

## 春季全港个人全能跳绳锦标赛 2025 - 比赛规则

### 第一部份：比赛器材与设备

- I. 比赛场区：面积为 3 米 x 3 米，花式项目面积为 6 米 x 3 米，以有色胶纸划分。
- II. 器材：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。
- III. 服饰：所有运动员需穿着运动服装(可包括本会紫色队服/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，以确保安全。

### 第二部份：个人项目比赛规则

- I. 30 秒前绳双脚速度跳：
  - ✧ 运动员目标是在 30 秒内完成最多前绳双脚跳。
  - ✧ 运动员跳绳时**必须双脚着地**完成前跳动作，裁判只会计算运动员双脚同时着地过绳之数目。
- II. 30 秒后绳双脚速度跳：
  - ✧ 运动员目标是在 30 秒内完成最多后绳双脚跳。
  - ✧ 运动员跳绳时**必须双脚着地**完成前跳动作，裁判只会计算运动员双脚同时着地过绳之数目。
- III. 30 秒侧摆开速度跳：
  - ✧ 运动员在 30 秒内完成最多的侧摆开跳。
  - ✧ 1 下成功的侧摆开跳为：A) 2 下摆绳**(左右各一下)**，B) 1 下前绳跳
  - ✧ 运动员跳绳时**必须双脚着地**完成前跳动作，裁判只会计算完整的侧摆跳成功过绳下数，完整侧摆开跳动作包括以上步骤 A 及 B。
- IV. 30 秒交叉开速度跳：
  - ✧ 运动员目标是在 30 秒内完成最多的交叉开跳。
  - ✧ 1 下成功的交叉跳为：A) 1 下前交叉跳，B) 1 下前绳跳
  - ✧ 运动员跳绳时**必须双脚着地**完成前跳动作，裁判只会计算完整的交叉跳成功过绳的下数，完整交叉开跳动作包括以上步骤 A 及 B。
- V. 30 秒后交叉开速度跳：
  - ✧ 运动员目标是在 30 秒内完成最多的后绳交叉开跳。
  - ✧ 1 下成功的交叉跳为：A) 1 下后交叉跳，B) 1 下后绳跳
  - ✧ 运动员跳绳时**必须双脚着地**完成前跳动作，裁判只会计算完整的交叉跳成功过绳的下数，完整交叉开跳动作包括以上步骤 A 及 B。
- VI. 30 秒单车步速度跳：
  - ✧ 运动员目标是在 30 秒内完成最多的单车步。



## 春季全港个人全能跳绳锦标赛 2025 - 比赛规则

- ✧ 运动员跳绳时左右脚交替轮换触地。
- ✧ 裁判只会计算**右脚**落地的下数。

### VII. 30 秒二重速度跳:

- ✧ 运动员目标是在 30 秒内完成最多的二重跳。
- ✧ 运动员跳绳时**必须双脚着地**完成前跳动作, 裁判只会计算双脚成功过绳的下数。

### VIII. 30 秒身后交叉开速度跳:

- ✧ 运动员在 30 秒内完成最多的身后交叉跳。
- ✧ 1 下成功的交叉跳为: A) 1 下身后交叉跳, B) 1 下前绳跳
- ✧ 运动员跳绳时**必须双脚着地**完成前跳动作, 裁判只会计算双脚成功过绳的下数。

### IX. 45 秒个人花式赛:

- ✧ 运动员需在限时内完成花式难度表上的个人花式, 于指定时间内累积最多分数为胜出者。(请参阅附件一之花式难度表)
- ✧ 花式难度分为 1 分至 3 分, 运动员跳一次该难度级数之花式时, 裁判会纪录该花式之分数。
- ✧ 若运动员重复跳同一个花式时不会再获得该花式之分数。
- ✧ 不需要配合音乐, 比赛期间只播放大会声带计时。
- ✧ 每次失误将被扣 1 分。
- ✧ 失误指绳子因触碰运动员身体任何部份而停顿, 及绳子打出或脚踏出场区。
- ✧ 各裁判之分数将会是难度分之总和扣除失误分数及偷步分数后之成绩。
- ✧ 运动员根据本会公布之花式难度表自行编排一系列的跳绳花式组合。

