

2022-2023 年度

有關「Ziberty 全港跳繩個人挑戰賽 2023」事宜

敬啟者：貴子弟被老師甄選參加下列活動，有關詳情如下：

活動名稱：	Ziberty 全港跳繩個人挑戰賽 2023
活動日期：	16/04/2023(日)
活動時間：	上午 9:00 – 下午 1:00
活動地點：	創知中學
集合地點：	上午 8:15 (逾時不候)
集合時間：	學校高台
出發安排：	由學校安排旅遊車出發
回程安排：	回程按個人賽事完結時間自行解散，須由家長自接送
費用：	每位\$200(包括四項目) # 於 28/03/2023(二)或以前支付
負責老師：	袁巧嫦主任
服裝：	整齊夏季體育服
備註：	1. 參加者必須由家長陪同參加(家長可隨校方旅遊車在學校一同出發。) 2. 請學生帶備足夠飲用水。 3. 比賽內容及要求詳見有關章程。

此致
貴家長

校長：舒敬 謹啟

(舒敬)

二零二三年三月二十四日

聖經金句：上主依照自己的肖像造成了人，賜給他們理智、唇舌、眼目、耳朵和能思想的心，使他們充滿知識與理解力。(德 17:3-5)

----- ✂ ----- 回 條 ----- ✂ -----

敬覆者：茲收到 貴校第 e292 號通告，知悉有關「Ziberty 全港跳繩個人挑戰賽 2023」事宜。本人 同意 / 不同意 敝子弟參加此活動。

茲証明敝子弟近日健康情況良好，適宜進行以上活動。

此覆

黃大仙天主教小學

_____ 班學生 _____ ()

家長姓名：_____

家長簽署：_____

聯絡電話：_____

二零二二年 月 日
負責老師：袁巧嫦主任

Ziberty全港跳繩個人挑戰賽 2023

《章程》

Ziberty 自 2017 年起，成功舉辦五屆全港跳繩挑戰賽，深受學校及跳繩愛好者的喜愛及支持。藉此比賽，希望令更多小朋友年青人接觸花式跳繩、享受跳繩的樂趣及體驗花式跳繩的比賽，讓小朋友除了觀賞之餘，亦可以親身感受跳繩運動和花式跳繩的比賽。

比賽資料

日期： 2023 年 4 月 16 日 (星期日)
時間： 上午 9 時至下午 1 時
地點： 創知中學 (九龍何文田公主道 14 號)
對象： 適合 3 - 19 歲人仕參加 (個人賽參加者須於 2004 年至 2019 年出生)

組別： 共 12 組 (混合組、男子組及女子組)
- A 組 - 2018-2019 年出生 (混合組)
- B 組 - 2017 年出生 (混合組)
- C 組 - 2015-2016 年出生 (男、女子組)
- D 組 - 2013-2014 年出生 (男、女子組)
- E 組 - 2011-2012 年出生 (男、女子組)
- F 組 - 2008-2010 年出生 (男、女子組)
- G 組 - 2004-2007 年出生 (男、女子組)

比賽項目： A-G 組 (見《附表一》)

比賽獎項： 每組別(A-G 組)總成績首 4 名參加者可獲頒發獎座一座及證書一張，第 5 至 8 名可獲頒發證書一張。

每項目首 4 名參加者可獲頒發獎牌一面。

註：如遇上相同成績，相同名次，有關獎項將安排稍後補發。除此之外，其他任何情況均不會安排補發獎項。

證書： 所有參加者均可獲參加證書一張(如總分達到指定水平，達標等級將加印在參加證書上，等級標準可見《附表四》)。

附表一

比賽項目

個人賽	20 秒 前雙腳繩	20 秒 後雙腳繩	20 秒 單車步	20 秒 雙重跳	30 秒 技巧挑戰	45 秒 指定花式 (附表二)	45 秒 自選花式 (附表三)	45 秒 自由花式
混合組、男子組及女子組								
A 組 (2018-19 年)	✓	✓			✓	✓		
B 組 (2017 年)		✓	✓		✓	✓		
C 組 (2015-16 年)		✓	✓		✓		✓	
D 組 (2013-14 年)			✓	✓	✓		✓	
E 組 (2011-12 年)			✓	✓	✓		✓	
F 組 (2008-10 年)			✓	✓	✓			✓
G 組 (2004-07 年)			✓	✓	✓			✓

