

# Ziberty 全港跳繩挑戰賽 2024

## 《章程》

Ziberty 自 2017 年起，成功舉辦六屆全港跳繩挑戰賽，深受學校及跳繩愛好者的喜愛及支持。藉此比賽，希望令更多小朋友年青人接觸花式跳繩、享受跳繩的樂趣及體驗花式跳繩的比賽。

### 比賽資料

日期： 2024 年 5 月 15 日 (星期三)

時間： 上午 9 時至下午 6 時

【個人賽】(E-G 組)上午 9 時至下午 2 時、(A-D 組)下午 2 時至下午 6 時

【團體賽】上午 10 時至下午 2 時

\* 所有時間僅供參考，最終時間以出場序為準

地點： 天水圍香島中學 (天水圍天暉路 8 號)

對象： 適合 3 - 19 歲人仕參加

組別： 【個人賽】- 共 12 組 (混合組、男子組及女子組)

- A 組 - 2019-2020 年出生 (混合組)
- B 組 - 2018 年出生 (混合組)
- C 組 - 2016-2017 年出生 (男、女子組)
- D 組 - 2014-2015 年出生 (男、女子組)
- E 組 - 2012-2013 年出生 (男、女子組)
- F 組 - 2009-2011 年出生 (男、女子組)
- G 組 - 2005-2008 年出生 (男、女子組)

【團體賽】- 共 12 組 (每隊可報 4-5 名隊員)

**學校賽事 - 共 8 組 (同隊所有參加者必須現就讀同一學校)**

- (KG) 幼稚園組 (幼兒班、低班及高班) - 不分男子或女子組，一同比賽
- (PJ) 小學初級組 (小一至小三) - 不分男子或女子組，一同比賽
- (PB) 小學高級男子組 (小一至小六)
- (PG) 小學高級女子組 (小一至小六)
- (PM) 小學高級混合組 (小一至小六)
- (SB) 中學男子組 (中一至中六)
- (SG) 中學女子組 (中一至中六)
- (SM) 中學混合組 (中一至中六)

**公開賽事 - 共 4 組 (同隊參加者毋須就讀同一學校)**

- (OA) 公開新秀組 (2015-2020) - 不分男子或女子組，一同比賽
- (OB) 公開初級組 (2013-2020) - 不分男子或女子組，一同比賽
- (OC) 公開中級組 (2009-2020) - 不分男子或女子組，一同比賽
- (OD) 公開高級組 (2005-2020) - 不分男子或女子組，一同比賽

註：1. 中、小學混合組賽事中，每項目須最少有男子及女子隊員各一名出賽。

2. 每名參加者可同時參加學校賽事及公開賽事各一隊。

比賽項目： **【個人賽】** 見《附表一》

**【團體賽】** 見《附表二》

比賽獎項： **【個人賽】**

每組別(A-G 組)總成績首 4 名參加者可獲頒發獎座一座及得獎證書一張，第 5 至 8 名可獲頒發得獎證書一張。

每項目首 4 名參加者可獲頒發獎牌一面。

**【團體賽】**

每組別總成績首 4 名隊伍可獲頒發獎盃一座、每位隊員可獲頒發獎牌一面及得獎證書一張，第 5 至 8 名可獲頒發得獎證書一張。

每項目首 3 名隊伍可獲頒發獎牌一面。

註：如遇上相同成績，相同名次，有關獎項將安排稍後補發。除此之外，其他任何情況均不會安排補發獎項。

證書： 所有參加者均可獲參加證書一張 (於比賽當日領取)。

費用： **【個人賽】** 每名\$220 (共 4 個比賽項目)

**【團體賽】** 每隊\$700 (共 4 個比賽項目)

名額： **【個人賽】** 360 名

**【團體賽】** 120 隊

(先到先得，額滿即止)

截止日期： **2024 年 4 月 30 日(星期二)** (以完成網上報名及繳款日期為準)，逾期報名恕不受理。

- 報名辦法：
- ✧ 只需於網上填妥報名表(<https://bit.ly/3sTvMkn>)，3 個工作天內便會收到 WhatsApp 確認訊息、款項總額及詳細繳款資料 (轉數快/銀行轉帳/支票)。
  - ✧ 如欲以**學校/團體報名**，請於報名表內選擇「學校/團體報名」，遞交後 3 個工作天內便會收到團體報名表。

報名表

QR code :



如有任何查詢，請 WhatsApp 5916 9067 或 致電 3704 7568。

退款： 報名一經被接納，除大會決定取消比賽外，報名費將不獲發還。(如比賽被迫取消，主辦機構將於 2024 年 12 月 31 日前另選日期再舉行賽事，如參加者因任何原因未能參與，報名費均不獲退還。)

