

(红色字体为修改部分)

全国跳绳运动竞赛规则

全国跳绳运动推广中心组编

国家体育总局社会体育指导中心审定

二〇一七年六月

第一章 总则

第一条 宗 旨

为促进中国跳绳运动的推广、普及与规范发展，弘扬民族传统体育文化，加快跳绳运动的国际化发展进程，推动全民健身、阳光体育运动的深入开展，特制定本规则。

第二条 目 的

- 一、为中国跳绳运动竞赛提供客观、统一的竞赛标准。
- 二、为裁判员公平、公正、公开评判执裁提供客观依据。
- 三、为参赛者提供赛前训练和参赛的指导标准。

第三条 竞赛性质及种类

- 一、性质：本规则适用于由国家体育总局社会体育指导中心组织的正式赛事活动。
- 二、种类：全国跳绳联赛、全国跳绳冠军赛暨年度总决赛、全国跳绳锦标赛、全国跳绳联赛分站赛、全国青少年跳绳锦标赛、全国跳绳大众锻炼标准规定赛。

第四条 解释权

- 一、本规则是中国开展跳绳运动的规范性文件，解释权属国家体育总局社会体育指导中心。
- 二、本规则自颁布之日起在全国各级、各类竞赛中执行。

第二章 竞赛通则

第五条 竞赛项目

- 一、计数赛
 - （一）30 秒单摇跳
 - （二）30 秒双摇跳
 - （三）3 分钟单摇跳
 - （四）连续三摇跳（12 周岁以上）
 - （五）4×30 秒单摇接力

(六) 4×45 秒交互绳单摇接力

(七) 30 秒交互绳速度跳

(八) 3 分钟 10 人长绳“8”字跳

(九) 3 分钟 10 人长绳集体跳

(十) 30 秒一带一单摇跳

(十一) 30 秒两人协同单摇跳

(十二) 30 秒三人和谐单摇跳

(十三) 30 秒间隔交叉单摇跳

二、花样赛

花样赛初级只记录 2 级动作，中级只记录 3 级动作，高级只记录 4 级动作，当做出高级别难度动作时，只当作所报参赛级别难度动作。且时间均为 45-75 秒，精英级比赛难度记录同国际标准，时间为 60-75 秒；初、中级音乐固定，高级和精英级音乐自选。

新手运动员指第一次参加某个赛事，在同一个赛事周期内可以报新手组，比如联赛周期内，分站赛和总决赛为一个赛事周期，第一次参赛都可报新手组；但是下个赛事周期此运动员就不能报新手组。

(一) 个人花样

- 1.个人花样自选初级（2 级动作，45-75 秒，固定音乐），**仅限新手运动员**
- 2.个人花样自选中级（3 级动作，45-75 秒，固定音乐），
- 3.个人花样自选高级（4 级动作，45-75 秒，自配音乐）
- 4.个人花样自选精英级（国际标准，60-75 秒，自配音乐）

(二) 两人同步花样（每人一绳）

- 1.两人同步花样自选初级（2 级动作，45-75 秒，固定音乐），**仅限新手运动员**
- 2.两人同步花样自选中级（3 级动作，45-75 秒，固定音乐），
- 3.两人同步花样自选高级（4 级动作，45-75 秒，自配音乐）
- 4.两人同步花样自选精英级（国际标准，60-75 秒，自配音乐）

(三) 四人同步花样（每人一绳）

- 1.四人同步花样自选精英级（国际标准，60-75 秒，自配音乐）

（四）两人车轮跳花样

- 1.两人车轮跳花样自选初级（2级动作，45-75秒，固定音乐），**仅限新手运动员**
- 2.两人车轮跳花样自选中级（3级动作，45-75秒，固定音乐），
- 3.两人车轮跳花样自选高级（4级动作，45-75秒，自配音乐）
- 4.两人车轮跳花样自选精英级（60-75秒，自配音乐）

（五）三人交互绳花样

- 1.三人交互绳花样自选初级（2级动作，45-75秒，固定音乐），**仅限新手运动员**
- 2.三人交互绳花样自选中级（3级动作，45-75秒，固定音乐），
- 3.三人交互绳花样自选高级（4级动作，45-75秒，自配音乐）
- 4.三人交互绳花样自选精英级（国际标准，60-75秒，自配音乐）

（六）四人交互绳花样

- 1.四人交互绳花样自选精英级（国际标准，60-75秒，自配音乐）

※在计数赛、花样赛的基础上设置大师赛和团体赛，所有花样类项目只限精英级项目列入大师赛、团体赛总分，分别为：

大师赛：30秒单摇、3分钟单摇、个人花样。

团体赛：4×30秒单摇接力、4×45秒交互绳单摇接力、两人同步花样、四人同步花样、三人交互绳花样和四人交互绳花样。

三、集体自编赛

（一）小型集体自编：3-7人，2分30秒-3分钟，自配音乐

（二）大型集体自编：8-16人，4-8分钟，自配音乐

四、规定赛

（一）个人绳规定套路初级

（二）个人绳规定套路中级

（三）个人绳规定套路高级

（四）车轮花样规定基础套路

（五）车轮花样规定提高套路

（六）交互绳花样规定基础套路

（七）交互绳花样规定提高套路

五、传统特色项目

(一) 一对一对抗赛(杀刀)

(二) 广场绳舞规定套路

六、跳绳强心积分挑战赛

(一) 800 个计时赛

(二) 2400 个计时赛

(三) 4800 个计时赛

第六条 竞赛分组

一、按性别分组

(一) 个人项目按男、女设组

(二) 二----四人(含四人)按男、女、混合设组,

(三) 五人以上项目按不限性别设组

二、类型分组

(一)、全国联赛、总决赛年龄分组

1、公开组: 所有符合年龄要求的运动员均可报名参赛;

1.1.公开幼儿组:(5-6 周岁);

1.2.公开儿童组:

(1) 公开儿童丙组(7-8 周岁);

(2) 公开儿童乙组(9-10 周岁);

(3) 公开儿童甲组(11-12 周岁);

(4) 公开儿童丁组(7-12 周岁);

1.3.公开少年组:

(1) 公开少年丙组(13-14 周岁);

(2) 公开少年乙组(15-16 周岁);

(3) 公开少年甲组(17-18 周岁);

(4) 公开少年丁组(13-18 周岁);

1.4.公开青年组:

(1) 公开青年甲组(19-35 周岁; 体育院系);

(2) 公开青年乙组(19-35 周岁; 普通院校);

(3) 公开青年丙组(19-35 周岁; 高职高专);

(4) 公开青年丁组 (19-35 周岁);

1.5.公开成年组:

(1) 公开成年丙组 (36-45 周岁);

(2) 公开成年乙组 (46-55 周岁);

(3) 公开成年甲组 (55 周岁以上);

2、俱乐部组: 只有在中国跳绳官网注册的星级俱乐部才有资格组织运动员报名参赛;

2.1.俱乐部幼儿组: (5-6 周岁);

2.2.俱乐部儿童组:

(1) 俱乐部儿童丙组 (7-8 周岁);

(2) 俱乐部儿童乙组 (9-10 周岁);

(3) 俱乐部儿童甲组 (11-12 周岁);

(4) 俱乐部儿童丁组 (7-12 周岁);

2.3.俱乐部少年组:

(1) 俱乐部少年丙组 (13-14 周岁);

(2) 俱乐部少年乙组 (15-16 周岁);

(3) 俱乐部少年甲组 (17-18 周岁);

(4) 公开少年丁组 (13-18 周岁);

2.4.俱乐部青年组 (19-35 周岁):

2.5.俱乐部成年组:

(1) 俱乐部成年丙组 (36-45 周岁);

(2) 俱乐部成年乙组 (46-55 周岁);

(3) 俱乐部成年甲组 (55 周岁以上);

(二) 锦标赛年龄分组

(1) 9-14 岁组

(2) 15 岁以上组

第八条 比赛场地

一、场地大小

(一) 计数赛场地：5 米×5 米

(二) 3 分钟 10 人长绳 “8” 字跳，只要求两名摇绳运动员的间距不小于 3.6 米

(三) 花样赛场地 12*12 米

(四)、广场绳舞、小、大型集体自编赛、规定赛场地：不小于 15 米×15 米

二、正式比赛场地的地面须平整光滑，应为优质运动木地板或跳绳专用塑胶场地，无影响比赛的隐患。比赛场地四周至少有 3 米宽的无障碍区，比赛区上空的无障碍空间，从地面至少高 4 米。

三、比赛场地界线宽为 5 厘米，线宽不包括在场地内，颜色应与场地有明显区别。

四、裁判席设在独立的裁判区内。裁判区为比赛场地周围 3 米区域，离观众席至少 2 米。裁判区与观众席保持一定距离，互不干扰。

五、在比赛中允许有一名团队辅助人员在场地顶角 1 米×1 米的指定区域内坐着或蹲下，协助或指导队员更好的发挥水平，但不能影响裁判员执裁工作。

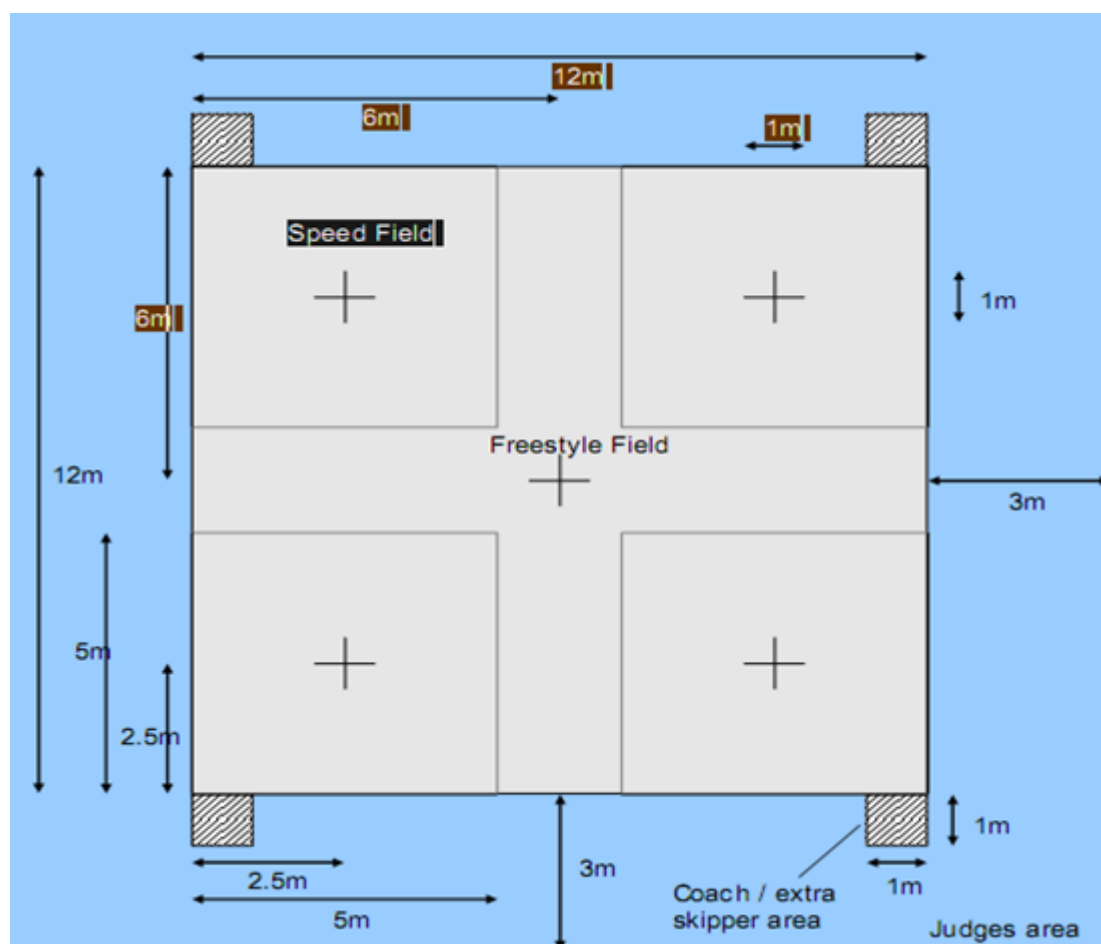


图 2-1 跳绳比赛场地示意图（单位：米）

第九条 比赛器材

一、比赛用绳及其它设施须经组委会审定，如有违反，计数赛每出现一次，主裁判在总成绩扣 5 个；花样赛、集体自编赛、规定赛，每出现一次，按一次大失误

计算。

二、比赛用绳必须达到符合人体安全的环保要求（无毒、无害、无异味），绳体及手柄长短、粗细、颜色、形状、结构、材料和重量不限，也可使用不带手柄的绳具。比赛用绳可做适当修饰，但不得有安全隐患和影响裁判员判断的饰物。

三、不可使用外部助力器材。

四、在个人绳的比赛中，每名运动员只能使用 1 根绳子；在车轮跳、交互绳的比赛中，每队只能使用一副（两根）绳子；在集体自编赛中，长度在 7 米以上的绳子才能算作长绳，上场前由主裁判测量。绳具不符按一次大失误计算。

五、速度赛提倡使用电子计数设备。

第十条 比赛服装

一、正确着装

（一）头发必须固定在头上，在花样赛、**集体自编赛**、**规定赛**中出现松散，发饰掉落，每出现一次，主裁判按一次大失误计算，速度赛中，每出现一次，总成绩扣除 5 次；

（二）必须穿着跳绳鞋进行比赛，违反者，取消比赛资格；

（三）女运动员可以化淡妆；

（四）比赛服上禁止使用松散的装饰，在花样赛、**集体自编赛**、**规定赛**中出现松散，发饰掉落，每出现一次，主裁判按一次大失误计算，速度赛中，每出现一次，总成绩扣除 5 次；

（五）禁止佩戴饰物（如手表、项链、耳环等悬垂物），在花样赛、**集体自编赛**、**规定赛**中出现松散，发饰掉落，每出现一次，主裁判按一次大失误计算，速度赛中，每出现一次，总成绩扣除 5 次；

