



全国跳绳运动竞赛规则

全国跳绳推广委员会组编
国家体育总局社会体育指导中心审定
二〇二一年十二月



前 言

跳绳是一项具有悠久历史和现代时尚的传统体育健身运动项目，深受广大青少年和大众健身者喜爱，在我国有广泛的群众基础。为推动我国跳绳运动的普及与提高，在国家体育总局社会体育指导中心的指导下，全国跳绳推广委员会根据全国跳绳运动普及推广和竞赛提高的发展状况，《2021-2024全国跳绳竞赛规则》修订是在 2010-2013年、2014— 2017、2017-2020年版本的基础上，充分参照国际跳绳规则的精神，结合我国跳绳运动目前发展现状研制完成。

在编写过程中，成都体育学院、上海财经大学、上海大健石体育文化传播有限公司对本规则的编写出版给予了大力支持。

本规则由全国跳绳推广委员会组织编写，经国家体育总局社会体育指导中心审定，从 2021年 1月 1日起在全国各级各类跳绳竞赛中执行。

本规则版权属国家体育总局社会体育指导中心全国跳绳推广委员会（CRSA）
未经许可，任何单位或个人禁止对本规则的任何部分进行翻印或改编



《全国跳绳运动竞赛规则编委会》

主 任：杨善德（体育总局社体中心）

副 主 任：魏 勇（体育总局社体中心）

邱建钢（全国跳绳推广委员会）

胡平生（全国跳绳推广委员会）

陈阳辉（国际跳绳联合会）

蔡颖敏（全国跳绳推广委员会）

主 编：邱建钢（成都体育学院）

蔡颖敏（上海财经大学）

执行主编：张 燕（上海财经大学）

白炎波（河南洛阳市洛龙区第二实验小学）

许 凡（全国跳绳推广委员会）

副 主 编：李 鸿（西南交通大学）

崔云霞（山东师范大学）

郭杰华（广西体育高等专科学校）

张永茂（西南石油大学）

编 委：（姓氏拼音为序）

白炎波、蔡颖敏、常 亮、崔云霞、戴永琴、冯静兴、郭杰华、韩耀刚、洪 兵、胡少军、赖宣治、李 鸿、
刘冬奥、刘先陆、卢耿弟、麦显平、门传胜、邱建钢、王 杨、温克健、许 凡、尹杰文、袁 华、张 燕、
张永茂、朱 君、蓝炳望

目 录

第一章 总则	4
第一条 宗旨	4
第二条 目的	4
第三条 竞赛性质及种类	4
第四条 解释权	4
第二章 竞赛通则	5
第五条 竞赛项目	5
第六条 竞赛分组	8
第七条 比赛场地	10
第八条 比赛器材	10
第九条 比赛服装	11
第十条 比赛音响设备和参赛音乐	13
第十一条 比赛口令	13
第十二条 赛场礼仪	13
第十三条 比赛顺序	13
第十四条 检录	15
第十五条 弃权与重赛	15

第十六条	失误	15
第十七条	犯规	16
第十八条	比赛无效	17
第十九条	申诉	18
第二十条	兴奋剂检测	18
第二十一条	参赛人员规定	18
第三章	仲裁委员会与裁判员	19
第二十二条	仲裁委员会	19
第二十三条	竞赛委员会	19
第二十四条	裁判员组成	19
第二十五条	裁判员职责	20
第四章	评分方法	24
第二十六条	速度赛	24
第二十七条	跳绳强心赛	31
第二十八条	传统项目	32
第二十九条	花样赛	34
第三十条	集体自编赛	47
第三十一条	规定赛	52

第五章 计分方式	55
第三十二条 速度赛计分方式	55
第三十三条 花样赛计分方式	56
第三十四条 集体自编赛计分方式	58
第三十五条 规定赛计分方式	59
第三十六条 大师赛计分方式	59
第三十七条 个人绳团体计分方式	59
第三十八条 交互绳团体计分方式	59
第三十九条 团体全能计分方式	59
第六章 DDC 交互绳大赛	60
第四十条 DDC交互绳大赛竞赛规则	60
第七章 全国花样赛	69
第四十一条 全国花样赛评分办法	69
第八章 全国花样赛计分方法	83
第四十一条 全国花样赛计分方法	83
线上跳绳竞赛规则补充	85
附件：《难度动作分类一览表》	86

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、中国大学生体育协会、中国大学生体育协会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、全国跳绳锦标赛、全国跳绳规定赛等。

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、全国跳绳推广委员会。
- 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（在幼儿跳绳竞赛中可采用并脚跳）
- (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) 2×30秒双摇接力
- (七) 60秒交互绳速度跳（在幼儿跳绳竞赛中可采用并脚跳）
- (八) 4×30秒交互绳单摇接力
- (九) 3分钟 10人长绳“8”字跳
- (十) 1分钟 10人长绳集体跳
- (十一) 30秒一带一单摇跳
- (十二) 30秒两人协同单摇跳
- (十三) 30秒三人和谐单摇跳
- (十四) 30秒间隔交叉单摇跳（在幼儿跳绳竞赛中可采用并脚跳）

注：在幼儿跳绳竞赛中，计数赛不可使用钢丝绳参加比赛。

二、跳绳强心赛

- (一) 200个定数计时单摇跳
- (二) 800个定数计时单摇跳
- (三) 2400个定数计时单摇跳
- (四) 4800个定数计时单摇跳

三、花样赛（精英级）

- (一) 个人花样（60-75秒，自配音乐）
- (二) 两人同步花样（每人一绳，60-75秒，自配音乐）
- (三) 四人同步花样（每人一绳，60-75秒，自配音乐）
- (四) 两人车轮跳花样（60-75秒，自配音乐）
- (五) 三人交互绳花样（60-75秒，自配音乐）
- (六) 四人交互绳花样（60-75秒，自配音乐）
- (七) 五人交互绳花样（60-90秒，自配音乐）

四、大师赛和团体赛

在计数赛、花样赛的基础上设置大师赛和团体赛，分别为：

- (一) 大师赛：30秒单摇、3分钟单摇、个人花样。
- (二) 个人绳团体赛：2×30秒双摇接力、4×30秒单摇接力、两人同步花样、四人同步花样。
- (三) 交互绳团体赛：60秒交互绳速度、4×30秒交互绳单摇接力、三人交互绳花样和四人交互绳花样。
- (四) 团体全能赛：个人绳团体赛、交互绳团体赛。

五、集体自编赛

- (一) 大型集体自编（8-16人，4-6分钟，自配音乐）

六、规定赛

- (一) 个人花样规定套路（1人，规定音乐）

1. 个人花样规定套路段前初、中、高级 A（段位制花样段前级初、中、高级个人规定套路 A）

2. 个人花样规定套路 1-9 段 A（段位制花样 1-9 段个人规定套路 A）

（二）个人花样集体规定套路（8-12 人，规定音乐）

1. 个人花样集体规定套路初级 A（段位制花样 1 段集体规定套路 A）

2. 个人花样集体规定套路中级 A（段位制花样 2 段集体规定套路 A）

3. 个人花样集体规定套路高级 A（段位制花样 3 段集体规定套路 A）

4. 个人花样集体规定套路段前级初级（段位制花样段前级初级集体规定套路 A）

5. 个人花样集体规定套路段前级中级（段位制花样段前级中级集体规定套路 A）

6. 个人花样集体规定套路段前级高级（段位制花样段前级高级集体规定套路 A）

（三）车轮花样集体规定套路（6-12 人，规定音乐）

1. 车轮花样集体规定基础套路

2. 车轮花样集体规定提高套路

（四）交互绳花样集体规定套路（9-15 人，规定音乐）

1. 交互绳花样集体规定基础套路

2. 交互绳花样集体规定提高套路

（五）广场绳舞集体规定套路（8-12 人，规定音乐）

（六）集体自编赛规定套路（6-10 人，规定音乐）

七、传统项目

一对一对抗赛（杀刀）

八、DDC 交互绳项目

（一）30 秒交互绳速度

（二）DDC 交互绳规定套路（5-8 人，规定音乐）

(三) DDC交互绳自编套路 (5-8人, 2-3分钟, 自配音乐)

九、全国花样赛 (一级至四级)

(一) 个人花样、两人同步花样 (60-75秒, 自配音乐)

(二) 小型集体自编赛 (3-7人, 3分-3分30秒, 自配音乐)

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) 公开组: 所有符合年龄要求的运动员均可报名参赛;

1. 公开幼儿组: (5-6周岁);

2. 公开儿童组:

(1) 公开儿童甲组 (7-9周岁);

(2) 公开儿童乙组 (10-12周岁);

