



寶馬山扶輪社 主辦

寶馬山扶輪盃全港小學跳繩比賽 2020 比賽章程

(一) 賽事重要資料

比賽日期	比賽時間	比賽地點	截止報名日期
2020年3月14日	上午9時正 至 下午6時正	香港理工大學西九龍校園 (九龍油麻地海庭道9號)	2020年2月14日

報名取錄結果公佈日期	預計出場序公佈	出場序 (Final Version) 公佈日期	比賽音樂 (MP3 格式)
2020年2月17日	2020年2月20日	2020年2月24日	2019年2月17日或之前
請各領隊老師自行到網上查閱預計出場序， 如發現由本會引致之預計出場序有任何錯誤或遺漏， 請於2020年2月20日(星期四)下午6時前電郵本會 competition_hkrsf@hotmail.com 更正。			* 比賽音樂電郵至 competition_hkrsf@hotmail.com 統一繳交比賽音樂範本如下： (例子:香城中學.mp3)

(二) 參賽資格

- A) 以學校為參賽單位，不可越區或聯校參賽(上、下午校各為獨立單位)，不接受個人報名。
- B) 參賽運動員必須為教育局註冊之全日制或日間小學學生。

1. 組別

- 每位隊員只可代表一個組別出賽。
- 初小及高小組別以界限為：

初小組別：	小學一年級至三年級
高小組別：	小學四年級至六年級
*每位運動員必須準確填寫出生日期，遞交比賽報名表後，本會賽委會將以 2020年7月14日設定為所有運動員參賽年齡。	

每校最多以 24 名運動員 (男女不限) 為一單位:

	比賽項目	比賽費用	每校名額	全港名額
個人速度	30 秒前繩雙腳速度賽	港幣\$40/名	24 人	1000 名
	30 秒二重跳速度賽	港幣\$40/名	24 人	1000 名
雙人速度	30 秒橫排跳速度賽	港幣\$50/隊	12 隊	600 隊
團體速度	1 分鐘大繩 8 字走位速度賽	港幣\$80/隊	1 隊	50 隊
團體花式	團體花式表演盃	港幣\$200/隊	1 隊	50 隊

2. 項目

比賽項目	項目/組別	男初小	男高小	女初小	女高小	地區分組
個人速度	30 秒前繩雙腳速度賽	1 男	1 男	1 女	1 女	✓
	30 秒二重跳速度賽	1 男	1 男	1 女	1 女	✓
雙人速度	30 秒橫排跳速度賽	2 男	2 男	2 女	2 女	✓
團體速度	1 分鐘大繩 8 字走位速度賽	6 - 8 人 (公開組)				
團體花式	團體花式表演盃(2 至 3 分 30 秒)	6 - 16 人 (公開組)				

3. 地區分組

個人項目、雙人項目	
新界區	< 葵青/ 北區/ 沙田/ 大埔/ 荃灣/ 屯門/ 元朗/ 西貢 >
九龍區	< 九龍城/ 觀塘/ 深水埗/ 油尖旺/ 黃大仙 >
香港區	< 離島/ 中西區/ 南區/ 灣仔區/ 東區 >

4. 比賽獎項

- A) 單人項目 及 雙人項目 (男女子初小及高小組別) 均設冠、亞、季及殿軍，得獎者將獲發獎牌。
- B) 團體項目 (1 分鐘大繩 8 字走位速度賽) 不設分區賽，得獎者將設冠、亞、季、殿軍 (公開組) 獎盃。
- C) 花式項目 (團體花式表演杯)，不設分區賽，得獎者將設冠、亞、季、殿軍 (公開組) 獎盃。
- D) 如總分相同，則出現兩名參賽者同一名次。(例: 如某項目最高分的兩位 / 組參賽者同分，則出現雙冠軍，獎牌/獎盃後補)。

「全港分區總冠、亞、季軍」成績計算方法：

全港分區總成績計算方法
30 秒前繩雙腳速度賽 (第一名成績) + 30 秒二重跳速度賽 (第一名成績) 30 秒橫排跳速度賽 (第一名成績)
組別: 新界/九龍/香港區: 男子初小/男子高小/女子初小/女子高小
三個速度項目成績的總和最高之三甲將獲發獎盃一座

