



香港花式跳繩會有限公司

Hong Kong Rope Skipping Club Ltd

Tel.: 6199 0424 Fax: 3007 8727

Mail Add.: Room 5, 3/F, Yuen Fat Industrial Building, 25 Wang Chiu Road, Kowloon Bay, Kowloon

Email: info@hkrsc.com.hk Website: www.hkrsc.com.hk

級別計劃 – 考核範圍

各級考試範圍

級別	速度測試	花式套路	規定動作	考試時間
Pre Level 1			✓	5 分鐘
Pre Level 2			✓	
Level 1			✓	
Level 2			✓	
Level 3			✓	
Level 4			✓	
Level 5	✓	✓	✓	10 分鐘
Level 6	✓	✓	✓	
Level 7	✓	✓	✓	15 分鐘
Level 8	✓	✓	✓	



香港花式跳繩會有限公司

Hong Kong Rope Skipping Club Ltd

Tel.: 6199 0424 Fax: 3007 8727

Mail Add.: Room 5, 3/F, Yuen Fat Industrial Building, 25 Wang Chiu Road, Kowloon Bay, Kowloon

Email: info@hkrsc.com.hk Website: www.hkrsc.com.hk

考試範圍 (按下列順序考核)

1. 速度測試

- 考試聲帶會播放 IJRU 的 30 秒聲帶。
- 考生必須於 30 秒聲帶完結時完成指定次數。
- 速度測試會以單車步作計算 (只計算完整的單車步)。
- 每名考生必須在 **1 次機會內** 完成指定速度測試次數，否則當作不合格論。

2. 花式套路

Level 5-7

- 考生必須根據花式套路表上之花式及拍子考試。
- 考試必須跟隨音樂拍子，若有一個動作未能按拍子完成即列作不合格處理。
- 每名考生必須在 **3 次機會內** 完成指定花式套路，否則當作不合格論。
- 如考試途中有花式錯誤，考生必須重新開始。
- 考生可瀏覽「[級別計劃 – 花式套路](#)」之示範影片

Level 8

- 考生必須根據花式上之花式考試，但不需跟隨音樂。
- 每名考生必須在 3 次機會內，於限時(45 秒)內完成指定分數(55 分)之花式項目，否則當作不合格論。
- 即考生未能於 45 秒內完成合計 55 分的花式動作，考生可重新開始花式套路考核。
- 每個花式動作只會算分數一次。若考生重複跳同一個花式時不會再獲得該花式之分數。

3. 規定動作

- 考生必須完成所有規定動作方為合格。
- 動作必須按規定動作的次序。

建議考生動作與動作之間相隔 2-3 次前繩

- 每名考生必須在 **3 次機會內** 完成指定動作 (逐一單項動作計)，否則當作不合格論。
 - 如考生考核時繩出界，該動作不會計算作失去一次考試機會，但該動作次數將不會被計算。
(註: 如為連續跳的考核動作，繩出界雖不會計算為失去考試機會，但動作次數亦需重新計算)
 - 有 “#” 的規定動作必須使用「地下方格紙」供考官作評分的參考，否則當作不合格論。
 - 考生可瀏覽「[級別計劃 – 規定動作](#)」之示範影片，動作以示範影片為準。
-



香港花式跳繩會有限公司

Hong Kong Rope Skipping Club Ltd

Tel.: 6199 0424 Fax: 3007 8727

Mail Add.: Room 5, 3/F, Yuen Fat Industrial Building, 25 Wang Chiu Road, Kowloon Bay, Kowloon

Email: info@hkrsc.com.hk Website: www.hkrsc.com.hk

各級考試要求

SB = Single Bounce DB = Double Bounce # = 需使用地下方格圖 * = 更新項目

級別	速度測試	花式套路	規定動作 (必須按照順序)
Pre Level 1	不適用	不適用	1. 前繩 10 次 (SB/DB) 2. 左右開合腳 5 次 (不用繩) # 3. 前後開合腳各 5 次 (不用繩) # 4. 單腳跳左右各 5 次 (不用繩)
Pre Level 2	不適用	不適用	1. 前繩 20 次 (SB/DB) 2. 左右開合腳 5 次 # 3. 前後開合腳各 5 次 # 4. 側擺跳左右各 5 次
Level 1	不適用	不適用	1. 前繩 30 次(SB/DB) 2. 後繩 10 次(SB/DB) 3. 前繩單腳跳左右各 5 次* 4. 後繩左右開合腳 5 次 # 5. 全轉跳左右各 3 次 #
Level 2	不適用	不適用	1. 前繩 70 次(SB/DB) 2. 後繩 20 次(SB/DB) 3. 後繩單腳跳左右各 10 次* 4. 交叉繩(交叉開)左右各 5 次 5. 假掌上壓 5 次
Level 3	不適用	不適用	1. 前繩連續 80 次(SB/DB) 2. 後繩 30 次(SB/DB) 3. 單車步連續 30 次 4. 側擺交叉跳左右各 5 次 5. 前轉後轉前左右各 5 次 #
Level 4	不適用	不適用	1. 前繩連續 100 次(SB) 2. 後繩連續 50 次(SB/DB) 3. 跨下一式左右各 5 次 4. 後交叉(交叉開)左右各 5 次 5. 二重跳 5 次



