

巴生光华独中

2023 年跳绳比赛简章

一	宗旨	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促进同学的身体协调性与灵敏性素质并提高身体能力。 2. 培养同学们对跳绳运动的兴趣，及提供交流切磋竞赛的平台。 3. 倡导接轨世界体育竞技。
二	主办单位	体育处
三	比赛日期	初赛 03.04.2023-07.05.2023(基础班、初一及初二级) 决赛 15.05.2023(一)，时间: 15:00-16:00
四	报名机制	该级同学必须参赛，此比赛充当 1 次体育作业，分数达 30%。
五	比赛规则	参照世界跳绳体育联合会(World Jump Rope Federation)2019 年最新规则。
六	比赛地点	初赛由各自体育教师完成后上载成绩，截止 05.05.2023(五)放学后 (于 Google Excel 公告)。 决赛于勤楼底层(按流程进行)。
七	比赛组别 & 奖励	<ol style="list-style-type: none"> 1. 丙组(基础班、初一及初二级)，分成男生 1 组，女生 1 组。 2. 初赛选出男女组 20 名跳最高次数者。 3. 决赛决出 15 名次跳最高次数者，得奖者将获得奖牌 1 枚及奖状 1 张。
八	比赛方式	以 60 秒计时，比跳绳次数最多者。
九	比赛细则	<ol style="list-style-type: none"> 1. 必须使用跳绳。开始前，跳绳必须静止于地面，计时开始方开始跳动并计算，时间到即结束。 2. 参赛跳绳质料不拘，长度、粗细、重量不限，颜色以易於判别为宜。比赛用绳均由参加者自备。 3. 不能使用垫子、蹦床或其他任何能使运动员在比赛中发挥优势的设备。 4. 跳绳方式只接受单摇，不接受双摇。 5. 决赛将进行 2 次比赛，间隔休息 10 分钟。(采用最高次数为最终成绩，若次数相同者将 1 分钟后再进行最后一次 30 秒的比赛决定名次。)
十	比赛服装 & 仪容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 必须穿着学校体育服装及裤。 2. 必须穿着包鞋，没穿包鞋者取消资格，系好鞋带。 3. 若需穿戴发饰、项链或眼镜请固定好，避免出现不必要干扰，若因此物干扰不得有外人提供协助，若有视为犯规。
十一	其他	<ol style="list-style-type: none"> 1. 参赛者在比赛期间，如有违反运动精神之当行为，将依照校规处置。 2. 参赛态度问题，教师可就既定分数给予加或减分，以示公平原则。 3. 因身体因素无法参与体育运动者“免考生”，将不需参与比赛。 4. 体育处有权增删比赛细则。

流程：(必须等到比赛结束方可离开)

15:00-15:10 勤楼报到、热身

15:10-15:30 第 1 次比赛

15:30-15:40 休息

15:40-16:00 第 2 次比赛