**附件2**

**竞赛规则要点说明**

**一、赛场礼仪**

1. 运动员在入场后，动作开始前和结束后，积极的向裁判组和观众鞠躬行礼”绳礼”，在花样赛、表演赛、规定套路通级赛中违反要求的，每出现一次，按一次大失误计算，速度赛中，每出现一次,总成绩扣除 5 次；(绳礼：运动员右脚站立，左脚脚跟着地，脚心踩住绳子中间位置，两手各握一绳柄拉绳于身体两侧，鞠躬示意)。
2. 在任何比赛中，运动员发出不文明的用语时，取消比赛资格。
3. 比赛中运动员不得嚼口香糖等食物，在花样赛、表演赛、规定套路通级赛中 违反要求的，每出现一次，按一次大失误计算，速度赛中，每出现一次，总成绩扣除 5 次。

**检录:** 运动员须在赛前 30 分钟到达指定地点报到，并检查服装和绳具。赛前 20 分钟进行第一次检录，赛前 10 分钟进行第二次检录。

二、竞赛办法

**(一）30秒单摇**

1.参赛者在规定的区域内进行比赛，运动员跳起一次，双手摇绳，绳体跃过头顶并通过脚下绕身体一周(360°)，称作单摇跳。运动员必须采用双脚轮换跳法，其他跳法不计数，在30秒规定时间内累计右脚成功的次数。

2.比赛口令为：“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——10——20——停（或哨音）”。

**（二）30 秒双摇跳**

1.参赛者在规定的区域内进行比赛，运动员双手摇绳，双脚同时起跳，每跳起一次，绳体跃过头顶通过脚下绕 身体两周(720°)，称作双摇跳。双脚同步跳累计跳绳成功通过脚下次数。其它同 30 秒单摇跳。

2.比赛口令为： “裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——10——20— —停（或哨音）。

**（三） 60秒单摇跳（并脚跳）**

1.运动员必须采用双脚并立跳法，在1分钟规定时间内累计成功的次数。

2.比赛口令为：“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——20——40——停（或哨音）”。

**（四）3分钟单摇**

1.参赛者在规定的区域内进行比赛，运动员跳起一次，双手摇绳，绳体跃过头顶并通过脚下绕身体一周(360°)，称作单摇跳。运动员必须采用双脚轮换跳法，其他跳法不计数，在3分钟规定时间内累计右脚成功的次数。

2.比赛口令为：“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——30——1分钟——30——2分钟——30——45——停（或哨音）”。

**（五）60秒交互绳速度跳**

1.需两名摇绳者和一名跳绳者，跳绳者30秒内在交互绳中完成尽可能多的双脚轮换跳。

2.比赛口令为： “裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——30——45— —停（或哨音）”。

**（六）4×30秒单摇接力**

1.参赛者在规定的区域内进行比赛，运动员跳起一次，双手摇绳，绳体跃过头顶并通过脚下绕身体一周(360°)，称作单摇跳。运动员必须采用双脚轮换跳法，其他跳法不计数，4名运动员在120秒不间断的时间内，按照先后顺序依次完成30秒累计右脚成功的次数。

比赛口令为：“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——10——20——换——10——20——换——10——20——换——10——20——停（或哨音）”。

**（七）4×30秒交互绳接力**

1.4名队员在120秒时间内，按照先后顺序以 30秒接力的形式轮流摇跳交互绳，跳绳者在交互绳中完成尽可能多的双脚轮换跳。

2.比赛口令为：“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——10——20——换——10——20——换——10——20——换——10——20——停（或哨音）”。

**（八）2×30秒双摇跳接力**

1.两名运动员在60秒不间断的时间内，按照先后顺序依次完成30秒双摇跳绳接力。

2.比赛口令为：“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——10——20——换——10——20——停（或哨音）”。

**（九）1分钟10人长绳集体跳**

1.在1分钟时间内，2名运动员同步摇单长绳，其他8名运动员集体在绳中跳绳，绳子同时通过8个人头顶和脚下，并尽可能多地完成集体跳绳次数。

2.比赛口令为：“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——20——40——停（或哨音）”。

**（十）3分钟10人长绳“8”字跳**

1.每队10名队员参赛(必须有一名异性)，预备时绳子处于静止状态，两名运动员(男女不限)持绳站好，间距不小于3.6米。在口令或鸣哨后将绳同方向360°摇起，运动员无论采用何种方式须依次以“8”字路线跑入绳中跳跃、长绳过双脚、再跑出长绳，则计次数1次，在规定时间内累积进行。

