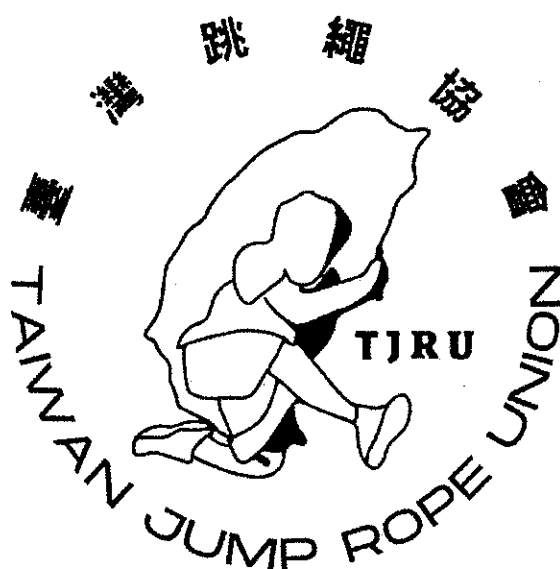




2023 全國跳繩菁英選拔暨交流賽

競賽規程

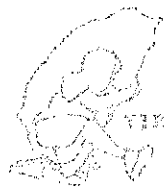
指導單位：臺北市政府體育局

主辦單位：臺灣跳繩協會

承辦單位：臺灣專業花式跳繩工作室

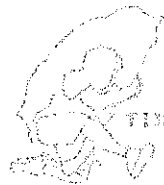
協辦單位：臺北市立大學、中國香港跳繩總會、

民風 Folk Custom Style



目錄

壹、	宗旨	3
貳、	目的	3
參、	辦理單位	3
肆、	比賽日期	3
伍、	比賽地點	3
陸、	報名規則	4
柒、	比賽項目及分組	5
捌、	報名費用	6
玖、	比賽通則	7
壹拾、	比賽項目規則說明	9
壹拾壹、	獎懲	14
壹拾貳、	申訴	16
壹拾參、	附則	16



壹、宗旨

為推展跳繩運動，開拓國民對跳繩運動的視野，舉辦本賽事以促進全國跳繩選手互相切磋、交流進步，協助臺灣有潛力之跳繩選手了解國際性跳繩賽事規則，選拔出代表臺灣參加IJRU世界跳繩錦標賽之菁英選手。

貳、目的

- 一、選拔代表臺灣參加2023IJRU世界跳繩錦標賽之菁英選手。
- 二、提升青苗選手的視野，增加國內跳繩選手的良性競爭、互動及技術交流。
- 三、使更多國人看見花式跳繩豐富、多元的變化及可能性。

參、辦理單位

- 一、主辦單位：臺灣跳繩協會
- 二、承辦單位：臺灣專業花式跳繩工作室
- 三、協辦單位：臺北市立大學、中國香港跳繩總會、民風 Folk Custom Style

肆、比賽日期

西元 2023 年 3 月 18 日至 3 月 19 日。

伍、比賽地點

臺北市立大學博愛校區公誠樓B2籃球場

(台北市中正區愛國西路1號)。

捷運-中正紀念堂站 (7號出口)

公車-臺北市立大學站、市立大學附小站

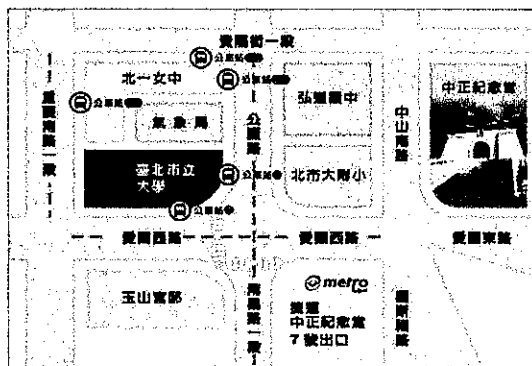
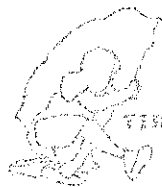