- 規則：
- ✧ 檢錄時及進入比賽場區時均須出示學生證明/身份證明文件(包括：**正本/電子版本/彩色影印本**)給工作人員或裁判檢查。如未能出示者則當違規論，該參加者將會被取消資格。(身份證明文件必須包含以下資料：個人相片、姓名及出生日期)
  - ✧ 所有比賽項目中所用的繩子需自行安排，而繩子種類不限。
  - ✧ **【團體賽】** 參加隊伍須由一名領隊帶隊 (18 歲或以上)，負責與大會職員聯絡。
  - ✧ **【團體賽】** 同一隊伍的所有參加者必須穿著統一的運動服裝。
  - ✧ **【個人賽】** 每場區尺寸為 3 米 x 3 米。**【團體賽】** 每場區尺寸不少於 4 米 x 4 米。

檢錄： 參加者必須依時到召集處檢錄，然後由工作人員帶往比賽場地。比賽開始仍未前往召集處檢錄者，即當作缺席棄權論。召集時，參加者必須帶備身份證明文件(包括：**正本/電子版本/彩色影印本**)，供召集處工作人員核對其年齡及姓名。

上訴： 是次比賽不設上訴。

總成績：**【個人賽】**

- ✧ 總成績計算方法是以所有項目名次總和為最終成績(以最少名次總分為勝)。
- ✧ 如名次總分相同，則先計算花式項目之名次，如再相同則計算 30 秒前繩 / 單車步成績。
- ✧ 若參加者缺席任何一個項目均不合符獲取總成績的資格。

**【團體賽】**

- ✧ 總成績計算方法是以所有項目名次總和為最終成績(以最少分為勝)。
- ✧ 如名次總分相同，則先計算 4 x 30 秒單車步的成績，再相同則計算 2 x 60 秒大繩 / 交互繩的成績，若再相同則計算 2 x 60 秒雙人跳的成績。
- ✧ 若參加隊伍缺席任何一個項目均不符合獲取總成績的資格。

**取消資格：** 大會保留權利取消任何觸犯、違反或不遵守任何大會競賽規則人士的參賽資格及成績。被取消資格的參賽者之報名費，將不獲退還。

**聲明：** 所有參加者必須遵守大會一切比賽規則，大會保留解釋及修改上述規則之權利；  
所有參加者同意授權予大會使用其肖像、姓名、聲線及個人資料作為活動籌辦及推廣使用；及  
所有參加者在往返比賽場地中受到任何財物損失、受傷或致死亡時，主辦機構、贊助商及其他有關機構均無須負上任何責任。

**天氣：** 若比賽當天(2024年5月15日，星期三)早上6時正，香港天文台已經發出8號或以上熱帶氣旋信號或黑色暴雨警告信號，比賽將會取消。參加者敬請在比賽前一晚留意天氣情況，尤其注意在未來之16小時內可能發出之熱帶氣旋信號、紅色或黑色暴雨警告信號。如比賽被迫取消，主辦機構將於2024年12月31日前另選日期再舉行賽事，如參加者因任何原因未能參與，報名費均不獲退還。

**訂購優惠：** 凡參加是次比賽的學校/參加者，均可以優惠價訂購專業比賽用繩：

- ✧ 個人短柄膠繩 - \$35
- ✧ 個人長柄拍子繩/膠繩 (8呎) - \$60
- ✧ 團體長柄拍子繩 (14呎) - \$80
- ✧ 鋼絲速度繩 - \$100
- ✧ 專業鋼絲速度繩 - \$190

(歡迎 WhatsApp 5916 9067 查詢及訂購)

附表一

比賽項目【個人賽】

	30 秒 前雙腳繩	30 秒 後雙腳繩	30 秒 單車步	30 秒 雙重跳	30 秒 技巧挑戰	45 秒 指定花式 (附表三)	45 秒 自選花式 (附表四)	45 秒 自由花式
<b>混合組、男子組及女子組</b>								
A 組 (2019-20 年)	✓	✓			✓	✓		
B 組 (2018 年)		✓	✓		✓	✓		
C 組 (2016-17 年)		✓	✓		✓		✓	
D 組 (2014-15 年)			✓	✓	✓		✓	
E 組 (2012-13 年)			✓	✓	✓		✓	
F 組 (2009-11 年)			✓	✓	✓			✓
G 組 (2005-08 年)			✓	✓	✓			✓

**30 秒前雙腳繩 / 後雙腳繩**

參加者目標是在 30 秒內完成最多的前雙腳繩 / 後雙腳繩之次數。

**30 秒單車步**

參加者目標是在 30 秒內完成最多的單車步，裁判只會計算參加者右腳過繩之次數。

**30 秒前雙重跳**

參加者目標是在 30 秒內完成最多的雙重跳之次數。

### 30 秒技巧挑戰

參加者目標是在 30 秒內完成最多的總花式次數。

A 組：(0-10 秒 - 無繩左右跳；11-20 秒 - 無繩較剪跳；21-30 秒 - 無繩單車步)

