



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(2026 年 5 月)

為使學員具客觀及有效指標，以了解自身跳繩技術水平，本會特此推行級別計劃考試。提供一個挑戰自己及展示成果的機會，期望學員可於考試競賽中互相交流及學習，從而增強自信心及成功感。

第一部份：考試詳情

1.1 參試形式：**實體考核** 或 **網上考核** (二選一)

實體考核

1.2 可投考級別：**Pre Level 1 至 Level 8**

1.3 實體考核日期：2026 年 5 月 1 日 (星期五公眾假期)

1.4 實體考核時間：**14:00 – 18:00**，確實考試時間由本會安排

1.5 實體考核地點：**大圍 Studio (大圍鐵路站前往約 5 分鐘)**，公佈出場序後，會通知詳細地點

1.6 考生服飾：為確保安全，考生必須穿著整齊運動服及運動鞋，考核期間考生可自行決定是否戴上口罩進行。

網上考核

1.7 可投考級別：**Pre Level 1 至 Level 4**

1.8 如考生連續投考 Level 4 及 Level 5 將被安排進行實體考核。

1.9 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。

1.10 提交影片日期：2026 年 4 月 23 日至 4 月 30 日各級別將進行分流上傳影片。

日期	投考級別
2025 年 4 月 23 日至 4 月 26 日	Pre Level 1、Pre Level 2、Level 1
2025 年 4 月 27 日至 4 月 30 日	Level 2、Level 3、Level 4

1.11 影片格式及規格請查閱「第四部分：考試須知」。

1.12 影片提交方式：請查閱「[影片上傳教學](#)」。

1.13 考生服飾：為確保安全，考生必須穿著整齊運動服及運動鞋。

1.14 截止報名日期：2026 年 4 月 8 日(上午 10 時)

1.15 報名連結：<https://coursesystem.hkrsc.com.hk/event/8264>



(報名 QR CODE)

第二部份：考試及升級條件

2.1 任何人士均可報名參與考試。

2.2 考生年齡以出生年份為準。

例：考生 2017 年 12 月出生，於 2026 年 4 月投考級別試，基於年份為單位，考生會列作 9 歲處理

2.3 初次參加「級別計劃」的考生需按照出生年份揀選投考級別。



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

- 所有 4 歲(2022 年或之後出生)或以下考生必須由 Pre Level 1 開始投考。
- 所有 5 歲(2021 年出生)考生必須由 Pre Level 2 或以下級別開始投考。
- 所有 6 歲(2020 年出生)考生必須由 Level 1 或以下級別開始投考。
- 所有 7 歲至 8 歲(2018-2019 年出生)考生必須由 Level 2 或以下級別開始投考。
- 所有 9 歲至 11 歲(2015-2017 年出生)考生必須由 Level 3 或以下級別開始投考。
- 所有 12 歲至 15 歲(2011-2014 年出生)考生必須由 Level 4 或以下級別開始投考。
- 所有 16 歲或以上(2010 年或之前出生)考生必須由 Level 5 或以下級別開始投考。

2.4 本級別計劃不設越級考核。

2.5 每位考生最多可投考連續 2 級。考生必須通過當中較低級別考試，方可參與較高級別考試。

例: 考生同時投考 Level 1 及 Level 2，如通過 Level 1 考試即可繼續投考 Level 2；如未能通過 Level 1 考試，則不能參與 Level 2 考試。

2.6 考生必須於指定考試時間內完成所有規定動作，每個動作有 3 次機會。

2.7 考生必須完成投考級別之所有要求方可晉升，考試要求請查閱[考核範圍](#)。

第三部份：報名須知

3.1 考試收費

級別	Pre Level 1	Pre Level 2	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5	Level 6	Level 7	Level 8
考試時間	5 分鐘						10 分鐘		15 分鐘	
費用	每級別 \$270		每級別 \$320				每級別 \$430			

- ◆ 費用已包括考試費、證書費(香港花式跳繩會頒發)、場地費及考官費。

3.2 所有考試不設留位，並以先到先得的形式接受報名。

3.3 報名一經接納，在任何情況下(請假、病假及未能出席)考試費用均不予退回或轉讓給其他人。

3.4 報名資料若不齊全、錯誤、或不符合考試資格，本會有權不接受報名。

3.5 完成報名手續後，如 2 天內仍未收到本會寄出之確認電郵，可致電本會查詢。

3.6 每期考試名單會於截止日後五個工作天內上載到本會網上[報名系統](#)，考生必須按時自行到網頁核對其姓名及投考級別是否正確。

3.7 如需要更改考試名單上的資料(姓名及投考級別)，請於 4 月 15 日或之前聯絡本會。如過後方知會更改，每次修改將收取港幣\$100 行政費，敬請注意。

第四部份：考試須知

4.1 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](#)」。



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

實體考核

- 4.2 考試範圍為 4 米 x 4 米。
- 4.3 考生須自備考試所需器材(考試用繩或後備繩等)。
- 4.4 為確保安全，考生必須穿著整齊運動服裝及運動鞋參與考試。
- 4.5 因任何原因而需更改考試時間，本會只能酌情安排及擁有最終決定權，因此造成的影響(包括但不限於補考時段額滿等)，本會概不負責。
- 4.6 考核期間考生可自行決定是否配戴口罩。
- 4.7 如考生選擇投考連續兩級，每次考試之間最少有 15 分鐘休息時間。
- 4.8 所有考試不設上訴機制，一切成績以當日考官判斷為準。

