



## JRM全港速度跳繩比賽 (港島九龍區) 比賽章程

Jump Rope Master (跳繩大師賽)，簡稱「JRM」，主要舉辦不同的跳繩比賽，提供一個全新平台供各個跳繩愛好者切磋繩技。我們希望參賽者能在比賽中超越自己、增強自信心及達到更高水平。由於疫情緣故，JRM 把賽事推展到網上進行，創出嶄新的跳繩比賽。是次速度系列 Speed Series 再次走進社區舉辦實體比賽，本次賽事由「香港跳繩協會」主辦，並獲「中國香港速度跳繩總會」支持，讓「JRM」舉辦的賽事取得更進一步的肯定，並提升認受性。

### 比賽資料詳情

**比賽日期：**2024 年 4 月 21 日進行，預計賽事時間為早上 9 時至下午 3 時 (實際時間有待截止日期後確認參加人數)

**比賽地點：**葛量洪校友會黃埔學校

**報名費用：**單項報名港幣 100 元正、全項報名港幣 450 元正

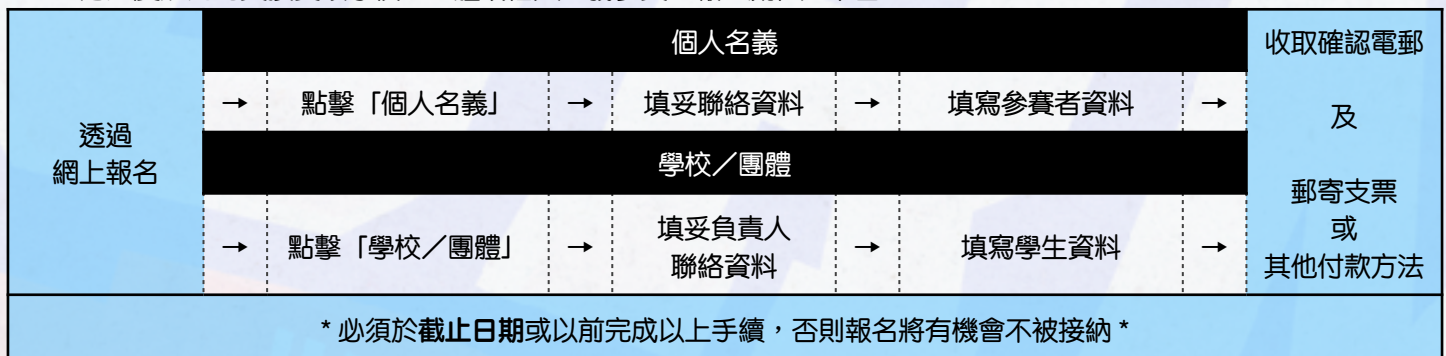
**比賽對象：**港島、九龍區學校及學生

**截止日期：**2024 年 4 月 6 日 (星期六) 中午 12 時

**參賽人數上限：**合共 1200 單項報名 (每人最多 5 項單項報名，先到先得)

### 報名須知

JRM全港速度跳繩比賽接受以學校、團體或個人名義參賽，報名流程如下圖：



- 報名連結為 <https://jrm.hk/enroll>
- 網上報名表格將於 2024 年 4 月 6 日 (星期六) 中午 12 時後自動關閉。
- JRM社區速度跳繩比賽「HONG KONG JUMP ROPE LEAGUE LIMITED」將統籌代為收取比賽活動的報名費。
- 支付方式：郵寄支票、銀行轉帳 (匯豐銀行：147-655872-838 HONG KONG JUMP ROPE LEAGUE LIMITED)
- 如以郵寄支票方式支付，有關期限設於 2024 年 4 月 6 日 (星期六)，信件以郵戳日期為準，逾期者有關報名將有機會不被接納。
- 支票抬頭

香港跳繩協會有限公司	HONG KONG JUMP ROPE LEAGUE LIMITED
------------	------------------------------------

- 請於支票背後寫上學校/學生姓名、組別及聯絡電話。
- 郵寄地點：九龍新蒲崗雙喜街 17 號富德工業大廈 24 樓 B 室，信封面請註明「JRM全港速度跳繩比賽(港島九龍區)」。
- 每名參賽者可以同時報名參加 5 項單人項目。
- 報名一經確定後，不能要求退款或更改。
- 名額有限，先到先得。



