

# 湖北省社会体育管理中心文件

鄂社体〔2019〕163号

---

## 湖北省“崇尚人人体育 共创美好生活”全民 健身赛事活动 ——2019湖北省跳绳锦标赛竞赛规程

### 一、指导单位

湖北省体育局

### 二、主办单位

湖北省社会体育管理中心

### 三、承办单位

武汉阳光伙伴体育文化传播有限公司

### 四、竞赛日期和地点

日期：2019年12月6日—8日

地点：武汉市经济技术开发区第一初级中学（官士墩校区）

## 五、支持单位

各市、州、直管市、林区文化和旅游（体育）局，各有关市体育事业发展中心，大型企业事业体协、各普通高等院校、各相关体育俱乐部及体育社会组织等。

## 六、参加办法

（一）报名人数：不限

（二）报名资格：

1、接受社会各界以队为单位报名。

2、身体健康，无任何先天疾病，具有良好身体素质，长期训练，适合从事跳绳运动，经县级以上医务部门检查证明身体健康。

3、每参赛单位可报领队1人，教练员1-2人（可兼运动员）。

4、各单位运动员、教练员和领队自行办理“人身意外伤害”保险，签订参赛承诺书，且在报到时统一上交购买保险凭证。（无保险不能参加比赛）

5、各单位参赛运动员需持有身份证件、学生证（或所在学校开据在校证明）于报到当天核对个人信息。

6、所有参赛运动员需持参赛证、身份证参加比赛。

## 七、竞赛项目与分组

（一）竞赛项目设置

| 项目类别        |                | 小学组 |  |  | 中学组 |  |  | 大学组 |  |  | 社会组 |  |  |
|-------------|----------------|-----|--|--|-----|--|--|-----|--|--|-----|--|--|
|             |                |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
|             | 30 秒单摇跳        |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
|             | 30 秒双摇跳        |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
|             | 3 分钟单摇跳        |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
| 体<br>项<br>目 | 4×30 秒单摇接力     |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
|             | 30 秒交互绳速度跳     |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
|             | 3 分钟 10 人长绳八字跳 |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
|             | 3 分钟 10 人长绳集体跳 |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
|             | 30 秒一带一单摇跳     |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
|             | 小型集体自编         |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
|             | 大型集体自编         |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |

## (二) 竞赛规定

- 1、每个队员只能代表一个单位，一个组别参赛。
- 2、个人项目每参赛单位报名人数不限，设男子组、女子组，每名队员最多可参加 2 个项目。
- 3、集体项目仅设混合组（不少于 1 名异性），每单位限报 1 队，每名队员最多可参加 4 个项目。
- 4、小型集体自编赛不超过 5 人（不少于 1 名异性），时间不超过 2 分 30 秒，自配音乐。
- 5、大型集体自编赛不超过 11 人（不少于 1 名异性），时间不超过 5 分钟，自配音乐。

### （三）竞赛分组

- 1、小学组：12岁以下（2007年12月31日以后出生）
- 2、中学组：12-18岁（2006年1月1日-2001年12月31日出生）
- 3、大学组：18-26岁（2001年1月1日-1993年12月31日出生）
- 4、社会组：26岁以上（1993年1月1日以前出生）

### 八、竞赛办法

- （一）比赛规则：《2018-2021年全国比赛竞赛规则》。
- （二）各单位均采用预决赛同场制，比赛出场顺序由裁判委员会抽签决定。
- （三）集体自编赛的音乐自备，须录制在U盘的第一支曲目上（命名：单位+大（小）型集体自编），并在领队会上提交，由大会统一播放。
- （四）各参赛运动员必须统一参赛服装，允许男、女有别，但风格必须一致，且服装应美观得体。
- （五）本次赛事个人速度赛的绳具由赛会统一提供，其他项目用绳不作特殊要求。

