

主辦



Hong Kong Rope Skipping Academy

香港專業花式跳繩學校

香港個人全能跳繩公開賽2022

日期：2022年8月26日（星期五）

時間：12:30 – 20:00（只需按照所屬組別時間出席，詳情見下文）

地點：香港會議展覽中心（Hall 5 FG）

參賽者報到	<ol style="list-style-type: none">1. 參賽者必須根據所屬組別報到時間到達場地報到2. 參賽者於報到時必須出示正本/副本香港身份證或香港出生證明書或護照，否則不能於當天參賽
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再次出示正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
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09:00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3個單項名次之總和，低分者勝</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. 參賽者於比賽開始前擺動繩子會被判偷步違例c. 當中央廣播比賽聲帶播至「Set」後，參賽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（速度項目）或5分（花式項目）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. 比賽開始時，中央廣播會發出以下號令：「Judges Ready, Skippers Ready, Set, Beep」，如果有參賽者偷步，比賽會繼續進行3. 比賽完結<ol style="list-style-type: none">a. 比賽完結時，中央廣播會發出「Beep」號令
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4. 影相拍片請用#HKRSAcademy #個人全能 & Tag本校FB / IG

主辦



Hong Kong Rope Skipping Academy

香港專業花式跳繩學校

參賽者證件及入場門票領取詳情

由於比賽當日每位入場人士需憑證件或門票入場，同時為減低比賽當日人群聚集風險及縮短等候時間，參賽者需於以下時間提前領取參賽者證件及入場門票。

領取日期：2022年8月20-25日

領取時間：星期一至四14:00 – 19:00，星期六、日09:00 – 17:00

領取地點：沙田石門京瑞廣場一期17樓N室

公開組 - 分組名單

組別	公開組	
	男子	女子
4歲或以下組（2018年或以後出生）	A組	
5歲組（2017年出生）	A組	
6歲組（2016年出生）	C組	
7歲組（2015年出生）	B組	
8歲組（2014年出生）	C組	
9歲組（2013年出生）	A組	
10歲組（2012年出生）	B組	
11歲組（2011年出生）	A組	
12歲組（2010年出生）	C組	
13歲組（2009年出生）	B組	
14歲組（2008年出生）		
15歲組（2007年出生）		
16歲組（2006年出生）		
17歲組（2005年出生）		
18-23歲組（1999年至2004年出生）	C組	
24歲或以上組（1998年或以前出生）		

主辦



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
12:30 - 13:00	報到及熱身	公開組 - A組
13:00 - 13:40	30秒及2分鐘速度比賽	
13:40 - 14:04	45秒個人指定花式比賽	
13:50 - 14:20	報到及熱身	公開組 - B組
14:20 - 15:00	30秒及2分鐘速度比賽	
15:00 - 15:24	45秒個人指定花式比賽	
15:15 - 15:45	報到及熱身	公開組 - C組 挑戰組
15:45 - 16:30	30秒及2分鐘速度比賽	
16:30 - 16:51	45秒個人指定花式比賽	
17:10 - 19:10	45-60秒自選花式比賽	
19:10 - 20:00	Battle對決賽	

① 如有任何問題，可Whatsapp或致電 9813 6367