5. 比賽規則

- A) 參賽者不可降級參與任何比賽項目，但可越級參與雙人比賽項目，惟所參與之組別以該隊年齡最大者計算。
- B) 每名參賽者均可參與所屬組別的單人項目，同時亦可參與其他全部項目，包括：雙人、團體速度以及花式表演盃賽事。
- C) 雙人項目不設後備隊員，團體項目每隊可多報 1 人為後備隊員，後備隊員必須為所屬學校之參賽者名單之內。
- D) 報名時，必須清楚及如實填報參賽者的姓名、出生日期、性別、參賽組別、項目等資料，如有失實的情況，一經發現，將被取消參賽資格，甚或喪失已獲的獎項。
- E) 每間參賽學校須由一位領隊老師帶領，負責與大會聯絡及安排隊員出賽。
- F) 比賽當日，參賽學生必須出示附有參賽學生相片的學生證或學生手冊，以核對身分，未能出示有效身分證明文件者，將不獲出賽。
- G) 運動員須穿著運動服、運動襪及運動鞋參賽，以確保安全。
- H) 各隊伍須自備繩子參賽，繩子種類不限。
- I) 請參賽者報名前細閱比賽章程、比賽總則及賽規。是次比賽不設上訴，所有賽果按當日裁判長決定作最後裁決。報名一經接納，所有參加者必須遵守本會所訂定立之比賽規則及編排，本會保留一切比賽細節及賽規最終決定權及解釋權。

6. 裁判

- A) 是次速度賽由中國香港跳繩體育聯會派出專業裁判當值及執法，各參賽者須絕對服從。
- B) 速度賽比賽場區由二位裁判計算參賽者之成績，參賽者最終成績為給分最高及最低兩位裁判所得結果之平均數。
- C) 各組各項比賽首五甲的隊伍遇有相同成績，有關隊伍則出現兩名參賽者同一名次。(例：如某項目最高分的兩位/組參賽者同分，則出現雙冠軍，獎牌/獎盃後補)。

7. 天氣情況

如在比賽當日早上八時前，天文台已發出八號颱風訊號、紅色或黑色暴雨警告，比賽會延期舉行，日期容後通知。

8. 截止日期

由即日起至 2020 年 2 月 14 日（五）截止（以郵截為準）。

9. 報名方法

- A) 報名表格以及章程將以郵寄方式發信至全港小學，老師及教練亦可於本會中國香港跳繩體育聯會官方網頁 www.hkrsf.org 下載。
- B) 需遞交填妥資料: **1) 比賽報名表 2) 運動員聲明 3) 連同 *劃線支票 (比賽報名費)**
*** 支票抬頭為: 中國香港跳繩體育聯會有限公司，並郵寄至香港觀塘偉業街 209-211 號 富合工業大廈 4 樓 D 室，信封面請註明「寶馬山扶輪社盃全港小學跳繩比賽 2020」**
*** 支票背面請列明 1) 學校名稱 2) 聯絡老師姓名 3) 聯絡老師電話號碼**
- C) 報名一經接納 (2020 年 2 月 14 日之後)，本會不接受任何更換運動員及更改比賽項目，所繳費用，概不退回。
- D) 報名一經接納，所繳費用概不退回，未被接納之報名申請者所繳交之報名費用將會退回。
- E) 報名費收據將於比賽日派發給學校領隊老師或郵寄至學校。

10. 報名取錄通知

- A) 無論報名成功與否，報名結果將於 2020 年 2 月 17 日 (星期五) 或之前以電郵方式通知學校負責老師，請務必填寫正確電郵資料，並定時查閱相關電郵。
- B) 預計賽程 (運動員出場序/報到時間): 將於 2020 年 2 月 20 日 (星期五) 上載到本會網頁，恕不另函通知，請各領隊老師自行到網上查閱。如發現任何錯誤或遺漏，請於 2020 年 2 月 23 日 (星期四) 下午 6 時前電郵本會 competition_hkrsf@hotmail.com 更正。
- E) 正式版本賽程 (運動員出場序/報到時間) 將於 2020 年 2 月 24 日 (星期五) 晚上 10 時或之前上載到本會網頁。

