

## 競賽規範

### 一、名詞釋義

一跳一迴旋比賽規範：

■ 一跳一迴旋：跳躍一次，繩索迴旋一周。

■ 跑步跳：前（後）跑步跳，**以左腳為起跳腳**，完成左、右腳各一跳一迴旋為計次單位。

花式跳繩比賽規範：

■ 開叉跳：雙臂分開迴旋過腳一次後，再將雙臂體前交叉迴旋過腳之跳躍動作。

團體長跳繩比賽規範：

■ 團體長跳繩限時計次：除二位甩繩手外之比賽選手同時起跳，以一跳一迴旋為計次單位，併腳跳、跑步跳均可。

### 不予採計之計次

失誤：當繩子纏住身體的一部份或其他因素使迴旋不連續或中斷。

起跳違規：在裁判「開始」的訊號前即開始或移動繩子。

場地違規：選手跳出界線或腳踩出比賽區域。

動作違規：未依照「計次規範」之跳繩動作。

### 二、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：

1. 競賽進行中，運動員未經當場裁判之允許，不得擅離指定之位置，否則不得歸隊（組）參加比賽。
2. 各單位運動員進場後，於賽席位就座後，依順序先後比賽，在競賽進行中，除參賽者在比賽場地範圍內，其餘運動員均須在項目賽席上休息，否則取消比賽資格。
3. 運動員進入比賽場地後，除團體跳繩限時計次賽得在進場之 1 分鐘預備時間內試跳外（由主任裁判哨音通知結束），其餘競賽不得做賽前練習。

資料參考來源：中華民國民俗體育運動協會「98 年修訂民俗體育運動競賽規則」