3. 公开少年组:

(1) 公开少年甲组 (13-15周岁);

(2) 公开少年乙组 (16-18周岁);

4. 公开青年组:

(1) 公开青年甲组 (19-25周岁体育院校);

(2) 公开青年乙组（19-25周岁普通院校）；

(3) 公开青年丙组（19-25周岁高职院校）；

5. 公开成年组：

(1) 公开成年丙组（25-35周岁）；

(2) 公开成年乙组（36-45周岁）；

(3) 公开成年甲组（46周岁以上）；

(二) 俱乐部组：只有在中国跳绳官网注册的俱乐部才有资格组织运动员报名参赛；

1. 俱乐部幼儿组：（5-6周岁）；

2. 俱乐部儿童组：（7-12周岁）；

3. 俱乐部少年组：（13-18周岁）；

4. 俱乐部青年组（19-25周岁）；

5. 俱乐部成年组：

(1) 俱乐部成年丙组（26-35周岁）；

(2) 俱乐部成年乙组（36-45周岁）；

(3) 俱乐部成年甲组（46周岁以上）；

(三) 锦标赛年龄分组

1. 9-11岁组；

2. 12-15岁组；

3. 16岁以上组；

第七条 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，要求两名摇绳运动员的间距不小于 3.6米；
- (三) 花样赛 12*12米；
- (四) 个人花样规定赛 12*12米；其他规定赛不小于 15*15米；
- (五) 小、大型集体自编赛，交互绳自编赛场地：不小于 15米 × 15米；

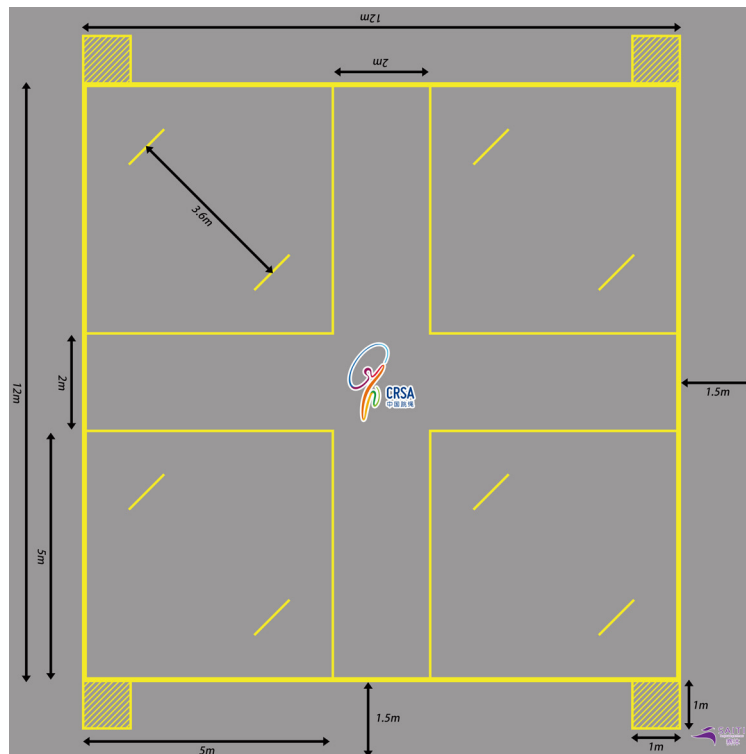
二、赛场要求

- (一) 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；
- (二) 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；
- (三) 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。

三、场地示意图

第八条 比赛器材

- 一、比赛时必须使用组委会审定的绳具及其它设施；
- 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），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；如有违反，取消比赛资格。
- 三、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；如有违反，取



消比赛资格。

四、在集体自编赛中，长度在 6 米以上的绳子才能算作长绳，上场前由主裁判测量；如有违反，算一次大失误。

五、不可使用外部助力器材，如有违反，取消比赛资格。

第九条 比赛着装

一、比赛服装：速度赛运动员比赛服装要合体，修饰要适度，不能影响运动，穿短袖或无袖、短裤或长裤紧身型运动衫；花样赛、规定赛、集体自编赛比赛着装，在不违背跳绳运动安全的情况下，可根据主题设计服装，款式不限，服装适体；运动员必须着合适的内衣，不得过于暴露；据比赛要求，可在服装背面印有面积合适、位置统一的姓名、队名、号码、赞助商标志等，不得印带有不文雅及与运动不符的设计字样，禁止出现描绘战争、暴力、宗教信仰或色情主题元素，违反者，取消比赛资格；比赛服、鞋子上禁止使用松散的装饰；如有违反，速度赛由主裁判在最后成绩扣除 10 次；花样赛（精英级）、集体自编赛按一次失误计算；国内花样赛、小型集体自编赛、规定赛由主裁进行扣分，每次 5 分；

二、领奖时必须着领奖服，否则取消比赛成绩。

三、比赛鞋袜：必须着适合跳绳的运动鞋及运动袜进行比赛，违反者（如不穿鞋者），取消比赛资格。比赛中鞋带若出现鞋带松散，裁判将停止计数 / 打分，直至运动员系好鞋带后，裁判继续开始计数 / 评分；

四、发型规定：所有参赛运动员（除短发者）头发必须盘发或麻花辫并固定在头上，不可遮挡面部。碎发、散发、刘海必须用发胶、发卡进行固定；禁止出现头发松散，发饰掉落；如有违反，速度赛由主裁判在最后成绩扣除 10 次，花样赛（精英级）、集体自编赛按一次失误计算；国内花样赛、小型集体自编赛、规定赛由主裁进行扣分，每次 5 分；

五、化妆要求：花样赛、规定赛、集体自编赛，参赛女运动员必须化淡妆，但不得过于夸张和浓艳，男运动员外表要求整洁大方，运动员身体禁止涂抹油彩和纹身；如有违反，取消比赛资格；

六、其他规定：严禁在比赛中佩戴眼镜（隐型眼镜除外），特殊情况如需佩戴必须固定。禁止佩戴任何饰物（如手表、手链、项链、耳环、戒指等悬垂物）；速度赛由主裁判在最后成绩扣除 10 次，花样赛（精英级）、集体自编赛按一次失误计算；国内花样赛、小型集体自编赛、规定赛由主裁进行扣分，每次 5 分；



图2 跳绳服装示意图

第十条 比赛音响设备和参赛音乐

一、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，并在比赛的音乐元素中扣分；

二、如果音乐放错，运动员必须在 5 秒内停止动作（原地蹲下），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；

三、花样赛、集体自编赛，必须有“嘀”的音乐开始提示音。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；如有违反，花样赛（精英级）、集体自编赛按一次失误计算；国内花样赛、小型集体自编赛、规定赛由主裁判按进行扣分，每次 5 分；

四、禁止使用描绘战争、暴力、色情、宗教为主题的音乐，一经出现，取消比赛成绩。

第十一条 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。

第十二条 赛场礼仪

一、运动员上场后，播放比赛口令（音乐）前和比赛口令（音乐）结束后，需积极向裁判组和观众鞠躬行礼（绳礼），违反要求的，花样赛（精英级）、集体自编赛按一次失误计算；国内花样赛、小型集体自编赛、规定赛由主裁判按进行扣分，每次 5 分；

