

# 110 學年度臺中市國民小學運動聯盟普及化

## 跳繩競賽規程

### 一、依據：

- (一) 臺中市國民小學運動聯盟推動計畫。
- (二) 110 學年度臺中市國民小學體育促進會年度計畫。

### 二、宗旨：

- (一) 提倡全民運動的風氣與習慣，增進國小學童身心健康。
- (二) 透過民俗體育運動，培養學生團隊合作、積極進取之精神。

### 三、指導單位：臺中市政府

### 四、主辦單位：臺中市政府教育局

### 五、承辦單位：臺中市國民小學體育促進會、臺中市南區國光國民小學、大里區崇光國民小學、北屯區松竹國小及各區區域複賽承辦學校。

### 六、贊助單位：維他露基金會

### 七、比賽期程

#### (一) 學校初賽：

- (二) 以班級為單位，在校內辦理初賽。1 學年班級數 6 班以下，校內初賽應全數參加；其餘應有 6 班以上班級參加初賽。校內初賽獲勝之班級代表學校參加區域複賽。

#### (三) 區域複賽：

1. 暫定 111 年 2 月至 4 月，分 27 行政區辦理，假各區承辦學校（或另擇地點）舉行。
2. 中區併入南區，石岡區併入新社區。
3. 各分區比賽地點及日期詳如附件 3。

#### (四) 全市決賽：因疫情影響，本學年取消辦理。

### 八、比賽分組：國小中年級組及國小高年級組。

### 九、參賽資格：

- (一) 本市所轄之各公私立國民小學，以班為單位，各校每組限報 1 隊參加。

- (二) 本市所屬之各公立國民小學，中年級組及高年級組均務必派隊參加

- (三) 組隊方式（依主管教育機關該學年度核定各年級編班基準人數為編班原則）：

1. 班級學生人數超過(含)20 人者，以班級為單位組隊，不得跨班參加。
2. 班級學生人數不足 20 人者，得於參加該年級組內跨班或跨年級組隊；若跨兩班學生人數超過 40 人者，則不得跨 3 班組隊，以此類推。
3. 全校規模學生總人數較少的學校，中年級組或高年級組學生總數不足

20 人者，得以全校為單位組隊，惟只能參加該隊中最高年級學生之組別。

4. 區域複賽若因學生人數不足而無法依上述規定組隊，得依該校實際人數報名(專案報教育局)。

(四) 禁止參賽之學生包括：體育班學生(體育班之認定以教育主管機關核定之班級為原則)。

(五) 參加比賽時，應攜帶具相片之學生在學證明書備查。

#### 十、比賽項目與規則：

(一) 項目及場地：以室內或室外之平坦地面為宜，逾越線外之動作次數不予採計。其比賽項目及場地為：

1. 個人跑步跳總次數賽：每人至少為 2 公尺以上之正方形。
2. 個人三項花式總次數賽：每人至少為 2 公尺以上之正方形。

(二) 器材及服裝：

1. 個人跑步跳總次數賽：比賽用繩子質料禁止使用鋼絲、塑膠包鋼絲或類似之材質，長度、粗細、重量不限，顏色以易於判別為宜。比賽用繩由參賽者自備。
2. 個人三項花式總次數賽：比賽用繩子質料禁止使用鋼絲、塑膠包鋼絲或類似之材質，長度、粗細、重量不限，顏色以易於判別為宜。比賽用繩由 參賽者自備。
3. 參加比賽選手服裝，一律穿著學校運動服，全隊的式樣必須一致，男女生顏色則可不同(若無校定運動服，則應統一式樣並呈現校名或校徽)

(三) 比賽項目及時間：

項目 \ 組別		普及化跳繩			
		中年級組		高年級組	
		人數	時間	人數	時間
個人 跑步跳		10 人	1 分	10 人	1 分
個人 三 項 花 式	開叉跳	10 人	30 秒	10 人	30 秒
	體側交互 迴旋跳	10 人	30 秒	10 人	30 秒
	一跳 二迴旋	10 人	30 秒	10 人	30 秒

