



「跳繩強心」個人速度比賽 2026

舉辦目的

- 為了讓學生保持對跳繩的熱愛及互相交流跳繩技巧的機會
- 推廣強健心臟的跳繩運動，鼓勵學童多做運動，以減低日後患上心臟病及中風的機會

比賽詳情

- 比賽日期：2026年4月26日(星期日)
- 比賽時間：上午9時30分至3時00分
- 比賽地點：聖公會聖安德烈小學 (九龍長沙灣海麗街3號)
- 參加資格：全港中、小學生組別
- 組別： (共16組別)
小學組 - 分12個組別 (小一；小二；小三；小四；小五及小六 - 各分男子組及女子組)
中學組 - 分4個組別 (中一至三；中四至中六 - 各分男子組及女子組)

**** 大會將因應某組別如參賽人數太少，或與其他組別合併，概不預早通知 ****

- 截止日期：2026年3月31日
- 參賽人數上限：合共1000單項報名(每人最多5項單人報名, 先到先得)

報名須知

- 學校必須遞交已填妥之Excel報名表，表格請掃瞄下方QR Code
- 比賽以項目計算，每個項目報名費為港幣\$100；學校可將款項存入跳繩強心計劃的恆生銀行戶口：218-053585-005 --- 戶口名稱「香港心臟專科學院 / Hong Kong College of Cardiology」；將入數紙連同報名表傳真到2899-2045或將支票(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)。
- 比賽證書申請：
 - 參賽證書 – 每張港幣\$50 (以每項目計算)
 - 得賽證書 – 每張港幣\$50 (以每項目計算)
 - 證書將於比賽後一個月後以順豐速遞到報名學校



比賽規則

- 速度比賽 (參加者可選擇一項或以上)

項目一：雙腳前跳 (只計算雙腳成功過繩的數目)

項目二：單車步 (只計算右腳過繩的數目)

項目三：交叉開跳 (只計算完整的交叉開跳成功過繩數目)

項目四：二重跳 (只計算完整二重繩成功過繩數目)

項目五：開合跳 (只計算完整的開合跳成功過繩的數目)

- 限時：15秒

比賽召集：

- 報到時請出示學生證明文件給工作人員或裁判檢查(如學生手冊，學生證等必須包含個人相片及就讀學校)，正本或副本均可。
- 召集時及進入比賽區時必須出示學生證明文件給工作人員或裁判檢查，如未能出示者則當違規，參賽者將會被取消資格。
- 比賽場上不設教練區，老師、教練及家長不得陪同參賽者進入比賽場地。
- 如參賽者比賽時斷繩，不設重賽。
- 比賽完結後，參賽者可向裁判查問成績，但最後成績以大會之成績公佈為準。
- 最之比賽不設上訴，比賽結果場均以當場裁判裁決為準，大會擁有對賽事之最終決定權。

安全守則

- 進行活動前，應確保地面平坦乾爽；安排足夠及安全的活動空間；確保繩子長度適合穩健安全；並保持室內空氣流通。
- 進行活動時，必須確保有成人陪同。
- 活動後應補充適量的水分，注意個人衛生及保持身體清潔。
- 運動前、後，需分別進行足夠的熱身或緩和運動。
- 跳繩時需注意呼吸，不應憋氣。
- 請因應個人的健康及體適能狀況選擇合適的速度及節奏。
- 不恆常參與跳繩運動體能活動的人士需要以簡單花式及緩慢的進度去開始訓練，其後再逐步提升速度、時間及花式難度。
- 如在進行跳繩運動時或之後，身體產生不適及任何負面變化，請即停止練習並尋求協助。
- 如對於是否適合參與上述跳繩比賽存有疑問，建議先向醫生或其他適當的專業人士尋求獨立意見。

條款及細則

條款及細則

1. 參加學校必須先把報名費存入跳繩強心計劃的恒生銀行戶口: 218-053585-005 – 戶口名稱「香港心臟專科學院 / Hong Kong College of Cardiology」；將入數紙連同報名表或將支票(支票抬頭:香港心臟專科學院)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)。
2. 參加者所有報名費一經轉賬，不能取消或退款。
3. 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。參加者請自行負責個人意外保險。凡報名參加，即聲明個人技術水平及健康狀況適合參加，並同意主辦機構毋需為活動所發生的意外、受傷、死亡及任何損失作出賠償及負上任何法律責任。
4. 參賽者同意遵守主辦機構對比賽的所有安排並擁有最終決定權，包括演繹、更改、取消或暫停比賽的條款及細則、獎項及其他安排，而不需事先通知。
5. 所有獎品不得更換或兌換現金。
6. 主辦機構可隨時取消或更改本比賽之任何條款或細則而不作個別通知。
7. 主辦機構就本比賽（如比賽方式、參加資格、得獎資格、得獎名單等）有最終及具約束力之決定權。
8. 如有任何查詢，歡迎於辦公時間(星期一至五早上9時至下午5時；星期六、日及公眾假期除外)致電：2899-2035或電郵hkjrjh@gmail.com。

條款及細則 (cont.)

免責聲明

在法律准許的情況下，主辦機構將免除一切因是次活動或獎品所構成之法律責任及賠償。主辦機構及協辦單位不會對任何人士負上任何因有關活動而引致的(不論直接、間接或其他原因而產生的)個人損傷、死亡、損失、損毀或責任，包括但不限於收入、利潤或信譽的損失、任何計算機會的錯誤、任何電腦、通訊或設施不正常地運作、任何由第三者所提供的服務的缺乏或不足之處、或任何通知因郵遞上的錯誤而寄失或遺失而引致的損失、損毀或責任而負責。

收集個人資料公告

個人資料乃由參賽者自願提供，每名參賽者皆同意其所提供的個人資料或會被用作推廣及相關服務。資料亦會供相關人員處理參賽作品、聯絡及相關的宣傳用途。

根據《個人資料〔私隱〕條例》第18及第22條，以及附表1第6原則的規定，參賽者有權查閱和改正他們的個人資料。參賽者的查閱權包括有權索取他們在本比賽的參賽學生報名表所提供個人資料的複本一份。為依從查閱資料要求，可能會徵收費用。