（六）禁止穿有描绘战争、暴力、色情、宗教为主题的服装，违反者，取消比赛资格。

二、比赛服要求

（一）各代表队须统一比赛服装，男女运动员服装款式、颜色应搭配合理；

（二）运动员比赛服装要合体，修饰要适度，不能影响运动，可穿短袖或无袖修身型运动衫、短裤或紧身裤；（如图所示）

规范比赛队服



紧身上衣



紧身短裤



参考样式

（三）运动员服装根据比赛要求，可在衣服的背面印有面积合适、位置统一的姓名、队名、号码、赞助商标志等。但不得印带有不文雅及与本项运动不符的设计或字样；

（四）服装没有按照以上要求的，花样赛、**集体自编赛**、**规定赛**，每在场上出现一次，按一次大失误计算；计数赛没出现一次，扣除 5 个，由主裁判进行扣分。

第十一条 比赛音响设备和参赛音乐

一、音响设备应基本达到专业水准，常规放音设备应包括专用放音电脑、CD 播放机、至少 2 组无线话筒、多通道调音台及扩音音响等设备。

二、**赛前要清楚地标明参赛者姓名、参赛项目和参赛单位等信息，选用 MP3 格式，将音乐按规定时间发送到组委会的邮箱地址，并自备一份。**教练员有义务辅助放音员选择播放正确的音乐，音乐的长度必须与比赛规定时间一致。无参赛音乐者并不犯规，但比赛时将无音乐伴奏，并会在比赛的音乐元素中扣分。不管是否有音乐伴奏，计时员将从音乐（或动作）开始至音乐（或动作）结束进行手动计时。

三、如果音乐放错，运动员必须在 5 秒内停止动作，并在 15 分钟内向音控人员

提供合适的音乐，如果在错误的音乐伴奏下跳了超过 5 秒，参赛者（队伍）将会被直接评判并无权重新跳；因音响设备引起的故障，教练员或运动员应迅速示意，经主裁判同意后可选择重赛。

四、参赛音乐是烘托气氛、转换节奏、激发运动员临场表现的重要手段，鼓励参赛队员用内容积极向上，经过精心处理的各种类型和风格的音乐，也可加入特殊音效，但音乐的旋律以及节奏的转换等必须与跳绳动作相配合，音乐录制的质量要确保给人一种悦耳赏心的感觉。

第十二条 比赛口令

一、计数赛：均采用电子播音口令，比赛开始口令为“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）”，结束口令为“停（或哨音）”，比赛中间会有阶段性时间提示，接力项目“换”口令下达后，下一名运动员方可接力转换。

二、花样赛、规定赛、**集体自编赛**及连续多摇跳比赛：开始口令为“裁判员准备——运动员准备——可以开始”；花样赛、规定赛和集体自编赛在给“停或时间到”的提示后，超时部分的展演，裁判不再评分。

第十三条 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、**集体自编赛**、**规定赛**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、**集体自编赛**、**规定赛**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；

第十四条 比赛顺序

在总裁判长的监督下，由编排记录组随机生成或抽签决定比赛顺序。若有决赛时，比赛顺序按照预赛成绩由低到高排定。若预赛名次相同，则由编排记录组抽签决定决赛的顺序。

第十五条 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。

第十六条 弃权与重赛

- 一、超过检录时间 5 分钟未到场按弃权处理。
- 二、超过比赛时间 1 分钟不能上场比赛，按弃权处理。
- 三、比赛中运动员因受伤，治疗后不能继续比赛，则判受伤运动员弃权。
- 四、比赛中手柄脱离、断绳、播音中断或其他非人为因素等造成比赛无法继续，经主裁判批准后，可进行重赛。

第十七条 失误

一、小失误

小失误是指在花样类比赛中出现绳子绊脚、绳子触碰到跳绳者或摇绳者身体、遗忘动作等情况而使动作延迟或停顿少于 2 秒的失误。

二、大失误

大失误是指在花样类比赛中出现绳子缠住运动员身体、两根或多根绳子缠在一起、绳子把柄掉地、遗忘动作、鞋子脱落、倒地等情况而使动作延迟或停顿 2 秒以上的失误。

※ **集体自编赛**：在**比赛**的团体中，至少影响场上半数活跃队员 4 秒及以上的失误，被判为大失误。其他所有失误为小失误。

第十八条 犯 规

一、时间犯规

（一）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。

（二）时间不足或超时

音乐播放后或运动员身体与绳子移动为比赛开始，音乐停止或运动员动作结

束为比赛结束,时间不足或超时都视为严重犯规,由主裁判按照该项目要求扣分,且超出时间的动作不予评分。

(三) 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

(一) 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)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。

(二) 连续多摇跳:

运动员踩线或出界,比赛即告结束。

(三) 花样赛、规定赛与集体自编赛:

踩线或出界犯规每出现一次,视为大失误处理,由主裁判从最后得分中扣除5分。

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。

第十九条 申 诉

运动员对裁判员裁决有争议时,由领队或教练员在比赛结束后30分钟内以书面形式向仲裁委员会提出申诉,同时按规程要求交纳申诉费。申诉者必须提供比赛视频,仲裁根据比赛视频给予裁决,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内的,则保留原始成绩,申诉费不予退还。若不能提供比赛视频,经仲裁同意可进行重赛,但比赛成绩以重赛成绩为准,申诉费不予退还。仲裁委员会的判决为终审裁决。

第二十条 兴奋剂检测

运动员应遵守《国际反兴奋剂公约》和《世界反兴奋剂条例》。赛会组织者应根据国际奥林匹克宪章的规定和国际奥委会的相关要求,实施兴奋剂检测工作。

第二十一条 参赛人员规定

参赛人员须认真遵守组委会的各项规定，保持良好的赛风赛纪，并遵守以下规定：

- 一、参赛人员必须身体健康，并经医院体检合格；
- 二、各运动队应公平竞争，服从裁判的判罚；
- 三、任何参赛人员不得在比赛期间对裁判人员施加影响和干扰，不得向裁判人员赠送礼品或礼金等；
- 四、除速度赛外，参赛人员不得以任何形式对场上运动员进行提示或指导。
- 五、运动员每次只能代表一个单位一个组别参赛，不得冒名顶替，违者将被取消所有项目的比赛成绩。
- 六、教练必须凭本人的教练证随队员同时进、出比赛场地；队员比赛时，必须在规定区域坐着或蹲下；不得在比赛时大声喧哗，影响裁判执裁，违者裁判长将向大会通报取消该队伍的比赛临场指导。
- 七、拍照时禁止使用闪光灯等影响运动员比赛的器材。
- 八、参赛人员不得服用兴奋剂。
- 九、参赛人员应尊重他人，在发挥自身最高水平的同时，也要为别人的成功与进步喝彩。

第三章 仲裁委员会与裁判人员

第二十二条 仲裁委员会

仲裁委员会由主任、副主任和若干委员组成。负责受理运动队的申诉，并及时作出裁决，仲裁委员会的判决为终审裁决。

第二十三条 竞赛委员会

根据不同的比赛规模，可设立竞赛委员会（或竞赛部、竞赛处），在大会组委会的统一领导下，负责整个大会的竞赛组织工作。

第二十四条 裁判人员组成

- 一、比赛设总裁判长 1 人，竞赛长 1 人，副裁判长 1-3 人；
- 二、比赛设执行裁判组、编排记录组和检录组；

三、执行裁判组分为计数赛裁判组、花样集体自编赛裁判组、规定赛裁判组。其中，计数赛每块场地由 3 名计数裁判员担任裁判工作，其中 1 人为主裁判；花样集体自编赛和规定赛分别由 10 名裁判员担任裁判工作。

四、编排记录组设编排记录长 1 名，编排记录员 2-3 人，联络员 3 人，宣告员 1 人；

五、检录组设检录长 1 人，检录员 3 人，赛后管理 2 人。具体如表 3-1 所示：

表 3-1 裁判人员组成 （单位：人）

裁判人员	计数赛	花样赛				集体自编赛	规定赛
		个人	两人	车轮跳	交互绳		
主裁判	n	1	1	1	1	1	1
计数裁判	3n						
难度裁判		1-3	1-3	1-3	1-3	3	3
创意、失误裁判		1-3	1-3	1-3	1-3	3	3
规定元素、失误/娱乐表演		1-3	1-3	1-3	1-3	3	
总数	3n	4-10	4-10	4-10	4-10	10	7

注：n=计数赛场地数量

第二十五条 裁判人员职责

一、总裁判长

- （一）领导各裁判组的工作，组织裁判员学习竞赛规则和竞赛规程，落实裁判员分组及分工，确保裁判组公平、公正、公开的执裁；
- （二）比赛前，检查落实场地、器材、裁判用具以及编排、抽签等各项准备工作。核查参赛运动员报到情况，通报训练场地和时间安排；
- （三）召开各裁判长、领队和教练员联席会议，对比赛的有关事宜进行必要的说明，并及时解答领队教练提出的问题；
- （四）比赛中，指导各裁判组工作，解决竞赛中的有关问题，但无权修改规则；
- （五）若比赛在室外进行，遇特殊情况（大风、大雨等）影响比赛时，有权决定是否继续进行比赛；
- （六）比赛后，审核并宣布成绩，做好比赛裁判工作总结。

二、竞赛长职责

（一）负责赛前工作的筹备、竞赛报名、物料准备、奖牌奖状统计、开闭幕式流程安排；

（二）协助总裁判长的工作；

（三）协调承办方与各部门无缝对接，做好后勤保障工作。

三、副裁判长

（一）协助总裁判长的工作。

（二）在总裁判长缺席时，代理总裁判长职责。

（三）完成总裁判长分配的工作。

四、执行裁判组

（一）主裁判

1. 组织本裁判组的业务学习并实施裁判工作。
2. 向计时员、播音宣告员示意裁判员准备就绪，向运动员示意各就各位。
3. 速度赛与花样赛负责记录和判罚运动员在比赛中的失误、时间和与计时员各负责场地两条边的空间犯规，若出现裁判人数不足等特殊情况，主裁判可兼规定元素+失误或者娱乐表演+失误。
4. 比赛结束后，负责签署比赛成绩登记表。
5. 查看本组裁判员业务能力，对在裁判工作中出现失误的裁判员提出警告。
6. 在集体自编赛中检查绳长。

（二）裁判员

1. 遵守大会各项规定。公正执行规则，公平执裁。
2. 服从总裁判长、副裁判长和主裁判的领导，认真准时参加业务学习，做好准备工作，执裁期间，不得与参赛队伍交流，不得酗酒。
3. 准确完成计数或评分工作，并认真填写临场记录表。

（三）计时员

1. 负责所有比赛的手动计时工作。
2. 若出现时间犯规，应及时通知主裁判。
3. 花样赛、集体自编赛、规定赛中与主裁判各负责场地两条边，若出现空间犯规，应及时告知主裁判。

五、编排记录组

（一）编排记录长

1. 负责比赛的编排记录组（赛前编排、赛中记录和赛后数据处理）工作。
2. 比赛前准备好比赛所需表格。负责组织比赛抽签工作，打印竞赛日程表发放给裁判组和各运动队。
3. 比赛后核对比赛成绩，录取比赛名次，发布成绩公告。

4. 整理比赛原始资料归档，总结。

（二）记录员

1. 服从编排记录长的工作安排。
2. 负责比赛成绩的计算、统计工作。
3. 每场比赛后，整理好记录册，上交编排记录长。
4. 核查比赛成绩，打印成绩册，发布成绩公告。

（三）联络员

1. 负责比赛中收发所有表格。
2. 协助记录员核算成绩分数。
3. 张贴公告等工作。

（四）播音宣告员（赛事主持人）

1. 介绍比赛情况和竞赛安排，介绍执行裁判员、运动员，并宣告比赛结果等。
2. 负责计数赛、花样赛、集体自编赛和规定赛的电子口令及音乐的播放工作。
3. 负责赛场的宣传教育和对观众的引导工作。

六、检录组

（一）检录长

1. 负责检录组的各项工作。
2. 按规则要求布置比赛场地，检查比赛器材和运动员比赛服装。
3. 按时检录，如出现运动员不到或弃权等问题，及时报告总裁判长。
4. 审核并书面确认检录单。
5. 组织开、闭幕式，颁奖以及各运动队的进退场工作。

（二）检录员

1. 比赛前负责检录运动员。
2. 协助检录长检查运动员服装、比赛用绳及备用绳。
3. 引导运动员进入指定的比赛场地。
4. 向检录长报告弃权运动员（队）名单。

（三）赛后管理

1. 协助检录长通知获奖队伍及时颁奖。
2. 协助打印奖状分发奖牌。

七、裁判着装

裁判必须身穿深蓝或黑色的西服，皮鞋，佩戴领带(男)/丝巾(女)、金属裁判标志；上衣和裤子不得带有某队队名或除 CRSA 的标志与 CRSA 赞助商的标志外的任何标志。CRSA 会发给每位认证裁判一条领带（男）/丝巾（女）。

第四章 评分方法

第二十六条 计数赛

一、30 秒单摇跳

（一）目标：

按照规则的要求，运动员在 30 秒的时间内完成尽可能多的单摇跳。

（二）口令

“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——10——20——停（或哨音）”。

（三）技术要求

1. 运动员双手摇绳，双脚以轮换跳的方法跳绳，每跳起一次，绳体跃过头顶并通过脚下绕身体一周(360°)，称作单摇跳。
2. 运动员在指定场地内比赛为有效动作。
3. 按口令要求人、绳都从静止开始起跳，抢跳将从应得数中扣除 5 次。
4. 失误不扣分，但失误次数将被记录。一次失误之后，记录下一个失误之前绳子必需被至少成功跳过一次。