二、在任何比赛中，运动员发出不文明的用语时，取消比赛资格；

三、比赛中运动员不得嚼口香糖等食物，否则取消比赛资格。

※绳礼：运动员直立，右脚脚心踩住绳子中间位置，两手各握一绳柄拉绳于身体两侧；左手在前右手在后做 EB 动作，同时鞠躬示意。

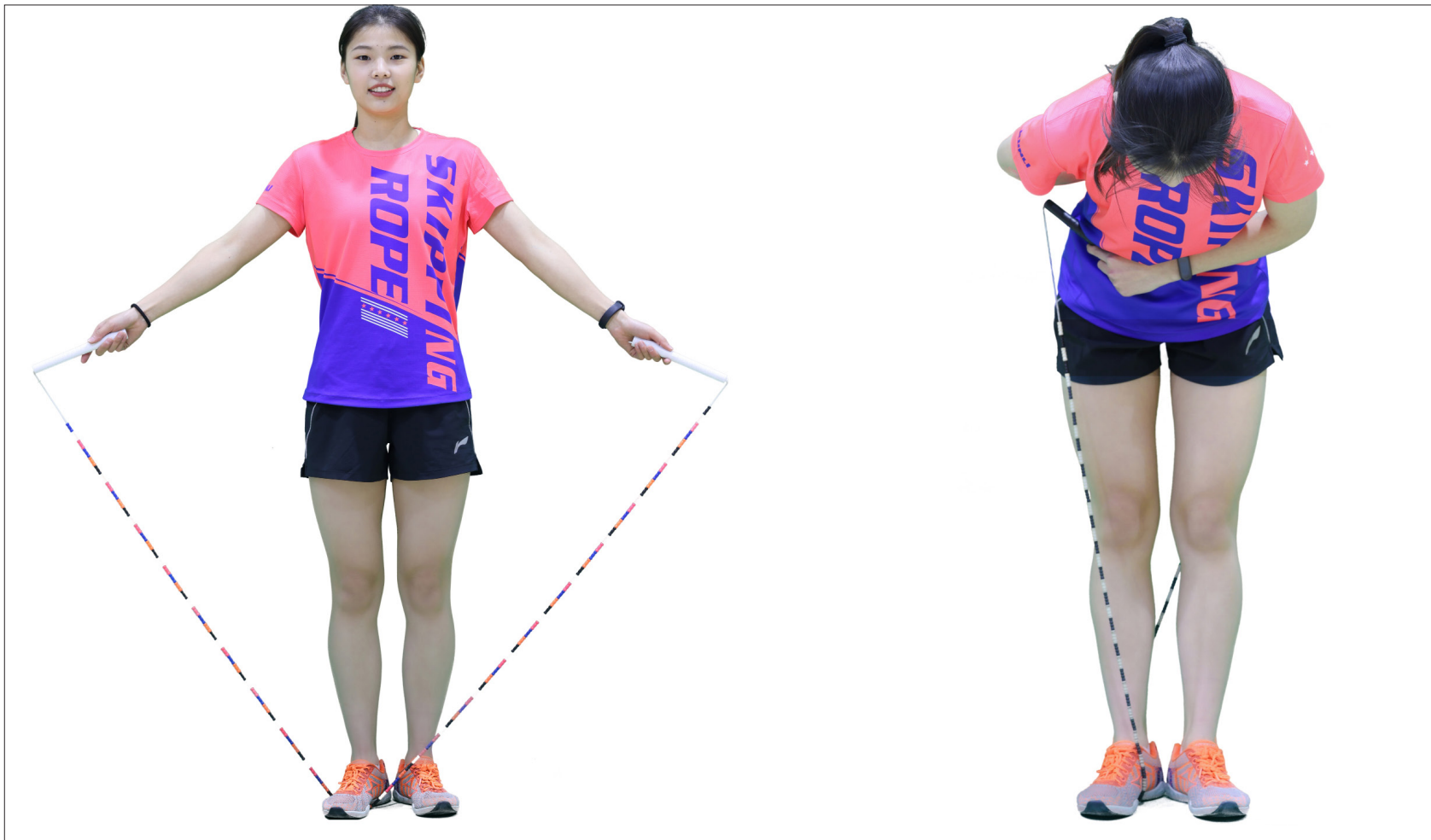


图 4 绳礼图片

第十三条 比赛顺序

由竞赛委员会抽签决定比赛顺序。若竞赛为预决赛制，决赛顺序按照预赛成绩由低到高排定。若预赛名次相同，则由竞赛委员会重新抽签决定决赛的顺序。

第十四条 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。

第十五条 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、比赛中手柄与绳体脱离、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。

第十六条 失误

- 一、速度赛：失误不扣分。
- 二、花样赛：以下情况认定为失误：
 - （一）绳子缠住运动员身体（除缠绕动作）、两根或多根绳子缠在一起、绳子把柄掉地、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；
 - （二）运动员在完成放绳时，在释放过程中没有抓住绳柄的任何部分。
 - （三）花样赛中运动员失误后，下一次尝试跳绳时没有成功，则记录另一次失误。在个人绳比赛中，如果多个队员各持一绳同时失误，则同时纪录各个队员相应失误次数。（举例：四人同步花样，两名运动员同时发生失误，则记 2 次失误。）个人绳的互动、车轮花样、三人交互

绳花样比赛中，按每一组绳计算，不是按运动员人数计算，如果出现失误，则算作一次失误（不是每个选手一次失误）。

三、集体自编赛：失误指至少影响场上半数活跃队员的失误，被判失误。

四、规定赛：规定赛中的失误直接由完成质量裁判进行评判，不额外扣失误分。

五、比赛中鞋带若出现鞋带松散，裁判将停止计数 / 打分，直至运动员系好鞋带后，裁判继续开始计数 / 评分。

第十七条 犯规

一、时间违例

（一）速度赛抢跳或抢换

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，在应得次数成绩中扣除 10 个。

（二）连续多摇跳起跳犯规

运动员在听到“可以开始”比赛信号后，30秒内未能出现第一个多摇跳，即为比赛结束。

（三）花样赛与集体自编赛时间违例

音乐必须有开场提示音，音乐开始即为比赛开始，音乐结束为比赛结束。音乐未开始，运动员开始动作，记一次失误；音乐结束，运动员还继续完成自己的动作，记一次失误；时间不足或超时都视为时间违例，记录一次失误，且超出时间的动作不予评分。花样赛、集体自编赛由规定元素裁判评判；国内花样赛、小型集体自编赛由主裁判按失误进行扣分，每次 5 分。

二、空间违例

（一）计数赛（除连续多摇跳外）

1. 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。

2. 3分钟 10人长绳“8”字跳和 1分钟 10人长绳集体跳在不影响其他队伍比赛的情况下无场地限制；

(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、集体自编赛：

规定赛（个人花样规定套路）踩线或出界每出现一次，主裁进行扣分；花样赛（精英级）每出现一次，由规定元素裁判评判，国内花样赛、主裁判按失误进行扣分，每次 5分。

三、其它犯规

比赛中出现以下犯规，每出现一次，计数赛主裁判在总成绩中扣除速度 10个；花样赛（精英级）、集体自编赛按一次失误计算；国内花样赛、小型集体自编赛、规定赛由主裁扣分。

(一) 头发没有固定在头上，出现头发松散、发饰掉落；

(二) 比赛着装不正确，比赛服、鞋子上使用松散的装饰；

(三) 佩戴饰物（如手表、项链、耳环等悬垂物）；无批准佩戴眼镜；

(四) 非速度赛项目中，运动员上场后，播放比赛口令（音乐）前和比赛口令（音乐）结束后，没有向裁判组和观众鞠躬行礼（绳礼）；

(五) 在集体自编赛中，没有长绳（长度在 6米以上的绳子）；

第十八条 比赛无效

比赛中出现以下情况，由裁判长取消其比赛成绩（成绩无效）或取消本项目比赛资格，且取消队伍道德风尚奖等奖项的评选资格。

一、比赛用绳的饰物有安全隐患和影响裁判员判断，比赛中使用外部助力器材；

二、比赛中未穿跳绳鞋进行比赛，如赤脚等；

三、比赛服装、比赛音乐或动作编排中有描绘战争、暴力、色情、宗教等相关的主题；

四、比赛中运动员嚼口香糖等食物；

- 五、比赛中出现不文明用语；
- 六、在计数赛中，运动员在同一场比赛中变换跳绳姿势（单、双脚变换）；
- 七、在个人绳的比赛中，每名运动员使用超过 1 根绳子；在车轮跳、交互绳的比赛中，每队使用超过一副（两根）绳子；
- 八、花样赛、集体自编赛、规定赛中使用道具；
- 九、运动员出现冒名顶替者，取消所有项目的比赛成绩。
- 十、参赛人员不符合项目人数要求；

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。仲裁根据组委会录制的比赛视频给予裁决，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（30 秒以内计数类项目的成绩误差允许为双脚 4 个，其他为双脚 6 个），则保留原始成绩，申诉费不予退还。若在比赛中，由于本队队员遮挡住组委会录制的比赛视频，则不予以仲裁。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、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；
- 五、拍照时禁止使用闪光灯等影响运动员比赛的器材；
- 六、参赛人员不得服用兴奋剂；
- 七、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

竞赛委员会设赛事监督、竞赛长各 1 人，在大会组委会的统一领导下，负责整个大会的竞赛监督与组织工作。

第二十四条 裁判人员组成

- 一、比赛设技术代表 1-3 人、总裁判长 1 人，副裁判长 3 人；
- 二、比赛设执行裁判组、编排记录组、检录组和竞赛组；
- 三、编排记录组设编排记录长 1 人，编排记录员 2-3 人，联络员 3 人，宣告员 1 人；
- 四、竞赛组设竞赛长 1 人，播音员 1-2 人，赛后管理人员若干；
- 五、检录组设检录长 1 人，检录员 3 人；
- 六、执行裁判组分为计数赛、花样集、体自编赛裁、规定赛、DDC 裁判组。其中 1 人为主裁判。具体如表 4 所示：

