

春季全港個人全能跳繩錦標賽 2026 - 章程

是次比賽希望能夠為勤奮的跳繩學員提供實戰機會，好好準備迎戰達至更高技術水準。為學員提供一個挑戰自己及在比賽中展示成果的機會，從而增強自信心及成功感。另外，是次比賽是一個校園以外的發展平臺，讓學員在比賽中互相交流及學習。

同時，是次比賽亦為晉升成為本會跳繩代表隊作甄選，獲冠軍及成績優異的運動員，有機會獲邀加入本會跳繩代表隊，代表本會參加全港公開賽、交流活動及大型公開的表演，從中增加個人閱歷及豐富人生經驗。

第一部份：比賽詳情

比賽日期：2026 年 3 月 22 日 (星期日)

比賽時間：11:00-16:30 (頒獎禮 16:30-18:00)

比賽地點：天主教鳴遠中學 (香港九龍將軍澳厚德邨)

比賽對象：4-20 歲跳繩學員/運動員

參賽名額：合共 1350 個單項

報名費用：\$360 (包括 3 個項目) · \$420 (包括 4 個項目)

截止報名日期：2026 年 2 月 22 日

一般組之參加者：

- A) 必須為 2025-2026 年度本會開辦分區地區課程或本會合作學校/機構之學員。
- B) 未曾入選花式跳繩香港代表隊。
- C) 並非本會代表隊 Super Skipping Team 或 Super Junior 運動員。

公開組之參加者：

- A) 可以為本會 Super Skipping Team U14 及 Super Junior 運動員。
- B) 可以為非本會學員。
- C) 並非 2023-2025 年入選花式跳繩香港代表隊的跳繩學員/運動員。

報名連結：<https://2026sprmatch.hkrsc.com.hk>

(1 月下旬開放報名)



掃瞄 QR CODE

前往報名

春季全港個人全能跳繩錦標賽 2026 - 章程

第二部份：比賽資料

I. 比賽分組

一般組分為男、女子組別，另再按出生年份分組。共 18 個組別，詳見如下：

- A) 5 歲或以下男子及女子組 (2021/1/1-2022/12/31 出生)
- B) 6 歲男子及女子組 (2020/1/1-2020/12/31 出生)
- C) 7 歲男子及女子組 (2019/1/1-2019/12/31 出生)
- D) 8 歲男子及女子組 (2018/1/1-2018/12/31 出生)
- E) 9 歲男子及女子組 (2017/1/1-2017/12/31 出生)
- F) 10 歲男子及女子組 (2016/1/1-2016/12/31 出生)
- G) 11 歲男子及女子組 (2015/1/1-2015/12/31 出生)
- H) 12 歲男子及女子組 (2014/1/1-2014/12/31 出生)
- I) 13 歲或以上男子及女子組 (2006/1/1-2013/12/31 年出生)

公開組分為男、女子組別，另再按出生年份分組。共 8 個組別，詳見如下：

- A) 8 歲或以下男子及女子組 (2018/1/1-2022/12/31 出生)
- B) 9-11 歲男子及女子組 (2015/1/1-2017/12/31 出生)
- C) 12-14 歲男子及女子組 (2012/1/1-2014/12/31 出生)
- D) 15 歲或以上男子及女子組 (2006/1/1-2011/12/31 出生)

II. 比賽項目

項目	一般組 5 歲或以下組別參加	一般組 6-7 歲組別參加	公開組所有組別、一般組 8 歲或以上組別參加
30 秒前繩雙腳速度跳	✓	✓	
30 秒後繩雙腳速度跳	✓	✓	
30 秒側擺開速度跳	✓		
30 秒交叉開速度跳	✓	✓	✓
30 秒後交叉開速度跳		✓	✓
30 秒單車步速度跳	✓	✓	✓
30 秒二重速度跳		✓	✓
30 秒身後交叉開速度跳			✓
45 秒個人花式賽			✓

III. 公開組參加人數不足之安排

- A) 如項目之參加人數不足 3 人，運動員須選擇參加其他項目或該項目越級升上一個年齡組別。
- B) 如組別之參加人數不足 3 人，該組別將會越級升上一個年齡組別出賽(不設降級)或取消。

春季全港個人全能跳繩錦標賽 2026 - 章程

第三部份：報名須知

- I. **每位運動員只可報名一次，及只可參加一個組別之賽事，不可同時參加一般組及公開組。**
- II. 運動員必須於本會網上報名系統進行報名及繳交費用。恕不接受其他形式報名及付款。
- III. 完成報名手續後，如 2 天內仍未收到本會寄出之確認電郵，可致電本會查詢。
- IV. 報名遞交後，在任何情況下報名費用均不予退回或轉讓給其他人，報名項目不可以更改，敬請留意。
- V. 大會將按照每位教練的參賽運動員人數提供助教名額，及機構/學校名義報名會額外有 1 個領隊名額。

