

全港校際花式跳繩錦標賽 2026 – 領隊須知

比賽日期：2026 年 6 月 28 日 (星期日)

比賽時間：09:40 – 18:00 (連頒獎禮約於 18:40 結束)

比賽地點：天主教鳴遠中學 (將軍澳坑口厚德邨)

報到時間：上午 8 時 40 分至 9 時 40 分 (*參賽學校於上午 8 時 40 分方可進入校園範圍)

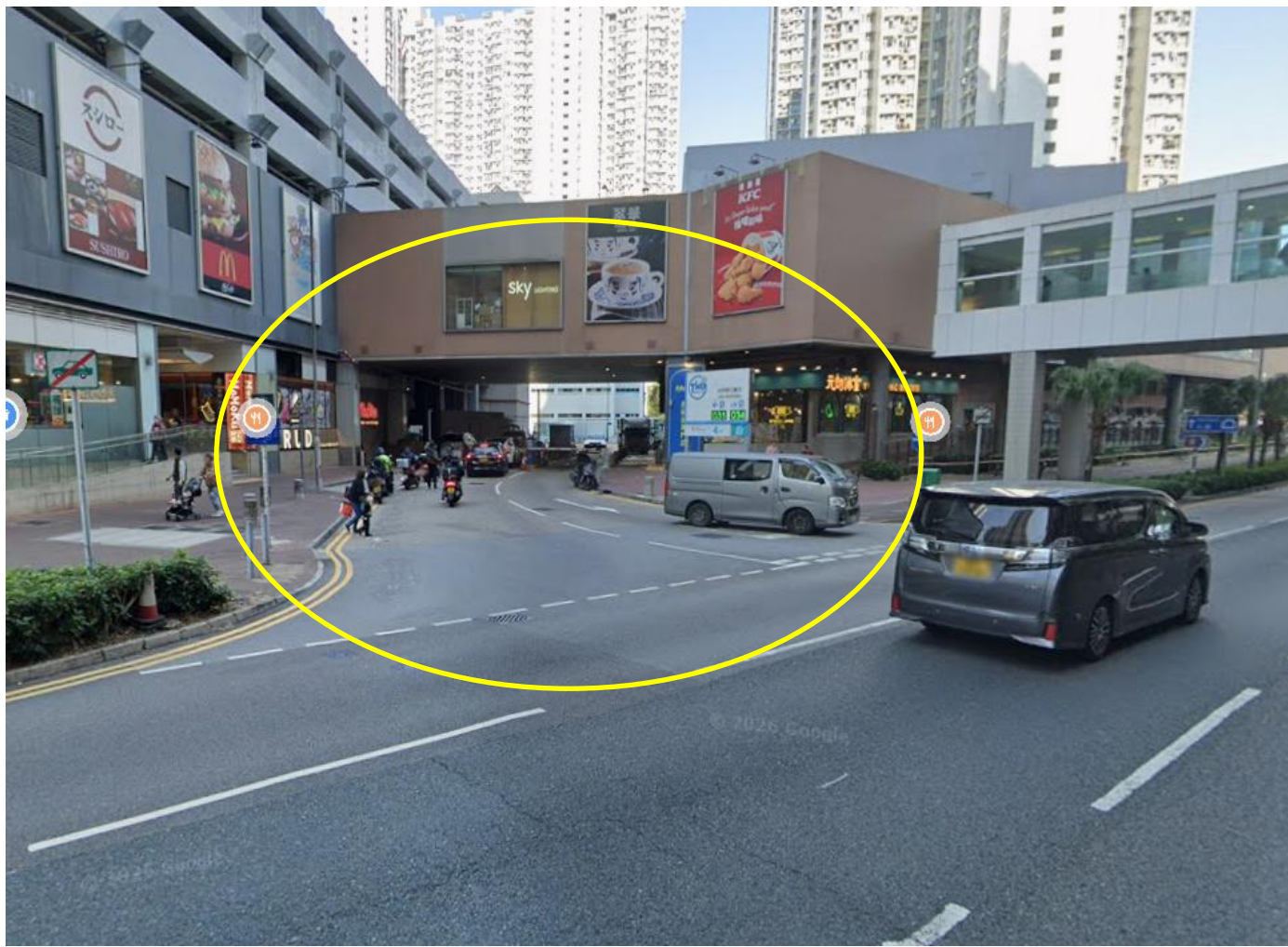
比賽系統：<http://2026schmatch.hkrsc.com.hk/> (當日開放)