B 組：(0-10 秒 - 前繩雙腳跳；11-20 秒 - 前繩交叉開跳；21-30 秒 - 前開合跳)

C-D 組：(0-10 秒 - 前繩交叉開跳；11-20 秒 - 後繩交叉開跳；21-30 秒 - 後繩單車步)

E-G 組：(0-10 秒 - 後繩雙重跳；11-20 秒 - 後繩交叉開跳；21-30 秒 - 後繩單車步)

比賽時大會將播放聲帶，每 10 秒有訊號示意轉換花式。

### 45 秒指定花式 (A-B 組)

參加者目標是在 45 秒內**順序**完成最多的指定花式(見《附表三 - 45 秒指定花式表》)。

### 45 秒自選花式 (C-E 組)

參加者目標是在 45 秒內根據花式表(《附表四 - 45 秒自選花式表》)完成最高總分數的自選花式。

每個 Level 1 的花式為 1 分、Level 2 的花式為 2 分、Level 3 的花式為 3 分及 Level 4 的花式為 4 分，相同的花式不會重覆計算，每次失誤均不會扣分。

### 45 秒自由花式 (F-G 組)

參加者目標是在 45 秒內完成自由編排的花式，以難度(40%)、原創性(20%)、表現力(20%)及流暢性(20%) 4 方面決定自由花式項目的總分。

每組別**最高分的 3 名**將進入決賽，配合音樂再跳一次。而在決賽時，分數會改為以難度(40%)、原創性(15%)、表現力(15%)、流暢性(15%)及音樂感(15%) 5 方面之總分決定最後之名次。

註：

- 難度：根據中國香港跳繩總會之評分準則，Level 1 的花式為 1 分、Level 2 的花式為 2 分、Level 3 的花式為 3 分，Level 4 的花式為 4 分，Level 5 或以上的花式為 5 分計算。(重覆的花式不會計算)
- 原創性：花式中有沒有新的元素，或是獨特的編排。
- 表現力：有否與觀眾及/或裁判的互動，參加者是否表現得輕鬆自若。
- 流暢性：每個失誤扣減 3%，超過 3 秒的停頓或重複 5 次以上的基礎前繩跳也將會扣減 3%。
- 音樂感：是否有配合音樂拍子，及運用音樂的氣氛、感覺及歌詞內容。

附表二

比賽項目【團體賽】

		4x30 秒 單車步 (4 人)	4x30 秒 交叉開 (4 人)	4x30 秒 雙重跳 (4 人)	2x60 秒 雙人跳 (4 人)	2x60 秒 大繩 (4 人)	2x60 秒 交互繩 (4 人)	120 秒 團體花式 (4-5 人)
幼稚園								
幼稚園組	K.1-3	✓	✓		✓	✓		
小學								
初級組	P.1-3	✓		✓	✓	✓		
高級男子組 高級女子組 高級混合組	P.1-6	✓		✓	✓		✓	
中學								
男子組 女子組 混合組	S.1-6	✓		✓	✓		✓	
公開								
新秀組	2015-20	✓		✓		✓		✓
初級組	2013-20							
中級組	2009-20	✓		✓			✓	✓
高級組	2005-20							

**4 x 30 秒單車步 (4 人)**

4 位參加者以接力形式，每人跳 30 秒單車步，A 隊員先跳，30 秒後當聽到“BEEP”，B 隊員便即時開始跳 30 秒單車步，再 30 秒後到 C 隊員，最後到 D 隊員。目標是在 2 分鐘內 4 位隊員累積完成最多總單車步次數，裁判只會計算參加者右腳過繩之次數。

#### 4 x 30 秒交叉開 (4 人)

4 位參加者以接力形式，每人跳 30 秒交叉開，A 隊員先跳，30 秒後當聽到“BEEP”，B 隊員便即時開始跳 30 秒交叉開，再 30 秒後到 C 隊員，最後到 D 隊員。目標是在 2 分鐘內 4 位隊員累積完成最多總交叉開次數。

#### 4 x 30 秒雙重跳 (4 人)

4 位參加者以接力形式，每人跳 30 秒雙重跳，A 隊員先跳，30 秒後當聽到“BEEP”，B 隊員便即時開始跳 30 秒雙重跳，再 30 秒後到 C 隊員，最後到 D 隊員。目標是在 2 分鐘內 4 位隊員累積完成最多總雙重跳次數。

#### 2 x 60 秒雙人跳 (4 人)

首兩位參加者使用同一條繩子，一位為擺繩者，另一位為跳繩者，目標在 60 秒內完成最多“朋友跳”。60 秒後，當聽到“BEEP”，另外兩位參加者使用同一條繩子，兩位各持一邊的繩柄，目標在 60 秒內完成最多“橫排跳”。目標是在 2 分鐘內於累積完成最多的“朋友跳”及“橫排跳”總次數。

