



【牛年賀新春】

透過網上花式跳繩比賽模式，讓各位跳繩愛好者於多個月沒有跳繩比賽期間都可以參加比賽，增添生活樂趣同時培養每日做運動，增強心肺功能，更可透過新方式繼續自我增值，挑戰自己。

報名及上載影片日期： 2021年2月1日 09:00 至 2月11日 23:59

公佈結果日期： 2021年2月26日或之前

參賽費用

會員	全項（4個項目 + 總成績 + 1個挑戰項目*）	\$250
	單項	\$60
非會員	全項（4個項目 + 總成績 + 1個挑戰項目*）	\$300
	單項	\$70

* 免費挑戰「世界冠軍 - 劉盼晞」，成功挑戰者可獲退還全數參賽費用。

參賽資格及程序

1. 可於跳繩學校 App <http://app.hkrsa.asia> 或 <http://online.hkrsa.asia> 網上報名及上載影片（2月1日早上 09:00 開始），每位參賽者只可以報名及上載影片一次。
2. 會員申請資料及方法可於 <http://member.hkrsa.asia> 查閱。

年齡組別

男子組	女子組	男子組	女子組
4歲或以下組（2017年或以後出生）		13歲組（2008年出生）	
5歲組（2016年出生）		14歲組（2007年出生）	
6歲組（2015年出生）		15歲組（2006年出生）	
7歲組（2014年出生）		16歲組（2005年出生）	
8歲組（2013年出生）		17歲組（2004年出生）	
9歲組（2012年出生）		18-23歲組（1998年至2003年出生）	
10歲組（2011年出生）		24-29歲組（1992年至1997年出生）	
11歲組（2010年出生）		30歲或以上組（1991年或以前出生）	
12歲組（2009年出生）			

* 如同一組別有 10 名或以上參賽者，組別將會以抽籤形式平均分配，最多 10 名一組
例：如女子 11 歲組有 17 名參賽者，大會將會抽籤決定組別，即 9 名在女子 11 歲【甲】組 及 8 名在女子 11 歲【乙】組。



Hong Kong Rope Skipping Academy

香 港 專 業 花 式 跳 繩 學 校

比賽項目（15 秒前繩 + 15 秒後繩，共 30 秒）

1. 前後雙腳跳	2. 前後單車步	3. 前後交叉開跳	4. 前後側擺開跳（左右）
----------	----------	-----------	---------------

* 參賽者可選擇參加單項或全項（例：只參加「2. 前後單車步」、參加全部 4 個項目）

* 所有動作以示範影片為準，轉方向可用任何方式（<http://online.hkrsa.asia>）

挑戰項目 – 30秒新年鬥牛

參加辦法： 凡參加全項者，即可免費挑戰

挑戰對象： 劉盼晞（「2018年世界跳繩錦標賽」15歲或以上男子組總成績冠軍）

挑戰方式： 劉Sir利用『拍子繩』跳30秒鬥牛勇士（側擺交叉（左右）），參賽者在器材不限情況下跳相同動作（例如：長柄膠繩、鋼絲繩等等），只要成績超越劉Sir一下或以上即挑戰成功！

挑戰影片：<http://online.hkrsa.asia>

獎品：**退還全數參賽費用**

比賽獎項

1. 各組別單項比賽（4 項比賽項目及挑戰項目）之冠、亞、季及殿軍將獲發獎牌一面，如單項成績相同，名次並列，其中一位參賽者之獎牌需稍後補發。
2. 總成績會以 4 項比賽項目（不包括挑戰項目）成績相加，高分者勝。
3. 各組別之總成績冠、亞、季及殿軍將獲發獎牌一面
4. 各組別之總成績冠、亞及季軍更可獲得由「Milk Top」贊助之禮物包一份（500ml 北海道 3.7 鮮奶、牛奶雪糕及牛奶布甸各二）。
5. 如總成績相同，將以前後單車步 > 前後雙腳跳 > 前後交叉開跳 > 前後側擺開跳（左右）分勝負。
6. 所有成功上載影片參賽者將獲【參與證書】一張。
7. 如需要印製正本，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，所有排名均可以印製）。
8. 比賽總成績不設獎盃，如有需要可額外申請總成績獎盃\$290 一座，獎盃刻有參賽者名字。
9. 所有費用不包含運費，參加者可以到本校 Studio 自取或順豐到付方式領取訂製項目。

其他資料

1. 所有影片必須清晰拍攝參賽者動作及 Jump Online 官方倒數影片（<http://online.hkrsa.asia>），影片不可有任何後製成份，包括剪接及特效等等，否則參賽影片不獲接納，該項目及影片不會被評分及取消。
2. 報名同時上載影片，只接受第一次報名及上載影片，期後再次報名或上載影片將不獲接納。
3. 報名一經確認，不論任何情況，費用不設退款。
4. 本校擁有是次活動的最終修改權。

贊助機構

MILK TOP

北海道自家製 アイスクリーム・デザート

更新版：2021年1月17日