



# Hong Kong Rope Skipping Academy

香港專業花式跳繩學校

## 全港分區個人跳繩比賽 2021-2022

### 比賽須知

日期：2022年6月19日（星期日）

時間：08:30 – 18:00

地點：天水圍香島中學（新界天水圍天暉路8號）

比賽開始前	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 比賽設召集，參賽者<b>必須</b>先到召集處召集</li><li>2. 參賽者於召集時<b>必須</b>出示學生證明文件<b>正本/副本</b>給工作人員檢查。如未能出示者則當違規論，該參賽者會被取消資格。（學生證明文件必須包含以下資料：個人相片、姓名、性別、出生年份、就讀學校）</li></ol>
比賽時間	賽程按比賽出場序順序進行，時間以當日大會宣佈為準
遇惡劣天氣安排	如比賽當日於開賽前2小時天文台懸掛8號或以上風球、發出黑色或紅色暴雨警告信號，當日賽事即告取消，大會將另行安排比賽日期，不設退款。如因天雨關係，各參賽者亦必須依時向大會報到，由大會負責人決定賽事是否繼續進行。最新消息請留意本校網頁及Facebook（ <a href="http://www.hkrsa.asia">www.hkrsa.asia</a> / <a href="http://www.fb.com/hkrsa.asia">www.fb.com/hkrsa.asia</a> ）
賽制及比賽方法	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 是日比賽根據香港學界體育聯會的資料，把參賽者按所就讀學校分為15區，分別是北區、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、九龍西區、九龍北區、長洲區、港島東區及港島西區。</li><li>2. 比賽將按年齡劃分男子及女子各六個組別，共十二個組別</li><li>3. 個人項目比賽形式請參考以下影片：<a href="http://www.youtube.com/HKRSAcademy">http://www.youtube.com/HKRSAcademy</a></li></ol>
比賽獎項	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 每個動作均設有單項成績冠、亞、季及殿軍獎牌一面</li><li>2. 每個組合均設有全場總成績冠、亞、季及殿軍獎牌一個</li><li>3. 如成績相同，名次並列。其中一位參賽者之獎牌需要稍後時間補領</li><li>4. 如而列印證書，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）</li><li>5. 由於疫情關係，為避免長時間人群聚集，是次賽事不設頒獎禮，所有獎項可到「領獎處」自行領取。</li></ol>
比賽規則	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 比賽通則<ol style="list-style-type: none"><li>a. 進入比賽場區時必須再次出示學生證明文件給裁判檢查</li><li>b. 所有比賽項目由本校裁判計算參賽者之成績</li><li>c. 參賽者於比賽開始前擺動繩子會被判偷步違例</li><li>d. 在發出“Set”後，“Beep”之前，參賽者繩子必須在靜止狀態。否則會被判為偷步。</li><li>e. 當裁判示意“TIME OUT”時，表示參賽者違規，在違規時所做的動作分數將不會被計算，直至參賽者糾正違規情況，分數才會再次被計算</li></ol></li><li>2. 比賽開始<ol style="list-style-type: none"><li>a. 每個動作開始前，將會發出以下號令：「Single rope 30 seconds, Judges ready, Athletes ready, Set, Beep」，如有參賽者偷步，比賽會繼續進行，而該參賽者該動作將被扣除5下跳繩次數。</li></ol></li><li>3. 比賽完結<ol style="list-style-type: none"><li>a. 每個動作比賽完結時，中央廣播會發出「Beep」號令</li></ol></li></ol>
上訴	是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判裁決結果為準，大會擁有對賽事之最終裁決權
其他	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 比賽場區尺寸最少為3m x 3m</li><li>2. 大會可隨時對本章程作出修改</li></ol>