#### 2 x 60 秒大繩 (4 人)

4 人一隊，由 A 與 B 兩位隊員負責擺繩，C 與 D 隊員在繩內同時跳繩。60 秒後，當聽到“BEEP”，由 C 與 D 兩位隊員負責擺繩，A 與 B 隊員在繩內同時跳繩。目標是在 2 分鐘內於大繩中累積完成最多的次數。

#### 2 x 60 秒交互繩 (4 人)

4 人一隊，由 A 與 B 兩位隊員負責擺繩，C 隊員於繩中以單車步跳 60 秒，當聽到“BEEP”，C 隊員出繩，D 隊員於繩中以單車步跳 60 秒。目標在 2 分鐘內以單車步累積完成最多的次數。

#### 120 秒團體花式 (4-5 人)

4-5 人一隊，各隊可配合自選音樂，在 120 秒內完成自由編排的花式。(內容必須包含以下三大元素：  
1) 個人繩、2) 雙人繩 及 3) 大繩及/或交互繩)  
評分以 難度(40%)、原創性(15%)、表現力(15%)、流暢性(15%)及音樂感(15%)之總分決定最後之名次。

附表三

45 秒指定花式表

(只適用於 A-B 組)

A 組 (2019-20 年)	B 組 (2018 年)
無繩前後跳 x 2	前繩 x 4
前繩 x 4	單車 x 2
後繩 x 4	開合 x 2
無繩左右跳 x 2	滑雪 x 2
開合 x 2	交叉開 x 2
滑雪 x 2	後繩 x 4
	後單車步 x 2

- ※ 所有花式必須**順序**完成
- ※ 如於該個花式失手，必須由該花式重新開始。(例子：於 A 組第 3 個花式跳第 3 次後繩時失手，則由第 3 次後繩跳再開始。)
- ※ 如參加者完成所有花式後，而限定時間仍未結束，需立即由第一個花式重新做起，目標是在 45 秒內完成最多的花式數目。(例子：於 B 組完成後單車步 x 2 後，需立即由前繩 x 4 重新開始整套花式)

附表四

45 秒自選花式表

(只適用於 C-E 組)

Level 1		Level 2		Level 3		Level 4	
前繩	後繩	前繩	後繩	前繩	後繩	前繩	後繩
單車步	單車步	跨下一	跨下一	三重側中中	三重側中中	四重中中中中	四重中中中中
開合跳	開合跳	跨下二	跨下二	三重側又又	三重側又又	四重側側中中	四重側側中中
開又跳	開又跳	跨下三	跨下三	三重側中又	三重側中又	四重側側又又	四重側側又又
前合跳	前合跳	跨下四	跨下四	三重側又中	三重側又中	四重側中中中	四重側中中中
滑雪	滑雪	敬禮	敬禮	三重側側中	三重側側中	四重側又又又	四重側又又又
前後滑雪	前後滑雪	身後交叉	身後交叉	三重側側又	三重側側又	四重側又中中	四重側又中中
提膝交叉	提膝交叉	膝後交叉	膝後交叉	三重中中中	三重中中中	四重側中又又	四重側中又又
肯肯	肯肯	上下手	上下手	三重全轉	三重全轉	四重側側跨二開	四重側側跨二開
扭動	扭動	交叉轉換	交叉轉換	跨下二轉換	跨下二轉換	四重側跨二開開	四重側跨二開開
前後鐘擺跳	前後鐘擺跳	田雞跳	田雞跳	身後交叉轉換	身後交叉轉換	四重側側 AS 開	四重側側 AS 開
左右鐘擺跳	左右鐘擺跳	田雞交叉跳	田雞交叉跳	膝後交叉轉換	膝後交叉轉換	四重側 AS 開開	四重側 AS 開開
前轉後	後轉前	雙重側又	雙重側又	上下手轉換	上下手轉換	四重側側敬禮開	四重側側敬禮開
全轉跳	全轉跳	雙重側中	雙重側中	三重跨二開	三重跨二開	四重側敬禮開開	四重側敬禮開開
交叉	交叉	雙重中中	雙重中中	三重 AS 開	三重 AS 開	四重全轉	四重全轉
假掌上壓	假掌上壓	雙重中又	雙重中又	三重敬禮開	三重敬禮開	雙重身後交叉轉換	雙重身後交叉轉換
割草跳		雙重又又	雙重又又	單手放柄		雙重膝後交叉轉換	雙重膝後交叉轉換
木乃衣	木乃衣	雙重又中	雙重又中	掌上壓	掌上壓	雙重上下手轉換	雙重上下手轉換
功夫收繩		雙重全轉	雙重全轉	免跳	免跳	免跳雙重落過繩	免跳雙重落過繩