

華永跳繩及德育推廣計劃

「華永區隊訓練暨全民跳繩運動計劃」- 華永區隊成員選拔

華永跳繩及德育推廣計劃由新界區體育總會及華人永遠墳場管理委員會合辦，中國香港跳繩體育聯會協辦，計劃其中的「華永區隊訓練暨全民跳繩運動計劃」將於新界九區成立華永跳繩區隊。為跳繩愛好者提供免費專業訓練技術的機會，目標培育出有代表性的跳繩區隊，希望未來為區為港爭光。同時，將所學的再回饋社會，為地區推廣、服務等等。本計劃更會培育區隊成員成為教練，日後回饋華永區隊訓練計劃、回饋社會、繼續為跳繩及德育推廣努力。

華永區隊現正招募區隊成員，所有居住或就讀該地區學校的居民都可參與選拔。成功入選運動員都有機會享受全年免費專業訓練，有關費用由華永會贊助。如有垂詢，歡迎致電聯絡本活動籌備委員會秘書處，電話: 9126 0973(本會 陳小姐) 或 5703 8236 (繩聯 梁先生)。

參加資格:

- 歡迎 6-12 歲，12-18 歲，18 歲或以上人士參加。
- 具備基本跳繩技術的男女子青少年均可參加。
- 所有區隊成員只能代表一隊區隊。
- 區隊成員必須是該區居民或該區學校就讀。

選拔測試項目：

項目		費用	組別	地區分組
個人速度	30 秒交叉跳速度賽	免費	6-12 歲	✓
	30 秒二重跳速度賽		12-18歲	✓
	30 秒前繩雙腳跳速度賽		18歲或以上	✓

選拔成績：

選拔計算方法
30 秒交叉跳速度賽 (所跳下數) + 30 秒二重跳速度賽 (所跳下數) + 30 秒前繩雙腳跳速度賽 (所跳下數)
區域：葵青 / 北區 / 沙田 / 大埔 / 荃灣 / 屯門 / 元朗 / 離島 / 西貢
三個速度項目成績的總和，達最低標準，其中最高分(首二十名)將被取錄成為該區區隊
首二十名名額分配為中、小學生各十名

選拔規則

《個人速度項目》

- 項目 1: 30 秒交叉跳速度賽
參加者在 30 秒內完成最多雙腳交叉跳，裁判只會計算雙腳交叉跳成功過繩之下數。
- 項目 2: 30 秒二重跳速度賽
參加者在 30 秒內完成最多二重跳動作，裁判只會計算雙腳成功過繩之下數。
- 項目 3: 30 秒前繩雙腳跳速度賽
參加者在 30 秒內完成最多雙腳跳，裁判只會計算雙腳跳成功過繩之下數。

服飾或繩子要求

- 參加者須穿著運動服、運動襪及運動鞋選拔，以確保安全。
- 選拔途中鞋帶或飾物鬆脫，參加者可繼續或處理好後再繼續完成該項目，但不會獲得補時。
- 參加者須自備繩子，繩子種類不限。
- 參加者不可使用繩子以外其他道具。
- 參加者在進行選拔期間不慎斷繩，只能獲得一次重跳機會。
- 請參加者報名前細閱是次選拔資料。是次選拔不設上訴，所有成績按當日裁判員決定作最後裁決。報名一經接納，所有參加者必須遵守本會所訂定立之選拔規則及編排，本會保留一切選拔細節及規則最終決定權及解釋權。

裁判安排：

- 所有裁判員將由中國香港跳繩體育聯會派出及執法。
- 本選拔以裁判之判決為最後決定，不設上訴。

報名方法：

- 可填妥「網上報名表」：
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSec0VZbnNa1e6QbD3bNZecdIAtZgnhJRVIUIJFesnYdg8ki8A/viewform>
- 填妥實體報名表格，可選擇傳真: 2791 9287、電郵: ntsa1984@gmail.com、WhatsApp (9126 0973) 或活動秘書處地址：香港觀塘偉業街 209-211 號富合工業大廈 4 樓 D，信封面請註明「華永區隊訓練暨全民跳繩運動計劃」
- 秘書處將於收到報名後，1- 2 個工作天，聯絡參加者確認和核實身份。

取錄通知：

選拔後，成功入選運動員將於 3 個工作天內收到取錄通知書。入選運動員將於選拔日下一個星期，同樣時間及地點開始接受訓練。

華永跳繩及德育推廣計劃

「華永區隊訓練暨全民跳繩運動計劃」- 華永區隊成員選拔

2021 年選拔安排

區	選拔日期	時間	地點	地址	截止報名日期
屯門	4月1日(四)	18:00 – 20:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館大活動室	蝴蝶灣湖山路 11 號	3月29日
北區	4月10日(六)	12:00 – 14:00	保榮路體育館大活動室	上水百和路 19 號	4月7日
沙田	4月10日(六)	14:00 – 16:00	車公廟體育館大活動室	沙田沙田頭路 10 號	4月7日
西貢	4月10日(六)	14:00 – 16:00	坑口體育館活動室	將軍澳培成路 38 號 西貢將軍澳政府綜合大樓 1 樓至 3 樓	4月7日
葵青	4月14日(三)	18:00 – 20:00	循道衛理聯會教會 李惠利中學	葵涌葵葉街 2-4 號	4月11日
元朗	4月14日(三)	19:00 – 21:00	元朗區體育會活動室	元朗體育路 8 號	4月11日
大埔	4月17日(六)	15:00 – 17:00	大埔體育會 李福林體育館	大埔安祥路 2 號	4月14日
離島	4月17日(六)	15:00 – 17:00	香港教育工作者聯會 黃楚標中學	大嶼山東涌富東邨	4月14日
荃灣	5月4日(二)	17:00 – 19:00	荃灣體育館	荃灣美環街 38 號	4月30日

訓練詳情：

- 訓練次數：每周一課，每課兩小時訓練（一年共 52 課）；
- 費用：全免（由華永會贊助）；
- 教練：中國香港跳繩體育聯會高級教練

獎勵及修畢證明：

- 所有隊員將會獲得全新訓練繩乙條；
- 完成首三個月訓練後，如成功通過測試，將成為正式隊員，將會獲得全新一套區隊訓練服；
- 推薦參加各項跳繩章別試