



## 全港學界跳繩比賽 2026 (新界西小學組) 選拔

敬啟者：本校獲邀參加由「中國香港跳繩總會」主辦於 10/5/2026 (星期日) 舉行的「全港學界跳繩比賽 2026 (新界西小學組)」，現邀請 貴子弟參與選拔，成為本校代表參加該比賽，選拔將由體育老師於大息時間內/體育課進行。校方希望透過參加比賽，提升學生身體協調和培養有恆心做運動的態度。期盼 貴家長能鼓勵 貴子弟積極參與，並提醒他們在獲選後自行安排在課餘時間加強練習。茲將相關詳情臚列如下：

比賽日期：	2026 年 5 月 10 日 (星期日)
比賽時間：	上午 9 時至下午 6 時 (確實時間待大會通知)
比賽地點：	天水圍體育館 (新界天水圍天柏路 1 號)
交通安排：	收到大會賽程後再行通知
參賽費用：	待選拔再行通知有關安排
統籌老師：	司徒育諭老師

比賽分個人項目及團體項目，每項目分為①甲組：2013 年 1 月 1 日或以後出生者；②乙組：2016 年 1 月 1 日或以後出生者；③丙組：2018 年 1 月 1 日或以後出生者

每位運動員最多可參加 2 項個人項目及 1 個團體項目，共 3 個項目。比賽項目見附件一。

請家長於 Google Form 內 (連結 <https://forms.gle/1ZCvhVNNiRbqCQqL8>) 填寫報名資料。

由於比賽章程所限制人數，學生最終參加的個人項目將由負責老師根據下列考慮作最後決定：

1. 家長提供學生擬報名參與的跳繩比賽項目成績／曾獲得的跳繩獎項；及/或
2. 學生以往曾否參加校內或校外跳繩訓練

敬請 貴家長於3月9日(一)或以前透過上述Google Form回覆及填報資料予校方辦理為荷。如對活動有任何查詢，請致電2491 0256 與司徒育諭老師聯絡。

此致  
貴家長

黃啟倫校長 謹啟

二零二六年三月三日

✂

【本通告並無電子回條，請家長透過連結 <https://forms.gle/1ZCvhVNNiRbqCQqL8> 表示意願及填報資料。】

附件一：比賽項目 (男子組及女子組比賽項目相同)

組別	個人項目			團體項目
甲	30 秒 速度跳	30 秒 2 重跳	2 分鐘 速度 耐力跳	1 分鐘 6 人 大繩賽
乙	30 秒 速度跳	30 秒 2 重跳	2 分鐘 速度 耐力跳	1 分鐘 5 人 大繩賽
丙	30 秒 速度跳	30 秒 2 重跳	30 秒 交叉開跳	1 分鐘 4 人 大繩賽

項目詳情：

30 秒速度跳比賽

1. 參賽者目標是在 30 秒內完成最多的\*單車步；
  2. 裁判只會計算參賽者右腳過繩之數目。
- \*單車步：參賽者跳繩時左右腳交替輪換觸地

30 秒 2 重速度跳比賽

1. 參賽者目標是在 30 秒內完成最多的 2 重跳。
2. 裁判只會計算參賽者 2 重跳之下數。

2 分鐘速度耐力跳比賽

1. 參賽者目標是在 2 分鐘內完成最多的\*單車步；
2. 裁判只會計算參賽者右腳過繩之數目。 \*單車步：參賽者跳繩時左右腳交替輪換觸

30 秒交叉開跳

1. 參賽者目標是在 30 秒內完成最多的交叉開跳；
2. 參加者必須完成一下交叉跳接一下前繩跳，裁判才會計算作一下成績。
3. 若有失誤，並不會扣分。

1 分鐘大繩賽

1. 2 人擺繩，其餘的運動員逐一入繩，所跳之下數由所有運動員在繩內起計；
2. 如有失誤，擺繩者必須停止擺繩，而所有運動員須重新入繩。
3. 參賽者目標是在 1 分鐘時限內於大繩中累積完成最多的下數；
4. 比賽途中不得轉換擺繩之隊員，違例者將被取消資格。