1. 比賽地點位置



全港校際花式跳繩錦標賽 2026 – 領隊須知

旅遊巴停車位置



*** 屋邨停車只可以免費停車 30 分鐘，如果差不多超時，請出閘後再駛入**

2. 教練、助教及領隊(老師)

- 每個參賽單位之領隊名額為 2 名，如運動員人數多於 24 名，將按運動員人數增加領隊名額。

運動員人數	教練名額(包括助教)	領隊名額
≤ 24 名	上限 1 名	上限 2 名
25-36 名	上限 2 名	上限 3 名
37-48 名	上限 2 名	上限 4 名
≥ 49 名	上限 3 名	上限 5 名

全港校際花式跳繩錦標賽 2026 – 領隊須知

- 教練/領隊應提前通知運動員集合時間及地點。
 - 本會建議教練設立 whatsapp 群組，以便運動員/家長聯絡教練。
 - 未派發的手帶學校可以自行保管。
8. **熱身及休息室安排**
- 運動員可於地下籃球場進行熱身，請提醒運動員不要在課室及樓層走廊跳繩。
 - 是次賽事將設置參賽單位休息室，詳情可參閱文件「休息室安排」，此文件亦將於領隊 whatsapp 群組公佈。
 - 由於參賽人數眾多，或需與其他參賽單位共用一間休息室，亦不足以讓所有學生及家長使用，敬請原諒。
9. **運動員手帶**
- 每位運動員將獲發一條手帶，所有運動員必須穿戴由大會提供的手帶作召集及比賽識別身份，否則將不允許參與比賽。
 - 手帶上印有該運動員的參賽編號、參賽單位(簡稱)及參賽項目之比賽場次及場區。
例：MP0601-陳大文(陳南昌)
(個 22 /1) (雙 55 /2) (大 70 /2) (表 101/1)
項目編號：(項目 場次 /場區)
- 個 : 個人項目
雙 : 雙人項目
大 : 大繩項目
表 : 表演盃
- 運動員不得劃花手帶或轉讓予他人。
 - 如運動員在比賽途中所配戴的手帶損毀，運動員必須於該比賽項目完結後帶同已損毀的手帶到詢問處換領新手帶，方可繼續參與餘下賽事。
 - 如運動員遺失及非比賽期間損毀手帶，請到詢問處以港幣 50 元補領手帶，方可繼續參與餘下賽事。
 - 請領隊/教練協助運動員妥善穿戴手帶，手帶使用方法請參考附件一。
10. **召集安排**
- 09:25am 為場次 1-2 之第一次召集時間。
 - 是次比賽不設有大會召集廣播，召集進度會在領隊群組發放，請各領隊及教練提醒運動員按出場序上的召集時間，到地下召集處召集。

全港校際花式跳繩錦標賽 2026 – 領隊須知

- 是次比賽設有比賽系統及網上直播，召集進度及比賽進度會同步於系統內公佈。**(但請注意，不要不斷 F5 刷新網站，系統會自動調整的)**
- 教練/領隊必須確保學員知道自己各項目的比賽時間，並提醒學員必須於出場序上之出場時間前 15 分鐘到召集處召集(比賽流程會根據比賽進度而稍作調整)，**如學員錯過召集時間則不可參加該項賽事，亦不設重賽。**
- 各休息室及地下設有電子白板，會顯示現場直播比賽及顯示召集進度，亦請領隊及教練提醒運動員請勿觸碰。
- 教練/領隊需提醒學員**必須配戴屬於自己的運動員手帶**、比賽用繩子及提前去完洗手間才到召集處報到，一旦進入召集部將不可以離開。
- 為免影響召集處秩序，召集處只限召集中場次的運動員及有證件的教練/助教/領隊進入。

11. 比賽期間注意事項

- 運動員進入比賽場區後，**必須先向裁判展示手帶**，以便核實身份。
- 運動員可於所參與比賽場次完結後立即向裁判查詢成績。
- 比賽場區均設有一個教練席，參賽單位可派出一位教練/助教/領隊於所屬場區的教練席中提示運動員。
- 如運動員身軀越過比賽場區(繩子不計)將視為出界，而不在場區內完成的動作將不會計算下數。
- 如運動員比賽中途繩子斷裂，可獲一次重賽機會。
- 如運動員比賽中途鞋帶鬆脫或身上有雜物掉在場區上，裁判會發出“Time out”，此時裁判將暫停計算下數，運動員需綁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。

