

春季全港个人全能跳绳锦标赛 2026 - 章程

是次比赛希望能为勤奋的跳绳学员提供实战机会，好好准备迎战达至更高技术水平。为学员提供一个挑战自己及在比赛中展示成果的机会，从而增强自信心及成功感。另外，是次比赛是一个校园以外的发展平台，让学员在比赛中互相交流及学习。

同时，是次比赛亦为晋升成为本会跳绳代表队作甄选，获冠军及成绩优异的运动员，有机会获邀加入本会跳绳代表队，代表本会参加全港公开赛、交流活动及大型公开的表演，从中增加个人阅历及丰富人生经验。

第一部份：比赛详情

比赛日期: 2026 年 3 月 22 日 (星期日)

比赛时间: 11:00-16:30 (颁奖礼 16:30-18:00)

比赛地点: 天水围香岛中学(香港九龙将军澳厚德村)

比赛对象: 4-20 岁跳绳学员/运动员

参赛名额: 合共 1350 个单项

报名费用: \$360 (包括 3 个项目), \$420 (包括 4 个项目)

截止报名日期: 2026 年 2 月 22 日

一般组之参加者:

- A) 必须为 2025-2026 年度本会开办分区地区课程或本会合作学校/机构之学员。
- B) 未曾入选花式跳绳香港代表队。
- C) 并非本会代表队 Super Skipping Team 或 Super Junior 运动员。

公开组之参加者:

- A) 可以为本会 Super Skipping Team U14 及 Super Junior 运动员。
- B) 可以为非本会学员。
- C) 并非 2023-2025 年入选花式跳绳香港代表队的跳绳学员/运动员。

报名连结: <https://2026sprmatch.hkrsc.com.hk>

(3/10 开放报名)



扫瞄 QR CODE

前往报名

春季全港个人全能跳绳锦标赛 2026 - 章程

第二部份：比赛资料

I. 比赛分组

一般组分为男、女子组别，另再按出生年份分组。共 18 个组别，详见如下：

- | | |
|------------------|---------------------------|
| A) 5 岁或以下男子及女子组 | (2020/1/1-2021/12/31 出生) |
| B) 6 岁男子及女子组 | (2019/1/1-2019/12/31 出生) |
| C) 7 岁男子及女子组 | (2018/1/1-2018/12/31 出生) |
| D) 8 岁男子及女子组 | (2017/1/1-2017/12/31 出生) |
| E) 9 岁男子及女子组 | (2016/1/1-2016/12/31 出生) |
| F) 10 岁男子及女子组 | (2015/1/1-2015/12/31 出生) |
| G) 11 岁男子及女子组 | (2014/1/1-2014/12/31 出生) |
| H) 12 岁男子及女子组 | (2013/1/1-2013/12/31 出生) |
| I) 13 岁或以上男子及女子组 | (2005/1/1-2012/12/31 年出生) |

公开组分为男、女子组别，另再按出生年份分组。共 8 个组别，详见如下：

- | | |
|------------------|--------------------------|
| A) 8 岁或以下男子及女子组 | (2017/1/1-2021/12/31 出生) |
| B) 9-11 岁男子及女子组 | (2014/1/1-2016/12/31 出生) |
| C) 12-14 岁男子及女子组 | (2011/1/1-2013/12/31 出生) |
| D) 15 岁或以上男子及女子组 | (2005/1/1-2010/12/31 出生) |

II. 比赛项目

项目	一般组 5 岁或以下组别参加	一般组 6-7 岁组别参加	公开组所有组别、一般组 8 岁或以上组别参加
30 秒前绳双脚速度跳	✓	✓	
30 秒后绳双脚速度跳	✓	✓	
30 秒侧摆开速度跳	✓		
30 秒左右开合脚速度跳	✓		
30 秒交叉开速度跳		✓	✓
30 秒后交叉开速度跳			✓
30 秒单车步速度跳		✓	✓
30 秒二重速度跳		✓	✓
30 秒前交叉转换速度跳			✓
45 秒个人花式赛			✓

III. 公开组参加人数不足之安排

- A) 如项目之参加人数不足 3 人，运动员须选择参加其他项目或该项目越级升上一个年龄组别。
- B) 如组别之参加人数不足 3 人，该组别将会越级升上一个年龄组别出赛(不设降级)或取消。