### 九、录取名次与奖励

- （一）各项录取前八名，1-3名颁发证书、奖牌，4-8名颁发证书。
- （二）若参赛人（队）数不足8人（队），则递减1名录取；若参赛人（队）数不足4人（队），则合并组别进行比赛。

## 十、报名和报到

### (一) 报名

1、各参赛单位于2019年11月20日截止报名，将报名表、参赛表（见附件一、附件二）发送至 hbtslm2019@163.com（邮件主题：比赛+单位）完成报名，一经报名，不得更改。

2、并将统一报名表和参赛表样式纸质版打印（一式两份），加盖单位公章后，报送至湖北省社会体育管理中心。

联系人：王政 电话：15072362709

地址：武汉市武昌区武汉大学湖滨5舍

### (二) 报到

1、参赛队报到时间：2019年12月6日下午14:00--18:00

报到地点：武汉市经济开发区龙阳大道211号（地铁3号线汉阳客运站B1出口）武汉佳阳曼邦精品酒店大厅。

住宿费用：标准间220元/天（含早餐），由酒店收取费用。中、晚餐各队自理。

2、报到截止时间：2019年12月6日下午18:00

报到联系人：彭思静 电话：13163229767

3、召开全体领队教练员裁判员联席会时间：

2019年12月6日19:00—20:00（要求全体参赛队领队教练员裁判员必须参加）

地点：武汉佳阳曼邦精品酒店会议室

4、报到时需上交物品：健康证明、购买保险凭证

报到时需出示材料：运动员身份证、学生证

## 十一、赛事费用

本次赛事免收参赛费，食宿费、交通费由参赛队自理。

## 十二、裁判员

仲裁委员会、裁判长、副裁判长和裁判员由湖北省社会体育管理中心指派，其他实习裁判员由协办单位根据需要选派。

## 十三、设仲裁委员会，其职责按《仲裁委员会条例》执行。

运动员对裁判员裁决有争议时，由领队或教练员在此项目结束后 30 分钟内以书面形式向仲裁委员会提出申诉，同时缴纳申诉费 800 元，成绩在规则误差范围之外，仲裁可重新更正成绩并退还申诉费；成绩在规则允许的误差范围之内，保留原始成绩，申诉费不予退还。仲裁委员会的裁决为终审裁决。

十四、设资格裁判，负责审查和监督运动员资格问题，具体办法另定。

十五、本规程解释权归属本项目竞委会，未尽事宜，另行通知。

附件 1：《2019 年湖北省跳绳锦标赛参赛队报名表》

附件 2：《自愿参赛责任书》

附件 3：《竞赛规则要点说明》

湖北省社会体育管理中心

2019 年 10 月 30 日



附件 1

## 2019 年湖北省跳绳锦标赛参赛队报名表

单位：\_\_\_\_\_

领队：\_\_\_\_\_ 教练：\_\_\_\_\_

联系人：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

| 运动员姓名 | 性别 | 30 秒单摇跳 | 30 秒双摇跳 | 3 分钟单摇跳 | 4×30 秒单摇接力 | 30 秒交互绳速度跳 | 3 分钟 10 人长绳八字跳 | 3 分钟 10 人长绳集体跳 | 30 秒一带一单摇跳 | 小型集体自编 | 大型集体自编 | 是否住宿 |
|-------|----|---------|---------|---------|------------|------------|----------------|----------------|------------|--------|--------|------|
|       |    |         |         |         |            |            |                |                |            |        |        |      |
|       |    |         |         |         |            |            |                |                |            |        |        |      |
|       |    |         |         |         |            |            |                |                |            |        |        |      |
|       |    |         |         |         |            |            |                |                |            |        |        |      |
|       |    |         |         |         |            |            |                |                |            |        |        |      |
|       |    |         |         |         |            |            |                |                |            |        |        |      |
|       |    |         |         |         |            |            |                |                |            |        |        |      |
|       |    |         |         |         |            |            |                |                |            |        |        |      |
|       |    |         |         |         |            |            |                |                |            |        |        |      |
|       |    |         |         |         |            |            |                |                |            |        |        |      |
|       |    |         |         |         |            |            |                |                |            |        |        |      |
|       |    |         |         |         |            |            |                |                |            |        |        |      |
|       |    |         |         |         |            |            |                |                |            |        |        |      |
|       |    |         |         |         |            |            |                |                |            |        |        |      |
|       |    |         |         |         |            |            |                |                |            |        |        |      |
|       |    |         |         |         |            |            |                |                |            |        |        |      |
|       |    |         |         |         |            |            |                |                |            |        |        |      |
|       |    |         |         |         |            |            |                |                |            |        |        |      |
|       |    |         |         |         |            |            |                |                |            |        |        |      |

