

2025-2026 年度

## 有關「全港分區小學跳繩比賽(九北區)2026」事宜

敬啟者：

本校將為花式跳繩隊學員報名參加「全港分區小學跳繩比賽(九北區)2026」，學生可自由選擇參加的比賽項目，參加比賽的隊員請按已成功選拔的項目報名。

如貴子弟參加是項比賽，請於 9/2/2026(一)前簽閱電子通告報名及繳付所選報的比賽項目費用，由於須預留時間填報各項參賽者資料，故逾期報名一概不接受，敬請留意！活動詳情如下：

活動名稱：	全港分區小學跳繩比賽(九北區)2026
對象：	花式跳繩隊隊員
比賽日期：	29/3/2026(日)
活動時間：	有待賽程公佈後通知
報名費：	每項目 90 元 (例：如參加 2 項賽事，共 180 元)
比賽項目：	共十項，詳見比賽章程
備註：	1. 一經報名，所有報名費用將由校方轉交主辦機構，概不退回，敬請注意！ 2. 請已報名參加的隊員努力練習，爭取好成績。

此致  
貴家長

校長：葉鎮鴻 謹啟  
(葉鎮鴻)

二零二六年二月六日

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 e251 號通告，知悉有關「全港分區小學跳繩比賽(九北區)2026」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：\_\_\_\_\_

二零二六年 月 日  
負責老師：袁巧嫦主任





## 【全港分區小學跳繩比賽 2026 章程】

## 第一部份：一般資料

比賽日期	2026 年 3 月 21 日 (星期六)	2026 年 3 月 22 日 (星期日)	2026 年 3 月 28 日 (星期六)	2026 年 3 月 29 日 (星期日)
比賽地點	天水圍香島中學 (新界天水圍天暉路 8 號)			
比賽時間 及地區	上午 08:00 - 13:00			
	元朗區、青衣區、 荃灣區	九龍南區	九龍東區、九龍西區	港島東區、港島西區、 九龍北區
	下午 12:00 - 18:00			
	屯門區、大嶼山區、 長洲區	大埔區、沙田區	葵涌區、西貢區、北區	
截止日期	2026 年 2 月 10 日 (星期二)			
報名收費	一個個人項目：每位學生港幣 90 元正 兩個個人項目：每位學生港幣 150 元正 大繩項目：免費 (名額有限，由參賽學校自行挑選學生)			
特別優惠	所有參賽學校，可享優惠價購買跳繩器材，詳情可到「拍子繩訂購」Excel 表格查閱 - 學校必須為本屆參賽學校方可享有優惠價，每校只可享用優惠一次 - 學校必須於比賽報名截止日期或之前提交跳繩器材訂購表格，逾時將不獲處理 - 器材優惠價不包括運費，如選擇郵寄領取，運費劃一為\$200 元正 所有顏色將隨機分配，不設指定			

## 第二部份：報名方法

必須於指定提交日子或以前完成以下手續，否則報名將有機會不被接納，所有報名資料如有更改，會按照截止前最後一次遞的資料為準。

報名資料	提交日子	郵寄	電郵
報名表	截止日期或之前	V	
支票		V	
運動員名單 (Excel)			V
參賽者聲明			V

- 郵寄地址：新界沙田石門安群街 3 號京瑞廣場 1 期 17 樓 N 室
- 電郵地址：[hkrsa.asia@gmail.com](mailto:hkrsa.asia@gmail.com)
- 支票抬頭：香港專業花式跳繩學校有限公司 / Hong Kong Rope Skipping Academy Limited
- 報名一經確認，費用將不設退款。
- 如於截止報名日期後申請修改任何參賽資料，須繳付行政費用\$100/項 (例：修改 2 位參賽學生姓名，須繳付\$200 行政費)



### 第三部份：比賽資料

#### 1. 參加資格：全港小學

- 1) 比賽以學校為單位參賽，同隊學生必須為現時就讀於同校之學生，恕不接受個人報名
- 2) 比賽將會根據香港學界體育聯會的資料按各校的地理位置分為 17 區獨立計分進行比賽。分別是港島東區、港島西區、九龍東區、九龍南區、九龍西區、九龍北區、北區、大埔區、沙田區、西貢區、元朗區、屯門區、大嶼山區、長洲區、荃灣區、葵涌區、青衣區
- 3) 個人項目賽事將按年齡劃分男子及女子各六個組別，共十二個組別；大繩項目賽事亦會劃分男子初級組、男子高級組、女子初級組及女子高級組共四個組別

男子初級組	(第一組別) 男子組 2019 年或以後出生者	女子初級組	(第七組別) 女子組 2019 年或以後出生者
	(第二組別) 男子組 2018 年出生者		(第八組別) 女子組 2018 年出生者
	(第三組別) 男子組 2017 年出生者		(第九組別) 女子組 2017 年出生者
男子高級組	(第四組別) 男子組 2016 年出生者	女子高級組	(第十組別) 女子組 2016 年出生者
	(第五組別) 男子組 2015 年出生者		(第十一組別) 女子組 2015 年出生者
	(第六組別) 男子組 2014 年或以前出生者		(第十二組別) 女子組 2014 年或以前出生者

