



香島盃-小學跳繩大賽 2020

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，令這個充滿創意和觀賞性的運動可以更普及。

比賽資料

比賽日期：2020年4月26日(星期日)

比賽時間：8:30am-1:00pm

比賽地點：天水圍香島中學二樓禮堂

費用：全免

報名方法：報名表格可於 <http://www.heungto.net/> 下載，填妥後電郵至 heungtocup@zsports.com.hk

大會收到報名表後，會於 3 天內以電郵回覆確認報名。

如沒有收到確認電郵，請於 2020 年 2 月 10 日(一)或之前致電查詢，逾期不受理。

出場序將於 2020 年 3 月 26 日(四)前上載到本校網頁

截止日期：2020年2月6日(四)

名額：26 隊(先報先得)

查詢：天水圍香島中學鍾道穎副主任(2650 0016) 或 Ziberty Sports Studio (3704 7568)

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

2. 比賽項目及分組：

2.1 比賽分為個人項目、雙人項目、親子項目及團體項目

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						
(雙人) 1 分鐘橫排跳						
(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					
(團體) 2 分鐘 6 人大繩賽	以學校為單位，不限組別及性別					

2.3 每校最多可報名參加 20 個場次比賽，親子賽不在此限

舉例：學校派出 2 人參加女丙二重跳、1 隊參加橫排跳、3 隊親子賽、2 隊大繩賽 = 5 場次比賽(不計算親子賽)

2.4 每校最多派 2 人或 2 隊參加每個組別每個項目(親子賽除外)

2.5 每位運動員最多只可參與 2 項比賽：單人、雙人及大繩均計算在內，唯不計算親子賽。

學生可參與：單人+大繩 或 單人+雙人 或 雙人+大繩

2.6 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：交叉二重)
- ◆ 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 1 分鐘橫排跳

- ◆ 在一分鐘內完成最多次橫排跳
- ◆ 運動員可在比賽途中轉換位置，但任何轉換均不會得到額外加分或補時
- ◆ 參賽隊伍可左右並排或前後並排比賽，但參賽隊伍需使用不同方向的手握柄並一同擺繩同時跳過繩子，裁判方會計算成績
- ◆ 裁判只會計算兩名運動員同時過繩的數目
- ◆ 可使用前繩或後繩橫排跳

4.2 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 團體比賽規則

5.1 2 分鐘 6 人大繩賽

- ◆ 大繩長度不得多於 15 呎
- ◆ 在 2 分鐘內由 2 人負責擺繩，4 人同時跳過大繩，而完成次數最多的隊伍為勝
- ◆ 2 人擺繩，其餘 4 位參賽者須逐一入繩，當 4 位跳繩者入繩後便開始計算成績
- ◆ 如有失誤，擺繩者必須停止擺繩，而所有參賽隊伍運動員必須重新逐一入繩
- ◆ 比賽中途不得轉換擺繩之隊員，違例者將被取消資格

6 獎項

6.1 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

6.2 雙人比賽設有冠、亞、季、殿各一隊及優異獎六隊，各隊均會獲發獎牌兩面

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

6.3 團體比賽設冠、亞、季、殿各一隊及優異獎六隊，各得獎團體均會獲發獎盃一個及獎牌六面

6.4 所有出席比賽、得獎及打破大會紀錄的運動員均獲得證書；

6.5 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

6.7 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紀錄：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

1 組學生在團體比賽得第 6 名：4 分(第 6 名)+1 分(參與分)=5 分

A 學校的校際總成績為 30 分，而校際總成績分數最高者為校際總成績冠軍，如此類推

7 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，否則大會將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

8 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



香島盃一小學跳繩大賽 2020 (個人項目) 30 秒個人花式 花式表

30 秒指定花式表

丙組	乙組	甲組
前繩雙腳 x 2	釣魚	釣魚
前單車 x 2	開合	田雞跳
前開合 x 2	開叉	後雙重
前滑雪 x 2	右左中	後雙重側開
前交叉開 x 2	雙重	後雙重側叉
後繩雙腳 x 2	交叉	跨下二
後單車 x 2	田雞交叉跳	跨下三
後開合 x 2	後轉前	交叉轉換
後滑雪 x 2	全轉	二重開叉
後交叉開 x 2	滑雪	二重叉叉
前雙重 x2	基本掌上壓	雙重全轉
後雙重 x2	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)