

Ziberty全港跳繩團體挑戰賽 2025

《章程》

Ziberty 自 2017 年起，成功舉辦七屆全港跳繩挑戰賽，深受學校及跳繩愛好者的喜愛及支持。藉此比賽，希望令更多小朋友及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。

比賽資料

日期： 2025 年 5 月 25 日 (星期日)
時間： 上午 10 時至下午 3 時
* 時間僅供參考，最終時間以出場序為準
地點： 天水圍香島中學 (天水圍天暉路 8 號)
對象： 適合 3 - 19 歲人仕參加 (參加者須於 2006 年至 2021 年出生)

組別： 學校賽事及公開賽事共 12 組 (每隊可報 4-5 名隊員)

學校賽事 - 共 8 組 (同隊所有參加者必須現就讀同一學校)

- (KG) 幼稚園組 (幼兒班、低班及高班) - 不分男子或女子組，一同比賽
- (PJ) 小學初級組 (小一至小三) - 不分男子或女子組，一同比賽
- (PB) 小學高級男子組 (小一至小六)
- (PG) 小學高級女子組 (小一至小六)
- (PM) 小學高級混合組 (小一至小六)
- (SB) 中學男子組 (中一至中六)
- (SG) 中學女子組 (中一至中六)
- (SM) 中學混合組 (中一至中六)

公開賽事 - 共 4 組 (同隊參加者毋須就讀同一學校)

- (OA) 公開新秀組 (2016-2021) - 不分男子或女子組，一同比賽
- (OB) 公開初級組 (2014-2021) - 不分男子或女子組，一同比賽
- (OC) 公開中級組 (2010-2021) - 不分男子或女子組，一同比賽
- (OD) 公開高級組 (2006-2021) - 不分男子或女子組，一同比賽

- 註：1. 中、小學混合組賽事中，每項目須最少有男子及女子隊員各一名出賽。
2. 每名參加者可同時代表學校賽事及公開賽事各一隊。

親子賽事 - 共 2 組 (每隊兩人，小朋友須 2010-2021 年出生，另一位必須為小朋友的家長/法定監護人)

- (TA) 親子新秀組 (小朋友須 2017-2021 年出生)
 - (TB) 親子高級組 (小朋友須 2010-2016 年出生)
- (每位小朋友只可代表一隊參賽，家長則不限)

比賽項目： 學校賽事及公開賽事 - 見《附表一》

親子賽事 -

(親子新秀組) 60 秒內完成最多的總花式次數 (0-30 秒 - **朋友跳**; 30-60 秒 - **單側跳**)
(親子高級組) 60 秒內完成最多的總花式次數 (0-30 秒 - **單側跳**; 30-60 秒 - **橫排跳**)
比賽時大會將播放 60 秒聲帶，隊伍須於 30 秒訊號發出後轉換花式。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，花式可使用前繩或後繩進行。

(示範片段：https://drive.google.com/drive/folders/1eOygnKDIi_oTU_6wP6Omh_vdBwmCHOH?usp=share_link)

比賽獎項： 學校賽事及公開賽事 -

每組別總成績首 4 名隊伍可獲頒發獎盃一座、每位隊員可獲頒發獎牌一面及得獎證書一張，第 5 至 8 名可獲頒發得獎證書一張。

每項目首 3 名隊伍可獲頒發獎牌一面。

(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。)

親子賽事 -

每組別首 8 名隊伍均可獲頒發獎牌兩面。

證書： 所有參加者均可申領參加證書一張，每張證書\$20 (於比賽當日領取)。

費用： 學校賽事及公開賽事 - 每隊\$700 (共 4 個比賽項目)
親子賽事 - 每隊\$100

名額： 學校賽事及公開賽事 - 120 隊
親子賽事 - 120 隊
(先到先得，額滿即止)

截止日期： 2025 年 5 月 13 日(星期二) (以完成網上報名及繳款日期為準)，逾期報名恕不受理。

- 報名辦法：
- ✧ **學校/團體報名** 只需於網上填妥報名表(<https://bit.ly/3sTvMkn>)，遞交後 3 個工作天內便會透過電郵收到團體報名表。
 - ✧ **親子賽事報名** 只需於網上填妥報名表(<https://bit.ly/3sTvMkn>)，3 個工作天內便會收到 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。

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 **2025 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。)

- 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(包括：**正本/電子版本/彩色影印本**)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。
 - ✧ 參加隊伍須由一名領隊帶隊 (18 歲或以上)，負責與大會職員聯絡。
 - ✧ 同一隊伍的所有參加者必須穿著統一的運動服裝。
 - ✧ 每場區尺寸不少於 4 米 x 3 米。

檢錄： 參加者必須依時到召集處檢錄，然後由工作人員帶往比賽場地。比賽開始仍未前往召集處檢錄者，即當作缺席棄權論。召集時，參加者必須帶備身份證明文件(包括：**正本/電子版本/彩色影印本**)，供召集處工作人員核對其年齡及姓名。

上訴： 是次比賽不設上訴。

- 總成績：
- ✧ 總成績計算方法是以所有項目名次總和為最終成績(以最少分為勝)。
 - ✧ 如名次總分相同，則先計算 4 x 30 秒單車步的成績，再相同則計算 2 x 60 秒大繩 / 交互繩的成績，若再相同則計算 2 x 60 秒雙人跳的成績。
 - ✧ 若參加隊伍缺席任何一個項目均不符合獲取總成績的資格。

