



成都大学跳绳协会
Rope Skipping Association

成都大学第五届校园跳绳比赛

竞赛规程

主办单位：成都大学体育运动委员会

承办单位：成都大学体育学院

时 间：2026年5月12日



目录

第一章 总则	2
第二章 竞赛组别与竞赛项目规则	2
第三章 参赛办法	8
第四章 报名办法	8
第五章 规则制定与颁奖颁发	9
第六章 仲裁组与成绩申诉	9
第七章 相关要求及注意事项	10
第八章 场地	11
第九章 赛事组委会联系信息	12



第一章 总则

一、主办单位

成都大学体育运动委员会

二、承办单位

成都大学体育学院

三、竞赛名称

成都大学第五届校园跳绳比赛

四、竞赛时间与地点

(一) 比赛时间：2026 年 5 月 12 日，下午 14:00—17:00

(二) 地点：成都大学体育馆

五、参赛对象

成都大学全校学生

第二章 竞赛组别与竞赛项目规则

一、竞赛组别

(一) 甲组：体育学院、斯特灵学院

(二) 乙组：机械工程学院、电子信息与电气工程学院、计算机学院、食品与生物工程学院、建筑与土木工程学院、旅游与文化产业学院、商学院、文学与新闻传播学院、外国语学院、马克思主义学院、法学院、美术与设计学院、影视与动画学院、音乐与舞蹈学院、师范学院、基础医学院、药学院、临床医学院、海外教育学院。

二、竞赛项目总览

(一) 花样赛

花样跳绳一段个人规定套路

(二) 速度赛

1. 30 秒双脚轮跳
2. 30 秒双摇跳
3. 1 分钟并脚跳
4. 分钟间隔交叉跳



(三) 趣味赛

1. 30 秒一带一跳
2. 1 分钟两人协同跳
3. 1 分钟三人和谐跳
4. 1 分钟十人八字跳
5. 1 分钟集体跳
6. 腰缠万贯（不颁奖）
7. 抛了个抛（不颁奖）

三、竞赛项目与规则

花样赛	花样跳绳 一段个人 规定套路	规则	根据规定音乐节奏完成规定套路动作。	分组： 男子组 女子组
		口令	“裁判员准备—运动员准备—请放音”	
		评分办法	根据主裁判扣分、创意编排、完成质量三部分评分组成	
速度赛	1. 30 秒 双脚轮跳	目标	30 秒内尽可能通过双脚交换跳的方式更多个数完成跳绳	分组： 男子组 女子组
		口令	① 开始：“裁判员准备—运动员准备—预备—跳” ② 结束：“停”	
		计数方法	双脚轮换跳累计跳绳成功并通过右脚下的次数乘 2（采用计数器）	
		规则	① 有效动作：运动员双手摇绳双脚轮换跳的方法跳绳，每跳起一次，绳跃过头顶并通过脚下绕身体一周(360°); ② 范围：运动员在指定场地内比赛为有效动作，否则无效，将不计个数。 ③ 抢跳：将从最后成绩中扣除 10 次； 失误：不扣分，但失误次数将被记录。	
	2. 30 秒双 摇跳	目标	30 秒内完成尽可能多的双摇跳	分组： 男子组 女子组
		口令	① 开始：“裁判员准备—运动员准备—预备—跳” ② 结束：“停”	



