



花式跳繩個人技術挑戰賽2023

日期：2023年1月14日（星期六）

時間：15:00 – 20:00

地點：石門鄉議局大樓 展覽廳（地址：沙田石門安睦街30號）

比賽開始前	<ol style="list-style-type: none"> 1. 比賽設召集，參賽者必須先到召集處召集 2. 參賽者於召集時必須出示正本/副本香港身份證或香港出生證明書或護照 3. 請參考網上出場序到指定場區出賽（https://hkrsa.asia/memaster2023/）
比賽時間	賽程以即場宣佈為準，不得異議
飲食安排	如有須要，參賽者請安排及準備足夠的食物及飲品
遇惡劣天氣安排	如比賽當日13:00或之前天文台懸掛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
比賽獎項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各組別單項比賽之冠、亞、季、殿軍將分別獲發獎牌一面 2. 各組別之總成績冠、亞、季、殿軍將獲發獎牌一面（<u>總成績是以14項單項項目分數相加，高分者勝</u>） 3. 如成績相同，名次並列 4. 如有需要證書，每張證書需額外支付港幣\$50（一張證書一個項目名） 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。
比賽規則	<ol style="list-style-type: none"> 1. 比賽通則 <ol style="list-style-type: none"> a. 所有比賽項目由本校裁判計算參賽者之成績 b. 於速度淘汰賽（項目A-B）中，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。 d. 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 2. 比賽開始 <ol style="list-style-type: none"> a. 速度比賽（項目A-B）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。 b. 花式比賽（項目C-N）開始時，中央廣播會發出以下號令：「Judges Ready, Skippers Ready, You May Begin」並播放相應比賽音樂，如果有參加者偷步比賽會繼續進行。 3. 比賽完結 <ol style="list-style-type: none"> a. 速度比賽（項目A-B）完結時，中央廣播會發出「Beep」號令 b. 花式比賽（項目C-N）完結時，比賽音樂會暫停
上訴	賽事裁判由大會委派，不設上訴，一切以當日裁判主委的最後決定為準，參賽者不得異議
其他	<ol style="list-style-type: none"> 1. 所有參賽者將會獲發參與證書一張 2. 大會可隨時對本章程作出修改 3. 比賽場區面積最小為 3 × 3 米

主辦



Hong Kong Rope Skipping Academy

香 港 專 業 花 式 跳 繩 學 校

比賽流程

時間	活動
15:00 - 15:10	比賽講介及熱身
15:10 - 16:30	速度淘汰賽 - 20秒速度跳
16:30 - 17:45	速度淘汰賽 - 20秒二重跳
17:45 - 18:05	花式套路 - 套路（一）、（二）、（三）
18:05 - 18:25	花式套路 - 套路（四）、（五）、（六）
18:25 - 19:30	花式套路 - 套路（七）、（八）、（九）
19:30 - 19:45	花式套路 - 套路（十）、（十一）、（十二）

① 如有任何問題，可Whatsapp 9813 6367 或致電 6421 6217。