

全港校際花式跳繩錦標賽 2026 《章程》

第一部份：比賽詳情

為推廣及發展跳繩運動至本港更多不同層面，本會一直致力籌辦各類型跳繩比賽及活動。是次比賽為學員提供發展平台及比賽機會，使跳繩學員獲得參賽經驗、展示學習成果之餘，促進學員間相互交流及見聞，從而達致精神層面及技術層面的提升。

- I. 參賽資格：全港中、小學學員
- II. 比賽日期：2026 年 6 月 28 日(星期日)
- III. 比賽時間：上午 10 時至下午 5 時(頒獎禮下午 5 時至 6 時，視乎參賽人數)
- IV. 比賽地點：天主教鳴遠中學 (香港九龍將軍澳厚德邨)
- V. 比賽費用：(為更有效運用資源，本會有權根據參賽情況，更改各組別的參賽人數分佈)

	組別	報名費用	名額
一般組	個人項目(男、女子組)	每人港幣 40 元正	750 個
	雙人項目(男、女子組)	每隊港幣 80 元正	200 隊
	3 人大繩項目	每隊港幣 150 元正	48 隊
	6 人大繩項目	每隊港幣 150 元正	48 隊
	表演盃	每隊港幣 600 元正	20 隊
公開組	表演盃	每隊港幣 800 元正	10 隊

VI. 截止報名日期：2026 年 5 月 25 日(下午 5 時) [名額有限，先報先得]

VII. 比賽資料及報名表下載：



(掃描 QR CODE 前往)

VIII. 參賽組別及資格

一般組

- 2025-2026 學年必須為本會合作學校。
- 一般組將另按年級、性別分組。
- 每間學校可派出隊伍數量不限，每隊人數上限 24 人。(參賽隊伍需由學校自行編排)

例如：甲學校派出的運動員一共 30 人，男女子各組別合共最多派 24 人參與。

該 24 人將組成甲學校 A 隊。

其餘 6 人將組成甲學校 B 隊。

公開組

- 所有現正與本會合作或非本會合作學校/機構均可參加。
- 已報名參加一般組之隊伍可同時報名參加公開組之賽事。
- 公開組只有表演盃參賽項目。
- 每間學校/機構可派出隊伍數量不限，每隊人數上限 24 人。(參賽隊伍需由學校/機構自行編排)

	個人項目	雙人項目	3 人大繩項目 (以隊伍為單位)	6 人大繩項目 (以隊伍為單位)	表演盃 (以學校為單位)
一般組	一年級男、女子組	初小男、女子組	初小男、女子組	小學組	小學組
	二年級男、女子組				
	三年級男、女子組	中小男、女子組	中小男、女子組		
	四年級男、女子組				
	五年級男、女子組	高小男、女子組	高小男、女子組		
	六年級男、女子組				
	中學組	初中男、女子組(一至三年級)		中學組	中學組
		高中男、女子組(四至六年級)			
公開組	小學組				小學組
	中學組				中學組

IX. 比賽項目

一般組

個人項目	雙人項目	大繩	表演盃
30 秒後繩雙腳速度跳	30 秒朋友跳	6 人大繩：	表演盃
30 秒交叉開速度跳	30 秒橫排跳	1 分鐘大繩走 8 字(6-14 人)	
30 秒後交叉開速度跳		1 分鐘 6 人大繩(6 人)	
30 秒單車步速度跳		3 人大繩：	
30 秒二重速度跳		30 秒大繩雙腳速度跳(3 人)	
30 秒前交叉轉換速度跳		30 秒交互繩雙腳速度跳(3 人)	
45 秒個人花式賽		30 秒交互繩單車步速度跳(3 人)	

- 每位運動員可參加最多 **1 個個人項目**、**1 個雙人項目**及 **1 個大繩項目**。
- 個人項目：每支隊伍於每一個年齡層男女組別中，最多派出 2 人參與同一個項目，每位運動員只可參與一項個人項目，不設越級或降級，運動員必須按照就讀年級分組。
- 雙人項目：每支隊伍於每一個年齡層男女組別中，派出的參賽隊數不設上限，每位運動員只可參與一項。
- 大繩項目：隊伍由 3-14 人組成 (按項目而定)，每支隊伍於每一個項目中，最多派出 2 隊參與(不論組)

別)·每位運動員只可參與**一項大繩項目**·是次比賽大繩項目設有後備名單·每個項目的後備人數為最多1人。

例：A 學校可以在 30 秒大繩雙腳速度跳項目中，各派出 1 隊參加初小女子組及初小男子組，但其他組別運動員就不能夠再參加 30 秒大繩雙腳速度跳，只可以參加其他大繩項目。

