

香港心臟專科學院主辦



「跳繩強心」校際花式跳繩比賽 2025

2025 年 7 月 12 日(星期六)

灣仔修頓室內場館
(香港灣仔莊士敦道 111 號)

目錄

「跳繩強心」校際花式跳繩比賽簡介及規則	3 - 6
附件.....	7 - 9

附件	交表日期	頁數
表格 1 – 訂購拍子繩	< 5 月 23 日前>	7
表格 2 – 申請播放音樂/歌曲版權	< 6 月 6 日前>	8
表格 3 – 參加者資料	< 6 月 6 日前>	9
表格 4 – 申請使用道具及穿著特別服飾	< 6 月 6 日前>	10

「跳繩強心」校際花式跳繩比賽 2025

比賽簡介

■ 舉辦日期、時間及地點：

賽事	日期	星期	時間	地點
領隊會議	2025 年 5 月 10 日	星期六	10:00 – 11:00	香港童軍總會 11 樓 1101 室
個人速度賽	2025 年 7 月 12 日	星期六	08:30 – 11:30	灣仔修頓室內場館 (香港灣仔莊士敦道 111 號)
小學丙 2 組			13:00 – 17:30	
小學丙 1 組				
小學乙組				
小學甲組				
中學乙組			18:30 – 20:30	
中學甲組				

※一切資料以統籌處最後公佈為準。

■ 參加資格：

1. 全港中、小學生，年齡及性別不限。
2. 每間學校只可派一隊參加。

小學丙 1 及 2 組 每隊比賽時間：不多於 3 分鐘	(名額 48 隊) 每隊由 4-14 名學生組成，由 1 位領隊帶領。
小學乙組 每隊比賽時間：不多於 3 分鐘	
小學甲組 每隊比賽時間：不多於 4 分鐘	
中學乙組 每隊比賽時間：不多於 4 分鐘	(名額 30 隊) 每隊由 4-14 名學生組成，由 1 位領隊帶領。
中學甲組 每隊比賽時間：不多於 4 分鐘	

****所有分組資格，視乎報名隊伍數目由統籌處作最後決定****

4. 小學丙 1 及 2 組：
從未參加「跳繩強心」校際花式跳繩比賽，或 2024 年在小學甲、乙及丙組未獲三甲或優異獎的學校。
5. 小學乙組：
根據 2024 年參賽成績由統籌處安排。

6. 小學甲組：

2024 年在小學甲、乙組獲取三甲及優異獎的學校。

7. 中學甲組：2024 年在中學甲及乙組獲取三甲及優異獎的學校。

8. 中學乙組：不符合中學甲組資格的學校，一律被納入中學乙組作賽。

9. 取錄次序為：

第一優先：在本學年(2024-2025)參加「跳繩強心」計劃的學校 (豁免報名費)。

第二優先：以往曾經參加「跳繩強心」計劃的學校(需繳交\$1,500 報名費)。

其餘名額：從沒有參加「跳繩強心」計劃的學校(需繳交\$2,000 報名費)。

■ 報名費用：

1. 已參加本學年 (2024-2025)「跳繩強心」計劃的學校，可獲豁免報名費。

2. 曾經參加「跳繩強心」計劃的學校，需要繳交\$1,500 報名費。

3. 從沒有參加「跳繩強心」計劃的學校，需要繳交\$2,000 報名費。

4. 如需要繳付報名費的學校，必需將支票(支票抬頭：香港心臟專科學院)或入數紙(恆生銀行：218-053585-005) 連同報名表於 2025 年 3 月 31 日或之前寄回統籌處(地址：香港中環夏慤道 12 號美國銀行中心 11 樓 1116 室)。

備註：假如學校未能於本學年內完成「跳繩強心」計劃，必須補交跳繩比賽報名費。

■ 形式：

每隊在指定時間內，以自選音樂作背景，表演不同難度及組合的跳繩花式。

■ 獎項：

隊際獎項 - 每組均設：

✓ 冠、亞、季軍各一名

✓ 優異獎 (每組約二至五名)

✓ 最突出造型獎

✓ 最佳創意獎

✓ 零失手大獎

■ 訂購拍子繩 (Beaded Ropes)：

參賽隊伍可以向主辦機構訂購拍子繩，詳情請參考訂購拍子繩表格 (表格 1 - 第 7 頁)。請留意**由於數量有限，先到先得**

■ 器材：

參賽隊伍可以自由使用任何繩子，但必須注意安全。另大會絕不容許繩身及繩桿有裝飾性的配件。

■ 保險：

大會只為跳繩比賽購買第三者保險，如有需要學校及參加者可額外自行購買意外保險及醫療保險。

■ 比賽時間：

小學乙組及小學丙 1 及 2 組：不多於 3 分鐘。

小學甲組、中學甲組及乙組：不多於 4 分鐘。



隊伍請須自備音樂 USB，必須在音樂前輯錄「大會指定口號」，口號”Go”之後開始計時，最後完結動作（包括叫口號）則停止計時。限時到會有哨子提示，評判會停止計分，參賽隊伍必須停止所有動作及即時離場。

