

跳繩比賽規則

跳 繩

3-1 遊戲大意

跳繩比賽以迴旋繩子而跳躍，以克服自己所造成的障礙為目標，比賽區分為個人賽、雙人賽、團體花式賽、團體限時計次賽和團體不限時計次賽，在規定的時間、人數及場地範圍內，使用一條或數條繩子作動作及花式變化，以評定其表現輕快、活潑、律動、變化、結構組合之人與繩動態美感，以技術、藝術、實施，來判定名次。

3-2 比賽場地及器材

3-2-1 場地：

以室內或室外之平坦地面為宜。在室外時其風級應在以不影響迴旋繩之張力為限。其場地為：

- 個人賽：為 6 公尺之正方形。
- 雙人賽：為 6 公尺之正方形。
- 團體花式賽：為 14 公尺之正方形。
- 團體限時計次賽：為 14 公尺之正方形。
- 團體不限時計次賽：為 14 公尺之正方形。

3-2-2 器材：除大會有特別規定外

比賽用繩子質料不拘，長度、粗細、重量不限，顏色以易於判別為宜。比賽用繩均由參賽者自備。

3-3 比賽項目

- 一. 個人賽。
- 二. 雙人賽。
- 三. 團體花式賽。
- 四. 團體限時計次賽。
- 五. 團體不限時計次賽
- 六. 團體複繩四人花式賽(表演賽)。

3-4 比賽人數及服裝

3-4-1 人數

- 一. 個人賽：以 1 人為單位。
- 二. 雙人賽：以 2 人一組為單位。
- 三. 團體賽：以每隊為 12 人為單位。
- 四. 團體限時計次賽：以每隊為 12 人為單位。
- 五. 團體不限時計次賽：以每隊為 12 人為單位。
- 六. 團體複繩四人花式賽：以每隊 4 人為單位。

