

113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113年○○月○○日南市體處競字第○○○○○○○○○○號函辦理。

三、指導單位：教育部體育署、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113年5月2日【星期四】

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

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

(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、3人相繞限報1-2隊、團體賽限報1-2隊、3人相繞及團體賽若為男女混合組隊，一律限報男生組；以上項目皆可往上跨年級報名，團體賽並可多報2位候補選手。

報名自即日起至113年3月22日（星期五）下午5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/folk11304>

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112年3月29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），信封封面請註明：【113年中小學跳繩錦標賽】

活動問題洽詢：陳郁蓁主任0920-623608、連絡電話：06-6222124#102。

報名後請電話確認。

- 十二、領隊抽籤會議：113年4月10日（星期三）上午10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) 成績依下列表格之級距，頒以特優、優等、甲等之獎狀。

年段 項目		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	

競速雙人同向並立1分鐘計次賽	特優	150次或以上	160次或以上		
	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	

(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) 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。

(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）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。

十五、注意事項：

（一）參賽隊伍請於113年5月2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