



### 【花式跳繩技術能力評級計劃】

#### 計劃目的

花式跳繩運動發展迅速，亦於社區及學校間愈漸普及，為了能進一步推動運動發展，特此設立技術能力評級計劃，透過提供清晰及明確的指引，讓學員能更有目標及系統地提升個人技術。

#### 考核程序及須知

1. 任何人士均可報名參加。
2. 考生可於 <http://level.hkrsa.asia> 網上報名及上載影片。
3. 所有影片必須清晰拍攝到考生動作及不可有任何影片後製成份，包括剪接或特效等等，否則考試影片將不獲接納。
4. 報名一經確認，已上載之影片將不能作任何更改，同時考試費用亦不設退款。
5. 每一個「級別」考核考生可享有一次免費補考機會，其後每次補考需額外繳交補考費，會員\$30，非會員\$50。
6. 考核成績會於兩星期內以電郵通知考生。
7. 如考核通過，考生將獲發相應級別之合格證書，考生需親身到本校或以順豐到付方式領取。
8. 本校擁有是次計劃的最終修改權，請各參加者留意。

#### 升級須知

1. 各「等級」之間並無晉升條件關係，考生可因應個人技術能力自由選擇考核「等級」。
2. 考生必需由所選「等級」中的「級別 1」開始考核，不設跳級機制。<sup>1</sup>
3. 考生需完成所選「等級」內所有「級別」才能申請另一「等級」考核。
4. 考生需完成「級別」內所有要求方可晉升下一級別。
5. 考生每次只可考核一個級別，得到本會成績確認後才能參加下一個級別考核。

#### 等級劃分及費用

- 總共分為三個等級：「初階」、「中階」及「高階」，每一個等級再劃分為不同級別。
- 考核範圍分為三種類別：「速度」、「指定動作」及「花式套路」，各等級有不同考核要求。
- 費用已包括考試費、證書費及一次補考機會。

等級	級別	速度	指定動作	花式套路	費用/級別
初階	1 – 5		√		\$80/100 (會員/非會員)
中階	1 – 7	√		√	\$90/110 (會員/非會員)
高階	1 – 7	√		√	\$110/\$130 (會員/非會員)

<sup>1</sup> 香港專業花式跳繩學校之會員可獲括免，詳情可到 <http://level.hkrsa.asia> 參考「考核程度對應表」。



### 【初階技術能力評級】

#### 考核範圍及要求

- 除特別備注外，所有花式需以「兩彈單重跳」（Double Bounce）完成。
- 考生必需無失誤地完成各項指定動作及相應數量方為合格。
- 考生可於 <http://level.hkrsa.asia> 瀏覽「初階技術能力評級 - 指定動作」示範影片，所有動作以影片為準。

級別	指定動作	下數要求	動作備注
1	雙腳跳	20	
	單腳跳	5	其中一邊腳即可
	側擺側擺（左右）	20	
	假掌上壓跳	3	
	單手擺後繩	10	左手及右手各完成一次
2	雙腳跳	50	
	雙腳後跳	10	
	側擺側擺跳	5	以單一方向進行即可
	開合腳跳	5	
	較剪腳跳	5	
3	後繩雙腳跳	20	
	功夫繩解繩跳	3	
	前後開合跳	10	左右腳交替進行
	滑雪跳	5	
	側擺開跳（左右）	4	
4	雙腳跳	30	必需以「單重跳」Single Bounce 完成
	單車步	5	只計算右腳
	兩下單腳跳（左右）	5	左右腳交替進行
	交叉開跳	5	雙手以同一交疊方式即可
	後開合腳跳	5	
5	雙腳跳	50	必需以「單重跳」Single Bounce 完成
	雙腳後跳	30	
	繞繞解解跳	4	以單一方向進行即可
	全轉跳	4	以單一方向進行即可
	單車步	10	只計算右腳



### 【中階技術能力評級】

#### 考核範圍及要求

- 除特別備注外，所有花式需以「單重跳」（Single Bounce）完成。
- 考生必需無失誤地完成各項指定動作及相應數量方為合格。
- 考生可於 <http://level.hkrsa.asia> 瀏覽「中階技術能力評級 - 指定動作」示範影片，所有動作以影片為準。

級別	指定動作	下數要求	動作備注
1	雙腳跳	100	
	雙腳後跳	50	
	側擺側擺跳（左右）	10	必需左右兩邊交替進行
	開合腳跳	10	
	較剪腳跳	10	
2	後側擺側擺跳（左右）	10	必需左右兩邊交替進行
	後開合腳跳	10	
	後較剪腳跳	10	
	肯肯跳	10	必需左右腳交替進行
	提膝交叉跳	10	必需左右腳交替進行
3	後肯肯跳	10	必需左右腳交替進行
	後提膝交叉跳	10	必需左右腳交替進行
	單車步	30	只計算右腳
	交叉開跳	20	必需左右手交替進行
	前轉後後轉前	6	必需左右兩邊交替進行
4	單車步	70	只計算右腳
	交叉開跳	40	必需左右手交替進行
	後交叉開跳	10	必需左右手交替進行
	側擺交叉跳（左右）	20	必需左右兩邊交替進行
	後側擺交叉跳（左右）	10	必需左右兩邊交替進行