表 4 评分裁判人员组成（单位：人）

裁判员	计数赛	花样赛（精英级）			大型集体自编赛	规定赛	国内花样赛 小型集体自编赛	DDC自编赛
		个人绳	车轮	交互				
主裁判	n	1	1	1	1	1	1	1
计数裁判	3							
难度裁判		3-5	3-5	3-5	3-5		2	5
完成裁判		2-3	2-3	2-3	2-3	3	3	
艺术编排		2-3	2-3	2-3	2-3	3	3	
规定元素		2-3	2-3	2-3	2-3		2	
总数	3n	10-15	10-15	10-15	10-15	7	11	6

注：n=计数赛场地数量

第二十五条 裁判员职责

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、时间和空间犯规，若出现裁判人数不足等特殊情况；
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。

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。

七、竞赛组

（一）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。

（二）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。

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）、徽章等裁判标志；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。

第四章 评分方法

第二十六条 速度赛

一、30 秒单摇跳

运动员双手摇绳，每跳起一次，绳体向前跃过头顶并通过脚下绕身体一周（360°），称作单摇跳。

（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. 运动员须使用单摇双脚轮换跳（幼儿跳绳竞赛除外）的方式完成动作；累计运动员右脚成功的次数，乘以 2 为运动员的应得次数；
2. 按口令要求人、绳都从静止开始起跳，在指定场地内比赛为有效动作；
3. 有关犯规，裁判根据第十七条与十八条进行相应判罚。

二、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。

三、30 秒双摇跳

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。

（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

1. 运动员须使用并脚跳的方式完成动作；累计运动员成功完成双摇的次数为该运动员的应得次数；
2. 按口令要求人、绳都从静止开始起跳，在指定场地内比赛为有效动作；
3. 有关犯规，裁判根据第十七条与十八条进行相应判罚。

四、2*30 秒双摇跳

（一）目标

2 名运动员在 60 秒不间断的时间内，按照先后顺序依次完成 30 秒双摇跳绳接力。

（二）口令

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

（三）技术要求

1. 2 名运动员必须使用并脚跳方式完成动作；累计 2 名运动员成功完成双摇的次数为该队的应得次数；
2. 2 名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 10 次。
4. 有关犯规，裁判根据第十七条与十八条进行相应判罚。

五、连续三摇跳

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；

（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

1. 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；计算运动员一次性完成三摇跳的次数为该运动员的应得次数；
2. 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；
3. 运动员在听到“可以开始”比赛信号后，30秒内未能出现第一个三摇跳，按弃权处理。运动员只有一次比赛机会。
4. 有关犯规，裁判根据第十七条与十八条进行相应判罚。

六、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的方式完成动作；累计 4名运动员右脚成功的次数，乘以 2为该队的应得次数；
2. 4名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 10 次；

4. 有关犯规，裁判根据第十七条与十八条进行相应判罚。

七、60 秒交互绳速度跳

（一）目标

60 秒交互绳速度跳，即两名摇绳者和一名跳绳者相互配合，跳绳者 60 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）——30——45——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，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；累计运动员右脚成功的次数，乘以 2 为该运动员的应得次数

2. 3 名运动员在指定的场地内比赛为有效动作；

3. 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，每次犯规都从比赛应得数中扣除 10 次。

4. 有关犯规，裁判根据第十七条与十八条进行相应判罚。

八、4×30 秒交互绳单摇接力

（一）目标

4×30 秒交互绳单摇接力，即为 4 名队员在 120 秒时间内，按照先后顺序依次以 30 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）——10——20——换——10——20——换——10——20——换——10——20——停（哨音）”。

（三）技术要求

1. 4名运动员均必须采用双脚轮换跳跳法，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；累计 4 名运动员右脚成功的次数，乘以 2 为该队的应得次数；

2. 运动员在指定的场地内比赛为有效动作；

3. 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；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，否则视为抢换，每次犯规都从比赛应得数中扣除 10 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。

6. 有关犯规，裁判根据第十七条与十八条进行相应判罚。

九、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，运动员必须依次“8”字型跑跳穿越长绳；累计运动员成功过绳次数为该队的应得次数；

2. 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，每次犯规都从比赛应得数中扣除10次。
3. 运动员在指定的场地内比赛为有效动作；
4. 有关犯规，裁判根据第十七条、十八条进行相应判罚。

十、1分钟10人长绳集体跳

（一）目标

在1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）——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；累计8名运动员同时成功过绳次数为该队的应得次数；
2. 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。
3. 有关犯规，裁判根据第十七条与第十八条进行相应判罚。

十一、30秒一带一单摇跳

一名运动员双手向前摇绳，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。

（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. 摇绳运动员必须采用双脚轮换跳跳法，其他跳法不计数；累计两名运动员同时成功过绳次数为该队的应得次数（记摇绳者）；

2. 按口令要求人、绳都从静止开始起跳，在指定场地内比赛为有效动作；
3. 两名队员跳绳共同过绳计成功 1 次，以持绳队员为参照进行计数。
4. 有关犯规，裁判根据第十七条与十八条进行相应判罚。

十二、30 秒两人协同单摇跳

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。

（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. 2 名运动员参照单摇跳的方式完成动作；累计两名运动员同时成功过绳次数为该队的应得次数；
2. 按口令要求人、绳都从静止开始起跳，在指定场地内比赛为有效动作；
3. 有关犯规，裁判根据第十七条与十八条进行相应判罚。

十三、30 秒三人和谐单摇跳

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。

（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. 跳绳运动员须使用单摇跳的方式完成动作；累计跳绳运动员成功过绳次数为该队的应得次数；
2. 按口令要求人、绳都从静止开始起跳，在指定场地内比赛为有效动作；

3. 有关犯规，裁判根据第十七条与十八条进行相应判罚。

十四、30 秒间隔交叉单摇跳

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。

（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. 跳绳运动员须使用单摇跳的方式完成动作；累计运动员成功完成的间隔交叉的组数为该运动员的应得次数（记交叉次数）；
2. 按口令要求人、绳都从静止开始起跳，在指定场地内比赛为有效动作；
3. 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）。

4. 有关犯规，裁判根据第十七条与十八条进行相应判罚。

第二十七条 跳绳强心赛

（一）200 个定数计时单摇跳（仅限幼儿跳绳竞赛比赛项目）

（二）800 个定数计时单摇跳

（三）2400 个定数计时单摇跳

（四）4800 个定数计时单摇跳

运动员双手摇绳，双脚以轮换跳 / 并脚跳的方法跳绳，每跳起一次，绳体向前跃过头顶并通过脚下绕身体一周（360°），称作单摇跳。

1. 目标：按照规则的要求，运动员在尽可能少的时间内完成规定单摇跳个数。

2. 技术要求

- (1) 运动员使用单摇双脚轮换跳或并脚跳的方式完成动作；
- (2) 按口令要求人、绳都从静止开始起跳，在指定场地内比赛为有效动作；
- (3) 有关犯规，裁判根据第十七条与十八条进行相应判罚。

第二十八条 传统项目

一、 杀刀——双摇样式对抗赛

(一) 样式名称：

1. 样式基础动作名称

双摇直摇跳：跳起一次，两手直接摇绳，跃过头顶通过脚下绕过身体两周称为双摇直摇跳，简称双摇。标记：00

双摇快花跳：跳起一次，两手摇绳跃过头顶通过脚下绕过身体两周，第一周直接摇过，第二周两手臂体前交叉编花摇过称为双摇快花跳，简称“快花”。标记为：0X

双摇扯花跳：跳起一次，两手摇绳跃过头顶通过脚下绕过身体两周，第一周两手臂体前交叉编花摇过，第二周直接摇过称为双摇扯花跳，简称“扯花”。标记为：X0

双摇凤花跳：跳过一次，两手臂体前交叉编花摇过身体两周（即固定编花双摇跳）称为双摇凤花跳，简称“凤花”。标记为：XX

(二) 竞赛分组：设立男子团体、女子团体，每队每项三名队员参赛。

(三) 竞赛办法：

1. 场地：计时速度竞赛场地。
2. 时间：每局不超过二分钟。
3. 每局采用 1对1 的方式，双方依次各只派一名选手参赛。
4. 听到“跳”的口令后开始比赛，裁判员从运动员出现第一次规定样式开始计数，失误即停止比赛。