(四) 裁判及職員：

1. 審判委員會：裁判及職員人數為至少 9 人。
2. 裁判長：審判委員會設裁判長 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. 主任裁判：每一比賽場地設主任裁判 1 人，主任裁判得兼任其中一組之裁判。
4. 裁判員：執行裁判長及主任裁判之裁示、給予運動員評分。參賽各隊應至少派 1 人擔任隨隊裁判。
5. 紀錄員兼計時員：每一場地設 1 人，依據主任裁判發出之信號開始計時，並負責登記及計算成績。
6. 檢錄員：每項比賽開始前 10 分鐘集合運動員，檢查其參賽資格、全隊男女比例。檢查無誤後由檢錄員在運動員手臂蓋章或用其他標記方式以示檢錄完成。開始比賽時指揮進場及退場。
7. 服務員：每一場地設 1 人，負責收送評分表及其他服務工作。
8. 個人跑步跳與個人三項花式項目比賽時以全隊 10 人同時出賽為原則，但若因參賽隊數未達 10 隊以致隨隊裁判人數不足，上述兩單項比賽得分二批採每 5 人一組實施。
9. 比賽場地裁判員人數參考表：

參典賽隊數未達10隊

項目	裁判長	主任裁判	裁判員	紀錄兼計時員	檢錄員	服務員	合計人數
個人跑步跳	1	5		1	1	1	9
個人三項花式		5		1	1	1	9

參賽隊數10隊以上

項目	裁判長	主任裁判	裁判員	紀錄兼計時員	檢錄員	服務員	合計人數
個人跑步跳	1	10		1	1	1	14
個人三項花式		10		1	1	1	14

10. 承辦單位得視裁判人數及參賽隊數之情況，安排各單項競賽依序進行或同時進行，但同一隊在各單項之間應至少有 5 分鐘以上之間隔。

#### (五) 比賽內容

1. 個人跑步跳總次數賽

- 1-1 動作項目：前（後）一跳一迴旋跑步跳。
- 1-2 參賽人數：以同班級為組隊參賽單位，人數10名，其中單一性別最少3人。（學校班級人數不足，組隊方式見之九、參賽資格）
- 1-3 實施方式：比賽開始時由裁判以哨音方式，「各就位、預備、嘩。」每個動作1分鐘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。
- 1-4 次數計算：裁判得使用計次器輔助計算。計次規範請參照「附錄」說明。
- 1-5 成績判定：採一位裁判員面對一名選手方式計次，加總所有參賽選手之計次為成績。各裁判員之計次即為最終判定，不得提出異議。

## 2. 個人三項花式總次數賽

- 2-1 動作項目：分為「開叉跳（一迴旋）」、「體側交互迴旋跳（一迴旋）」、「一跳二迴旋」等三項。三項花式比賽順序由主辦單位安排，得採三項連續或不連續方式進行。如連續進行需替換選手應在20秒內完成(逾時之運動員以棄權論)。
- 2-2 參賽人數：以同班級為組隊參賽單位，人數10名，其中單一性別最少3人，三項花式賽選手可重複參賽。（學校班級人數不足，組隊方式見之九、參賽資格）
- 2-3 實施方式：比賽開始時由裁判以哨音方式，「各就位、預備、嘩。」，每項每個動作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。
- 2-4 次數計算：裁判得使用計次器輔助計算。計次規範請參照「附錄」說明。
- 2-5 成績判定：採一位裁判員面對一名選手方式計次，加總所有參賽選手之計次為成績。各裁判員之計次即為最終判定，不得提出異議。

