主辦: 香港花式跳繩會 HONG KONG ROPE SKIPPING CLUB

年度贊助: 24/7 FITNESS

獎品贊助: 金銘製品有限公司 Charming Trims Co., Ltd. SKECHERS

大會指定飲品: COCO XIM

秋季全港個人全能跳繩錦標賽 2026 - 比賽規則

第一部份：比賽器材與設備

I. 比賽場區：面積為 3 米 x 3 米，花式項目面積為 6 米 x 3 米，以有色膠紙劃分。

II. 器材：運動員需自備繩子比賽(如拍子繩/速度繩/鋼絲繩)，不可使用其他道具。

III. 服飾：所有運動員需穿著運動服裝(可包括本會紫色隊服/學校運動服裝/跳繩隊服裝/所屬機構運動服等)/贊助商 T-shirt(如有)、運動鞋作賽，以確保安全。

第二部份：個人項目比賽規則

I. 30 秒前繩雙腳速度跳：

- ✧ 運動員目標是在 30 秒內完成最多前繩雙腳跳。
- ✧ 運動員跳繩時**必須雙腳著地**完成前跳動作，裁判只會計算運動員雙腳同時著地過繩之數目。

II. 30 秒後繩雙腳速度跳：

- ✧ 運動員目標是在 30 秒內完成最多後繩雙腳跳。
- ✧ 運動員跳繩時**必須雙腳著地**完成前跳動作，裁判只會計算運動員雙腳同時著地過繩之數目。

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) 1 下擺繩**(不論左右)**，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 秒交叉開速度跳：

- ✧ 運動員目標是在 30 秒內完成最多的交叉開跳。
- ✧ 1 下成功的交叉跳為：A) 1 下前交叉跳，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交叉跳成功過繩的下數，完整交叉開跳動作包括以上步驟 A 及 B。

V. 30 秒後交叉開速度跳：

- ✧ 運動員目標是在 30 秒內完成最多的後繩交叉開跳。
- ✧ 1 下成功的交叉跳為：A) 1 下後交叉跳，B) 1 下後繩跳
- ✧ 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交叉跳成功過繩的下數，完整交叉開跳動作包括以上步驟 A 及 B。

秋季全港個人全能跳繩錦標賽 2026 - 比賽規則

VI. 30 秒單車步速度跳：

- ✧ 運動員目標是在 30 秒內完成最多的單車步。
- ✧ 運動員跳繩時左右腳交替輪換觸地。
- ✧ 裁判只會計算**右腳**落地的下數。

VII. 30 秒二重速度跳：

- ✧ 運動員目標是在 30 秒內完成最多的二重跳。
- ✧ 運動員跳繩時**必須雙腳著地**完成前跳動作，裁判只會計算雙腳成功過繩的下數。

VIII. 30 秒身後交叉開速度跳：

- ✧ 運動員在 30 秒內完成最多的身後交叉跳。
- ✧ 1 下成功的交叉跳為：A) 1 下身後交叉跳，B) 1 下前繩跳
- ✧ 運動員跳繩時**必須雙腳著地**完成前跳動作，裁判只會計算雙腳成功過繩的下數。

IX. 30 秒跨下二式速度跳：

- ✧ 運動員在 30 秒內完成最多的跨下二式跳。
- ✧ 運動員**必須左右腳交替完成跨下二式跳**，左右各一次方算一個成功下數。A) 1 下跨下二式跳，B) 1 下前繩跳，C) 1 下跨下二式跳，D) 1 下前繩跳
- ✧ 運動員跳繩時**必須雙腳著地**完成前跳動作，裁判只會計算雙腳成功過繩的下數。