運動員人數	助教名額
≤ 30 名	-
31 - 60 名	上限 1 名
61 - 90 名	上限 2 名
≥ 91 名	上限 3 名

- VI. 大會將提供教練、助教及領隊證，教練可自行邀請家長義工協助管理運動員，唯大會不設家長義工證。
- VII. 比賽出場序會於截止報名後五個工作天內公佈，如資料有錯誤，請於 2026 年 3 月 6 日或之前 whatsapp [5692 1969](https://wa.me/56921969) 聯絡比賽部要求修正。逾期提出修正要求須收取行政費\$100。
- VIII. 出場序將包含運動員姓名及所屬跳繩班，敬請留意。
- IX. 本會將設立 whatsapp 群組以發放比賽消息，報名時請務必填上可 whatsapp 的聯絡電話。

第四部份：比賽規則

- I. 比賽將依據「[春季全港個人全能跳繩錦標賽 2026 – 比賽規則](#)」執行。
- II. 所有運動員必須遵守本會所制定的各項比賽及編排。
- III. 所有運動員需穿著運動服裝(可包括本會紫色隊服/學校運動服裝/跳繩隊服裝/所屬機構運動服等)/贊助商 T-shirt(如有)、運動鞋作賽。
- IV. 所有運動員需自備繩子比賽(如拍子繩/速度繩)，不可使用其他道具。

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當值，各運動員須絕對服從，不得異議。
- II. 所有項目由本會一至兩名裁判判決，成績為裁判統計之平均數，如兩名裁判統計的下數誤差多於 5 下，運動員可要求重賽。
- III. 除個人花式項目外，所有速度項目賽事不設上訴機制，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。
- IV. 上訴必須由教練於(初次)成績公佈後 15 分鐘內連同證明影片及(每宗)上訴費用\$500 親身交到詢問處。
- V. 倘若該宗上訴成功得直，上訴費用將會被發還。若上訴失敗，上訴費用則不會發還。

第六部份：比賽注意事項

- I. 熱身區

是次賽事之熱身區將設置於操場，請勿於課室/各樓層走廊/公共空間跳繩。

春季全港個人全能跳繩錦標賽 2026 - 章程

II. 報到

- A) 報到處及詢問處的位置及開放時間會於運動員及家長須知公佈。
- B) 報到及領取物資必須由所屬教練報到簽收(不得由學生領取)，如所屬教練未能出席比賽，相關運動員才可自行領取手帶。
- C) 集合時間可因應比賽出場序由所屬教練自行調整及通知運動員，大會建議所屬教練及運動員於上午 10 時 30 分集合及派發運動員手帶，確實集合時間請向教練查詢。
- D) 運動員不需出示身份證明檔，但需隨身攜於有需要核實身份時出示，如未能出示則不獲比賽資格。(有效文件：有相片和出生年份的文件，如手冊、身份證等。)

III. 手帶安排

- A) 運動員必須穿戴由大會提供的手帶作召集及比賽識別身份用，否則不能參與比賽。
- B) 每位運動員只會獲發一條手帶，手帶上印有該運動員的參賽編號代表運動員身份。運動員不得劃花手帶或轉讓手帶予他人。
- C) 如運動員在比賽途中所配戴的手帶損毀了，運動員必須於該比賽項目完結後帶同已損毀的手帶到詢問處換領新手帶，方可繼續參與餘下賽事，否則會被取消資格。
- D) 如運動員遺失手帶，請到詢問處向工作人員出示身份證明文件正本(學生証/ 學生手冊)並付港幣 50 元補領費以補領比賽手帶方可以繼續參與比賽。

IV. 召集

- A) 召集處位置會於運動員及家長須知公佈。
- B) 召集處會於每場次比賽時間 15 分鐘前進行初次召集，及比賽時間 10 分鐘前進行最終召集，一共 2 次。最終召集時間 5 分鐘後不接受任何召集報到。出場序將列出預計初次召集時間，此時間只供參考，實際召集時間將視乎比賽進度調整。
- C) 運動員到達召集處後必須向工作人員報到及由工作人員帶入召集處，請勿擅入。
- D) 由於空間有限，教練、助教及領隊可憑證件進入召集區及比賽場區之教練席，家長請勿內進。