3-4-2

比賽時須穿著運動服裝，其質料應為不透明並以整潔大方及不影響觀瞻為度。

3-5 裁判及職員

3-5-1 審判委員會：

3-5-1-1 審判委員會人數為 3 人至 7 人。

3-5-1-2 審判委員會的主要職責為裁決比賽中所提的申訴事項，其議決為終決。

3-5-1-3 審判委員在一般情況下，不可干預比賽的進行及裁判員的工作。如有任

何情況發生時，審判委員需就該情況與應負責的職員互相討論，並提供處理的建議。

3-5-2 裁判長：

3-5-2-1

設裁判長 1 人，依據比賽規則與大會競賽規程，全權管理比賽，並注意比賽規則與大會競賽規程之執行。

3-5-2-2 裁判長有權按實際需要指派裁判員，並指示其應負之職責。

3-5-2-3 裁判長對規則未規定或解釋之處，有權裁定。

3-5-2-4 授權主任裁判員確認各處裁判員就位後，通知比賽開始。

3-5-2-5 裁決比賽進行之爭議，和警告比賽中不良行為的運動員。對行為表現

不當的運動員有權驅逐出場，不准參加比賽。

3-5-2-6 在任何情況下，為確保跳繩比賽之進行，有權干涉比賽。若任何項目的

比賽經證明有失公平，應令重行比賽時，有權宣佈某項比賽結果無效。

3-5-3 主任裁判：

3-5-3-1 每一比賽場地，設主任裁判 1 人，主任裁判並兼任其中一組之裁判。

3-5-3-2 分配技術組、藝術組、實作組裁判員的工作位置及職務。

3-5-3-3 執行裁判長的指示。

3-5-3-4 評分。

3-5-3-5 綜合裁判員的評分及決定比賽成績。

3-5-3-6 考核裁判員是否稱職。

3-5-4 裁判員

3-5-4-1 執行裁判長及主任裁判之指示。

3-5-4-2 給予運動員評分。

3-5-4-3 每一比賽場地置技術組裁判 1 至 2 人，藝術組裁判 1 至 2 人，實作組裁判 1 至 2 人。

3-5-5 會場管理

3-5-5-1 比賽場地設會場管理 1 人。

3-5-5-2 負責場地、清潔、事務性等工作。

3-5-5-3 維持場內秩序。

3-5-6 會場幹事

會場幹事為協助會場管理設備、器材、表格等事務性工作。

3-5-7 紀錄員兼計時員

3-5-7-1 每一比賽場地設紀錄員兼計時員 1 人。

3-5-7-2 依據主任裁判員發出之信號開始計時。

3-5-7-3 登記各裁判員之判定成績。

3-5-7-4 依規定計算運動員成績。

3-5-8 檢錄員

3-5-8-1 在每項比賽前應集合運動員，準備並檢查其資格。

3-5-8-2 率隊進場及退場。

3-5-9 報告員

3-5-9-1 依照裁判長指示，將比賽組別、程序等有關資料報告給與賽運動員及觀眾。

3-5-9-2 報告比賽成績及有關比賽中之臨時情況。

3-5-10 服務員

每一場地設服務員 1 人，收集各裁判平分表及其他有關服務工作。

3-5-11 裁判員位置

3-5-11-1 裁判員席位在比賽場地正面，各組裁判席分開，其裁判席位，以能清晰

判別評分。

3-5-11-2 如客觀需要，每位裁判員席位之間隔應有 1 公尺以上之距離。

3-6 比賽內容

3-6-1 個人花式賽

至少應有前迴旋、後迴旋、空迴旋、軸心迴旋跳、螺旋迴旋跳、一跳二迴旋、交叉迴旋、開又一跳二迴旋、移位、方向變化等自編動作。

3-6-2 個人限時計次賽（一跳一迴旋跑步跳）

個人持繩採一跳一迴旋跑步跳方式進行，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。

3-6-3 個人限時計次賽（一跳二迴旋併腿跳）

個人持繩採一跳二迴旋併腿跳方式進行，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。

3-6-4 雙人花式賽

至少應有異次異時異位之縱立、併立、方向變化、移位動作以及 2 人 2 繩等自編動作。

3-6-5 團體花式賽

團體賽至少應有下列形式：交叉型迴旋配合跳、複合型迴旋配合跳、波浪型迴旋配合跳、相繞型迴旋配合跳動作等自編動作。

3-6-6 團體限時計次賽

由 2 人掌繩做一字型迴旋，多人同時在迴旋繩中跳躍，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。

3-6-7 團體限時計次賽必需使用由大會提供之比賽用繩。

3-6-8 團體限時計次賽比賽中若用繩斷掉，比賽重新計時計次。

3-6-9 團體限時計次賽比賽中若掉握把或脫把，比賽繼續進行。

3-6-10 團體不限時計次賽

由 2 人掌繩做一字型迴旋，多人同時在迴旋繩中跳躍，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。

3-7 評分標準及規定

技術分---0 分至 30 分（採加分法）。

藝術分---0 分至 30 分（採加分法）。

實施分---0 分至 40 分（採減分法）。

技術分+藝術分+實施分=得分。

3-7-1 個人花式賽及雙人花式賽

3-7-1-1 技術分：30 分

難度價值 10 分：二跳一迴旋難度為 0.2 分，一跳一迴旋難度為 0.1 分，一跳二迴旋難度為 0.3 分，一跳三迴旋難度為 0.5 分，一跳 4 迴旋難度為 1.0 分。

