

全能跳繩個人挑戰賽2026

「全能跳繩個人挑戰賽**2026**」是一個 個人速度花式跳繩比賽，包括多個花式跳繩項目，旨在考驗運動員們的個人能力。期望透過簡單的競技比賽讓更多老師及學生了解及嘗試花式跳繩，這場比賽不僅是一個競技的舞台，更是一個跳繩愛好者和運動員們交流、學習和成長的平台。我們希望這場比賽能夠激發更多人對跳繩運動的興趣，並推動跳繩運動在全港的發展。

電郵 info@masterfulstudio.com
電話 90827743
網站 https://masterfulstudio.com
地址 Rm02 ,5/F ,Block D ,Stage 2 Kai Tak Factory Building 99 King Fuk Street ,San Po Kong ,Kowloon
新蒲崗景福街啟德工業大廈二期5樓D02室

比賽詳情及規則如下：

（一）一般資料

報名日期：由即日起至2026年11月13日
比賽日期：2026年12月13日（星期日）
比賽時間：上午9:00 - 下午2:00
比賽地點：待定
比賽資格：全港小學生、中學生

比賽費用：

- 個人項目：每項港幣$80(如參加四項為$280)

• 如需出席/得獎證書，每張證書需額外支付港幣$100 行政費用

* 不論任何原因缺席比賽者將自動作棄權論，所繳交的費用均不獲退還*

參賽資格

- 所有參賽者只可代表一間學校，並須為現時該校之學生。
- 是次比賽接受以個人名義參加，不得同時以個人名義及學校名義參加。

（二）比賽資料

1.比賽項目及組別**:**

個人項目

參賽組別	年級	年齡及出生年份	參賽項目
小學組 (男子組/女子組)	小學一至二年級	7-8歲 (2018年1月1日至2019年12月31日)	1. 30秒雙腳跳 2. 30秒單車步 3. 30秒二重跳 4. 30秒交叉開
	小學三年級	9歲 (2017年1月1日至2017年12月31日)	
	小學四年級	10歲 (2016年1月1日至2016年12月31日)	
	小學五年級	11歲 (2015年1月1日至2015年12月31日)	
	小學六年級	12歲 (2014年1月1日至2014年12月31日)	
中學組 (男子組/女子組)	中一至中二級	13-14歲 (2012年1月1日至2013年12月31日)	
	中三至中四級	15-16歲 (2010年1月1日至2011年12月31日)	
	中五至中六級	17歲或以上 (2009年12月31日或以前出生者)	

2.三十秒單車步及二重跳獎勵計劃及完成獎項

「三十秒單車步及二重跳獎勵計劃」

目的:使參賽者對 30 秒單車步、二重跳有更明確的目標並加以獎勵。

評級表	
優等獎	90或以上
良等獎	80-89次
一等獎	65-79次
二等獎	50-64次
三等獎	30-49次
凡完成 30 秒單車步/二重跳的參賽者以及達到以下指定下數，將獲發「電子證書」一張，證書將於比賽完結後14天內以電郵方式發送。	

- 完成四個單項項目可獲發完成獎牌一面，如只報名但沒有參賽則不算完成四項單項。

(三)比賽規則

「 單人項目 」

1. 三十秒雙腳跳速度跳比賽
- 參賽者在 30 秒內完成最多雙腳跳動作，裁判只會計算雙腳成功過繩之數目。

2. 三十秒單車步速度跳比賽
- 參賽者在 30 秒內完成最多單車步動作，裁判只會計算右腳成功過繩之數目。

3. 三十秒二重速度跳比賽
- 參賽者在 30 秒內完成最多二重跳，裁判只會計算雙腳成功過繩之數目。

4. 三十秒交叉開速度跳比賽
- 參賽者在 30 秒內完成最多交叉開跳，裁判只會計算成功過繩之數目。

*** 所有速度項目偷步將會扣5下 ***

(四)比賽注意事項

4.1 比賽開始

1. 比賽開始時，大會會發出以下號令 “Judges ready，Athletes ready，Set，Beep” 如有參賽者偷步，比賽會繼續進行，而該參賽者會被扣 5 下跳繩次數。

2. 在大會發出 “Beep”之前，參賽者身體與繩子必須在靜止狀態。

3. 在比賽開始後參賽者與教練不得橫越比賽場區，否則會被取消資格。

4.如學生比賽中途鞋帶鬆脫或身上有雜物掉在場區上，裁判會揚聲發出”time out”，並暫停計算下數，學生需要繫好鞋帶或清理地上雜物後繼續作賽，否則往後下數將不被計算。