## 年齡組別

男子組	5歲或以下 (2018年或以後出世)	9歲 (2014年出世)	13-14歲 (2010-2009年出世)	女子組
	6歲 (2017年出世)	10歲 (2013年出世)	15-16歲 (2008-2007年出世)	
	7歲 (2016年出世)	11歲 (2012年出世)	17-18歲 (2006-2005年出世)	
	8歲 (2015年出世)	12歲 (2011年出世)	19歲或以上 (2004年或之前出世)	
	* 以上組別比賽成績以屯門區及元朗區合併計算 *			

- 有關港島區及九龍區各校的地理位置將會根據香港學界體育聯會的資料而定，詳情請查閱以下連結：  
<http://www.hkssf-nt.org.hk/>
- 如同一組別有 10 名或以上參賽者，組別將會以抽籤形式平均分配，最多 10 人一組。
- 如女子 8 歲組別有 17 名參賽者，大會將會抽籤決定組別，即 9 名在女子 8 歲 A 組及 8 名在女子 8 歲 B 組。

## 共融組別

舉辦共融組別目的是提供一個平等競技的機會，讓不同人士展示他們的才能和無限潛能。通過跳繩運動改善他們的身體素質、提升協調能力並培養自信心。這不僅是一個跳繩比賽，更是一個凝聚共鳴和促進社會共融的平台，令各界知道不平凡也能平凡。

- 設有男女子組。
- 不設年齡分組。
- 每小組最多 4 名參賽者。

## 比賽項目及規則

JRM 全港速度跳繩比賽共有 5 個項目，包括雙腳跳、單車步、二重跳、開合跳及交叉開，賽事時間亦會就不同比賽年齡組別作出調整，請參考以下圖表。

賽事項目	項目規則	指定時間	
雙腳跳	<ul style="list-style-type: none"> <li>參加者目標是在指定時間內完成最多的前繩跳</li> <li>裁判只會計算參加者雙腳過繩之數目</li> </ul>	15秒	* 所有速度項目必須以前跳完成，否則不作計算 *
單車步	<ul style="list-style-type: none"> <li>參加者目標是在指定時間內完成最多的單車步</li> <li>參賽者跳繩時左右腳交替著地，每一下繩過一隻腳</li> <li>裁判只會計算參賽者右腳過繩之數目</li> </ul>		
二重跳	<ul style="list-style-type: none"> <li>參賽者目標是在指定時間內完成最多的二重跳</li> <li>二重跳必須為正二重跳，其他二重花式將不被計算</li> <li>裁判只會計算完整的二重跳成功過繩的下數</li> </ul>		
開合跳	<ul style="list-style-type: none"> <li>參賽者目標是在指定時間內完成最多的開合跳</li> <li>一下成功的開合跳為一下左右打開腳跳後再一下雙腳前跳</li> <li>裁判只會計算完整的開合跳成功過繩的下數</li> </ul>		
交叉開	<ul style="list-style-type: none"> <li>參賽者目標是在指定時間內完成最多的交叉開跳</li> <li>一下成功的交叉開跳為一下前交叉跳後再一下雙腳前跳</li> <li>裁判只會計算完整的交叉開跳成功過繩的下數</li> </ul>		



