



【Jump Online 2020】

透過網上花式跳繩比賽模式，讓各位跳繩愛好者於多個月沒有跳繩比賽期間都可以參加比賽，增添生活樂趣同時培養每日做運動，增強心肺功能，更可利用新平台了解自己的成績，繼續自我增值。

報名及上載影片日期：2020年6月29日早上09:00開始，7月1日晚上23:59完結

公佈結果日期：2020年7月10日或前

參賽費用：免費

參賽資格及程序

1. 參賽者必須為本校會員才可參賽（申請會員方法：<http://member.hkrsa.asia> 入會優惠延長至2020年7月1日）
2. 會員可於跳繩學校 App <http://app.hkrsa.asia> 或 <http://online.hkrsa.asia> 網上報名及上載影片（6月29日早上09:00開始），每位參賽者只可以報名及上載影片一次。

年齡組別

男子組	女子組
4歲或以下組（2016年或以後出生）	
5歲組（2015年出生）	
6歲組（2014年出生）	
7歲組（2013年出生）	
8歲組（2012年出生）	
9歲組（2011年出生）	
10歲組（2010年出生）	
11歲組（2009年出生）	
12歲組（2008年出生）	

男子組	女子組
13歲組（2007年出生）	
14歲組（2006年出生）	
15歲組（2005年出生）	
16歲組（2004年出生）	
17歲組（2003年出生）	
18-23歲組（1997年至2002年出生）	
24-29歲組（1991年至1996年出生）	
30歲或以上組（1990年或以前出生）	

* 如同一組別有 10 名或以上參賽者，組別將會以抽籤形式平均分配，最多 10 名一組

例：如女子 11 歲組有 17 名參賽者，大會將會抽籤決定組別，即 9 名在女子 11 歲【甲】組 及 8 名在女子 11 歲【乙】組。



Hong Kong Rope Skipping Academy

香 港 專 業 花 式 跳 繩 學 校

比賽項目

1. 20 秒單車步	2. 20 秒雙腳跳	3. 20 秒交叉開跳	4. 20 秒後交叉開跳
5. 20 秒連續交叉跳	6. 20 秒二重跳	7. 10-30 秒指定花式	8. 10-30 秒自由花式

* 參賽者可自由選擇參加（例：可以報 1 個項目，可以報 3 個項目，亦可以報齊 8 個項目）

* 示範影片：<http://online.hkrsa.asia>

20 秒速度單車跳獎勵計劃

目的：使參加者對20秒速度跳有更明確的目標並加以獎勵

凡完成30秒速度跳的運動員以及達到指定下數，將獲發電子獎狀一張

優等獎：67或以上	良等獎：56至66	一等獎：46至55
二等獎：36至45	三等獎：25至35	

指定花式

Jump Online - 評分表（重複不獲計算）

1分動作 (共22個)		2分動作 (共38個)				3分動作 (共14個)		4分動作 (共7個)
前繩	後繩	前繩	後繩	前繩	後繩	前繩	後繩	前
開合		跨下一		二重跳		<i>*左右需連續各做一次 為一個完整動作</i>		<i>*左右需連續各做一次 為一個完整動作</i>
滑雪		跨下二		二重側擺開		三重側擺側擺開		三重側擺跨下一交叉
扭動		跨下三		二重側擺交叉		三重側擺側擺交叉		三重側擺跨下二開
肯肯		跨下四		二重開交叉		三重側擺開開		三重側擺跨下三開
開交叉腳		上下手 / CL		二重交叉交叉		三重側擺交叉交叉		三重側擺跨下四開
提膝交叉		膝後交叉 / AS		二重交叉開		三重側擺交叉開		三重側擺敬禮開
左右鐘擺		身後交叉 / TS		二重側擺敬禮		三重側擺開交叉		三重側擺敬禮交叉
前後鐘擺		敬禮 / EB		二重全轉		360度三重全轉		三重側擺側擺C.L.
交叉手		交叉轉換						
撓撓解解開跳		田雞跳						
較剪跳		田雞交叉跳						



自由花式評分

1. 比賽限時 10 秒至 30 秒，參加者展示一套個人花式，不足 10 秒或超時者將被取消資格
2. 由「香港專業花式跳繩學校」全職教練擔任裁判
3. 裁判將根據三大準則評分 (a) 花式原創性 (b) 編排 (c) 難度
每個準則以 10 分為滿分
4. 參加者的總分為以上準則之總和，再扣除失誤分（每個失誤扣 0.5 分），即最高為 30 分，高分者勝

其他資料

1. 會員入會優惠價\$200 及雙倍積分將會延長至 2020 年 7 月 1 日
2. 所有影片必須清晰拍攝 Jump Online 官方倒數影片 (<http://online.hkrsa.asia>)，否則參賽影片不獲接納，該項目及影片不會被評分及取消
3. 報名時同時上載影片，只接受第一次報名及上載影片，之後再報名或上載影片將不獲接受。
4. 所有成功上載影片參賽者將獲【參賽電子參與證書】一張
5. 如需要印製正本，每張證書需額外支付港幣\$50 行政費用（一張證書一個項目名，所有排名均可以印製）
6. 比賽不設獎牌或獎盃，如需要（只適合冠亞季殿軍申請），可額外申請，獎牌一塊\$40 或獎盃\$290 一座
7. 所有費用不包運費
8. 如成績相同，名次並列
9. 報名一經確認，不論什麼理由，費用不設退款
10. 本校擁有是次活動的最終修改權，請各參加者留意

更新版：2020年6月23日