



全港幼稚園校際跳繩錦標賽 2026《比賽規則》

第一部份：比賽器材與設備

- I. 個人、親子項目比賽場地面積為 3 米 x 3 米，場區以有色膠紙劃分。
- II. 團體項目場地面積不少於 3 米 x 6 米，場區以有色膠紙劃分。
- III. 器材：參賽者需自備繩子(拍子繩/速度繩)比賽，不可使用繩子以外其他道具。
- IV. 服飾：所有參賽者(包括家長)必須穿著運動服及運動鞋作賽，以確保安全。

第二部份：比賽項目規則

個人項目

- I. 30 秒前繩雙腳速度跳
 - ✧ 參賽者在 30 秒內完成最多前繩雙腳跳。
 - ✧ 參賽者跳繩時必須雙腳著地完成前跳動作，裁判只會計算參賽者雙腳同時著地過繩的下數。
- II. 30 秒後繩雙腳速度跳
 - ✧ 參賽者在 30 秒內完成最多後繩雙腳跳。
 - ✧ 參賽者跳繩時必須雙腳著地完成前跳動作，裁判只會計算參賽者雙腳同時著地過繩的下數。
- III. 30 秒側擺開速度跳
 - ✧ 參賽者在 30 秒內完成最多的側擺開跳。
 - ✧ 1 下成功的側擺開跳為：A) 1 下擺繩(不論左右)，B) 1 下前繩雙腳跳
 - ✧ 參賽者跳繩時必須雙腳著地完成前跳動作，裁判只會計算完整的側擺跳成功過繩下數，完整側擺開跳動作包括以上步驟 A 及 B。

團體項目比賽規則

- I. 3 x 20 秒三式接力賽
 - ✧ 3 名參賽者於 1 分鐘內輪流進行每人一次 20 秒指定個人項目(前繩雙腳、後繩雙腳、側擺開)。
 - ✧ 隊伍**必須**順序完成指定個人項目(A：前繩雙腳 → B：後繩雙腳 → C：側擺開)。
 - ✧ 前繩雙腳、後繩雙腳、側擺開的動作定義，與個人項目規則相同。
 - ✧ 大會將會每 20 秒發出 “Beep” 聲提示參賽者開始交換接力。在大會發出 “Beep” 之前，預備接力之參賽者身體與繩子必須在靜止狀態。
 - ✧ 最終成績為三個項目下數之總和，在 1 分鐘內完成最多的下數。
- II. 30 秒三人大繩速度賽
 - ✧ 2 名參賽者搖繩，1 名參賽者跳繩，在 30 秒完成最多的前繩雙腳跳(大繩)。
 - ✧ K2 組別之參賽者中，可以有 1 位教練/老師幫忙搖繩。
 - ✧ 參賽者必須以對角斜線企位作搖繩。



全港幼稚園校際跳繩錦標賽 2026 《比賽規則》

親子項目比賽規則

I. 30 秒親子朋友跳

- ✧ 參賽者在 30 秒內完成最多朋友跳。
- ✧ 兩位參賽者需使用同一條繩子，建議由家長擺繩。
- ✧ 比賽途中兩位參賽者可自由擔任擺繩或跳繩者，但任何轉換不獲加分或補時。
- ✧ 裁判只會計算兩名參賽者同時雙腳過繩的下數。

第三部分：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。

II. 如參賽者身軀越過比賽場區(繩子不計)將視為出界，而不在場區中完成的動作將不會計算下數。

III. 如參賽者比賽中途繩子斷裂，可獲一次重賽機會。

IV. 如參賽者比賽中途鞋帶鬆脫或身上有雜物掉在場區上，裁判會發出 “Time out” 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。

第四部分：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，各參賽者須絕對服從，不得異議。

II. 所有項目由本會兩名裁判判決，成績為兩位裁判統計之平均數，如裁判統計的下數誤差多於 5 下，參賽者可要求重賽。

III. 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。