



## 全能跳繩挑戰賽 2023

隨著政府放寬香港防疫限制，學校已全面恢復面授課堂和體育活動。本工作室將舉辦「全能跳繩挑戰賽 2023」，期望透過簡單的競技比賽讓更多老師及學生了解及嘗試花式跳繩，並為一眾學生提供平台，讓更多不同年齡的跳繩運動員參加比賽及互相切磋較量。

比賽詳情及規則如下：





## (一) 一般資料

報名日期：即日至 2023 年 4 月 21 日

比賽日期：2023 年 5 月 14 日

地點：寶覺中學 (新界將軍澳彩明街 9 號彩明苑)

時間：早上九點正 至 下午二時正

對象：全港中小學生

### 比賽費用:

- 個人項目：每項港幣\$100
- 雙人項目：每項港幣\$180
- 團體項目：免費(參加個人項目便有團體項目報名資格，名額有限)
- 自由花式賽：每位港幣\$80
- 如需出席/得獎證書，每張證書需額外支付港幣\$100 行政費用

\* 不論任何原因缺席比賽者將自動作棄權論，所繳交的費用均不獲退還\*





## (二) 比賽資料

### 1. 比賽項目及組別:

#### 個人項目

參賽組別	年級	年齡及出生年份	參賽項目
小學組 (男子組/女子組)	小學一至二年級	7-8 歲 (2015 年 1 月 1 日至 2016 年 12 月 31 日)	1. 30 秒單車步 2. 30 秒二重跳 3. 30 秒交叉開 4. 45 秒指定套路  *(參考比賽規則內 花式表)
	小學三年級	9 歲 (2014 年 1 月 1 日至 2014 年 12 月 31 日)	
	小學四年級	10 歲 (2013 年 1 月 1 日至 2013 年 12 月 31 日)	
	小學五年級	11 歲 (2012 年 1 月 1 日至 2012 年 12 月 31 日)	
	小學六年級	12 歲 (2011 年 1 月 1 日至 2011 年 12 月 31 日)	
中學組 (男子組/女子組)	中一至中六級	13 歲或以上 (2010 年 12 月 31 日或以前出生者)	





## 雙人/團體項目

參賽組別	年級	年齡及出生年份	參賽項目
小學組 (男子組/女子組)	小學初級組 (小一至小三)	7-9 歲 (2014 年 1 月 1 日至 2016 年 12 月 31 日)	雙人項目  1. 45 秒朋友跳 2. 45 秒連鎖跳
	小學高級組 (小四至小六)	10-12 歲 (2011 年 1 月 1 日至 2013 年 12 月 31 日)	團體賽事  1. 1 分鐘大繩速度跳
中學組 (男子組/女子組)	中一至中六級	13 歲或以上 (2010 年 12 月 31 日或以前出生者)	

## 自由花式賽

參賽組別	年級	年齡及出生年份	參賽項目
小學組 (男子組/女子組)	小一至小六	7-12 歲 (2011 年 1 月 1 日至 2016 年 12 月 31 日出生者)	30 秒自由花式賽
中學組 (男子組/女子組)	中一至中六級	13 歲或以上 (2010 年 12 月 31 日或以前出生者)	





## 2.挑戰組賽事:

為增加比賽刺激性，小學男女子組所有組別首三名 和 中學成績首十名最快速度的運動員將會自動獲得挑戰賽的機會，並且費用全免。但挑戰賽的名次將不會計算於總成績。

挑戰組	<ol style="list-style-type: none"><li>1.小學每組別首三名 30 秒單車步 (男女共 30 個名額)</li><li>2.小學每組別首三名 30 秒二重跳 (男女共 30 個名額)</li><li>3.小學每組別首三名 30 秒交叉開 (男女共 30 個名額)</li><li>4.中學組成績首十名 30 秒單車步 (男女共 10 個名額)</li><li>5.中學組成績首十名 30 秒二重跳 (男女共 10 個名額)</li><li>6.中學組成績首十名 30 秒交叉開 (男女共 10 個名額)</li></ol>
-----	---