5. 每局比赛时间内，一次连续完成规定样式最多的队员获胜。

6. 每场比赛胜负判定：

(1) 每场比赛设五局。决赛阶段可设七局。

(2) 每局比赛结束，胜方得 2 分，平局各得 1 分，负方不得分。

(3) 每场比赛结束，总得分高的一方为胜方。

(4) 小组赛阶段每场比赛结束，出现平局，不加赛。淘汰赛阶段每场比赛结束出现平局，则需加赛一局，直到分出胜负为止。

(四) 规定样式

一元样式	00	0X		X0		XX
二元样式	00 0X	00 X0	00 XX	0X X0	0X XX	X0 XX
四元样式	0X 00 X0 XX	XX X0 00 0X		00 0X XX X0		X0 XX X0 00

(五) 竞赛组委会可以根据赛事实际情况，每局可采用抽签决定样式或直接指定样式。

(六) 场地示意图

计数裁判 1 计时记录裁判	计数裁判 2	裁判长 计数裁判 4	计数裁判 3
甲队竞赛场地		乙队竞赛场地	
甲队技术区		乙队技术区	

第二十九条 花样赛（精英级）

花样赛是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跳绳技术动作有机地融合在一起，通过完成有效动作来全面展示个花样绳项目的技巧性和艺术性。包括个人绳花样、车轮绳花样、交互绳花样，自配音乐。

有效动作指运动员在指定的场地内完成的动作；个人绳花样每人只限一绳，车轮花样每人一绳，交互绳花样每队一副绳子，不能添加其它器材或特殊装备；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，互动配合等特殊动作编排除外，车轮跳动作不予评分；比赛中鞋带若出现松散，裁判将停止评分，直至运动员系好鞋带后，裁判继续开始评分。

一、花样赛难度

难度裁判要对规定时间内成功完成的每一个高质量动作进行难度评判。

一个完整的技术动作的定义是运动员与绳子结合高质量的完成跳绳动作。除了基础单摇跳和基础侧甩动作难度等级为“0”，其他动作都有对应的难度等级。

下面表格的第一行是动作的难度等级（0.5，1，2等），表格的第一列是动作元素（多摇，力量，绳子的控制等）。一个包含多个基础动作的组合动作难度的计算是将多个基础动作的难度相加，最终得到该组合动作的难度。难度为0.5的动作除了与力量体操组合外，在组合动作中不需要参与难度叠加（如：sco的难度为2）。

（一）个人绳花样难度评判

个人绳花样的难度和元素分类如下表。在个人花样同步比赛中，如果场上运动员同时完成不同的动作，则此时给予的难度等级为场上运动员同时完成的动作中，难度最低的动作的难度等级；如果场上一名运动员出现失误，则在此运动员恢复运动后再进行难度的评判。

难度等级	0	0.5	1	2	3	4	5	6
多摇	单摇		双摇	三摇	四摇	五摇	六摇	七摇
力量		单手撑地的蹲跳	基础力量（不过绳）	过绳的力量	单手力量			反摇力量： 倒立 -o
体操			侧手翻、毽子	前手翻、鲤鱼打挺	空翻			
绳子控制	侧甩	基本交叉跳，在地上转 180	单手受限制的特殊交叉（o2、e、c1）	双手受限制的特殊交叉（t、t1、c4、c3）				
放绳			基础放绳（钓鱼）、snake release（一手从背后向前放绳）、Floater（c的放绳）	旋转的放绳、两手同时的放绳	举过头顶的放绳接住			
配合互动			一名运动员套另一名运动员，只有一人过绳，基本车轮	一名运动员套另一名运动员，两名运动员同时过一根绳	两名运动员保持跳绳，同时一名运动员套另一名运动员			
步伐		步伐						

1. 缠绕：

给缠绕动作进行难度评分时，缠绕过程中每次绳子过脚或者完成侧甩时，都要给一个单独的难度等级（跳过缠绕在身上的绳子时，难度等级 +1，跳过限制位的缠绕时难度等级 +3）。

2. 放绳：

（1）给放绳动作进行难度评分时，将放绳动作作为一个单独的动作进行评分。若在腾空过程中完成一个放绳动作，则将此动作视为一

个组合动作（如：在空中完成体侧旋转的放绳接住手柄，落地前跳过绳子。此动作视为一个多摇和放绳动作的组合动作）。

（2）完成放绳动作的同时有以下情况，难度 +1级难度（除非另有说明的特殊情况）。

①放绳后限制位接绳；

②如果从限制位放出手柄，仍只有手在限制位接住手柄（背后或者双腿后）；

③放绳之后用除手以外的身体其他部位接住手柄（例如将跳绳停留在腿、肩膀类似部位，或用身体部位夹住跳绳）。

3. 多摇：

（1）多摇动作是指当运动员腾空时，绳子在运动员的矢状面旋转不止一周。如果多摇从侧甩开始，运动员的脚必须在绳子打地前离开地面。以此类推，如果一个多摇以侧甩结束，则绳子必须在运动员落地前过运动员的脚。否则要在摇数上进行相应的减少。

（2）在多摇中受限制手的难度增加判定方法，当一只手开始到一个限制手位，必须改变位置或打开并重新进入一个受限的位置，才能进一步提高该多摇动作的难度级别。两个受限手的位置是相互独立。如果一只手在受限制的位置上转了一圈以上而不改变那个位置，那么在受限制的位置上的技能将不被授予额外的等级。

例如：S0T2T2T2=6级（五摇 =4级，第一个 T2双手同时受限 =2级）

ST20T20=8级（五摇 =4级，第一个 T2双手同时受限 =2级，第二个 T2双手同时受限 =2级）因为第一个双手限制的 T2打开后并重新进入

SST1=4级（三摇 =2级，第二个由侧甩进入的 E未通过也为单手受限 =1级，第三次摇动绳子另一手臂进入了一个受限制位 =1级）

（3）完成多摇动作的同时有以下情况，难度 +1级难度（除非另有说明的特殊情况）。

①做多摇的同时身体扭转或翻转至少 270° 以上；

②当在空中翻转超过 360° 时，每多转 180° 额外增加一个等级。例如：540° 、720° 、900° 。

4. 力量和体操：

（1）对力量技能的判定，进入和退出是分开计分的。

（2）单手握绳的体操动作难度 -1级难度；

（3）完成力量、体操动作的同时有以下情况，难度 +1级难度（除非另有说明的特殊情况）。

①在力量动作或者体操动作中做基础交叉或一只手在特殊位置的交叉（C、E、Toad...）；

- ②与跳绳动作直接连接的俯卧撑（0-俯撑）、劈叉（0-劈叉）、蟹跳；
- ③与跳绳动作直接连接的倒立（0-倒立）（+2级难度）；
- ④辅助完成的空翻（除非一个运动员在翻转过程中全程被另一名运动员辅助。这种情况，将动作等级降1级）；
- ⑤完成力量动作的同时完成的身体旋转，每旋转90°额外加1个难度等级。

（3）特殊情况

- ①完成鲤鱼打挺或前手翻时，在脚落地前将绳子摇过脚为6级难度；
- ②后手翻落地前过绳子为7级难度；

5. 绳子控制：

以下情况，难度+1级难度（除非另有说明的特殊情况）

- （1）两手上下位置变换的连续交叉类第二个动作（例如 t2-t2'、c-c'、t2-t1'）；
- （2）限制位的交叉动作（成功完成一个交叉动作的限制位动作，该动作难度在原动作的基础上加1级难度）；
- （3）完成交叉动作的过程中同时与缠绕结合并过绳加1级难度；
- （4）在空中改变摇绳方向（EK-绳子继续朝同一个方向：不算）；
- （5）交换手柄；

（6）同一动作的相异两侧动作的连接转换；（跳过第一个一只在特殊位置的交叉动作然后直接转换到同一动作的另一侧动作；例如 crouger-crouger，应该是 c1-c1'。）

6. 组合动作举例：

（1）双摇为1级难度的动作，如果在双摇中增加了特殊位置交叉的动作（例如：C2双摇），那么裁判必须将双摇动作的1级难度与特殊位置的交叉动作的1级相加，此动作为2级难度。如果同样的技能是在三摇的情况下完成的，则记录的等级为三级（限制臂交叉为一级，三摇为二级难度）。

（2）判定由多种元素组成的技术动作时，只需要将该技术动作中出现的所有的元素的难度等级叠加，即为该技术动作的最终难度等级。例如，做后空翻的过程中同时完成三摇OC20为6级的难度。（后空翻是3级，三摇是2级，单手在特殊位置的交叉是1级）。

(3) 基本的交叉 (C) 与多摇结合时并不增加多摇的难度等级, 但与力量和体操动作结合时会增加力量和体操的动作难度等级。前撑过绳 (倒立 +0) 是 2 级难度; 当前撑交叉出绳 (倒立 +C) 时, 该动作难度为 3 级。