（四）计分方法

1. 应得数

每个场地比赛由 3 名裁判员执裁，若 3 名裁判员计数不同时，①以两个相同计数为准；②若各不相同且最高值与最低值之间差值(X) $X \leq 5$ 个，采用对选手相对有利的计分方式，计算差值最小较高的两个成绩的平均值（如，153，155，157，那么 $(155+157)/2=156$ ， $T=156$ ）；③若最高值与最低值之间差值(X) $5 < X \leq 7$ 个，计算差值最小较高的两个成绩的平均值，且主裁判将向赛事主管以书面形式说明该情况（如：132，135，138，那么 $(135+138)/2=136.5$ ， $T=136.5$ ）；④若每位裁判给出的速度跳或三摇跳最终成绩差异均大于 3（如 80，84，88，最高值与最低值之间差值(X) $X > 7$ ），则选手在竞赛委员会不能提供录像证据的情况下可要求重跳。如果选手选择重跳，那么记录重跳成绩。在重跳过程中，两名额外的速度跳裁判将介入以检查之前三位裁判的计数能力。如果选手不选择重跳，且竞赛委员会不能够提供视频证据那么取差值最小较高的两个成绩的平均值作为成绩（之前例子中 80，84，88，应记 86）。若竞赛委员会能够提供视频证据，那么原来的三位裁判以及两名额外裁判将会在比赛中或赛后根据视频，判定最终成绩。

2. 最终成绩

三名裁判计数的应得数为最终成绩的重要参考，减去主裁判判罚的犯规应扣次数，为运动员的最终成绩。

3. 名次确定

比赛名次按最终成绩确定，次数多者名次列前；如成绩相等，则名次并列。（若 3 名运动员的成绩是：1、90 次；2、93 次；3、93 次，那么 2、3 并列第一，1 为第三名）

二、30 秒双摇跳

(一) 目标

按照规则的要求, 运动员在 30 秒的时间内完成尽可能多的双摇跳。

(二) 口令

“裁判员准备——运动员准备——预备——跳(或哨音)——10——20——停(或哨音)”。

(三) 技术要求

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。其它同 30 秒单摇跳。

(四) 计分方法

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。

三、3 分钟单摇跳

(一) 目标

按照规则的要求, 运动员在 3 分钟时间内完成尽可能多的单摇跳。

(二) 口令

“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)”。

(三) 技术要求

同 30 秒单摇跳。

(四) 计分方法

同 30 秒单摇跳。

四、连续三摇跳

(一) 目标

按照规则的要求, 运动员不间断完成尽可能多的三摇跳, 没有时间限制。

(二) 口令

“裁判员准备——运动员准备——预备——可以开始(或哨音)”

(三) 技术要求

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三周(1080°), 称作三摇跳; 连续三摇跳是指运动员在出现第一个三摇跳开始, 一次性不间断完成尽可能多的三摇跳, 起跳可以有过渡动作, 但中间不能间隔或变换其它动作。

运动员须在指定的场地内比赛, 失误、踩线、出界或出现其它犯规行为, 比赛即告结束。

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三摇跳, 那么将从最终成绩中减去 5 个三摇; 超过 1 分钟未能出现第一个三摇跳, 按弃权处

理。首次连续三摇跳不足 30 个时，可以有第二次尝试机会，如果第二次尝试在口令发出 15 秒内没有跳出三摇，则失去第二次机会，取最好成绩。

（四）计分方法

累计一次性不间断完成连续三摇跳的成功次数。其它同 30 秒单摇跳。

五、4×30 秒单摇接力

（一）目标：

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 秒单摇跳绳接力。

（二）口令

“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）”。

（三）技术要求

1. 4 名运动员必须使用单摇双脚轮换跳。
2. 运动员在指定场地内比赛为有效动作。
3. 按口令要求起跳必须都从静止开始，且在“换”口令下达后，前后运动员方能进行跳绳接力转换，否则视为抢跳或抢换，每次犯规都从比赛应得数中扣除 5 次。
4. 其它同 30 秒单摇跳。

（四）计分方法

按照单摇项目计数方法，单摇双脚轮换跳累计右脚成功次数，其它同 30 秒单摇跳。

六、4×45 秒交互绳单摇接力

（一）目标

4×45 秒交互绳单摇接力，即为 4 名队员在 180 秒时间内，按照先后顺序依次以 45 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。

（二）口令

“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——15——30——换——15——30——换——15——30——换——15——30——停（哨音）”。

（三）技术要求

1. 运动员必须采用双脚轮换跳跳法，其他跳法不计数。
2. 运动员在指定的场地内比赛为有效动作。
3. 按口令要求摇、跳绳者必须从静止开始，在“换”的口令下达后，摇、跳绳者允许在不停绳的情况下，完成摇、跳绳动作的互换，否则视为抢跳或抢换，每次犯规都从比赛应得数中扣除 5 次。

4. 跳绳顺序：准备进绳者必须在跳绳者对面入绳，跳绳者出绳后必须接力摇绳。

如：4 名运动员编号分别设定为 A、B、C、D。摇跳互换顺序为：

- (1) A 和 B 为 C 摇绳，C 面朝着 B，D 在 B 侧准备。
- (2) A 和 C 为 D 摇绳，D 面朝着 A，B 在 A 侧准备。
- (3) D 和 C 为 B 摇绳，B 面朝着 C，A 在 C 侧准备。
- (4) D 和 B 为 A 摇绳，A 面朝着 D。

每位运动员必须面向正确的方向摇、跳绳才被计数，如果方向错误，计数暂停，时间不间断，主裁判提醒其从绳外纠正方向后继续比赛，再累积计数，直到时间结束。

5、摇、跳绳者在转换过程中停绳将按一次失误计算。失误不扣分，失误次数将被记录。

(四) 计分方法

跳绳运动员双脚轮换跳累计右脚成功次数。其他同 30 秒单摇跳。

七、30 秒交互绳速度

(一) 目标

30 秒交互绳速度，即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。

(二) 口令

“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——10——20——停（或哨音）”。

(三) 技术要求

1. 跳绳者在交互绳中必须采用双脚轮换跳跳法，并且只计右脚个数，其他跳法不计数；摇绳者必须采用正向（双手依次向内）摇绳，其他摇法均不计数。
2. 运动员在指定的场地内比赛为有效动作。
3. 按口令要求摇、摇绳者和跳绳者必须从静止开始，在“跳”的口令下达后，摇绳者才可以开始摇绳，跳绳者开始进绳跳跃，否则视为抢跳或抢换，每次犯规都从比赛应得数中扣除 5 次。
4. 失误不扣分，但失误次数将被记录。一次失误之后，记录下一个失误之前右脚必须成功过绳一次。

(四) 计分方法

跳绳运动员双脚轮换跳累计右脚成功次数。其他同 30 秒单摇跳。

八、3 分钟 10 人长绳“8”字跳

(一) 目标

在 3 分钟时间内，2 名运动员同步摇单长绳，其他 8 名运动员依次以“8”

字路线绕摇绳队员，并尽可能多地完成跑跳进出绳。

（二）口令

“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）”。

（三）技术要求

1. 2 名摇绳运动员两脚间距不小于 3.6 米。
2. 运动员必须依次“8”字型跑跳穿越长绳。
3. 运动员在指定的场地内比赛为有效动作。
4. 失误不扣分，失误次数将被记录。

（四）计分方法

运动员无论采用何种方式，均须依次以“8”字路线跑入绳中跳跃，再成功跃出长绳，计数 1 次，在 3 分钟内累积成功次数为最后成绩。其他同 30 秒单摇跳。

九、3 分钟 10 人长绳集体跳

（一）目标

在 3 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。

（二）口令

“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）”

（三）技术要求

1. 运动员在指定的场地内比赛为有效动作。
2. 失误不扣分，失误次数将被记录。

（四）计分方法

运动员无论采用何种站立方式，绳子均须同时通过绳中 8 名运动员头顶与脚下为成功一次，计数 1 次，在 3 分钟内累积成功次数为最后成绩。其他同 30 秒单摇跳。

十、30 秒一带一单摇跳

（一）目标

在 30 秒内完成尽可能多的一带一单摇跳。

（二）口令

“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——10——20——停（或哨音）”

（三）技术要求

1. 一名运动员双手摇绳，另一名运动员在持绳队员体前（或者体后），每跳起一

次，绳同时跃过两名运动员头顶并通过脚下绕身体一周（360°），称作一带一单摇跳。

2. 运动员在指定场地内比赛为有效动作。
3. 抢跳将从最后成绩中扣除 5 次。
4. 失误不扣分，但失误次数将被记录。

（四）计分方法

累计两名队员跳绳共同成功次数（持绳队员为参照，方法同 30 秒单摇累计右脚成功次数）。

其他同 30 秒单摇。

十一、30 秒两人协同单摇跳

（一）目标

在 30 秒内完成尽可能多的两人协同单摇跳。

（二）口令

“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——10——20——停（或哨音）”

（三）技术要求

1. 两名运动员各持一个手柄，绳同时跃过两名运动员头顶并通过脚下绕身体一周（360°），称作两人协同单摇跳。
2. 运动员在指定场地内比赛为有效动作。
3. 抢跳将从最后成绩中扣除 5 次。
4. 失误不扣分，但失误次数将被记录。

（四）计分方法

绳同时跃过两名运动员头顶并通过脚下绕身体一周，为成功一次，累计两名队员跳绳成功次数（以右侧队员为参照）。

其他同 30 秒单摇。

十二、30 秒三人和谐单摇跳

（一）目标

在 30 秒内完成尽可能多的三人和谐单摇跳。

（二）口令

“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——10——20——停（或哨音）”

（三）技术要求

1. 两名运动员各持一手柄摇绳（摇绳者不跳），第三名运动员在绳中做单摇跳绳，称作三人和谐单摇跳。
2. 运动员在指定场地内比赛为有效动作。

3. 抢跳将从最后成绩中扣除 5 次。
4. 失误不扣分，但失误次数将被记录。

（四）计分方法

绳子跃过绳中运动员头顶并通过脚下绕身体一周，为成功一次，累计绳中运动员单摇成功次数（以绳中队员为参照）。

十三、30 秒间隔交叉单摇跳

（一）目标

在 30 秒内完成尽可能多的间隔交叉单摇跳。

（二）口令

“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——10——20——停（或哨音）”

（三）技术要求

1. 运动员双手摇绳，第一次单摇过绳为双手体前交叉，第二次单摇过绳为直摇，两个动作先后完成为成功一次，称作间隔交叉单摇跳。
2. 运动员在指定场地内比赛为有效动作。
3. 抢跳将从最后成绩中扣除 5 次。
4. 失误不扣分，但失误次数将被记录。

（四）计分方法

第一次单摇过绳为双手体前交叉，第二次单摇过绳为直摇，两个动作先后完成为成功一次，累计队员跳绳成功次数（以队员交叉过绳为参照）。

第二十七条 花样赛

一、 个人绳花样

（一）目标

在规定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，全面展示个人绳项目的技巧性和艺术性。个人绳花样初级和中级比赛固定音乐，高级和精英级比赛自配音乐。

（二）口令

裁判员准备——运动员准备——开始（音乐），计时员会在规定时间到达时宣告“时间到”。

（三）技术要求

1. 每人只限一绳，不能添加其它器材或特殊装备。
2. 运动员在指定的场地内比赛为有效动作。

3. 小失误扣除 2.5 分/次，大失误扣除 5 分/次。一次失误之后，记录下一个失误之前必需完成一个难度动作，相同的失误不重复记录。失误累计最多扣 20 分，直至得分为零。
4. 在一套花样中，重复花样不会再次评分。相同的花样以前摇绳或后摇绳做出将被视为不同的动作，将被再次评分，难度级别参照动作难度表。难度分值不到 25 分，只记总分，不计名次。
5. 在两人（或以上）团体个人绳花样中，只有动作同步时才评判难度分，互动配合等特殊的动作编排除外。车轮跳动作不予评分。

（四）评分办法

1. 评分元素及比例

个人绳花样评分元素由动作难度 50 分、创意编排 40 分 and 规定元素 10 分三部分构成，满分 100 分，评分比例如下表所示：

表 27-1-1 个人绳花样评分元素与比例表

级别	规定比例	创意比例	难度比例	难度分值（分）	满分数量（个）
精英级（国际标准）	10%	40%	50%	国际标准	国际标准
高级（4 级）	10%	40%	50%	3	17
中级（3 级）	10%	40%	50%	2.5	20
初级（2 级）	10%	40%	50%	2	25

备注：在动作难度评分中，初、中、高级比赛难度动作只评相应级别难度数量，当做出高级别难度动作时，只当作所报参赛级别难度动作。例：参加个人花样中级自选动作比赛，做了 10 个 2 级动作，15 个 3 级动作，3 个 4 级动作，裁判记录中级难度数量为 15+3=18 个，即出现的高级动作，只当作中级动作来算。精英级难度比赛按精英组国际规则标准执行。

2. 动作难度评分细则

（1）一般要求

- ① 所有的难度动作必须动作方法正确且完成质量较高才给予认定；否则视为难度动作未完成，不予认定。
- ② 初、中、高级动作难度总分 50 分，个人花样每个二级动作 2 分，每个三级动作 2.5 分，每个四级动作 3 分。精英级难度比赛按精英组国际标准执行。
- ③ 个人绳动作难度由易到难分为 1-6 级难度，1 级最容易，6 级最难，精英级难度以下的比赛，高于所报级别的难度动作均按所报级别的动作来算。
- ④ 个人绳动作按项目分为：个人花样、个人绳团体花样（双人和四人）。
个人绳花样难度动作分为以下 8 个类别：基本动作、交叉动作、多摇动作、力

量动作、体操动作、放绳动作、**缠绕**、和配合动作。

(2) 基本动作

基本动作：双手分别在对应体侧位置打开的一跳一摇（单直摇）、两跳一摇都属于基本动作，单独出现时没有难度等级，如果和体操、力量、放绳等动作组合出现时，可算一级难度动作。

