2023 粤港澳大湾区青年跳绳挑战赛
暨 香港跳绳交流营

一 引言

今个暑假你想与世界级顶尖跳绳运动员交流，了解大湾区 9+2 地区的跳绳水平，体验香港的生活文化吗？粤港澳大湾区青年跳绳促进会将于 **2023 年 8 月**在香港举办第一届「粤港澳大湾区青年跳绳挑战赛 暨香港跳绳交流营」，特别邀请于**世界跳绳锦标赛**累积夺得超过 **20 面金牌**的首位华人跳绳冠军**何柱霆** 及 来自**澳洲在世界跳绳锦标赛连续四届金牌冠军 Lilly Barker** 担任导师，让参加者可以了解世界冠军日常的练习方式，同时透过比赛，与各区跳绳运动员交流，了解自己在地区内的技术水准，从而调整未来的练习方针。

主办单位： 粤港澳大湾区青年跳绳促进会

二 活动目的

- 透过集体训练及比赛，学习新的训练方法及提升跳绳技术水准
- 透过历奇训练，来自大湾区不同地方的青年，能互相加深认识及提升自信心
- 与外国教练与英语文流，提升说英语的信心
- 透过观光，让大湾区学生了解香港文化
- 促进两地学生技术及文化交流

三 活动详情

日期： 2023 年 8 月 14 日 – 8 月 17 日 (4 日 3 夜)

地点： 香港赛马会西贡户外训练营

内容：
- **比赛交流 (详见附件一)**
- 团体练习及技术交流
- 英语训练交流
- 自信人历奇训练
- 香港观光

对象： 8-16 岁青年

四 活动五大特色

1. 大湾区 9+2 地区比赛交流

比赛设个人项目、双人项目及团体项目**(详见附件一)**，透过比赛，了解其他地区运动员的水平及评估自己的能力

2. 世界级表演队伍 Super Master 作表演交流

除了有世界冠军何柱霆分享操练心得，活动亦会安排 Super Master 表演队 - 首队华人世界赛男团冠军、打破 3 项世界赛纪录及健力士纪录保持者，作表演技术分享，让参加者学习将跳绳融入表演之中

3. 外国运动员英语交流

活动邀请外国世界级运动员担任导师，导师以英语与参加者沟通，提升参加者听说英语的信心

4. 自信心历奇训练

除了比赛前的集体训练，活动亦会安排历奇活动，透过各种挑战，提升参加者的自信心及心理素质

5. 观光与文化交流

活动最后一天将会安排参观香港著名景点，透过观光及导游的讲解，了解香港的文化，增加参加者的见闻

五 预计行程表 (只供参考，实际内容或会根据当时情况作出调整)

	上午	下午	晚上
第一天	参加者自行来到香港关口集合，香港会有专车送参加者入营	入营、热身练习 熟习比赛场地	比赛练习
第二天	比赛练习	比赛	香港跳绳队训练交流
第三天	比赛	自信心历奇训练	外国运动员英语训练交流 世界冠军花式表演及技术交流
第四天	香港文化观光	香港文化观光 到香港关口解散	

六 收费

收费：港币 4200 / 人民币 3688
随团教练/领队(包食宿)：港币$1950 / 人民币 1725
随团家长(不包食宿)：港币$950 /人民币 840

附件一：
<粤港澳大湾区青年跳绳挑战赛> 比赛章程

简介

是次比赛目标是为粤港澳大湾区的跳绳学员提供实战机会，挑战自己及展示学习成果，学员在比赛中互相交流及学习，了解更多不同地区的跳绳水平及文化，从而增强自信心，迎战更高技术水准的赛事。

第一部份：比赛详情

比赛日期：2023 年 8 月 15 日
比赛时间：下午 1 时 30 分至下午 4 时 30 分
比赛地点：香港赛马会西贡户外训练营体育馆
比赛对象：粤港澳大湾区 8 岁以上学员/运动员
参赛名额：60 名

第二部份：报名须知

每位参赛者只可参加一个组别之赛事，并最多可选择参加 3 项个人项目。
报名递交后，在任何情况下报名费用均不予退回或转让给其他人，报名项目不可以更改，敬请留意。

第三部份：比赛资料

个人赛及双人赛
比赛分组(共 8 个组别)
8 岁至 9 岁男子及女子组(2014 – 2015 年出生)
10 岁至 11 岁男子及女子组(2012 – 2013 年出生)
12 岁至 13 岁男子及女子组(2010 – 2011 年出生)
14 岁或以上男子及女子组(2009 或之前出生)

团体赛
每个单位一队

比赛项目
个人赛项目**每人 5 项选 3 项**参加
双人赛项目**每人 2 项选 1 项**参加
团体项目**每人可参加所有项**

个人项目	双人项目	团体项目
30 秒单摇跳	30 秒朋友跳	1 分钟大绳走 8 字
30 秒双摇跳	30 秒横排跳	表演赛
30 秒前交叉开跳		
30 秒后交叉开跳		
30 秒前身后交叉开跳		
1 分钟自选个人花式		

