



香島盃-小學跳繩大賽 2023

第一部份：一般資料

目的：推廣跳繩運動，提供一個互相切磋及交流跳繩技術的機會，讓學生體驗跳繩運動對健康的好處。

比賽資料

比賽日期：2023年3月19日(星期日)

比賽時間：8:30am-12:30pm

比賽地點：天水圍香島中學二樓禮堂

費用：全免

報名方法：(1a) (學生自行報名) 個人報名表格：www.shorturl.at/cDTZ7

(1b) (學校團體報名) 團體報名表格：www.shorturl.at/AOQRS



個人報名表



團體報名表

(2) 大會收到報名後，會於3個工作天內以電郵回覆確認報名。

(3) 截止日期：**2023年2月5日(日)**

(4) 如沒有收到確認電郵，請不遲於**2023年2月6日(一)**致電/電郵查詢，逾期不受理

(5) 出場序初稿將於**2023年2月17日(五)**或之前透過電郵發出。

查詢：Ziberty Sports Studio (電話：3704 7568) / (WhatsApp：5916 9067)

第二部份：比賽資料

1 參賽資格：元朗區、屯門及北區小學生及家長

(需遵守比賽日當時的教育局防疫指引，詳情請參閱 <https://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-sch/diseases-prevention/guidelines-covid19.html>)

2 比賽項目及分組：

2.1 比賽分為個人項目、雙人項目及親子項目

2.2 個人及雙人項目分男、女子組別，另再按就讀年級分組。(請參閱下表)

比賽項目	組別					
	男子甲組 (5、6年級)	男子乙組 (3、4年級)	男子丙組 (1、2年級)	女子甲組 (5、6年級)	女子乙組 (3、4年級)	女子丙組 (1、2年級)
(個人) 30秒單車步						
(個人) 30秒交叉跳						
(個人) 30秒二重跳						
(個人) 30秒個人花式						
(親子) 1分鐘朋友跳	分初小組(一至三年級)及高小組(四至六年級)，不分年齡及性別					

2.3 每組每項目每校只可派**2位運動員**參加(親子賽不在此限)

2.4 每名運動員最多只可參與**2項比賽**(不包括親子賽)

2.5 是次比賽不設越級或降級參賽

3 個人比賽規則

3.1 30 秒單車步(參賽者跳繩時左右腳交替著地)

- ◆ 在 30 秒內完成最多的單車步
- ◆ 裁判只會計算運動員右腳過繩之數目
- ◆ 可使用前繩或後繩單車步

3.2 30 秒交叉跳

- ◆ 在 30 秒內完成最多的交叉跳(二重跳或以上的交叉跳不作計算，如：叉叉二重)
- ◆ 裁判只會計算運動員完整的交叉跳過繩之數目
- ◆ 可使用前繩或後繩交叉跳

3.3 30 秒二重跳

- ◆ 在 30 秒內完成最多的二重跳
- ◆ 裁判只會計算運動員二重跳之下數
- ◆ 可使用向前/向後擺繩的二重跳進行比賽，所完成的二重跳均會被計算

3.4 30 秒個人花式

- ◆ 該套花式是預先安排的，整套花式如下：(可參考上載至 <http://www.heungto.net/> 之示範片段)
- ◆ 在 30 秒內完成最多的指定花式如運動員失誤，只需由失誤之花式重新開始

4 雙人比賽規則

4.1 親子 1 分鐘朋友跳

- ◆ 二人一組，其中一位必須為學生的家長，在一分鐘內完成最多次數的朋友跳
- ◆ 比賽途中運動員可自由擔任擺繩者，唯任何轉換均不會得到額外加分或補時
- ◆ 裁判只會計算兩名運動員同時過繩的次數
- ◆ 可使用前繩或後繩朋友跳