第七部份：比賽獎項

I. 獎牌領取處位置與開放時間會於運動員及家長須知公佈。

II. 頒獎禮只會頒發個人總成績冠軍獎項，其他獎項得獎者可留意比賽系統的領獎公佈。

III. 獎牌

- A) 每個比賽項目均設冠、亞、季、殿及優異獎六名，冠、亞及季軍將免費獲獎牌乙面。
- B) 每個組別設個人總成績，冠軍得獎者會免費獲發獎盃乙座。另外，第二及三名得獎者可於比賽系統以 \$150 申請獎牌乙面及第四至八名得獎者均可於比賽系統以 \$150 申請獎牌乙面。爭奪個人總成績獎項有以下條件：
 - 必須參加至少 3 個項目。
 - 一般組 5 歲或以下運動員必須參與 30 秒側擺開速度跳。

春季全港個人全能跳繩錦標賽 2026 - 章程

- 一般組 6-7 歲運動員必須參與 30 秒單車步速度跳。
- 公開組及一般組 8 歲或以上運動員必須參與 45 秒個人花式賽。

計算方法

- 按照運動員個人項目中所得的名次而獲得相對應的分數，分數如下

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
10 分	8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分

- 最終成績將會是指定項目及 2 個排名最前的項目得分總和。
- 如出現同分情況，於 30 秒側擺開速度跳(一般組 5 歲或以下) / 30 秒單車步速度跳(一般組 6-7 歲組別) / 45 秒個人花式賽(公開組及一般組 8 歲或以上組別)獲得較高名次者為勝。

C) 如項目成績為 0 分，該名運動員將不設排名。

D) 如單項成績相同，則出現兩名運動員同一名次，其後排名將會懸空。獎牌將統一安排後補及於製作完成後通知領取方式。

例：如某項目最高分的兩位運動員同分，則出現雙冠軍，亞軍則會懸空。

IV. 證書

- A) 是次賽事所有證書均須於比賽系統申請，證書申請期由活動日起至 3月30日。
- B) 是次賽事設有得獎證書(所有項目第一至十名及個人總成績頭八名)及參與證書。
- C) 印名證書分為兩種，可選擇繳付 120 元申請實體證書一張，或繳付 80 元申請電子證書一張，電子證書會以 PDF 檔形式 whatsapp 紿申請者。
- D) 如需郵寄證書，將收取\$40 郵費。

V. 獎品價目表

獎品	申請資格	費用
個人項目 - 獎牌	各單項頭三名	免費
個人總成績 - (有姓名)獎牌	個人總成績頭八名	\$150/個
個人總成績冠軍 - 獎盃	個人總成績冠軍	免費
個人總成績亞軍及季軍 - 獎盃	個人總成績亞軍及季軍	\$150/個
得獎證書	各單項頭十名及個人總成績頭八名	實體版\$120/張 電子版\$80/張
參與獎證書	所有參加者	
個人總成績獎品套裝： (有姓名)獎牌 1 個 實體版得獎證書 1 張 證書套 1 個	個人總成績頭八名	\$200/套

春季全港個人全能跳繩錦標賽 2026 - 章程

第八部份：天氣情況

如天文臺於比賽日早上 8 時或之前發出八號預警、八號或以上熱帶氣旋警告訊號或紅色/黑色暴雨警告訊號，當日比賽將會取消。本會會盡快通知運動員比賽改期/其他安排等事宜。

第九部份：疫情、其他事故或不可抗力

如發生非本會可控制的因素(包括但不限於疫症及相關政府命令或政策限制)，本會可以在任何時候單方面決定延期(地點會於確實後通知)，或以其他非現場方式，包括以預錄形式進行，已收取之費用將不予退回。

第十部份：其他注意事項及查詢

- I. 運動員必須確保其健康及體能良好，適宜參加是次比賽。如果因任何原因而引致於參加是次比賽時傷亡，本會將不會負責。
- II. 運動員應妥善保管個人財物，如有任何遺失、損毀，大會概不負責。
- III. 是次比賽學校不設任何泊車位。如須駕駛私家車，請停泊於附近停車場。
- IV. 攝影時請勿使用閃光燈。
- V. 是次比賽的照片及影片等將有機會上載於本會社交平臺以作宣傳等用途。
- VI. 本章程如有未盡善之處，本會有權隨時修訂而毋須另行通知。
- VII. 如有任何疑問，歡迎於本會辦公時間(星期一至五 10:00-18:00) whatsapp [56921969](https://wa.me/56921969) 向本會職員查詢。

****香港花式跳繩會擁有是次賽事之最終決定權，請各運動員留意****