



全港校際花式跳繩錦標賽 2026 《比賽規則》

第一部份：比賽器材與設備

- I. 個人及雙人項目比賽場地：面積為 2.7 米 x 3 米，場區以有色膠紙劃分。
- II. 花式項目及 3 人大繩項目比賽場地：面積不少於為 2.7 米 x 6 米，場區以有色膠紙劃分。
- III. 6 人大繩項目比賽場地：面積不少於 8 米 x 6 米，場區以有色膠紙劃分。
- IV. 表演盃場區面積不少於 12 米 x 9 米，場區將用有色膠紙或圍板劃分。
- V. 比賽進行中，每位運動員不得超越場區；所有在場區以外完成的下數均不會被計算亦不會有重賽機會。
- VI. 器材：運動員需自備繩子(拍子繩/速度繩)比賽，不可使用繩子以外其他道具。
- VII. 服飾：所有運動員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

單人項目

- I. 30 秒後繩雙腳速度跳
 - ✧ 運動員目標是在 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。
- II. 30 秒交叉開速度跳
 - ✧ 運動員目標是在 30 秒內完成最多的交叉跳。
 - ✧ 1 下成功的交叉跳為：A) 1 下前交叉跳，B) 1 下前繩雙腳跳
 - ✧ 參賽者跳繩時**必須雙腳同時著地**完成前跳動作，裁判只會計算完整的交叉跳成功過繩的下數，完整交叉跳動作包括以上步驟 A 及 B。
- III. 30 秒後交叉開速度跳
 - ✧ 運動員目標是在 30 秒內完成最多的後繩交叉跳。
 - ✧ 1 下成功的交叉跳為：A) 1 下後交叉跳，B) 1 下後繩雙腳跳
 - ✧ 參賽者跳繩時**必須雙腳同時著地**完成前跳動作，裁判只會計算完整的交叉跳成功過繩的下數，完整交叉跳動作包括以上步驟 A 及 B。
- IV. 30 秒單車步速度跳：
 - ✧ 運動員目標是在 30 秒內完成最多的單車步。
 - ✧ 單車步：參賽者跳繩時左右腳交替輪換觸地。
 - ✧ 裁判只會計算**右腳**過繩落地的下數。
- V. 30 秒二重速度跳：
 - ✧ 運動員目標是在 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。
- VI. 30 秒前交叉轉換速度跳：
 - ✧ 運動員在 30 秒內完成最多的交叉轉換。

全港校際花式跳繩錦標賽 2026 《比賽規則》

- ◇ 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)

VII. 45 秒個人花式賽：

- ◇ 運動員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，運動員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。
- ◇ 運動員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。

雙人項目

I. 30 秒朋友跳

- ◇ 目標是 30 秒內完成最多朋友跳
- ◇ 兩位運動員使用同一條繩子，一位為擺繩者，另一位為跳繩者
- ◇ 比賽途中兩位運動員可自由擔任擺繩或跳繩者，但任何轉換不獲加分或補時
- ◇ 裁判只會計算兩名運動員同時過繩的下數

II. 30 秒橫排跳

- ◇ 目標是 30 秒內完成最多橫排跳
- ◇ 裁判只會計算兩名運動員同時過繩的下數
- ◇ 運動員可選擇以前後或左右並列位置完成橫排跳，雙方拿繩的手不一便可 (一左手一右手)

大繩項目

I. 1 分鐘大繩走 8 字

- ◇ 參賽人數為 6-14 人(包括擺繩者)，另設後備人數最多 1 人。
- ◇ 由 A 與 B 兩位隊員負責擺繩，其餘 4-12 名隊員在 A 右側大繩外預備，比賽開始後，A 與 B 兩位隊員起繩，其後每位隊員逐一入繩跳不少於一下後斜行至 B 右側出繩，出繩後繞過 B 背面於 B 左側預備，待最後一位隊員出繩後第一位隊員再次入繩跳不少於一下後斜行至 A 左側出繩，再繞過 A 背面回 A 右側預備，不斷重複上述動作，來回以阿拉伯數字『8』的路線從一邊跳到另一邊，每位隊員完成過繩一次，裁判計算一下。

