

### 【跳繩比賽規定】

一、比賽項目及組別：

花式甲類賽						
比賽項目		個人賽	雙人賽	團體賽		
年齡分組	低年級	比賽時間	1分~1分15秒		低中年級組	2分鐘~3分鐘
	中年級					6~8人
	高年級	上場人數	1人	2人	3~5分鐘	6~8人

花式乙類賽	
比賽項目	個人賽
指定動作	指定動作10招
上場人數	1人

競速賽							
比賽項目		個人賽		團體賽			
		一跳一迴旋	跑步跳	相繞繩速度賽	長繩限時計次賽	二迴旋接力賽	
比賽時間		1分鐘	30秒	1分鐘	1分鐘	1分鐘	
上場人數		1人	1人	3人	6人(含繞繩者)	2人	
年齡分組	低年級	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	可混齡參加，所有年齡將以同一個組別計算排名	/	
	中年級	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>
	高年級	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>

## 【花式甲類比賽規定】

一、比賽時間：計時開始-音樂、肢體或器材其中之一啟動即開始；計時結束-運動員停止動作三秒即結束。(未符合各項競賽規定之時間者，扣 10 分)，比賽時間並無正負 5 秒。(例：個人賽比賽時長 1:16 為時間超時，59 秒為時間不足。)

二、器材規定：以跳繩為比賽器材，使用之數量不限制。

器材限制：競賽過程中，不得使用跳繩以外之其它道具；場地僅能擺設跳繩，其餘物品皆視為道具。(經大會判定違反此規定之運動員，大會有權判定失格)

三、裁判評分採用：技術(40%)、藝術(30%)、實施(30%)，套路內須包含指定動作，相加後公告。

個人花式：

低年級：前迴旋、後迴旋、空迴旋、交叉迴旋、移位、方向變化等自編動作。

中年級：前迴旋、後迴旋、空迴旋、一跳二迴旋、交叉迴旋、移位、方向變化等自編動作。

高年級：前迴旋、後迴旋、空迴旋、一跳二迴旋、螺旋迴旋繩、交叉迴旋、開叉一跳二迴旋、移位、方向變化等自編動作。

雙人花式：

全年級：方向變化、移位動作以及 2 人 2 繩(車輪跳)等自編動作。

團體花式：

一字型迴旋配合跳、相繞型迴旋配合跳等自編動作。

四、裁判人員：技術、藝術和實施各一席；總共三席。

五、名次判定：依照總分做為名次比序，獲得特優、優等、甲等團隊，每位選手頒予獎狀乙張。特優：至多三名、優等：至多四名、甲等：至多五名，亦可從缺。

六、運動員服裝：以整潔大方及不影響觀瞻為度(比賽服裝，不列入評分考量)。

七、競賽音樂：參賽單位須於 115 年 3 月 20 日(星期五)中午 12:00 將音樂繳交至報名系統，逾期將不進行受理。

上傳方式：於報名系統內點選報名項目 → 依報名項目將音樂上傳 → 確認送出(依規定格式)，大會備有播音設備及播音人員，未繳交音樂者視同棄權。

(一)音樂檔案僅限 mp3 檔案格式，音樂檔名參照如下：甲類-個人-姓名；甲類-雙人-姓名；甲類-團體-單位。

(二)各單位隊職員可於運動員檢錄時或賽事空檔至大會音控處檢查音樂正確，以利比賽順利進行。

(三)如主辦單位發生「不可抗力」之錯誤，並在該賽事主任裁判允許下能重做整套動作。

(如：電力中斷、音響系統錯誤、大會播放錯誤音樂...等)。

(四)如遇計時開始超過 10 秒，教練及運動員不得以任何理由要求重新比賽或重新播放音樂。

(五)各單位須自行負責及申請使用之音樂版權相關問題。

八、場地：(甲類花式賽無出界及踩線之相關扣分，場地內外皆可擺放比賽器材，以下提供各賽別場地大小供編排參考，乙類花式賽須按照場地規格，若違反場地規格則參考花式乙類賽比賽規定相關規定)