- 雙人及大繩項目，只可越級作賽，不設降級。(例：二年級學生與四年級學生組隊，只可參加中小組賽事。)
- 表演盃：每間學校可派出的參賽隊伍不設上限，**隊伍由 24 人內組成**，可混合隊伍，是次比賽表演盃項目設有後備名單，每隊最多可提供後備人數為 2 人。
- 當發生組別/項目之參加人數不足 3 人/隊的情況，比賽將如常進行，不需更改參賽組別/項目。

公開組

- 表演盃：每間學校/機構可派出的參賽隊伍不設上限，**隊伍由 24 人內組成**，是次比賽表演盃項目設有後備名單，每隊最多可提供後備人數為 2 人。
- 當發生組別/項目之參加人數不足 2 隊的情況，比賽將如常進行。

第二部份：報名須知

- I. 請各負責教練或學校/機構負責人填妥電腦檔報名表後，於 **2026 年 5 月 25 日或之前** 電郵至 event1@hkrsc.com.hk
- II. 並將以下資料郵寄至「九龍九龍灣宏照道 25 號源發工業大廈 3 樓 5 室 香港花式跳繩會收」(以郵戳日期為準)。信封面請註明「全港校際花式跳繩錦標賽 2026 報名表格」。
 - 1) 已蓋印的比賽報名表[電腦檔 P.1] (比賽資料以比賽系統上傳的電腦檔為準)
 - 2) 學校參賽聲明
 - 3) 劃線支票 (抬頭:「香港花式跳繩會有限公司」)
- III. 報名一經接納，報名項目不可更改，在任何情況下所繳費用均不予退回。
- IV. 每個參賽單位之領隊名額為 2 名，如運動員人數多於 24 名，將每多 12 名運動員增加 1 個領隊名額。

運動員人數	教練名額(包括助教)	領隊名額
≤ 24 名	上限 1 名	上限 2 名
25-36 名	上限 2 名	上限 3 名
37-48 名	上限 2 名	上限 4 名
≥ 49 名	上限 3 名	上限 5 名

- V. 比賽出場序將於九個工作天內以於領隊群組公佈，請自行核對資料是否正確。如有錯誤請於 **2026 年 6 月 8 日或之前** [whatsapp 55666185](https://www.whatsapp.com/channel/0029955666185) 與本會職員聯絡，逾期修改資料將收取每位學員\$100 行政費。
- VI. 出場序將包含運動員姓名及所屬隊伍，敬請留意。

表演盃提交文件

- I. 參賽隊伍需於 **6 月 8 日或之前**，提交以下資料至 event1@hkrsc.com.hk。
 - 1) MP3 格式檔的比賽音樂
 - 2) 表演盃道具申請表
- II. 如參賽隊伍逾期提交比賽音樂，將收取每隊\$100 行政費 或 比賽當日將不獲播放比賽音樂。

第三部份：比賽注意事項

I. 參賽單位

- A. 一般組賽事以學校為單位參賽，同隊運動員必須為現時就讀於同校之學生。
- B. 公開組之賽事可以學校或機構為單位參賽，同隊運動員必須為現時就讀/所屬於同學校/機構之學生。(例：同隊運動員均為香港花式跳繩會之學生，現正就讀小學，則可報名參加小學公開組賽事。)
- C. 一般組參賽學校必須為教育局註冊日間或全日制中小學。
- D. 若學校設有中學部和小學部，則視為兩個獨立參賽單位，其學生必須代表就讀單位出賽，不能混合出賽。
- E. 為確保學生安全及維持學生秩序，參賽學校必須安排至少一位領隊老師或教練帶隊，否則整間學校取消資格。
- F. 請各位領隊/教練確保所有參賽運動員有攜帶身份證明文件正本(如學生證)，有需要核實身份時用。
- G. 請提醒學生妥善保管個人財物，如有任何遺失、損毀，大會概不負責。

II. 熱身區

- A. 運動員熱身區設於操場。請提醒學生不要在課室樓層走廊/公共空間跳繩。

III. 報到

- A. 比賽當日將設領隊簡介會，屆時將由大會向領隊簡介當日比賽流程及分派手帶。(詳情於領隊須知公佈)
- B. 報到處及詢問處的位置及開放時間會於領隊須知公佈。
- C. 報到及領取物資必須由領隊/教練報到簽收(不得由學生領取)，每個單位將會獲發運動員手帶、教練證、領隊證及選手包(如有)。
- D. 領隊於報到處報到後可帶領運動員到各校所屬的休息室等候比賽。
- E. 如果參賽單位之領隊聯絡人有所更改，請於 2026 年 6 月 22 日前 whatsapp [55666185](https://www.whatsapp.com/channel/002995666185) 與本會職員聯絡。