步法花样：在基本动作的基础上出现清晰的步法属于一级难度动作，二个八拍中出现连续不少于四个步法变换的组合动作为二级难度，记作 4F。

缠绕花样：**在肢体上缠绕不少于一周并顺利打开的动作，为二级难度。与交叉、力量、放绳等结合的缠绕组合为 3 级动作。**

裁判评分时不记录任何一级难度动作。

(3) 交叉动作

交叉动作：指在完成单摇动作时，手臂与手臂或手臂与身体其他部位出现交叉动作的跳绳花样，具体如下表：

表 27-1-2 **个人绳交叉动作难度评分表**

难度等级	动作要求
一级难度	基本交叉单摇跳（criss cross）
二级难度	一手或两手在胯下或者身体其他部位的交叉单摇动作，前摇与后摇为不同动作，难度级别相同。如：同侧胯下交叉直摇(crougar)、异侧胯下交叉（toad）、同侧胯下交叉（inverse toad）、双手单腿下交叉（elephant toad）、前后交叉（EB）、两腿落地的异侧胯下（weave）、两腿落地的同侧胯下（inverse weave）、膝后颈后交叉（KN）、田鸡交叉跳(caboose cross)、田鸡跳（caboose）
三级难度	1、两手在身后的反摇交叉单摇动作。 如：背交叉（TS）、膝后交叉（AS）、膝后背后交叉（CL） 2、手臂在限制位的特殊交叉，接后续的打开动作。 如：异侧胯下限制位交叉打开（toad open），同侧胯下限制位交叉打开（Inverse toad open），田鸡交叉跳打开（caboose cross open），田鸡跳打开（caboose open） 3、两手由特殊位置的交叉动作上下连续变换的第二个特殊交叉动作。 如：AS-CL, toad-elephant toad, inverse toad-elephant toad 注：如果变换期间两个动作之间出现打开动作，则不增加难度， 如：toad-AS 为 2-2 难度

（4）多摇动作

多摇动作作为起跳后至落地前绳子在空中至少经过脚下两次的跳绳动作。

①为了鼓励运动员创编更多的多摇动作，跳起侧甩等同于一次直摇。第一圈是侧甩的多摇动作时，须在绳子落地前起跳，否则该动作摇数减少一级。

②多摇的最后一次须过身体才算是完整的多摇，否则摇数减少一次。

③原则上空中完成 N 级动作则增加 N 级难度，最高加到六级难度。

④多摇等级=基本级别+动作级别+/-级别

表 27-1-3 个人绳多摇动作难度评分表

类别	内容（注：常见字符 S 为侧甩，O 为直摇，C 为交叉）
基本级别	双摇为一级难度，三摇为二级难度，四摇为三级难度，依此类推。侧甩等同于直摇，则 S0 为一级，SS0 为二级等。
增加级别	A 含有基本交叉的多摇难度等级增加一级，相同的交叉只计算一次。如 C0 为二级，CCC 为三级，SC0 为三级，SSOC 为四级等。
	B 如果在完成多摇时身体在垂直方向完成一个 360 度旋转则增加一级，如 T(S00)为三级等。
减少级别	A 以二级及以上特殊交叉动作落地的多摇跳难度减少一级，如 0-toad 为二级，0-EB 为二级等。
	B 重叠动作（多个交叉、旋转等元素）减少一级，即一个多摇跳里面出现两种不同动作叠加，则把两个动作相加减一级难度。如 S-crougar-C 为四级，S-EB-S-EB 为五级。

（5）力量动作

力量动作是指从力量动作开始或以力量动作结束的，与跳绳动作连贯配合的动作。力量动作绳子须过身体，从跳绳动作进入力量动作和从力量动作出来做跳绳动作作为不重复的动作。

表 27-1-4 个人绳力量动作难度评分表

难度等级	动作要求
基本级别	绳子不经过身体的力量动作全部为一级难度。
增加一级	绳子过身体后以单、双手力量动作结束的动作在原动作难度上加 1 级。如：单摇+单、双手俯卧撑（0-push up）难度为二级，反单摇加前撑（0-frog）难度为二级，AS-push up 为三级。 从力量动作中出绳在原动作难度上加 1 级。如：前撑后过单摇落地难度为二级，push up-CL 为三级。
增加二级	从力量动作中出绳后再以力量动作结束的动作难度要额外增加 2 级难度，如：俯卧撑后过单摇再以俯卧撑结束（kamikaze）难度是四级。
增加三级	从力量动作中后摇出绳在原动作基础上加 3 级，如俯卧撑接后摇出绳（push up-0）为四级，前撑后接后单摇出绳（frog-0）难度为四级，俯卧撑接后摇俯卧撑（kamikaze）为五级。

（6）体操动作

体操动作是指连接、穿插有与跳绳动作连贯配合的身体有翻转的体操动作。常规为滚翻类动作及侧手翻增加 1 级，手翻类动作及鲤鱼打挺增加 2 级，空翻类动作增加 3 级，具体如下表：

表 27-1-5 个人绳体操动作难度评分表

难度等级	动作要求
基本级别	与跳绳动作连贯配合的绳子没有过脚的简单体操动作。 如：在完成侧手翻时，绳子没有过脚。
增加一级	与跳绳动作连贯配合的绳子过脚的简单体操动作，在原动作难度等级上加一级难度。如：前滚翻时过绳子的动作为二级难度。
增加二级	难度略大的体操动作配合跳绳动作过身体完成，在原动作基础上加二级难度。如：前、后手翻时过绳子的动作都为三级难度。
增加三级	完全腾空的体操动作配合跳绳动作过身体完成，在原动作基础上加三级难度。如：前、后空翻时过基本单摇、双摇的动作都为四级难度。前、后空翻时过特殊交叉单摇或基本交叉双摇以上的动作都为五级难度。前、后空翻时过特殊交叉双摇以上的动作为六级难度。

（7）放绳动作

放绳花样是指在完成跳绳动作时，连接、穿插有单、双手放接绳的动作。

具体如下表：

表 27-1-6 个人绳放绳动作难度评分表

难度级别	动作要求
二级难度	从身上接住一个不完全旋转的手柄或从空中接住一个不旋转的手柄
三级难度	从空中接住一个旋转的或从空中接住两个不旋转的手柄
四级难度	在空中接住两个旋转的或者在限制位接住一个旋转的手柄 或身体腾空时接住一个旋转的手柄并且落地前绳子过身体
五级难度	有一手在限制位，两手同时接住两个空中旋转的手柄 身体腾空时一手在限制位接住一个空中旋转的手柄，并且落地前绳子过身体
六级难度	其他更难的放绳动作都是六级

（8）配合动作

- ① 两人都过绳在原动作难度上加 1 级。基本交叉一带一为 2 级（1+1）
- ② 一人未过绳但其手在限制位与另一人配合完成的跳绳动作在原动作难度上加 1 级。
- ③ 一人未过绳且绳子没有在限制位的动作和个人绳难度等同。

3. 创意编排评分细则

创意编排分占总成绩的 40%，满分为 40 分，最小评分单位 0.5 分。包括音乐运用 10 分、场地移动 5 分、完成质量 10 分、原创性 10 分，总体印象、娱乐价值（5 分）。

（1）音乐运用（10 分）

整套动作要求运动员跟随音乐的节拍，并根据音乐的旋律展现丰富多彩的跳绳动作，具体评分如下表：

表 27-1-7 个人绳音乐运用评分表

分值	音乐运用
0-2	整套动作都不跟音乐节拍；也没有跟随音乐旋律完成动作
3-4	约 1/3 时间跟上音乐节拍；动作与音乐旋律的配合一般
5-6	约 1/2 时间跟上音乐节拍；动作与音乐旋律的配合较好
7-8	整套动作都能跟上音乐节拍；动作与音乐旋律的配合非常好
9-10	整套动作都能跟上音乐节拍并能根据音乐旋律的变化完美展现动作

（2）场地移动（5 分）

场地移动考验运动员在移动中完成动作的能力，满分 5 分，具体评分如下表：

表 27-1-8 个人绳场地移动评分表

分值	场地移动
1	整套动作一直在原地完成
2	整套动作约 1/3 时间在移动中完成
3	整套动作约 1/2 时间在移动中完成
4	整套动作约 2/3 时间在移动中完成
5	整套动作一直在移动中完成

（3）完成质量（10 分）

对整套动作完成质量进行整体评估，包括：

① 动作方法正确、技术规范，身体姿态或绳子弧度饱满；

② 动作之间连接、转换自然流畅，无多余动作；

③ 动作密度大、整体综合表现力强。表现力指整个比赛过程精力充沛，精神饱满，动作表现生动活泼、自然洒脱、健康活力，给人以美的感受和青春向上的活力。

表 27-1-9 个人绳完成质量评分表

分值	完成质量	
0-2	差	动作完成吃力，动作严重变形，动作之间间断，

		综合表现差
3-4	一般	动作完成吃力, 约 1/2 动作变形, 动作之间有停顿, 综合表现一般
5-6	良好	动作完成轻松, 大部分动作标准, 身体姿态优美, 动作连贯, 综合表现良好
7-8	优秀	动作完成轻松自如, 身体姿态优美, 绳子饱满, 综合表现优秀
9-10	完美	动作漂亮, 轻松自如, 绳子弧度饱满, 连接自然流畅, 综合表现完美

(4) 原创性 (10 分)

取决于整套动作的创意性、动作衔接编排的合理性及服装、礼仪等方面:

① 原创性表现在运动员动作编排的别具一格, 鼓励有创意、有趣味或者新奇性的动作的出现;

② 动作衔接编排的合理性是指动作与动作之间衔接编排恰当、过渡自然。

③ 服装选择得体、整齐、统一, 突出跳绳运动的特点, 符合比赛规定。

④ 整套编排遵礼守节、文明参赛。如在入场后, 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), 无任何不文明行为。若运动表现出任何不文明行为, 则采用一票否决制, 所有成绩无效。

表 27-1-10 个人绳原创性评分表

分值	成套编排	
0-2	差	成套编排无新意, 看起来枯燥乏味; 动作衔接突兀, 服装不协调统一, 或有不文明行为
3-4	一般	至少有 1 个创新点, 运动员精神饱满, 服装协调, 遵守礼节, 服装统一
5-6	良好	至少有 2 个创新点, 动作衔接轻松自如, 服装统一较得体, 遵守礼节
7-8	优秀	至少有 3 个创新点, 动作表现生动活泼, 情绪表现与整套风格统一, 服装得体有跳绳运动的特点, 遵守礼节
9-10	完美	至少有 4 个创新点, 运动员感情投入, 情绪表现与整套风格完美结合, 服装漂亮突出跳绳运动的特点, 遵守礼节

(5) 总体印象, 娱乐价值 (5 分)

对整套动作给人的整体印象, 与观众的互动给予评价。包括:

① 完成整套动作很轻松, 表演令人震撼;

② 表演吸引观众, 频繁与观众互动;

③ 表演细节处理得当。

表 27-1-11 个人绳娱乐价值评分表

分值	娱乐价值
1	整体感觉差，无互动，欠细节处理
2	整体感觉一般，偶尔与观众互动，欠细节处理
3	动作完成精彩，能与观众互动，考虑部分细节的处理
4	动作完成令人兴奋，可以吸引观众，细节考虑恰当
5	动作完成令人震撼，吸引观众，细节考虑完美

4. 规定元素评分细则

规定元素作为比赛中必需要完成的动作，若有缺失，则相应减分。规定元素分占总分的10%，满分为10分，每完成一个得相应分值。具体评分如下表：

表 27-1-12 个人绳规定元素评分表

分值	类别	代码	动作描述
3分	步法	F	3组快速步法，要明显快于音乐节拍，每组一个八拍，包括侧甩，多摇、交叉等其它摇绳技巧
3分	多摇	T	3组清晰独立的多摇，每组至少4个，除2级自选比赛外，其他级别比赛至少为三摇
3分	体操	G	3个不同的体操动作
3分	力量	P	3个不同的力量动作
3分	放绳	R	3个不同的放绳动作
3分	缠绕	W	3个不同的缠绕动作
3分	配合	I	3个不同的清晰独立的配合动作（个人绳团体）

备注：个人花样规定元素动作满分14分，团体花样满分16分，规定元素的21分不需要全部完成。

一、初中高级

规定元素得分（个人花样）=所得分数*10/14；

（团体花样）=所得分数*10/16

二、精英级

规定元素得分（个人花样）=所得分数*50/14；

（团体花样）=所得分数*50/16

二、车轮跳花样

车轮跳花样按参与人数有：两人车轮跳花样和多人车轮跳花样。目前比赛项目设置为两人车轮跳花样。

（一）目标

两人车轮跳花样：是指在规定的时间内，按照车轮跳运动的基本规律，两人各持一绳，内侧绳结绳交叉，相邻绳子依次交替旋转打地，凭借运动员的想象力和创造性将各种车轮跳技术动作有机地融合在一起，全面展示车轮跳项目的技巧性和艺术性，车轮跳花样初级和中级比赛固定音乐，高级和精英级比赛自配音乐。

（二）口令

裁判员准备——运动员准备——开始（音乐），计时员会在规定时间到达时宣告“时间到”。

（三）技术要求

- 1. 每人只限一绳，不能添加其它任何器材或特殊装备。
- 2. 在整套动作中，相邻绳子必须依次交替打地完成车轮跳摇、跳绳的动作才予评分，两绳同时打地的动作不予评分。
- 3. 在一套动作中，重复花样不会再次评分，相同花样以同面正向摇绳、同面反向摇绳或异面摇绳做出被认为是不同动作，可以再次评分，难度级别相同。
- 4. 小失误扣除 2.5 分/次，大失误扣除 5 分/次。一次失误之后，记录下一个失误之前必需完成一个难度动作，相同的失误不重复记录。失误累计最多扣 20 分，直至得分为零。

（四）评分办法（总分 100 分）

1. 评分元素及比例

两人车轮跳评分因素由动作难度 50 分、创意编排 40 分 and 规定元素 10 分三部分构成，满分 100 分，评分比例如下表所示：

表 27-2-1 两人车轮跳评分元素与比例表

级别	规定比例	创意比例	难度比例	难度分值（分）	满分数量（个）
精英级（2-5 级）	10%	40%	50%	下表	下表
高级（4 级）	10%	40%	50%	3	17
中级（3 级）	10%	40%	50%	2.5	20
初级（2 级）	10%	40%	50%	2	25

备注：在动作难度评分中，中、高级比赛难度动作只评相应级别难度数量，当做出高级别难度动作时，只当作所报参赛级别难度动作。例：参加两人车轮跳花样中级自选动作比赛，做了 10 个 2 级动作，15 个 3 级动作，3 个 4 级动作，裁判记录中级难度数量为 15+3=18 个，即出现的高级动作，只当作中级动作来算。