圖1.比賽地點交通示意圖



陸、報名規則

一、報名期限：西元2023年01月08日（日）自 2023 年 02月 10日（五）17:00pm止

二、報名手續：

- （一）請至臺灣跳繩協會官網 (<https://taiwantjru.wixsite.com/tjru/services-7>) 下載報名表單 (Excel)，依照報名表說明步驟填寫相關報名資料，填表完成後將『報名表單、參賽者聲明同意書（掃描檔）及提名裁判之證明文件』寄至臺灣跳繩協會E-mail：taiwantjru@gmail.com

信件主旨：2023全國跳繩精英選拔暨交流賽報名表-學校/團體名稱

報名表命名：學校/團體名稱+報名表 (ex：TJRU報名表)

參賽者聲明同意書（掃描檔）命名：學校/團體名稱+參賽者聲明同意書

提名裁判證明文件命名：學校/團體名稱+裁判-裁判姓名

- （二）收到本會寄送之報名確認信件後，於報名截止日前進行報名費用匯款。

匯款資訊：

銀行戶名：呂珮瑩

銀行代碼：807-1217（永豐銀行-營業部）

銀行帳號：16801800645771

- （三）匯款完成後回傳團體名稱、匯款日期及帳號末5碼至本會信箱進行核對，本會確認收到報名費用後即視同報名完成，不予退費。

三、比賽音樂繳交規定：各團體使用之比賽音樂請於2023年2月17日（五）17:00pm前寄至臺灣跳繩協會信箱taiwantjru@gmail.com，逾時不候。

信件主旨：學校/團體名稱+比賽音樂

- （一）音檔命名方式：

1. 個人項目：學校/團體名稱-參賽者姓名

2. 團體項目：學校/團體名稱-參賽項目+報名序號

ex：TJRU-75秒雙人同步花式賽1（依照報名表上項目及序號命名）

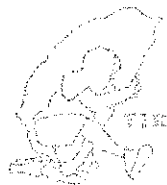
- （二）比賽音樂注意事項：

1. 請在音樂最前面時加上Beep聲，若未加上Beep聲將視為一次失誤。

（比賽Beep聲檔案連結：<https://reurl.cc/VRo5m5>）

2. 請提交mp3音樂檔，非mp3之音檔本會不予受理。

3. 未於指定時間繳交符合規定之音檔即視為不使用音樂進行比賽。



柒、比賽項目及分組

一、交流賽：6~11歲之參賽者報名（西元2012~2017年出生）

個人賽	
參賽組別	項目
男子組 女子組	30秒跑步跳計次賽 3分鐘跑步跳耐力計次賽 75秒個人花式賽

團體賽	
參賽組別	項目
男子組 女子組 混合組	2x30秒二迴旋接力賽 4X30秒跑步跳接力賽 1 分鐘交互繩速度賽 75秒雙人同步花式賽 75秒車輪花式賽

二、菁英選拔賽：12歲（含）以上之參賽者報名（西元2011年或以前出生）

個人賽		
參賽組別	分齡	項目
男子組 女子組	12 - 15 歲 16 歲或以上	30秒跑步跳計次賽 3分鐘跑步跳耐力計次賽 75秒個人花式賽 三迴旋耐力計次賽

團體賽		
參賽組別	分齡	項目
男子組 女子組 混合組	12 - 15 歲 16 歲或以上	2x30秒二迴旋接力賽 4X30秒跑步跳接力賽 4X30秒交互繩接力賽 1 分鐘交互繩速度賽 75秒雙人同步花式賽 75秒四人同步花式賽 75秒車輪花式賽 75秒三人交互繩花式賽 75秒四人交互繩花式賽
公開組	12 - 15 歲 16 歲或以上	DDC-2分鐘表演賽 DDC-30秒交互繩速度賽

（一） 年齡計算方式：2023年－參賽者出生西元年

（二） 混合組：至少需有一男一女

（三） 公開組：無性別人數限制（可全男生、全女生或男女混合報名）



捌、報名費用

一、比賽項目費用：

賽事	項目	金額	備註
交流賽	個人賽項目	340元	報名三項（含）以上優惠900元
	團體賽項目	500元	報名四項（含）以上優惠1750元
菁英 選拔賽	個人賽項目	680元	報名三項（含）以上優惠1800元
	團體賽項目	1000元	報名四項（含）以上優惠3500元
	DDC-2分鐘表演賽	3600元	至少三人為一組

