

# 113 年全國國小盃跳繩運動錦標賽競賽規程

臺教體署全(二)字第 號函辦理

- 壹、宗旨：為推展跳繩運動，培育優秀選手，提升技術水準，倡導全民跳繩運動參與。
- 貳、指導單位：教育部體育署、臺北市政府體育局、臺北市體育總會
- 參、主辦單位：中華民國民俗體育運動協會、臺北市體育總會民俗體育運動協會
- 肆、協辦單位：臺北市士林區雨農國民小學、臺北市立大學運動健康科學系文化藝術隊
- 伍、比賽日期：113 年 5 月 25-26 日
- 陸、領隊會議：113 年 5 月 25 日早上八時  
裁判會議：113 年 5 月 25 日早上八時三十分
- 柒、比賽地點：臺北市士林區雨農國民小學(臺北市士林區忠義街 1 號)
- 捌、比賽項目及組別：花式甲類賽(男子組、女子組)，花式乙類賽(性別不拘)，競速賽(性別不拘)

| 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 分鐘          | 1 分鐘          | 低中年級組     | 2 分鐘～3 分鐘 |
|       |     | 上場人數 | 1 人           | 2 人           |           | 8 人       |
|       | 中年級 | 比賽時間 | 1 分鐘～1 分 30 秒 | 1 分 30 秒～2 分鐘 |           |           |
|       |     | 上場人數 | 1 人           | 2 人           |           |           |
|       | 高年級 | 比賽時間 | 1 分 30 秒～2 分鐘 | 2 分鐘～2 分 30 秒 | 3 分鐘～5 分鐘 |           |
|       |     | 上場人數 | 1 人           | 2 人           | 10 人      |           |

| 花式乙類賽 |     |      |           |      |                                       |
|-------|-----|------|-----------|------|---------------------------------------|
| 比賽項目  |     |      | 個人賽       | 團體賽  |                                       |
| 年齡分組  | 低年級 | 指定動作 | 指定動作 10 招 | 指定動作 | 一字型單人跳、波浪型雙人跳、相繞型單人跳、十字型單人跳           |
|       |     | 上場人數 | 1 人       | 上場人數 | 8 人                                   |
|       | 中年級 | 指定動作 | 指定動作 10 招 | 指定動作 | 一字型單人跳、波浪型雙人跳、相繞型單人跳、十字型單人跳           |
|       |     | 上場人數 | 1 人       | 上場人數 | 8 人                                   |
|       | 高年級 | 指定動作 | 指定動作 10 招 | 指定動作 | 一字型單人跳、一字型單人跳繩中繩、波浪型雙人跳、相繞型雙人跳、十字型四人跳 |
|       |     | 上場人數 | 1 人       | 上場人數 | 8 人                                   |

\*超過 120 秒判定逾時，請選手離場。

| 競速賽              |     |       |      |            |                            |
|------------------|-----|-------|------|------------|----------------------------|
| 比賽項目             |     | 個人賽   |      | 團體賽        |                            |
|                  |     | 一跳一迴旋 | 跑步跳  | 相繞繩<br>接力賽 | 長繩<br>不限時計次賽<br>長繩<br>限時計次 |
| 比賽時間             |     | 1 分鐘  | 30 秒 | 2 分鐘       | 不限時<br>1 分鐘                |
| 上場人數             |     | 1 人   | 1 人  | 4 人        | 6 人<br>6 人                 |
| 年<br>齡<br>分<br>組 | 低年級 | ☺     | ☺    |            |                            |
|                  | 中年級 | ☺     | ☺    |            | ☺<br>☺                     |
|                  | 高年級 | ☺     |      | ☺          | ☺<br>☺                     |

玖、參加資格：

一、公立國民小學及外僑學校小學部均可參加。

二、學籍規定：參加比賽之運動員，以各校 113 年度第 2 學期註冊在學之正式學生，運動員須以學生證、在學證明書或學校統一開具證明為憑，應屆畢業生須提供畢業證書，選手報名時須於報名系統上上傳。轉學生參加比賽者，以具有就讀前一學校連續 1 年以上學籍（112 年度第 2 學期開學日即在代表學校就學，設有學籍，現仍在學者）為限；如原就讀之學校於 111 學年度係因諭令停招或解散之學生，則不受此限，惟需檢附相關證明供主辦單位查驗。