		计数方法	一次起跳，过绳两周，算成功一个双摇跳。	
		规则	① 有效动作：运动员双手摇绳双脚并脚跳的方法跳绳，每跳起一次，绳跃过头顶并通过脚下绕身体两周(720°); ② 范围：运动员在指定场地内比赛为有效动作，否则无效，将不计个数。 ③ 抢跳：将从最后成绩中扣除 10 次; ④ 失误：不扣分，但失误次数将被记录。	
		目标	1 分钟内完成尽可能多的间隔交叉跳。	
		口令	① 开始：“裁判员准备—运动员准备—预备—跳” ② 结束：“停”	
	3. 1 分钟并脚跳	计数方法	手臂完成交叉和打开两个完整动作不失误，记次数一次。在规定时间内累计数	分组： 男子组 女子组
		规则	① 有效动作：运动员先双手向前交叉摇绳过绳一次，再顺势打开变成单摇跳过绳一次，绳跃过头顶通过脚下绕身体 360°; ② 范围：运动员在指定场地内比赛为有效动作，否则无效，将不计个数。 ③ 抢跳：将从最后成绩中扣除 10 次; ④ 失误：不扣分，但失误次数将被记录。	
		目标	1 分钟内完成尽可能多的间隔交叉跳。	
		口令	① 开始：“裁判员准备—运动员准备—预备—跳” ② 结束：“停”	
	4. 1 分钟间隔交叉跳	计数方法	手臂完成交叉和打开两个完整动作不失误，记次数一次。在规定时间内累计数	分组： 男子组 女子组
		规则	⑤ 有效动作：运动员先双手向前交叉摇绳过绳一次，再顺势打开变成单摇跳过绳一次，绳跃过头顶通过脚下绕身体 360°; ⑥ 范围：运动员在指定场地内比赛为有效动作，否则无效，将不计个数。	
		目标	1 分钟内完成尽可能多的间隔交叉跳。	
		口令	① 开始：“裁判员准备—运动员准备—预备—跳” ② 结束：“停”	



			⑦ 抢跳：将从最后成绩中扣除 10 次； ⑧ 失误：不扣分，但失误次数将被记录。	
趣味赛	1. 30秒一带一跳	目标	30 秒内完成尽可能多的一带一单摇跳	分组： 男子组 女子组 混合组
		口令	① 开始：“裁判员准备—运动员准备—预备—跳” ② 结束：“停”	
		计数方法	① 并脚跳累计跳绳成功并通过脚下的次数(采用计数器) ② 双脚交换跳累计跳绳成功并通过脚下的次数(采用计数器)	
		规则	① 有效动作：两个运动员相对站立，其中一名运动员双手摇绳，两人同时起跳的方法跳绳，每跳起一次，绳跃过两人头顶并通过脚下绕身体一周(360°)； ② 范围：运动员在指定场地内比赛为有效动作，否则无效，将不计个数。 ③ 抢跳：将从最后成绩中扣除 10 次； 失误：不扣分，但失误次数将被记录。	
	2. 1 分钟两人协同跳	目标	1 分钟内完成尽可能多的单摇跳	分组： 男子组 女子组 混合组
		口令	① 开始：“裁判员准备—运动员准备—预备—跳” ② 结束：“停”	
		计数方法	一次起跳，过绳两周，算成功一个双摇跳。	
		规则	① 有效动作：两人并肩站立，各用外侧手握绳柄，同摇同跳，过绳一周（360°）计数一个；两人必须采用同一种过绳方式，否则无效。 ② 范围：运动员在指定场地内比赛为有效动作，否则无效，将不计个数。 ③ 抢跳：将从最后成绩中扣除 10 次； ④ 失误：不扣分，但失误次数将被记录。	
		目标	1 分钟内完成尽可能多的三人配合完成过绳。	分组：



	3. 1 分钟 3 人和谐 跳	口令	① 开始：“裁判员准备—运动员准备—预备—跳” ② 结束：“停”	男子组 女子组 混合组
		计数方法	双脚同步跳过绳累计成功次数	
		规则	① 有效动作：两名运动员各持一手柄摇绳（摇绳者不跳），第三名运动员在绳中做单摇跳绳；跳绳者只能采用一种过绳方式，否则第二种过绳方式无效，将不几个数。	
			② 范围：运动员在指定场地内比赛为有效动作，否则无效，将不计个数。 ③ 抢跳：将从最后成绩中扣除 10 次； ④ 失误：不扣分，但失误次数将被记录。	
	4. 1 分钟 十人八字 跳	目标	在 1 分钟时间内，2 名运动员同步摇单长绳，其他 8 名运动员一次以“8”字路线绕摇绳队员，并尽可能多的完成跑跳进出绳。	分组： 混合组
		口令	③ 开始：“裁判员准备—运动员准备—预备—跳” ④ 结束：“停”	
		计数方法	成功跳过一个人计数一个	
		规则	① 有效动作：2 名摇绳运动员两脚间距离不小于 3.6 米，运动员必须依次“8”字型跑跳穿越长绳；累计运动员成功过绳次数为该队的应得次数； ② 范围：运动员在指定场地内比赛为有效动作，否则无效，将不计个数。 ③ 抢跳：在“跳”的口令下达后，摇绳者才可以开始摇绳，跳绳者开始进绳跳跃，否则视为枪挑，每次犯规都从比赛应得数中扣除 10 个； ④ 失误：不扣分，但失误次数将被记录。	
	5. 1 分钟 集体跳	目标	在 1 分钟时间内尽可能多的完成集体跳。	分组： 混合组
		口令	① 开始：“裁判员准备—运动员准备—预备—跳”	