车轮跳精英级的比赛各级难度标准按照个人绳团体来算，过量的 3(4)级动作，每个可以换算为 1.5 个 2(3)级动作。见下表：

类别		二级	三级	四级	五级
车轮跳花样精英级	分值	3.5/1.5 ³	3.5/1.5 ²	3.5/1.5	3.5
	最高分	5	10	15	不封顶
	满分个数	5	7	7	至少 6

车轮跳难度评分三原则：

- (1) 比个人绳难度高一级原则。
- (2) 取较高难度动作原则。
- (3) 同一人难度叠加原则。

2. 动作难度评分细则

(1) 基本动作

基本动作是指原地直体完成的单摇车轮跳动作，包括同面的正、反向摇绳和异面摇绳，所有基本动作均属于一级难度。

步法花样：在基本动作的基础上出现清晰的步法属于一级难度动作，二个八拍中出现连续不少于四个步法变换的组合动作为二级难度。

裁判评分时不记录任何一级难度动作。

(2) 交叉动作

在完成两人车轮跳时手臂与手臂或手臂与身体其他部位出现交叉动作，具体如下表：

表 27-2-2 车轮跳交叉动作难度评分表

难度等级	动作要求
二级难度	基本交叉车轮跳 (criss cross)
三级难度	一人或两人特殊交叉车轮跳，如：一人基本交叉，一人 crougar、toad、EB、TS、AS、CL 等，或两人同时 crougar、toad、EB、TS、AS、CL 等

(3) 多摇动作

多摇动作是指两人跳起一次(同时跳起)绳子摇起两次(左右绳子各摇一下)或以上，并且至少经过其中一人脚下完成的动作，具体如下表：

表 27-2-3 车轮跳多摇动作难度评分表

难度级别	动作要求
二级难度	基本双摇车轮跳
三级难度	基本三摇跳或基本双摇交叉车轮跳 (C0/CC/OC)
四级难度	基本四摇跳、基本三摇交叉车轮跳或特殊双摇交叉车轮跳

五级难度	基本四摇交叉车轮跳或特殊交叉三摇跳或更高的多摇难度动作
------	-----------------------------

(4) 转体动作

转体动作是指在完成车轮跳动作时,单人或双人出现肢体转动半周(180°)以上的车轮跳动作,出现转体的配合动作加一级难度,具体如下表:

表 27-2-4 车轮跳转体动作难度评分表

难度级别	动作要求
二级难度	一人或两人出现转体动作时,如:单、双内转一周、单内转半周、双外转
三级难度	一人基本交叉同时转体; 非脚部位支撑的特殊转体动作,如:蹲跳、臀部、背部、膝盖等
四级难度	一人特殊交叉同时转体;一人双摇交叉同时转体
五级难度	更高难度的转体动作

(5) 换位动作

换位动作是指两人完成车轮跳动作时,出现相对位置变换的车轮跳花样,出现换位配合动作时加一级难度,具体如下表:

表 27-2-5 车轮跳换位动作难度评分表

难度级别	动作要求
二级难度	两人换位的车轮跳动作,如:闪身、换位半周、一周等
三级难度	其他类别基本动作叠加的换位动作,如:基本交叉加换位
四级难度	其他类别特殊动作叠加的换位动作,如:特殊交叉加换位;其他两个类别基本动作叠加的换位动作,如:基本交叉加转身加换位
五级难度	其他两个类别特殊动作叠加的换位动作,如:特殊交叉加转身加换位

(6) 体操力量动作

体操力量动作是指在完成车轮跳动作的过程中,单人或双人衔接有滚翻、手翻、空翻等体操动作,或单人或双人做出俯卧撑(push up)、前撑(frog)、分腿跳(split)、蟹跳(crab)等力量动作,所有在车轮跳中做出的体操力量动作,均在单绳动作难度基础上增加一级难度;单人完成和双人完成难度级别相同,体操力量动作单独做出不算难度,必须与车轮跳动作有机连贯配合衔接时才增加难度,具体如下表:

表 27-2-6 车轮跳体操动作难度评分表

难度级别	动作要求
二级难度	做体操动作的时候绳子没有过脚,一人侧手翻一人基本车轮跳
三级难度	做简单滚翻类体操力量动作时绳子过脚,一人前滚翻一人基本车轮跳

四级难度	做手翻类体操力量动作时绳子过脚，一人前手翻一人基本车轮跳
五级难度	做空翻类体操力量动作的时候绳子过脚，一人空翻一人基本车轮跳

表 27-2-7 车轮跳力量动作难度评分表

难度级别	动作要求
二级难度	一人或两人做出力量动作时跳绳没有经过身体的力量动作，如：持绳山羊跳
三级难度	一人或两人完成跳绳动作时做出基本的单、双手力量进或出，如 0-push up; push up-0; frog-0, 0-one hand push up; one hand push up-0; one hand frog-0
四级难度	一人或两人完成跳绳动作时做出双摇交叉接力量动作，如 C0-push up; 一人或两人完成跳绳动作时做出特殊交叉接力量或力量接特殊交叉动作，如 AS-push up/push up-CL
五级难度	一人或两人做出力量连接力量的动作，如 kamikaze，及更高级的动作等

（7）放接绳动作

放接绳动作是指在完成车轮跳动作时，单人或双人连接、穿插有单、双手放接绳的动作。

所有在车轮跳中完成的放接绳动作均在单绳动作难度基础上增加一级难度，具体如下表：

表 27-2-8 车轮跳放接绳动作难度评分表

难度级别	动作要求
二级难度	从身上接住一个不完全旋转的手柄或者从空中接住一个不旋转的手柄，停顿后再做车轮跳动作
三级难度	从地上或身上接住一个不完全旋转的手柄或者从空中接住一个不旋转的手柄
四级难度	从空中接住一个旋转的或者从空中接住两个不旋转的手柄
五级难度	在空中接住两个旋转的或者在限制位接住一个旋转的手柄身体腾空时接住一个旋转的手柄并且落地前绳子过身体或者更难的动作

3. 创意编排评分细则

车轮跳创意编排分占总成绩的 40%，满分为 40 分，最小评分单位 0.5 分。包括音乐运用 10 分、场地移动 5 分、完成质量 10 分、**原创性** 10 分，总体印象、**娱乐价值** 5 分。评分标准参考个人绳花样。

4. 规定**元素**评分细则

规定**元素**为比赛中必需要完成的动作，若有缺失，则相应减分。规定**元素**分占总分的 10%，满分为 10 分，具体评分如下表：

表 27-2-9 车轮跳规定元素评分表

分值	类别	代码	动作描述
3分	交叉	C	3组清晰独立的交叉组合动作（两人动作种类可以相同也可以不同），每组至少3个。
3分	换位	H	3个不同的换位动作（基本换位除外）每组至少三个
3分	多摇	T	3个多摇动作
1分	后摇	B	1组反摇组合，每组至少3个动作。
1分	异面	Y	1组异面组合，每组至少3个动作。
1分	放绳	R	1个放绳动作
1分	体操	G	1个体操动作
1分	力量	P	1个力量动作

备注：车轮跳花样规定元素动作满分10分，规定元素的14分不需要全部完成。

三、交互绳花样

（一）目标

在规定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，凭借选手想象力和创意将各种交互绳技术动作有机地融合在一起，全面展示交互绳项目的技巧性和艺术性。交互绳花样初级和中级比赛固定音乐，高级和精英级比赛自配音乐。

（二）口令

裁判员准备——运动员准备——开始（音乐），计时员会在规定时间到达时宣告“时间到”。

（三）技术要求

1. 只限一副交互绳，不能添加其它器材或特殊装备。
2. 所有摇绳者都必须转换为跳绳者，并且在绳内做至少3个不同动作才算有效。所有的跳绳者也必须转换为摇绳者。如果未达到要求，每个跳绳者缺少一个花样动作算一次大失误，由主裁判判罚，每次扣5分。
3. 两绳依次交替旋转打地的动作给予评分，两绳同时着地的动作不予评分。
4. 如摇绳者花样出现变化，跳绳者重复的花样可再次评分；如跳绳者花样出现变化，摇绳者重复的（摇、跳任何一方出现变化的）花样可以再次评分，重复不变的花样不再评分，摇、跳互换后相同的花样算重复。
5. 运动员在指定的场地内比赛为有效动作。所有运动员都参与时才能给分。
6. 小失误扣除2.5分/次，大失误扣除5分/次。一次失误之后，记录下一个失误之前必需完成一个难度动作，相同的失误不重复记录。失误累计最多扣20分，直至得分为零。

（五）评分办法（总分100分）

1. 评分元素及比例

交互绳花样评分因素由动作难度 50 分、创意编排 40 分 and 规定元素 10 分三部分构成，满分 100 分，评分比例如下表所示：

表 27-3-1 交互绳花样赛评分元素与比例表

级别	规定比例	创意比例	难度比例	难度分值（分）	满分数量（个）
精英级（国际标准）	10%	40%	50%	国际标准	国际标准
高级（4 级）	10%	40%	50%	3	17
中级（3 级）	10%	40%	50%	2.5	20
初级（2 级）	10%	40%	50%	2	25

备注：在难度评分中，初级、中级、高级比赛难度动作只评相应级别难度数量，例：参加个人花样中级自选动作比赛难度裁判只看中级难度数量；高于所报级别的难度动作均按所报级别的动作来算。精英级难度的比赛按精英组国际规则执行。

2. 动作难度评分细则

（1）一般要求

- ① 所有的难度动作必须动作方法正确且完成质量较高才给予认定；否则视为难度动作未完成，不予认定。
- ② 动作难度总分 50 分，每个二级动作 2 分，每个三级动作 2.5 分，每个四级动作 3 分，精英级难度的比赛按精英组国际规则执行。
- ③ 交互绳动作难度由易到难分为 1-5 级难度，1 级最容易，5 级最难。精英级难度以下的比赛，高于所报级别的难度动作均按所报级别的动作来算。
- ④ 交互绳花样难度为跳绳者难度等级与摇绳者难度等级之和，跳绳者难度分为步法动作、力量动作、体操动作、换接绳动作四个类别，摇绳者难度分为交叉、多摇、车轮式摇绳、放接绳四个类别，为便于评判，单个类别摇绳者难度动作都为一级，与多摇组合完成的复杂摇绳动作为二级。
- ⑤ 三人交互绳花样难度动作只需要一人做出即可得分；四人交互绳花样难度需要两人同时做出难度动作才予以评分，若两名跳绳者同时完成相同难度动作时同三人交互绳；两名跳绳者独立完成不同动作时选择较低难度评分，以下特殊情况除外：
特例 1：当出现空中跃过另一人动作时则取较高等级，如空翻时跃过另一名做力量的跳绳者，则在较高难度等级上再增加一级难度；
特例 2：跳绳者之间有相互接触或叠加的动作增加一级；
特例 3：需要同伴帮助完成的动作减一级。
- ⑥ 摇绳方式必须不断变化才可以不断拿到摇绳的难度分，如果摇绳方式一直保持不变，那么难度只给第一次摇绳动作。

（2）跳绳者难度

① 步法动作

跳绳者在交互绳中出现清晰的单个步法属于一级难度动作，二个八拍中出现连续四个以上步法变换的组合为二级难度。

② 力量动作

交互绳力量动作是指在交互绳中，单人或多人做出俯卧撑（push up）、前撑（frog）、分腿跳（split）、蟹跳（crab）等力量动作，力量动作绳子需过身体，从跳绳动作进入力量动作和从力量动作出来的跳绳动作为不重复的动作。具体如下表：

表 27-3-2 三人交互绳力量动作难度评分表

难度级别	动作要求
二级难度	力量动作的进绳或出绳时，出现俯卧撑双脚分开、交叉及单脚在空中为相同动作，单、双手撑地的力量动作为不同动作，难度等级相同，如 going into frog/push up/split/crab; coming out frog/push up/split/crab.
三级难度	力量动作的转换，从一个力量直接转换至另一力量，力量动作位于不同的组合中被认为是不同的力量可再次评分，如 frog-push up;crab-crab;push up-split;split-split;push up-push up;push up-crab;crab-push up。
增加一级	当参赛者一边摇绳一边在绳中做出力量动作时，在原有力量动作的等级上增加一级难度，如摇绳时做出前撑（frog）为三级。

表 27-3-3 四人交互绳力量动作难度评分表

难度级别	动作要求
二级难度	两人同时做了相同或者不同的 2 级难度（frog;push up;crab;split） 一人做 3 级另一人做 2 级难度 所有类似鞍马跳（跳过一人）动作（leap frog）
三级难度	两人同时做了相同或者不同的 3 级难度
增加一级	完成难度时出现身体接触或者叠加，如合作花样：搭肩 Frog 完成难度动作时跃过另一人做难度动作。如：俯卧撑钻洞

③ 体操动作

交互绳体操动作是指在交互绳中，单人或多人做出滚翻、手翻、空翻等体操动作，体操动作绳子须过身体，具体如下表：

表 27-3-4 三人交互绳体操动作难度评分表

难度级别	动作要求
二级难度	滚翻类：前滚翻、后滚翻、侧手翻等

三级难度	手翻类：前手翻、后手翻、鲤鱼打挺等
四级难度	空翻类：侧空翻、前空翻、后空翻、后空翻转体等
增加一级	当参赛者一边摇绳一边在绳中做出体操动作时，在原有体操动作的等级上增加一级难度，如：摇绳时做出后空翻为五级。

表 27-3-5 四人交互绳体操动作难度评分表

难度级别	动作要求
二级难度	两人同时做了相同或者不同的 2 级难度 一人做 3 级或 4 级或 5 级，另一人做 2 级难度
三级难度	两人同时做了相同或者不同的 3 级难度 一人做 4 级或 5 级，另一人做 3 级难度
增加一级	完成难度时出现身体接触或者叠加（合作花样：拉手前空翻） 完成难度动作时跃过另一人做难度跳绳者的动作，如：空翻过力量动作

④ 换接绳动作

在交互绳摇跳配合时出现各种换接绳的变换，根据换接绳的复杂程度、速度、移动等评定难度级别，具体如下表：

表 27-3-6 交互绳换接绳动作难度评分表

级别	评分标准
一级	两人之间的基本换接绳
二级	两人之间的基本换接绳组合
三级	所有人都参与的基本换接绳组合或两人之间的特殊换接绳组合
四级	所有人都参与的特殊换接绳组合（如：包含特殊摇绳、力量、节奏变化、快速移动或方向变化的换接绳组合）

