

個人全能跳繩錦標賽 2023 《比賽規則》

內容更新
2023/01/03

第一部份：比賽器材與設備

- I. 比賽場區：面積為 3 米 x 3 米，以有色膠紙劃分。
- II. 器材：參賽者需自備繩子比賽(拍子繩/速度繩)，不可使用其他道具。
- III. 服飾：本會分區班參賽者於進出學校及比賽期間必須穿著整齊本會紫色隊服/贊助商 T-shirt(如有)。本會合作學校/機構之參賽者於進出學校及比賽期間必須穿著整齊學校運動服裝或跳繩隊服裝。所有參賽者必須穿著運動鞋作賽，以確保安全。
- IV. 所有人士均必須佩戴口罩，參賽者於比賽場區比賽期間必須佩戴口罩。

第二部份：個人項目比賽規則

- I. 30 秒前繩雙腳跳速度跳：
 - ✧ 參賽者目標是在 30 秒內完成最多前繩雙腳跳。
 - ✧ 參賽者跳繩時必須雙腳同時著地完成前跳動作，裁判只會計算運動員雙腳同時著地過繩之數目。
- II. 30 秒後繩雙腳跳速度跳：
 - ✧ 參賽者目標是在 30 秒內完成最多後繩雙腳跳。
 - ✧ 參賽者跳繩時必須雙腳同時著地完成前跳動作，裁判只會計算運動員雙腳同時著地過繩之數目。
- III. 30 秒交叉開跳速度跳：
 - ✧ 參賽者目標是在 30 秒內完成最多的交叉開跳。
 - ✧ 1 下成功的交叉跳為：A) 1 下前交叉跳，B) 1 下前繩跳
 - ✧ 裁判只會計算完整的交叉跳成功過繩的下數，完整交叉開跳動作包括以上步驟 A 及 B。
- IV. 30 秒後交叉開跳速度跳：
 - ✧ 參賽者目標是在 30 秒內完成最多的後繩交叉開跳。
 - ✧ 1 下成功的交叉跳為：A) 1 下後交叉跳，B) 1 下後繩跳
 - ✧ 裁判只會計算完整的交叉跳成功過繩的下數，完整交叉開跳動作包括以上步驟 A 及 B。
- V. 30 秒單車步速度跳：
 - ✧ 參賽者目標是在 30 秒內完成最多的單車步。
 - ✧ 裁判只會計算右腳落地的下數。
- VI. 30 秒二重速度跳：
 - ✧ 參賽者目標是在 30 秒內完成最多的二重跳。
 - ✧ 裁判只會計算雙腳成功過繩的下數。

個人全能跳繩錦標賽 2023 《比賽規則》

VII. 30 秒前交叉轉換速度跳：

- ◇ 參賽者在 30 秒內完成最多的交叉轉換。
- ◇ 裁判只會計算第一次交叉繩後的轉換及雙腳成功過繩的下數。
- ◇ 例：1) 交叉→2) 交叉轉換→3) 交叉轉換 (此例子為完成 2 下)

VIII. 45 秒個人花式賽：

- ◇ 參賽者需在限時內完成花式難度表上的個人花式，於指定時間內累積最多分數為勝出者。(請參閱附件一之花式難度表)
- ◇ 花式難度分為 1 分至 3 分，參賽者跳一次該難度級數之花式時，裁判會紀錄該花式之分數。
- ◇ 若運動員重覆跳同一個花式時不會再獲得該花式之分數。
- ◇ 不需要配合音樂，比賽期間只播放大會聲帶計時。
- ◇ 每次失誤將被扣 1 分。
- ◇ 失誤指繩子因觸碰運動員身體任何部份而停頓，及繩子打出或腳踏出場區。
- ◇ 各裁判之分數將會是難度分之總和扣除失誤分數及偷步分數後之成績。
- ◇ 參賽者根據本會公佈之花式難度表自行編排一系列的跳繩花式組合。

第三部分：挑戰賽比賽規則

I. 比賽時間：5 分鐘

II. 比賽模式：一對一淘汰賽

III. 比賽分組：隨機，最多會有八名參賽者可直入十六強。

IV. 比賽次序：以猜拳形式決定攻擊次序，勝方可選擇先攻或後攻。

V. 比賽內容：跳繩接龍，花式動作會逐個增加。

- ◇ 每一回合參賽者方需加上一個花式動作，動作只可包括全轉跳、二重跳、前交叉跳(開)、跨下二式(開)、敬禮跳(開)及擺繩(開)，如沒有開繩將會被淘汰。

例子

回合一：A 動作組合為前交叉跳(開)

回合二：B 重複 A 的動作組合後加入一個動作如擺繩(開)，合共二個動作

回合三：A 須重複之前二個動作後，再加入一個動作.....