- (一) 團體賽報名四項（含）以上之優惠說明：需至少有一名選手參與該四項或以上之全部賽事，才適用此優惠，一個項目僅能被計算一次優惠。
- (二) 凡具臺灣跳繩協會之會員身份（團體會員、學生或個人會員）者，可享比賽項目報名費用85折優惠，若同時具有團體會員及個人或學生會員身份者，個人賽項目可享7折優惠。

二、裁判費用：

選手人數	需提名之裁判數	若缺少符合資格之裁判，需負擔之裁判費用
1~10人	1名	3600元
11~20人	2名	7200元或1名裁判+3600元
21~30人	3名	10800元或1名裁判+7200元或2名裁判+3600元

- (一) 選手總人數在1至10人之學校/團體，需派出一名有IJRU Lv1 Speed裁判資格之裁判或者支付一單位之裁判費用3600元。選手總人數在11至20人的學校/團體需派出2名有IJRU Lv1 Speed裁判資格之裁判或者繳交2單位之裁判費用7200元或者派出1名有IJRU Lv1 Speed裁判資格之裁判並繳交一單位的裁判費3600元，依此類推，裁判須於報名時提交相關證明。
- (二) IJRU Speed裁判考核網站：<https://ijru.sport/rules/judge-training>
- (三) 凡學校/團體具臺灣跳繩協會之團體會員身份或參賽選手皆為臺灣跳繩協會之學生或個人會員者，可享裁判費用85折優惠。

三、觀眾費用：

- (一) 18歲（含）以上成人票300元、18歲以下免費。
- (二) 臺灣跳繩協會之會員享有兩張免費觀眾票及購票85折優惠。

玖、比賽通則

一、本次賽事根據國際跳繩聯盟(IJRU)之競賽規則執行及裁判規則評分。

(詳情請瀏覽國際跳繩聯盟網頁 <https://rules.ijru.sport>)

二、本賽事競速音檔採用國際跳繩聯盟公告之標準音檔。

競賽音檔連結：<https://reurl.cc/28OQGX>

三、每位選手僅能代表「一個學校/團體」出賽，並依符合之比賽分組條件報名參賽，不得跨隊報名參賽。各單位參與人數及報名項目數不予以限制。

四、各組賽事必須至少有4組以上的選手/隊伍報名，若有項目組別報名人數/隊伍不足4組，其成績將與同齡之其他組別進行比較給予排名，被比較之組別排名不會受到影響。排名比較之基準：

(一) 男子組報名人數/隊伍不足，和混合組進行比較。

(二) 女子組報名人數/隊伍不足，和混合組進行比較。

(三) 混合組報名人數/隊伍不足，和女子組進行比較。

若該項目有兩個組別報名人數/隊伍不足4組，則這兩組會合併一起競賽。

五、花式項目比賽時間計算由Beep聲開始計時，以選手動作停止為結束。若音檔未加上Beep聲將視為一次失誤，未加上Beep聲者時間以音樂開始時計算。

六、跑步跳由右腳開始起算，當右腳及左腳各完成一次過繩，計算為一下。

七、為保障選手安全，各項比賽進行中若出現非跳繩之物品從選手身上掉落（髮夾、手環、手錶等）或鞋帶鬆脫等狀況，裁判會立刻要求選手將掉落之物品丟出比賽區外或將鞋帶綁好，在有安全疑慮之狀況未排除期間，選手的任何動作將不予以評分計算，比賽時間、音樂亦不會暫停。

八、場地規範：各比賽項目之場地範圍將以清晰的線條標示。

花式項目場地大小：12x12平方公尺

競速、耐力賽項目場地大小：5x5平方公尺

教練區場地大小：1x1平方公尺

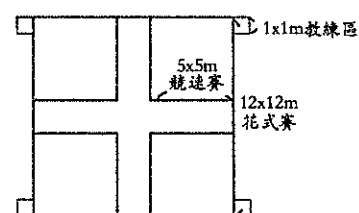


圖2.場地大小示意圖



九、失誤及違規事項說明：

(一) 失誤定義：

1. 繩子停止（除了選手在纏繩、改變繩子的方向、讓繩子停在身上的某部位、擺 pose 等狀況）
2. 拋把後沒接到繩把或試圖抓住繩子
3. 執行非放把之技術時繩把飛出運動員的手中
4. 再起跳時又失誤，視為另一個新的失誤
5. 失誤是以繩子「組數」作計算，非以運動員人數計算。在車輪、交互繩、同步花式的套人時發生失誤紀錄為一次失誤。