# Hong Kong Rope Skipping Academy

香 港 專 業 花 式 跳 繩 學 校

5	二重跳	10	必需以連續方式完成
	交叉轉換跳	10	
	跨下一跳	4	必需左右兩邊交替進行
	跨下二跳	4	必需左右兩邊交替進行
	敬禮跳	4	必需左右兩邊交替進行
6	二重跳	30	必需以連續方式完成
	交叉轉換跳	30	
	後二重跳	5	必需以連續方式完成
	跨下三跳	4	必需左右兩邊交替進行
	跨下四跳	4	必需左右兩邊交替進行
7	後二重跳	15	必需以連續方式完成
	交叉放柄開跳	10	可以「兩彈單重跳」(Double Bounce) 完成
	膝後交叉開跳	4	雙手以同一交疊方式即可
	上下手開跳	4	必需左右兩邊交替進行
	身後交叉開跳	4	雙手以同一交疊方式即可



### 【高階技術能力評級】

#### 考核範圍及要求

1. 速度考核
  - 考生必需於30秒內完成指定次數。
  - 考生需以單車步完成項目，次數只計算右腳完成之數目。
  - 考生必需以官方指定30秒倒數影片 (<http://level.hkrsa.asia>) 完成考核，並需清晰展示於考核影片內，否則考核影片將不獲接納。
2. 花式套路
  - 考生需無失誤地完成所有花式套路。
  - 所有花式套路需100%跟從示範影片，考生可於 <http://level.hkrsa.asia/> 瀏覽「高階技術能力評級 – 花式套路」影片查覽花式連接方式，所有動作以影片為準。

級別	速度跳	花式套路
1	50	胯下三式 > 胯下四式 > 胯下一式 > 胯下二式 > 交叉轉換 > 敬禮(EB)
		膝後交叉(AS) > 上下手(CL) > 身後交叉(TS) > 田雞交叉 > 後側擺胯下一式 > 後側擺胯下二式
		二重側擺交叉(SC) > 二重側擺開(SO) > 二重跳(OO) > 二重開交叉(OC) > 二重交叉(CC) > 二重交叉開(CO)
2	55	交叉單手放柄開(右) > 交叉單手放柄開(左) > 側擺放柄開(右) > 側擺放柄開(左)
		後二重側擺交叉(SC) > 後二重側擺開(SO) > 後二重跳(OO) > 後二重開交叉(OC) > 後二重交叉開(CO)
		側擺敬禮繞繩 > 膝後交叉(AS) > 上下手(CL)
3	60	後胯下三式 > 後胯下四式 > 後胯下一式 > 後胯下二式
		胯下一式繞繩 > 胯下二式放柄開 > 交叉雙手放柄開
		三重側擺交叉交叉(SCC) > 三重側擺開開(SOO) > 三重側擺開交叉(SOC) > 三重側擺交叉開(SCO) > 三重側擺側擺開(SSO) > 三重側擺側擺交叉(SSC)
4	70	後敬禮(EB) > 後身後交叉(TS) > 後上下手(CL) > 後膝後交叉(AS)
		過腳繞繞解解前轉後 > 後三重側擺交叉交叉(SCC) > 後三重側擺開開(SOO) > 後三重側擺側擺開(SSO)
		胯下二式轉換 > 胯下一式轉換



# Hong Kong Rope Skipping Academy

香 港 專 業 花 式 跳 繩 學 校

5	75	三重側擺側擺敬禮(SSEB) > 三重側擺敬禮開(SEBO) > 三重側擺敬禮交叉(SEBO) > 三重全轉跳(Triple 360°)
		身後交叉轉換(TS) > 膝後交叉轉換(AS) > 上下手轉換(CL)
		胯下二式繞繩 > 後三重側擺開交叉(SOC) > 後三重側擺交叉開(SCO) > 後三重側擺側擺交叉(SSC)
6	80	三重側擺胯下二開(STJO) > 三重側擺胯下三開(S-Inverse-TJO) > 三重側擺敬禮胯下二開(SEBTJO) > 三重側擺膝後交叉開(SASO)
		後三重側擺敬禮開(SEBO) > 後三重側擺胯下二開(STJO) > 後胯下一式轉換 > 後胯下二式轉換
		後膝後敬禮轉換(CL) > 後膝後交叉轉換(AS) > 掌上壓收
7	85	三重側擺胯下四開(S-Elephant-O) > 三重側擺敬禮胯下三開(SEB-Inverse-TJO) > 三重側擺上下手開(SCLO) > 三重側擺身後交叉開(STSO)
		兔跳 > 膝後交叉(AS) > 掌上壓收
		後三重側擺身後交叉開(STSO) > 後三重側擺上下手開(SCLO) > 後三重側擺膝後交叉開(SASO)