



沙田節 - 活力無限 · 沙田花式跳繩比賽

【比賽章程】

第一部份：一般資料

比賽日期：2023年7月23日（日）

比賽時間：08:00 - 14:00（男子組）；12:00 - 18:00（女子組）

比賽地點：沙田源禾路體育館（沙田源禾路8號）

比賽資格：所有跳繩愛好者

截止日期：2023年6月30日（五）

參賽費：\$150（首400位參賽者，可免費獲得比賽紀念T-shirt一件）

第二部份：報名方法

1. 填妥網上報名表。
2. 所有報名資料如有更改會按照第二次遞交時間為準。
3. 必須於截止日期或以前完成網上報名，否則報名將有機會不被接納。
4. 報名一經確認，費用將不設退款。

第三部份：比賽資料

1. 參加資格：以個人為單位參加
2. 賽事將按年齡劃分男子及女子各16個組別，共32個組別

4歲或以下組（2019年或以後出生）	12歲組（2011年出生）
5歲組（2018年出生）	13歲組（2010年出生）
6歲組（2017年出生）	14歲組（2009年出生）
7歲組（2016年出生）	15歲組（2008年出生）
8歲組（2015年出生）	16歲組（2007年出生）
9歲組（2014年出生）	17歲組（2006年出生）
10歲組（2013年出生）	18-23歲組（2000年至2005年出生）
11歲組（2012年出生）	24歲或以上組（1999年或以前出生）



第四部份：比賽項目

個人項目規則

- 1) 每位參賽者只可參加一個組合，並需順序完成組合內指定三個動作。
- 2) 每個組合包含三個動作，每個動作限時 30 秒，動作與動作之間會有 30 秒休息時間，每個組合總限時為 2 分 30 秒。
- 3) 參賽者目標於每個動作限時內完成最多次數。
- 4) 比賽聲帶共有三款，比賽當日將隨機播放。

	動作一	動作二	動作三
組合一	前繩雙腳跳	後開合跳	交叉開跳
組合二	較剪跳	後繩雙腳跳	開合跳
組合三	單車步	後側擺開跳（左右）	跨下二式
組合四	連續交叉跳	後單車步	側擺交叉跳（左右）
組合五	二重跳	後側擺交叉跳（左右）	跨下一式

*比賽形式請參考以下影片：*請務必觀看 <http://www.youtube.com/HKRSAcademy>

第五部份：比賽獎項

1. 單項獎項

- A. 每個動作均設有冠、亞、季及殿軍獎牌。
- B. 如成績相同，則會有兩位參賽者獲同一名次，其中一位參賽者之獎牌可能需要稍後時間補領。

2. 總成項獎項

- A. 每個組合均設有冠、亞、季及殿軍獎盃，以三個動作成績相加，高分者勝。
- B. 如成績相同，則會有兩位參賽者獲同一名次，其中一位參賽者之獎盃可能需要稍後時間補領。

3. 得獎證書

- A. 得獎證書可於比賽當日即場申請，每張證書費用為港幣\$50，每張證書只列印一個項目，名次及項目不限。
- B. 付款方式只接受轉數快（FPS）及支付寶，不設其他方式。



第六部份：比賽規則

- A. 是次比賽不設降級或越級出賽。
- B. 召集時及進入比賽場區時都必須出示身份證明文件正本或副本給工作人員或裁判檢查。如未能出示者則當違規論，該參賽者將會被取消資格。（身份證明文件必須包含以下資料：姓名、性別及出生日期）
- C. 所有比賽項目中所用的繩子需要自行負責，繩子種類不限。比賽場區將清楚劃分，每場區尺寸為3米 x 3米。

比賽開始

- 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。
- B. 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。
- C. 如參賽者比賽中途鞋帶鬆脫或身上有雜物掉在場區上，裁判會揚聲發出”Time out”，此時裁判暫停計算下數，參賽者需要繫好鞋帶或清理地上雜物後才繼續作賽，否則往後下數將不被計算。
- D. 比賽進行中，所有參賽者不得超越場區，場區以外完成的次數均不會被計算。

比賽完結

- A. 每個動作比賽完結時，會發出”Beep”指示，參賽者須停止。
- B. 整個比賽完結後，參賽者可向裁判查問成績，但最後成績以大會之成績公佈為準。
- C. 比賽完結後請盡快離開場區，以免影響下一場比賽。

比賽裁判

- A. 所有項目裁判由香港專業花式跳繩學校負責。
- B. 是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判裁決結果為準，香港專業花式跳繩學校擁有對賽事之最終裁決權。

第六部份：特殊情況

如遇天氣情況惡劣，參賽者可於比賽前兩小時致電 9813 6367 查詢。如遇天文台發出八號或以上風球或紅色/黑色暴雨訊號時，比賽則會改期進行，日期另行通知。詳情請留意網頁公佈。

- 比賽延期：參賽者之報名費將不獲退還
- 比賽取消：參賽者可獲退還一半報名費