

【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"/>

二、花式乙類賽、競速賽獎勵：

(一)乙類花式賽

等第 比賽項目	特優	優等	甲等
個人賽	0 秒~30 秒以內	31 秒~45 秒以內	46 秒~60 秒以內

(二)競速賽

等第 比賽項目	特優	優等	甲等
低年級個人 一分鐘一跳一迴旋競速賽	140 下以上	120 下-139 下	100 下-119 下
中年級個人 一分鐘一跳一迴旋競速賽	170 下以上	150 下-169 下	140 下-149 下
高年級個人 一分鐘一跳一迴旋競速賽	200 下以上	180 下-199 下	160 下-179 下
低年級個人 30 秒跑步跳競速賽	40 下以上	35 下-39 下	30 下-34 下
中年級個人 30 秒跑步跳競速賽	50 下以上	45 下-49 下	40 下-44 下
高年級個人 30 秒跑步跳競速賽	60 下以上	55 下-59 下	50 下-54 下
低年級團體 一分鐘相繞繩競速賽	50 下以上	35 下-49 下	20 下-34 下
中年級團體 一分鐘相繞繩競速賽	60 下以上	45 下-59 下	30 下-44 下
高年級團體 一分鐘相繞繩競速賽	70 下以上	55 下-69 下	40 下-54 下
混齡團體 長繩限時計次競速賽	180 下以上	160 下-179 下	140 下-159 下
中年級團體 二迴旋接力賽競速賽	90 下以上	70 下-89 下	50 下-69 下
高年級團體 二迴旋接力賽競速賽	110 下以上	90 下-109 下	70 下-89 下

三、報名規定：報名花式賽之運動員，必須於甲類或乙類中擇一參賽。凡報名團體賽之隊伍可多增加 1 名候補運動員。

四、如有未盡事宜本會保留最後修改權利。

【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、開又一跳二迴旋、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。

【花式乙類比賽規定】

一、比賽流程及相關規定：

(一)準備動作：手拿跳繩靜止不動，繩子垂落於腳跟後方，備用繩放置於器材區。

(二)開始計時：依裁判哨音為計時開始點。

(三)計時結束：指定動作完成後將繩子放於施作區內往按鈴，按鈴為計時結束點。(計時結束時，如運動員施作過程中跨越分隔線，或是動作完成後繩子未擺放再施作區，總成績加 5 秒。)

(四)動作順序：需依序完成動作，不可缺做、跳做。

(五)規定時間：需於 90 秒內做完動作，如超時即判失格並停止動作。

(六)動作判定：

1.以附件二「二、動作細則與判定」為準則，動作流程請參照大會提供之影片。

2.卡繩、繩子不正常停止等失誤，視動作類型重新操作或接續累計(接續累計的動作，如 A01、B02、B07、B08、C02、C03、C04、C07、C09)。

如連續動作發生失誤，可依上次累計的次數計算。

(例：一迴旋 4 下，跳至第 2 下時發生卡繩失誤，從第 2 下繼續計算。)

