



個人全能跳繩錦標賽 2022 《章程》

由於近日疫情嚴重及政府公佈的防疫措施安排，本會決定「個人全能跳繩錦標賽 2022」將會以網上形式進行。為學員提供一個挑戰自己及在比賽中展示成果的機會，從而增強自信心及成功感。

同時，是次比賽亦為晉升成為本會跳繩代表隊作甄選，獲冠軍及成績優異的參賽者，有機會代表本會參加全港公開賽。合資格的運動員，更有機會代表本會參與交流活動及大型公開的表演，從中增加個人閱歷及豐富人生經驗。

第一部份：比賽詳情

I. 上載比賽影片日期：

年齡組別	提交影片日期
6 歲或以下男子及女子組	6 月 6 – 9 日
7 歲男子及女子組	
8 歲男子及女子組	
9 歲男子及女子組	
10 歲男子及女子組	6 月 10 – 13 日
11 歲男子及女子組	
12 歲男子及女子組	6 月 14 – 17 日
13 歲或以上男子及女子組	
公開組參加者	
經學校/機構報名的參加者	

II. 比賽影片拍攝服務

- 參加者可提早至少 3 個工作天 [whatsapp 56921969](https://www.whatsapp.com/channel/0029956921969) 向本會職員申請到本會辦公室拍攝比賽影片。
- 12 歲或以上的參加者必須已接種至少一劑疫苗，如未能出示已接種疫苗的證明，本會有權拒絕申請者進入辦公室及不提供拍攝服務。
- 11 歲或以下或獲醫學豁免證明書(需出示證明)的參加者，則不需出示已接種疫苗的證明。
- 此服務將按照《預防及控制疾病(疫苗通行證)規例》作出修訂。
- 每位申請者可獲一次拍攝比賽影片的機會(15 分鐘內，包括 3 個項目)，如希望重新拍攝影片，需再進行申請，不可即日進行第二次拍攝。
- 本會將提供三腳架、聲帶及以手機進行拍攝，完成拍攝後影片會由本會上載至比賽系統。
- 本服務不會提供任何指導及評分。
- 參加者需帶同或申請時提供身份證明文件副本照片(例如：學生證或學生手冊)以核對身份。
- 拍攝服務期：5 月 23 日至 6 月 2 日，星期一至五辦公時間內

III. 費用：每位港幣 300 元正。(費用已包括 3 項比賽)

IV. 截止報名日期：2022 年 2 月 7 日(上午 10 時)

V. 報名系統：<https://coursystem.hkrsc.com.hk/event/p/17461>

個人全能跳繩錦標賽 2022 《章程》

第二部份：報名須知

- I. 每位參賽者只可參加一個組別之賽事，並最多可選擇參加 3 個項目。
- II. 參賽者必須於本會網上報名系統進行報名及以信用卡繳交費用。恕不接受其他形式報名及付款。
- III. 如參賽資料有錯誤，請於 2022 年 2 月 25 日或之前 whatsapp [5692 1969](https://www.whatsapp.com/channel/0029956921969) 形式聯絡比賽部要求修正。逾期提出修正要求須收取行政費 \$100。
- IV. 在任何情況下報名費用均不予退回或轉讓給其他人，敬請留意。

第三部份：比賽資料

I. 比賽分組

比賽會分為一般組及公開組

一般組分為男、女子組別，另再按年齡分組。共 16 個組別，詳見如下：

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| A) 6 歲或以下男子及女子組 (2016 年或之後出生) | E) 10 歲男子及女子組 (2012 年出生) |
| B) 7 歲男子及女子組 (2015 年出生) | F) 11 歲男子及女子組 (2011 年出生) |
| C) 8 歲男子及女子組 (2014 年出生) | G) 12 歲男子及女子組 (2010 年出生) |
| D) 9 歲男子及女子組 (2013 年出生) | H) 13 歲或以上男子及女子組 (2009 年或之前出生) |

公開組分為男、女子組別，另再按年齡分組。共 8 個組別，詳見如下：

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 8 歲或以下男子及女子組 (2014 年之後出生) | 12-14 歲男子及女子組 (2008 - 2010 出生) |
| 9-11 歲男子及女子組 (2011 - 2013 年出生) | 15 歲或以上男子及女子紅 (2007 或之前出生) |

