中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

AFFILIATED WITH INTERNATIONAL ROPE SKIPPING FEDERATION AND ASIAN ROPE SKIPPING FEDERATION

香港跳繩代表隊簡介會

ARSF Asian Championships 2019

香港代表隊選拔及培訓委員會召集人

夏晧暉先生

香港跳繩代表隊簡介會

- 日期:16-3-2019 (星期六)
- 時間:下午2時正至4時正
- 地點:香港中文大學利黃瑤壁樓一號演講廳

**********請入選運動員及隊伍準時出席**********

流程

- 代表隊運動員分享 -李心怡小姐
- 第十屆亞洲跳繩錦標賽資料 - 夏皓暉先生

第十屆亞洲跳繩錦標賽資料

- 取錄名單
- 訓練費用及報名費用
- 教練及運動員注意事項
- 代表隊服飾
- 重要及訓練時間

取錄名單

恭喜各隊伍及運動員入選為2019年度香港跳繩代表隊

參賽組別	姓名	所屬團體
14歲或以下男子組	梁浩哲	香港專業花式跳繩學校
	麥誌軒	香港專業花式跳繩學校
	譚浩軒	香港專業花式跳繩學校
14歲或以下女子組	何芷寧	香港專業花式跳繩學校
	沙曉	香港專業花式跳繩學校
	李佩霖	香港專業花式跳繩學校
	黃貝瑤	香港跳繩精英訓練社
	曾朗悅	香港專業花式跳繩學校
15歲或以上男子組	洪樂軒	香港花式跳繩會
	張柏鴻	Hong Kong Institute of Rope Skipping
	黃啟銘	香港花式跳繩會
	梁凱然	香港專業花式跳繩學校
	何柱霆	香港花式跳繩會
	劉盼晞	香港專業花式跳繩學校
15歲或以上女子組	李心怡	香港花式跳繩會
	潘彥淳	香港花式跳繩會
	魯卓嵐	香港專業花式跳繩學校
	伍悅童	香港專業花式跳繩學校
	陳芷琳	香港專業花式跳繩學校
	林嵐沛	香港專業花式跳繩學校
	劉美琦	香港專業花式跳繩學校

恭喜各隊伍及運動員入選為2019年度香港跳繩代表隊

參賽組別	姓名	所屬團體	比賽
14歲或以下男子組	Elite 馴鹿 陳希朗、葉沛言、杜世偉、梁浩哲、譚浩軒	香港專業花式跳繩學校	Asian Rope Skipping Championships 2019
	Aces-小矮人 黃樂謙、陳凱衡、梁潤燊、梁皓森、鄧綽禮	香港跳繩精英訓練社	
14歲或以下女子組	Elite小雲 鍾曉悠、曾朗悅、李悅婷、李佩霖、伍逸藍	香港專業花式跳繩學校	Asian Rope Skipping Championships 2019
	Elite天兔 李芯苡、曾尉迦、黃普悅、李曉晴、佘洛賢	香港專業花式跳繩學校	
	Aces – BeanZ 黃貝瑤、鄭靖潼、黃樂瑤、譚穎濈、俞春盈	香港跳繩精英訓練社	
14歲或以下公開組	Elite 底格里斯河 沙曉、何芷寧、吳廷希、徐志燊	香港專業花式跳繩學校	Asian Rope Skipping Championships 2019
	Elite 英仙 麥誌軒、袁正佑、陳紀南、李卓琪、李卓琳	香港專業花式跳繩學校	
	Elite 飛馬 黃捷熙、江俊熹、杜世堅、李澄兒、袁曉彤	香港專業花式跳繩學校	
	Elite 雙子 呂雪昕、陳思媛、林寶營、陳進言、林朗溢	香港專業花式跳繩學校	Asian Rope Skipping Championships 2019 (Double Dutch Pair Freestyle)