## 第三部份: 比赛通则

### I. 偷步

- ✧ 比赛开始时, 大会将发出以下号令 “Judges ready, Athletes ready, Set, Beep”。
- ✧ 在大会发出 “Set” 至 “Beep” 之间, 运动员身体与绳子必须在静止状态, 否则将视为偷步。
- ✧ 如发生偷步, 裁判仍会为该项目进行评分, 唯偷步者会被扣除 5 下跳绳次数。

### II. 比赛途中, 运动员的身体任何一个部分超越比赛场区, 在场区以外完成的下数均不会被计算亦不会有重赛机会。

### III. 如运动员比赛中途鞋带松脱或身上有杂物掉在场区上, 此时裁判暂停计算下数, 运动员需要绑好鞋带或清理地上杂物后继续作赛, 否则往后下数将不被计算。

### IV. 在比赛开始后运动员及教练不得横越比赛场区, 否则会被取消资格。

## 第四部份: 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

主办:



## 春季全港个人全能跳绳锦标赛 2025 - 比赛规则

于 5 下，运动员可要求重赛。

- III. 除个人花式项目外，所有其他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 1 小时内连同证明影片及(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。

### 第五部分：查询

有任何疑问，欢迎于本会办公时间(星期一至五 10:00-18:00) whatsapp [5692 1969](https://www.whatsapp.com/channel/0029956921969) 向本会职员查询。

\*\*\*\*香港花式跳绳会拥有是次赛事之最终修改权，请各运动员留意\*\*\*\*

## 春季全港个人全能跳绳锦标赛 2025 - 比赛规则

### 附件一：45 秒个人花式赛一花式难度表

1 分动作		2 分动作		3 分动作	
前绳	后绳	前绳	后绳	前绳	后绳
肯肯跳	肯肯跳	敬礼跳	敬礼跳	正三重跳	正三重跳
滑雪跳	滑雪跳	田鸡跳	田鸡跳	侧摆侧摆开三重跳	侧摆侧摆开三重跳
单车步	单车步	田鸡交叉跳	田鸡交叉跳	侧摆侧摆交叉三重跳	侧摆侧摆交叉三重跳
左右钟摆跳	左右钟摆跳	跨下一式	跨下一式	侧摆开开三重跳	侧摆开开三重跳
前后钟摆跳	前后钟摆跳	跨下二式	跨下二式	侧摆交叉交叉三重跳	侧摆交叉交叉三重跳
左右开合跳	左右开合跳	跨下三式	跨下三式	侧摆交叉开三重跳	侧摆交叉开三重跳
前后开合跳	前后开合跳	跨下四式	跨下四式	360度三重跳	360度三重跳
扭动跳	扭动跳	身后交叉跳	身后交叉跳	兔跳	
提膝交叉跳	提膝交叉跳	膝后交叉跳	膝后交叉跳	侧摆开交叉三重跳	侧摆开交叉三重跳
全转跳	全转跳	上下手跳	上下手跳	全掌上压跳	全掌上压跳
前转后跳	后转前跳	正二重跳	正二重跳		
交叉跳	交叉跳	侧摆开二重跳	侧摆开二重跳		
假掌上压跳		二重全转跳	二重全转跳		
侧摆全转跳	侧摆全转跳	二重侧摆交叉跳	二重侧摆交叉跳		
交叉转换跳	交叉转换跳	二重敬礼跳	二重敬礼跳		
割草跳	割草跳	二重交叉跳 (开交叉)	二重交叉跳 (开交叉)		
钓鱼跳		二重交叉跳 (交叉交叉)	二重交叉跳 (交叉交叉)		
		二重交叉跳 (交叉开)	二重交叉跳 (交叉开)		
		掌上压跳	掌上压跳 (接后绳)		