II. 比賽項目

項目	一般組 7 歲或以下組別參加	公開組所有組別、 一般組 8 歲或以上組別參加
30 秒前繩雙腳跳速度跳	✓	
30 秒後繩雙腳跳速度跳	✓	
30 秒交叉跳速度跳	✓	✓
30 秒後交叉跳速度跳		✓
30 秒單車步速度跳	✓	✓
30 秒二重速度跳	✓	✓
30 秒前交叉轉換速度跳		✓
30 秒個人花式賽		✓

III. 參加人數不足安排

- A) 如項目之參加人數不足 3 人，參賽者須選擇參加其他項目或該項目越級升上一個年齡組別。
例(1)：10 歲男子組 30 秒後交叉跳速度跳人數不足，參賽者可選擇其他項目或越級參加 11 歲男子組 30 秒後交叉跳速度跳之賽事。
- B) 如組別之參加人數不足 3 人，該組別將會越級升上一個年齡組別出賽(不設降級)或取消。
例(2)：10 歲男子組人數不足，將轉為參加 11 歲男子組之賽事。



個人全能跳繩錦標賽 2022 《章程》

第四部份：比賽規則

- I. 比賽將依據「[個人全能跳繩錦標賽 2022 – 比賽規則](#)」執行。
- II. 所有參賽者必須遵守本會所制定的各項比賽及編排。
- III. 是次比賽由本會派出之裁判及職員查核，各參賽者須絕對服從，不得異議。
- IV. 是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判裁決結果為準，香港花式跳繩會擁有對賽事之最終裁決權。

第五部份：服飾及繩子

- I. 所有參賽者必須穿著運動鞋與運動服作賽，以確保安全。
- II. 所有參賽者需自備繩子比賽(拍子繩/速度繩)，不可使用其他道具。

第六部份：參賽影片格式及規格

- I. 影片格式及規格
 - A) 參賽影片檔案格式必須為 MP4 或 MOV。(適用於一般智能手機拍攝)
 - B) 參賽影片必須使用手機內置相機進行拍攝。
 - C) 參賽影片可直向/橫向拍攝，拍攝時必須為定鏡拍攝及保持鏡頭穩定(建議使用三角支架)。
 - D) 參賽影片解像度必須為 720p (1290 x 720 · 16:9/9:16)或以上，影片大小上限 150MB，請勿使用 4K 拍攝。
 - E) 參賽影片必須能清楚、完整拍攝參賽者全身(正面)，如參賽者身體任何部分離開拍攝範圍將視為出界，裁判將不會計算出界下數。
 - F) 參賽影片必須能清楚聽到完整的比賽聲帶(建議於聲帶完結後 3 秒才停止拍攝)。
 - G) 參賽影片內所拍攝的必須是參賽者本人，不可出現非參賽者人士(如家長或監護人)。在不影響考官評核的情況下，可接受參賽者後方出現其他人士。
 - H) 參賽影片必須使用本會提供的比賽聲帶。前往下載比賽聲帶
 - I) 各比賽項目需分別提交一段比賽影片，提交影片前建議先將影片交由所屬教練檢查。
- II. 不合乎影片規格可包括但不限於以下情況
 - A) 使用非手機內置的應用程式。
 - B) 影片出現鏡頭移動、搖晃或伸縮鏡頭的問題。
 - C) 影像不清晰(包括像素低、背光、背景過暗、嚴重對焦問題等)。
 - D) 阻擋參賽者拍攝。
 - E) 使用錯誤的比賽聲帶或聲帶不完整。
 - F) 影片經過剪接、後期製作及加入任何特效。
- III. 詳細影片規格，請查看「[示範影片](#)」。



個人全能跳繩錦標賽 2022 《章程》

第七部份：提交比賽影片須知

I. 上載身份證明文件及參賽影片

- A) 參賽者必須將身份證明文件及比賽影片上載至比賽系統，[系統連結會於稍後公佈](#)。
- B) 參賽者必須上載有個人照片之身份證明文件(例如：學生證或學生手冊)。
- C) 各比賽項目需分別提交一段比賽影片，提交影片前建議先將影片交由所屬教練檢查。
- D) 「[比賽系統使用教學](#)」稍後會發給參賽者。
- E) 上載個人身份證明文件及影片日期：