春季全港个人全能跳绳锦标赛 2026 - 章程

第三部份：报名须知

- I. **每位运动员只可报名一次，及只可参加一个组别之赛事，不可同时参加一般组及公开组。**
- II. 运动员必须于本会网上报名系统进行报名及缴交费用。恕不接受其他形式报名及付款。
- III. 完成报名手续后，如 2 天内仍未收到本会寄出之确认电邮，可致电本会查询。
- IV. 报名递交后，在任何情况下报名费用均不予退回或转让给其他人，报名项目不可以更改，敬请留意。
- V. 大会将按照每位教练的参赛运动员人数提供助教名额，及机构/学校名义报名会额外有 1 个领队名额。

运动员人数	助教名额
≤ 30 名	-
31 - 60 名	上限 1 名
61 - 90 名	上限 2 名
≥ 91 名	上限 3 名

- VI. 大会将提供教练、助教及领队证，教练可自行邀请家长义工协助管理运动员，唯大会不设家长义工证。
- VII. 比赛出场序会于截止报名后五个工作天内公布，如数据有错误，请于 2025 年 11 月 14 日或之前 whatsapp [5692 1969](#) 联络比赛部要求修正。逾期提出修正要求须收取行政费\$100。
- VIII. 出场序将包含运动员姓名及所属跳绳班，敬请留意。
- IX. 本会将设立 whatsapp 群组以发放比赛消息，报名时请务必填上可 whatsapp 的联络电话。

第四部份：比赛规则

- I. 比赛将依据「[秋季全港个人全能跳绳锦标赛 2025 – 比赛规则](#)」执行。
- II. 所有运动员必须遵守本会所制定的各项比赛及编排。
- III. 所有运动员需穿着运动服装(包括本会紫色队服/学校运动服装/跳绳队服装/所属机构运动服等)/赞助商 T-shirt(如有)、运动鞋作赛。
- IV. 所有运动员需自备绳子比赛(如拍子绳/速度绳)，不可使用其他道具。

第五部份：比赛裁判及上诉机制

- I. 是次比赛由本会派出之裁判及职员当值，各运动员须绝对服从，不得异议。
- II. 所有项目由本会一至两名裁判判决，成绩为裁判统计之平均数，如两名裁判统计的下数误差多于 5 下，运动员可要求重赛。
- III. 除个人花式项目外，所有速度项目赛事不设上诉机制，比赛结果均以当场裁判裁决结果为准，香港花式跳绳会拥有对赛事之最终裁决权。
- IV. 上诉必须由教练于(初次)成绩公布后 15 分钟内连同证明影片及(每宗)上诉费用\$500 亲身交到询问处。
- V. 倘若该宗上诉成功得直，上诉费用将会被发还。若上诉失败，上诉费用则不会发还。

第六部份：比赛注意事项

- I. 热身区

是次赛事之热身区将设置于操场，请勿于课室/各楼层走廊/公共空间跳绳。

春季全港个人全能跳绳锦标赛 2026 - 章程

II. 报到

- A) 报到处及询问处的位置及开放时间会于运动员及家长须知公布。
- B) **报到及领取物资必须由所属教练报到签收(不得由学生领取)**, 如所属教练未能出席比赛, 相关运动员才可自行领取手带。
- C) 集合时间可因应比赛出场序由所属教练自行调整及通知运动员, 大会建议所属教练及运动员于上午 9 时 30 分集合及派发运动员手带, 确实集合时间请向教练查询。
- D) 运动员不需出示身份证明文件, 但需随身携于有需要核实身份时出示, 如未能出示则不获比赛资格。
(有效文件: 有相片和出生年份的文件, 如手册、身份证等。)

III. 手带安排

- A) 运动员必须穿戴由大会提供的手带作召集及比赛识别身份用, 否则不能参与比赛。
- B) 每位运动员只会获发一条手带, 手带上印有该运动员的参赛编号代表运动员身份。运动员不得划花手带或转让手带予他人。
- C) 如运动员在比赛途中所配戴的手带损毁了, 运动员必须于该比赛项目完结后带同已损毁的手带到询问处换领新手带, 方可继续参与余下赛事, 否则会被取消资格。
- D) 如运动员遗失手带, 请到询问处向工作人员出示身份证明文件正本(学生证/ 学生手册)并付港币 50 元补领费以补领比赛手带方可继续参与比赛。

IV. 召集

- A) **召集处位置会于运动员及家长须知公布。**
- B) 召集处会于每场次比赛时间 15 分钟前进行初次召集, 及**比赛时间 10 分钟前进行最终召集, 一共 2 次。最终召集时间 5 分钟后不接受任何召集报到。**出场序将列出预计初次召集时间, 此时间只供参考, 实际召集时间将视乎比赛进度调整。
- C) 运动员到达召集处后必须向工作人员报到及由工作人员带入召集处, 请勿擅入。
- D) 由于空间有限, 教练、助教及领队可凭证件进入召集区及比赛场区之教练席, 家长请勿内进。