恭喜各隊伍及運動員入選為2019年度香港跳繩代表隊

參賽組別	姓名	所屬團體	比賽
15歲或以上男子組	Super dope 黃啟銘、陳卓男、劉浩男、蔡崇立、陳俊 彥	香港花式跳繩會	Asian Rope Skipping Championships 2019
	Elite幼獅 姚晉軒、彭珀健、湯志遠、簡裕榮、蔡家源	香港專業花式跳繩學校	
	Elite 處女 劉盼晞、梁昌俊、朱棹琦、區卓謙、劉卓燐	香港專業花式跳繩學校	
	Elite 蝘蜓 方子希、區卓喬、張 啟津、黃希杰、林嵐泓	香港專業花式跳繩學校	Asian Rope Skipping Championships 2019 (Single Rope Team Freestyle)
15歲或以上女子組	Elite查爾斯橡樹 尹靖荷、陳曉琳、吳詩雅、曾翠瀅、陳芷琳	香港專業花式跳繩學校	Asian Rope Skipping Championships 2019
	Elite 天秤 林嵐沛、魯卓嵐、伍悅童、黃善玟、劉卓嵐	香港專業花式跳繩學校	
	Super Noisy 何卓錡、丘卓思、李心怡、葉文蔚、潘 彥淳	香港花式跳繩會	
	Elite 貓頭鷹 張朗晴、張思齊、葉心甜、戴詠柔、蕭安遙	香港專業花式跳繩學校	Asian Rope Skipping Championships 2019 (Single Rope Team Freestyle)
15歲或以上公開組	Super Casual 廖家佑、沈保衡、羅芷琪、龔晴茵、洪樂軒	香港花式跳繩會	Asian Rope Skipping Championships 2019
	Elite河馬 羅琨皓、夏晧暉、陳紀靜、劉美琦、許靜婷	香港專業花式跳繩學校	
	志誠一角 蔡志誠、梁浩然、黎卓恒、劉佳櫻、余素華	予光教育中心	

恭喜各隊伍及運動員入選為2019年度香港跳繩代表隊

表演盃組別	姓名	所屬團體
公開組	劉浩男、何柱霆、洪樂軒、周永樂、戴鑠顥、黃定恩、廖家佑、陳卓男、沈保衡、黃啟銘、劉天朗、蔡崇立、丘卓思、葉文蔚、何卓錡、羅芷琪	香港花式跳繩會

訓練費用及報名費用

亞洲跳繩錦標賽報名費用

	項目	教練	運動員(M/T) 14-
1	Registration Fee	$6,162 (USD790)	$6,162 (USD790)
2	Others (Training Fee, Judge fee, Celebration dinner, Ceremonies, admin, media etc.) ***Not include Team Uniform**	$38	$738

*subvented by LCSD, sponsored by HKCC

		$6,200	$6,900

香港跳繩代表隊訓練費用及亞洲跳繩錦標賽報名費用

項目	費用	繳交時間	對象
亞洲賽報名費用	港幣6,900(運動員) 港幣 6,200(教練)	2019年4月15日或以前	運動員、教練

特別注意事項

- 所有報名費用以屬會／團體為單位。
- 所有遲交者，每延遲一天需繳付額外行政費用港幣00元正，最高為500元正。
- 只收支票，不收現金。(請註明「中國香港跳繩總會**有限公司**」)
- 每一張支票只可以繳付一個單位的費用及由所屬團體負責繳付。
- 如銀行退回入數支票，每一次退票需額外收取行政費用港幣100元正，及需要在1星期內處理有關問題，否則每延遲一天需繳付額外行政費用港幣100元正。，最高為500元正(每期)。
- 如有額外贊助或退款，所有費用會在2020年3月31日或以前退還給運動員所屬團體。