三、開學日之認定：以所屬各縣市政府公佈核定之學年開學日為基準。

壹拾、報名人數及規定：

一、以機關、學校、社團為單位，並應符合比賽分組之條件者，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 2 名候補運動員，實際上場人數依第捌條為主。

二、凡報名雙人及團體之運動員，以最高年級為其參賽組別(例：4 年級搭配 5 年級運動員，須參加高年級組)。

壹拾壹、報名：

一、網路報名：採網路報名方式，

二、報名截止：113 年 4 月 8 至 113 年 4 月 29 日(星期一)12：00 止，逾期恕不受理。

三、報名結果：將公告於本會官網，如有問題請 FB 搜尋「中華民國民俗體育運動協會」粉絲專頁，將有專人回覆。

四、報名費：

| 花式甲類賽 |         |         |           |
|-------|---------|---------|-----------|
| 比賽項目  | 個人賽     | 雙人賽     | 團體賽       |
| 收費    | 400 元/人 | 600 元/隊 | 1,000 元/隊 |
| 花式乙類賽 |         |         |           |
| 比賽項目  | 個人賽     | 團體賽     |           |
| 收費    | 300 元/人 | 600 元/隊 |           |
| 競速賽   |         |         |           |
| 比賽項目  | 個人賽     | 雙人賽     |           |
| 收費    | 300 元/人 | 400 元/隊 |           |

#### 五、繳費方式：

(一)ATM 轉帳、臨櫃繳費：帳號：51-10200-002803-0 (上海銀行-天母分行)

(二)戶名：中華民國民俗體育運動協會 林榮豐 (註：【豐】注音符號ㄈㄧㄨㄣˋ)

(三)繳費截止日：113 年 4 月 29 日(星期一)12：00 前，未繳費視同未完成報名。

壹拾貳、比賽辦法：依各項賽別規定辦理，花式甲類賽(附件一)，花式乙類賽(附件二)，競速賽(附件三)。

壹拾參、比賽程序：各項比賽順序由大會以亂數方式抽籤進行。

壹拾肆、獎 勵：

一、花式甲類賽：獲得特優、優等、甲等團隊，每位選手頒予獎狀乙紙。

(一)特優：至多三名、優等：至多四名、甲等：至多五名，亦可從缺。

二、花式乙類賽：獎項標準如下：

(一)個人賽

特優：0 秒~30 秒、優等：31 秒~45 秒、甲等：46 秒至 60 秒。

(二)團體賽-低中年級組

特優：0 秒~50 秒、優等：51 秒~70 秒、甲等：71 秒至 90 秒。

(三)團體賽-高年級組

特優：0 秒~80 秒、優等：81 秒~100 秒、甲等：101 秒至 120 秒。

三、競速賽：獎項標準如下：

(一)低年級個人一分鐘一跳一迴旋競速賽

特優：100 下以上、優等：80 下-99 下、甲等：60 下-79 下。

(二)中年級個人一分鐘一跳一迴旋競速賽

特優：150 下以上、優等：120 下-149 下、甲等：80 下-119 下

(三)高年級個人一分鐘一跳一迴旋競速賽

特優：180 下以上、優等：150 下-179 下、甲等：120 下-149 下

(四)低年級個人 30 秒跑步跳競速賽

特優：35 下以上、優等：30 下-34 下、甲等：25 下-29 下。

(五)中年級個人 30 秒跑步跳競速賽

特優：45 下以上、優等：35 下-44 下、甲等：30 下-34 下

(六)高年級團體兩分鐘相繞繩接力競速賽

特優：60 下以上、優等：50 下-59 下、甲等：40 下-49 下

(七)中年級團體長繩不限時計次賽競速賽

特優：150 下以上、優等：130 下-149 下、甲等：110 下-129 下

(八)高年級團體長繩不限時計次賽競速賽

特優：200 下以上、優等：180 下-199 下、甲等：160 下-179 下

(九)中年級團體長繩限時計次賽競速賽

特優：150 下以上、優等：130 下-149 下、甲等：110 下-129 下

(十)高年級團體長繩限時計次賽競速賽

特優：180 下以上、優等：160 下-179 下、甲等：140 下-159 下

三、團體賽賽前需提交出賽人員表，各項獎勵均以出賽人員為限。

#### 壹拾伍、申 訴：

- 一、比賽爭議，如規則上有明文規定者，以裁判之判決為終決，如有同等意義之註明，亦不得提出申訴。
- 二、合法之申訴，應由各單位領隊或其代表填寫申訴單簽字蓋章，並附保證金新台幣 3,000 元整，用書面向審判委員會提出，如經查核認為申訴無理由時得沒收保證金。
- 三、關於競賽所發生之問題，除當時得向行政組用口頭申訴外，仍須依照前項規定，於該項成績宣佈後 30 分鐘以內，補具正式手續提出，否則概不受理。
- 四、各種比賽在進行中，各單位領隊、教練及運動員，不得當場直接質詢裁判員。

