2025年常州经开区中小学体育俱乐部（跳绳）

联赛竞赛规程

**一、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：2025年9月20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

**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.集体项目：

①长绳（A）（3分钟长绳绕“8”字）

②长绳（B）（2分钟长绳集体跳）

③4×30秒单摇接力

④2×30秒双摇接力

⑤4×30秒交互绳单摇接力

2.个人项目：

①男子30秒单摇跳

②女子30秒单摇跳

③男双30秒一带一单摇轮换跳

④女双30秒一带一单摇轮换跳

⑤混双30秒一带一单摇轮换跳

⑥男子1分钟双摇跳

⑦女子1分钟双摇跳

**五、参赛办法**

（一）以学校为单位报名参赛，每支队伍参赛运动员必须为同一所学校在读在籍学生，不得联合组队。各参赛学校限报领队1人、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个个人项目，每个个人项目限报1人（对）,集体项目可兼报。

1.长绳（A）（B）: 每队10人，男女不限。

2.4×30秒单摇接力：每队2男2女。

3.2×30秒双摇接力：每队1男1女。

4.4×30秒交互绳单摇接力：每队2男2女。

（四）运动员参赛前必须购买人身意外保险，参赛运动员凭二代身份证和学籍卡参加比赛（学籍卡必须有照片并加盖学校公章）,无学籍卡者一律不得参赛。运动员需填写自愿参赛责任及风险告知书，学校盖章后一并提交组委会。比赛服装（袖子和领子除外）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。集体项目比赛时必须统一服装。

(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3日8:30-9月9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10日17:00前发送至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11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、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。

**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，按照实际参赛人数减一录取，按9、7、6、5、4、3、2、1计分，个人项目报名不足3人（对）则取消该项比赛。集体比赛录取前8名，如不足8名，按照实际参赛队数减一录取，同时，按18、14、12、10、8、6、4、2分计入团体总分。

（二）团体名次：设小学、初中、高中三个组别团体名次，各组别均录取前8名，如不足8名按照实际参赛队数录取。团体总分根据各单项、集体项目积分之和排名，如遇两个以上单位得分相等，以第一名多者列前，依次类推。

（三）运动员获奖证书、锦旗由组委会统一制作。

**八、比赛器材**

集体长绳由赛会提供（太仓无柄棉纱绳）,交互绳由选手自备（竹节绳）,短绳由选手自备（非钢丝绳）。

**九、赛风赛纪**

（一）各参赛运动员必须遵守中小学生守则。烫发、染发、佩戴首饰、男生留长发一律不得上场参赛。

（二）组委会对各参赛队的队员资格、赛风赛纪随时进行监督。对违反赛风赛纪的行为严格处罚，并对所在学校进行责任追究。

（三）凡在比赛中存在弄虚作假违反参赛资格、罢赛等违规违纪行为的单位及个人，一经查实立即取消比赛资格、比赛成绩及名次。

**十、未尽事宜，另行通知**

2025年常州经开区中小学体育俱乐部

（跳绳）联赛相关要求

**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”字路线绕摇绳队员，并尽可能多地完成跑跳进出绳。

2.比赛口令：“裁判员准备一运动员准备一预备一跳（或哨音）—30—1分钟—30—2分钟—15—30—45—停（或哨音）”。

3.技术要求：

（1）2名摇绳运动员两脚间距不小于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：在2分钟时间内，两名运动员同步摇单长绳，其他八名运动员集体在绳中跳绳，绳子同时通过八名运动员头顶和脚下，并尽可能多地完成集体跳绳次数。

2.比赛口令：“裁判员准备一运动员准备一预备一跳（或哨音）—30—1分—15—30—45—停（或哨音）”。

3.技术要求：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。场地侧角提供教练员指导区域。记录失误次数，以累计数为比赛成绩。

**（三）4×30秒单摇接力**

1.目标：四名运动员在120秒不间断的时间内，按照先后顺序依次完成30秒单摇跳绳接力。

2.比赛口令：“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——10——20——换——10——20——换——10——20——换——10——20——停（或哨音）”。

