天水圍香島中學 主辦　　Ziberty Sports Studio 協辦

香島盃-小學跳繩大賽 2026

第一部份: 一般資料

目　　的：推廣跳繩運動，提供一個互相切磋及交流跳繩技術的機會，讓學生體驗跳繩運動對健康的好處。

比賽資料

比 賽 日 期：2026 年 3 月 15 日(星期日)

比 賽 時 間：8:30am-13:00pm

比 賽 地 點：天水圍香島中學二樓禮堂

費　　用：全免

報 名 方 法： (1) 請填此表格索取專屬團體報名表：https://bit.ly/45jozwH

(2) 大會於 3 個工作天內以電郵發送專屬團體報名表

(3) 請於截止日期或之前填妥報名表內的資料。**截止日期：2026 年 1 月 16 日(五)**

(4) 如沒有收到專屬團體報名表，請不遲於 2026 年 1 月 17 日(六)致電/電郵查詢，逾期不受理

(5) 出場序初稿將於 2026 年 1 月 26 日(一)或之前透過電郵發出

(6) 正式出場序會於 2026 年 2 月 9 日(一)或之前在本校校網正佈

查　　詢：Ziberty Sports Studio (電話：3704 7568) / (WhatsApp：5916 9067)

第二部份: 比賽資料

1 參賽資格：元朗區、屯門及北區小學生及家長

2 比賽項目及分組：

2.1 比賽分為個人項目、大繩項目及親子項目

2.2 個人項目分男、女子組別，另再按就讀年級分組，而大繩項目及親子項目則按就讀年級分組。(請參閱下表)

比賽項目 / 組別	男子甲組 (5、6 年級)	男子乙組 (3、4 年級)	男子丙組 (1、2 年級)	女子甲組 (5、6 年級)	女子乙組 (3、4 年級)	女子丙組 (1、2 年級)
(個人) 30 秒單車步	每校 2 名	每校 2 名	每校 2 名	每校 2 名	每校 2 名	每校 2 名
(個人) 30 秒交叉跳	每校 2 名	每校 2 名	每校 2 名	每校 2 名	每校 2 名	每校 2 名
(個人) 30 秒二重跳	每校 2 名	每校 2 名	每校 2 名	每校 2 名	每校 2 名	每校 2 名
(個人) 30 秒個人花式	每校 2 名	每校 2 名	每校 2 名	每校 2 名	每校 2 名	每校 2 名
(親子) 1 分鐘朋友跳	分初小組(一至三年級)及高小組(四至六年級)，不分年齡及性別 (組數不限)					
(大繩) 2 分鐘 6 人大繩	以學校為單位，不分年齡及性別 (每校一隊，請填寫最多 **3 名後備**)					

2.3 每名運動員最多只可參與 **2 項個人項目比賽** (不包括大繩賽及親子賽)

2.4 是次比賽不設越級或降級參賽

3 個人比賽規則

3.1 30 秒單車步(參賽者跳繩時左右腳交替著地)

- 在 30 秒內完成最多的單車步
- 裁判只會計算運動員右腳過繩之數目
- 可使用前繩或後繩單車步

3.2 30 秒交叉跳

- 在 30 秒內完成最多的交叉跳(二重跳或以上的交叉跳不作計算，如：叉叉二重)
- 裁判只會計算運動員完整的交叉跳過繩之數目
- 如做交叉開動作，只會計算交叉跳過繩之數目，開繩跳過繩的數目不會計算
- 可使用前繩或後繩交叉跳

3.3 30 秒二重跳

- 在 30 秒內完成最多的二重跳
- 裁判只會計算運動員二重跳之下數
- 可使用向前/向後擺繩的二重跳進行比賽，所完成的二重跳均會被計算

3.4 30 秒個人花式

- 該套花式是預先安排的，整套花式可參考上載至
  https://www.heungto.net/Gallery01/Single/501/activity/1 之示範片段
- 在 30 秒內完成最多的指定花式，如運動員失誤，只需由失誤之花式重新開始

4 親子賽比賽規則

4.1 親子 1 分鐘朋友跳

- 二人一組，其中一位必須為學生的家長/**法定監護人**，違反者所屬學校的有關組別有機會被取消資格
- 在一分鐘內完成最多次數的朋友跳
- 比賽途中運動員可自由擔任擺繩者，唯任何轉換均不會得到額外加分或補時
- 裁判只會計算兩名運動員同時過繩的次數
- 可使用前繩或後繩朋友跳