單手拋接繩之一端難度為 0.1 分。雙手拋接繩難度為 0.3 分，繩之特殊運用並與身體動作之難度為 0.1 分，雙人組需內含交替、交互動作。

身體動作難度要求 10 分：跳躍與蹲跳（姿勢優美、動作幅度）
穩定（輕鬆、自然）
柔軟、節奏
動力、活力

組合難度 10 分。

3-7-1-2 藝術分：30 分

基本編排 20 分：技巧變化

特別藝術加分 10 分：繩之技術運用最多加 3 分

身體技術的運用最多加 3 分

創意性最多加 4 分。

3-7-1-3 實施分：40 分

由裁判依選手失誤，違反規定、紀律、精神、態度及其實作規定分別扣分，實作規定之扣分依其規定。失誤部分，單、雙人賽每次失誤扣 0.25 分。

3-7-2 團體花式賽

3-7-2-1 技術分：30 分

整體繩之技巧變化難度價值 10 分

整體身體動作難度要求 10 分

組合難度 10 分

3-7-2-2 藝術分：30 分

結構編排 20 分：整體美、動作流暢、技巧變化

特別藝術特點加分 10 分：姿勢、動作優美最多加 3 分

創意性最多加 3 分

團隊合作默契動作最多加 4 分

3-7-2-3 實施分：40 分

動作內容缺乏應有形式及其實施規定

編排缺乏連貫

形式缺乏多樣化

動作停頓或失誤、纏繩

隊形變化或幅度不足

未能充分利用空間

不雅動作

重複技巧相同動作

以上每項由裁判依其缺失扣分

團體賽小失誤（其中單人動作失誤或中繩失誤，外繩能繼續迴旋）

每次扣 0.25 分，大失誤（外繩失誤）每次扣 0.5 分。

3-7-3 單人花式賽實施規定

3-7-3-1 動作時間以 1 分鐘 30 秒至 2 分〔第一信號 1 分 30 秒，第二信號 2 分〕。

1. 時間不足或超逾規定時間 5 秒內者不扣分。

2. 時間不足或超逾規定時間 10 秒內者扣 5 分。

3. 時間不足或超逾規定時間 15 秒內者扣 10 分。

4. 時間不足或超逾規定時間 1 分鐘以上者，取消比賽資格。

3-7-3-2 動作以連續方式試之。

3-7-3-3 結構以逐漸增加難度及掀起高潮為佳。

3-7-3-4 動作之跳法要有分腿、屈體、轉身及身體位置之變化。並有原地跳、移

動跳、併足跳、單足跳、開叉、交叉等不同迴旋速度之系列變化。

3-7-3-5 停頓逾十秒鐘時，即認為動作結束，應就已作之動作予以評分。

3-7-3-6 裁判員未發出開始信號不得擅自開始動作，否則視為無效。

3-7-3-7 比賽過程中，若有配合跳繩以外其他器材之動作每次扣 2 分。

3-7-3-8 動作結束時，以定位示之。

3-7-4 雙人花式賽實施規定

動作時間以 2 分至 2 分 30 秒〔第一信號 2 分，第二信號 2 分 30 秒〕。

1. 時間不足或超逾規定時間 5 秒內者不扣分。

2. 時間不足或超逾規定時間 10 秒內者扣 5 分。

3. 時間不足或超逾規定時間 15 秒內者扣 10 分。

4. 時間不足或超逾規定時間 1 分鐘以上者，取消比賽資格。

3-7-5 團體花式賽實施規定

3-7-5-1 時間以 7 分鐘至 8 分鐘為限〔第一信號 7 分，第二信號 8 分〕。

1. 時間不足或超逾規定時間 5 秒內者不扣分。

2. 時間不足或超逾規定時間 10 秒內者扣 5 分。

3. 時間不足或超逾規定時間 15 秒內者扣 10 分。

4. 時間不足或超逾規定時間 1 分鐘以上者，取消比賽資格。

3-7-5-2 其編排以能逐漸掀起高潮及增加難度為原則。

3-7-5-3 每型之動作至少 3 人參與，3 人以下每出現一次扣 2 分。

3-7-5-4 用繩可更換、數量、次數不限。

3-7-6 個人限時計次賽（一跳一迴旋跑步跳）實施規定

3-7-6-1 時間 2 分鐘。每組比賽開始時由主任裁判以口令方式，「各就位、預備、開始（哨聲）。」

3-7-6-2 以一定時間內採『一跳一迴旋跑步跳』的跳躍方式進行，累計成功次數。

3-7-6-3 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。

3-7-6-4 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，結束以哨聲終止比賽，累計跳躍之成功次數來判定勝負或名次。

