

跳 绳

竞赛规则



● 国家体育总局社会体育指导中心 组编



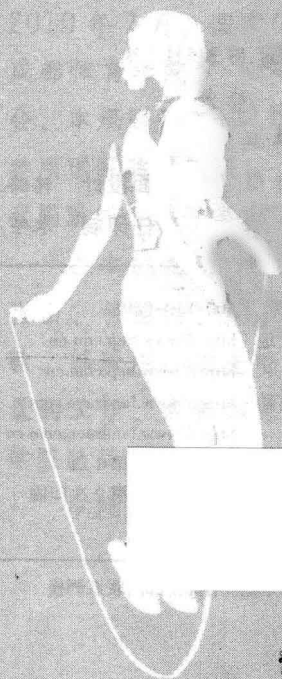
高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

跳 绳

Tiaosheng

竞赛规则

Jingsai Guize



● 国家体育总局社会体育指导中心 组编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

跳绳竞赛规则 / 国家体育总局社会体育指导中心组编. — 北京: 高等教育出版社, 2011.4 (2012.2重印)

ISBN 978-7-04-032313-9

I. ①跳… II. ①国… III. ①跳绳-竞赛规则 IV. ①G898.14

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第061035号

策划编辑	曹京华	责任编辑	曹京华	封面设计	韩璐儿
版式设计	宋新士	责任校对	庄伟亮	责任印制	朱学忠

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	涿州市京南印刷厂	网上订购	http://www.landaco.com
开 本	787×960 1/32		http://www.landaco.com.cn
印 张	2	版 次	2011 年 4 月第 1 版
字 数	42 000	印 次	2012 年 2 月第 2 次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	15.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 32313-00

前 言

跳绳是一项深受广大青少年和人民群众喜爱的体育健身项目，在我国有广泛的群众基础和悠久的历史渊源。为推动我国跳绳运动的普及与发展，2010年7月，国家体育总局社会体育指导中心在成都体育学院组织召开了《跳绳竞赛规则》编写会，本规则是在认真总结2007年跳绳竞赛规则和参照国际跳绳组织制定的竞赛规则的基础上，结合我国跳绳运动开展现状和竞技发展需求编写而成。

在本规则研讨和编写过程中，古桥、魏勇、崔山、吕韶钧、韦晓康、董国芬、邱建钢、蔡颖敏、韩跃刚、刘先陆、汤炳奎、胡少军等做了大量的工作，成都体育学院、上海赛体和上海体育学院跃动跳绳队对本规则的编写给予了大力支持。

本规则从2011年1月1日起执行。

《跳绳竞赛规则》编写组

2011年1月

目 录

第一章 总则	1
第一条 宗旨	1
第二条 目的	1
第三条 解释权	1

第二章 竞赛通则	2
第四条 竞赛项目	2
第五条 竞赛分组	2
第六条 奖项设定	3
第七条 比赛场地	3
第八条 比赛器材	4
第九条 比赛服装	4
第十条 比赛音乐	5
第十一条 比赛口令	6
第十二条 赛场礼仪	6
第十三条 比赛顺序	7

第十四条	检录	7
第十五条	弃权	7
第十六条	失误	7
第十七条	犯规	8
第十八条	申诉	9
第十九条	兴奋剂检测	10
第二十条	参赛人员规定	10

第三章 仲裁委员会与裁判人员组成 - - - 11

第二十一条	仲裁委员会	11
第二十二条	竞赛委员会	11
第二十三条	裁判人员组成	11
第二十四条	裁判人员职责	12

第四章 评分办法

第二十五条	计数赛	17
第二十六条	花样赛评分办法	23
第二十七条	表演赛评分办法	35

附件一	个人绳花样难度动作分类	37
附件二	两人（或以上）同步花样难度动作 分类	40
附件三	车轮跳花样难度动作分类	44
附件四	3人交互绳花样难度动作分类 ...	47
附件五	裁判员计分表格	49