■ 音樂：



1. 各隊可自選音樂或歌曲，唯歌詞嚴禁任何粗言穢語或不雅內容或有政治意識。
2. 大會將向 IFPI 及 CASH 申請播放歌曲，學校不需個別申請。
3. 為了避免播錯音樂或播放時出現其他問題影響比賽，大會建議各隊伍的音樂 USB 只可儲存一個輯錄好的音樂檔案，並於比賽當日報到時交至報到處，大會將不會預先作測試，如在比賽當日音樂 USB 出現任何問題而不能播放，隊伍需要在沒有音樂下繼續比賽，不會重新開始比賽。
4. 6 月 6 日前未交回申請播放音樂資料(表格 3)，或在報到時沒有提交音樂 USB 的隊伍，大會將在其比賽時播放「跳繩強心」音樂，隊伍不得異議。
5. 由於避免播放時出現跳線或其他問題，大會將不會為隊伍自備的各類電子產品：如 ipod, ipad 及手提電話播放音樂。
6. 隊伍必須在比賽音樂前輯錄「大會指定口號」（跳繩強心版本），假如比賽隊伍沒有在音樂前輯錄「大會指定口號」（跳繩強心版本），該隊伍將被扣 2 分。



「大會指定口號」為：Judges ready?...Skippers ready? ...Set...Go
參賽隊伍請於「跳繩強心網址」(www.jumprope.org.hk) 下載 → 校際花式跳繩比賽 → 花式跳繩比賽口號

■ 其他設備：

1. 各隊可自備安全的道具作輔助演出（例如：籃球、呼拉圈），但必須預先向大會申請(表格 5)。申請隊伍將於 6 月 20 日前獲通知是否批准。
*如隊伍在比賽時使用未經大會批准的輔助用具，可能被扣分甚至取消參賽資格。

2. 服飾不限。(如欲穿著特別服飾，請填寫表格 4)

- 大會鼓勵各隊穿著特別的服飾比賽，以爭取「最突出造型獎」。
- 服飾配件必須穩當，不會在比賽中危害自己或其他隊員。
- 各校亦可穿著學校的運動服裝比賽。

■ 場地範圍：

比賽場區 14 米闊 x 12 米深（大約半個標準籃球場）

召集區：設於比賽場區後面，參賽隊伍必須於比賽前進入指定召集區等候，進入後不可離開，並由技術裁判檢查比賽道具、繩子及人數...等等。

■ 評分標準(滿分為 100 分)：

嘉賓評判 (共 30 分)

◇ 評分標準包括：

1. 隊型及合作性 (10 分)
2. 流暢性及娛樂性 (10 分)
3. 音樂節奏及合襯度 (10 分)

技術評判 (共 70 分)

5. 花式變化 (20 分)
2. 跳繩人數 (20 分)
3. 技巧難度 (30 分)

**** 詳情請參考英文版本的評分紙 ****

零失手大獎

各隊伍必須在沒有任何失手之餘，亦需要達到其所屬組別的指定技術分數，才獲頒發零失手大獎。

組別	技術評判 (總分：70)	嘉賓評判 (總分：30)
小學乙組 小學丙 1 及 2 組	20 分或以上	沒有規定
小學甲組	25 分或以上	沒有規定
中學乙組	30 分或以上	沒有規定
中學甲組	35 分或以上	沒有規定

■ 扣分制度：

★ 失手會被扣分 (每次失手扣 0.4 分，最多扣 10 分)

★ 隊伍沒有在比賽音樂前輯錄跳繩強心版本的「大會指定口號」，該隊伍將被扣 2 分

★ 如發現有超過報名人數或非比賽隊員在比賽中進入比賽範圍，該隊將被扣 10 分

★ 如隊伍因紀律問題被大會警告 2 次或以上，該隊將被扣 10 分



★ 如隊伍進入比賽場地擺繩超過 1 分鐘，工作人員會將吹口哨提示；如再超過 10 秒或以上，該隊將被扣 1 分

■ 天氣惡劣下活動將會取消 ☁：

若天文台在當日上午 7 時仍懸掛下列訊號，上午的比賽將會取消；在中午 12 時仍懸掛下列訊號，下午的比賽將會取消。

- 紅色或黑色暴雨警告訊號
 - 八號或以上颱風訊號
- (若改期再賽，大會將於稍後通知各隊伍)

■ 賽會統籌處聯絡人：

李淑玲小姐 (Shirin Lee) / 葉美鳳小姐 (Fion Ip)

電話： 2899-2035 傳真： 2899-2045 E-mail: jumprope@netvigator.com

比賽當日緊急聯絡電話：6208-6373