## (六)成績核算及名次判定

1. 各單項次數、得分換算表（請參閱附件二「普及化跳繩競賽各單項計次得分對照表」）

項目名稱	個人 跑步跳	個人三項花式		
		開叉跳	體側交互 迴旋跳	一跳 二迴旋
推估最佳 平均次數	110 次	50 次	27 次	59 次
每計次得分	<b>0.9 分</b>	<b>2 分</b>	<b>3.7 分</b>	<b>1.7 分</b>
積分倍數	1 倍	1 倍	1 倍	1 倍

2. 若實際比賽時選手表現超越推估最佳次數，則該項積分不以 100 分為滿

分，而以實際積分計之。

### 3. 團體成績計算範例：

項目名稱	個人跑步跳 (10人平均次數)	個人三項花式(10人平均次數)			積分 合計
		開叉跳	體側交互 迴旋跳	一跳 二迴旋	
00 國小 六年甲班 (高年級 組)	100 次	40 次	20 次	45 次	320.5
每計次 得分	0.9 分	2 分	3.7 分	1.7 分	
積分倍數	1 倍	1 倍	1 倍	1 倍	
得分	90	80	74	76.5	

4. 團體總成績：競賽總成績最高者為第1名，次高為第2名，依序排名。若有成績相同則以此類推，依序比較一跳二迴旋數、體側交互迴旋跳、開叉跳、個人跑步跳之平均次數，高者勝出，若仍相同則以同名次錄取。

5. 單項競賽成績：區分為「個人跑步跳」、「個人三項花式」。

5-1 個人跑步跳：以出賽選手之平均次數換算積分，最高者為第1名，次高為第2名，依序排名。若積分相同則比較10位出賽選手中次數最多之選手，較高者為勝，若仍相同則比較次高之選手，依此類推。

5-2 個人三項花式：「開叉跳」、「體側交互迴旋跳」、「一跳二迴旋」三項積分加總，最高者為第一名，次高為第二名，依序排名。若積分相同則依序比較「一跳二迴旋」、「體側交互迴旋跳」、「開叉跳」之積分，多者為勝，若仍相同則以同名次錄取。

5-3 團體跳繩限時計次：最高者為第1名，次高為第2名，依序排名。若成績相同則以同名次錄取。

6. 成績計算取至小數點第二位。

7. 各項競賽有任一項無成績之隊伍不予排名。

#### 十一、成績上傳：

(一) 成績處理系統：請各區域複賽承辦學校至「110學年度普及化跳繩成績處理系統」下載，並用以輸入、處理成績。

(二) 成績上傳：請各區域複賽承辦學校務必於賽後3天內，使用成績處理系統內「E-mail 傳送成績清冊」功能，將區域複賽成績傳送至教育局體健科。

#### 十二、報名辦法：

(一) 報名日期：

區域複賽：比賽日期訂於111年1月之區域複賽學校，請自110年12月1日（星期三）起至110年12月15日（星期三）止完成報名。比賽日期訂於111年2月至4月之區域複賽學校，請於111年1月3日（星期一）起至111年1月26日（星期五）止完成報名。

(二) 報名方式：

1. 區域複賽：請至報名網站 <http://jpopports.nchu.edu.tw> 依分區填寫報名資料及學生相片，報名學校編號及密碼為學校代碼6碼(系統預設)。報名資料匯入後，需從系統匯出報名表，經相關人員逐級核章並加蓋學校關防，製成PDF檔案上傳到系統(具學生相片之核章報名表即代替在學證明書)始完成整個報名程序。

(三) 技術會議：

1. 區域複賽：由各區區域複賽承辦學校召開。
2. 出場序決定：得由各承辦單位決定採電腦或現場抽籤方式辦理。

(四) 其餘各項訊息，於臺中市教育局網站公告。

十三、 獎懲：

- (一) 區域複賽：團體總成績以實際出賽8隊(含)以下錄取前3名、9至16隊(含)錄取前6名，選手頒發獎狀1幀，各單項競賽不另行給獎。
- (二) 未報名參賽之學校，列入年度相關考評。
- (三) 承辦活動之工作人員，依「臺中市立國民中小學及幼兒園教育人員獎勵要點」，報請臺中市政府教育局敘獎。

