

「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	12:00 – 13:00	稍後公佈
小學新秀組	2026年7月5日	星期日	09:00 – 13:00	國際宣道學校 第二期4樓運動場 (九龍荔枝角瓊林街33號)
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****

3. 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。

4. 小學丙組：

根據 2025 年參賽成績由統籌處安排。

5. 小學乙組：

根據 2025 年參賽成績由統籌處安排。

6. 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。

7. 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。

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(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 4 月 30 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

♥ 領隊會議內容： (*形式稍後公佈*)

📄 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。

♥ 比賽時間：

小學乙組及小學新秀、丙及乙組：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 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) 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 12 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)

1. 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：9089-3832