

# 臺南市109年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：臺南市體育處109年1月21日南市體處競字第1090112984號函辦理
- 三、指導單位：臺南市政府
- 四、主辦單位：臺南市政府教育局（體育處）
- 五、承辦單位：臺南市柳營區柳營國民小學
- 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109年3月31日【星期二】
- 八、比賽地點：臺南市體育處新營體育場體育館
- 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
    - 2.雙人競速賽
      - (1)1分鐘同向並立前跳一迴旋計次賽
    - 3.1x30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
  - (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
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

(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
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 (男女混合報名)
  - (1) 一分鐘6人團體混合競速賽

十一、報名方式：

(一) 每校每項個人競速賽報名限1-3人，雙人競速賽限報1-2隊，團體賽限報一隊。

報名自即日起至**109年3月5日(星期四)下午5時截止**。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/folk10903>

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**109年3月11日**前送達或寄達承辦單位(臺南市柳營區柳營路一段755號-柳營國小學務處收)

活動問題洽詢：柯敏松主任0953101583、連絡電話：06-6222124#102。

報名後請電話確認。

十二、領隊抽籤會議：**109年3月13日(星期五)**上午9點在柳營國小視聽教室舉行，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) 個人及團隊依實際參賽人(隊)數按下列名額錄取：2至3人錄取1名；4人(隊)錄取2名；5人(隊)錄取3名；6人(隊)錄取4名；7人(隊)錄取5名；8人(隊)錄取6名；9人(隊)錄取7名；10人(隊)以上錄取8名。
- (二) 「各競賽種類及項目之實際參賽人(隊)數未達2人(隊)以上，或運動員於參賽項目之全部賽程均未出賽者，不予獎勵」
- (三) 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。

(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) 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。

(五) 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。

(六) 1x30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。

十五、注意事項：

- (一) 參賽隊伍請於 **109年3月31日** 上午 8 時 20 分於臺南市新營體育場體育館完成報到。
- (二) 開幕典禮定於上午 8 時 30 分在體育館舉行，請所有球員務必參加。
- (三) 各項賽程預計於開幕典禮結束後開始比賽
- (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、比賽當天大會投保場地意外險並提供基本醫療用品。

十七、各項比賽示範影片置於柳營國小網頁，大家可上網觀看。

十八、本競賽規程如有未盡事宜，得由大會隨時修正公佈