香港跳繩代表隊訓練費用及亞洲跳繩錦標賽報名費用

特別注意事項

- 2019年4月16日至2019年4月30日退出 (不論任何理由),
  將會發還報名費用（但需要額外收取行政費用港幣2000元正）。

- 2019年5月1日或以後退出 (不論任何理由), 將不會發還任何費用。

香港跳繩代表隊教練注意事項

- 所有第十屆亞洲跳繩錦標賽參賽者必須年滿9歲或生於2010年或之前。
- 參加團體賽及表演盃的隊伍必需要有一位負責人陪同。
  所有負責人必需持有中國香港跳繩總會**有效**之教練證書及為註冊教練。
- 每位負責人可帶運動員之比例為1:15，而每個屬會／團體會員之負責人總數之一半必須為中級教練或以上。
- 如個人賽已在該隊伍內則不作計算。
- 每一位個人賽運動員、一隊團體賽及表演盃只可有一位負責人。
- 在任何國際性比賽，除香港隊外，不得以教練身份在比賽場上指導其他國家的運動員。
- 團體賽的隊伍，只可在2019年4月7日或以前，四人隊伍可增加一位更換一位運動員，五人隊伍最多可以更換1位運動員，但不可更改比賽組別。
- 表演盃隊伍，只可以在2019年4月7日或以前更換4位運動員或增至16人，所有更改只限於精英賽同一報名團體會員之運動員。

教練及運動員注意事項

香港跳繩代表隊同意書

- 請所有運動員及負責人於2019年4月7日或以前繳交同意書。
- 運動員:
  https://docs.google.com/document/d/1jPfpDKGuYV2o3RncrAGi8OydP2nLtDiFnkg2aSCkLLc/edit?usp=sharing
- 負責人:
  https://docs.google.com/document/d/1piBD3mr_Zdvw1KKB4Whb5qG-9gC3VRlKbA273dlg4Bo/edit?usp=sharing

- 把已簽署及蓋印之文件以PDF電郵至
  hkrsa.hkd@gmail.com
  所有正本請於第一次訓練時交給
  代表隊召集人夏皓暉先生

香港跳繩代表隊更換隊員

- 不論負責教練更改或不更改運動員資料，均需於2019年4月7日或以前填妥並繳交以下表格：
  Team
  https://docs.google.com/document/d/1jpns-DJKi-K2qf9MlueburfttsBPT_fqH-XFAwvVr9f8/edit?usp=sharing
- Demo
  https://docs.google.com/document/d/1MrKAPF5xEcFnJtzG4J0CoNuM8boj4A-ZzjaJ8uEKsTU/edit?usp=sharing
- 1.把已簽署及蓋印之文件以PDF電郵至 hkrsa.hkd@gmail.com（4月7日或以前）
- 2.並將所有正本請於第一次訓練時交給代表隊召集人夏晧暉先生

代表隊服飾

代表隊服飾

- 服飾:

POLO袖 X 2	（新款）	$180@
比賽衫 X 2	（新款）	$180@
比賽短褲 X 2	（沿用上屆世界賽）	$80@
外套 X 1	（沿用上屆世界賽）	$280@
長褲 X 1	（沿用上屆世界賽）	$150@

Gear Sport公司將會贊助每位代表隊成員兩件比賽服。若為上屆世界賽本會代表隊成員，每人只需訂購兩件比賽服(贊助)及兩件Polo 袖

其他可按照個人需要加訂(每項服飾最多可訂購三件)

代表隊服飾

- 服飾尺寸:

圓領 及 Polo								
上衣	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL
胸圍（全圍）	91.0	96.0	101.0	106.0	111.0	116.0	121.0	126.0
衫長（肩至脚）	63.5	66.0	68.5	71.0	73.5	76.0	78.5	81.0

風衣套裝								
外套尺碼	XS	S	M	L	XL	XXL	3XL	4XL
胸圍（全圍）	98.0	103.0	108.0	113.0	118.0	123.0	128.0	133.0
衫長（肩至脚）	67.5	70.0	72.5	75.0	77.5	80.0	82.5	85.0

長褲尺碼	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL
褲長	91.0	95.0	99.0	103.0	107.0	111.0	115.0	119.0
腰圍（全圍）	58.0	62.0	66.0	70.0	74.0	78.0	82.0	86.0