- ◇ 每回合 A/B 方須於 5 秒鐘內開始，逾時將會被淘汰。
- ◇ 動作進行期間，繩子不可停頓超過 2 秒，否則將會被淘汰。
- ◇ 如中途出現失誤，每位參賽者於同一場次會有一次重新開始自己回合的機會，失誤可包括：動作錯誤、次序錯誤、攙繩、沒有開繩、逾時開始。

個人全能跳繩錦標賽 2023 《比賽規則》

第四部份：比賽通則

I. 偷步

- ✧ 比賽開始時，大會將發出以下號令 “Judges ready · Athletes ready · Set · Beep” 。
- ✧ 在大會發出 “Set” 至 “Beep” 之間，參賽者身體與繩子必須在靜止狀態，否則將視為偷步。
- ✧ 如發生偷步，裁判仍會為該項目進行評分，唯偷步者會被扣除 5 下跳繩次數。
- ✧ 挑戰賽不設偷步。

II. 比賽進行中，所有參賽者不得超越場區，參賽者在場區以外完成的下數均不會被計算亦不會有重賽機會。

III. 如參賽者比賽中途鞋帶鬆脫或身上有雜物掉在場區上，此時裁判暫停計算下數，參賽者需要綁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。

IV. 在比賽開始後參賽者及教練不得橫越比賽場區，否則會被取消資格。

第五部份：比賽裁判及上訴機制

I. 是次比賽由本會派出之裁判及職員查核，各場區均由兩位裁判進行評分，各參賽者須絕對服從，不得異議。

II. 是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判裁決結果為準，香港花式跳繩會擁有對賽事之最終裁決權。

第六部分：查詢

有任何疑問，歡迎於本會辦公時間(星期一至五 10:00-19:00) whatsapp [5692 1969](https://www.whatsapp.com/channel/0029956921969) 向本會職員查詢。

****香港花式跳繩會擁有是次賽事之最終修改權，請各參賽者留意****

個人全能跳繩錦標賽 2023 《比賽規則》

附件一：45 秒個人花式賽 - 花式難度表

1 分動作		2 分動作		3 分動作	
前繩	後繩	前繩	後繩	前繩	後繩
肯肯跳	肯肯跳	敬禮跳	敬禮跳	正三重跳	正三重跳
滑雪跳	滑雪跳	田雞跳	田雞跳	側擺側擺開三重跳	側擺側擺開三重跳
單車步	單車步	田雞交叉跳	田雞交叉跳	側擺側擺交叉三重跳	側擺側擺交叉三重跳
左右鐘擺跳	左右鐘擺跳	跨下一式	跨下一式	側擺開開三重跳	側擺開開三重跳
前後鐘擺跳	前後鐘擺跳	跨下二式	跨下二式	側擺交叉交叉三重跳	側擺交叉交叉三重跳
左右開合跳	左右開合跳	跨下三式	跨下三式	側擺交叉開三重跳	側擺交叉開三重跳
前後開合跳	前後開合跳	跨下四式	跨下四式	360度三重跳	360度三重跳
扭動跳	扭動跳	身後交叉跳	身後交叉跳	兔跳	
提膝交叉跳	提膝交叉跳	膝後交叉跳	膝後交叉跳	側擺開交叉三重跳	側擺開交叉三重跳
全轉跳	全轉跳	上下手跳	上下手跳	全掌上壓跳	全掌上壓跳
前轉後跳	後轉前跳	正二重跳	正二重跳		
交叉跳	交叉跳	側擺開二重跳	側擺開二重跳		
假掌上壓跳		二重全轉跳	二重全轉跳		
側擺全轉跳	側擺全轉跳	二重側擺交叉跳	二重側擺交叉跳		
交叉轉換跳	交叉轉換跳	二重敬禮跳	二重敬禮跳		
割草跳	割草跳	二重交叉跳 (開交叉)	二重交叉跳 (開交叉)		
釣魚跳		二重交叉跳 (交叉交叉)	二重交叉跳 (交叉交叉)		
		二重交叉跳 (交叉開)	二重交叉跳 (交叉開)		
		掌上壓跳	掌上壓跳 (接後繩)		