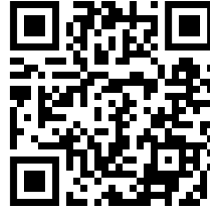


108 年歸仁國中健康促進 SH150 班際團體跳繩競賽規程

一、活動主旨：為鍛鍊強健體魄、培養團隊合作精神、增進同學間情誼。

二、參加對象：本校一年級學生，以班級為組隊單位，每班組兩隊(跳躍手-男 9 女 9，甩繩手-4 名不限男女)，跳躍手另可有男女各 2 名候補員。

三、比賽時間：107 年 5/27(一)第六、七節。



比賽參考影片

四、比賽地點：本校活動中心。

五、服裝規定：

- 1、比賽服裝以各班班服或運動服為主(出賽同學服裝必須統一)。
- 2、第一位與最後一位跳躍手必須穿上號碼衣。

六、競賽規則與比賽方式：

- 1、採跳繩團體限時計次方式。
- 2、器材：比賽用繩以體育組提供之跳繩為限(賽後需繳回)；比賽時會放一條預備繩於場中，提供選手備用。
- 3、團體限時計次賽：由 2 人掌繩做一字型迴旋，多人同時在迴旋繩中跳躍，以全部選手同時成功起跳，開始計算第一下，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，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。
- 4、比賽時間：2 分鐘。每組比賽開始時，由裁判以口令方式：「各就位、預備、開始〈鳴笛或鳴槍〉；結束時以〈鳴笛或鳴槍停止〉終止比賽。
- 5、每次比賽時，須全隊一起喊出跳過之次數(1.2.3...10→1.2.3...10，失誤就從沒跳過的那個次數開始數，例如 5 沒跳過，就從 5 開始繼續數)，以便計算次數，更能增進團隊默契。
- 6、以一定時間內男女兩隊成功跳躍累計之次數加總來判定勝負或名次。
- 7、若次數相同時，以男女總失誤較少者獲勝，若再相同則並列優勝。
- 8、一次一班(男女兩隊)上場比賽，出賽順序以抽籤決定。

七、獎勵辦法：

- 1、班際運動競賽敘獎原則，第一、二、三名，嘉獎貳次；第四名至第八名嘉獎乙次，由導師針對參賽者提出敘獎。
- 2、前八名頒發獎狀。