			一跳” ② 结束：“停”	
		计数方法	手臂完成交叉和打开两个完整动作不失误，记次数一次。在规定时间内累计数	
		规则	① 有效动作：2 名运动员同步摇单长绳，其他 8 名运动员集体在绳中跳绳，绳子同时通过 8 个人头顶和脚下；运动员无论采用何种站立方式，绳子均须同时通过绳中 8 名运动员头顶与脚下为成功一次，计数 1 次。 ② 范围：运动员在指定场地内比赛为有效动作，否则无效，将不计个数。 ③ 抢跳：在“跳”的口令下达后，摇绳者才可以开始摇绳，跳绳者开始进绳跳跃，否则视为枪挑，每次犯规都从比赛应得数中扣除 10 个； ④ 失误：不扣分，但失误次数将被记录。	
	6. 腰缠万贯	口令	开始：“裁判员准备—运动员准备—预备—开始”	分组： 混合组
		规则	① 四人一组，两组 pk，第一名队员将绳缠在腰间听见口令开始后，自起跑点快速直线冲出，经距离 10 米的标志盘处折返回起点，将绳缠在第二名队员腰间，按相同办法，在最后一队员回到起点时为比赛结束 ② 跑动过程中，绳子要在腰间，不允许绳子任何部位触地。 ③ 最后一名队员先回到起点位置的队伍为获胜队	
	7. 抛了个抛	口令	开始：“裁判员准备—运动员准备—预备—开始”	分组： 混合组
		规则	① 60 秒内抛绳柄击打水瓶，击打水瓶五个，两两 pk ② 运动员在指定场地内比赛为有效动作 ③ 60 秒内先将水瓶击打倒为获胜；若在规定时间内，都未打倒 5 个水瓶，则数量多者获胜。	

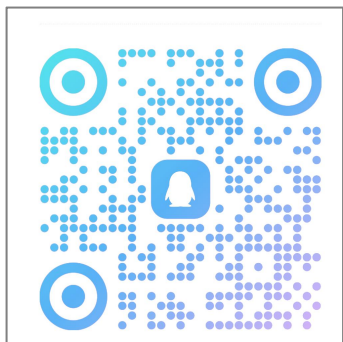


第三章 参赛办法

1. 凡是我校获得正式学籍，并已购买保险(学生平安人身意外伤害保险)的普通高等学校全日制本、专科学生及研究生，均可报名参赛。
2. 一经发现报名运动员中存在无参赛资格的运动员将无条件取消该运动员成绩，并通报所在学院。
3. 运动员必须具备参加第五届跳绳比赛活动的能力(包括身体、技术和对天气等的适应能力)，参赛学院和个人对自己的安全负全部责任。
4. 凡患有心脑血管及其它不适合参加运动或比赛的疾病患者均不宜报名参赛，否者后果自负。
5. 凡有冒名顶替者，一经发现在全校进行通报。

第四章 报名办法

1. 各单位报领队 1 人，教练 1 人，按男、女生分组报名，各学院运动员报名人数须不低于 10 人，不高于 50 人。每名运动员限报 2 项计数赛项目，2 项趣味赛项目。
2. 个人赛进群填表报名即可。
3. 1 分钟十人八字跳和 1 分钟十人集体跳须提交报名表，可跨学院报名，各学院须将加盖学院公章的团体参赛纸质报名表交给丁镜源，电话 18224249671。
4. 各学院须将团体赛（仅包括 1 分钟十人八字跳和 1 分钟十人集体跳）电子报名表于 2026 年 5 月 8 日 17:00 前发送至邮箱 1161600098@qq.com，邮件命名：“学院+跳绳比赛报名表”。逾期报名，不予受理，报名后一律不得更改、调整和补充报名信息。
5. 入群二维码