填写说明：报名详细事宜请按竞赛规程（特别是竞赛规定）要求填报。

## 附件 2

# 自愿参赛责任书

一、我完全了解自己的身体状况，确认自己的健康状况良好；没有任何身体不适或疾病（包括先天性心脏病、风湿性心脏病、高血压、脑血管疾病、心肌炎、其他心脏病、冠状动脉病、严重心律不齐、血糖过高或过低的糖尿病、以及其它不适合跳绳运动的疾病），因此我郑重声明，可以正常参加 2019 年 12 月 6—8 日在举办的 2019 年湖北省跳绳锦标赛的比赛。

二、我充分了解本次大会期间的训练或比赛有潜在的危险，以及可能由此而导致的受伤或事故，我会竭尽所能，以对自己的安全负责任的态度参赛。

三、我本人愿意遵守本次大会的所有规则规定；如果本人在参赛过程中发现或注意到任何风险和潜在风险，本人将立刻终止参赛或告知组委会工作人员。

四、我同意接受主办方在大会期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在医院救治等发生的相关费用由本人负担。本人已认真阅读全面理解以上内容，且对上述所有内容予以确认并承担相应的法律责任，本人签署此责任书纯属自愿。

代表队名称：                    领队：                    教练：

运动员签名：

运动员签名：

运动员签名：

（单位章）

2019 年        月        日



## 附件 3

# 竞赛规则要点说明

### 一、 竞赛办法

#### (一) 30 秒单摇

1、参赛者在规定的5\*5米的区域内进行比赛，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5\*5米的区域内进行比赛，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两周(720°)，称作双摇跳。运动员必须采用双脚并脚跳法，其他跳法不计数，在30秒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）——10——20——停（或哨音）”。

#### (三) 3分钟单摇跳

1、参赛者在规定的5\*5米的区域内进行比赛，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——15——30——45——停（或哨音）”。

#### （四）4\*30 秒单摇接力

1、参赛者在规定的5\*5米的区域内进行比赛，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。

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）”。

#### （五）30 秒交互绳速度

1、参赛者在规定的5\*5米的区域内进行比赛，3名队员在30秒时间内，两人摇绳一人跳，30秒内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——停（或哨音）”。

#### （六）3 分钟 10 人长绳八字跳

1、每队10名队员参赛(至少有一名异性),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)”。

#### (七) 3分钟10长绳集体跳

1、每队10名队员参赛(至少有一名异性),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,其余八名运动员在绳中并排站好,跳时须长绳过脚,不跳出长绳,集体跳过绳一次则计次数1次,在规定时间内累积进行,若失误则此次不计次数。

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——15——30——45——停(或哨音)”。

#### (八) 30秒一带一单摇跳

1、一名运动员双手摇绳,带另一名异性运动员同时跳绳。双脚以同步跳或轮换跳的方法跳绳,每跳起一次,绳跃过头顶并通过脚下绕身体一周(360°),称作单摇跳;

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）”。

#### （九）小型集体自编赛

不超过5人，2分30秒，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、车轮跳），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。

#### （十）大型集体自编赛

不超过11人，5分钟，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、车轮跳），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。