

# 臺中市大肚區永順國小 114 學年度跳繩限時計次賽

## 1、比賽日期：

個人賽：115/1/15(四)上午 8 點 00 分。

團體賽：115/1/16(五)上午 8 點 00 分。

## 2、比賽地點：順學樓地下室或風雨球場。

## 3、參賽人數：

個人賽：以班級為單位，人數 10 名，單一性別至少 3 人。

團體賽：中年級組 8 人（含搖繩者）、高年級組 12 人（含搖繩者），其中單一性別 中年級組至少 3 人，高年級組至少 4 人。

## 4、實施方式：

個人賽：

競賽項目	三至六年級			
	基本(跑步)跳	開叉跳	體側交互迴旋跳	一跳二迴旋
比賽時間	60 秒			
比賽時間		30 秒	30 秒	30 秒
備註	每班選派學童參賽，每生參加 <b>不限參加之項目數</b> 。 個人賽項目任一項於該年級排名 <b>前五名者</b> 獲 20 元禮券。			

團體賽：

年級別	中年級	高年級
參加人數	8 人	12 人
比賽時間	2 分鐘	3 分鐘

(1) 每組比賽開始時由裁判播放音檔方式，「各就位、預備、嗶。」。

(2) **比賽規則說明：**

**\*個人賽：**

每個動作 1 分鐘(30 秒)內連續跳躍累計之次數。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。結束以哨聲終止比賽。

**\*團體賽：** (高年級繩長 13 公尺；中年級繩長 11 公尺)

使用一條長繩，以定點跳繩由 2 人掌繩，做一字型迴旋，所有人同時在迴旋繩中跳躍。以一定時間內連續跳躍累計之次數來判定勝負或名次。以所有人同時成功起跳，開始計算第一下，結束以哨聲終止比賽。

(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) 次數計算：裁判得使用計次器輔助計算，以迴旋過腳次數計之，迴旋方向前後不拘。

(5) 成績判定：採一位裁判員面對一位選手方式計次，加總所有參賽選手之計次為成績。各裁判員之計次即為最後判定，不得提出異議。

5、獎勵：(1)個人賽項目任一項次數，為年級排名 **前五者** 獲 20 元禮券。

(2)團體賽採班級大繩總次數排名，每年級第一名之班級獲運動飲料 2 箱、參賽學生每生 20 元禮券；第二名之班級獲運動飲料 1 箱。

(3) **中年級、高年級各取一班總積分最高者參加大肚區跳繩比賽** (比賽日期暫定明年 3 月)，每班補助訓練用飲料 2 箱。總積分計算方式如下：

基本跑步跳\*0.9、開叉跳\*2、體側交叉迴旋跳\*3.7、一跳二迴旋\*1.7  
團體跳繩（高）\*3、（中）\*3。