

Ziberty全港跳繩個人挑戰賽 2021

《章程》

Ziberty 自 2017 年起，成功舉辦三屆全港跳繩挑戰賽，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： 2021 年 5 月 19 日 (星期三)
時間： 上午 9 時至下午 6 時
地點： Ziberty Sports Studio (九龍觀塘成業街 7 號寧晉中心 15 樓 D 室)
對象： 適合 3 - 19 歲人仕參加 (個人賽參加者須於 2002 年至 2017 年出生)

組別： 共 13 組 (混合組、男子組、女子組及親子組)
- A 組 - 2016-2017 年出生 (混合組)
- B 組 - 2015 年出生 (混合組)
- C 組 - 2013-2014 年出生 (男、女子組)
- D 組 - 2011-2012 年出生 (男、女子組)
- E 組 - 2009-2010 年出生 (男、女子組)
- F 組 - 2006-2008 年出生 (男、女子組)
- G 組 - 2002-2005 年出生 (男、女子組)
- 親子組 - 二人一組，小朋友須 2002-2017 年出生，另一位必須為小朋友的家長 (每小朋友只可代表一組參賽，家長則不限)

比賽項目： 個人賽(A-G 組)：見《附表一》
親子組：在 60 秒內完成最多的總花式次數。(0-30 秒 - **朋友跳**；31-60 秒 - **單側跳**)
比賽時大會將播放聲帶，於 30 秒有訊號示意轉換花式。參加者可自由擔任擺繩者，而比賽中途任何轉換均不會得到額外加分或補時，可使用前繩或後繩進行。

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： 所有參加者均可獲紀念獎牌一個及參加證書一張(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》)。

規則：
✧ 檢錄時及進入比賽場區時均須出示學生證明/身份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，該參加者將會被取消資格。(身份證明文件必須包含以下資料：個人相片、姓名及出生日期)
✧ 所有比賽項目中所用的繩子需自行安排，而繩子種類不限。
✧ 每場區尺寸為 2 米 x 2 米。

檢錄： 參加者必須依時到檢錄處報到，然後由工作人員帶往比賽場地；如不往檢錄處報到者，即當作缺席棄權論；檢錄時，參加者必須帶備身份證明文件或其副本，供檢錄處工作人員核對其年齡及姓名。

費用： \$160/人(個人賽，共 4 個比賽項目)、\$80/組(親子組)

退款： 報名一經被接納，除大會決定取消比賽外，報名費將不獲發還。(如比賽被迫取消，主辦機構將於 2021 年 10 月 30 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。)

名額： 200 名 (先到先得，額滿即止)

報名辦法： ✧ 只需於網上填妥報名表(<https://bit.ly/3sTvMkn>)，3 天內便會收到 WhatsApp 確認訊息、款項總額及詳細繳款資料(轉數快/銀行轉帳/支票)。

報名表

QR code :



如有任何查詢，請 WhatsApp 5916 9067 或 致電 3704 7568。

截止日期： 2021 年 4 月 30 日 (星期五) (以完成網上報名及繳款日期為準)，逾期報名恕不受理。

取消資格： 大會保留權利取消任何觸犯、違反或不遵守任何大會競賽規則人士的參賽資格及成績。被取消資格的參賽者之報名費，將不獲退還。

上訴： 是次比賽不設上訴。

- 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(2021年5月19日，星期三)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2021年10月30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合符獲取總成績的資格。

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 (2016-17 年)	✓	✓			✓	✓		
B 組 (2015 年)		✓	✓		✓	✓		
C 組 (2013-14 年)		✓	✓		✓		✓	
D 組 (2011-12 年)			✓	✓	✓		✓	
E 組 (2009-10 年)			✓	✓	✓		✓	
F 組 (2006-08 年)			✓	✓	✓			✓
G 組 (2002-05 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。

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 - 假掌上壓跳)

C-G 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)

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(並配合自選音樂)，裁判以難度(20%)、原創性(20%)、表現力(20%)、流暢性(20%)及音樂感(20%) 5 方面決定自由花式項目的總分。