（3）摇绳者动作

摇绳者难度分为交叉摇绳、多摇、车轮式摇绳、放绳四个类别，为便于评判，所有单个类别摇绳者难度动作都为一级，与多摇组合完成的复杂摇绳动作为二级。

① 交叉摇绳

交叉摇绳指手臂与手臂或手臂与身体其他部位出现交叉动作的交互绳摇绳方法，比赛中所有的交互绳交叉摇绳动作都在跳绳者难度等级上增加一级难度，如基本交叉（criss cross）、同侧胯下交叉直摇（crougar）、前后交叉（EB）、膝后交叉（AS）、膝后背后交叉（CL）、背交叉（TS）等。

② 多摇

交互绳多摇指起跳后至落地前绳子在空中至少经过脚下两次的交互绳摇绳动作，包括双摇、三摇、四摇等。

③ 车轮式摇绳：摇绳者做出车轮式摇绳，跳绳者在车轮中做出各种动作。

④ 放接绳：接到一个或两个放出的手柄

3. 创意编排评分细则

创意编排分占总成绩的 40%，满分为 40 分，最小评分单位 0.5 分。包括音乐运用 10 分、场地移动 5 分、完成质量 10 分、原创性 10 分、**总体印象、娱乐价值**。

(1) 音乐运用（10 分） 评分标准参考个人绳花样音乐运用部分。

(2) 场地移动（5 分） 评分标准参考个人绳花样场地移动部分。

(3) 完成质量（10 分） 评分标准参考个人绳花样场地移动部分，分值调整如下：

表 27-3-7 交互绳完成质量评分表

分值	完成质量	
0-1	差	动作完成吃力，动作严重变形，动作之间间断，综合表现差
2-3	一般	动作完成吃力，约 1/2 动作变形，动作之间有停顿，综合表现一般
4-6	良好	动作完成轻松，大部分动作标准，身体姿态优美，动作连贯，综合表现良好
7-9	优秀	动作完成轻松自如，身体姿态优美，绳子饱满，综合表现优秀
10	完美	动作漂亮，轻松自如，绳子弧度饱满，连接自然流畅，整合表现完美

(4) 原创性（10 分） 评分标准参考个人绳花样成套编排部分。

(5) 总体印象、娱乐价值（5 分）

对整套动作给人的整体印象；摇绳者与跳绳者的互动，与观众的互动给予评价。
包括：

① 摇绳者与跳绳者配合默契，完成整套动作很轻松，表演令人震撼；

② 表演吸引观众，频繁与观众互动；

③ 表演细节处理得当。

表 27-3-8 交互绳绳娱乐价值评分表

分值	娱乐价值
1	整体感觉差，无互动，欠细节处理
2	整体感觉一般，偶尔与观众互动，欠细节处理
3	动作完成精彩，能与观众互动，考虑部分细节的处理
4	动作完成令人兴奋，可以吸引观众，细节考虑恰当

5	动作完成令人震撼，吸引观众，细节考虑完美
---	----------------------

4. 规定元素评分细则

表 27-3-9 交互绳规定元素评分表

分值	类别	代码	动作描述
8 分	摇绳	T	8 个不同的摇绳动作（不包括多摇、车轮类摇绳）
2 分	速度步法	F	一个八拍的速度步法得 1 分，若完成两个八拍的速度步法得 2 分
5 分	摇跳转换	T/J	5 组不同的摇跳转换
3 分	体操	G	3 个不同的体操动作（至少有一个空翻）
2 分	放绳	R	1 组放绳动作，放绳至少放出一个手柄，在空中抓住绳柄没有明显的停顿
2 分	跳绳者互动	I	2 组跳绳者的互动，不包括跳绳者和摇绳者之间的互动配合，互动动作至少为 2 级难度，互动动作的完成必须跳绳者同时完成或者一个人的完成需要另一人的帮助

备注：

一、初中高级

规定元素得分=所得分数*10/16；

二、精英级

规定元素得分=所得分数*50/16；

第二十八条 集体自编赛

一、时间人员

（一）小型集体自编赛：3-7 人，2 分 30 秒-3 分钟

（二）大型集体自编赛：8-16 人，4-8 分钟

二、技术要求

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。

三、失误判定

集体自编赛的失误由场上活跃选手的百分比决定分数，而不是选手人数。每

个大失误将从总分中扣除 1 分，每个小失误扣除 0.5 分。大失误指至少影响场上半数活跃队员的失误或者任何持续 4 秒以上停顿的失误。时间不足或超时算严重犯规扣 1 分。人数不足或超人算严重犯规每人次扣 1 分。

以大型集体自编赛为例：

12 名场上选手（两组交互绳），其中一组失误，是一次大失误；

6 名场上选手（三组双人车轮），其中一组失误，是一次小失误；

12 名场上选手（均个人花样），其中三人各失误一次，是三次小失误；

12 名场上选手（4 组 3 人车轮），其中一组失误，但是花费 5 秒才解开绳子重新开始，是一次大失误。

四、评分办法（满分 100 分）

（一）评分元素及比例

集体自编赛满分 100 分，包括动作难度 40 分、创意编排 40 分和娱乐表演 20 分，具体如下表：

表 28-1 集体自编赛评分元素与比例表

类别	内容	分值
动作难度 40%	难度等级	8 分
	跳绳种类	8 分
	花样种类	8 分
	队员互动	8 分
	元素转换	8 分
创意编排 40%	同步性	10 分
	质量及队形	10 分
	创新性	10 分
	音乐运用	10 分
娱乐表演 20%	娱乐价值	5 分
	流畅度	5 分
	细节关注度	5 分
	观众反响	5 分
合计		100 分

（二）动作难度---40%

1. 难度等级 8 分

难度等级有参与表演度和动作难度决定，参与表演度指场上同时表演动作的

人数，动作难度指场上运动员表演跳绳动作的难度。参与表演度和表演动作的难度越高得分会越高。

表 28-2 集体自编赛难度等级评分表

分值	难度等级
0-2	参与人员较少，大部分为基本动作
3-4	少部分时间全体队员参与，穿插有中级动作
5-6	有一半时间全体队员参与，大部分由中级动作组成
7-8	大部分时间全体队员参与；大部分由中级和高级动作组成
9-10	几乎全部时间全体队员参与；大部分为高难度动作

备注：难度等级得分（集体自编赛）=所得分数*0.8

2. 跳绳种类 8 分

跳绳种类包括单个跳绳种类和组合式跳绳种类，单个跳绳种类如个人绳、车轮跳、交互绳、长绳、套人等，组合式跳绳种类如交互绳中跳个人绳、长绳中跳个人绳、长绳中跳车轮跳、长绳中跳套人、车轮跳中跳车轮跳等。表演的跳绳种类越多，分数越高，在高难度下完成更多的组合式跳绳种类的队伍将获得更高的分数。

表 28-3 集体自编赛跳绳种类评分表

分值	跳绳种类
0-2	仅展示了 2 种以上跳绳种类，或者展示的跳绳种类只有初级难度
3-4	展示了 4 种以上跳绳种类，或者展示的跳绳种类小部分为中级难度
5-6	展示了 6 种以上传统的跳绳种类，大部分为中级难度
7-8	展示了 8 种以上传统与创新的跳绳种类，大部分为中级，小部分为高级难度
9-10	展示了 10 种以上传统与创新的跳绳种类，且大部分为高级难度。

备注：难度等级得分（集体自编赛）=所得分数*0.8

3. 花样种类 8 分

目的在于向观众展示多种花样种类（如交叉、多摇、力量、放绳、体操、等），展示多种花样种类的队伍会比高度熟练掌握少数跳绳形式的队伍得分高。

表 28-4 集体自编赛花样种类评分表

分值	花样种类
0-2	仅展示了 2 种以上花样种类，或者展示的花样种类只有初级难度

3-4	展示了 4 种以上花样种类，或者展示的花样种类小部分为中级难度
5-6	展示了 6 种以上传统的花样种类，大部分为中级难度
7-8	展示了 8 种以上传统与创新的花样种类，大部分为中级，小部分为高级难度
9-10	展示了 10 种以上传统与创新的花样种类，且大部分为高级难度。

备注：难度等级得分（**集体自编赛**）=所得分数*0.8

4. 队员互动 8 分

队员之间的联系指场上表演者之间的影响程度，即一个人失误对队友的影响程度，比如一人失误会导致多人失误，这样的动作被认为是联系度较高的动作。队员之间不是孤立的表演，相互之间影响程度越高，动作难度越高，分数越高，如八人跳绳中绳、十六人同时跳网绳、十人同时在交互绳中做力量动作等。

表 28-5 **集体自编赛**队员互动评分表

分值	队员之间的联系
0-2	在队员间有很少的初级互动
3-4	队员间多一些初级互动
5-6	在队员间有频繁的中级互动
7-8	在队员间有频繁的中级互动穿插一些高级互动
9-10	在队员间有持续的高级互动

备注：难度等级得分（**集体自编赛**）=所得分数*0.8

5. 元素转换 8 分

元素转换主要评判动作之间的转换是否连贯自如、轻松自然，即从一个跳绳元素变换到另一个跳绳元素的流畅度。

表 28-6 **集体自编赛**元素转换评分表

分值	元素转换
0-2	绳子停下来进行转换
3-4	保持绳子运动，仅有少数简单的变换
5-6	有中级难度的变换
7-8	有中级难度的变换，穿插高级难度变换
9-10	在整个展示过程中变换流畅而复杂

备注：难度等级得分（**集体自编赛**）=所得分数*0.8

（三）创意编排分 40%

1. 同步性 10 分

队伍在表演过程中的同步性。

表 28-7 集体自编赛同步性评分表

分值	同步性
0-2	多数队员在多数时间都不同步
3-4	部分队员表演过程中出现不同步
5-6	少数队员表演过程中出现不同步
7-8	极少数队员表演过程不同步，但不影响整体表演效果
9-10	除特殊编排以外，所有的队员都十分同步

2. 完成质量及队形 10 分

跳绳队员的姿态、绳子弧度以及队形变换的准确度和效果。

表 28-8 集体自编赛完成质量及队形评分表

分值	完成质量及队形
0-2	站位很随意，很少排成规矩的队形
3-4	站位随意，队形变化不整齐
5-6	姿态自然，有明显的队形变化
7-8	姿态完美，在表演过程中运用多种阵型变化
9-10	动作姿态流畅有美感，队形变换精确而且富有美感

3. 创新性 10 分

富有想象力和独特的动作，跳绳元素，阵型，变换和组合的运用。

表 28-9 集体自编赛创新性评分表

分值	创新性
0-2	大量无聊而又重复的表演
3-4	表演过程中有少量新奇的动作元素，阵型变换和组合
5-6	表演过程中有多处新奇的动作元素，阵型变换和组合
7-8	整体表演过程中有大量新奇的动作元素，阵型变换和组合
9-10	整体表演过程中充满新奇的动作元素，阵型变换和组合

4. 音乐运用 10 分

跳绳动作能跟随音乐节奏且与音乐风格相吻合，两者相互促进。

表 28-10 集体自编赛音乐运用评分表

分值	完成质量及队形
0-2	音乐只是简单的播放，与跳绳节奏不匹配
3-4	跳绳整体和音乐合拍，节奏感不强烈，音乐变化略微与跳绳节奏匹配
5-6	跳绳整体和音乐合拍，音乐变化与跳绳节奏匹配
7-8	跳绳整体和音乐非常合拍，音乐变化与跳绳节奏匹配
9-10	跳绳整体和音乐完美结合，音乐与跳绳效果相互增强

（四）娱乐表演 20%

娱乐表演分 20 分，包括娱乐价值 5 分，节奏变化、方向变化的流畅度 5 分，细节关注度 5 分和观众反响 5 分。

表 28-11 集体自编赛娱乐表演评分表

分值	娱乐表演
0-4	看表演感觉很无聊，既不流畅也没有和观众的互动，没有娱乐价值
5-8	整体感觉一般，部分环节与观众互动，有一定的娱乐价值
9-12	整体感觉比较精彩，偶尔会与观众进行互动，考虑表演细节的处理
13-16	整体感觉令人兴奋，频繁与观众互动，可以吸引观众，细节处理得当
17-20	整个表演非常令人震撼，一直吸引观众瞩目，细节考虑完美

（五）计分方法

所有计分表会由两名额外的裁判进行检查。相关成绩由两组裁判分别录入两台独立的计算机系统，两组成绩相减得零，则录入无误。

所有成绩在计算过程中都将保留到千分位，即小数点后三位。所有公布的成绩都将保留到百分位，即小数点后两位。

三个难度等级分(每个最高 40 分)的平均分为难度等级分值。计作：T1；

三个创意编排分(每个最高 40 分)的平均分为创意编排分值。计作：T2；

三个娱乐表演分(每个最高 20 分)的平均分为娱乐表演分值。计作：T3；

三名失误裁判的失误分平均值加上主裁判判定的时间、人数、场地、绳长等扣分记作 T4；

集体自编赛成绩总分为难度分、创意编排分、娱乐表演分之和减去失误、犯规分。即 $A=T1+T2+T3-T4$ ，按总分进行排名，总分高者，名次列前。

第二十九条 规定赛

一、项目设置

- (一) 个人绳规定套路初、中、高级
- (二) 车轮跳花样规定基础、提高套路
- (三) 交互绳花样规定基础、提高套路

二、参赛人数及要求

个人花样规定赛每队参赛人数为 5-16 人，参赛人员性别不限。

车轮跳花样规定赛，每队参赛人数为 4-16 人，即上场 2-8 组两人车轮跳花样，来完成同步动作。

交互绳花样规定赛，每队参赛人数为 6-16 人，即上场 2-4 组三人或四人交互绳花样，来完成同步动作。

二、 评分因素

个人花样跳绳、车轮跳花样、交互绳花样时间：1 分 30 秒±10 秒

1. 主裁判判罚犯规减分因素

表 29-1 规定赛主裁判评分表

分值	因素
5 分/次	更改规定元素内容
5 分/次	有悖奥林匹克精神或不符合安全要求的动作
2.5 分/次	运动员的着装仪容不符合规定 露出身体的隐私部位 运动员没有着护体内衣 运动员运动中露出内衣 运动员怪异发型及肤色 运动员头发遮盖脸部 运动员发带，鞋带散开或脱落 男或女运动员的着装与仪表不协调一致
2.5 分/人次	出界
5 分/次	套路中断 4 秒以上
取消比赛资格	出场（如运动员被叫到后 60 秒钟未出场为弃权）