II. 1 分鐘 6 人大繩

全港校際花式跳繩錦標賽 2026 《比賽規則》

- ✧ 參賽人數為 6 人(包括擺繩者)，另設後備人數 1 人。
- ✧ 由 2 名運動員搖繩，4 名運動員跳繩，在 60 秒完成最多的前繩雙腳跳 (大繩)。

III. 30 秒大繩雙腳速度跳

- ✧ 參賽人數為 3 人(包括擺繩者)，另設後備人數最多 1 人。
- ✧ 由 2 名運動員搖繩，1 名運動員跳繩，在 30 秒完成最多的前繩雙腳跳 (大繩)。
- ✧ 運動員跳繩時必須雙腳著地完成前跳動作，裁判只會計算運動員雙腳同時著地過繩之數目。

IV. 30 秒交互繩雙腳速度跳

- ✧ 參賽人數為 3 人(包括擺繩者)，另設後備人數最多 1 人。
- ✧ 由 2 名運動員搖繩，1 名運動員跳繩，在 30 秒完成最多的前繩雙腳跳 (交互繩)。
- ✧ 運動員跳繩時必須雙腳著地完成前跳動作，裁判只會計算運動員雙腳同時著地過繩之數目。

V. 30 秒交互繩單車步速度跳

- ✧ 參賽人數為 3 人(包括擺繩者)，另設後備人數最多 1 人。
- ✧ 由 2 名運動員搖繩，1 名運動員跳繩，在 30 秒完成最多的單車步 (交互繩)。
- ✧ 裁判只會計算右腳過繩落地的下數。

表演盃

組別	比賽時間	參賽人數
小學組	每隊比賽時間為 3-5 分鐘	每隊由 24 名學生內組成並由 1 位領隊帶領
中學組	每隊比賽時間為 4-6 分鐘	

- I. 每隊由 24 人內組成。
- II. 比賽以隊伍為單位參賽，運動員必須為現時就讀於同校之學生。
- III. 參賽隊伍要於 **6 月 8 日或之前**，提交 MP3 格式檔的比賽音樂及表演盃道具申報表到 event1@hkrsc.com.hk
- IV. 如參賽隊伍未能於指定時間前提交比賽音樂，比賽當日將不獲播放比賽音樂。

V. 器材及服飾：

- ✧ 為保安全，所有道具必須預先申請才能在比賽中使用，請於 6 月 8 日或之前提交有關表格。
- ✧ 參加隊伍可使用任何繩子參賽，本會對比賽道具及器材的安全性擁有最終決定權。
- ✧ 參賽隊伍可穿著任何服裝參加比賽。
- ✧ 所有運動員必須穿著運動鞋與運動襪作賽，以確保安全。
- ✧ 本會合作學校/機構之運動員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。



全港校際花式跳繩錦標賽 2026 《比賽規則》

表演盃評分準則

- 參賽隊伍的得分會由嘉賓裁判的分數合計而成，比賽名次會以總分作排名，最高分數為勝出者。如有同分情況出現，則以表演流暢性及表演齊整度雙加為計算部份，高分為勝出者。
- 場地以外及比賽時間完結後運動員所作的花式將不獲計算。
- 大會播放比賽音樂時裁判會即時開始計時，直至大會宣布"夠鐘"裁判將不會再計算任何分數。
- 參賽隊伍超時完成花式，將會於此項目總分被扣 5 分。
- 嘉賓裁判會負責評核表演流暢性、齊整度、音樂運用、互動性及趣味性。
- 表演盃比賽不設重賽。
- 嘉賓裁判評分內容，如下：

元素	佔分比重(100%)
表演流暢性	20%
表演齊整度	20%
音樂運用	20%
互動性	15%
趣味性	15%
難度分	10%

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，運動員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. 如運動員身軀越過比賽場區(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. 如運動員比賽中途繩子斷裂，可獲一次重賽機會。

IV. 如運動員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，運動員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，各運動員須絕對服從，不得異議。
- II. 所有項目由本會一名裁判判決。
- III. 除個人花式項目外，所有速度項目及表演盃賽事不設上訴機制，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. 有關上訴安排，參賽隊伍負責人或教練須於(初次)成績公佈後 40 分鐘內連同證明影片及上訴費用\$500 親身交到詢問處。

全港校際花式跳繩錦標賽 2026 《比賽規則》

- 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。



全港校際花式跳繩錦標賽 2026 《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 (接後繩)	掌上壓跳 (接後繩)		