年齡組別	提交影片日期
6 歲或以下男子及女子組	6 月 6 – 9 日
7 歲男子及女子組	
8 歲男子及女子組	
9 歲男子及女子組	
10 歲男子及女子組	6 月 10 – 13 日
11 歲男子及女子組	
12 歲男子及女子組	6 月 14 – 17 日
13 歲或以上男子及女子組	
公開組參加者	
經學校/機構報名的參加者	

第八部份：比賽獎項

- I. 每個比賽項目均設冠、亞、季及優異獎五名，冠、亞及季軍將免費獲獎牌乙面。
- II. 比賽設組別個人總冠軍，得獎者會獲發獎盃乙座。爭奪個人總冠軍有以下條件：
 - **必須**參加 3 個項目。
 - 7 歲或以下男子及女子參賽者**必須**參與 30 秒單車步速度跳。
 - 8 歲或以上男子及女子參賽者**必須**參與 30 秒個人花式賽。

計算方法

- 按照參賽者個人項目中所得的名次而獲得相對應的分數，分數如下

第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名	第 6 名	第 7 名	第 8 名	第 8 名以後
10 分	8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分

- 最終成績將會是 3 個項目所得分數的總和。
- 如出現同分情況，於 30 秒單車步速度跳 (7 歲或以下組別) / 30 秒個人花式賽 (8 歲或以上組別) 獲得較高名次者為勝。

III. 所有得獎者可繳付 120 元申請實體證書一張，或繳付 80 元申請電子證書一張。

IV. 如項目成績為 0 分，該名參賽者將不設排名。

V. 如單項成績相同，則出現兩名參賽者同一名次，其後排名將會懸空。

例：如某項目最高分的兩位參賽者同分，則出現雙冠軍，亞軍則會懸空。



個人全能跳繩錦標賽 2022 《章程》

VI. 成績公佈

成績公佈日期：2022年7月15日(將因應評分情況而更改)

VII. 獎項及證書

A) 申請期截至：7月29日上午10時(逾期申請需收取\$100行政費)

B) 領取方式

- 本會辦公室自取：8月31日截止自取(逾期領取需收取\$100行政費)，必須於到訪前 whatsapp [56921969](https://www.whatsapp.com/channel/0029956921969) 與本會職員聯絡。
地址：九龍九龍灣宏照道25號源發工業大廈3樓5室
辦公時間：星期一至五上午十時至下午七時
- 順豐智能櫃到付：運費由收件者支付，獎項會於截止申請後陸續安排寄出，並會以 whatsapp 通知。運送過程中，如獎項有任何損壞，本會一概不負責。
- 教練代領：由教練於課堂時轉交

第九部份：重要日期事項表

日期	事項
2月25日(上午10時前)	提出修改參賽資料
5月23日 - 6月2日	比賽影片拍攝服務期
6月6 - 17日	上載身份證明文件及比賽影片 2022年6月6 - 9日：6歲或以下至9歲組別 2022年6月10 - 13日：10歲至11歲組別 2022年6月14 - 17日：12歲及13歲或以上組別、公開組、經學校/機構報名的參加者
6月20日 - 7月10日	參賽影片評分及覆核
7月15日(將因應評分情況而更改)	成績公佈
7月29日上午10時	截止申請領取獎項

第十部份：其他注意事項及查詢

- I. 參賽者必須確保其健康及體能良好，適宜參加是次比賽。如果因任何原因而引致於參加是次比賽時傷亡，本會將不會負責。
- II. 拍攝比賽影片時，建議參賽者由至少一名成年人陪同，以免發生意外。
- III. 是次比賽的照片及影片等將有機會上載於本會社交平台以作宣傳等用途。
- IV. 如有任何疑問，歡迎於本會辦公時間 whatsapp [56921969](https://www.whatsapp.com/channel/0029956921969) 向本會職員查詢。

****香港花式跳繩會擁有是次賽事之最終決定權，請各參賽者留意****