(二) 空間違規：

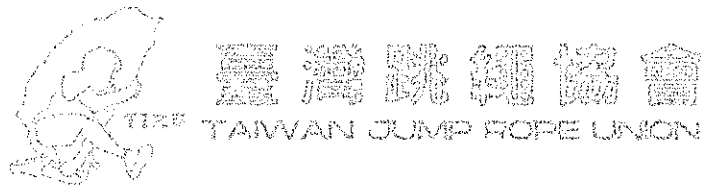
1. 選手身體任一部位碰到場地邊線外的地面視為空間違規（碰到邊線為界內）。
2. 發生空間違規時裁判會口頭告知選手發生空間違規並停止評分，直至選手回到比賽區內才繼續評分。
3. 選手在空間違規發生時，不會重複收到2次空間違規，除非選手回到比賽區內後又出界。
4. 團體項目中，沒有在執行動作的選手若身體任一部位碰到場地邊線外的地面亦視為空間違規，而若一名選手發生空間違規時有另一名選手也出界了，則會收到2次空間違規。
5. 若發生空間違規時有影響到其他場地之選手，裁判會給予被影響的選手重跳的機會，選手必須在離開比賽場地前告知裁判是否要重跳或提交當前的成績。

(三) 時間違規：

1. 若選手在Beep聲響起前就啟動繩子或在停止信號響起時繼續動作，視為時間違規。
2. 花式項目最多收到2次時間違規。

(四) 偷步定義：

1. 速度賽-選手在Beep聲響起前就啟動繩子即視為偷步。
2. 個人繩接力賽-下一位選手在Beep聲響起前就啟動繩子即視為偷步。



3. 交互繩接力賽-選手在Beep聲響起前就與次位選手替換即視為偷步。
4. 偷步次數*10將會從其競速成績中扣除。

十、成績平均原則：

- (一) 當有兩個裁判時，成績為兩個裁判的平均數。
- (二) 當有三個裁判時，成績為分數較相近的兩個裁判的平均數。若是三個裁判的分數差距相同，則以較高的兩個分數之平均數。
- (三) 當有四個或更多裁判時，成績計算為扣除最高及最低的兩個分數後剩餘的分數平均。

壹拾、比賽項目規則說明

一、個人賽項目

(一) 30秒跑步跳計次賽

1. 大會將播放競速音檔「Single Rope Speed Sprint thirty seconds, Judges ready, athletes ready, set Beep.」選手需聽到Beep聲之後才能啟動繩子，否則將視為偷步，偷步情況發生時成績將扣除10下。
2. 依30秒內完成之跑步跳次數為成績。

(二) 3分鐘跑步跳耐力計次賽

1. 大會將播放競速音檔「Single Rope Speed Endurance one hundred eighty seconds, Judges ready, athletes ready, set Beep.」選手需聽到Beep聲之後才能啟動繩子，否則將視為偷步，偷步情況發生時成績將扣除10下。
2. 依180秒內完成之跑步跳次數為成績。

(三) 75秒個人花式賽

1. 大會司儀播報「“隊伍名稱”、“選手姓名”，裁判準備、選手準備，音樂。」後，大會將播放參賽者提供之比賽音檔。
2. 75秒時裁判將發出停止信號，並停止評分。

(四) 三迴旋耐力計次賽

1. 大會將播放競賽音檔「Single Rope Triple Unders, Judges ready, athletes ready, set Beep.」選手需聽到Beep聲之後才能啟動繩子，否則將視為偷步，偷步情況發生時成績將扣除10下。



(四) 1分鐘交互繩速度賽

1. 由兩名選手繞交互繩和一名選手進到交互繩中跳1分鐘跑步跳。
2. 大會將播放競速音檔「Double Dutch Speed Sprint sixty seconds, Judges ready, athletes ready, set Beep.」選手需聽到Beep聲之後才能啟動繩子，否則將視為偷步，偷步情況發生時成績將扣除10下。
3. 繩子啟動後選手才能進到交互繩內跳跑步跳。
4. 每10秒會有秒數提示聲「ten、twenty、thirty、forty、fifty」，60秒Beep聲響起即結束評分。

