



花式跳繩個人技術挑戰賽2023

目的

期望透過專門為進階學員而設的比賽項目，更針對性地提升運動員技術水平，同時為運動員提供明確練習目標。通過參加不同賽事，增加運動員比賽經驗，為往後比賽打好基礎。

比賽資料

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）

參賽資格及費用

- 必須為本校現任「拔尖班」或「青苗班」學員。
- 每項費用：\$50（每位參賽者可免費獲發參與證書一張）

年齡組別

組別按年齡劃分為男子及女子組各四個組別，合共八個組別。

男子組	女子組
2013年或以後出生組別	
2011-2012年出生組別	
2009-2010年出生組別	
2008年或以前出生組別	

比賽項目

參賽者可自由選擇項目參加，參加數目不限。

1. 速度淘汰賽

A. 20 秒速度跳	B. 20 秒二重跳
------------	------------

2. 花式套路

C. 套路（一）	D. 套路（二）	E. 套路（三）	F. 套路（四）
G. 套路（五）	H. 套路（六）	I. 套路（七）	J. 套路（八）
K. 套路（九）	L. 套路（十）	M. 套路（十一）	N. 套路（十二）

* 如同一組別有 8 名或以上參賽者，組別將會以抽籤形式平均分配，最多 8 名一組

例如：11-12 歲女子組有 15 名參賽者，大會將會抽籤決定組別，8 名將分配於【11-12 歲女子甲組】及 7 名分配於【11-12 歲女子乙組】。



比賽規則

比賽項目A-B

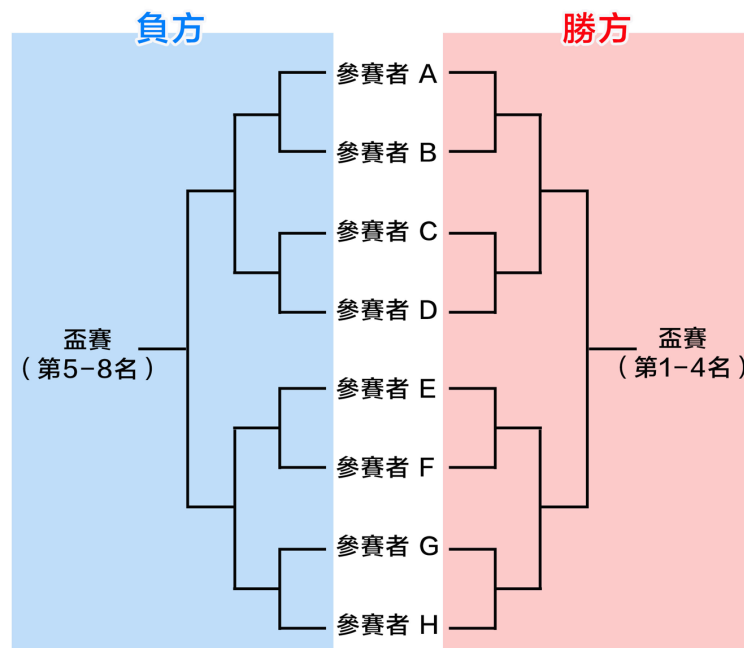
- 項目A 裁判只會計算參賽者右腳過繩之數目。
- 項目B 裁判只會計算參賽者完成之數目。
- 賽事會參照「盃碟碗賽」賽制，每組上限為8人，如總參賽人數為8人或以下，只會劃分盃賽；如總參賽人數為9-16人，即會劃分為盃賽及碟賽，如總參賽人數為17人或以上，即會劃分為盃賽、碟賽及碗賽。
- 賽事包括熱身賽及淘汰賽，參賽者需先完成一場熱身賽，並根據該成績排名，按組別總參賽人數平均分配入盃賽、碟賽或碗賽，隨後每組再獨立進行淘汰賽，隨機抽籤決定對手，下數較高者出線，如該回合成績相同，則需重賽。

例子一：

總參賽人數為10人，熱身賽第1-5名進入盃賽淘汰賽，熱身賽第6-10名進入碟賽淘汰賽。

例子二：

總參賽人數為18人，熱身賽第1-6名進入盃賽淘汰賽，熱身賽第7-12名進入碟賽淘汰賽，熱身賽第13-18名進入碗賽淘汰賽。



(8名參賽者淘汰賽示意圖)

比賽項目C-N

- 參賽者目標於配合音樂節奏情況下，零失誤並正確地完成最多套路次數。
- 每完成一個完整及正確八拍動作，參賽者將獲得1分，滿分為20分；如中途出現失誤、動作錯誤或不乎音樂節拍，該八拍動作將不獲分數。
- 各項目動作以示範影片為準，左右方向不受限制 (<http://hkrsa.asia/MEMaster2022>)。



比賽通則

- 速度比賽開始時，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。
- 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。
- 當裁判示意 "TIME OUT"時，表示參加者違規，在違規時所做的動作將不會被計算，直至參加者糾正違規情況，花式才會再次被計算。

比賽獎項

- 單項成績
 - 各組別項目之冠、亞、季、殿軍將分別獲發獎牌一面。
 - 如成績相同，名次並列，其中一位參賽者之獎牌需稍後補發。
- 總成績
 - 各組別總成績之冠、亞、季、殿軍將分別獲發獎牌一面。
 - 如成績相同，名次並列，其中一位參賽者之獎牌需稍後補發。
 - 各組別總成績是以14項單項項目分數相加，高分者勝。
 - 名次所得分數
 - 項目A-B：名次會根據以下次序順序排列（盃賽第1-8名 > 碟賽第1-8名 > 碗賽第1-8名）；各名次分數會按照每個組別參賽人數而定，如參賽人數22人，第一名將會是22分，第二名為21分，分數隨名次遞減一分。
 - 項目C-N：第一名8分，第二名7分，如此類推。
- 所有參賽者將會免費獲發電子參與證書一張，如有需要列印出席或得獎證書，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），所有費用不包含運費，參賽者可選擇到本校Studio自取或順豐到付方式領取證書。

報名方法及程序

- 由即日起至2022年12月11日（日）23:59或之前，填妥網上報名表格 <http://hkrsa.asia/MEMaster2022>。
- 所有報名資料如有更改會按照截止時間內最後一次遞交為準。
- 報名一經確認，費用將不設退款。
- 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。



Hong Kong Rope Skipping Academy

香 港 專 業 花 式 跳 繩 學 校

特殊情況

- 如遇天氣情況惡劣，可瀏覽本校App (<http://app.hkrsa.asia>) 及網頁 (<http://www.hkrsa.asia>)。如遇天文台在比賽當天的上午09:00或前發出八號或以上風球或黑色暴雨訊號時或場地主辦方決定當天取消活動，比賽則會改期進行，日期另行通知。
 - 如比賽延期：參賽者之報名費將不獲退還
 - 如比賽取消：參賽者可獲退還一半報名費
- 所有進入比賽場地人士必須附合最新「疫苗通行證 - 表列處所」接種要求。
<https://www.coronavirus.gov.hk/eng/index.html>
- 本校擁有是次活動的最終修改權，請各參加者留意。