

繩研盃章程

花式跳繩日漸普及，全賴各機構、學校及各界推動和支持，讓運動員的技術及教練的教學方式不斷成熟及進步，本學院希望透過舉辦多方式的活動及比賽讓不同年齡或技術的運動員吸收更多經驗，以至提升各方面的技術、自信及激發他們投入花式跳繩這項運動。

第一部份：賽事日期 / 時間 / 地點：

日期	時間	地點
2024 年 7 月 7 日	09:00 - 13:00	秀茂坪天主教小學 (秀茂坪寶琳路 2 號)

第二部份：賽事名稱 / 分組 / 項目：

	賽事名稱	年齡分組	賽事項目
1	個人速度賽	6-8 歲 (2016-2018) 9-10 歲 (2015-2014) 11-12 歲 (2013-2012) 13-14 歲 (2011-2010) 15-16 歲 (2009-2008) 17-18 歲 (2007-2006)	1) 單車步 2) 雙腳跳 3) 二重跳 4) 開交叉腳跳 【以上各項均為 30 秒 賽事】
2	個人晉級賽	小學組 中學組	1) 功夫繩跳 2) 釣魚跳 3) 假掌上壓跳 4) 割草跳 5) 鬼鼠跳 6) 跨下二跳 7) 側擺開跳 8) 開合跳 9) 剪刀跳 10) 單腳跳 【以上各項均為 30 秒 賽事】
3	團體表演賽	小學組 中學組	花式跳繩大匯演 【每隊表演時間需要由最小 30 秒至最多 120 秒內進行】

*所有項目示範可於 youtube 觀看，請輸入「Rope Skipping Sport Academy」

個人速度賽

- I. 參賽者需於 30 秒內完成最多參賽花式之下數。

個人晉級賽

- I. 賽事以淘汰形式進行，勝方能晉級進入下一回合繼續作賽，敗方需即時離開賽場及即時完結賽事。
- II. 該組別的男子及女子會同場作賽及比較。
- III. 賽事組別分為小學組及中學組
- IV. 項目會在該輪賽事開始前即時「隨機抽選」。賽事項目請參看【第二部份】。
- V. 如該回合與對手下數或成績相同，該運動員會即時以同一項目再次對決，而項會改為 15 秒賽事，直至分出勝負為止。

團體表演賽

- I. 參加隊伍由 3-14 人及不分男女組成。
- II. 賽事組別分為小學組及中學組
- III. 參賽表演時間由最小 30 秒至最多 120 秒內進行，超時則會即時停止音樂播放及完結賽事。
- IV. 團體表演賽事不設後備。

第四部份：報名須知

- I. 是次賽事只接受本學院合作之學校、機構、社團、組織或本學院的學員。
- II. 每間學校派出的隊伍及運動員不設上限，每位或每隊運動員可以報名參加各項目一次，如有發現重複作賽，本學院會取消該位或該隊的賽事成績及參賽資格，並不退回所有報名費用。

第五部份：參賽費用及報名方法

參賽費用

- I. 個人速度賽（單項）：每名參賽者每項港幣 80 元正
- II. 個人速度賽（全項）：每名參賽者港幣 250 元正
- III. 個人晉級賽：每名參賽者港幣 80 元正
- IV. 團體表演賽：每隊參賽隊伍港幣 250 元正

報名方法

- I. 由即日起至 2023 年 6 月 21 日（星期五）截止。
- II. 〔報名表〕、〔聲明書〕及〔章程〕可到本學院網頁 www.rssa.com.hk 索取。
- III. 填妥〔報名表〕及〔聲明書〕後，請將文件電郵到本學院郵箱 rssahk@gmail.com。
- IV. 報名費用只接受支票支付。
支票支付：抬頭請填寫「繩研跳繩運動學院有限公司」
- V. 支票及其文件（如有）請郵寄到「觀塘觀塘道 368 號波頓科創中心 12 樓 C 室」。
- VI. 報名表及報名費用收妥後，會以電郵或 Whatsapp 確定報名。
- VII. 報名一經確認，所有費用不設退款。

第六部份：獎項

	賽事名稱	獎項
1	個人速度賽	- 男子及女子組各個項目中首 4 名最高得分的運動員將獲頒獎牌乙面(分別是冠軍、亞軍、季軍及殿軍) - 第 5 至 10 名將獲頒證書乙張
2	個人晉級賽	- 冠軍運動員將獲得等值港幣\$200 元正的器材及課程代用券及獎盃乙座； - 亞軍、季軍及殿軍的運動員將獲頒獎盃乙座； - 進入 8 強的運動員將獲頒證書乙張
3	團體表演賽	- 冠軍、亞軍、季軍及殿軍 - 最佳服飾獎 - 最佳創意獎 - 零失手大獎 - 最佳笑容獎

第七部份：賽事通則

- I. 個人速度賽及個人晉級賽會由一位裁判計算參賽者之成績，團體表演賽由五位裁判計算隊伍之成績。
- II. 當裁判說 "TIME OUT"時，則表示參賽者違規，在違規時所做的動作分數將不會計算，直至參賽者糾正違規情況，分數或下數才會繼續計算。
- III. 所有比賽項目均不設上訴。
- IV. 所有參賽者需自備繩子比賽，質料不限。

第八部份：注意事項

- I. 所有參賽者必須穿著運動服及運動鞋參賽，以確保安全，否則不得入場參與是次賽事。
- II. 如參賽者在比賽期間鞋帶鬆脫或身上物件掉落，參賽者必須立即綁緊鞋帶、將物件提起或移離場區才能繼續作賽，否則往後所跳的下數或花式均不會被記錄。
- III. 參賽者必須確保其健康及體能良好，適宜參加是次比賽。如果因疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加是次比賽時傷亡，本會將不會負責。
- IV. 本學院在場拍攝之影片及相片將有機會上載於本會社交平台以作宣傳等用途。
- V. 除工作人員外，在場人事請勿使用閃光燈拍攝，以免阻礙參加者作賽。
- VI. 賽事場地不設任何泊車位，駕駛人士須於附近停車場停泊。
- VII. 如天文台於比賽前兩小時發出八號或以上風球或黑色暴雨訊號，比賽會改期進行，日期另行通知。
- VIII. 本會擁有是次活動的最終修改權及決定權，如有修改，本學院不會作個別通知。
- IX. 如有任何疑問可致電或 whatsapp 本學院 61030407 / 95468266，或電郵 rsshk@gmail.com。

相關連結

報名表格	https://www.rssa.com.hk/rssacup
團體表演賽音樂上載	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1EXdDgPVejMg9ojYMRuSSPM_oie6RKUV3
運動員聲明書	https://www.rssa.com.hk/rssacup
網頁	www.rssa.com.hk
電郵地址	rssahk@gmail.com
Facebook	www.facebook.com/rssahk
Instagram	www.instagram.com/rssahk

*** 繩研跳繩運動學院擁有是次比賽各安排最終決定權 ***

2024/5/20