第一章 总 则

第一条 宗旨

为了促进我国跳绳运动的推广与普及，推动跳绳运动的规范化发展，加快与世界跳绳运动的接轨和融合，更好地为全民健身事业服务，特制定本规则。

第二条 目的

(1) 为中国跳绳运动竞赛提供客观、统一的竞赛标准。

(2) 为裁判员公正、准确地评分提供客观依据。

(3) 为参赛者提供赛前训练和比赛的依据。

保证中国跳绳运动竞赛评判的客观性和统一性。

第三条 解释权

(1) 本规则是中国开展跳绳运动的规范性文件，解释权属国家体育总局社会体育指导中心。

(2) 本规则自颁布之日起在全国各级、各类竞赛中试行。

第二章 竞赛通则

第四条 竞赛项目

一、计数赛

- (1) 30 秒单摇跳。
- (2) 30 秒双摇跳。
- (3) 3 分钟单摇跳。
- (4) 连续三摇跳（要求 12 周岁以上）。
- (5) 4×30 秒单双摇接力。
- (6) 3×40 秒交互绳单摇接力。
- (7) 3 分钟 10 人长绳“8”字跳。

二、花样赛（45~75 秒）

- (1) 个人花样
- (2) 两人同步花样（每人一绳）。
- (3) 两人车轮跳花样。
- (4) 3 人交互绳花样。

三、表演赛

时间为 4~8 分钟，人数为 5~20 人。

第五条 竞赛分组

根据竞赛规程进行分组，方法如下：

- (1) 按性别分组：男子组、女子组、男女混合组。
- (2) 按年龄分组：儿童组（12 岁及以下）、青

少年组（13~17岁）、成人组（18岁及以上）。

第六条 奖项设定

根据竞赛规程设置。

第七条 比赛场地（图2-1）

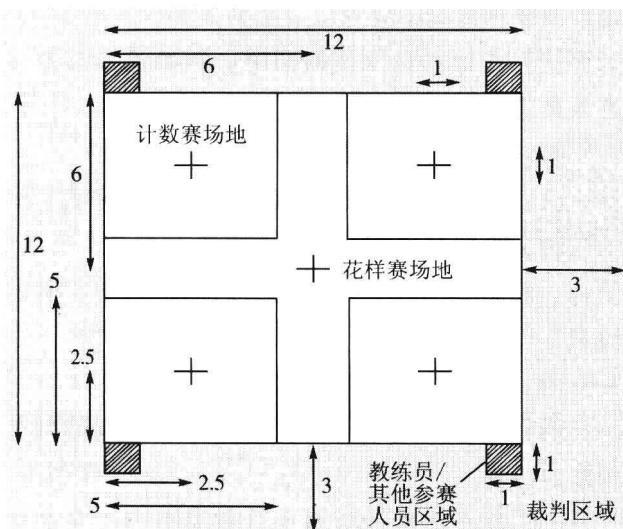


图 2-1 跳绳比赛场地示意图（单位：米）

（1）计数赛场地：5 米×5 米；3 分钟 10 人长绳“8”字跳项目要求两名摇绳运动员，二人间距不小于 3.6 米。

（2）花样赛场地：12 米×12 米。

（3）表演赛场地：15 米×15 米。

（4）正式比赛场地的地面须平整光滑，应为优质运动木地板或塑胶弹性地面，无影响比赛的隐患。比赛场地四周至少有 3 米宽的无障碍区；

比赛区上空的无障碍空间，比地面至少高 4 米。

(5) 比赛场地界线宽为 5 厘米，线宽不包括在场地内，颜色应与场地有明显区别。

(6) 裁判席设在裁判区内。裁判区为比赛场地周围 3 米区域，离观众席至少 2 米。

(7) 在运动员比赛的同时，教练员及其他参赛人员应在指定区域。

第八条 比赛器材

(1) 比赛用绳及其他设施须经组委会审定。

(2) 绳体及手柄的长短、粗细、颜色、形状、结构、材料和重量不限，也可使用不带手柄的绳具。

(3) 不可使用外部助力器材。

(4) 比赛用绳不得有安全隐患和影响裁判员判断的饰物。

(5) 在个人绳的比赛中，每名运动员只能使用一根绳子；在车轮跳、交互绳的比赛中，每队只能使用一副（2 根）绳子；在表演赛中，长绳的长度至少 7 米（上场前由主裁判测量）。

第九条 比赛服装

(1) 各代表队参赛人员须统一比赛服装，男女运动员服装款式可以不同，但颜色应统一。例如女队服装为上身白色运动衫，下身黑色裙裤；男队服装上身也应为白色，下身也应为黑色。

