



超級盃 2026 暨 分區隊際跳繩挑戰賽《比賽規則》

第一部份：比賽器材與設備

- I. 雙人項目比賽場地：面積為 3 米 x 3 米，場區以有色膠紙劃分。
- II. 大繩項目比賽場地：面積不少於為 3 米 x 6 米，場區以有色膠紙劃分。
- III. 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。
- IV. 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。
- V. 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

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雙腳同時過繩的下數
- II. 30 秒連鎖跳
 - ◇ 目標是 30 秒內完成最多連鎖跳
 - ◇ 裁判只會計算兩名運動員雙腳同時過繩的下數
 - ◇ 運動員左右並列站立，完成連鎖跳，雙方將相鄰的繩柄交換便可。

大繩項目

- I. 30 秒四人大繩雙腳速度跳
 - ◇ 參賽人數為 4 人(包括擺繩者)。
 - ◇ 由 2 名運動員搖繩，2 名運動員跳繩，在 30 秒完成最多的前繩雙腳跳(大繩)。
 - ◇ 裁判只會計算兩名運動員同時雙腳著地、過繩的下數
- II. 30 秒三人交互繩雙腳速度跳
 - ◇ 參賽人數為 3 人(包括擺繩者)。
 - ◇ 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。
- I. 器材及服飾：
 - ◇ 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/區隊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。



超級盃 2026 暨 分區隊際跳繩挑戰賽《比賽規則》

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. 所有項目由本會兩名裁判判決，成績為兩位裁判統計之平均數，如兩位裁判統計的下數誤差多於 5 下，運動員可要求重賽。

III. 是次比賽，所有項目賽事不設上訴機制，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。