十四、 申訴：

- (一) 比賽爭議，如規則上有明文規定者，以裁判之判決為終決，如有同等意義之註明，亦不得提出申訴。
- (二) 比賽進行中，合法之抗議應於該項比賽結束30分鐘內，繳交抗議保證金新臺幣5,000元整且以書面申訴書向大會提出申訴，並由大會審判委員會判決之，抗議無效者沒收抗議保證金，不得異議。
- (三) 各種比賽在進行中，各單位領隊、指導老師及運動員，不得當場直接質詢裁判員。
- (四) 各單項成績之申訴僅以複查評分表成績為限，不得以各種方式或攝錄工具要求重判、改判各裁判員之計次。

十五、 罰則：

- (一) 凡當場無比賽之運動員擅自進入比賽場地者，一經發現，得取消該運動員之資格及在所有比賽中所有之分數。
- (二) 如有發生未依規定組隊報名或運動員冒名頂替或擅自更換、破壞大會器材者之情事，經查證屬實者，除取消該隊(組)比賽資格外，並報請教育局議處。惟判決前已賽畢之場次不再重賽，名次依序遞補。
- (三) 選手及隊職員在大會期間，如有違背運動之精神、不正當之行為或不服從裁判等情形，取消該運動員之資格及在所有比賽中所有已得或應得之

成績。

#### 十六、補助：

##### (一)分區複賽：

1. 市立國小(含市立中小學)，每校每隊補助 500 元整，請各校填妥領據(抬頭：各區區域複賽承辦學校校名全銜)及支出明細表各 1 份(車資原始憑證留校備查)於比賽報到時繳交，並領取補助費用。
2. 已繳交 110 學年度體育促進會常年會費之私立國小參賽單位若有車資補助需求，每校每隊補助租車車資最高 500 元整，請填妥領據(抬頭：臺中市國民小學體育促進會)於比賽報到時繳交，並領取補助費用。

##### (二)以上參賽經費申請逾期，註銷補助。

#### 十七、附則：

(一)本規程如有未盡事宜，得由主辦單位隨時修訂並公布於臺中市教育局(<http://www.tc.edu.tw>)。

(二)參加比賽之運動員，除應遵守競賽規程及比賽規則之規定外，並應注意下列須知：

1. 競賽進行中，運動員未經當場裁判長、主任裁判之允許，不得擅離指定之位置，否則不得歸隊(組)參加比賽。
2. 各單位運動員進場後，於賽席位就座後，依順序先後比賽，在競賽進行中，除參賽者在比賽場地範圍內，其餘運動員均須在項目賽席上休息，否則取消比賽資格。
3. 運動員進入比賽場地後，競賽不得做賽前練習。
4. 各項檢錄時間在各組規定比賽時間前 15 分鐘點名一次，逾時以棄權論。運動員點名後，應靜候檢錄員之指示，不得凌亂。
5. 各組各項比賽時間在秩序冊內雖有明確規定，唯正確比賽則以裁判長口頭報告為準，請各隊隨時聽候大會通知入場比賽。
6. 非與賽人員不得趁機隨入，以維持會場秩序。
7. 檢錄時依比賽順序進行。
8. 頒獎時間由大會依比賽進度宣布。

(三)由承辦單位為參賽選手辦理活動當天意外保險事宜，請各校報名時提供完整、正確資料(姓名、身分證字號、出生年月日)，若資料有誤或延遲送件導致無法投保，請各校自行負責。外籍生請特別註明國籍及護照英文姓名。

