

# 「跳繩強心」校際花式跳繩比賽 2026

## 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	2026年5月9日	星期六	10:00 – 11:00	稍後公佈
小學新秀組	2026年7月4日	星期六	09:00 – 13:00	稍後公佈
小學丙組				
小學乙組				
小學甲組			15:00 – 18:00	
中學乙組				
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。

小學新秀組 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。
小學丙組 每隊比賽時間：不多於 3 分鐘	
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. 小學新秀組：  
從未參加「跳繩強心」校際花式跳繩比賽，或 2025 年在小學丙 1 及丙 2 組未獲

三甲或優異獎的學校。

5. 小學丙組：

根據 2025 年參賽成績由統籌處安排。

6. 小學乙組：

根據 2025 年參賽成績由統籌處安排。

7. 小學甲組：

於 2025 年在小學甲、乙及丙 1 及丙 2 組獲取三甲的學校。

8. 中學甲組：於 2025 年在中學甲及乙組獲取三甲及優異獎的學校。

9. 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(2025-2026)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 ( 2025-2026 ) 「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 2026 年 3 月 31 日或之前寄回統籌處(地址：香港中環夏愨道 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

### ♥ 領隊會議內容： ( \*敬請各領隊或代表務必出席領隊會。 )

☐ 派發比賽指南

☐ 賽例說明

☐ 抽籤選擇出場次序

## ♥ 出場次序：

在領隊會議中，出席的代表可以按抽籤次序選擇出場次序，缺席者將由大會代表抽籤決定出場次序。

所有參賽隊伍必須於比賽前三十分鐘到大會統籌處報到。

## ♥ 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。

## ♥ 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. 如學校於 6 月 5 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](http://www.jumprope.org.hk)) 下載 → 校際花式跳繩比賽 → 花式跳繩比賽口號

## ♥ 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。