5 大繩賽比賽規則

5.1 2 分鐘 6 人大繩

- 大繩長度不得多於 15 呎
- 在 2 分鐘內由 2 人負責擺繩，4 人同時跳過大繩，而完成次數最多的隊伍為勝
- 2 人擺繩，其餘 4 位參賽者須逐一入繩，當 4 位跳繩者入繩後便開始計算成績
- 如有失誤，擺繩者必須停止擺繩，而所有參賽隊伍運動員必須重新逐一入繩
- 比賽中途不得轉換擺繩之隊員，違例者將被取消資格

6 獎項

6.1 個人項目各項目設冠、亞、季、殿各一名及優異獎十名，各得獎者會獲發獎牌一面

6.2 親子賽各組設冠、亞、季、殿各一隊及優異獎十六隊，各得獎隊伍均會獲發獎牌兩面

6.3 大繩項目設冠、亞、季、殿各一隊及優異獎十隊，各得獎隊伍均獲發獎盃一個及獎牌六面

6.4 所有出席比賽、得獎及打破大會紀錄的運動員均獲得證書；

6.5 是次比賽設有校際總成績冠、亞、季、殿各一隊及優異獎十四隊，各項比賽的得分如下：

比賽項目	第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名	第 6 名	第 7 名	第 8 名	參與分	破紀錄
個人項目	10 分	8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	+5 分
親子賽	10 分	8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	+5 分
大繩項目	20 分	16 分	14 分	12 分	10 分	8 分	6 分	4 分	2 分	+10 分

6.6 計分

例子： A 學校

1 位學生得到 30 秒單車步冠軍並打破大會記錄：10 分(第一名)+5 分(破記錄)+1 分(參與分)=16 分

1 隊親子隊得到親子 1 分鐘朋友跳亞軍：8 分(亞軍)+1 分(參與分)=9 分

A 學校的校際總成績為 25 分，而校際總成績分數最高者為校際總成績冠軍，如此類推

7 比賽注意事項

- 大繩比賽項目場區面積為 6X3 米，其餘比賽項目場區面積不少於 2X3 米，而場區將用膠紙劃分
- 所有運動員必須穿著統一的學校運動服，而參加親子賽之家長/法定監護人必須穿著運動鞋及運動褲，以確保安全
- 請各位參賽者準時到達召集處進行召集，否則大會有權拒絕參賽者進入比賽場區進行比賽
- 運動員的最終成績為多位裁判所得出的結果之平均數，運動員必須尊重裁決
- 當比賽聲帶播至"ATHLETES READY"後，參賽者的身體及繩子必須進入完全靜止狀態，否則作偷步論。如運動員身體離開完全靜止狀態會被判"偷步"違例，成績會被扣 10 下(個人花式則扣 10 個花式)
- 所有在場區以外完成的下數均不會被計算，超越場區的定義為踏出比賽場區外或繩子擊中場外物件
- 如遇參賽者鞋帶鬆脫，參賽者必須立即縛緊鞋帶才能繼續參賽，否則往後所跳的下數及花式均不會被評核及記錄

8 行為操守：

- 所有違反大會操守規則的參賽者經多次勸告後亦未能作出改善，其所屬學校的校際總成績會被扣減 50 分
- 是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場的裁判判決為準，大會擁有最終決定權
- 各位在場人士如需要於比賽期間進行拍攝等工作，請勿使用閃光燈，以免影響參賽者進行比賽
- 當天出席的運動員必須與報名表及學生證相符，否則會被取消該項比賽的參加資格

＊大會保留最終決定權＊

香島盃一小學跳繩大賽 2026

(個人項目) 30 秒個人花式

花式表

丙組	乙組	甲組
雙腳跳	開合跳	雙重
單車步	開叉步	田雞跳
開合跳	右左中	後雙重
滑雪	雙重	後雙重側開
交叉開	交叉開	後雙重側叉
基礎掌上壓	田雞交叉跳	跨下二
後繩雙腳	後繩開合跳	跨下三
後繩單車	後繩交叉開	交叉轉換
後繩開合	後轉前	雙重開叉
	全轉	雙重叉叉
	滑雪	雙重全轉
	基礎掌上壓	身後交叉

- 參加者目標是在 30 秒內完成最多的指定花式，如參加者於未到限定時間已完成所有花式，需即時重新由第一個花式做起，目標是在 30 秒內完成最多的花式數目。(例：丙組完成"後繩開合"後，需重新由"雙腳跳" 順序開始整套花式)
- 所有花式必須順次序完成
- 如於期間有失手，必須由該花式重新開始。(例：於乙組第 3 個花式"右左中"失手，則由"右左中"開始繼續)
- 參考片段可在 https://www.heungto.net/Gallery01/Single/501/activity/1 瀏覽