#### 壹拾陸、罰 則

- 一、凡當場無比賽之運動員擅自進入比賽場地者，一經發現，得取消該運動員之資格及在所有比賽中所有之分數。
- 二、個人比賽之運動員不合資格者，一經證實，即取消其比賽之資格及個人已得或應得之分數。
- 三、團體比賽中有一位運動員之資格不合者，一經證實，即取消該隊在該項比賽中所得之名次。
- 四、運動員在大會期間，如有違背運動之精神，有不正當之行為或不服從裁判等情形，經本會查明屬實者，除即取消該運動員之資格及在所有比賽中已得或應得之分數外，並宣佈該運動員之姓名及所屬單位，其單位領隊、教練及管理員，應負行政責任，報請主管單位議處之。

#### 壹拾柒、附 則：

- 一、本比賽選手已辦理公共意外責任險，每一人身體傷亡投保新台幣 300 萬元，每一事故身體傷亡新台幣 1,500 萬元，每一事故財物損失新台幣 200 萬元，保險期間內總保金額新台幣 3,400 萬元。
- 二、本會為自負盈虧之非營利組織，具有營運成本考量，報名期限內如因故未能參與，所繳款項扣除行政相關費用後退還餘款；報名截止將不辦理退費。
- 三、本規程如有未盡事宜，得由主辦單位隨時修訂之，並於領隊教練會議時宣佈之。
- 四、參加比賽之運動員，除應遵守競賽規程及比賽規則之規定外，並應注意下列須知：
  - (一)競賽進行中，運動員未經當場裁判長、主任裁判之允許，不得擅離指定之位置，否則不得歸隊（組）參加比賽。
  - (二)各單位運動員進場後，於賽席位就座，依順序先後上場，競賽進行時，除參賽者在比賽場地範圍內，其餘運動員均須於項目賽席上休息，否則取消比賽資格。
  - (三)運動員進入比賽場地後，不得做賽前練習。
  - (四)各項檢錄時間在各組規定比賽時間前 10 分鐘點名一次，逾時予棄權論。運動員點名後，應靜候檢錄員之指示，不得凌亂。
  - (五)各組各項比賽時間在秩序冊內雖有明確規定，唯正確比賽則以裁判長口頭報告為主，請各隊隨時聽候大會通知入場比賽。
  - (六)非與賽人員不得趁機隨入，以維持會場秩序。
  - (七)檢錄時依比賽順序進行。
  - (八)各參加單位請於 113 年 5 月 25 日上午 08:00 前在指定地點參加領隊會議。
  - (九)頒獎時間由大會依比賽進度宣佈，未依規定領獎者，於賽後補寄至報名時填寫之地址。

- 五、參加比賽者，請於報名時提供在學證明，報名時請一併上傳學生證。

六、於比賽期間大會攝錄之影像、照片，參賽者無條件提供大會使用於宣傳、廣告、文宣、供教育訓練等用途，參賽者不得異議並不得主張任何形式之肖像權，所使用之音樂版權問題由各參賽選手及單位自行負責。

七、本競賽規程及比賽相關訊息將隨時刊載於本會網站，請隨時自行上網觀看，本會網址：<https://www.ttsga.org.tw/>可自行轉載、連結。

八、參加單位、個人所填報名參加本賽事之個人資料，僅供本次賽事相關用途使用。

九、本競賽受理性騷擾申訴之管道如下：電子郵件：[traditionalsports.taiwan@gmail.com](mailto:traditionalsports.taiwan@gmail.com)  
壹拾捌、如有未盡事宜，另行公告之。

## 【花式甲類比賽規定】

一、比賽時間：依第捌點為主。

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、軸心迴旋跳、螺旋迴旋跳、一跳二迴旋、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：