## 比賽獎項

### 個人獎項：

- 各小組組別單項比賽之冠、亞、季及殿軍各乙名，將分別獲發獎牌乙面。
- 各年齡組別男女子總成績冠、亞及季將獲發獎座乙個（參加全部 5 個項目才計算總成績）。

### 團體獎項：

設全場校際男子組及女子組總成績冠、亞、季軍及殿軍。

全場校際男子組及女子組總成績是以各校所有男子組或女子組個人項目的成績相加，高分者勝。

例子：甲小學報了七位男子組學生參加共 14 個個人項目，成績如下：

同學 1 於兩個個人項目跳得的次數總和為 45；獲得 45 分

同學 2 於兩個個人項目跳得的次數總和為 40；獲得 40 分

同學 3 於兩個個人項目跳得的次數總和為 25；獲得 25 分

同學 4 於兩個個人項目跳得的次數總和為 34；獲得 34 分

同學 5 於兩個個人項目跳得的次數總和為 20；獲得 20 分

同學 6 於兩個個人項目跳得的次數總和為 41；獲得 41 分

同學 7 於兩個個人項目跳得的次數總和為 15；獲得 15 分

成績：甲小學派出的七位男子組學生個人項目總分為 220 分

### 特別獎項：

- 每個比賽項目均設有設幼稚園、小學及中學，三個組別「最佳記錄」，打破「最佳紀錄」之參賽者將獲發紀念證書一張。

### 其他事項：

- 如有需要列印獎項證書，每張成績證書需額外支付港幣 50 元正行政費用(乙張證書一個項目)
- 如單項成績相同，名次並列，補牌將於 2024 年 5 月 21 日或之前通知參賽者補領。

## 比賽規則

### 比賽召集

- 報到時必須出示學生證明文件給工作人員或裁判檢查（學生證明文件必須包含以下資料：個人相片、姓名、性別、出生日期、就讀學校，正本或副本均可）。
- 召集時及進入比賽場區時都必須出示學生證明文件給工作人員或裁判檢查。如未能出示者則當違規論，該參賽者將會被取消資格。
- 所有比賽項目中所用的繩子需要自行負責，繩子種類不限。
- 比賽場區將清楚劃分 8-10 條賽道，每條賽道尺寸最少為闊 1.5 米 x 長 3 米。

### 比賽開始

- 比賽開始時，將會發出以下號令：「Judges ready, Skippers ready, Set, Beep」，如有學生偷步，比賽會繼續進行，而該學生將被扣除 5 下跳繩次數。
  - 在發出「Set」後，「Beep」之前，參賽者繩子必須在靜止狀態。否則會被判為偷步。
  - 如學生比賽中途鞋帶鬆脫或身上有雜物掉在場區上，裁判會揚聲發出“time out”此時裁判暫停計算下數，學生需要繫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。
  - 如有任何影響／擾亂到其他場區參賽者，將會被取消該項目比賽資格，成績將顯示「DSQ」。
- 例子1：出界及超越其他場區（腳踏在界線上）。



例子2：跳繩器材超越其他場區。

例子3：身上有雜物掉在場區上，並超越其他場區。

- 比賽場上不設教練區，教練及家長不得陪同參賽者進入比賽場地。
- 如參賽者比賽時斷繩，不設重賽。

#### 比賽完結

- 比賽完結時，會發出「Stop」指示，參賽者須停止。
- 比賽完結後參賽者可向裁判查問成績，但最後成績以大會之成績公佈為準。
- 比賽完結後請盡快離開場區，以免影響下一場比賽。

#### 比賽裁判

- 是次比賽由香港跳繩協會派出之裁判及職員當值，各參賽者須絕對服從，不得異議。
- 每條比賽場區賽道由最少一名JRM裁判判決。
- 是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判裁決結果為準。

### 其他注意事項

- 參賽者必須確保健康及體能良好，適宜參加 JRM 比賽，如果因任何原因而引致於參加比賽時傷亡，香港跳繩協會將不會負責。
- 活動期間香港跳繩協會會拍攝相片及影片，將有機會上載於香港跳繩協會社交平台以作宣傳等用途。
- 攝影時請勿使用閃光燈。
- 是次比賽不設任何泊車位。如須駕駛私家車，請停泊於附近停車場。
- 如天文台於比賽報到時間開始前兩小時發出 8 號預警 或 3 號及以上熱帶氣旋警告訊號 或 紅色／黑色暴雨警告訊號，當日比賽將會取消。
- 在比賽場地上，不可吃任何食物，除非是於指定區域內用膳。飲料可隨身帶入。

### 查詢

- 如有任何疑問或有關 JRM 比賽資訊及報名查詢，歡迎致電 9253 2583 或電郵至 [info@hkjrl.org](mailto:info@hkjrl.org) 向 JRL 職員查詢。  
\*\*\*\*香港跳繩協會擁有是次賽事之最終修改權，請各參賽者留意\*\*\*

JUMP ROPE MASTER  
2020