(二) 车轮花样的难度评判

难度裁判需要对进行车轮跳花样比赛的每位运动员所做的每一个动作进行难度评判, 除非运动员使用同步跳完成个人绳中的技术动作或步法技巧, 在这种情况下, 运动员完成动作时所得的难度等级, 为难度最低动作的难度等级。以单绳方式 (运动员每人单独拿一根绳) 完成的技能不计分。车轮跳难度和元素表如下:

难度等级	0	0.5	1	2	3	4	5	6
多摇	单摇		双摇	三摇	四摇	五摇	六摇	
力量		单手撑地的蹲跳	基础力量 (不过绳)	过绳的力量, 倒立, 俯撑, 蟹跳, 双脚	单手力量			反摇力量
体操			侧手翻、腱子	前手翻、鲤鱼打挺	空翻			
绳子控制	侧甩	基本交叉跳, 在地上转 180	单手受限制的特殊交叉 (o2、e、c1)	双手受限制的特殊交叉 (t1、t2)				
放绳			基础放绳 (钓鱼)	旋转的放绳、两手同时的放绳	举过头顶的放绳接住			
互动		换位	一名运动员套另一名运动员	一名运动员套另一名运动员, 两名运动员同时过一根绳	两名运动员保持跳绳, 同时一名运动员套另一名运动员			
步伐		步伐						

1. 多摇：有以下情况，难度 +1 等级

完成多摇的同时身体进行转动（团身或者翻转方向至少 270 度）；当旋转超过 360° 时，每额外增加 180° 再加一个等级。例如：540°，720°，900°

2. 力量和体操：有以下情况，难度 +1 等级

(1) 以基础交叉为结尾的力量或空翻动作；

(2) 与跳绳动作直接连接的俯撑动作（0+P）；

(3) 与跳绳动作直接连接的倒立（0+倒立）（+2 级难度等级）；

(4) 辅助完成的空翻（一个运动员空翻过程中被另一名运动员辅助，这种情况，动作难度 -1）；

(5) 在做力量过绳动作的过程中，身体每转动 90° 额外增加一个难度等级。

3. 绳子控制：车轮跳花样中完成各元素时有以下情况，难度 +1 等级

(1) 两手上下位置交换的交叉动作；

(2) 交叉的限制位动作（一只手的交叉两次穿过身体，腿或手不能穿过）；

(3) 对于缠绕动作的难度判定（参照个人绳）；

(4) 在空中改变绳子摇绳方向；

(5) 手柄转换；

(6) 同一动作的相异两侧动作的连接转换（跳过第一个一只在特殊位置的交叉动作然后直接转换到同一动作的另一侧动作）。

4. 放绳：车轮跳花样中完成各元素时有以下情况，难度 +1 等级

(1) 放绳后限制位接绳；

(2) 如果从限制位放出手柄，仍只有手在限制位接住手柄（背后或者双腿后）；

(3) 放绳之后用除手以外的身体其他部位接住手柄。

（三）交互绳花样的难度评判

裁判需要对运动员所做的每一个动作都要进行难度评判，是当绳子经过跳绳者的脚或手时的动作的难度，需要与摇绳者摇绳动作的难度叠加【例如，在跳绳的时候，一根绳子过来时跳绳者由直体跳过渡到俯卧撑（2级难度），下一根绳子过来时由俯卧撑过渡到直体跳（2级难度）。若一名摇绳者在第二次摇绳时将一只手放在膝下摇绳时则难度等级+1，此时要记录难度为 2, 3】

交互绳花样的难度和元素如下表所示。对于四人交互绳花样，如果绳中两名运动员同时完成不同的动作，则此时动作的难度等级为所完成动作中难度最低动作的难度等级，配合动作除外。

一个动作难度的判定与在场的所有运动员密切相关（例如：在绳外，一名运动员辅助另一名运动空翻进绳是有难度等级的，因为辅助的运动员也参与了动作的完成。同样的，当摇绳运动员在绳中跳跃而没有摇绳，参与配合完成同样记录有效。

难度等级	0	0.5	1	2	3	4
多摇	单摇		双摇	三摇、四摇	五摇、六摇	七摇、八摇
力量			跳马、不过绳的力量	单脚起跳的前撑，俯撑，单手后撑，屁股跳，背跳，劈叉跳，leap frog，鲤鱼打挺	倒立跳，两脚起跳的前撑，双手后撑，后桥	
体操			侧手翻、毽子、360°的滚翻	手翻	空翻	
摇绳	基础的摇绳（正摇和反摇）	同步跳	同步车轮、车轮、单手限制位摇绳	超过一只手的限制（例如：双手限制摇绳，力量、体操的摇绳）		
放绳			直升机	两个手柄的放绳		
转换		基础的换绳（运动员没有进入的摇换绳）	快速换绳，车轮跳的转换，车轮跳中的手柄转换，任何摇绳者和跳绳者的合作			

步伐		步伐				
----	--	----	--	--	--	--

1. 摇绳者难度：

(1) 摇绳技巧中只有一个技巧完成后转换到另一个技巧时增加 1 级难度，这意味着连续的做一个摇绳技巧 2 次以上不持续增加难度。

(2) 对于摇绳者使用车轮跳的方式完成摇绳技巧，裁判应该根据车轮跳的难度对摇绳技巧的难度进行判定。注意，车轮五个技能不会增加另一种技能或组成部分的难度水平。

(3) 摇身者的起始难度是判给摇绳者的，除了：同步车轮、基础车轮跳，这就意味着两个摇绳者将同一根绳子放在膝下（如：o2 的摇绳），则摇绳的等级只 +1。

2. 跳绳者力量 / 体操：有以下情况，难度 +1 等级

(1) 在绳中完成力量动作时身体每转 90 度增加额外的 1 个难度等级；

(2) 单手倒立类动作；

(3) 在力量和体操动作中身体转动 360 度加额外 +1 级难度。

3. 跳绳者互动：有以下情况，难度 +1 等级

(1) 在另一名运动员的身上完成力量动作，以及两名运动员做力量动作时身体重叠，难度等级 +1 级；

(2) 互动时一名运动员完成空翻，动作难度等级 +2

(3) 辅助完成空翻（除了一名运动员全程辅助另一名运动员完成空翻，这种情况难度等级要 -1 级）

二、花样赛完成

花样赛完成评判分为两部分，一是对运动员动作技术的评判（Pa），其次是整个套路编排、音乐使用的评判（Pr）。裁判根据运动员的完成情况给予（+，√，-）的标记给予评判。Pa 裁判还要对成套动作中的失误作出评判。

（一）技术动作的完成（Pa）- 各技术动作的完成，运动员身体、绳体的控制（单个动作技术）

为了对运动员完成的每一个技术动作进行评判，裁判应注意运动员身体姿势、位置、幅度以及绳子的流畅和弧度。运动员的动作技能的展示应采用最好的角度便于裁判的评判、观众的观看。裁判将对每一项技能的表现形式和执行作出评分。在团体花样赛中，裁判应对每项技术

动作的平均水平和执行力进行评分。例如：在两人同步花样赛中一名运动员的动作和执行力都很好，而另一名运动员的动作和执行力都一般，则该项技术应被授予平均的执行力。

各技术动作的完成，运动员身体、绳体的控制（技术）		
基本的（-）	平均的（√）	优秀的（+）
弯腰驼背，动作呈现缺乏技巧，落地重	弯腰帮助执行一些技术动作	直立姿势 - 肩膀和头部抬起，背部挺直
呈现出靠明显的努力来完成技能。表现在一些技能不需要腿部或背部弯曲	动作表现好，足够出色完成技能，但形式上会稍有停顿	表演技巧时始终保持线条整齐，形式正确，一气呵成
完成技能与技能之间有犹豫，明显的思考。过程中有长时间停顿	犹豫的片刻。在完成技巧中有短暂的中断	技能之间的顺畅流动，能出色的执行技巧
绳子的弧度不稳定	绳子的弧线没有异常，但还不错	绳子的弧线是连续且平滑的
需要奋力的完成技能，低而硬的落地技能	降落时形态略有改变，完成技能需要付出一些努力	显示出非凡的运动能力。高振幅，软着陆。以直立方式或以适合于所执行技能的形式着陆
在难以评判的方向或位置完成技能	在不理想的评判位置上完成技能	该技能相对于裁判和观众来说是很好的评判和观看效果
团队不同步，需要彼此观注才能保持一致	团队是协调和同步的	团队是完美地协调和同步的，无需付出任何努力