(2) 运动员服装修饰要适度，不能影响运动，

可穿短袖或无袖运动衫、短裤或裙裤；必须穿运动鞋上场比赛，以保护双足。

(3) 运动员上衣胸前的中间位置应佩戴组织者指定的参赛号码布，号码布规格为不大于 24（长）厘米×20（宽）厘米的矩形。比赛服上可标有队名、赞助商标志，标志最大面积为 30 平方厘米。

(4) 服装上不得带有不文雅及与本项运动不符的设计或字样。

(5) 不得佩戴妨碍比赛安全的任何饰物、挂件。

第十条 比赛音乐

(1) 音响设备应基本达到专业水准，常规放音设备应包括 2 台 CD 机、无线话筒及调音台等设备。

(2) 比赛开始前，应按时将音乐光盘交到放音处，赛前由大会统一组织试音。未按时递交音乐光盘并不违例，但比赛时将无音乐伴奏，并在比赛成绩中扣除音乐元素分值。不管是否有音乐伴奏，计时员将从音乐（或动作）开始至动作结束进行手动计时。

(3) 音乐伴奏是烘托气氛、转换节奏、激发运动员情趣的重要手段，参赛选手可以选择任何类型和风格的音乐，可以使用一首或多首乐曲混合的音乐，也可加入特殊音效，但音乐的旋律以

及节奏的转换等必须与跳绳动作相协调，音乐录制的质量应达到专业化水准，要确保清晰、稳定。

(4) 由音响设备引起的放音故障或音乐播放错误，运动员可以在 5 分钟内更换正确音乐，计分重新开始。

(5) 音乐的长度必须与比赛规定时间一致，赛前要正确填写“比赛音乐登记卡”，清楚地标明参赛者姓名、参加项目与参赛单位。音乐必须刻录在空白 CD 光盘上，并自备一盘。

第十一条 比赛口令

(1) 计数赛比赛：口令均采用电子播音，比赛开始口令为“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）”，结束口令为“停（或哨音）”，比赛中间会有阶段性时间提示，接力项目“换”的口令下达后下一名运动员方可起跳。

(2) 花样赛、表演赛及连续三摇跳比赛：口令为“裁判员准备——运动员准备——开始”。花样赛、表演赛比赛中间没有时间提示，在“75 秒”或“8 分钟”时宣告“时间到”。

第十二条 赛场礼仪

运动员在听到点名时和完成比赛前后，应向主裁判行礼致敬。

(1) 个人绳及车轮跳绳礼：运动员右脚站立，左脚脚跟着地，脚心踩住绳子中间位置，两手各握一绳柄拉绳于身体两侧，鞠躬示意。

(2) 交互绳及长绳类绳礼：运动员右脚站立，左脚脚跟着地，脚心踩住绳子中间位置，队伍两端的参赛运动员用外侧手握绳柄并向体侧拉绳，统一鞠躬示意。

第十三条 比赛顺序

在总裁判长的监督下，由编排记录组组织运动员抽签决定比赛顺序。决赛的比赛顺序按照预赛成绩由低到高排定。若预赛名次相同，则由编排记录组抽签决定决赛的顺序。

第十四条 检录

运动员须在赛前 30 分钟到达指定地点报到，并检查服装和绳具。赛前 20 分钟进行第一次检录，赛前 10 分钟进行第二次检录。

第十五条 弃权

(1) 超过检录时间 5 分钟未到场按弃权处理。

(2) 超过比赛时间 1 分钟不能上场比赛，按弃权处理。

(3) 比赛中运动员受伤，治疗后不能继续比赛，则判受伤运动员弃权。

第十六条 失误

一、轻微失误

轻微失误是指在比赛中出现绳子绊脚、绳子触碰到跳绳者或摇绳者身体、遗忘动作等情况而使动作延迟或停顿不多于 2 秒的失误。

二、严重失误

严重失误是指在比赛中出现绳子缠住运动员身体、两根或多根绳子缠在一起、绳子把柄掉地、遗忘动作、鞋子脱落、倒地等情况而使动作延迟或停顿多于 2 秒的失误。

第十七条 犯规

一、时间犯规

(一) 抢跳

所有计数赛项目都不允许抢跳。在比赛开始口令未下达前，运动员身体和绳子必须保持静止状态，否则视为抢跳。出现抢跳后，比赛将继续进行，最后在犯规运动员成绩中扣除 5 次。