(五) 75秒雙人同步花式賽

1. 大會司儀播報「“隊伍名稱”、“選手姓名”，裁判準備、選手準備，音樂。」後，大會將播放參賽者提供之比賽音檔。
2. 75秒時裁判將發出停止信號，並停止評分。
3. 兩名選手除互動執行外，所有動作必須同步且一致才會進行評分。

(六) 75秒車輪花式賽

1. 大會司儀播報「“隊伍名稱”、“選手姓名”，裁判準備、選手準備，音樂。」後，大會將播放參賽者提供之比賽音檔。
2. 75秒時裁判將發出停止信號，並停止評分。

(七) 75秒四人同步花式賽

1. 大會司儀播報「“隊伍名稱”、“選手姓名”，裁判準備、選手準備，音樂。」後，大會將播放參賽者提供之比賽音檔。
2. 75秒時裁判將發出停止信號，並停止評分。
3. 四名選手所有動作必須同步且一致才會進行評分，互動執行也必須為兩兩同步才會進行評分。

(八) 75秒三人交互繩花式賽

1. 大會司儀播報「“隊伍名稱”、“選手姓名”，裁判準備、選手準備，音樂。」後，大會將播放參賽者提供之比賽音檔。
2. 75秒時裁判將發出停止信號，並停止評分。

(九) 75秒四人交互繩花式賽

1. 大會司儀播報「“隊伍名稱”、“選手姓名”，裁判準備、選手準備，音樂。」後，大會將播放參賽者提供之比賽音檔。



2. 75秒時裁判將發出停止信號，並停止評分。

(十) DDC-30秒交互繩速度賽

1. 由兩名選手繞交互繩和一名選手進到交互繩中跳30秒跑步跳。
2. 大會將播放競速音檔「Double Dutch contest Speed, Judges ready, Jumpers ready, on your mark, get set, go(Beep).」選手需聽到Beep聲之後才能啟動繩子，否則將視為偷步，偷步情況發生時成績將扣除10下。
3. 20秒時會有倒數秒數提示聲「ten」，25秒開始每秒會有秒數倒數提示聲「five、four、three、two、one」，30秒時結束信號聲響起即結束評分。

(十一) DDC-2分鐘表演賽

1. 大會司儀播報「“隊伍名稱”、“選手姓名”，裁判準備、選手準備，音樂。」後，大會將播放參賽者提供之比賽音檔。
2. 2分鐘時裁判將發出停止信號，並停止評分。
3. 採用日本交互繩協會 JDDA之競賽規則，相關評分準則請參考：
<https://doubledutchcontest.net/world/eng/index.html>

三、花式項目評分規則

花式項目裁判分為四種：難度、選手表現、套路表現、必要元素。

成績計算：難度分數×表現分數（選手表現+套路表現）×扣分項目×必要元素。

扣分項目：滿分為1，每次失誤、時間違規、空間違規扣除0.025分。

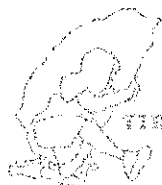
必要元素：滿分為1，每缺少一項指定元素扣除0.025分。

(一) 難度

1. 難度分數無上限，裁判將針對選手執行成功的每個動作依照IJRU之準則給予難度等級（基本難度分等為Lv0.5~Lv8，相關動作對應之Lv等級說明請參照IJRU官網之準則。），難度等級之對應分數如下：

Lv	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8
分數	0.12	0.15	0.23	0.34	0.51	0.76	1.14	1.71	2.56

