



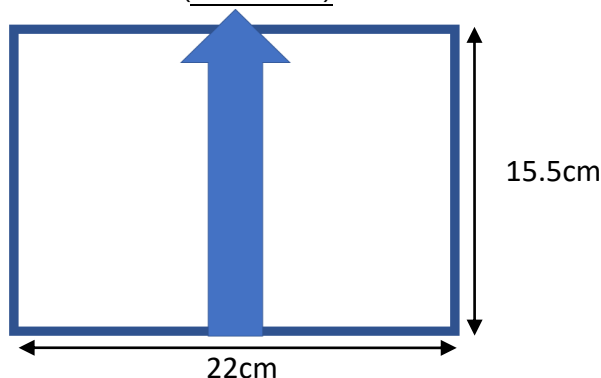
## 級別計劃(2026年5月) - 家長須知(網上考核)

### 考試詳情

1. 考試對象：Pre Level 1 – Level 4
2. 拍攝地點：建議任何室內地方，必須確保場地周邊設備安全，及避免周圍存有雜物，以免發生意外。
3. 提交影片日期：
  - 2026年4月23日至4月26日：Pre Level 1、Pre Level 2、Level 1
  - 2026年4月27日至4月30日：Level 2、Level 3、Level 4
4. 考生服飾：為確保安全，考生必須穿著整齊運動服及運動鞋參與考試。
5. 影片格式及規格請查閱考試須知。

### 考試須知

1. 考核內容可到本會報名系統下載及查閱「[級別計劃 – 考核範圍](#)」。
2. 影片格式及規格
  - ◆ 影片檔案格式必須為 MP4 或 MOV，使用手機內置相機進行拍攝。(適用於一般智能手機拍攝)
  - ◆ 影片解像度必須為 1280 x 720 (16:9/9:16 720p) 或以上，**請勿使用 4K 拍攝**。
  - ◆ 影片可直向/橫向拍攝，拍攝時必須為定點拍攝(建議使用三角支架)。
  - ◆ 影片內所拍攝的必須是考生本人。在不影響考官評核的情況下，可接受**考生後方**出現其他人士。
  - ◆ 影片必須**清楚、完整拍攝考生的全身(正面)、地下方格紙**及完成所有考試動作。
  - ◆ 考生身體任何部分離開拍攝範圍將視為出界，考官將不會計算出界下數，連續下數的動作將重新計算。
  - ◆ 考核範圍規定動作中標有“#”的項目必須使用本會提供的考試用「地下方格圖」拍攝考試影片。[點擊下載地下方格\(A4 紙列印\)](#)。



- ◆ 考核影片時長限制：Level 4 或以下(5 分鐘內)，超時將視為不合格。
  - ◆ Pre Level 1 至 Level 4 規定動作不需要聲帶，[點擊前往瀏覽](#)。
  - ◆ 如拍攝途中考生鞋帶鬆脫或身上雜物掉落到考試場地，此時考官將暫停計算花式及次數，考生需立即縛緊鞋帶或清理地上雜物後方可繼續進行考試，**否則往後花式及次數將不作計算**。
3. 不合乎影片規格可包括但不限於以下情況
    - ◆ 沒有使用本會提供的考試聲帶。



- ◆ 影片出現鏡頭移動、搖晃或伸縮鏡頭的問題。
- ◆ 影像不清晰(包括解像度較低、背光、背景過暗、嚴重對焦問題等)。
- ◆ 使用非手機內置的應用程式。
- ◆ 沒有使用或未能清楚拍攝本會提供的考試用「地下方格圖」。
- ◆ 影片經過 剪接、後期製作及加入任何特效。
- ◆ 如影片不符合影片規格，該次考核將被視為不合格，本會擁有最終決定權。

4. 詳細影片規格，請瀏覽[示範影片\(拍攝規則\)](#)。

## 提交影片注意事項

1. 提交影片前，建議先將影片交由所屬教練檢查。
2. 每位考生最多只可提交一段影片。
3. 請考生於本會指定的時間內到登入本會報名系統上載影片。[點擊下載「影片上載教學」](#)
4. 上載影片需時較長，建議使用電腦進行上載，及請耐心等待直至影片上載完成。
5. 確認提交影片後將不能作任何更改，如提交影片後有任何疑問，請 whatsapp [55666185](#) 與本會職員聯絡。

## 成績公佈及證書領取

1. 考核成績預計會於 5 月 18 日(星期一)本會報名系統公佈，公佈日期會因應評分情況而修改。
2. 證書領取方式包括到本會九龍灣辦公室自取/教練代領/順豐智能櫃到付(郵寄費用將於取件時由家長直接支付予快遞公司)。
3. 如教練未能幫忙代領，本會將以 whatsapp 方式聯絡考生及安排其他領取方式。
4. 以順豐到付寄出時會 whatsapp 通知合格者。運送過程中，如證書有任何損壞，本會一概不負責。
5. 建議自取者提前三個工作天 whatsapp [55666185](#) 向本會職員預約領取時間，以確保有職員於辦公室，自取時間為星期一至五 11:00-18:00，本會辦公室：九龍九龍灣宏照道 25 號源發工業大廈 3 樓 5 室。

## 注意事項及查詢

1. 拍攝比賽影片時，本會建議參賽者須由至少一名成年人陪同，以免發生意外。
2. 參賽者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。
3. 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。
4. 考生或其家長或監護人代為報名參加是次計劃，即等同接受及同意遵守章程內之細則。
5. 重要日期事項表：



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

日期	事項
4月8日(上午10時)	截止報名
4月13日或之前	公佈考生名單
4月15日或之前	提出修改資料(如需要)
4月23至26日	Pre Level 1、Pre Level 2、Level 1 提交影片
4月27日至30日	Level 2、Level 3、Level 4 提交影片
預計5月18日 (視乎評分進度調整)	公佈成績及申請領取證書

6. 如有任何疑問，歡迎於本會辦公時間致電或 whatsapp [55666185](https://www.whatsapp.com/channel/002995666185) 向本會職員查詢