# Hong Kong Rope Skipping Academy

香 港 專 業 花 式 跳 繩 學 校

## 基本流程如下

	時間	活動	組別	地點	
第一節	08:30 - 08:50	比賽簡介及熱身	屯門區（女子組）、 葵涌區	2樓禮堂	
	08:50 - 09:00	召集			
	09:00 - 09:32	比賽進行			
第二節	10:00 - 10:20	比賽簡介及熱身	屯門區（男子組）、 大嶼山區、荃灣區		
	10:20 - 10:30	召集			
	10:30 - 11:02	比賽進行			
第三節	11:20 - 11:40	比賽簡介及熱身	元朗區、北區		
	11:40 - 11:50	召集			
	11:50 - 12:30	比賽進行			
午休					
第四節	13:20 - 13:40	比賽簡介及熱身	大埔區、西貢區		
	13:40 - 13:50	召集			
	13:50 - 14:26	比賽進行			
第五節	14:50 - 15:10	比賽簡介及熱身	沙田區（女子組）、 九龍北區、九龍西區、 長洲區		
	15:10 - 15:20	召集			
	15:20 - 16:00	比賽進行			
第六節	16:20 - 16:40	比賽簡介及熱身	沙田區（男子組）、 港島東區、港島東西區		
	16:40 - 16:50	召集			
	16:50 - 17:30	比賽進行			

① 大會負責人：何燕婷小姐 電話：9813 6367 / 6421 6217



# Hong Kong Rope Skipping Academy

香港專業花式跳繩學校

## 參賽者就讀學校地區劃分

地區	學校	地區	學校
大嶼山區	靈糧堂秀德小學 中華基督教會大澳小學	長洲區	長洲聖心學校
九龍西區	中華基督教會協和小學(長沙灣) 嘉諾撒聖家學校(九龍塘) 瑪利諾神父教會學校(小學部) 聖公會聖多馬小學	九龍北區	國際基督教優質音樂中學 喇沙小學 民生書院小學 嘉諾撒小學(新蒲崗) 中華基督教會基慈小學
港島東區	聖保祿學校(小學部) 香港西區扶輪社匡智晨輝學校 寶血小學 高主教書院小學部 香港真光中學小學部	港島西區	英皇書院同學會小學 聖嘉祿學校 香港仔聖伯多祿天主教小學 海怡寶血小學 聖公會田灣始南小學
沙田區	路德會梁鉅鏐小學 培僑書院 保良局朱正賢小學 培基小學 宣道會台山陳元喜小學 香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學 基督教香港信義會禾峯信義學校 浸信會沙田圍呂明才小學 循理會美林小學 宣道會陳元喜小學 馬鞍山靈糧小學 馬鞍山循道衛理小學 東莞工商總會張煌偉小學 沙田循道衛理小學 保良局兩川小學 聖公會馬鞍山主風小學 東華三院蔡榮星小學	屯門區	保良局香港道教聯合會圓玄小學 屯門官立小學 博愛醫院歷屆總理聯誼會鄭任安夫人千禧小學 保良局西區婦女福利會馮李佩瑤小學 順德聯誼總會李金小學 仁濟醫院何式南小學 聖公會蒙恩小學 僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校 保良局方王錦全小學 中華基督教會何福堂小學 香港路德會增城兆霖學校 順德聯誼總會胡少渠紀念小學 五邑鄒振猷學校 仁濟醫院羅陳楚思小學 保良局梁周順琴小學 順德聯誼總會何日東小學 圓玄學院陳國超興德小學 中華基督教會蒙黃花沃紀念小學 保良局莊啟程第二小學 路德會增城兆霖學校 道教青松小學 何日東小學 道教青松小學(湖景邨)



# Hong Kong Rope Skipping Academy

香 港 專 業 花 式 跳 繩 學 校

北區	香港正覺蓮社佛教陳式宏學校 李志達紀念學校 上水惠州公立學校 鳳溪廖潤琛紀念學校	西貢區	香港華人基督教聯會真道書院 仁愛堂田家炳小學 基督教宣道會宣基小學
荃灣區	荃灣官立小學	葵涌區	祖堯天主教小學
大埔區	聖公會阮鄭夢芹銀禧小學 大埔舊墟公立學校(寶湖道) 保良局田家炳千禧小學 保良局田家炳小學 天主教聖母聖心小學 大埔舊墟公立學校(寶湖道) 大埔循道衛理小學 大埔浸信會公立學校	元朗區	光明英來學校 獅子會何德心小學 佛教陳榮根紀念學校 和富慈善基金李宗德小學 樂善堂梁銶琚學校 啟信學校 元朗公立中學校友會鄧英業小學 佛教陳榮根紀念學校 香港青年協會李兆基小學 伊利沙伯中學舊生會小學