11. 查詢及聯絡

電話: 3705 0357 傳真: 3705 0358

電郵: competition_hkrsf@hotmail.com 網址: <http://www.hkrsf.org>

比賽內容及規則

比賽項目	比賽內容
(一)	30 秒單人繩速度賽 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 位參賽者連續跳 30 秒 ■ 參賽者須以前繩雙腳跳完成比賽 ■ 計分員只會計算參賽者成功過繩之次數
(二)	30 秒二重繩速度賽 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 位參賽者連續跳 30 秒 ■ 參賽者須以前繩二重跳完成比賽 ■ 計分員只會計算參賽者成功過繩之次數
(三)	30 秒橫排跳速度賽 <ul style="list-style-type: none"> ■ 2 位參賽者用 1 條繩，在 30 秒內完成最多次數的橫排跳； 計分員只會計算 2 位參賽者共同過繩之次數。
(四)	1 分鐘大繩 8 字走位速度賽 <ul style="list-style-type: none"> ■ 6-8 人一隊，2 名擺繩者，餘下的 4-6 名跳繩者以 8 字走位方式出入繩。 ■ 隊伍須以「8」字軌跡進行比賽：入繩 -> 跳躍(過繩)一下 -> 出繩 (8 字方式出入繩) -> 入繩，此動作不斷重覆，如此類推。 ■ 每名跳繩者每次入繩所跳躍(過繩)之下數，不能多於一下；若跳繩者每次入繩所跳躍(過繩)之下數多於一下，裁判亦只會計算為一下跳躍過繩之成績。 ■ 如有失誤，失誤者應盡快出繩，下一位跳繩者應緊接入繩，繼續進行比賽。 ■ 比賽途中不得轉換擺繩及跳繩之隊員，違例者將被取消資格。
(五)	團體花式表演盃 <ul style="list-style-type: none"> ■ 比賽時間: 2 分鐘至 3 分 30 秒 ■ 比賽規則: <ul style="list-style-type: none"> A) 裁判團組成 (由 3 名裁判、1 名總裁判及 1 名副裁判) B) 裁判團角色 <ul style="list-style-type: none"> -> 難度裁判 2 位 (5 個必要元素難度評核) -> 演繹裁判 1 位 -> 主裁判 1 位 (計算失誤次數 + 比賽時間 + 包含 5 個必要元素) -> 副裁判 1 位 (負責裁判團協調工作) ■ 滿分 10 分 ■ 團體花式表演賽事評分準則是根據「WJRC GROUP SHOW JUDGING HANDBOOK 2018」 <ul style="list-style-type: none"> 評分準則: 「難度」 50% 「演繹」 50% 難度: (5 個必要元素) <ol style="list-style-type: none"> 1) Single Rope Group Routine 單人繩團體花式 *只會計算二人或以上的人數同步花式* 2) Wheel or Pair 車輪或單側迴旋或連鎖花式 3) Double Dutch 交互繩花式 4) Long Rope 繩陣花式 5) Traveler 時光隧道 演繹: 花式流暢度、趣味性、運動員面部表情及肢體語言、動作完成度、音樂運用、獨特開場及結尾動作而評分 扣分準則: <ol style="list-style-type: none"> 1) 失誤: (最多可被扣 2 分，每次嚴重失誤均扣 0.4 分，每次輕微失誤均扣 0.2 分，直到 2 分完全被扣除。 <ul style="list-style-type: none"> 輕微失誤: 失誤令繩停頓不超過 2 秒 嚴重失誤: 跌柄或失誤令繩停頓超過 2 秒 2) 超過或不足指定比賽時間 - 比賽時間: (2 分鐘 至 3 分 30 秒) 3) 未能完成 5 個必要元素花式 *備註: 如隊伍出現超時演出，大會將會隨時中止其繼續超時演出。
章程及規則如有未盡善處，中國香港跳繩體育聯會保留最後修改	