第四部份：比赛规则

比赛将依据「粤港澳大湾区跳绳比赛 2023 – 比赛规则」**(详见附件二)** 执行。
所有参赛者必须遵守本会所制定的各项比赛及编排。

第五部份：比赛注意事项

服饰及绳子
所有参赛者必须穿着运动鞋作赛，以确保安全。
所有参赛者需自备绳子比赛(拍子绳/速度绳)，不可使用其他道具(表演赛不适用)。

第六部份：比赛奖项

个人赛，双人赛及团体赛
每个比赛项目均设冠、亚、季及优异奖两名，冠、亚及季军将免费获奖牌乙面，并可缴费申请证书乙张。
如单项成绩相同，则出现两名参赛者同一名次，其后排名将会悬空。奖牌将以先到先得形式向其中一位得奖者派发，未能取得奖牌人士可于本会报名系统登记补领奖牌。
例如:某项目最高分的两位参赛者同分，则出现双冠军，亚军则会悬空。

粤港澳大湾区青年跳绳促进会拥有是次赛事之最终决定权，请各参赛者留意

附件二：
<粤港澳大湾区青年跳绳挑战赛> 比赛规则

第一部份:比赛器材与设备

1. 比赛场区:面积为 3 米 x 3 米，以有色胶纸划分。
2. 器材:参赛者需自备绳子比赛(拍子绳/速度绳)，不可使用其他道具 (表演赛不适用)。
3. 所有参赛者必须穿着运动鞋作赛，以确保安全。

第二部份:个人项目比赛规则

1. 30 秒前单摇跳速度跳:

- 参赛者目标是在 30 秒内完成最多单摇。
- 裁判只会计算右脚着地的下数。

2. 30 秒前双摇跳速度跳:

- 参赛者目标是在 30 秒内完成最多双摇。
- 裁判只会计算双脚成功过绳的下数。

3 . 30 秒前交叉开跳速度跳:

- 参赛者目标是在 30 秒内完成最多的交叉开跳。
- 1 下成功的交叉跳为: A) 1 下前交叉跳，B) 1 下前绳跳
- 裁判只会计算完整的交叉跳成功过绳的下数，完整交叉开跳动作包括以上步骤 A 及 B。

4. 30 秒后交叉开跳速度跳:

- 参赛者目标是在 30 秒内完成最多的交叉开跳。
- 1 下成功的交叉跳为: A) 1 下后交叉跳，B) 1 下后绳跳
- 裁判只会计算完整的后交叉跳成功过绳的下数，完整交叉开跳动作包括以上步骤 A 及 B。

5 . 30 秒前身后交叉跳速度跳:

- 参赛者目标是在 30 秒内完成最多的前身后交叉跳。
- 1 下成功的交叉跳为: A) 1 下前身后交叉跳，B) 1 下前绳跳
- 裁判只会计算完整的前身后交叉跳成功过绳的下数，完整交叉开跳动作包括以上步骤 A 及 B。

6. 1 分钟自选个人花式

- 稍后公布

第三部份:双人项目比赛规则

1. 30 秒朋友跳:

- 参赛者目标是在 1 分钟内完成最多朋友跳。
- 裁判只会计算 2 人同时成功过绳的下数。
- 比赛途中参赛者可自由转换位置但任何转换皆不设补时及加分。

2. 30 秒横排跳:

- 参赛者目标是在 1 分钟内完成最多横排跳。
- 裁判只会计算 2 人同时成功过绳的下数。
- 横排跳参赛者二人企法，可左右并排或前后并排，只须二人拿柄的手不一便可
- 比赛途中参赛者可自由转换位置但任何转换皆不设补时及加分。

第四部份:团体项目比赛规则

1. 1 分钟大绳走 8 字

- 参赛者需逐一入。
- 比赛途中不得转换摆绳者。
- 如有失误跳绳者需重新逐一入绳。
- 参赛者须来回以阿拉伯数字「8」的路线从一边跳到另一边，每位队员成功过绳一次裁判计算一次。

2. 表演赛

- 稍后公布

第五部份:比赛通则

1. 偷步

- 比赛开始时，大会将发出以下号令“Judgesready，Athletesready，Set，Beep”。
- 在大会发出“Set”至“Beep”之间，参赛者身体与绳子必须在静止状态，否则将视为偷步。
- 如发生偷步，裁判仍会为该项目进行评分，唯偷步者会被扣除 5 下跳绳次数。

2. 比赛进行中，所有参赛者不得超越场区，参赛者在场区以外完成的下数均不会被计算亦不会有重赛机会。

3. 如参赛者比赛中途鞋带松脱或身上有杂物掉在场区上，此时裁判暂停计算下

数，参赛者需要绑好鞋带或 清理地上杂物后继续作赛，否则往后下数将不被计算。

4. 在比赛开始后参赛者及教练不得横越比赛场区，否则会被取消资格。

第六部份:比赛裁判及上诉机制

1. 是次比赛由本会派出之裁判及职员查核，各场区均由两位裁判进行评分，各参赛者须绝对服从，不得异 议。
2. 是次比赛不设上诉，比赛结果均以当场裁判裁决结果为准，粤港澳大湾区青年跳绳促进会拥有对赛事之最终裁决权。

粤港澳大湾区青年跳绳促进会拥有是次赛事之最终决定权，请各参赛者留意