12. 午飯時間安排及飲食注意事項

- 午飯時間為 12 : 38 至 13 : 45，13 : 30 會進行 45 秒個人花式賽召集，**請各參賽花式的運動員需要自行調節午飯時間。**
- 運動員可由領隊、教練或家長陪同下外出用膳。
- 已經由大會訂購飯盒之學校，飯盒將由工作人員運送至所屬休息室。
- 禮堂範圍內不准進食，只可飲用清水。

13. 頒獎禮、成績公佈及獎項領取安排

- 所有項目成績將由工作人員再三核對後，再於大會網頁內公佈比賽系統內公佈。
- 請留意，顯示初次覆核之成績有機會經覆核後有所變動，成績將以最終覆核為準。
- 頒獎禮及表演時間為 18:05，請參賽單位領隊/教練協助安排運動員於 18:05 前往地下禮堂按大會指示，按學校隊伍就座，以便進行頒獎禮。

全港校際花式跳繩錦標賽 2026 – 領隊須知

- 頒獎禮只會頒發表演盃及校際總成績的冠、亞、季軍，其他比賽項目的獎牌請前往有蓋操場獎牌領取處領取，獎牌將按照參賽單位分類。
- **個人花式項目之成績將設兩個成績公佈階段。**
 - 初次公佈階段：公佈後 45 分鐘內可申請上訴，得獎者未能申請領取獎項。
 - 最終公佈階段：不接納上訴申請，得獎者可申請領取獎牌。
- 如出現同名次，獎項將劃一安排後補。
- 領取獎牌時，請各領隊/教練即時核對獎牌資料及數目，如有欠缺請即時通知獎牌領取處工作人員。
- **15:00 開放為領取個人及雙人項目，而 17:00 後可以領取大繩項目。**
- 得獎證書分為兩種，實體證書每張\$120，電子證書每張\$80，證書套每個為\$30。
- 證書將統一由**領隊安排申請**或**家長自行登入比賽系統申請**，請領隊提前告知家長申請證書安排，並於比賽當日至 7 月 6 日內完成證書申請，以便安排印刷及派發。
- **如學校需要電子Excel檔證書申請表**，領隊可在比賽日後通知5566 6185，在收到通知後3個工作天內，會傳送給學校統一申請。

14. 上訴安排

- 除個人花式項目外，**所有速度項目及表演盃賽事不設上訴機制**，比賽結果均以當場裁判裁決結果為準，香港花式跳繩會擁有對賽事之最終裁決權。
- 有關個人花式項目上訴安排，參賽隊伍負責人或教練須於(初次)成績公佈後 40 分鐘內連同證明影片及(每宗)上訴費用 \$500 親身交到詢問處。
- 倘若該宗上訴成功得直，上訴費用將會被發還。若上訴失敗，上訴費用則不會發還。

15. 惡劣天氣安排

- 如天文台於比賽日**早上 6 時或之前發出/維持 8 號或以上熱帶氣旋警告訊號或紅色/黑色暴雨警告訊號**，當日比賽將會取消。
- 比賽將改期進行或以其他非現場方式進行，確實安排將另行通知，惟改期/以其他方式進行比賽，不論團體參加與否，所繳費用將不獲發還。

16. 其他注意事項

- 為確保運動員安全及維持秩序，參賽單位必須安排至少一位領隊/教練帶隊，否則參賽單位將被取消參賽資格。
- 請提醒運動員妥善保管個人財物，如有遺失、損毀，大會概不負責。
- 是次比賽場地不設泊車位。

全港校際花式跳繩錦標賽 2026 – 領隊須知

- 攝影時請勿使用閃光燈。
- 是次比賽的照片及影片等將有機會上載於本會社交平台以作宣傳用途。
- 因響應環保，有關今次比賽出場序及領隊須知，請預先下載及自行列印。
- 查詢：Whatsapp [55666185](https://www.whatsapp.com/channel/00299a61111111111111)、Email：event1@hkrsc.com.hk

17. 最後請教練溫馨提示運動員：

- A. 帶齊比賽用繩、所需用品
- B. 結好鞋帶、褲頭帶
- C. 褲袋不可放東西
- D. 女孩子夾好髮夾、橡筋
- E. 切記勿偷步
- F. 如參賽者比賽中途鞋帶鬆脫或身上有雜物掉在場區上，裁判會發出 "Time out" 此時裁判暫停計算下數，參賽者需要綁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。
- G. 請自行帶備水樽

****香港花式跳繩會擁有是次賽事之最終決定權，請各參賽單位留意****

全港校際花式跳繩錦標賽 2026 – 領隊須知

穿戴手帶方法



請參考以下連結有關手帶穿戴示範影片：

<https://www.youtube.com/watch?v=e0Bae-kohlo&feature=youtu.be>