20 秒前雙腳繩 / 後雙腳繩

參加者目標是在 20 秒內完成最多的前雙腳繩 / 後雙腳繩之次數。

20 秒單車步

參加者目標是在 20 秒內完成最多的單車步，裁判只會計算參加者右腳過繩之次數。

20 秒前雙重跳

參加者目標是在 20 秒內完成最多的雙重跳之次數。

- 聲明： 所有參加者必須遵守大會一切比賽規則，大會保留解釋及修改上述規則之權利；
所有參加者同意授權予大會使用其肖像、姓名、聲線及個人資料作為活動籌辦及推廣
使用；及
所有參加者在往返比賽場地中受到任何財物損失、受傷或致死亡時，主辦機構、贊助
商及其他有關機構均無須負上任何責任。
- 天氣： 若比賽當天(2023年4月16日，星期日)早上6時正，香港天文台已經發出8號或以
上熱帶氣旋信號或黑色暴雨警告信號，比賽將會取消。 參賽者敬請在比賽前一晚留意
天氣情況，尤其注意在未來之16小時內可能發出之熱帶氣旋信號、紅色或黑色暴雨警
告信號。如比賽被迫取消，主辦機構將於2023年12月31日前另選日期再舉行賽事，
如參加者因任何原因未能參與，報名費均不獲退還。
- 成績：
 - ◇ 總成績計算方法是以所有項目名次總和為最終成績(以最少名次總分為勝)。
 - ◇ 如名次總分相同，則先計算花式項目之名次，如再相同則計算20秒前繩/單車步
成績。
 - ◇ 若參加者缺席任何一個項目均不符合獲取總成績的資格。

30 秒技巧挑戰

參加者目標是在 30 秒內完成最多的總花式次數。

A 組：(0-10 秒 - 無繩左右跳；11-20 秒 - 無繩較剪跳；21-30 秒 - 無繩單車步)

B 組：(0-10 秒 - 前繩雙腳跳；11-20 秒 - 前繩交叉開跳；21-30 秒 - 前開合跳)

C-D 組：(0-10 秒 - 前繩交叉開跳；11-20 秒 - 後繩交叉開跳；21-30 秒 - 後繩單車步)

E-G 組：(0-10 秒 - 後繩雙重跳；11-20 秒 - 後繩交叉開跳；21-30 秒 - 後繩單車步)

比賽時大會將播放聲帶，每 10 秒有訊號示意轉換花式。

45 秒指定花式 (A-B 組)

參加者目標是在 45 秒內順序完成最多的指定花式(見《附表二 - 45 秒指定花式表》)。

45 秒自選花式 (C-E 組)

參加者目標是在 45 秒內根據花式表(《附表三 - 45 秒自選花式表》)完成最高總分數的自選花式。

每個 Level 1 的花式為 1 分、Level 2 的花式為 2 分、Level 3 的花式為 3 分及 Level 4 的花式為 4 分，相同的花式不會重覆計算，每次失誤均不會扣分。

45 秒自由花式 (F-G 組)

參加者目標是在 45 秒內完成自由編排的花式，以難度(40%)、原創性(20%)、表現力(20%)及流暢性(20%) 4 方面決定自由花式項目的總分。

每組別最高分的首 4 名將進入決賽，配合音樂再跳一次。而在決賽時，分數會改為以難度(20%)、原創性(20%)、表現力(20%)、流暢性(20%)及音樂感(20%)5 方面之總分決定最後之名次。

附表二

45 秒指定花式表

(只適用於 A-B 組)

A 組 (2018-19 年)	B 組 (2017 年)
無繩前後跳 x 2	前繩 x 4
前繩 x 4	單車 x 2
後繩 x 4	開合 x 2
無繩左右跳 x 2	滑雪 x 2
開合 x 2	交叉開 x 2
滑雪 x 2	後繩 x 4
	後單車步 x 2

- ※ 所有花式必須順次序完成
- ※ 如於該個花式失手，必須由該花式重新開始。(例：於 A 組第 3 個花式跳第 3 次後繩時失手，則由第 3 次後繩跳再開始。)
- ※ 如參加者完成所有花式後，而限定時間仍未結束，需立即由第一個花式重新做起，目標是在 45 秒內完成最多的花式數目。(例：於 B 組完成後交叉開 x 2 後，需立即由前繩 x 4 重新開始整套花式)