### 第四部份：比賽項目

#### 1. 個人項目賽事 (30 秒) — 其成績會被計算入總成績

1. 單車步	2. 後單車步	3. 交叉開跳	4. 後交叉開跳	5. 側擺開跳 (左右)
6. 後側擺開跳 (左右)	7. 側擺交叉跳 (左右)	8. 後側擺交叉跳 (左右)	9. 二重跳	10. 跨下二式

\* 比賽形式請參考以下影片：<https://bit.ly/HKDPSDemo>

#### 個人項目規則

- 1) 個人項目每組別最多可各報 1 人
- 2) 每位學生可參加最多兩項個人項目

#### 2. 大繩項目賽事 (45 秒) — 其成績會被計算入總成績

1. 初級組三人大繩 (由第一至第三組別之學生 或 由第七至第九組別之學生所組成)	2. 高級組四人大繩 (由第四至第六組別之學生 或 由第十至第十二組別之學生所組成)
3. 四人交互繩雙腳跳 (由第一至第六組別之學生 或 由第七至第十二組別之學生所組成)	

\* 比賽形式請參考以下影片：<https://bit.ly/HKDPSDemo>

#### 大繩項目規則

- 1) 大繩項目男、女子組每項最多可各報 1 隊
- 2) 大繩項目每組可填寫最多一位後備學生，例：初級組三人大繩可填寫最多 4 位學生
- 3) 所有大繩項目可選擇預先站在繩的中間然後開始，或起繩後再續一人繩



## 第五部份：比賽獎項

### 1. 個人比賽獎項

- A. 每項個人項目均設有冠、亞、季及殿軍
- B. 如成績相同，則會有兩位參賽者獲同一名次，其中一位參賽者之獎牌可能需要稍後時間補領

### 2. 大繩比賽獎項

- A. 每項大繩項目均設有冠、亞，季及殿軍
- B. 如成績相同，則會有兩隊參賽隊伍獲同一名次，其中一隊參賽者之獎牌可能需要稍後時間補領

### 3. 總成績獎項

- A. 設有分區全場校際男子組及女子組總成績冠、亞，季軍及殿軍
- B. 分區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及大繩項目的成績相加，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

A 同學於兩個個人項目跳得的次數總和為 45；獲得 45 分

B 同學於兩個個人項目跳得的次數總和為 40；獲得 40 分

C 同學於兩個個人項目跳得的次數總和為 25；獲得 25 分

D 同學於兩個個人項目跳得的次數總和為 34；獲得 34 分

E 同學於兩個個人項目跳得的次數總和為 20；獲得 20 分

F 同學於兩個個人項目跳得的次數總和為 41；獲得 41 分

G 同學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

甲小學男子組於初級組三人大繩的次數為 60 及高級組四人大繩的次數為 90；獲得 60 及 90 分

成績：甲小學男子組派出的兩隊大繩項目總分為 150 分

甲小學男子組總成績是 220 分 + 150 分 = 370 分

### 4. 特別獎項

- A. 所有項目均設有「最佳記錄」，按地區及性別劃分
- B. 打破「最佳紀錄」之參賽者將獲發記念證書一張
- C. 如同一項目有多於一位參賽者打破紀錄，記念證書只會頒發給成績最高之參賽者



## 第六部份：比賽規則

- A. 是次比賽不設降級或越級出賽
- B. 參賽學校必須為教育局註冊日間或全日制小學，若學校設有上午校和下午校，則視為兩獨立參賽單位，其學生必須代表就讀單位出賽，不能互相調換或混合出賽
- C. 報到時，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，該學生將會被取消資格。(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)
- D. 每間學校須由一名領隊帶領(18歲或以上)，負責與本校職員聯絡及監督學生之行為
- E. 所有學生必須穿著統一的運動服
- F. 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，每場區尺寸最少為3米 x 3米

### 比賽開始

- A. 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
- B. 在發出”Set”後至”Beep”完結前，學生繩子必須在靜止狀態。否則會被判為偷步
- C. 當裁判示意”TIME OUT”時，表示學生違規，在違規時所做的動作將不會被計算，直至學生糾正違規情況，成績才會再次被計算。
- D. 比賽途中學生的身體任何一個部分觸及比賽場區邊界以外的地方會當作出界，裁判會停止計算分數直至學生作出更正。
- E. 比賽進行中，所有學生不得超越場區，場區以外完成的次數均不會被計算

### 比賽完結

- A. 比賽完結時，會發出”Stop”指示，學生須停止
- B. 比賽完結後學生可向裁判查問成績，但最後成績以大會之成績公佈為準
- C. 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

- A. 是次比賽由本校派出之裁判及職員當值，各學生須絕對服從，不得異議
- B. 所有速度項目由本會一名裁判判決
- C. 是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判裁決結果為準，香港專業花式跳繩學校擁有對賽事之最終裁決權

## 第六部份：特殊情況

- 如比賽當日天文台於報到時間前2小時，發出或考慮發出「八號或以上風球」或「黑色暴雨警告信號」，比賽則會改期進行，日期另行通知，詳情請留意本校網頁公佈
- 比賽延期：參賽單位之報名費將不獲退還，但可免費申請更改參賽學生資料
- 比賽取消：參賽單位可獲退還一半報名費
- 本校擁有是次活動的最終修改權，請各參加者留意