

# 「跳繩強心」校隊花式跳繩比賽 2026

## 領隊及裁判注意事項

**\* 非常重要，務必詳閱 \***

請各領隊及裁判注意下列事項:

1. 裁判會以參賽者的**意圖／意識**及**簡單化**的大原則來判斷其動作的花式變化及難度。
2. 單人繩/雙人繩/大繩/交互繩的基本前跳/基本跳都是一個花式變化。
3. 前繩和後繩中做相同的動作會作兩個花式變化計算。
4. 裁判只會就有運動員過繩的花式作出評分。(任何放繩動作不涉及跳繩的動作不計算作花式變化)
5. 跳繩前的動作如會對跳繩有影響，會計算一個花式變化。(例:放繩後緊接著跳繩動作、側擺打開跳及側擺交叉、兔跳、按肩騰越(跳 over)、各種空翻等都會當作花式變化計算)
6. **參賽隊伍在比賽時，在場中進行不同種類的花式，無論具有同步或不同步的意識，各有關分類的技術評判，都不予計分。**
7. 任何重覆的動作都不會再計算花式變化及難度。
8. 相同手腳配合的花式，如有速度改變，不會計算作另一花式變化。(如:一擺兩跳(Double Bounce)及一擺一跳(Single Bounce)只會當作相同花式論。)
9. 連串花式不屬於一個花式變化計算。(例:技術評判會將”八爪魚”當作兩個花式變化(單腳跨下及單腳交叉跨下: 即跨下一式及跨下二式。)
10. 出或入繩不會計算作花式變化。
11. 在同一花式中如跳繩者的動作不變，增加人數不作新的花式變化計算。
12. 不同道具但同時有同步意識，各技術評判不會給予評分。
13. 如在進行多組同步花式時(不論單人/雙人/大繩)，有其中一組失手，技術評判會立即以其他組的表現繼續給予花式變化及難度分數。
14. 總分計算時會以四捨五入及小數點後一位的原則去處理。
15. **除大繩/交互繩 繩中繩外，任何包含兩個元素的繩中繩獲得的最高花式難度評分是 LEVEL 2。**
16. **各技術評判只會給予一致的花式評分。**

祝各校跳繩隊演出順利！

「跳繩強心」裁判小組召集人

2026 年 5 月