個人賽：面寬不得小於 6 公尺，深度不得小於 6 公尺。

雙人賽：面寬不得小於 6 公尺，深度不得小於 6 公尺。

團體賽：面寬不得小於 14 公尺，深度不得小於 15 公尺。

## 二、動作細則與判定：

## (一) 低年級組：

順序	名稱	次(組)	要求與限制(完全符合)	注意事項
A01	一迴旋	4 下	啟動：繩子從靜止不動到甩起繩子 結束：完成四下一迴旋為動作完成。	
A02	開合跳	2 組	一開一合為一組，共兩組。	
A03	弓步跳	2 組	完成一邊後雙腳必須合併跳過一下一迴旋才可以交換，雙腳都完成時為一組。	兩腳需超過一個腳掌的距離。
A04	滑雪跳	2 組	滑雪跳時左右的幅度需超過雙腳合併時之寬度，左右皆完成為一組。	雙腳全程不分離。
A05	左右甩繩	2 下	雙手將繩子甩在身體左右兩側，左右完成為一組。	
A06	跑步跳	2 下	跑步跳時左右完成為一組。	每一下皆需過繩。
A07	全轉跳	1 下	向一方向轉圈，將繩子擺過身體側面後轉向前方，並跳過繩子，開始與結束時皆需要跳過一下前跳一迴旋。	轉身過程中除了側擺其餘時間繩子不落地。
A08	假掌上壓	1 下	將繩子至於身體前方，做波比跳的動作後，起身跳過一下一迴旋為完成。	雙腳往後的幅度需超過屁股。
A09	蹲跳	2 下	身體蹲下的幅度屁股需要低於膝蓋高度為完成動作。	
A10	功夫繩	1 次	將繩子至於身體前方，右手往前繞過左手，並將右手穿進左手下方的繩圈，左右手伸直打開做出蜘蛛結網的圖形即可。	

## (三)高年級組：

順序	名稱	次(組)	要求與限制	注意事項
C01	軸心迴旋跳	1 圈	軸心迴旋跳時軸心手需低於膝蓋高度。	□
C02	擺開跳	2 組	將繩子擺向身體一側後，雙手將繩子擺向前方並跳過一次一迴旋。	左右各完成一下為一次。□
C03	擺叉跳	2 組	將繩子擺向身體一側後，雙手將繩子擺向前方並跳過一次交叉跳。	左右各完成一下為一次。□
C04	連續交叉跳	4 下	一迴旋時將雙手交叉在身體前方，並維持手部交叉動作連續跳過繩子。	
C05	側擺後跳轉前	1 下	將繩子擺向身體一側後(例如左側)，身體順著繩子向左側旋轉至後方，跳過一次後跳一迴旋後，將繩子向上擺起，並向左側旋轉至前方。	身體轉後方時需跳過後跳一迴旋。
C06	敬禮空迴旋	1 組	1.將繩子擺向身體一側後(例如左側)，左手靠在腰部位置，右手靠在肚子前側，雙手同時將繩子從身體左側往前繞過頭部。 2.左手位置不變，右手將繩子擺向身體右側進行一次側擺。 3.雙手同時將繩子從身體後方向前繞圈，並將繩子繞全至身體前方。	
C07	後跳開叉跳	2 下	將繩子從前方向後甩，以手部開叉為動作主軸，第一下先做一次後跳一迴旋的動作，第二下後跳一迴旋時將雙手交叉在身體前方，並維持手部交叉動作跳過第二次的一迴旋。	
C08	盪繩(後到前)	1 下	將繩子從前方向後甩，跳過繩子後繩子不過頭，雙手停止向上甩，繩子在身體前方失去動力後，向下繞圈並跳過繩子。	
C09	連續一跳二迴旋	4 下	將繩子從身體後方向前甩後跳起，並在跳起過程中通過兩圈繩子後才落地，並且連續完成 4 次動作。	
C10	螺旋繩接跳	1 下	將繩子擺向身體外側，非慣用手將繩把拋出，並以慣用手操作手把以順時鐘方向旋轉(至少一圈)，並用非慣用手接住繩把跳過繩子。	