2.比赛口令为：“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——30——1分钟——30——2分钟——15——30——45——停（或哨音）”。

**（十）个人花样规定套路七段**

1.参赛者在规定的区域内进行比赛，根据固定音乐按照跳绳运动的基本规律，合理运用身体姿势的变化或人、绳之间的配合，凭借选手的想象力和创造性将各种个人绳技术动作有机地融合在一起，全面展示个人绳项目的技巧性和艺术性。

**（十一）车轮跳花样规定基础套路**

1.人数在4-16人，即上场2-8人组两人车轮跳花样，来完成同步动作，在规定的音乐时间里按顺序完成相关等级规定动作的表演，不得增加时间及中间插入其它动作。

2.比赛口令为：裁判员准备——运动员准备——开始（音乐）。

**（十二）两人同步花样自选初级**

1.参赛者两人各持一根绳在规定的区域内进行比赛，在45-75秒的时间内按照跳绳运动的基本规律，合理运用身体姿势的变化或人、绳之间的配合，凭借选手的想象力和创造性将各种个人绳技术动作有机地融合在一起，全面展示两人个人绳项目的技巧性和艺术性。两人只有动作同步时才能评判难度分，互动配合等特殊的动作编排除外，车轮跳动作不予评分。

2.比赛口令为：裁判员准备——运动员准备——开始（音乐），计时员会在75秒时间到达时宣告“时间到”。

**（十三）集体自编赛（小型、大型）**

1.小型集体自编：3-7人，2分30秒-3分钟，自配音乐；大型集体自编：8-16人，4-8分钟，自配音乐，每支队伍需要在音乐的伴奏下，去完成一个优美的、充满趣味性和创新性、能给观众带来愉悦和审美的活力表演且能展现高超的技术动作和不同的跳绳元素。所展示的跳绳元素必须包括单人绳、交互绳、长绳、车轮跳、旅行跳（Traveller），但不要限制于这些动作。每支队伍在展示动作时应尽可能安排全体队员参与其中，运动员可运用各种长度的绳子，但其中至少有一条长绳长度达到或超过7米，否则算大失误扣1分。

2.比赛口令为：裁判员准备——运动员准备——开始（音乐），计时员会在时间到达时宣告“时间到”。

**（十四）个人绳规定套路1、2级**

1.人数在5-16人，在规定的音乐时间里按顺序完成相关等级规定动作的表演，不得增加时间及中间插入其它动作。

2.比赛口令为：裁判员准备——运动员准备——开始（音乐）。

三、犯 规

**（一） 时间犯规**

1.抢跳或抢换 所有计数赛项目都不允许抢跳或抢换。在“预备”口令发出后，比赛“跳” 或哨音口令未下达前,运动员身体和绳子未保持静止状态；或在接力赛中，“换” 的口令未下达之前，运动员就开始转换，都将视为抢跳或抢换。出现抢跳或抢换后，比赛将继续进行。比赛结束后，每抢跳或抢换一人次，在应得数成绩中扣除5个。

2.连续多摇跳起跳犯规运动员在听到“可以开始”比赛信号后，15 秒内未能出现第一个多摇跳， 那么将从最终成绩中减去 5 个，超过 1 分钟未能出现第一个多摇跳，按弃权处理。

**（二） 空间犯规**

1.计数赛（除连续多摇跳外）： 如果运动员踩线、出界（包括 3 分钟 10 人“8”字跳摇绳人的间距线3.6米）或 交互绳计数赛中跳绳者方向错误，计数暂停，为了鼓励运动员积极完成比赛， 错误动作出现后不再计数，裁判员应立即提醒运动员“出界”，直到在规定的场 地内做出正确动作再开始累计计数，时间不间断。

2.连续多摇跳： 运动员踩线或出界，比赛即告结束。

**（三）比赛无效**

在计数赛中，每名运动员在同一场比赛中只能采用一种跳绳姿势，不得变换。否则，由主裁判判罚其比赛成绩无效，并取消本项目比赛资格。