



全能跳繩挑戰賽2026

「全能跳繩挑戰賽2026」是一個綜合性的花式跳繩比賽，包括多個花式跳繩項目，旨在考驗運動員們的多方面能力。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，這場比賽不僅是一個競技的舞台，更是一個跳繩愛好者和運動員們交流、學習和成長的平台。我們希望這場比賽能夠激發更多人對跳繩運動的興趣，並推動跳繩運動在全港的發展。



比賽詳情及規則如下：

(一) 一般資料

報名日期：由即日起至2026年4月24日

比賽日期：2026年5月17日(星期日)

比賽時間：9:00 - 17:00

比賽地點：寶覺中學(將軍澳調景嶺彩明街9號)

比賽資格：全港小學生、中學生

比賽費用：

- 個人項目：每項港幣\$100(如參加四項為\$300)
 - 雙人項目：每項港幣\$100
 - 團體項目：免費(每間學校每個組別可派出一隊參加)
 - 自由花式賽：每位港幣\$100
 - 全能表演賽：每隊港幣\$500
- 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*

參賽資格

- 所有參賽者只可代表一間學校，並須為現時該校之學生
- 是次比賽接受以個人名義參加，個人名義只可參加個人項目、雙人項目、自由花式賽，不得同時以個人名義及學校名義參加。





(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 (2018年1月1日至2019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 (2017年1月1日至2017年12月31日)	
	小學四年級	10歲 (2016年1月1日至2016年12月31日)	
	小學五年級	11歲 (2015年1月1日至2015年12月31日)	
	小學六年級	12歲 (2014年1月1日至2014年12月31日)	
中學組 (男子組/女子組)	中一至中二級	13-14歲 (2012年1月1日至2013年12月31日)	
	中三至中四級	15-16歲 (2010年1月1日至2011年12月31日)	
	中五至中六級	17歲或以上 (2009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 (2017年1月1日至2019年12月31日)	雙人項目 1. 30秒單側迴旋 2. 30秒連鎖跳
	小學高級組 (小四至小六)	10-12歲 (2014年1月1日至2016年12月31日)	團體賽事 1. 45秒大繩速度跳 2. 45秒大繩走八字
中學組 (男子組/女子組/ 混合組)	中學組	13歲或以上 (2013年12月31日或以前出生者)	雙人項目 1. 30秒單側迴旋 2. 30秒連鎖跳 團體賽事 1. 45秒交互繩速度跳 (單車步) 2. 45秒大繩走八字





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 (2014年1月1日至2019年12月31日 出生者)	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 (2013年12月31日或以前出生者)	

全能表演賽

參賽組別	年級	年齡及出生年份	參賽項目
小學組	小一至小六	7-12歲 (2014年1月1日至2019年12月31日 出生者)	全能表演賽
中學組	中一至中六級	13歲或以上 (2013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，小學和中學成績首九名最快速度及花式分數最高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"> 1. 小學組成績首九名30秒單車步 (共9個名額) 2. 小學組成績首九名30秒二重跳 (共9個名額) 3. 小學組成績首九名30秒交叉開 (共9個名額) 4. 中學組成績首九名30秒單車步 (共9個名額) 5. 中學組成績首九名30秒二重跳 (共9個名額) 6. 中學組成績首九名30秒交叉開 (共9個名額) <li style="background-color: #FFD700;">7. 小學組成績首五名自由花式賽 (共5個名額) <li style="background-color: #FFD700;">8. 中學組成績首五名自由花式賽 (共5個名額)
-----	--





(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/AJST3XSNzWA>)
 - 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」

- 三十秒單側迴旋速度比賽
 - 兩位參賽者在 30 秒內完成最多的單側迴旋，參賽者以兩人一繩交替完成，可以單車步或雙腳跳進行。
- 三十秒連鎖跳速度比賽
 - 兩位參賽者在 30 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」

- 四十五秒大繩速度跳比賽
 - 三位參賽者在 45 秒內完成最多的大繩跳，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。
- 四十五秒交互繩速度跳比賽
 - 三位參賽者在 45 秒內完成最多的交互繩單車步，參賽者必須以單車步進行。
 - 45 秒內可任意交換擺繩者和跳繩者角色。
- 四十五秒大繩走八字速度跳比賽
 - 五至八位參賽者**在 45 秒內以走八字形式完成最多人次的入繩及出繩，每次入繩最少需跳一下。
 - 如出現失誤，需由失誤的參賽者重新開始。

*混合組需由男女運動員共同組成，雙人及團體項目必須由男女運動員共同完成，不能以同一性別之運動員完成。

所有速度項目偷步將會扣5下

「自由花式賽」

- 參賽者在根據大會指定音樂(**全能跳繩挑戰賽 - 比賽聲帶**)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。
 - 超時為音樂完結時繼續進行表演
- 示範影片: <https://youtu.be/OKf-6RwLd0I>

評分準則(最高40分)