（二）娱乐编排、音乐的完成（Pr）

1. 娱乐编排

在成套中的娱乐编排部分，裁判应注意独特的技能及组合、场上的各种动作之间的平稳过渡。娱乐裁判至少每 2 秒作出评判标记。

娱 乐		
基本的 (-)	平均的 (√)	优秀的 (+)
表现出缺乏信心，没有与裁判和观众保持目光接触，眼神交流	有时与裁判和观众保持目光接触，眼神交流，但是很少，表现出明显的自身关注	出色的表演技巧和舞台展示能力。运动员完成动作时吸引了裁判和观众的注意力。进行眼神交流并与目标受众建立联系
从观众的角度来看，该套路的动作是可预测的，或者未设计编排的	成套中，部分动作的既不趣又不可预测	成套动作吸引人去看有趣且精彩
成套动作的一部分与其他部分相比是重复的；运动员的技能储备似乎有限；重复一个确切的技能	成套中，部分具有多种技能和组合，但具有重复性	套路中，组合动作显示多样性
可预测移动或没有移动，绳子方向几乎没有变化	运动员使用比赛空间进行移动，但会出现长时间停留在一个地方	绳索的方向性和运动员的移动变化多端，不可预测
不连贯的动作、中断动作	存在技能之间的转换，但并不有趣或执行得也不好	动作技能平滑 转换，轻松过渡
技巧变化少，编排简单，顺序可以预测	技巧不新颖但也不太可预测	原创动作，顺序、移动、编排有让人惊叹的因素

2. 音乐完成 (Pr)

要评价一个套路的音乐完成，裁判应该注意音乐的有效运用、独特的音乐选择和编排。裁判至少每 2秒做一个评判标记。如果一个套路中这类动作没有音乐的，应该只标记一个减号。

娱 乐		
基本的 (-)	平均的 (✓)	优秀的 (+)
没有合理使用重音；运动员完成动作不在节拍和节奏上	运动员完成动作时，有时是在节拍和节奏上的；根据音乐的重音能合理转换	动作完成时都在节拍和节奏上；很好地运用重音来增强效果
运动员不会用音乐来进行舞蹈风格的创编	运动员完成体现音乐的精神和风格	成套的风格与音乐紧密相配；套路用音乐讲述一个故事，与音乐产生一种情感上的联系
没有开始或结束系列动作	运动员使用开始和结束系列动作，对成套动作的质量没有太大影响	开始一系列动作增加了对整个套路的预期；结束姿势标志着一个清晰和优雅的开始

三、花样赛规定元素

为了确保花样赛套路常规动作的全面性和多样性，运动员需要完成某些技能元素。对于每个规定的要素，裁判员会对运动员未完成的元素进行扣分。这个套路中，裁判除了评判规定元素外，还要评判重复难度。这包括要评判整个套路中出现的重复的 3级及 3级以上难度技能部分。例如，一系列的多摇动作，交互绳相似的摇绳进入等。

(一) 花样赛规定元素完成要求

1. 运动员必须成功完成一个被授予难度等级的技术动作，才能算作规定元素；
2. 规定元素可以单独完成也可以成组合完成；
3. 运动员可以用同一技术动作完成多个规定元素；
4. 规定元素可以在任何难度级别上执行。但是，运动员必须在完成规定元素后立即跳过绳子；
5. 在“两人同步”和“四人同步”项目中，必须由所有运动员同时完成才能认定为规定元素；

6. 在交互绳和车轮跳项目中，规定元素可以由单个运动员完成也可以由多个运动员同时完成，不一定要要求所有运动员都参与。

（二）个人绳规定元素

4个不同的多摇	双摇及双摇以上的多摇动作
4个不同的体操或力量	(1) 从其手或前臂接触地面的起始位置跳过绳；(2) 坐在地上；(3) 仰卧状态；(4) 俯卧状态；(5) 蟹跳、劈叉状态；(6) 头部经过腰部以下同时脚部高于腰部状态；
4个不同的缠绕或放绳	(1) 放绳是指运动员将绳子一端放在空中直到抓住放出的绳柄并作出另一类别的动作；(2) 缠绕是指绳子缠绕在身体或者身体任意部位并跳过绳子的动作
4个不同的互动配合	(1) 仅包含在两人同步与四人同步中；(2) 是指运动员互相支持，共用一根绳子所完成的相互之间、上下、周围或身体上相互联系的动作技能。

（三）交互绳规定元素

4个不同的摇绳技巧	(1) 标准的交互绳摇绳姿势为：正向、反向交替旋转单摇摇绳，多摇除外。 (2) 不同于标准交互绳摇绳方式的动作或两根绳同时往一个方向摇绳的动作；
4个不同的体操或力量	(1) 从其手或前臂接触地面的起始位置跳过绳；(2) 坐在地上；(3) 仰卧状态；(4) 俯卧状态；(5) 蟹跳、劈叉状态；(6) 头部经过腰部以下同时脚部高于腰部状态；
4个不同的互动配合	(1) 仅在人数多于三人的交互绳项目中包含此规定元素；(2) 是指运动员互相支持，共用一根绳子所完成的相互之间、上下、周围或身体上相互联系的动作技能。

（四）车轮跳规定元素

4个不同的多摇	双摇及双摇以上的多摇动作
4个不同的体操或力量	从其手或前臂接触地面的起始位置跳过绳； 坐在地上；仰卧状态；俯卧状态； 蟹跳、劈叉状态； 头部经过腰部以下同时脚部高于腰部状态；
4个不同的缠绕或放绳	放绳是指运动员将绳子一端放在空中直到抓住放出的绳柄并作出另一类型的动作； 缠绕是指绳子缠绕在身体或者身体任意部位并跳过绳子的动作
4个不同的互动配合	是指运动员互相支持，共用一根绳子所完成的相互之间、上下、周围或身体上相互联系的动作技能。

四、重复难度

任何时候，难度等级为 3 级或以上的技能在套路中被清晰地重复，其难度值将从难度得分中扣除。规定元素裁判应对重复的难度等级予记录判别。

（一）不被认为是重复的变化：

1. 改变方向（向前和向后）；
2. 不同的方式进入或退出。

（二）被认为是重复的变化：

1. 使用不同方向（左侧或右侧）或不同手臂；
2. 相对于地板或绳在执行技能时表现出的在不同方向（例如看向东、南、西、北）；
3. 在成套中由不同的运动员完成（或不同的运动员组合）；

4. 重复难度，从交互绳花样来看，需要观察整体技能（包括摇绳和跳绳），运动员的进出绳和摇绳是一项完整的技术。如果简单地更换运动员，但表现相同的整体技能仍然被认为是重复的。

五、失误

任何时候绳子停止，即为失误。不包括一个运动员完成缠绕、放绳动作。如果一个运动员在完成放绳动作时，错过了抓住在释放过程中的绳柄，也同样构成失误。如果运动员在完成技能时，发生绳子的扰动（如身子踉了一下脚，但顺利过绳了），并不构成上述标准的失误，则被视为一个干扰，不算是一个失误。一个失误产生后，另一个失误则发生在尝试完成下一个动作时产生。

在个人花样团体赛中，一组动作一个团队可以同时出现多个失误（失误可能出现在团队不同选手上时，团队所有出现的失误将被累计）。

在个人绳互动、两人车轮花样和交互绳花样比赛中，如果出现失误，将被视为一次失误而不是每个参赛者一次失误。

六、花样赛空间违例

任何时间运动员身体接触比赛场地之外的地面即为空间违规。如果出现空间违规，裁判不得对边界外完成的任何技能进行评分。直至运动员重新进入比赛区域，裁判才开始继续评分。运动员在比赛区域内成功完成一项技能后，才能获得额外的空间违规。裁判员必须对整个套路的空空间违例进行评判。一次空间违规等于一次失误。

七、花样赛时间违例

如果运动员在他们的音乐被听到之前开始他们的成套动作，或者在音乐结束后执行任何有关的动作，则造成时间违例。时间违例最多可以发生 2 次，裁判需对所有的时间违例作出评判，一次时间违例等于一次失误。

第三十条 集体自编赛

一、集体自编赛难度评判

难度裁判要根据运动员完成的动作给出相应的难度等级。如果团队中有 25% 的人没有做动作，裁判就不能给完成的动作打分（失误或者站着不动）。（例如，12 名运动员完成 4 组三人车轮，有一组失误了，难度裁判不用给其打分，直到所有的三人车轮再次跳起来）

