

# 115年臺南市中小學跳繩錦標賽競賽規程

一、宗旨：為了推展跳繩運動，增加運動人口、活用體育場地、鼓勵優質的假日休閒生活，以提升全民運動的風氣與水準。

二、依據：臺南市政府體育局115年3月20日南市體競字第1150334003A 號函辦理。

三、指導單位：臺南市政府

四、主辦單位：臺南市政府體育局

五、承辦單位：臺南市新營區新泰國民小學

六、協辦單位：臺南市體育總會民俗體育委員會

七、比賽日期：民國115年4月24日【星期五】

八、比賽地點：臺南市體育局新營體育場體育館

九、參賽組別暨資格：

(一)國小中年級男生組：本市各公私立國小在籍中年級男生，以學校為單位組隊參加。

(二)國小中年級女生組：本市各公私立國小在籍中年級女生，以學校為單位組隊參加。

(三)國小高年級男生組：本市各公私立國小在籍高年級男生，以學校為單位組隊參加。

(四)國小高年級女生組：本市各公私立國小在籍高年級女生，以學校為單位組隊參加。

(五)國中男子組：本市各公私立國中在籍男生，以學校為單位組隊參加。

(六)國中女子組：本市各公私立國中在籍女生，以學校為單位組隊參加。

(七)高中男子組：本市各公私立高中職（含五專前三年級）在籍男生，以學校為單位組隊參加。

(八)高中女子組：本市各公私立高中職（含五專前三年級）在籍女生，以學校為單位組隊參加。

十、比賽項目：

(一) 國小中年級組：分男童組與女童組

1. 個人競速賽

(1) 30秒跑步跳一迴旋計次賽

(2) 30秒前跳二迴旋計次賽

(3) 1分鐘開叉跳一迴旋計次賽

2. 雙人競速賽

(1) 1分鐘同向並立前跳一迴旋計次賽

(二) 國小高年級組：分男童組與女童組

1. 個人競速賽

- (1) 30秒跑步跳一迴旋計次賽
- (2) 30秒前跳二迴旋計次賽
- (3) 1分鐘開叉跳一迴旋計次賽
- (4) 3分鐘跑步跳一迴旋計次賽

2. 雙人競速賽

- (1) 1分鐘同向並立前跳一迴旋計次賽

3. 1×30秒3人相繞繩計次賽

4. 團體競速賽

- (1) 一分鐘6人團體競速賽
- (2) 團體八字繩穿越賽

(三) 國中組：分男子組與女子組

1. 個人競速賽

- (1) 30秒跑步跳一迴旋計次賽
- (2) 30秒前跳二迴旋計次賽
- (3) 1分鐘開叉跳一迴旋計次賽
- (4) 3分鐘跑步跳一迴旋計次賽

2. 1×30秒3人相繞繩計次賽

3. 團體競速賽

- (1) 一分鐘6人團體競速賽
- (2) 團體八字繩穿越賽

(四) 高中組：

1. 個人競速賽 (分男子組與女子組)

- (1) 30秒跑步跳一迴旋計次賽
- (2) 30秒前跳二迴旋計次賽
- (3) 1分鐘開叉跳一迴旋計次賽
- (4) 3分鐘跑步跳一迴旋計次賽

2. 1×30秒3人相繞繩計次賽 (分男子組與女子組)

3. 團體競速賽 (男女可混合報名)

(1) 一分鐘6人團體競速賽

(2) 團體八字繩穿越賽

#### 十一、報名方式：

(一) 每校每項個人競速賽報名限1-3人，個人賽每人最多報名2項。雙人競速賽與3人相繞繩計次賽限報1-2隊，團體賽限報二隊。報名自即日起至115年4月10日（星期五）下午4點截止。本項比賽不收取報名費。

(二) 本活動採線上報名，學校統一報名網址：<http://163.26.179.2/folk11504>

各項競賽註冊表（由網路報名完成後電腦系統自動產生）請核章後於115年4月15日前送達或寄達承辦單位（臺南市新營區東學路77號-新泰國小學務處收），信封封面請註明：【115年中小學跳繩錦標賽】

活動問題洽詢：黃竣炫主任、連絡電話：06-6330496#803，網路電話：323020。

報名後請電話確認。

十二、領隊抽籤會議：115年4月20日（星期一）上午9點在新泰國小會議室舉行，不另行文通知，請各領隊準時與會；未出席者由大會代為抽籤，對議決之事項不得異議。

#### 十三、獎勵：

(一) 成績依下列表格之級距，頒以特優、優等、甲等之獎狀。

項目 \ 年段		中年級	高年級	國/高中	備註
競速個人30秒跑步跳計次賽	特優	65次或以上	70次或以上	75次或以上	
	優等	55-64次	60-69次	65-74次	
	甲等	45-54次	50-59次	55-64次	
競速個人30秒二迴旋計次賽	特優	65次或以上	70次或以上	75次或以上	
	優等	55-64次	60-69次	65-74次	
	甲等	45-54次	50-59次	55-64次	
競速個人開叉跳1分鐘計次賽	特優	95次或以上	105次或以上	105次或以上	
	優等	80-94次	90-104次	90-104次	
	甲等	60-79次	70-89次	75-89次	
競速個人3分鐘跑步跳一迴旋計次賽	特優		310次或以上	340次或以上	
	優等		280~309次	300~339次	
	甲等		240~279次	260~299次	
競速雙人同向並	特優	150次或以上	160次或以上		