## (三) 比賽規則

### 「單人項目」

1. 三十秒單車步速度跳比賽
  - 參賽者在 30 秒內完成最多單車步動作，裁判只會計算右腳成功過繩之數目。
2. 三十秒二重速度跳比賽
  - 參賽者在 30 秒內完成最多二重跳，裁判只會計算雙腳成功過繩之數目。
3. 三十秒交叉開速度跳比賽
  - 參賽者在 30 秒內完成最多交叉開跳，裁判只會計算成功過繩之數目。
4. 四十五秒指定套路比賽
  - 花式套路請參考附件一
  - 45 秒 按花式表內的花式順序完成，完成一次後不斷重覆套路內容，裁判只會計算正確順序 及成功過繩之數目。如該 花式失誤 或 錯誤順序 後需重做該花式，但失誤將不會被扣分
  - 花式套路必須根據影片內容 ( 參考影片 <https://youtu.be/nNjV6pWK7IE> )
  - 計分方法：每完成一個花式可獲一分。





附件一

7-8 歲組	9 歲-10 歲組	11-12 歲組	13 歲或以上組
1.前繩 5 下	1.肯肯跳	1.側擺交叉二重跳	1.跨下三式
2.側擺 4 下	2.提膝交叉跳	2.側擺開二重跳	2.跨下四式
3.開合跳	3.交叉開	3.二重跳	3.跨下一式
4.滑雪跳	4.側擺交叉跳	4.跨下一式	4.跨下二式
5.單車步	5.跨下一式	5.側擺開	5.敬禮跳**
6.功夫繩	6.側擺開	6.跨下二式	6.身後交叉跳
	7.跨下二式	7.敬禮跳**	7.側擺交叉二重跳
		8.身後交叉跳	8.敬禮二重跳
			9.側擺開二重跳
			10.二重跳

\*正確花式動作以 參考影片 為準

\*\*敬禮跳必須根據 參考影片 內容打開

「 雙人項目 」

- 四十五秒朋友跳速度比賽
  - 兩位參賽者在 45 秒內完成最多的朋友跳，參賽者可以單車步或雙腳跳進行。
  - 45 秒內可任意交換擺繩者和跳繩者角色。
- 四十五秒連鎖跳速度比賽
  - 兩位參賽者在 45 秒內完成最多的連鎖跳，參賽者可以單車步或雙腳跳進行。





## 「團體項目」

1. 一分鐘大繩速度跳比賽
  - 三位參賽者在 1 分鐘內完成最多的大繩跳，參賽者可以單車步或雙腳跳進行。
  - 1 分鐘內可任意交換擺繩者和跳繩者角色。

\* 所有速度項目偷步將會扣 5 下 \*

## 「自由花式賽」

- 參賽者在 30 秒內 根據大會指定音樂  
( [https://drive.google.com/file/d/1JajnCAYKWTZpNFG81ppNMJp77EU\\_Mllf/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1JajnCAYKWTZpNFG81ppNMJp77EU_Mllf/view?usp=sharing) ) 完成自己編排的花式，失誤將不會被扣分，唯編排內容超時將會被扣 5 分。
- 示範影片: <https://youtu.be/nNjV6pWK7IE>

## 評分準則

技術難度 10 分	舞台感 10 分	編排 10 分	原創性 10 分
判斷每個動作的難度性，應用繩子的技巧難度性。	面部表情及場地運用，評判及觀眾之投入程度和氣氛。	比賽音樂運用，表演的整體情節、順序、流暢性、技能之間轉換的順暢程度。	原創性技巧、編排及整體花式變化。







## (四) 比賽注意事項

### 4.1 比賽開始

1. 比賽開始時，大會會發出以下號令“Judges ready, Athletes ready, Set, Beep”如有參賽者偷步，比賽會繼續進行，而該參賽者會被扣5下跳繩次數。
2. 在大會發出“Beep”之前，參賽者身體與繩子必須在靜止狀態。
3. 在比賽開始後參賽者與教練不得橫越比賽場區，否則會被取消資格。
4. 如學生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”，並暫停計算下數，學生需要繫好鞋帶或清理地上雜物後繼續作賽，否則往後下數將不被計算。