附表二

45 秒指定花式表

(只適用於 A-B 組)

A 組 (2016-17 年)	B 組 (2015 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
	後交叉開 x 2 / 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，需立即由前繩重新開始整套花式)

附表三

45 秒自選花式表

(只適用於 C-E 組)

Level 1		Level 2		Level 3		Level 4	
前繩	後繩	前繩	後繩	前繩	後繩	前繩	後繩
單車步	單車步	跨下一	跨下一	三重側中中	三重側中中	四重中中中中	四重中中中中
開合跳	開合跳	跨下二	跨下二	三重側又又	三重側又又	四重側側中中	四重側側中中
開又跳	開又跳	跨下三	跨下三	三重側中又	三重側中又	四重側側又又	四重側側又又
前合跳	前合跳	跨下四	跨下四	三重側又中	三重側又中	四重側中中中	四重側中中中
滑雪	滑雪	敬禮	敬禮	三重側側中	三重側側中	四重側又又又	四重側又又又
前後滑雪	前後滑雪	身後交叉	身後交叉	三重側側又	三重側側又	四重側又中中	四重側又中中
提膝交叉	提膝交叉	膝後交叉	膝後交叉	三重中中中	三重中中中	四重側中又又	四重側中又又
肯肯	肯肯	上下手	上下手	三重全轉	三重全轉	四重側側跨二開	四重側側跨二開
扭動	扭動	交叉轉換	交叉轉換	跨下二轉換	跨下二轉換	四重側跨二開開	四重側跨二開開
前後鐘擺跳	前後鐘擺跳	田雞跳	田雞跳	身後交叉轉換	身後交叉轉換	四重側側 AS 開	四重側側 AS 開
左右鐘擺跳	左右鐘擺跳	田雞交叉跳	田雞交叉跳	膝後交叉轉換	膝後交叉轉換	四重側 AS 開開	四重側 AS 開開
前轉後	後轉前	雙重側又	雙重側又	上下手轉換	上下手轉換	四重側側敬禮開	四重側側敬禮開
全轉跳	全轉跳	雙重側中	雙重側中	三重跨二開	三重跨二開	四重側敬禮開開	四重側敬禮開開
交叉	交叉	雙重中中	雙重中中	三重 AS 開	三重 AS 開	四重全轉	四重全轉
假掌上壓		雙重中又	雙重中又	三重敬禮開	三重敬禮開	雙重身後交叉轉換	雙重身後交叉轉換
割草跳		雙重又又	雙重又又	單手放柄		雙重膝後交叉轉換	雙重膝後交叉轉換
木乃衣		雙重又中	雙重又中	掌上壓	掌上壓	雙重上下手轉換	雙重上下手轉換
功夫收繩		雙重全轉	雙重全轉	免跳	免跳	免跳雙重落過繩	免跳雙重落過繩

附表四

總成績等級標準

	A 組 (2016-17)	B 組 (2015)	C 組 (2013-14)	D 組 (2011-12)	E 組 (2009-10)	F 組 (2006-08)	G 組 (2002-05)
甲級	80	110	195	195	230	230	260
乙級	60	85	145	145	170	170	195
標準	40	55	95	100	115	115	130

如參加者完成四個項目的總分達到指定水平，達標等級將加印在參加證書上。

計算方法：將四個項目的分數相加。

(例 1：參加者於 2016 年出生(A 組)，20 秒前雙腳繩成績為 14 次(即 14 分)，20 秒後雙腳繩成績為 6 次(即 6 分)，30 秒技巧挑戰總花式次數為 15 次(即 15 分)，45 秒指定花式完成開合 x 2(即 14 分)。

總分：14+6+15+14= 49 分，即取得標準水平。

例 2：參加者於 2011 年出生(D 組)，20 秒單車步成績為 45 次(即 40 分)，20 秒雙重跳成績為 35 次(即 35 分)，30 秒技巧挑戰總花式次數為 60 次(即 60 分)，45 秒自組花式分數為 80 分。

總分：40+35+60+80= 215 分，即取得甲級水平。)