2. 个人绳规定套路评分因素

(1) 创意编排（30 分）

为确保体育竞赛的公平公正以及弘扬体育精神，体现跳绳运动积极向上不断创新的精神，个人绳规定套路不仅要体现规定的动作，还要体现健康向上、姿态优美、全面发展身体素质、安全无损伤且兼具观赏性原则。评判将按照下列评分标准，依据评分尺度，予以最高 30 分的评判。

表 29-2 规定赛创意编排评分表

评分因素及分值	评分内容	评分尺度
过渡连接、成套创编 10 分	不同动作内容和不同队形之间的衔接体现出连贯、流畅、自然、无停顿，成套动作给人感觉整体流畅、一气呵成。	优秀 25~30 良好 20~25 中等 15~20 差 0~10
场地空间运用 10 分	成套创编最大限度使用比赛场地，要求至少出现 5 次以上队形的变化，充分体现立体空间的层次变化；	
现场表现效果 10 分	运动员外形整洁、干练，能瞬间吸引观众，表现出朝气蓬勃的精神面貌；运动员的动作充满活力，其娴熟的动作技巧表现出健康的体能素质；运动员全身心的激情投入与自信，能由内而外的感染观众，引起观众的共鸣。	

(2) 完成质量 (70 分)

完成质量指完美完成所有动作的能力，优秀的成套动作必须展现出完美的绳艺和正确的身体姿势，在完成花样绳动作时能充分展现身体的柔韧、力量、速度、平衡、协调及灵敏性等能力；成套动作必须表现出与音乐的合拍和多人完成的一致性能力，绳子展现充分、饱满、可控。完成评判按照以下评分标准，依据运动员现场表现与完美完成不同程度的偏离，予以最高分 70 分的评判。

表 29-3 规定赛完成质量评分表

评分因素及分值	评分内容	评分尺度
动作的准确性 15 分	身体姿势、部位准确，技术规范、动作方向清楚，完美控制	优秀 60~70 良好 45~60 中等 30~45 差 0~30
动作的熟练性 15 分	动作技术协调、娴熟，轻松流畅。	
动作的合拍性 15 分	成套动作完成的节奏与音乐的合拍表现程度	
运动能力一致性 15 分	团队在整体完成动作时运动范围的一致性体现，整体完成动作时所有队员运动能力的均衡一致性。	
表演技巧一致性 10 分	作为一个整体所具有的一致性表演技艺。	

4. 车轮跳绳规定套路评分因素

(1) 创意编排 (30 分) 参考个人绳规定套路评分方法。

(2) 完成质量 (70 分) 参考个人绳规定套路评分方法。

5. 交互绳规定套路评分因素

(1) 创意编排 (30 分)

为确保体育竞赛的公平公正以及弘扬体育精神，体现跳绳运动积极向上不断

创新的精神，车轮跳绳规定套路不仅要体现规定的动作，还要体现健康向上、姿态优美、全面发展身体素质、安全无损伤且兼具观赏性原则。评判将按照下列评分标准，依据评分尺度，予以最高 30 分的评判。

表 29-4 规定赛创意编排评分表

评分因素及分值	评分内容	评分尺度
过渡连接、成套创编 10 分	不同动作内容和不同队形之间的衔接体现出连贯、流畅、自然、无停顿，成套动作给人感觉整体流畅、一气呵成。	优秀 25~30 良好 20~25 中等 15~20 差 0~10
场地空间运用 10 分	成套创编最大限度使用比赛场地，要求至少出现 3 次以上队形的变化，充分体现立体空间的层次变化；	
现场表现效果 10 分	运动员外形整洁、干练，能瞬间吸引观众，表现出朝气蓬勃的精神面貌；运动员的动作充满活力，其娴熟的动作技巧表现出健康的体能素质；运动员全身心的激情投入与自信，能由内而外的感染观众，引起观众的共鸣。	

(2) 完成质量 (70 分)

完成质量指完美完成所有动作的能力，优秀的成套动作必须展现出完美的绳艺和正确的身体姿势，在完成花样绳动作时能充分展现身体的柔韧、力量、速度、平衡、协调及灵敏性等能力；成套动作必须表现出与音乐的合拍和多人完成的一致性能力，绳子展现充分、饱满、可控。完成评判按照以下评分标准，依据运动员现场表现与完美完成不同程度的偏离，予以最高分 70 分的评判。

表 29-3 规定赛完成质量评分表

评分因素及分值	评分内容	评分尺度
动作的准确性 15 分	身体姿势正确，绳体饱满、技术规范、动作方向清楚，	优秀 60~70 良好 45~60 中等 30~45 差 0~30
动作的熟练性 15 分	动作技术协调、娴熟，轻松流畅。	
动作的合拍性 15 分	成套动作完成的节奏与音乐的合拍表现程度	
运动能力一致性 15 分	团队在整体完成动作时运动范围的一致性体现，整体完成动作时所有队员运动能力的均衡一致性。	
表演技巧一致性 10 分	作为一个整体所具有的一致性表演技艺。	

6. 花样跳绳通级计分方式

规定赛成绩总分=创意编排分+完成质量分-失误分

3 个创意分的平均分为创意分值。计作：T1。

3 个完成分的平均分为完成分值。计作：T2。

违规由主裁判单独判定，从 100 分扣除。计作：T3。

最终成绩 $A=T1+T2-T3$ ，各级别最后成绩在 60 分以上的，予以通级。

第三十四条 广场绳舞规定套路评分方式

一、广场绳舞规定套路

（一）目标

广场绳舞是一种在规定的时间内按照跳绳运动的基本规律，通过简单的跳绳动作与舞蹈动作有机融合，在音乐伴奏下全面展示绳舞的技巧性和艺术性，达到健身功效与审美情趣的群众性集体跳绳项目。

（二）时间及人数

时间：2 分 30 秒——3 分钟

人数：8——16 人性别不限（鼓励男性参加）

（三）技术要求

1. 每人只限一绳，不能添加其它器材或特殊装备。
2. 运动员在指定的场地内比赛为有效动作。
3. 小失误扣除 2.5 分/次，大失误扣除 5 分/次。一次失误之后，记录下一个失误之前必需完成一个难度动作，相同的失误不重复记录。失误累计最多扣 20 分，直至得分为零。
4. 在整个规定套路中，必须完成指定跳绳动作，如有缺失，按大失误处理。

（四）评分办法（总分 100 分）

广场绳舞评分元素由完成质量 70 分、艺术表现 30 分和主裁判扣分构成，满分 100 分，评分比例如下表所示：

1、完成质量（70 分）：是指整套动作的完成必须准确无误。包括：一致性 40 分、动作质量 30 分。

（1）一致性：是指团队完成动作整齐划一的能力。

A 动作的一致性（20 分）

B 动作与音乐的一致性（10 分）

C 动作与成套风格表现的一致性（10 分）

（2）动作质量：是指在动作完成过程中，通过自身能力表现出优美的身体姿态和正确的技术动作。

A 动作的规范性、准确性（10 分）

B 动作的熟练性、流畅性（10 分）

C 身体姿态与控制能力（10 分）

2、艺术表现（30 分）：是指挖完成成套动作的艺术性表现能力。

A 开始与结束造型动作新颖、比赛中队形变化次数不得少于 3 次。（10 分）

B 能够充分展示良好的艺术素养及表演效果。（10 分）

C 服装统一、设计和绳舞的结合与表演风格一致。（10 分）

3、主裁判扣分

主裁判对比赛的过程进行监控，并对下列情况酌予减分。

主裁判减分：

比赛时跳绳掉落或是装束散落于地面或界外。5 分/人

参赛队员的着装仪容不符合规定。5 分

参赛人数与要求不符合规定。5 分

成套时间不足或超时。5 分

第三十五条 跳绳强心挑战赛评分方式

赛事级别		总决赛	大奖赛	400 积 分赛	300 积 分赛	200 积 分赛	100 积 分赛
定数 4800	30 分钟 内	400	380	310	—	—	—
	30-33 分钟	350	330	270	—	—	—
计时赛	15 分钟 内	250	230	190	150	—	—
	15-18 分钟	200	180	150	120	—	—
定数 2400	5 分钟 内	150	130	110	90	70	50
	5-8 分 钟	100	80	70	60	50	40
入门赛	—	60	50	40	30	20	10

附：精英组个人绳花样及交互绳花样评分参考

一 个人绳花样

1、目标

在 60—75 秒时间内按照跳绳运动的基本规律，在精心制作的音乐引领下，合理运用身体姿势的变化或人、绳之间的配合，凭借运动员的想象力和创造性将各种个人绳技术动作与音乐有机地融合在一起，全面展示个人绳项目的技巧性和艺术性。

2、口令

裁判员准备——运动员准备——音乐，计时员会在“75 秒”时会宣告“时间到”。

3、技术要求

- (1) 每人只限一绳，不能添加其它器材或特殊装备。
- (2) 运动员在指定的场地内比赛为有效动作。
- (3) 小失误扣除 12.5 分/次，大失误扣除 25 分/次。
- (4) 在两人（或以上）**个人**绳团体花样中，只有动作同步时才评判难度分，互动配合等特殊的动作编排除外。车轮跳动作不予评分。

4、评分因素

个人绳花样评分因素由动作难度、创意编排和规定元素 3 部分及失误犯规扣分构成。

- (1) 动作难度（满分>250 分）

★**个人**绳花样动作难度等级要点：

- ① **个人**绳动作总共分为 6 个难度等级，从简到难排列为 1 级难度到 6 级难度；
- ② 重复的花样动作不会再次评分，除非此动作是以正摇或反摇作出，或以不同的特殊交叉组合出现，特殊交叉的起始位置或结束动作不同，不算重复；
- ③ 正摇动作和反摇动作难度等级基本一致，除了双手在背后的反摇动作难度等级比正摇高 1 级（双手背交叉 TS、双手膝下交叉 AS、一手膝下一手背后交叉 CL）；
- ④ 任何一个难度动作都属于以下其中一个类别。

★ **个人**绳动作种类以及难度分级标准

- ① **个人**绳动作种类按项目分为：个人绳个人花样、个人绳团体花样（双人和四人）。

② **个人**绳花样难度动作分为以下 8 个类别，分别为：基本动作、交叉动作、多摇动作、体操动作、力量动作、放绳动作、**缠绕动作**和配合动作，技术动作分为 1 至 6 级。过量的 3（4）级动作，每个可以换算为 1.5 个 2（3）级动作，五级难度及六级难度不封顶；

类别	一级	二级	三级	四级	五级	六级
----	----	----	----	----	----	----

个人 花样	分值		$3/(1.5 \times 1.5 \times 1.5 \times 1.5)$	$3/(1.5 \times 1.5 \times 1.5)$	$3/1.5 \times 1.5$	$3/1.5$	3
	最高分		10	20	30		
	满分个数		17	23	23		
团体 花样	分值		$3.5/(1.5 \times 1.5 \times 1.5)$	$3.5/(1.5 \times 1.5)$	$3.5/1.5$	3.5	3.5×1.5
	最高分		10	20	30		
	满分个数		10	15	15		

★基本动作

基本动作：双手分别在对应体侧位置打开的一跳一摇（单直摇）、两跳一摇都属于基本动作，单独出现时没有难度等级，如果和体操、力量、放绳等动作组合出现时，可算一级难度动作。

基本步法：在基本动作上出现清晰的步法变换都属于一级难度动作。

裁判评分时不记录任何一级难度动作。

★交叉动作：指在完成两跳一摇或一跳一摇动作时，手臂与手臂或手臂与身体其他部位出现交叉动作的单摇跳绳花样。

交叉动作的难度等级

难度等级	动作要求
一级难度	基本交叉单摇跳（C）
二级难度	一手或两手在胯下或者身体其他部位的交叉单摇动作，前摇与后摇为不同动作，难度级别相同。如：同侧胯下交叉直摇（crougar）、异侧胯下交叉（toad）、同侧胯下交叉（inverse toad）、双手单腿下交叉（elephant toad）、前后交叉（EB）、两腿落地的异侧胯下（weave）、两腿落地的同侧胯下（inverse weave）、膝后颈后交叉（KN）、田鸡交叉跳（caboose cross）、田鸡跳（caboose）
三级难度	1、两手在身后的反摇交叉单摇动作。 如：背交叉（TS）、膝后交叉（AS）、膝后背后交叉（CL） 2、手臂在限制位的特殊交叉，接后续的打开动作。 如：异侧胯下限制位交叉打开（toad open），同侧胯下限制位交叉打开（Inverse toad open），田鸡交叉跳打开（caboose cross open），田鸡跳打开（caboose open）

	<p>3、两手由特殊位置的交叉动作上下连续变换的第二个特殊交叉动作。</p> <p>如：AS-CL, toad-elephant toad, inverse toad-elephant toad</p> <p>注：如果变换期间两个动作之间出现打开动作，则不增加难度，</p> <p>如：toad-AS 为 2-2 难度</p>
四级难度	<p>1、连续完成的第二个对称的特殊交叉动作，没有打开。</p> <p>如：由左手在内抬右腿的 toad 直接变成的右手在内抬左腿的 toad, 第 2 个对称的同侧腿下直摇（courgar），第 2 个对称的异侧交叉腿下（inverse toad）</p> <p>2、手臂交叉方式不变，两腿互换的第二个特殊交叉动作。</p> <p>如：inverse toad（抬右脚）-toad（抬左脚）为 2-4 难度</p> <p>3、后摇三级的特殊交叉的连续转换，同时两手的上下位置发生转变，第二个特殊交叉增加一个难度等级</p> <p>如：后摇 CL（右手在上）-AS（左手在上）为 3-4 难度</p>
五级难度	<p>连续完成的第二个对称的（两手都在背后的）反摇特殊交叉动作。</p> <p>如：TS(右手在上)-TS(左手在上)为 3-5 难度</p>