(二) 时间不足或超时

花样赛的音乐时间为 45~75 秒，表演赛的音乐时间为 4~8 分钟，音乐开始或动作开始为比赛开始，动作结束为比赛结束，时间不足或超时都视为时间犯规，由主裁判扣除 5 分，且超出时间的动作不予评分。

(三) 连续三摇跳起跳犯规

运动员在听到比赛开始信号后或进行第二次尝试时，15 秒内未能开始起跳，比赛即告结束。

二、踩线或出界犯规

(1) 计数赛（除连续三摇跳外）：如果运动员踩线或出界（包括 3 分钟 10 人“8”字跳的 3.6 米线），计数暂停，主裁判提醒其回到规定场地继续

比赛，再累积计数，时间不间断。

(2) 连续三摇跳：运动员踩线或出界，比赛即告结束。

(3) 花样赛与表演赛：踩线或出界犯规每出现一次，由主裁判扣除 5 分。

三、转换犯规

转换犯规是指在接力赛中，“换”的口令未下达之前，运动员就开始转换。如果出现转换犯规，比赛继续，记犯规一次，转换犯规一次将从成绩中扣除 5 次。

四、花样赛难度动作数量不符犯规

(1) 两人同步花样比赛：要求难度动作必须同步完成，裁判员根据动作的一致性评分。整套花样中要求至少有一个互动配合动作，且只能是单人绳动作，车轮跳动作将不予评分，否则将作为一次严重失误扣除 5 分。

(2) 3 人交互绳花样比赛：要求每位参赛者至少跳 3 个不同的花样及给队友摇 3 个不同花样，如果未达到要求，每缺少一个花样将扣 5 分。

五、比赛无效

在计数赛中，每名运动员在同一场比赛中只能采用一种跳绳姿势，不得变换。否则，由主裁判判罚其比赛成绩无效，并取消本项目比赛资格。

第十八条 申诉

运动员对裁判员裁决有争议时，由领队或教

练员在比赛结束后 30 分钟内以书面形式向仲裁委员会提出申诉，同时需交纳申诉费。仲裁委员会的判决为终审裁决。

第十九条 兴奋剂检测

运动员应遵守《国际反兴奋剂公约》和《世界反兴奋剂条例》。赛会组织者应根据国际奥林匹克宪章的规定和国际奥委会的相关要求，实施兴奋剂检测工作。

第二十条 参赛人员规定

参赛人员须认真遵守组委会的各项规定，保持良好的赛风赛纪，并遵守以下规定：

(1) 参赛人员必须身体健康，并经医院体检合格。

(2) 各参赛队应公平竞争，服从裁判的判罚。

(3) 任何参赛人员不得在比赛期间对裁判人员施加影响和干扰，不得向裁判人员赠送礼品或礼金等。

(4) 参赛人员不得以任何形式对场上运动员进行提示或指导。

(5) 每名运动员每次只能代表一支队伍参赛，违者将被取消比赛资格。

(6) 拍照时禁止使用闪光灯等影响运动员比赛的器材。

(7) 参赛人员不得服用兴奋剂。

(8) 参赛人员应尊重他人，在发挥自身最高水平的同时，也要为别人的成功与进步喝彩。

第三章 仲裁委员会与裁判人员组成

第二十一条 仲裁委员会

仲裁委员会由主任、副主任和若干委员组成。负责受理运动队的申诉，并及时作出裁决，仲裁委员会的判决为终审裁决。

第二十二条 竞赛委员会

根据不同的比赛规模，可设立竞赛委员会（或竞赛部、竞赛处），在大会组委会的统一领导下，负责整个大会的竞赛组织工作。

第二十三条 裁判人员组成

- (1) 比赛设总裁判长 1 人，副总裁判长 1~3 人。
- (2) 比赛设执行裁判组、编排记录组和检录组。
- (3) 执行裁判组分为计数赛裁判组、花样赛裁判组与表演赛裁判组。其中，计数赛每块场地由 3 名计数裁判员担任裁判工作，其中 1 人为主裁判。个人、两人同步花样及车轮跳花样赛分别由 7 名裁判员担任裁判工作；交互绳花样比赛由 9 名裁判员担任裁判工作。表演赛由 11 名裁判员担任裁判工作。此外，各组还需安排一名计时员。具体如表 3-1 所示：