5 獎項

5.1 個人比賽各項目設有冠、亞、季、殿各一名及優異獎六名，各得獎者會獲發獎牌一面

5.2 親子賽各組設有冠、亞、季、殿各一隊及優異獎十二隊，各隊均會獲發獎牌兩面

5.3 所有出席比賽、得獎及打破大會紀錄的運動員均獲得證書；

5.4 是次比賽設有校際總成績冠、亞、季、殿各一隊及優異獎十隊，各項比賽的得分如下：

比賽項目	第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名	第 6 名	第 7 名	第 8 名	參與分	破紀錄
各項目	10 分	8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	+5 分
親子賽	10 分	8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	+5 分

5.5 計分

例子：A 學校

1 位學生得到 30 秒單車步冠軍並打破大會記錄：10 分(第一名)+5 分(破記錄)+1 分(參與分)=16 分

1 隊親子隊得到親子 1 分鐘朋友跳亞軍：8 分(亞軍)+1 分(參與分)=9 分

A 學校的校際總成績為 25 分，而校際總成績分數最高者為校際總成績冠軍，如此類推

6 比賽注意事項

- ◆ 團體比賽項目場區面積為 6X3 米，個人比賽項目場區面積為 3X3 米，而場區將用膠紙劃分
- ◆ 所有運動員必須穿著統一的學校運動服，而參加親子賽之家長必須穿著運動鞋及運動褲，以確保安全
- ◆ 請各位參賽者準時到達召集處進行召集，否則大會有關拒絕參賽者進入比賽場區進行比賽
- ◆ 運動員的最終成績為多位裁判所得出的結果之平均數，運動員必須尊重裁決
- ◆ 當比賽聲帶播至“SKIPPERS READY”後，參賽者的身體及繩子必須進入完全靜止狀態，否則作偷步論。如運動員身體離開完全靜止狀態會被判“偷步”違例，成績會被扣 5 下(個人花式則扣 5 個花式)
- ◆ 所有在場區以外完成的下數均不會被計算，超越場區的定義為踏出比賽場區外或繩子擊中場地雪糕筒
- ◆ 如遇參賽者鞋帶鬆脫，參賽者必須立即縛緊鞋帶才能繼續參賽，否則往後所跳的下數及花式均不會被評核及記錄

7 行為操守：

- ◆ 所有違反大會操守規則的參賽者經多次勸告後亦未能作出改善，其所屬學校的校際總成績會被扣 20 分
- ◆ 是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場的裁判判決為準，大會擁有最終決定權
- ◆ 各位在場人士如需要於比賽期間進行拍攝等工作，請勿使用閃光燈，以免影響參賽者進行比賽
- ◆ 當天出席的運動員必須與報名表及學生證相符，否則會被取消該項比賽的參加資格

大會保留最終決定權



天水圍香島中學 主辦



Ziberty Sports Studio 協辦

香島盃一小學跳繩大賽 2023

(個人項目) 30 秒個人花式
花式表

丙組	乙組	甲組
前繩雙腳 x 4	釣魚	釣魚
前繩單車 x 2	開合	田雞跳
前繩開合 x 2	開叉	後雙重
前繩滑雪 x 2	右左中	後雙重側開
前繩交叉開 x 2	雙重	後雙重側叉
基礎掌上壓 x 1	交叉	跨下二
	田雞交叉跳	跨下三
	後轉前	交叉轉換
	全轉	二重開叉
	滑雪	二重叉叉
	基本掌上壓	雙重全轉
	功夫繩	身後交叉

- ◆ 參加者目標是在 30 秒內完成最多的指定花式，如參加者於未到限定時間已完成所有花式，需即時重新由第一個花式做起，目標是在 30 秒內完成最多的花式數目。(例：於乙組完成功夫繩後，需重新由釣魚跳順序開始整套花式)
- ◆ 所有花式必須順次序完成
- ◆ 如於中間有失手，必須由該花式重新開始。(例：於乙組第 3 個花式開叉跳時失手，則由開叉跳開始繼續)