3-7-7 個人限時計次賽（一跳二迴旋併腿跳）實施規定

3-7-7-1 時間 1 分鐘。每組比賽開始時由主任裁判以口令方式，「各就位、預備、開始（哨聲）。」

3-7-7-2 以一定時間內採『一跳二迴旋併腿跳』的跳躍方式進行，累計成功次數。

3-7-7-3 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。

3-7-7-4 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，結束以哨聲終止比賽，累計跳躍之成功次數來判定勝負或名次。

3-7-8 團體限時計次賽實施規定

3-7-8-1 參賽限制：每隊限 12 人，每隊使用一條長繩，以定點跳繩，由 2 人掌繩，做一字型迴旋，其餘人員同時在迴旋繩中跳躍。

3-7-8-2 時間 3 分鐘。每組比賽開始時由主任裁判以口令方式，「各就位、預備、開始。」

3-7-8-3 使用一條長繩，以定點跳繩由 2 人掌繩，做一字型迴旋，10 人同時在迴旋繩中跳躍。

3-7-8-4 以一定時間內連續跳躍累計之次數來判定勝負或名次。

3-7-8-5 以 10 人同時成功起跳，開始計算第一下。結束以哨聲終止比賽。

3-7-8-6 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。

- 3-7-8-7 團體限時計次賽必需使用由大會提供之比賽用繩。
- 3-7-8-8 團體限時計次賽比賽中若用繩斷掉，比賽重新計時計次。
- 3-7-8-9 團體限時計次賽比賽中若掉握把或脫把，比賽繼續進行。
- 3-7-8-10 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（經提醒未改善者成績打九折）。

3-7-9 團體不限時計次賽實施規定

- 3-7-9-1 不限時連續計次賽，每組比賽開始時由主任裁判以口令方式，「各就位、預備、開始。」
- 3-7-9-2 使用一條長繩，以定點跳繩由 2 人掌繩，做一字型迴旋，10 人同時在迴旋繩中跳躍。
- 3-7-9-3 以 10 人同時成功起跳，開始計算第一下，結束以哨聲終止比賽。
- 3-7-9-4 比賽採迴旋跳連續成功次數計次，直至比賽結束，連續次數多者獲勝。
- 3-7-9-5. 比賽開始一分鐘內，因故造成迴旋繩中止迴旋者，可重新再起跳並重新計算連續迴旋跳繩次數（以 3 次為限）。逾比賽開始一分鐘後，因故造成迴旋繩中止迴旋時，即判定該隊比賽結束並停止計次。

3-7-9-6 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。

3-7-9-7 團體不限時計次賽必需使用由大會提供之比賽用繩。

3-7-9-8 團體限時計次賽比賽中若用繩斷掉，比賽重新計時計次。

3-8 評分方法及名次判定

3-8-1 評分方法

比賽由技術組、藝術組、實施組之裁判擔任評分，以其各組之二位裁判分數，相加之分數為其各組得分。各組僅一位裁判時，則依其裁判分數，原則上每一裁判所評各隊分數應能判出區別排序。

3-8-1-2 每一組及其項目之裁判人員及人數及場地必須相同。

3-8-2 名次判定及成績相同之名次判定

3-8-2-1 以「評定方法」規定給分，按選手得分之高低，決定優勝名次之先後。

3-8-2-2 比賽以得分之高低判定名次。成績相同時，以技術組裁判員所評分數相比較，高者為勝。如再相同，以藝術組裁判所評分數相比較，分數高者為勝。如再相同，以實施組裁判所評分數相比較，分數高者為勝。如再相同，以主任裁判所評分數相比較，高者為勝。如再相同，則以次高分相比較，餘依此類推。如再相同，則名次並列。

3-8-2-3 個人限時計次賽採累計次數，比賽時間終止後，以一定時間內該隊比賽連續跳躍累計之次數最佳成績之總和為最終成績，來判定勝負或名次，若次數相同時，並列優勝。