低年級：縱立、併立、方向變化、移位動作。

中年級：縱立、併立、方向變化、移位動作以及 2 人 2 繩等自編動作。

高年級：異次異時異位之縱立、併立、方向變化、移位動作以及 2 人 2 繩等自編動作。

團體花式：

一字型迴旋配合跳、相繞型迴旋配合跳、波浪型迴旋配合跳、十字型迴旋配合跳動作等自編動作。

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 113 年 5 月 10 日(星期五)中午 12:00 將音樂繳交至報名系統。

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)如遇各單位自行播放錯誤音樂，運動員或教練可要求停止，以正確音樂重新開始。如計時開始超過 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、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）

九、場地：(本類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)

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 14 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。
- (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，運動員(低年級A10 為功夫繩高舉過頭；中、高年級蹲下雙手摸地)完成指定動作為計時結束點。
- (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2 分鐘內做完動作，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五秒。
  - 5. 運動員需自行記憶動作名稱。
- (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)：比賽場地面寬不小於 5公尺，深度不小於 5 公尺。



## 二、動作細則與判定：

## (一) 低年級組：

| 順序  | 名稱   | 次<br>(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<br>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 | 高舉過頭才停止計時          |

## (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<br>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 4 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 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。                                                                                                               |                                     |

## (三)高年級組：

| 順序  | 名稱      | 次(組) | 要求與限制（完全符合）                                                                                                                   | 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。<br>2. 左手位置不變，右手將繩子擺向身體右側進行一次側擺。<br>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。                                                                   |                |

## (四)團體賽中低年級組：

| 順序  | 名稱         | 次(組) | 要求與限制（完全符合）                       | 注意事項       |
|-----|------------|------|-----------------------------------|------------|
| D01 | 一字型<br>單人跳 | 8 下  | 一迴旋/打點跳過繩皆可計算次數                   |            |
| D02 | 波浪型<br>雙人跳 | 8 下  | 一迴旋/打點跳過繩皆可計算次數                   | 兩人皆需完成 8 下 |
| D03 | 相繞型<br>單人跳 | 8 下  | 一迴旋/打點跳過繩皆可計算次數                   |            |
| D04 | 十字型<br>單人跳 | 8 下  | 一迴旋/打點跳過繩皆可計算次數，跳繩手將兩條繩子高舉過頭結束計時。 |            |

## (五)團體賽高年級組：

| 順序  | 名稱                | 次(組) | 要求與限制（完全符合）                           | 注意事項         |
|-----|-------------------|------|---------------------------------------|--------------|
| E01 | 一字型<br>單人跳        | 8 下  | 一迴旋/打點跳過繩皆可計算次數                       |              |
| E02 | 一字型<br>單人跳<br>繩中繩 | 8 下  | 一迴旋/打點跳過繩皆可計算次數                       | 個人繩需跟大繩同時跳過。 |
| E03 | 波浪型<br>雙人跳        | 8 下  | 一迴旋/打點跳過繩皆可計算次數                       | 兩人皆需完成 8 下   |
| E04 | 相繞型<br>雙人跳        | 8 下  | 一迴旋/打點跳過繩皆可計算次數                       | 兩人皆需完成 8 下   |
| E05 | 十字型<br>四人跳        | 8 下  | 一迴旋/打點跳過繩皆可計算次數，四位甩繩手皆將甩繩與手高舉過頭即結束計時。 |              |

## 【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。

三、 競賽規定：個人賽：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。

團體賽：每次比賽時須全隊一起喊出跳過之次數，以便計算次數，更能增進團隊默契（經提醒未改善者成績以所跳次數之 90% 計算）。所有比賽音檔『嗶』聲開始前，必須靜止不動，若擅自行動則扣總成績 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。

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 | 兩分鐘相繞繩接力賽  | 4 位選手接力，在相繞繩(Double Dutch)內各跳 30 秒，累計跑步跳的成功次數較多者獲勝。                                       |
|     | 長繩不限時計次賽   | 比賽開始一分鐘內，因故造成迴旋繩中止迴旋者，可重新再起跳並重新計算連續迴旋跳繩次數（以 3 次為限）。逾比賽開始一分鐘後，因故造成迴旋繩中止迴旋時，即判定該隊比賽結束並停止計次。 |
|     | 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，累計次數較多者獲勝。                          |