4.2 比賽須知

1. 是次比賽不設升或降級出賽。

2. 參賽學校必須為教育局註冊日間或全日制小學，若學校設有上午校和下午校，則視為兩獨立參賽單位，其學生必須代表就讀單位出賽，不能互相調換或混合出賽。

3. 召集時及進入比賽場區時都必須出示由本工作室發出的比賽運動員證予工作人員或裁判檢查。 如未能出示者則當違規論，該學生將會被取消資格。(比賽運動員證必須包含以下資料:個人相片、姓名和就讀學校)

4. 所有比賽項目中所用的繩子需要自行負責，繩子種類不限。比賽每場區尺寸最少為 3 米 x 3 米 。

4.3 比賽裁判

1.是次比賽裁判由「Masterful Studio」派出。
2.整個賽事之裁決，以當日裁判長為最後決定。

4.4成績公佈

1.比賽結果將於比賽當日網上公佈，屆時按公佈頁內的領獎編號及領獎時間領取。
2.所有組別項目獎項將於領獎處領取，如成績相同將按先到先得機制領取，如當日未能領取將按章程5.6 處理。

(五)比賽獎項

5.1 單人項目

- 各個組別之單人項目均設有冠、亞、季、殿，各得獎者將獲頒獎牌乙面。
- 如成績相同，則會有兩位參賽者獲同一名次，其中一位參賽者之獎牌需稍後時間補領。

5.2 個人總成績獎項**(**只限參加四項個人競速項目運動員**)**

- 本賽事小學組各男女子組別及中學組各組別男女子組別均設有個人全能總成績。
- 個人總成績計算方法由各速度項目下數之總和。

個人總成績計算方法如下：

全能小學全能仔為小學三年級組別參賽者並獲以下成績:

雙腳跳	單車步	二重跳	交叉開
80	70	42	40

個人總成績得分: 80+70+42+40 = 232

- 所有得獎者當日可以$100 申請證書一張。

5.3上訴機制

- 本賽事設速度賽事的上訴
- 所有裁決均以當日裁判長決定為最後裁決。
- 上訴需按照上訴申請表格填寫及繳交上訴費用，費用為港幣五百元正。若上訴得直將全數退還，否則費用將不獲退還。
- 上訴方法：於該項目組別的成績公佈後20分鐘內到成績公佈區提出申請，上訴結果會於接納申請後一小時內以電話通知。是次比賽不會處理於指定時間外的申請。

上訴申請表格：運動員姓名、比賽場次、比賽場區、比賽完整片段（包括能清晰聽到完整比賽聲帶及清楚拍到運動員的全身）

5.4 補領獎牌安排

- 所有補領獎牌(包括成績相同或當日未領取)將於賽事完結後10個工作天內向各參賽學校發出電郵，屆時請按照電郵內容填寫資料，如未有按照指定時間內處理，一律當無須補領處理。

(六)天氣及特殊情況

- 如比賽當日天文台於報到時間前 2 小時，發出或考慮發出「八號或以上風球」或「黑色暴雨警告信號」，比賽將改期進行，日期另行通知，詳情請留意本工作室網頁公佈。
- 比賽延期：參賽單位之報名費將不獲退還，但可申請更改參賽學生資料
- 比賽取消：參賽單位可獲退還一半報名費。
- 本工作室擁有是次活動的最終修改權，請各參加者留意。

(七)報名須知

1. 報名方法

- 領隊或教練填寫以下連結 (https://ropebook.app/competitions/1/register)，填妥後將收到本工作室發出之電郵，郵件內附有Masterful Studio 比賽系統的帳戶，請依指示於**2026年11月13日**或之前 填妥報名表格登入帳戶提交報名或上載指定運動員名單excel 檔案，並於 **2026年11月13日**或之前 列印封面頁連同劃線支票(抬頭請寫上「 Masterful Studio Limited 」)親身或郵寄到本工作室辦公室(新蒲崗景福街啟德工廠大廈第二期 5樓D02室)，信封面註明「全能跳繩個人挑戰賽2026」。
  - 當收到完整的報名文件後，本工作室將寄出確認電郵。
    - 完整文件包括：
    - 已蓋校印(學校名義) 或 簽名(個人名義)之報名表封面頁
    - 劃線支票
  - 報名一經接納，所繳費用將不會退回。
  - 如支票未能兌現，本工作室將會收取$150作為手續費之用。
-

(八)其他事項

- 參賽者必須確保其健康及體能良好，適合參加是次比賽。如因疏忽或健康或體能欠佳而引致比賽時傷亡，本工作室將不會負責。
- 本工作室在場拍攝之相片/影片將有機會上載於社交平台以作宣傳等用途。
- 所有成功報名之運動員即代表同意是次比賽之所有規則及安排。
- 如有任何疑問，歡迎 致電 / WhatsApp 9082 7743 或 電郵 info@masterfulstudio.com

如有任何修訂或爭議，本工作室保留最終決定權