3-8-2-4 團體限時計次賽採累計次數，比賽時間終止後，以一定時間內該隊比賽

連續跳躍累計之次數最佳成績之總和為最終成績，來判定勝負或名次，若次數相同時，以失誤較少者獲勝，若再相同則並列優勝。

3-8-2-5 團體不限時計次賽比賽結束，以各隊連續迴旋跳繩次數最多者獲勝，若次數相同時，以 1 分鐘內失誤較少者獲勝，若再相同則並列優勝。

3-8-10 團體複繩四人花式賽

3-8-10-1 時間以 1 分鐘至 1 分 30 秒為限〔第一信號 1 分，第二信號 1 分 30 秒〕。

1. 時間不足或超逾規定時間 5 秒內者不扣分。
2. 時間不足或超逾規定時間 10 秒內者扣 5 分。
3. 時間不足或超逾規定時間 15 秒內者扣 10 分。
4. 時間不足或超逾規定時間 1 分鐘以上者，取消比賽資格。

3-8-10-2 其編排以能逐漸掀起高潮及增加難度為原則。

3-8-10-3 每型之動作至少 3 人參與，3 人以下每出現一次扣 2 分。

3-8-10-4 用繩可更換、數量、次數不限。

3-9 比賽方式

比賽賽序區分為預賽、決賽。預賽時錄取評分最優頒獎隊、組、人數，於決賽時再評定成績，以決賽成績判定其名次（預賽成績不列入計算）。如參加隊數、人數不多，得直接決賽。

3-10 其他

3-10-1 動作訊號：

與賽運動員須待主任裁判員信號開始動作，如搶先動作，第一次制止並警告，第二次再犯時取消資格。動作計時之開始，以主任裁判員信號開始後依運動員動作或音樂先者為計時點。

3-10-2

參加比賽者，每組之賽次以編排同一場地及同組裁判為原則。在決賽時，由預賽得分數低者依序出賽。

附錄：名詞釋義

1. 原地跳：原地跳躍，不移動位置。
2. 移動跳：變化跳繩位置。
3. 一跳一迴旋：跳躍一次，繩索迴旋一周。
4. 一跳二迴旋：跳躍一次，繩索迴旋二周。
5. 一跳三迴旋：跳躍一次，繩索迴旋三周。
6. 二跳一迴旋：跳躍二次，繩索迴旋一周。
7. 前迴旋〔順迴旋〕：繩索由體後向上，然後向體前經腳下而迴旋。
8. 後迴旋〔逆迴旋〕：與順迴旋相反。
9. 半迴旋〔前後擺動〕：繩索迴旋未通過頭部上方。
10. 體側迴旋：繩索由身體左右向右〔左〕軸，經頭上、腳下迴旋一周。
11. 空迴旋：繩索迴旋未經頭上、腳下。

12. 正〔反〕交叉：雙臂交叉於體前〔背後〕，而不分開。
13. 開叉跳：雙臂分開迴旋過腳一次後，再將雙臂體前交叉迴旋過腳之跳躍動作。
14. 水平迴旋：繩索迴旋與地面保持平行。
15. 左右前後開合跳：雙腳於跳躍落地後即左右前後分開。如一跳左前右後，二跳二腳併合，三跳右前左後，四跳腳併合，五跳左右開立，六跳二腳併合。
16. 前舉後振跳：二手執繩迴旋，如第一跳以右（左）腳單獨向前舉後，第二跳隨即將右（左）腳擺向體後，當第三跳時右（左）腳由後擺回到左（右）腳位置時立即以墊步更換腳，換左（右）腳向前舉，依此類推。
17. 跑步跳：用跑步方式，單腳著地之跳躍。
18. 前側交互；「前」即是向前或向後迴旋，「側」即身體之左側或右側。有迴旋過腳或不過腳，並配合速度等不同方式。如第一跳為前（後）迴旋過腳，第二跳為右（左）側迴旋不過腳依此類推。
19. 軸心迴旋：以一點為軸心，然後旋轉繩索跳躍一周。其軸心在膝關節以下，而以二腳交互跳或跑跳方式跳過繩索。
20. 蹲距迴旋：二腿下蹲跳過繩索，其跳過繩索瞬間，膝關節在 90 度以下。
21. 轉身迴旋：當順迴旋要改變成逆迴旋時，用轉身迴旋跳躍動作加以應用。