X. 45 秒個人花式賽：

- ✧ 運動員需在限時內完成花式難度表上的個人花式，於指定時間內累積最多分數為勝出者。(請參閱附件一之花式難度表)
- ✧ 花式難度分為 1 分至 3 分，運動員跳一次該難度級數之花式時，裁判會紀錄該花式之分數。
- ✧ 若運動員重覆跳同一個花式時不會再獲得該花式之分數。
- ✧ 不需要配合音樂，比賽期間只播放大會聲帶計時。
- ✧ 每次失誤將被扣 1 分。
- ✧ 失誤指繩子因觸碰運動員身體任何部份而停頓，及繩子打出或腳踏出場區。
- ✧ 各裁判之分數將會是難度分之總和扣除失誤分數及偷步分數後之成績。
- ✧ 運動員根據本會公佈之花式難度表自行編排一系列的跳繩花式組合。

主辦: 香港花式跳繩會 HONG KONG ROPE SKIPPING CLUB

年度贊助: 24/7 FITNESS

獎品贊助: 金銘製品有限公司 Charming Trims Co., Ltd. SKECHERS

大會指定飲品: COCO XIM

秋季全港個人全能跳繩錦標賽 2026 - 比賽規則

第三部份：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/ 5 分(花式賽)。

II. 比賽途中，運動員的身體任何一個部分超越比賽場區，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. 如運動員比賽中途鞋帶鬆脫或身上有雜物掉在場區上，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。

IV. 在比賽開始後運動員及教練不得橫越比賽場區，否則會被取消資格。

第四部份：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. 所有項目由本會一至兩名裁判判決，成績為裁判統計之平均數，如兩名裁判統計的下數誤差多於 5 下，運動員可要求重賽。

III. 除個人花式項目外，所有其他速度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。

IV. 上訴必須由**教練**於(初次)成績公佈後 1 小時內連同證明影片及(每宗)上訴費用$500 親身交到詢問處。

V. 倘若該宗上訴成功得直，上訴費用將會被發還。若上訴失敗，上訴費用則不會發還。

第五部分：查詢

有任何疑問，歡迎於本會辦公時間(星期一至五 10:00-18:00) whatsapp5692 1969 向本會職員查詢。

******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******

秋季全港個人全能跳繩錦標賽 2026 - 比賽規則

附件一：45 秒個人花式賽 - 花式難度表

1 分動作		2 分動作		3 分動作	
前繩	**後繩**	**前繩**	**後繩**	**前繩**	**後繩**
肯肯跳	肯肯跳	敬禮跳	敬禮跳	正三重跳	正三重跳
滑雪跳	滑雪跳	田雞跳	田雞跳	側擺側擺開三重跳	側擺側擺開三重跳
單車步	單車步	田雞交叉跳	田雞交叉跳	側擺側擺交叉三重跳	側擺側擺交叉三重跳
左右鐘擺跳	左右鐘擺跳	跨下一式	跨下一式	側擺開開三重跳	側擺開開三重跳
前後鐘擺跳	前後鐘擺跳	跨下二式	跨下二式	側擺交叉交叉三重跳	側擺交叉交叉三重跳
左右開合跳	左右開合跳	跨下三式	跨下三式	側擺交叉開三重跳	側擺交叉開三重跳
前後開合跳	前後開合跳	跨下四式	跨下四式	360度三重跳	360度三重跳
扭動跳	扭動跳	身後交叉跳	身後交叉跳	兔跳	
提膝交叉跳	提膝交叉跳	膝後交叉跳	膝後交叉跳	側擺開交叉三重跳	側擺開交叉三重跳
全轉跳	全轉跳	上下手跳	上下手跳	全掌上壓跳	全掌上壓跳
前轉後跳	後轉前跳	正二重跳	正二重跳		
交叉跳	交叉跳	側擺開二重跳	側擺開二重跳		
假掌上壓跳		二重全轉跳	二重全轉跳		
側擺全轉跳	側擺全轉跳	二重側擺交叉跳	二重側擺交叉跳		
交叉轉換跳	交叉轉換跳	二重敬禮跳	二重敬禮跳		
割草跳	割草跳	二重交叉跳 (開交叉)	二重交叉跳 (開交叉)		
釣魚跳		二重交叉跳 (交叉交叉)	二重交叉跳 (交叉交叉)		
		二重交叉跳 (交叉開)	二重交叉跳 (交叉開)		
		掌上壓跳	掌上壓跳 (接後繩)		