



Super Jump 全港跳繩錦標賽 2026 – 比賽規則

第一部份：比賽器材與設備

- I. 個人項目比賽場地：面積為 3 米 x 3 米，場區以有色膠紙/雪糕筒劃分。
- II. 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。
- III. 器材：運動員需自備繩子(拍子繩/速度繩/wire 繩)比賽，不可使用繩子以外其他道具。
- IV. 服飾：所有運動員必須穿著整齊運動服及運動鞋作賽，以確保安全。本會分區班運動員可穿著整齊本會紫色隊服/運動服。本會合作學校/機構之運動員可穿著整齊學校運動服裝或跳繩隊服裝。

第二部份：比賽項目規則

- I. 30 秒前繩雙腳速度跳
 - ✧ 參賽者需要在 30 秒內完成最多前繩雙腳跳。
 - ✧ 參賽者跳繩時必須雙腳著地完成前跳動作。裁判只需計算參賽者雙腳同時著地過繩之項目。
- II. 30 秒後繩雙腳速度跳
 - ✧ 參賽者需要在 30 秒內完成最多後繩雙腳跳。
 - ✧ 參賽者跳繩時必須雙腳著地完成前跳動作。裁判只需計算參賽者雙腳同時著地過繩之項目。
- III. 30 秒側擺開速度跳：
 - ✧ 運動員在 30 秒內完成最多的側擺開跳。
 - ✧ 1 下成功的側擺開跳為：A) 2 下擺繩(左右各一下)，B) 1 下前繩跳
 - ✧ 運動員跳繩時**必須雙腳著地**完成前跳動作，裁判只會計算完整的側擺跳成功過繩下數，完整側擺開跳動作包括以上步驟 A 及 B。
- IV. 30 秒前交叉開速度跳
 - ✧ 參賽者需要在 30 秒內完成最多交叉跳下數。
 - ✧ 1 下成功的交叉跳為：A) 1 下前交叉跳，B) 1 下前繩跳
 - ✧ 裁判只會計算完整的交叉跳成功過繩的下數，完整交叉跳動作包括以上步驟 A 及 B。
- V. 30 秒前交叉速度跳
 - ✧ 參賽者需要在 30 秒內完成最多交叉跳下數。
 - ✧ 此動作不需要每 1 下前交叉跳後加入前繩，只需做交叉跳的動作
 - ✧ 不用加入前繩(即開繩)動作，比賽途中出現失誤，不會重新計算下數。

VI. 30 秒單車步速度跳

- ✧ 參賽者需要在 30 秒內完成最多單車步下數。
- ✧ 裁判只會計算右腳落地的下數。

VII. 30 秒二重速度跳

- ✧ 參賽者需要在 30 秒內完成最多二重跳下數。
- ✧ 裁判只會計算雙腳成功過繩的下數。

VIII. 摩打腳跳繩速度賽

- ✧ 運動員需以最快的速度完成該組別指定之前繩雙腳跳下數。
- ✧ 參賽者係截止日期內，完成比賽。
- ✧ 系統只有十次機會讓參賽者挑戰，成績只會計算最好的一次。

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 “Single rope speed sprint 30 seconds · 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，唯偷步者會導致該項目扣除 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到場區上，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查核，各運動員須絕對服從，不得異議。

II. 是次比賽不設上訴，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。

III. 摩打腳跳繩速度賽不設上訴，比賽結果均以電子繩計數的時間結果為準。

****香港花式跳繩會擁有是次賽事之最終修改權，請各運動員留意****