立1分鐘計次賽	優等	130-149次	140-159次		
	甲等	110-129次	120-139次		
競速3人相繞30秒計次賽	特優		60次或以上	70次或以上	
	優等		45-59次	55-69次	
	甲等		35-44次	40-54次	
競速團體1分鐘計次賽	特優		150次或以上	150次或以上	依實際參與隊數，2-3隊取1、4隊取2、5隊取3，頒發獎盃
	優等		120-149次	130-149次	
	甲等		100-119次	110-129次	
團體八字（六名跑者）1分鐘計次賽	特優		63 下或以上	73 下或以上	依實際參與隊數，2-3隊取1、4隊取2、5隊取3，頒發獎盃
	優等		55~62 下	60~72 下	
	甲等		40~54 下	49~59 下	

（二）優勝隊伍隊職員、辦理活動有功人員，依照「臺南市立高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定」辦理敘獎。

#### 十四、規則：

##### （一）跑步跳一迴旋計次賽

1. 參賽者在30秒內完成最多跑步跳，裁判只會計算右腳成功過繩之數目。跑步跳的動作必須為右腳、左腳、右腳、左腳，兩腳互相交替。每一步跳躍必須越過繩子及環繞身體轉動一圈。

##### （二）前跳二迴旋計次賽

1. 參賽者在30秒內完成最多二迴旋，裁判只會計算雙腳成功過繩之數目。參賽者必須使用雙腳跳躍，繩子在雙腳碰地之前圍繞身體旋轉兩圈。

##### （三）開叉跳一迴旋計次賽

1. 參賽者在限時內完成最多開叉跳，裁判只會計算雙手交叉成功過繩之數目。

##### （四）個人3分鐘跑步跳一迴旋「限時計次賽」

1. 限時3分鐘計次賽，比賽開始時由主任裁判以播放音檔方式進行，選手聽到 Deep 聲音起跳以3分鐘內右腳連續跳躍過繩累計之次數判定等地。
2. 跑步跳的動作必須為左、右兩隻腳相互交替過繩。每一步跳躍必須越過繩子及繩子環繞身體轉動一圈。

3. 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。
4. 比賽時間內，產生失誤造成迴旋中止者，得重新開始起跳，採累加計次方式。

(五) 同向並立前跳一迴旋計次賽

1. 兩位參賽者以並立的型態站在一起，兩人各執繩的一端，每人雙腳併攏進行前跳一迴旋，裁判會計算一分鐘內完成前跳一迴旋的次數。

(六) 6人團體競速賽

1. 限時 1 分鐘，每組比賽開始時由裁判撥放計時音樂，「各就位、預備、開始」使用一條長繩，以定點跳繩由 2 人掌繩，做一字型迴旋，4 人同時在迴旋繩中跳躍。以1分鐘內連續跳躍累計之次數來判定勝負或名次。
2. 以 4人同時成功起跳，開始計算第一下。結束以哨聲終止比賽。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（未喊出聲或出聲太小經裁判兩次提醒仍未改善者，成績次數以八折計算）。
3. 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。
4. 比賽時間內，因故造成迴旋繩中止迴旋者，得重新開始起跳，採累加計次方式。

(七) 1×30秒3人相繞繩計次賽

1. 兩位參賽者持兩條長繩甩相繞繩，另一位跳入相繞繩中完成跑步跳，在30秒內完成跑步跳最多下者獲勝，裁判只會計算右腳成功過繩之數目。跑步跳的動作必須為左、右兩隻腳互相交替。每一步跳躍必須越過繩子及環繞身體轉動一圈。

(八) 八人八字穿越規則 (2 甩6 跑)

1. 由兩名選手掌繩繞一字繩，6 名選手依序進繩跳一下後出繩，出繩後必須繞過打繩者才能再次進繩，跑動的路線呈現『∞』形狀。
2. 不分年級組，各校男女各可派至多兩隊，女子組可混和男子或獨立報名男子組，男子組不可跨組報名女子組。
3. 大會將播放競速音檔「One rope figure eight Speed sixty seconds, Judges ready, athletes ready, set Beep.」選手需聽到 Beep 聲之後才能啟動繩子，否則將視為偷步，偷步情況發生時成績將扣除10 下。
4. 每10秒會有秒數提示聲「ten、twenty、thirty、forty、fifty」，60 秒 Beep 聲響起即結束評分。
5. 當失誤發生時，需退回重新進行跳躍。

十五、注意事項：

(一) 參賽隊伍請於115年4月24日上午08：20前於臺南市新營體育場體育館完成報到。

(二) 上午8:40於體育館內舉行開幕典禮。

(三) 各項賽程預計於上午9：00開始進行比賽。

(四) 對選手資格有異議，需於賽前向裁判提出檢查資格之要求，開賽後不予受理。

(五) 參賽選手請攜帶證件以備查證。

(六) 如因天氣因素無法比賽，將在本校網頁或粉絲專頁上公告最新訊息。

十六、本競賽規程如有未盡事宜，得由大會隨時修正公佈。