- 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。
- 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(2025年5月25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。參加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2025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。
- 訂購優惠：** 凡參加是次比賽的學校/參加者，於比賽日前訂購專業比賽用繩，均可獲優惠：
- ✧ 個人短柄膠繩 - \$35
 - ✧ 個人長柄拍子繩/膠繩 (8呎) - \$60
 - ✧ 團體長柄拍子繩 (14呎) - \$80
 - ✧ 鋼絲速度繩 - \$100
 - ✧ 專業鋼絲速度繩 - \$190
- (可經 WhatsApp 5916 9067 查詢及訂購，並可選於賽事當日領取)

附表一

比賽項目

		4x30 秒 單車步 (4 人)	4x30 秒 交叉開 (4 人)	4x30 秒 雙重跳 (4 人)	2x60 秒 雙人跳 (4 人)	2x60 秒 大繩 (4 人)	2x60 秒 交互繩 (4 人)	120 秒 團體花式 (4-5 人)
幼稚園								
幼稚園組	K.1-3	✓	✓		✓	✓		
小學								
初級組	P.1-3	✓		✓	✓	✓		
高級男子組 高級女子組 高級混合組	P.1-6	✓		✓	✓		✓	
中學								
男子組 女子組 混合組	S.1-6	✓		✓	✓		✓	
公開								
新秀組	2016-21	✓		✓		✓		✓
初級組	2014-21	✓		✓			✓	✓
中級組	2010-21							
高級組	2006-21							

4 x 30 秒單車步 (4 人)

4 位參加者以接力形式，每人跳 30 秒單車步，A 隊員先跳，30 秒後當聽到“BEEP”，B 隊員便即時開始跳 30 秒單車步，再 30 秒後到 C 隊員，最後到 D 隊員。目標是在 2 分鐘內 4 位隊員累積完成最多總單車步次數，裁判只會計算參加者右腳過繩之次數。

4 x 30 秒交叉開 (4 人)

4 位參加者以接力形式，每人跳 30 秒交叉開，A 隊員先跳，30 秒後當聽到“BEEP”，B 隊員便即時開始跳 30 秒交叉開，再 30 秒後到 C 隊員，最後到 D 隊員。目標是在 2 分鐘內 4 位隊員累積完成最多總交叉開次數。

4 x 30 秒雙重跳 (4 人)

4 位參加者以接力形式，每人跳 30 秒雙重跳，A 隊員先跳，30 秒後當聽到“BEEP”，B 隊員便即時開始跳 30 秒雙重跳，再 30 秒後到 C 隊員，最後到 D 隊員。目標是在 2 分鐘內 4 位隊員累積完成最多總雙重跳次數。

2 x 60 秒雙人跳 (4 人)

首兩位參加者使用同一條繩子，一位為擺繩者，另一位為跳繩者，目標在 60 秒內完成最多“朋友跳”。60 秒後，當聽到“BEEP”，另外兩位參加者使用同一條繩子，兩位各持一邊的繩柄，目標在 60 秒內完成最多“橫排跳”。目標是在 2 分鐘內於累積完成最多的“朋友跳”及“橫排跳”總次數。

2 x 60 秒大繩 (4 人)

4 人一隊，由 A 與 B 兩位隊員負責擺繩，C 與 D 隊員在繩內同時跳繩。60 秒後，當聽到“BEEP”，由 C 與 D 兩位隊員負責擺繩，A 與 B 隊員在繩內同時跳繩。目標是在 2 分鐘內於大繩中累積完成最多的次數。

2 x 60 秒交互繩 (4 人)

4 人一隊，由 A 與 B 兩位隊員負責擺繩，C 隊員於繩中以單車步跳 60 秒，當聽到“BEEP”，C 隊員出繩，D 隊員於繩中以單車步跳 60 秒。目標在 2 分鐘內以單車步累積完成最多的次數。

120 秒團體花式 (4-5 人)

4-5 人一隊，各隊可配合自選音樂，在 120 秒內完成自由編排的花式。(內容必須包含以下三大元素：

1) 個人繩、2) 雙人繩 及 3) 大繩及/或交互繩)

評分以 **難度(40%)**、**原創性(15%)**、**表現力(15%)**、**流暢性(15%)**及**音樂感(15%)**之總分決定最後之名次。

註：

- 難度：根據中國香港跳繩總會之評分準則，Level 1 的花式為 1 分、Level 2 的花式為 2 分、Level 3 的花式為 3 分，Level 4 的花式為 4 分，Level 5 或以上的花式為 5 分計算。(重覆的花式不會計算)
- 原創性：花式中有沒有新的元素，或是獨特的編排。
- 表現力：有否與觀眾及/或裁判的互動，參加者是否表現得輕鬆自若。
- 流暢性：每個失誤扣減 3%，超過 3 秒的停頓或重複 5 次以上的基礎前繩跳也將會扣減 3%。
- 音樂感：是否有配合音樂拍子，及運用音樂的氣氛、感覺及歌詞內容。