香港花式跳繩會有限公司

Hong Kong Rope Skipping Club Ltd

Tel.: 6199 0424 Fax: 3007 8727

Mail Add.: Room 5, 3/F, Yuen Fat Industrial Building, 25 Wang Chiu Road, Kowloon Bay, Kowloon

Email: info@hkrsc.com.hk Website: www.hkrsc.com.hk

各級考試要求

SB = Single Bounce DB = Double Bounce # = 需使用地下方格圖

級別	速度測試	花式套路	規定動作 (必須按照順序)
Level 5	單車步 40 次	見頁 5 花式套路表	1. 後繩連續 80 次(SB/DB) 2. 跨下二式左右各 5 次 3. 敬禮跳左右各 5 次 4. 交叉轉換左右各 5 次 5. 側擺交叉二重跳左右各 5 次 6. 側擺開二重跳左右各 5 次
Level 6	單車步 45 次	見頁 5 花式套路表	1. 後繩連續 100 次(SB) 2. 膝後交叉左右各 5 次 3. 跨下三式左右各 5 次 4. 後交叉轉換左右各 5 次 5. 側放柄左右各 5 次
Level 7	單車步 60 次	見頁 5 花式套路表	1. 單車步連續 100 次 2. 上下手每邊各 5 次 3. 身後交叉左右各 5 次 4. 側擺交叉交叉三重跳左右各 3 次 5. 二重跳連續 60 次
Level 8	單車步 70 次	55 分(45 秒) 見頁 6 自選花式套路表	1. 掌上壓跳 3 次 2. 單手交叉放柄左右各 3 次 3. 前擺敬禮開三重跳左右各 3 次 4. 膝後交叉轉換左右各 3 次



香港花式跳繩會有限公司

Hong Kong Rope Skipping Club Ltd

Tel.: 6199 0424 Fax: 3007 8727

Mail Add.: Room 5, 3/F, Yuen Fat Industrial Building, 25 Wang Chiu Road, Kowloon Bay, Kowloon

Email: info@hkrsc.com.hk Website: www.hkrsc.com.hk

各級花式套路 (適用於 Level 5 至 Level 7)

Level 5 花式套路 (以下整套動作須完整地完成 2 次 · 共 8 個 8 拍)

8 拍/拍子	1	2	3	4	5	6	7	8
1	前繩		前繩		前繩		前繩	
2	擺繩跳(右)		擺繩跳(左)		擺繩跳(右)		擺繩跳(左)	
3	前繩		前繩		開(腳)		前繩(合)	
4	前繩		前繩		全轉跳		前繩	

Level 6 花式套路 (以下整套動作須完整地完成 2 次 · 共 8 個 8 拍)

8 拍/拍子	1	2	3	4	5	6	7	8
1	前繩		前繩		交叉		前繩	
2	前繩		前轉後		後繩		後轉前	
3	提膝(右)	前繩	踢腳(右)	前繩	提膝(左)	前繩	踢腳(左)	前繩
4	前繩		二重跳		前繩		二重跳	

Level 7 花式套路 (以下整套動作須完整地完成 2 次 · 共 12 個 8 拍)

8 拍/拍子	1	2	3	4	5	6	7	8
1	前繩		前繩	前繩	前繩		前繩	前繩
2	擺繩跳		敬禮跳		跨下一式		全轉跳	
3	前繩	前繩	擺交叉二重		擺開二重		二重跳	
4	繞繩	繞繩	解繩	解繩	前繩		擺擺開三重	
5	前繩		前轉後		後繩		後二重	
6	後擺繩跳		後跨下二式		後轉前(交叉手)		前繩	



香港花式跳繩會有限公司

Hong Kong Rope Skipping Club Ltd

Tel.: 6199 0424 Fax: 3007 8727

Mail Add.: Room 5, 3/F, Yuen Fat Industrial Building, 25 Wang Chiu Road, Kowloon Bay, Kowloon

Email: info@hkrsc.com.hk Website: www.hkrsc.com.hk

自選花式套路 (適用於 Level 8)

*每項動作只會計算一次完成分數

1 分動作	2 分動作	3 分動作
後繩	後繩	後繩
肯肯跳	敬禮跳	正三重跳
滑雪跳	田雞跳	側擺側擺開三重跳
單車步	田雞交叉跳	側擺側擺交叉三重跳
左右鐘擺跳	跨下一式	側擺開開三重跳
前後鐘擺跳	跨下二式	側擺交叉交叉三重跳
左右開合跳	跨下三式	側擺交叉開三重跳
前後開合跳	跨下四式	360 度三重跳
扭動跳	身後交叉跳	側擺開交叉三重跳
提膝交叉跳	膝後交叉跳	全掌上壓跳
全轉跳	上下手跳	
後轉前跳	正二重跳	
交叉跳	側擺開二重跳	
側擺全轉跳	二重全轉跳	
交叉轉換跳	二重側擺交叉跳	
	二重敬禮跳	
	二重交叉跳(開交叉)	
	二重交叉跳(交叉交叉)	
	二重交叉跳(交叉開)	
	掌上壓跳(接後繩)	