IV. 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. 每位參賽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大會詢問處換領新手帶，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。

V. 召集

- A. 召集處位置會於領隊須知公佈。
- 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。

第四部份：比賽規則

- I. 比賽將依據「[全港校際花式跳繩錦標賽 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. 所有運動員必須統一穿著學校/機構運動服、運動鞋作賽，以確保安全。
- IV. 所有運動員需自備繩子比賽(種類不限)。

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(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：成績公佈及領取獎項

成績公佈

- I. 所有項目成績將由計分部完成覆核後於比賽系統內公佈，請自行到系統查看成績。
- II. 除速度項目及表演盃之外，個人花式項目之成績將於設兩個公佈階段。
初次公佈階段：公佈後 40 分鐘內可申請上訴。
最終公佈階段：最終確定的成績，不接納上訴申請。

比賽獎項

- I. 每個組別項目(個人、雙人、3 人大繩)設有冠、亞、季、殿軍及優異獎六名，冠、亞及季軍將免費獲獎牌乙面，並可繳費申請證書乙張。
- II. 6 人大繩及表演盃項目設有冠、亞、季、殿軍及優異獎六隊，冠、亞及季軍將免費獲獎盃乙個，並可繳費申請證書乙張。**另外，頭八名得獎者均可於比賽系統以\$150 申請印名獎牌乙面。**
- III. 印名證書分為兩種，可選擇繳付\$120 申請實體證書一張，或繳付\$80 申請電子證書一張。
- IV. 如項目成績為 0 分，該名運動員將不設排名。
- V. 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。
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。
- VI. 一般組分別設有小學組及中學組校際總成績冠、亞、季軍各一名，校際總成績計算參賽學校隊伍於個人、雙人及大繩項目總共的成績，獎項以學校/機構為單位頒發。校際總成績冠、亞、季軍，各得獎團體均會獲發獎盃一個，運動員可繳費申請證書乙張。
- VII. 各個項目的獎項均給予不同的分數，校際總成績計算方法如下：

比賽項目	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
------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	---------

個人、雙人	10分	8分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分
大繩	15分	12分	10.5分	9分	7.5分	6分	4.5分	3分	1分

- 校際總成績最終分數為隊伍中個人、雙人及大繩所得分數之總和。
- 如出現同分情況，則出現兩間學校同一名次，其後排名將會懸空。

領取獎項

- I. **獎牌領取處及證書處位開放時間會於領隊須知公佈。**
- II. 頒獎禮只會頒發校際總成績獎盃及表演盃獎項，其他獎項將由大會工作人員按參賽單位整理後由領隊/教練領取。
- III. 同名次獎項之獎牌，將統一安排後補及於製作完成後寄送至參賽單位。
- IV. 是次賽事**所有獎牌均須經由學校領隊統一領取，而所有證書均須於比賽系統申請**，證書申請期由比賽日起至2026年7月6日上午10時前。
- V. 領取方式包括：本會辦公室自取、教練代領至學校 或 順豐快遞 (郵寄費用將於比賽系統申請時收取)

VI. 獎品價目表

獎品	申請資格	費用
個人、雙人及3人大繩項目 – 獎牌	各單項頭三名	免費
6人大繩、表演盃、校際總成績 – 獎牌(有姓名)	6人大繩及表演盃頭八名	\$150/個
6人大繩、校際總成績及表演盃 – 獎盃	6人大繩、校際總成績及表演盃頭三名	免費
得獎證書	個人、雙人及3人大繩項目頭十名； 6人大繩及表演盃頭八名； 校際總成績頭八名	實體版\$120/張 電子版\$80/張
參與獎證書	所有參加者	
6人大繩、表演盃及校際總成績獎品套裝： (有姓名)獎牌 1個 實體版得獎證書 1張 證書套 1個	6人大繩、表演盃及校際總成績頭八名	\$200/套

第七部份：天氣情況

如天文台於比賽日早上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。本會會於盡快通知運動員比賽改期/其他安排等事宜。

第八部份：其他注意事項及查詢

- I. 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。

- II. 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。
- III. 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。
- IV. 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。
- V. 攝影時請勿使用閃光燈。
- VI. 是次比賽的照片及影片等，將有機會上載於主辦/合辦機構任何媒體用作宣傳或推廣活動等用途。
- VII. 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。
- VIII. 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 [55666185](https://www.whatsapp.com/channel/0029955666185) 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，請各參賽單位留意******