3.所有運動員須於線內完成指定動作，未符合(踩線、越線)需重新操作，施作及結束請勿觸碰線。

4.條例中「要求與限制」需完全符合，有違反時該動作視為未完成，未完成動作以累計方式每項加 10 秒。

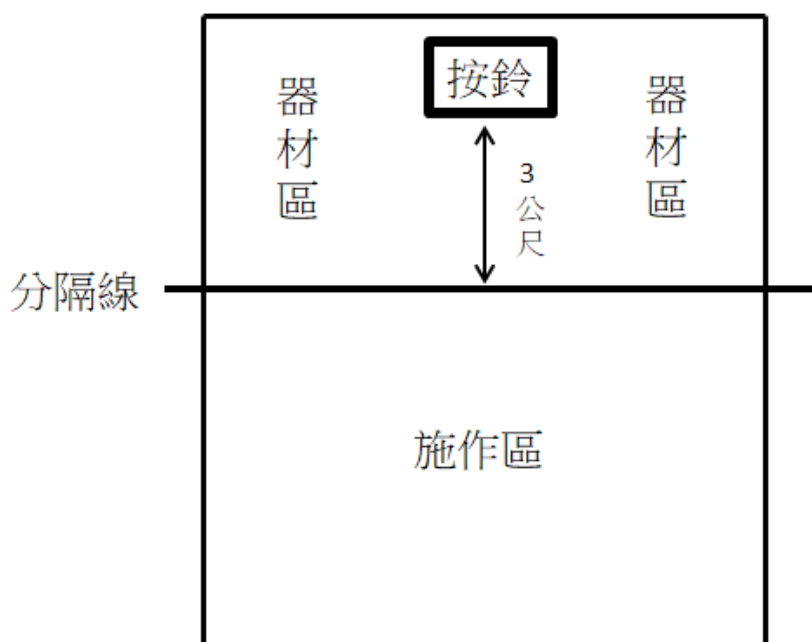
5.運動員需自行記憶動作名稱。

6.若未做動作達 3 個以上(包含 3 個)，則不得領取完賽證明

(七)器材規定：可使用任一類型之跳繩。可放預備繩(無限制跳繩數量)，預備繩須放置於線內。

(八)服裝規定：以整潔大方及不影響觀瞻為度(比賽服裝，不列入評分考量)。

(九)比賽場地示意圖(如下)：按鈴點距離施作區最短距離為 3 公尺。個人組施作區面寬 6 公尺以上，深度 6 公尺以上。



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。	

(二)中年級組

順序	名稱	次(組)	要求與限制(完全符合)	注意事項
B01	釣魚	1 下	啟動：一手抓住繩把，另一手將繩子至於身後的地上完成：持把的手向前拉繩後，將繩子甩至身體前方，並以另一隻手接住繩把。	
B02	二跳一迴旋	2 下	以較慢的速度將繩子從身後向前甩起，並在跳過繩子以前做一次空跳，再跳過繩子即可。	每圈必須至少跳兩下。
B03	提膝跳	2 組	第一次通過繩子時雙腳跳起，將其中一腳向上提起 90 度並維持動作，以另一隻腳單腳落地，第二次通過繩子時單腳跳起，在空中將雙腳合併通過繩子。	每次動作需跳過兩下才算完成一次。 (單腳提起跳過後繩子放下腳也要跳過繩子)
B04	肯肯跳	1 組	第一次通過繩子時雙腳跳起，將其中一腳向上提起 90 度並維持動作，以另一隻腳單腳落地，第二次通過繩子時單腳跳起，在空中將雙腳合併通過繩子。第三次通過繩子時雙腳跳起，將剛剛提起的腳向前伸直離開地面，第四次通過繩子時單腳跳起，在空中將雙腳合併通過繩子即可。	每次動作需完成其中一邊，才可以換邊操作。
B05	木乃伊擺繩	1 組	將繩子擺到身體其中一側兩次，第一次為空擺，第二次將繩子纏在前手臂的位置上，之後將繩子甩向另外一側後順勢將手臂上的繩子擺向身體前方並解開纏繩即可。	
B06	提膝交叉跳	1 組	第一次通過繩子時雙腳跳起，將其中一腳向上提起 90 度並維持動作，以另一隻腳單腳落地，第二次通過繩子時單腳跳起，將上方的腳踩向另一隻腳的外側並同時落地並用腳做出交叉的動作，第三次通過繩子時雙腳跳起，將前腳向上提起 90 度並維持動作，第四次通過繩子時單腳跳起，在空中將雙腳合併通過繩子。	每次動作需完成其中一邊，才可以換邊操作。
B07	開叉跳	2 下	以手部開叉為動作主軸，第一下先做一次一迴旋的動作，第二下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即可。□	開叉的動作各跳過一下為一次開叉跳。
B08	後跳一迴旋	2 下	將繩子從前方向後甩並跳過繩子即可。	完成 2 下後跳一迴旋為動作完成。
B09	單腳卡繩纏繞	1 次	右腳卡繩，左腳從內側向外纏繞繩子後，右手從後往前解開。	
B10	一跳二迴旋	1 次	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。	

(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。	

【競速比賽規則】

一、 比賽時間：依第捌點為主。

二、 器材規定：個人賽：每人至多可準備二條跳繩。

團體賽：請各單位自備比賽用繩，若比賽中出現繩子斷裂等情況且無備用繩，將不進行重賽。

三、 競賽規定：個人/團體跑步跳競賽：起跳時，需依序完成右腳及左腳的跳躍才算 1 個計次，如果發生失誤，成績不會被倒扣，但重新起跳時，需再次依序完成右腳及左腳的跳躍才算 1 個計次。

個人/團體賽：所有比賽音檔『嗶』聲開始前，必須靜止不動，若擅自動作則扣總成績 10 下。

四、 開始：比賽音檔『嗶』起得以開始動作。

結束：音檔第二次『嗶』聲響起停止動作。

(二迴旋接力賽有三次『嗶』聲提示音，第一次提示音為第一棒選手開始動作；

第二次提示音為第一棒選手停止採計次數，第二棒選手開始動作；

第三次提示音為第二棒選手停止動作，比賽結束。)

五、 成績：由現場裁判員所記次數進行判定。

六、 各比賽項目規則說明如下：

賽制	名稱	規則說明
個人賽	一分鐘一跳一迴旋	時間內一迴旋成功次數最多者獲勝
	30 秒跑步跳	時間 30 秒，累計選手跑步跳的成功計次，需使用前迴旋(順迴旋)之方式進行，次數較多者獲勝。
團體賽	一分鐘相繞繩速度賽	3 位選手進行比賽，兩人負責甩繩，一人在相繞繩(Double Dutch)跳一分鐘，累計跑步跳的成功次數較多者獲勝。
	一分鐘長繩限時計次賽	由 2 人掌繩做一字型迴旋，多人同時在迴旋繩中跳躍，起跳或比賽中踩繩、勾繩造成迴旋繩中止迴旋，該次不予採計，使用二跳一迴旋該次數不予採計，累計次數較多者獲勝。
	二迴旋接力賽	由 2 位選手以接力的方式進行比賽，上場時需告知裁判哪位選手是第一棒，比賽音檔第一次『嗶』聲響起，由第一棒選手先跳 30 秒的二迴旋，而比賽音檔第二次『嗶』聲響起後，第二棒選手才可以開始進行跳躍動作，在此之前應包持預備姿勢，並在比賽區域內準備；聽聞第二次提示音後，第一棒選手應停止動作，若仍有繼續動作或影響第二棒選手之任何動作，將不列入裁判之判決。