽】*	✗	✓

* 【Battle對決賽】成績將獨立計算，不會計算在總成績內

30秒速度跳

- 參加者目標是在30秒內完成最多的*單車步
- 裁判只會計算參加者右腳過繩之數目

*單車步：參加者跳繩時左右腳交替輪換觸地

2分鐘速度耐力跳

- 參加者目標是在2分鐘內完成最多的*單車步
- 裁判只會計算參加者右腳過繩之數目

*單車步：參加者跳繩時左右腳交替輪換觸地

自選花式

- 比賽限時45秒至60秒，參加者須配合音樂展示一套個人花式，不足45秒或超時者將被取消資格
- 嘉賓評判將根據三大準則評分 (a) 花式原創性 (b) 編排 (c) 難度，每個準則以10分為滿分
- 參加者的總分為以上準則之總和，再扣除失誤分（每個失誤扣0.5分），即最高為30分，高分者勝
- 比賽一星期前，把音樂（只限mp3格式）上載至Server，網址將於稍後公佈

【Battle對決賽】

參賽資格：自選花式分數最高之首八名（15歲或以下組別為首四名），將自動進入此項目。如有超過8名參加者符合以上資格，同分並且較低分數者將先行對決，勝方可進入半準決賽。

- 對決賽以一對一回合制進行，每輪一個回合（決賽為兩回合），每回合限時30秒
- DJ將會隨機播放音樂，參賽者須於回合時間內配合音樂展示花式
- 大會將以轉Red Bull鋁罐決定雙方先後順序
- 嘉賓評判會即時舉牌決定把票投給哪方，票數多者獲勝，勝方將晉級
- 流程*：半準決賽（8強）> 準決賽（4強）> 決賽（冠軍戰）

（*15歲或以下組別由準決賽開始）

主辦



Hong Kong Rope Skipping Academy

香港專業花式跳繩學校

協辦



比賽規則

比賽通則

- 30秒速度跳、2分鐘速度耐力跳及指定花式由本校裁判計算參加者之成績
- 本校將會邀請不同教練擔任自選花式及【Battle對決賽】的嘉賓評判
- 參加者於比賽開始前擺動繩子會被判偷步違例
- 當中央廣播比賽聲帶播至「Set」後，參加者之繩子必須進入完全靜止狀態，直至「Beep」的號令出現，否則作偷步違例，成績會被扣5下（速度項目）或5分（花式項目）
- 當裁判示意 "TIME OUT"時，表示參加者違規，在違規時所做的動作分數將不會被計算，直至參加者糾正違規情況，分數才會再次被計算

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, Beep」；如果有參加者偷步，比賽會繼續進行

比賽完結

比賽完結時，中央廣播會發出「Stop」號令

比賽注意事項

- 所有參加者必須穿著運動服及運動鞋參賽，以確安全
- 所有比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判判決為準
- 所有參加者需自備繩子比賽，質料不限
- 比賽場區最小面積為 3 x 3 米，場區將清楚劃分
- 每一位參賽者只可以參加一個組別（公開組 或 挑戰組）

主辦



Hong Kong Rope Skipping Academy

香 港 專 業 花 式 跳 繩 學 校

協辦



附件一：花式表

香港個人全能花式跳繩錦標賽 - 評分表

1分動作 (共22個)		2分動作 (共38個)				3分動作 (共14個)		4分動作 (共7個)
前繩	後繩	前繩	後繩	前繩	後繩	前繩	後繩	前
開合		跨下一		二重跳		*左右需連續各做一次 為一個完整動作		*左右需連續各做一次 為一個完整動作
滑雪		跨下二		二重側擺開		三重側擺側擺開		三重側擺跨下一交叉
扭動		跨下三		二重側擺交叉		三重側擺側擺交叉		三重側擺跨下二開
肯肯		跨下四		二重開交叉		三重側擺開開		三重側擺跨下三開
開交叉腳		上下手 / C.L.		二重交叉交叉		三重側擺交叉交叉		三重側擺跨下四開
提膝交叉		膝後交叉 / A.S.		二重交叉開		三重側擺交叉開		三重側擺敬禮開
左右鐘擺		身後交叉 / T.S.		二重側擺敬禮		三重側擺開交叉		三重側擺敬禮交叉
前後鐘擺		敬禮		二重全轉		360度三重全轉		三重側擺側擺C.L.
交叉手		交叉轉換						
撓撓解解開跳		田雞跳						
較剪跳		田雞交叉跳						

- 影片可於本校YouTube Channel觀看 (www.youtube.com/hkrsacademy)