編排 10分	音樂運用 10分	必要元素 20分
表演的整體情節、順序、流暢性、技能之間轉換的順暢程度。共佔10分 編排扣分 若表演中出現前繩每次扣 1 分，最高扣 10 分。	節奏編排 (最高 5 分) 根據參賽者在表演中對音樂節奏的運用來進行評分。 音樂特效運用 (最高 5 分) 根據參賽者運用音樂特效的技巧進行評分。	分為交叉、多重、繞繩、放柄類，每類佔5分，每完成該類別動作即可獲得 0.5分，重複動作只會計算一次。





「全能表演賽」

- 參賽者最少人數為 4 人, 最多人數為 10 人。
- 參賽者自行選擇音樂完成自己編排的花式, 套路時限不多於3分鐘, 失誤將不會被扣分, 唯編排內容超時將會被扣 5 分。
 - 超時為音樂完結時繼續進行表演。
- 音樂需要在比賽當日一星期前電郵到本工作室電郵, 音樂名稱需要為學校名稱_全能表演賽.mp3。如參賽隊伍未能於截止日期或之前郵到本工作室電郵, 每隊遲交的參賽音樂將會收取每天港幣二百元正行政費用, 如逾期3天內電郵到本工作室電郵, 該參賽隊伍將被視為不使用音樂作賽。本工作室不接受比賽當天上載參賽音樂及繳交行政費用。

評分準則(最高40分)

難度 15分	編排流暢度 15分	參與人數 5分	必要元素 5分
根據表演中所使用的技巧和動作的難度進行評分。	整體表演的流暢程度, 包括動作之間的銜接、節奏的把握以及整體情節的連貫性	根據參與表演的選手人數進行評分。參與的人數越多, 分數將相應提高。	必須在表演中包含的元素; 1.個人繩 2.雙人繩(任何種類) 3.時光隧道 4.大繩 5.交互繩 若所有元素都有出現, 則可獲得 5 分; 每缺少一樣元素扣 1 分。





(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。比賽每場區尺寸最少為3米x3米。全能表演賽場區尺寸最少為8米x8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。
6. 全能表演賽可自由穿著不同服飾參賽

4.3 比賽裁判

1. 是次比賽裁判由「Masterful Studio」派出。
2. 整個賽事之裁決，以當日裁判長為最後決定。

4.4 成績公佈

1. 比賽結果將於比賽當日網上公佈，屆時按公佈頁內的領獎編號及領獎時間領取。
2. 所有組別項目獎項將於領獎處領取，如成績相同將按先到先得機制領取，如當日未能領取將按章程5.6處理





(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 全能表演賽

全能表演賽均設有冠、亞、季、殿, 各得獎隊伍將獲頒獎盃乙座

5.4 總成績獎項(學校名義)

- 本賽事小學組將分以初級組(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。
- 中學混合組所有雙人、團體項目及全能表演賽會以該項目名次分數除以一一半加入男子及女子組計算。
- 總成績計算方法由各項目名次、自由花式賽以及全能表演賽名次分數之總和。

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

- 而自由花式賽及全能表演賽的所有名次以兩倍計算。
- 所有得獎者當日可以\$100 申請證書一張。





5.5 個人總成績獎項(只限參加四項個人競速項目運動員)

- 本賽事小學組及中學組均設有個人全能總成績, 可獲得現金獎\$500。
- 個人總成績計算方法由各速度項目下數之總和。

個人總成績計算方法如下:

全能小學全能仔為小學三年級組別參賽者並獲以下成績:

單車步	二重跳	交叉開	指定套路比賽
80	70	42	40

個人總成績得分: $80+70+42+40 = 232$

5.6 上訴機制

- 本賽事只設速度賽事的上訴, 自由花式賽及全能表演賽不設上訴。
- 所有裁決均以當日裁判長決定為最後裁決。
- 上訴需按照上訴申請表格填寫及繳交上訴費用, 費用為港幣五百元正。若上訴得直將全數退還, 否則費用將不獲退還。
- 上訴方法: 於該項目組別的成绩公佈後20分鐘內到成績公佈區提出申請, 上訴結果會於接納申請後一小時內以電話通知。是次比賽不會處理於指定時間外的申請。

上訴申請表格: 運動員姓名、比賽場次、比賽場區、比賽完整片段(包括能清晰聽到完整比賽聲帶及清楚拍到運動員的全身)

5.6 補領獎牌安排

- 所有補領獎牌(包括成績相同或當日未領取)將於賽事完結後10個工作天內向各領隊發出電郵, 屆時請按照電郵內容填寫資料, 如未有按照指定時間內處理, 一律當無須補領處理。

(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/MidYbAFtPwpH698r6>), 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, 請依指示於2026年4月24日或之前填妥報名表格, 並於2026年4月24日或之前列印封面頁連同劃線支票(抬頭請寫上「 Masterful Studio Limited 」)親身或順豐到付本工作室辦公室(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2026」。
- 當收到完整的報名文件後, 本工作室將寄出確認電郵。
 - 完整文件包括: 1. 已蓋校印(學校名義) 或 簽名(個人名義)之報名表封面頁 2. 劃線支票
- 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。
- 本工作室在場拍攝之相片/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

如有任何修訂或爭議, 本工作室保留最終決定權