(四)參加競賽各單位所需經費自理，參加隊職員必須自行辦妥比賽期間之平安意外保險。

附件 1

(五)本競賽相關帶隊教師(教練)、裁判人員及工作人員，參加領隊(裁判)會議及比賽活動期間，准予公(差)假登記，並派代辦理。

#### 附錄

### 臺中市國民小學運動聯盟普及化跳繩競賽

## 區域複賽規程

### 名詞釋義

- 前迴旋(順迴旋)：繩索由體後向上，然後向體前經腳下而迴旋。
- 後迴旋(逆迴旋)：與前迴旋相反。
- 併腳跳：兩腳同時起跳之跳躍。
- 跑步跳：用跑步方式，左、右腳各一跳一迴旋之跳躍。
- 單腳跳：持續用左腳或右腳單邊連續跳躍。
- 開叉跳：雙臂體前交叉迴旋過腳一次後，再將雙臂分開迴旋過腳之跳躍動作(先叉後開)。
- 正(反)交叉：雙臂交叉於體前(背後)，而不分開。
- 體側迴旋：繩索由身體左向右軸或右向左軸，經頭上、腳下迴旋一周。
- 一跳一迴旋：跳躍一次，繩索迴旋一周。
- 一跳二迴旋：跳躍一次，繩索迴旋二周。

### 比賽項目計次規範

- 跑步跳：前(後)跑步跳，以左腳為起跳腳，完成左、右腳各一跳一迴旋為計次單位。
- 花式-開叉跳：開叉跳一跳一迴旋，以「叉、開」均連續完成為計次單位，併腳跳、跑步跳、前、後迴旋均可。
- 花式-體側交互迴旋：體側迴旋搭配前(後)迴旋，以「左、前(後)、右、前(後)」或「右、前(後)、左、前(後)」均連續完成為計次單位。併腳跳、跑步跳、前、後迴旋均可。
- 花式-一跳二迴旋：跳躍一次，繩索迴旋二周均連續完成為計次單位，併腳跳、跑步跳、前、後迴旋均可。

### 不予採計之計次

失誤：當繩子纏住身體的一部份或其他因素使迴旋不連續或中斷。

起跳違規：在裁判「開始」的訊號前即開始或移動繩子。

場地違規：選手跳出界線或腳踩出比賽區域。

動作違規：未依照「計次規範」之跳繩動作。

**重賽時機**：大會提供之長跳繩斷裂、計時錯誤、發生重大傷害、場內臨時混亂事件…等影響比賽進行之情事，限與上述有相關之隊伍得予重賽，成績以重賽成績計算之。重賽時機以裁判長認定之。

資料參考來源：中華民國民俗體育運動協會「98年修訂民俗體育運動競賽規則」



普及化跳繩競賽各單項計次得分對照表

等級	項目 得分	跑步跳	開叉跳	體側交互迴旋	一跳二迴旋	中年級組團體跳繩	高年級組團體跳繩
		(1 分鐘)	(30 秒)	跳(30 秒)	(30 秒)	限時計次(2 分鐘)	限時計次(3 分鐘)
金質	100	111	50	27	59	270	435
	98	109	49	26	58	265	426
	96	107	48	26	56	259	417
	94	105	47	25	55	254	409
	92	102	46	25	54	249	400
	90	100	45	24	53	243	391
	88	98	44	24	52	238	383
	86	96	43	23	51	232	374
銀質	84	94	42	23	49	227	365
	82	91	41	22	48	222	357
	80	89	40	22	47	216	348
	78	87	39	21	46	211	339
	76	85	38	21	45	205	330
銅質	74	82	37	20	44	200	322
	72	80	36	19	42	195	313
	70	78	35	19	41	189	304
	68	76	34	18	40	184	296
	66	74	33	18	39	178	287
	64	71	32	17	38	173	278
	62	69	31	17	36	168	270
	60	67	30	16	35	162	261
	58	65	29	16	34	157	252
	56	62	28	15	33	151	243
	54	60	27	15	32	146	235
	52	58	26	14	31	141	226
	50	56	25	14	29	135	217
中等	45	50	23	12	26	122	196
	40	45	20	11	24	108	174
	35	39	18	9	21	95	152
	30	34	15	8	18	81	130
	25	28	13	7	15	68	109
待加強	20	22	10	5	12	54	87
	15	17	8	4	9	41	65
	10	11	5	3	6	27	43