2. Lv3（含）以上之動作如重複執行，該動作對應的難度分數會被扣除，不予重複計算。
3. 難度成績為所有執行成功之動作分數之加總。



(二) 選手表現

1. 針對選手執行的每個動作之姿勢、繩子擺動的弧形、動作流暢度等給予「基礎、平均值、優良」等評分。
2. 基礎予以扣分、平均值不予加分或扣分、優良予以加分。

(三) 套路表現

1. 針對選手之套路編排、音樂編排及與裁判、觀眾的互動表現給予「基礎、平均值、優良」等評分。
2. 基礎予以扣分、平均值不予加分或扣分、優良予以加分。

(四) 必要元素

1. 必要元素裁判記錄選手是否有跳出規定之必要元素，是否有重複之動作及其難度（會從難度分扣除）、紀錄選手失誤及違規。
2. 個人賽須包含之必要元素如下：
四種不同的多迴旋動作
四種不同的體操/力量型動作
四種不同的放把/纏繩
3. 同步賽、車輪賽須包含之必要元素如下：
四種不同的多迴旋動作
四種不同的體操/力量型動作
四種不同的放把/纏繩
四種不同的互動
4. 交互繩花式賽須包含之必要元素如下：
四種不同的繞繩者參與
四種不同的體操/力量型動作

壹拾壹、獎懲

一、獎勵

- (一) 菁英選拔賽各組各單項成績前三名者頒發獎牌乙面。
- (二) 參加菁英選拔賽者可依其成績排名獲參加2023世界跳繩錦標賽之臺灣代表隊資格。
- (三) 菁英選拔賽及交流賽個人Overall排名前三者各頒發獎盃乙個。
個人Overall排名為選手個人綜合能力排名，為本賽事最高殊榮。選手需



參加「30秒跑步跳計次賽、3分鐘跑步跳耐力計次賽、75秒個人花式賽」三項個人賽事才能參與個人Overall排名，該三項個人賽事的名次總合為個人Overall排名之積分，積分越小者個人Overall排名越前面。

(四) 交流賽項目成績以特優、優等、甲等為評分，頒發獎狀乙張。

交流賽獎狀皆採事後寄發。交流賽之成績評分標準如下：

個人賽		
項目	成績	評分
30秒跑步跳計次賽	70下或以上	特優
	60-69下	優等
	50-59下	甲等
3分鐘跑步跳耐力計次賽	300下或以上	特優
	240-299下	優等
	180-239下	甲等
75秒個人花式賽	成績前15%者	特優
	成績前16~30%者	優等
	成績前31~50%者	甲等

團體賽		
項目	成績	評分
2x30秒二迴旋接力賽	140下或以上	特優
	120-139下	優等
	80-119下	甲等
4X30秒跑步跳接力賽	270下或以上	特優
	240-269下	優等
	200-239下	甲等
1 分鐘交互繩速度賽	60下或以上	特優
	45-59下	優等
	30-44下	甲等
75秒雙人同步花式賽	成績前15%者	特優
	成績前16~30%者	優等
	成績前31~50%者	甲等
75秒車輪花式賽	成績前15%者	特優
	成績前16~30%者	優等
	成績前31~50%者	甲等



二、懲處

- (一) 賽事進行期間擅自進入比賽場地者，得取消該選手之參賽資格及其所有比賽之成績。
- (二) 選手無故棄權者，通知其所屬單位議處之。
- (三) 選手在大會期間，如有違背運動家精神，或有不正當之行為（如冒名頂替、資格不符）或不服從裁判等情形，經查明屬實者，除取消該運動員所得或應得之分數，並宣佈其姓名及所屬單位；其單位領隊、教練及管理人員，應負行政責任，並報主管單位議處。

壹拾貳、申訴

- 一、合法之申訴，應由各領隊或其代表向大會領取申訴表填寫，並繳付保證金新台幣壹千元，以書面或影片資訊向裁判委員會提出。如經查核申訴成功將退還其保證金新台幣壹千元，若申訴失敗得沒收其保證金。
- 二、關於競賽所發生的問題，除暫時得以口頭申訴外，仍須依照前項規定，於成績公佈一個工作天以內，補具正式手續提出，否則概不受理。
- 三、各項比賽如正在進行中，各單位領隊、教練及選手，不得當場直接質詢裁判員，若當場直接質詢裁判員，則取消該名選手之競賽資格以及在所有比賽中所得之成績。

壹拾參、附則

- 一、參賽者應攜帶身分證件或第二身份證明文件，以備查驗。
- 二、出場選手應將選手證交予裁判以便裁判確認選手身份。
- 三、比賽當天參賽學校/隊伍應攜帶存有該隊伍所需之所有花式賽音檔的USB，以備不時之需。
- 四、規程如有未盡事宜，得由主辦單位隨時修訂之。