3.技术要求：

（1）4名运动员必须使用单摇双脚轮换跳的方式完成动作；累计4名运动员右脚成功的次数，乘以2为该队的应得次数；

（2）4名运动员在指定场地内比赛为有效动作；

（3）按口令要求起跳必须都从静止开始，且在“换”口令下达后，前后运动员方能进行跳绳接力转换，否则视为抢跳或抢换，每次犯规都从比赛应得数中扣除10次；

（4）有关犯规，裁判根据第十七条与十八条进行相应判罚。

**（四）2×30秒双摇接力**

1.目标：2名运动员在60秒不间断的时间内，按照先后顺序依次完成30秒双摇跳绳接力。

2.比赛口令：“裁判员准备——运动员准备—一预备跳（或哨音）——10—-20——换——10——20——停（或哨音）”。

3.技术要求：

（1）2名运动员必须使用并脚跳方式完成动作；累计2名运动员成功完成双摇的次数为该队的应得次数；

（2）2名运动员在指定场地内比赛为有效动作；

（3）按口令要求起跳必须都从静止开始，且在“换”口令下达后，前后运动员方能进行跳绳接力转换，否则视为抢跳或抢换，每次犯规都从比赛应得数中扣除10次。

**（五）4×30秒交互绳单摇接力**

1.目标：4名队员在120秒时间内，按照先后顺序依次以30秒接力的形式轮流摇、跳交互绳，跳绳者在交互绳中完成尽可能多的双脚轮换跳。

2.比赛口令：“裁判员准备——运动员准备——预备跳（或哨音）——10——20——换——10——20——换——10——20——换——10——20——停（或哨音）”。

3.技术要求

（1）4名运动员均必须采用双脚轮换跳跳法，其他跳法不计数；摇绳者必须采用正向（双手依次向内）摇绳，其他摇法均不计数；累计4名运动员右脚成功的次数，乘以2为该队的应得次数；

（2）运动员在指定的场地内比赛为有效动作；

（3）在“跳”的口令下达后，摇绳者才可以开始摇绳，跳绳者开始进绳跳跃，否则视为抢跳；在“换”的口令下达后，摇、跳绳者允许在不停绳的情况下，完成摇、跳绳动作的互换，否则视为抢换，每次犯规都从比赛应得数中扣除10次；

（4）跳绳顺序：准备进绳者必须在跳绳者对面入绳，跳绳者出绳后必须接力摇绳。如：四名运动员编号分别设定为A、B、C、D。摇跳互换顺序为：

①A和B为C摇绳，C面朝着B,D在B侧准备

②A和C为D摇绳，D面朝着A,B在A侧准备

③D和C为B摇绳，B面朝着C,A在C侧准备

④D和B为A摇绳，A面朝着D

每位运动员必须面向正确的方向摇、跳绳才被计数，如果方向错误，计数暂停，时间不间断，主裁判提醒其从绳外纠正方向后继续比赛，再累积计数，直到时间结束；

（5）摇、跳绳者在转换过程中停绳将按一次失误计算。失误不扣分

二、单项

**（一）30秒单摇跳**

参赛者在规定的5米×5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，记录失误次数，以累计数为比赛成绩。

**（二）30秒一带一单摇跳**

参赛者在规定的5米×5米区域内进行比赛，一名运动员双手向前摇绳，另一名运动员在持绳队员体前（或者体后）,每跳起一次，绳同时跃过两名运动员头顶并通过脚下绕身体一周（360°）,称作一带一单摇跳。

1.摇绳运动员必须采用双脚轮换跳跳法，其他跳法不计数；累计2名运动员同时成功过绳次数为该队的应得次数（记摇绳者）;

2.按口令要求人、绳都从静止开始起跳，在指定场地内比赛为有效动作；

3.2名队员跳绳共同过绳计成功1次，以持绳队员为参照进行计数。

4.有关犯规，裁判根据第十七条与十八条进行相应判罚。

**（三）1分钟双摇跳**

参赛者在规定的5米×5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，记录失误次数，以累计数为比赛成绩。

2025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： 教练员： 联系电话：

**一、个人项目报名**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项 目** | **姓 名** | **性 别** | **备 注** |
| 男子30秒单摇跳 |  | 男 |  |
| 女子30秒单摇跳 |  | 女 |  |
| 男子1分钟双摇跳 |  | 男 |  |
| 女子1分钟双摇跳 |  | 女 |  |
| 男双30秒一带一  单摇轮换跳 |  | 男 |  |
|  | 男 |  |
| 女双30秒一带一  单摇轮换跳 |  | 女 |  |
|  | 女 |  |
| 混双30秒一带一  单摇轮换跳 |  | 男 |  |
|  | 女 |  |

**二、集体项目报名**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项 目** | **姓 名** | | **项 目** | **姓 名** | |
| 长绳（A）  3分钟长绳绕“8”字 |  |  | 长绳（B）  2分钟长绳  集体跳 |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **项 目** | **姓 名** | **性 别** | **项 目** | **姓 名** | **性 别** |
| 4X30秒  单摇接力 |  | 男 | 4X30秒交互绳单摇接力 |  | 男 |
|  | 男 |  | 男 |
|  | 女 |  | 女 |
|  | 女 |  | 女 |
| **项 目** | **姓 名** | | **备 注** | | |
| 2X30秒  双摇接力 |  | 男 |  | | |
|  | 女 |

要求：1.各校限报领队1人、教练员2人、运动员男女各8人。

2.对照表格右边提供的性别，在左边输入相关运动员姓名（长绳项目除外）。

3.每人限报2个个人项目，每个个人项目限报1人（对）,集体项目可兼报。