報到及召集

- 4.9 考生須於考試前**提早至少 10 分鐘**到達考試場地，並出示具近照之身份證明文件(例如學生手冊/學生證)向工作人員報到，否則將被取消考試資格。
- 4.10 報到後會獲發准考證，考生須按工作人員指示安靜等候考試，不得擅自離開，否則將被取消考試資格。

考試期間

- 4.11 是次級別計劃，每位考生最多可由 1 位家長陪同前往試場及於門外等候，並保持安靜，以免影響考生之考試表現。如期間對考試做成滋擾，工作人員有權要求家長離開試場範圍。
- 4.12 如考試途中考生鞋帶鬆脫或身上雜物掉落到考試場地，考官會發出 "Time out" 提示，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。
- 4.13 如考試途中繩子斷裂，考生必須即時更換繩子(可攜同後備繩進入考試場地)，期間不設補時，而該動作的次數將重新計算。

例: 考生第二次進行 30 次前繩動作時繩子斷裂，考官會於考生更換後備繩後，繼續列作第二次機會重新計算次數。

補考安排

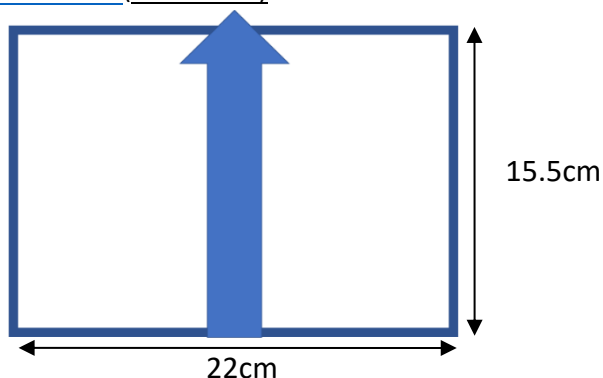
- 4.14 如考生未能順利通過考試，考生可向工作人員申請 **2 次**補考，補考費用劃一為每級\$100。如考生本身只報考一個級別，補考時間可向報到處工作人員查詢，**名額有限，先到先得**。
- 4.15 如考生連續投考兩級，而未能通過較低級別考試，考生將未能參與較高級別考試。考生可以選擇於原定投考較高級別的時段進行補考 (**惟當中的考試費用差額將不會退回**)。

網上考核

4.18 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，拍攝時建議使用三角支架定點拍攝。
- ◆ 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：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。
- ◆ 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**。

4.19 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。

4.20 詳細影片規格，請瀏覽[示範影片\(拍攝規則\)](#)。

4.21 提交影片

- ◆ 提交影片日期：各級別將進行分流上傳影片

日期	投考級別
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

- ◆ **提交影片前，建議先將影片交由所屬教練檢查。**



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

- ◆ 每位考生最多只可提交一段影片。
- ◆ 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。
- ◆ 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](https://www.whatsapp.com/channel/0029955666185) 聯絡本會職員。

補考安排

4.22 將與考試成績一同公佈，只可以申請 1 次補考。

第五部份：成績公佈及證書領取

實體考核

5.1 考核成績會即時公佈及頒發香港花式跳繩會發出的合格證書，予考獲合格成績的考生。

網上考核

- 5.2 考核成績預計會於 5 月 18 日(星期一)或之前本會報名系統公佈，公佈日期會因應評分情況而修改。
- 5.3 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)。
- 5.4 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。
- 5.5 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。
- 5.6 建議自取者提前三個工作天 whatsapp [55666185](https://www.whatsapp.com/channel/0029955666185) 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 10:00-18:00，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。

第六部份：其他注意事項及查詢

- 6.1 本會建議考生須由至少一名成年人陪同，以免發生意外。
- 6.2 考生必須確保其健康及體能良好，適宜參加是次活動。如果因任何原因而引致於參加是次活動時傷亡，本會將不會負責。
- 6.3 如天文台於考試日第一場考試報到前 3 小時內發出 **8 號預警、8 號或以上熱帶氣旋警告訊號或黑色暴雨警告訊號**，該日考試即告取消。本會會於取消考試後 14 個工作天內通知考生補考事宜。
- 6.4 是次活動的照片及影片等將有機會上載於本會社交平台以作宣傳等用途。
- 6.5 本會於公佈出場序或考生名單時，將包含考生之中英文姓名及所屬教練，敬請留意。
- 6.6 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。
- 6.7 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。
- 6.8 如有任何疑問，歡迎於本會辦公時間 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活動之最終修改權，請各參加者留意****