2024年常州经开区中小学

体育俱乐部（跳绳）联赛竞赛规程

1. **主办单位：**常州经开区教育和文体旅局

**承办单位：**常州经开区冯仲云小学

**二、比赛时间及地点**

（一）比赛时间：2024年9月21日

（二）比赛地点：常州经开区冯仲云小学

**三、参赛单位**

常州经开区各中小学校（部）

**四、竞赛组别与项目**

(一)竞赛组别

小学组、初中组、高中组。

(二)竞赛项目

1.集体：长绳（A）(3分钟长绳绕“8”字)、长绳（B）（2分钟集体跳长绳）、4×30秒单双摇接力。

2.单项：30秒单摇跳(男、女)、双人协同跳(男、女、混合)、1分钟双摇跳(男、女)。

**五、参赛办法**

(一)以各学校（部）为单位报名参赛，限报领队1人，领队应由分管领导担任，教练员2人，运动员男、女各8人。

(二)不得跨组别参加比赛，集体项目各组别必须参加。

(三)每名运动员限报2个单项，每个单项限报2人，集体项目可兼报。

1.长绳(A)(B)：每队10人，男女不限。

2.4×30秒单双摇接力：每队2男2女。

（四）运动员需为本校在籍学生，凭身份证参赛。比赛服装的主要颜色应与比赛用绳有明显不同，不得佩戴妨碍比赛安全的任何饰物、挂件，集体项目比赛须统一服装。

(五)注册与报名：

1.注册：参赛运动员必须在常州经开区竞赛系统注册，注册方法详见《常州经开区运动员注册指南》，注册系统开放时间9月7日8:30-9月12日17:00。

2.报名：按照竞赛规程填写报名表（以“XX学校体育俱乐部跳绳比赛报名表”命名）于9月13日17:00前发送至[342307270@qq.com](mailto:342307270@qq.com)，联系人:余鑫，联系电话:13407578512。逾期报名作弃权论，一经报名，不得换人。

3.资格审查：各参赛学校将纸质报名表一式两份加盖公章后于9月14日上午8:30-11:00到常州经开区冯仲云小学3楼会议室，进行资格审查，同时交验运动员二代身份证和学籍卡原件、注册证、健康证明、比赛期间保险证明和赛风赛纪及安全责任承诺书（附件2）。手续不全者一律不予资格审查，凡发现二代身份证有弄虚作假现象，一律移交公安机关追究责任。

**六、竞赛办法**

采用国家体育总局社会体育指导中心审定的《2021—2024年全国跳绳竞赛规则》。

**七、录取名次**

(一)个人名次：各组别个人比赛均录取前8名，如不足8人，按照实际参赛人数录取，各单项报名不足2人(队)，则取消该项比赛，同时，按9、7、6、5、4、3、2、1计分。集体比赛录取前8名，同时，按18、14、12、10、8、6、4、2计分，参赛队数不足8队，则按实际参赛队伍录取。

(二)团体名次：设小学、初中、高中三个组别团体名次。各组别团体名次根据集体项目、个人项目积分之和，取前八名，参赛队伍不足按实际参赛队伍录取。如遇两个以上单位得分相等，以第一名多者列前，前八名获奖单位颁发锦旗。

**八、比赛器材**

集体长绳由赛会提供（太仓无柄棉纱绳），短绳由选手自备（非钢丝绳）。

**九、未尽事宜，另行通知**

**2024年常州经开区中小学体育俱乐部跳绳竞赛相关要求**

**一、集体**

(一)长绳(A)

1.目标：在3分钟时间内，2名运动员同步摇单长绳，其他8名运动员依次以“8”字路线穿越长绳，并尽可能多地完成跑跳进出绳。

2.口令：预备—跳(或哨音)

3.技术要求：

(1)2名摇绳运动员间距不小于3.6米。

(2)运动员必须依次“8”字型跑跳穿越长绳。

(3)运动员在指定的场地内比赛为有效动作。

(4)失误不扣分，失误次数将被记录。

(二)长绳(B)

1.目标：两分钟内，2名队员摇绳，8名队员在绳中集体跳尽可能多的个数。

2.要求：每队10名队员参赛，8名队员集体跳长绳，绳子在队员脚下受阻为失误，中途失误可继续比赛，摇绳者必须在听到发令后才能摇绳，比赛中途摇绳者不能更换，但可以换手，两摇绳者站位距离为7米。摇绳者脚踏线为犯规，扣除犯规所获成绩。以累计所跳有效个数为最终比赛成绩，同时记录失误次数。

(三)4×30秒单双摇接力

1.每队4人，两男两女，4名运动员按照前2人单摇跳，后两人双摇跳。

2.比赛口令为：“预备跳(或哨音)—10—20—换—10—20—换—10—20—换—10—20停(或哨音)”。

**二、单项**

(一)30秒单摇跳。参赛者在规定的3米×3米区域内进行比赛，听到发令后开始摇绳，中途失误可继续比赛，以累计所跳有效个数为最终成绩，同时记录失误次数。

(二)双人协同跳。初中、高中组均为2分钟。参赛者在规定的3米×3米区域内进行比赛，一人右手持绳，另一人左手持绳，听到发令后开始摇绳，两人同时摇绳进行比赛(只能用一种跳法)，中途失误可继续比赛，以累计所跳有效个数为最终成绩，同时记录失误次数。

(三)1分钟双摇跳。参赛者在规定的3米×3米区域内进行比赛，参赛者起跳后身体腾空，绳子从双脚后沿身体额状轴绕720度为完成规定动作一次，如未完成计算一次失败，失误可继续比赛，以累计所跳有效个数为最终成绩，同时记录失误次数。

**2024年常州经开区中小学体育俱乐部跳绳比赛报名表**

单位（盖章）： 组别：

领队： 教练： 联系电话：

**一、单项报名**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 姓名 | 性别 | 备注 |
| 30秒单摇（男） |  |  |  |
|  |  |  |
| 30秒单摇（女） |  |  |  |
|  |  |  |
| 双人协同跳（男、男） |  |  |  |
|  |  |  |
| 双人协同跳（女、女） |  |  |  |
|  |  |  |
| 双人协同跳（男、女） |  |  |  |
|  |  |  |
| 1分钟双摇（男） |  |  |  |
|  |  |  |
| 1分钟双摇（女） |  |  |  |
|  |  |  |

**二、集体项目报名：**

1、3分钟“8”字跳长绳：

2、2分钟集体跳长绳：

3、4×30秒单双摇接力:

备注：1.各单项限报两人，每人限报2项，集体项目必须为报名参赛的运动员。

2.集体项目报名，请将参赛名单填在对应集体项目下面。