★多摇动作

跳起时，绳子在空中至少经过脚下两次的跳绳动作。

① 双摇为一级难度，三摇为二级难度，四摇为三级难度，依此类推。

② 为了鼓励运动员创编更多的多摇动作，跳起侧甩等同于一次直摇。第一圈是侧甩的多摇动作时，须在绳子落地前起跳，否则该动作摇数减少一级。

③ 多摇的最后一次须过身体才算是完整的多摇，否则摇数减少一次。

④ 无论如何高级的多摇动作，最高加到六级难度。

⑤ 一个多摇跳里面出现两种特殊动作叠加，则把两个动作相加减一级难度。

增加难度对照表（在第一条的基础上额外增加）：

增加一级	<p>1、含有基本交叉的多摇难度等级增加一级</p> <p>2、如果在完成多摇时身体在垂直方向完成一个 360° 旋转，那么难度额外增加一级。</p> <p>3、以二级动作落地的多摇跳难度增加一级</p>
增加二级	<p>1、以三级动作落地的多摇跳难度增加二级</p> <p>2、空中完成一个二级难度动作的增加二级</p>
增加三级	<p>1、以四级动作落地的多摇跳难度增加三级</p> <p>2、空中完成一个三级难度动作的增加三级</p>

增加四级	1、以五级动作落地的多摇跳难度增加四级 2、空中完成一个四级难度动作的增加四级
------	--

★体操动作

体操动作是指连接、穿插有与跳绳动作连贯配合的体操动作。

身体有完整的转动或翻转，没有过脚就在体操动作基础上不变，过脚就加 1 级难度。常见的有前滚翻、侧手翻加一级，前、后手翻加二级，前、后空翻加三级，前、后空翻接二级以上的跳绳动作为 3+2=5 级

难度等级	动作要求
一级难度	与跳绳动作连贯配合的绳子没有过脚的简单体操动作。 如：在完成侧手翻时，绳子没有过脚。
二级难度	与跳绳动作连贯配合的绳子过脚的简单体操动作，在原动作难度等级上加一级难度。 如：前滚翻时过绳子的动作为二级难度。
三级难度	难度略大的体操动作配合跳绳动作过身体完成，在原动作基础上加二级难度。 如：前、后手翻时过绳子的动作都为三级难度。
四级难度	完全腾空的体操动作配合跳绳动作过身体完成，在原动作基础上加三级难度。 如：前、后空翻时过基本单摇、双摇的动作都为四级难度。
五级难度	完全腾空的体操动作配合特殊跳绳动作过身体完成，在原动作基础上加四级难度。 如：前、后空翻时过特殊双摇以上的动作都为五级难度。

★力量动作

力量动作是指从力量动作开始或以力量动作结束的，与跳绳动作连贯配合的动作。力量动作绳子须过身体。从跳绳动作进入力量动作和从力量动作出来做跳绳动作为不重复的动作。

常见的动作有：俯卧撑、前撑、劈叉、鞍马跳、屁跳加 1 级，单手力量加 2 级，反摇力量再加 1 级等

难度等级	动作要求
一级难度	做力量动作时绳子没有过脚。如：在完成俯卧撑时，绳子没有过脚。
二级难度	做力量动作后接一级跳绳动作，或绳子过身后以力量动作结束的动作在原动作难度上加 1 级。 如：在完成前撑后接一级难度的跳绳动作为 2 级。完成单摇后接俯卧撑难度为 2 级，反单摇加前撑难度为 2 级。

三级难度	绳子过身后以单手力量动作结束或者从单手力量动作中出绳在原动作难度上加 2 级，如：单手前撑后接一级难度的跳绳动作为 3 级。
四级难度	从力量动作中反摇出绳在原动作基础上加 3 级，反之亦然。如：前撑后接反单摇落地难度为 4 级。 二级难度动作以单手俯卧撑结束难度为 4 级，反之亦然。 从力量动作中出绳后再以力量动作结束的动作难度额外增加 2 级，如：俯卧撑后过单摇再以俯卧撑结束难度是 2+2=4 级
五级难度	从一个下蹲的特殊交叉动作直接进入成力量动作难度额外增加 2 级，如：AS 接前撑是 2+1+2=5 级。

★放绳花样

放绳花样是指在完成跳绳动作时，连接、穿插有单、双手放绳动作的花样；

放绳花样的难度级别

难度级别	动作要求
2 级难度	从地上或者身上接住一个不完全旋转的手柄或者从空中接住一个不旋转的手柄
3 级难度	从空中接住一个旋转的或者从空中接住两个不旋转的手柄
4 级难度	在空中接住两个旋转的或者在限制位接住一个旋转的手柄 身体腾空时接住一个旋转的手柄并且落地前绳子过身体
5 级难度	有一手在限制位接住两个空中旋转的手柄身体在腾空时，一手在限制位接住一个空中旋转的手柄，并且落地前绳子过身体
6 级难度	其他更难的放绳动作都是 6 级

★互动配合动作

- ① 一人未过绳且绳子没有在限制位的动作和个人绳难度等同。
- ② 一人未过绳但手在限制位的配合动作在原动作难度上加 1 级。
- ③ 两人都过绳的配合动作在原动作难度上加 1 级。

(2) 创意编排（满分 200 分，占 500 分制的 40%）

创意编排按 40 分制打分，得分最后×5 为创意编排最终得分。

评分要求同个人绳花样初中高级。

(3) 规定元素（满分 50 分，占 500 分制的 10%）

规定元素按 10 分制打分，得分最后×5 为规定元素最终得分。

规定元素评分要求同个人绳花样初中高级。

※ 规定元素得分（个人）=所得分数 \times 50/14

※ 规定元素得分（团体）=所得分数 \times 50/16

5、计分方法（执行裁判员满额时）

① 难度分

动作难度按 100 分制打分，从 5 个分值中去掉一个最高分和一个最低分，剩余 3 个分值的平均值乘以 2.5，为动作难度最终得分，记作 T1。

② 创意分

创意编排按 40 分制打分，从 5 个分值去掉一个最高分和一个最低分，剩余 3 个分值的平均值乘以 5（最高 200 分），为创意编排最终得分，记作 T2

③ 规定分

规定元素按 10 分制打分，3 个分值的平均值乘以 5（最高 50 分），为规定元素最终得分，计作 T3。

④ 创规总分

创意和规定总分为 250 分，即 T2 和 T3 之和为创意和规定总分，计作 T4。

⑤ 失误扣分

500 分制中，每个小失误将扣 12.5 分；大失误将扣 25 分。由 9 个分值（1 名主裁判，3 名失误裁判、5 名创意裁判）去掉一个最高分和一个最低分，剩余 7 个分值的平均值，加上因为时间犯规、场地犯规（以及交互绳中每个跳绳者少于 3 个动作）的扣分，形成总失误扣分，计作 T5。

总扣分的一半从难度分 T1 中扣除，一半从创意和规定元素总分 T4 中扣除。

⑥ 最终得分

最终难度分（ $T1-T5/2$ ）加上最终创规总分（ $T4-T5/2$ ），为个人绳花样的最终得分。

大师赛个人花样得分：个人花样最终得分乘以 2 作为大师赛中的得分。

⑦ 名次判定

最终难度分（ $T1-T5/2$ ）排名和最终创规总分（ $T4-T5/2$ ）排名之和，为该项目的总排名值，总排名值少者名次列前；如果总排名值相同，之后由最终得分高低来决定名次；如再相等，名次并列。

二 交互绳花样

1、目标

在 60—75 秒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，凭借运动员想象力和创意将各种交互绳技术动作与音乐有机地融合在一起，配以合适的音乐，全面展示交互绳项目的技巧性和艺术性。

2、口令

裁判员准备——运动员准备——音乐，计时员会在“75 秒”时会宣告“时间到”。

3、技术要求

(1) 只限一副交互绳，不能添加其它器材或特殊装备。两绳依次交替旋转打地的跳绳动作给予评分，两绳同时打地的跳绳动作不予评分。

(2) 所有的摇绳者都必须转换为跳绳者，并且在绳内跳至少 3 个不同的花样动作。所有的跳绳者也必须转换为摇绳者。如果未达到要求，每个跳绳者将按一次大失误来处理。

(3) 运动员在指定场地内比赛为有效动作。

(4) 如果摇、跳任何一方出现不同变化的组合动作，被认为是不重复的动作，可以再次评分；摇、跳互换后出现之前相同的组合动作算重复，重复不变的花样不再评分。

(5) 小失误扣除12.5分/次，大失误扣除25分/次。

4、评分因素

交互绳花样评分因素由动作难度、创意编排和规定元素 3 部分及失误犯规扣分构成。

(1) 动作难度

交互绳花样动作难度主要有跳绳者难度加上摇绳者难度组成，只有摇、跳配合完成动作时，裁判才给予打分，放绳等特殊编排除外。

交互绳花样动作总共分为 6 个难度等级，1 级最低，6 级最高。过量的 3(4) 级动作，每个可以换算为 1.5 个 2 (3) 级动作。

动作难度按100分制打分，得分最后×2.5为动作难度最终得分。

类别		二级	三级	四级	五级	六级
交互绳花样	分值	3/ (1.5 ³)	3/ (1.5 ²)	3/1.5	3	3*1.5
	最高分	10	20	30		
	满分个数	12	15	15		

交互绳的跳绳者难度分为：

★ 三人交互绳花样时的跳绳者难度

1) 只有所有运动员都参与时才能给分。单独的跳绳动作不给分。

2) 动作类别：

步法变换：跳绳者在交互绳中出现清晰的步法变换，都属于一级难度动作。

力量动作：跳绳者进、出交互绳时用力量的动作来完成。常见的力量动作有：

俯卧撑、单、双手倒立、前、后手撑、劈叉（一字马）、鞍马跳等

体操动作：跳绳者用体操动作来配合摇绳者完成的交互绳动作。常见的体操动作有：前、后滚翻、侧手翻、前手翻、鲤鱼打挺、前、后空翻等。

3) 难度对照表

难度级别	动作要求
一级难度	清晰的步法变换(并脚跳和单脚轮换跳不算)，每变化一次脚的不同位置算一个动作
二级难度	所有力量动作的进与出，如：俯卧撑、单、双手倒立、前、后手撑、劈叉（一字马）、鞍马跳等 难度较低的体操动作，如：前、后滚翻、侧手翻等
三级难度	从力量动作直接转换到后续的每一个力量动作。如：俯卧撑-俯卧撑-后手撑-劈叉，难度为 2-3-3-3 难度较高的体操动作，如：鲤鱼打挺、前手翻和后手翻等
四级难度	难度很高的体操动作。如：所有的前、后空翻动作

★ 四人交互绳花样时的跳绳者难度

1) 只有所有运动员都参与时才能给分。单独的跳绳动作不给分。

2) 动作类别：

① 两名跳绳者在交互绳中各自独立完成相同的步法、力量或体操动作时，难度同三人交互绳花样。

② 两名跳绳者在交互绳中各自独立完成不同的步法、力量或体操动作时，选择较低的动作难度，一人做力量，另一人做空翻同时越过做力量的那个人，则选择较高难度。

③ 两名跳绳者在交互绳中有相互接触或者叠加的互动动作时，增加一级难度（步法除外），需要同伴帮助其完成的动作减一级难度。

3) 难度对照表

难度级别	动作要求
一级难度	1、两人同时做相同或者不同的一级难度动作，如：步法 2、其中一人做了一级难度
二级难度	1、两人同时做相同或者不同的二级难度动作，如：两人同时做前撑或一人做前撑一人做俯卧撑 2、一人做三级难度动作另一人做二级难度动作 3、所有类似鞍马跳（在绳中跳过一人）的动作，（两人同时做了一级，因为叠加所以额外增加一级）
三级难度	1、两人同时做相同或者不同的三级难度动作 2、一人帮助另一人完成四级难度动作，降一级为三级难度 3、两人同时完成二级难度动作时出现接触或者叠加，增加一级难度

四级难度	1、两人同时做相同或者不同的四级难度动作 2、两人同时完成三级难度动作时出现接触或者叠加，增加一级难度 3、一人做二级动作，另一人做四级动作的同时越过做二级动作的人
------	--

★ 摇绳者难度

1) 只有所有运动员都参与时才能给分，单独的摇绳动作不给分。

2) 动作类别：

① 摇绳者只摇绳：看同一根绳子的两手是否受限。

② 摇绳者摇绳的同时又参与跳绳：看即摇又跳的那个人的两手是否受限；

如果两个摇绳者都跳绳，则选择较高那个人的动作难度。

3) 难度解析：

★ 单摇动作

摇绳者只摇绳

① 同一根绳子只有一手受限为一级

② 同一根绳子的两手都受限为二级

摇绳者摇绳的同时又参与跳绳

① 参与跳绳时两手都不受限为一级

② 参与跳绳时只有一手受限为二级

③ 参与跳绳时两手都受限为三级

★ 多摇动作

在上面描述的手部动作基础上，摇数发生变化时，需要额外增加难度：双摇动作额外增加一级难度，三、四摇动作增加二级难度，更多摇的动作增加三级难度。如：

★ 放绳动作

① 放绳后正常接住绳子，但不能继续流畅摇绳为二级

② 放绳后正常接住绳子，并且能继续流畅摇绳为三级

③ 放绳后手受限接住绳子，但不能继续流畅摇绳为三级

④ 放绳后手受限接住绳子，并且能继续流畅摇绳为四级

备注：摇绳方式必须不断变化才可以不断拿到摇绳的难度分，同一种摇绳动作间隔做了其他不同的摇绳动作，可以继续给分。如果摇绳方式一直保持不变，那么只给第一次动作的难度分。

(2) 创意编排（满分 200 分，占 500 分制的 40%）

创意编排按 40 分制打分，得分最后×5 为创意编排最终得分。

评分要求同交互绳花样初中高级。

(3) 规定元素（满分 50 分，占 500 分制的 10%）

规定元素按 10 分制打分，得分最后×5 为规定**元素**最终得分。

规定元素评分要求同交互绳花样初中高级。

5、计分方法

交互绳花样的计分方法，参考个人绳花样。