### 4.2 比賽須知

1. 是次比賽不設降級出賽。
2. 參賽學校必須為教育局註冊日間或全日制小學，若學校設有上午校和下午校，則視為兩獨立參賽單位，其學生必須代表就讀單位出賽，不能互相調換或混合出賽。
3. 召集時及進入比賽場區時都必須出示由本工作室發出的比賽運動員證予工作人員或裁判檢查。如未能出示者則當違規論，該學生將會被取消資格。（比賽運動員證必須包含以下資料：個人相片、姓名和就讀學校）
4. 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，每場區尺寸最少為3米 x 3米
5. 參與雙人/團體項目的運動員，必須穿著同一顏色或款式的身上服飾參賽。





## 4.3 比賽裁判

1. 是次比賽由本工作室派出之裁判及職員當值，各學生須絕對服從，不得異議。
2. 所有速度項目由本工作室一名裁判判決。
3. 是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判裁決結果為準，Masterful Studio 全能技巧工作室 擁有對賽事之最終裁決權。

## (五) 比賽獎項

### 5.1 單人及團體項目

- 各個組別(包括挑戰組)之單人、雙人、團體項目均設有冠、亞、季、殿，各得獎者將獲頒獎牌乙面。
- 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需稍後時間補領。

### 5.2 自由花式賽

自由花式賽均設有冠、亞、季、殿，各得獎者將獲頒獎牌乙面，而冠軍將可獲獎盃乙座。

### 5.3 總成績獎項

- 本賽事將小學分以初級組(小一至小三)及高級組(小四至小六)計算總成績；中學則以中一至中六計算總成績，各組別均設有男子組及女子組總成績冠、亞，季軍及殿軍，並均獲頒獎盃乙個；
- 總成績計算方法由各項目名次以及自由花式賽名次之總和。





總成績計算方法如下：

名次	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
各項目	10 分	8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分

- 而自由花式賽的所有名次以兩倍計算。
- 自由花式賽的分數計入該參賽者年齡組別。
- 所有得獎者當日可以\$100 申請證書一張。

#### (六) 天氣及特殊情況

- 如比賽當日天文台於報到時間前 2 小時，發出或考慮發出「八號或以上風球」或「黑色暴雨警告信號」，比賽將改期進行，日期另行通知，詳情請留意本工作室網頁公佈。
- 比賽延期：參賽單位之報名費將不獲退還，但可申請更改參賽學生資料
- 比賽取消：參賽單位可獲退還一半報名費
- 本工作室擁有是次活動的最終修改權，請各參加者留意。

#### (七) 報名須知

##### 1. 報名方法

- 領隊或教練填寫以下連結 (<https://forms.gle/th4Du4w85WGE7FWq5>)，填妥後將收到本工作室發出之電郵，郵件內附有電子報名表，請依指示填妥報名表格，列印封面頁連同劃線支票(抬頭請寫上「Masterful Studio Limited」)於 2023 年 4 月 21 日前親身或郵寄到本工作室 (新蒲崗景福街啟德工廠大廈第二期 5 樓 D02 室)，信封面註明「全能跳繩挑戰賽 2023」。
- 確認報名後，本工作室將寄出運動員證供比賽之用。
- 報名一經接納，所繳費用將不會退回
- 如支票未能兌現，本工作室將會收取\$150 作為手續費之用





## (八) 其他事項

- 參賽者必須確保其健康及體能良好，適合參加是次比賽。如因疏忽或健康或體能欠佳而引致比賽時傷亡，本工作室將不會負責。
- 本會在場拍攝之影片將有機會上載於社交平台以作宣傳等用途。
- 所有成功報名之運動員即代表同意是次比賽之所有規則及安排。
- 如有任何疑問，歡迎 致電 / WhatsApp 9082 7743 或 電郵

[info@masterfulstudio.com](mailto:info@masterfulstudio.com)

如有任何修訂或爭議，本工作室保留最終決定權