附註：1. 本表參考「臺中市 104 學年度普及化跳繩決賽成績」編製。

## 110 學年度臺中市國民小學運動聯盟普及化跳繩競賽

## 臺中市區域複賽 各區比賽地點與日期

	行政區	承辦學校	比賽地點	比賽日期
1	龍井區	龍井國民小學	龍井國民小學	111.1.19 (三)
2	南屯區	鎮平國民小學	鎮平國民小學	111.2.22 (二)
3	豐原區	豐原國民小學	豐原國民小學	111.2.24 (四)
4	大肚區	大肚國民小學	大肚國民小學	111.2.25 (五)
5	北區	太平國民小學	太平國民小學	111.2.25 (五)
6	新社區 石岡區	新社國民小學	新社國民小學	111.3.1 (二)
7	潭子區	潭子國民小學	潭子國民小學	111.3.1 (二)
8	神岡區	神岡國民小學	神岡國民小學	111.3.2 (三)
9	中區 南區	國光國民小學	國光國民小學	111.3.4 (五)
10	北屯區	北屯國民小學	北屯國民小學	111.3.4 (五)
11	烏日區	九德國民小學	九德國民小學	111.3.8 (二)
12	后里區	內埔國民小學	內埔國民小學	111.3.8 (二)
13	西屯區	泰安國民小學	泰安國民小學	111.3.8 (二)
14	大里區	崇光國民小學	崇光國民小學	111.3.8 (二)
15	西區	忠明國民小學	忠明國民小學	111.3.8 (二)

## 110 學年度臺中市國民小學運動聯盟普及化跳繩競賽

### 臺中市區域複賽 各區比賽地點與日期

	行政區	承辦學校	比賽地點	比賽日期
16	清水區	清水國民小學	清水國民小學	111.3.9 (三)
17	東區	力行國民小學	力行國民小學	111.3.11 (五)
18	東勢區	中山國民小學	中山國民小學	111.3.11 (五)
19	大雅區	大雅國民小學	大雅國民小學	111.3.11 (五)
20	梧棲區	梧棲國民小學	梧棲國民小學	111.3.11 (五)
21	沙鹿區	沙鹿國民小學	沙鹿國民小學	111.3.11 (五)
22	霧峰區	霧峰國民小學	霧峰國民小學	111.3.16 (三)
23	大甲區	大甲國民小學	大甲國民小學	111.3.16 (三)
24	太平區	新光國民小學	新光國民小學	111.3.18 (五)
25	外埔區	外埔國民小學	外埔國民小學	110.3.23 (三)
26	和平區	中坑國民小學	中坑國民小學	111.3.30 (三)
27	大安區	大安國民小學	大安國民小學	111.4.27 (三)

110 學年度臺中市國民小學運動聯盟普及化跳繩競賽【申訴書】

申 理	訴 由					
申 項	訴 目	<input type="checkbox"/> 個人跑步跳總次數賽 (成績複查) <input type="checkbox"/> 個人三項花式總次數賽 (成績複查) <input type="checkbox"/> 其他 _____				
申 事	訴 實					
申 單	訴 位		領 隊	(簽章)	申 訴 人	(簽章)
裁 判 意	長 見				裁 判 長	(簽章)
審 判 委 員 會 判 決						

審判委員會召集人

(簽章)

月 日 時 分

收 據

茲收到：\_\_\_\_\_ (單位) \_\_\_\_\_

(申訴人)

抗議保證金，合計新臺幣 伍仟元 整(一隊)。

此據

臺中市國民小學體育促進會

經手人：

裁判長：

附註：申訴成立返還保證金，若申訴無效保證金移交臺中市國民小學體育促進會統籌支用。

中 華 民 國 年 月 日