第五章 规则制定与颁奖颁发

一、规则制定

参考《全国跳绳联赛 2025 年版竞赛规则》制定的此次赛事的规则。

二、成绩公布与颁奖办法

(一) 颁奖方式

1. 成绩公布方式：现场公告栏张贴公布，只取前八名公布成绩。
2. 现场颁奖：比赛结束后，将举行颁奖仪式。
3. 奖项设置：
 - (1)甲、乙组分开竞赛。
 - (2)每个组别分为男子组、女子组或者混合组。
 - (3)花样赛和速度赛分别取前八名颁发电子版证书；前三名颁发纸质版证书、电子版证书和精美文创产品。
 - (4)趣味赛取前八名颁发电子版证书。
 - (5)“腰缠万贯”与“抛了个抛”不参与竞赛，不需要报名，是现场自由参与项目。参与即可获得小奖品。
 - (6)报名人数少于 8 人的花样赛和速度赛不颁发纸质版证书，只颁发电子版证书。

第六章 仲裁组与成绩申诉

三、仲裁组

仲裁委员与裁判员均为持有由国家体育总局颁发的裁判员证书的执行裁判员，由成都大学体育运动委员会选派。

四、成绩申诉

若对成绩有异议，准备相应的视频或者照片材料到仲裁委员处处理。不得自行找场上裁判，扰乱比赛秩序，否则成绩作废。



第七章 相关要求及注意事项

一、检录

1. 运动员须在赛前 30 分钟到达第一检录区，并检查服装和绳具。并拿取“计分表”（花样赛不需要拿取计分表）；

 成都大学跳绳协会 Rope Skipping Association				
速度赛计分表				
项目			轮次 / 场次	
组别				
单位			姓名	
裁判员	Head	Judge	Judge	应得数
扣除原因及次数				
最终成绩			主裁签字	

 成都大学跳绳协会 Rope Skipping Association				
趣味赛计分表				
项目			轮次 / 场次	
组别				
单位			姓名	
裁判员	Head	Judge	Judge	应得数
扣除原因及次数				
最终成绩			主裁签字	

2. 由引导员带领到第二检录区等待；
3. 进入比赛地点，将“计分表”给裁判员，准备比赛。



参考微信公众号“橙子爱跳绳”。（见联系方式）

1. 比赛跳绳由主办方提供或自带；
2. 若第二检录现场仍然未到的参赛选手按弃赛处理；
3. 比赛过程中注意安全；
4. 禁止使用钢丝绳；
5. 每人限报四项，多报无效；
6. 请各位参赛运动员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥；
7. 不允许参赛者：各类骨折人员，长期不参加体育运动者，各类不适合剧烈运动者。

Diagram illustrating the layout of a rectangular sports field (19m by 12m) divided into six rectangular playing areas (比赛场地) and a central green area (裁判员). The central green area is a cross shape with a width of 2m. The playing areas are arranged in a 2x3 grid. The dimensions of the playing areas are 5m by 12m. The dimensions of the central green area are 2m by 12m. The dimensions of the central green area are 2m by 12m. The dimensions of the central green area are 2m by 12m.



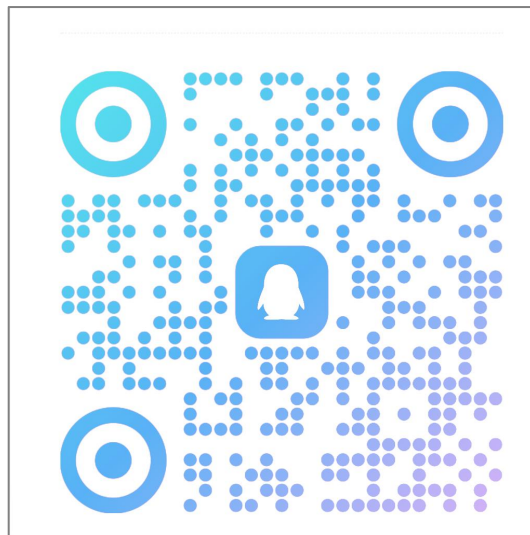
第九章 赛事组委会联系信息

综合部：丁镜源 18224249671 ， 夏加斌 13281197719

（相关赛事信息及其他事宜将同时在官方微信平台和 QQ 群公布，请及时关注）



公众号：橙子爱跳绳



QQ 号：成都大学第五届跳绳比赛