第七部份：比赛奖项

- I. **奖牌领取处位置与开放时间会于运动员及家长须知公布。**
- II. **颁奖礼只会颁发个人总成绩冠军奖项**, 其他奖项得奖者可留意比赛系统的领奖公布。
- III. 奖牌
 - A) 每个比赛项目均设冠、亚、季、殿及优异奖六名, 冠、亚及季军将免费获奖牌乙面及 SKECHERS \$100 购物优惠券 1 张。
 - B) 每个组别设个人总成绩, **冠军得奖者会免费获发奖杯乙座及由 SKECHERS 免费鞋履换领券 1 张。另外, 头八名得奖者均可于比赛系统以\$150 申请奖牌乙面。**争夺个人总成绩奖项有以下条件:
 - 必须参加至少 3 个项目。
 - 一般组 5 岁或以下运动员**必须**参与 30 秒侧摆开速度跳。
 - 一般组 6-7 岁运动员**必须**参与 30 秒单车步速度跳。
 - 公开组及一般组 8 岁或以上运动员**必须**参与 45 秒个人花式赛。

春季全港个人全能跳绳锦标赛 2026 - 章程

计算方法

- 按照运动员个人项目中所得的名次而获得相对应的分数，分数如下

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名以后
10分	8分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分

- 最终成绩将会是指定项目及2个排名最前的项目得分总和。
- 如出现同分情况，于30秒侧摆开速度跳(一般组5岁或以下) / 30秒单车步速度跳(一般组6-7岁组别) / 45秒个人花式赛(公开组及一般组8岁或以上组别)获得较高名次者为胜。

C) 如项目成绩为0分，该名运动员将不设排名。

D) 如单项成绩相同，则出现两名运动员同一名次，其后排名将会悬空。奖牌将统一安排后补及于制作完成后通知领取方式。

例：如某项目最高分的两位运动员同分，则出现双冠军，亚军则会悬空。

IV. 证书

- A) 是次赛事所有证书均须于比赛系统申请，证书申请期由活动日起至12月8日上午10时前。
- B) 是次赛事设有得奖证书(所有项目第一至十名及个人总成绩头八名)及参与证书。
- C) 印名证书分为两种，可选择缴付120元申请实体证书一张，或缴付80元申请电子证书一张，电子证书会以PDF文件形式whatsapp给申请者。
- D) 如需邮寄证书，将收取\$40邮费。

V. 奖品价目表

奖品	申请资格	费用
个人项目 - 奖牌	各单项头三名	免费
个人总成绩 - (有姓名)奖牌	个人总成绩头八名	\$150/个
个人总成绩冠军 - 奖杯	个人总成绩冠军	免费
得奖证书	各单项头十名及个人总成绩头八名	实体版\$120/张 电子版\$80/张
参与奖证书	所有参加者	
个人总成绩奖品套装： (有姓名)奖牌 1个 实体版得奖证书 1张 证书套 1个	个人总成绩头八名	\$200/套

第八部份：天气情况

如天文台于比赛日早上8时或之前发出八号预警、八号或以上热带气旋警告讯号或红色/黑色暴雨警告讯号，当日比赛将会取消。本会会尽快通知运动员比赛改期/其他安排等事宜。

春季全港个人全能跳绳锦标赛 2026 - 章程

第九部份：疫情、其他事故或不可抗力

如发生非本会可控制的因素(包括但不限于疫症及相关政府命令或政策限制)，本会可以在任何时候单方面决定延期(地点会于确实后通知)，或以其他非现场方式，包括以预录形式进行，已收取之费用将不予退回。

第十部份：其他注意事项及查询

- I. 运动员必须确保其健康及体能良好，适宜参加是次比赛。如果因任何原因而引致于参加是次比赛时伤亡，本会将不会负责。
- II. 运动员应妥善保管个人财物，如有任何遗失、损毁，大会概不负责。
- III. 是次比赛学校不设任何泊车位。如须驾驶私家车，请停泊于附近停车场。
- IV. 摄影时请勿使用闪光灯。
- V. 是次比赛的照片及影片等将有机会上载于本会社交平台以作宣传等用途。
- VI. 本章程如有未尽善之处，本会有权随时修订而毋须另行通知。
- VII. 如有任何疑问，欢迎于本会办公时间(星期一至五 10:00-18:00) whatsapp [56921969](#) 向本会职员查询。

****香港花式跳绳会拥有是次赛事之最终决定权，请各运动员留意****