跳繩中褲								
	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL
褲長	39	41	43	45	47	49	51	53
腰圍（全圍）	58	62	66	70	74	78	82	86

重要及訓練時間

香港跳繩代表隊重要及訓練時間

日期	事項	備註
2019年3月16日	香港跳繩代表隊簡介會	香港中文大學
2019年4-7月	香港跳繩代表隊練習 逢星期五 (20:00 – 23:00)	必須出席 地點:調景嶺體育館／ 和興體育館
2019年6月尾及7月初	預賽	所有運動員必須出席 地點:待定
2019年7月初	香港跳繩代表隊團隊授旗禮	所有運動員必須出席
2019年7月24日至7月30日	ARSF Asian Championships 2019	地點: 荃灣體育館
2019年8月中至下旬	慶功宴	

香港跳繩代表隊重要及訓練時間

地點	和興體育館	調景嶺體育館
時間	20:00 ー 23:00	
日期	4月12、26日 5月10、24日 6月14、28日	4月19日 5月3、17、31日 6月7、21日

亞洲賽暫定時間表

2019年度亞洲跳繩錦標賽資料

- 日期:24 July - 30 July 2019
- 地區:中國香港
- 比賽地點:荃灣體育館

2019年度亞洲跳繩錦標賽資料

香港荃灣如心海景酒店

ARSF Asian Championships 2019 Schedule

Day 1 (24 July)	Arrival, Registration, Practice
Day 2 (25 July)	Team Event
Day 3 (26 July)	Team Event
Day 4 (27 July)	Master
Day 5 (28 July)	Asian Cup
Day 6 (29 July)	Team building, Workshop
Day 7 (30 July)	Departure

總結

2019年4月7日或以前繳交以下資料

- 運動員名單(更改或不更改)
- 運動員/負責人同意書
- 運動員/負責人個人資料(網上)
  https://goo.gl/forms/0n5YoFT7AeyeDtFg2

2019年4月15日或以前繳交以下資料

- $6,900代表隊費用予所屬屬會／團體會員
- 服飾支票(個人為單位交中國香港跳繩總會，支票抬頭：中國香港跳繩總會有限公司)

總結

- 如因缺席是次簡介會引致運動員違反代表隊守則(則同意書)當中所提及的事項，本會仍會依照同意書上的守則進行相關懲處或措施。

問與答

- 有關於在過往簡介會所提問的資料，會在這裡涵蓋。若待跟進資料，本會會盡快提供相關資料。

問與答

- 問:總會會否代家長購買亞洲跳繩聯盟(ARSF)的Package？

- 答:本會不會，原因是是次比賽是以運動員和教練為首，人數已接近120人，所以家長如需要支持請自行購買入場門票。
- 本會可代為購買比賽時的入場券。

  成人門票$50　小童門票$30

  代表隊家長:4天通行證$100

  (每位運動員最多可購買4張4天通行證)

問與答

- 問:運動員可否不入住酒店？

- 答:代表隊所有運動員都必需入住所安排的酒店，因為凝聚代表隊運動員，亦提供機會給予運動員與各國運動員之間之交流。

問與答

- 問:有關訓練服飾問題？
- 答:本會如果進行訓練，若應屆提供的服飾真的不夠替換，可穿過往代表隊的服飾，但不應穿所屬團體服飾。如不足夠，但只有應屆服飾，應盡量清洗，或著沒有所屬團體會員的服飾。

問與答

- 問:有關運動員應攜帶金額問題？
- 答:本會建議可讓運動員攜帶約面值HKD$500以備不時之需，本會所收取之費用已包括運動員在整個比賽期間每天的早午晚三餐。少量金錢只適用購買能量補充之飲料及食物等。

諮詢時間

如有任何查詢，請電郵至 hkrsa.hkd@gmail.com

與「香港跳繩代表隊選拔及培訓委員會」聯絡。

多謝各位!

中國香港跳繩總會擁有是次計劃書的最終修改及決定權，請大家留意