难度等级参照个人绳，交互绳和车轮跳的难度进行判定。长绳和旅行者套人根据难度修改判定

（一）长绳

用于表演的长绳有一根至少为 6 米，可以用任何的摇绳和跳绳方式（包括但是不仅限于：三角绳，伞，彩虹绳，巨型车轮跳）。

难度从 0 开始：两名摇绳者用长绳双摇，一名跳绳者过绳。

满足以下条件 +1 级难度：

1. 摇绳者技巧

- （1）有多个或所有的长绳交叉 / 转变摇绳方向。例如 . 简单 eggbeaters、umbrellas 都是 1 级难度。
- （2）一名摇绳者套另一名摇绳者。例如 . 彩虹绳
- （3）每增加一根绳子，每一个在地上旋转的人。

例如：基础的三角绳（三名摇绳者和 1 个或是更多的跳绳者）给 1 级难度。示例补充：一个简单的伞绳，一个摇绳者一根绳子难度为 1 级（有一根绳子交叉加 1 级难度）。

- （4）单摇套人跳，根据摇数加 1 级难度。例如：双摇 +2 级难度，三摇 +3 级难度，诸如此类。
- （5）在同一根绳子中有一名摇绳者 +1，有两名摇绳者 +2。
- （6）连续的套人。
- （7）所有的摇绳者在套人过程中移动或旋转。
- （8）摇绳者在套人过程中完成的技巧。根据交互绳或车轮跳的难度等级将所有的动作难度等级相加。

2. 跳绳者技巧

- （1）超过 1 名运动员在长绳中跳。

不管增加多少跳绳者最多增加一个级别难度；例如：简单的彩虹绳中再有一人跳单绳（5 人完成的彩虹绳）为 3 级难度（长绳中有被套的摇绳者 +1 级，长绳中套进人数超过 1 人 +1 级难度，和长绳中结合单绳 +1 级难度）。

- （2）运动员在套人的时候完成动作。根据单绳难度，交互绳难度和车轮难度将所有的技能难度进行相加。
- （3）运动员在被套的过程中进行移动或旋转。
- （4）摇绳者移动过程中运动员进行队形变换。

例如：成排的转动，从一种状态到另一种状态，改变方位，诸如此类。

(5) 每增加一个规定元素增加 1 级难度。

(二) 旅行跳

旅行跳是一名运动员去套两名及以上的运动员。这个序列要求两名被套的运动员之间最多只空跳一次。

难度从 0 开始：一名运动员去套多名运动员，和被套者同时过一根绳子。满足以下条件 +1 级难度：

1. 套人者技巧

(1) 单摇套人时，根据套人时的摇数增加 1 个难度等级。

单摇套人时根据单绳套人的规定判定（套人时一人过绳则为 1 级难度；两人同时过绳为 2 级难度）；双摇 +2 级难度，三摇 +3 级难度，诸如此类。

(2) 连续的套人（两名被套者之间没有空拍）。

(3) 反摇套人（套人者反摇套运动员）。

(4) 不看人的套人（套人时背对被套者；当套人者在被套者前面时 +1 级难度，或者套人者在被套者后面进行反摇套人 +2 级难度 [反摇 +1 级难度，不看人的套人 +1 级难度]）。

(5) 套人时转身。

每转 180° +1 级难度：180° +1 级难度，360° +2 级难度，540° +3 级难度，诸如此类。

(6) 套人时套人者完成动作。

用完成单绳难度进行难度叠加。

(7) 多摇套人。

如果被套两人时中间有空拍 +1 级，如果连续的套人 +2（套人者多摇 +1 级和连续套人 +1 级）。

2. 运动员技巧

(1) 运动员在套人时完成技巧。

根据单绳难度（4.1.2 部分）和交互绳难度（4.1.3 部分）将难度进行叠加。

(2) 运动员和套人者在移动时进行移动。

(3) 套人时运动员进行队形变换。

例如：成排的转动，从一种状态到另一种状态，改变方位，诸如此类。

3. 组合原理

额外的组合 +1级难度。例如 . 车轮跳套人 +1级难度，长绳中车轮跳套人 +2级难度，等等。

二、集体自编赛完成评判

集体自编赛的完成评判和花样赛一样分为两部分，裁判根据运动员的完成情况至少每 2秒给予一个 (+, √, -) 的标注进行评判。

(一) 技术动作的完成 (Pa) —— 各技术动作的完成，运动员身体、绳体的控制 (技术)

除了以下内容，其余的 Pa 的评判参照花样赛的执行。

各技术动作的完成，运动员身体、绳体的控制 (技术)		
基本的 (-)	平均的 (√)	优秀的 (+)
队形少，不整齐	一些不同的队形，大部分是直线队形	多个不同的队形 ;有空间和直线的变化
场上队形的转换缺乏技巧，没有很好的使用场地	运动员很好地利用了场地空间，队形变化移动速度中等	运动员们能很好地利用场地空间；场上的移动动作平滑而迅速

(二) 技术动作的完成 (Pa) —— 风格

形式风格的评判，裁判员应该观察运动员在成套中的表现，并与观众联系起来。

风 格		
基本的 (-)	平均的 (√)	优秀的 (+)

不适当的 /令人分心的面部表情和肢体语言	面部表情向内，注意力集中，缺乏眼神交流。肢体语言既不减损也不增加整体表现	面部表情和身体语言得体且专业，不限于自然的微笑和眼神交流
服装有损于表演，与音乐和舞蹈编排不协调	服装既不减损也不增加整体表现	使用服装效果来提高整体的表现，提高舞蹈的编排和音乐性
表演缺乏自信，没有努力与评委和观众沟通；场上的行为有损于表现形式	运动员有时与裁判和观众交流的时刻，但也有明显的自身专注和缺乏交流的时刻	高效出色的舞台表现力；在整个套路中有专业的表现形式

（三）成套完成（Pr）—— 娱乐编排

参考花样赛的娱乐编排完成评判。

（四）成套完成（Pr）—— 音乐

参考花样赛的音乐完成评判。

三、集体自编赛规定元素

（一）规定元素评判要求

1. 运动员必须成功完成一个被授予难度等级的技术动作，才能算作规定元素；
2. 运动员可以同时完成多个规定元素；
3. 规定元素可以在任何难度级别上执行；
5. 至少要有 75%的队员参与完成的规定元素才会被认定。

（二）规定元素内容

1. 个人绳
2. 交互绳
3. 车轮跳

4. 长绳

5. 旅行跳（套人）

四、集体自编赛失误

裁判计算至少影响场上半数活跃队员的失误，记一次失误。

五、集体自编赛空间违例

集体自编赛不计算空间违例。

六、集体自编赛时间违例

参考花样赛的时间违例评判。

第三十一条 规定赛

一、规定赛项目设置

- （一）个人花样规定套路
- （二）个人花样集体规定套路
- （三）车轮花样集体规定套路
- （四）交互绳花样集体规定套路
- （五）广场绳舞集体规定套路
- （六）集体自编赛规定套路
- （七）DDC交互绳规定套路

二、参赛人数及要求

- （一）个人花样规定套路，参赛人数为1人，规定音乐。

- (二) 个人花样集体规定套路，每队参赛人数为 8-12人，规定音乐，参赛人员性别不限。
- (三) 车轮花样集体规定套路，每队参赛人数为 6-12人，规定音乐，即上场 3-6组两人车轮跳花样，来完成同步动作。
- (四) 交互绳花样集体规定套路，每队参赛人数为 9-15人，规定音乐，即上场 3-5组三人交互绳花样，来完成同步动作。
- (五) 广场绳舞集体规定套路，每队参赛人数为 8-12人，规定音乐，参赛人员性别不限。
- (六) 集体自编赛规定套路，每队参赛人数为 6-10人，规定音乐，参赛人员性别不限。
- (七) DDC交互绳规定套路，每队参赛人数为 5-8人，规定音乐，参赛人员性别不限。

三、规定赛评分因素

规定赛由主裁判扣分、创意编排、完成质量三部分评分组成。

(一) 主裁判判罚犯规减分因素

规定赛主裁判评分表	
分值	因素
5分 /次	1. 更改 1*8拍规定元素内容 2. 套路中断 4秒以上 3. 套路时间不足或超时
	1. 未行绳礼 2. 运动员的头发、着装、仪容不符合规定，佩戴饰物、饰物掉落
	场地犯规（踩线 /出界），仅限个人花样规定套路

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）
	更改 4*8拍规定元素内容
	1. 参赛人数与要求不符合规定 2. 使用外部助力器材 / 有悖奥林匹克精神的动作 3. 比赛中嚼口香糖 / 不文明用语等 4. 未穿跳绳鞋，描绘暴力、战争、宗教、色情有关的元素

（二）规定赛裁判评分因素

1. 创意编排（20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 20 分的评判。

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、场地运用 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；成套创编最大限度使用比赛场地，集体项目要求至少出现 5 次（交互绳 3 次）以上队形的变化，充分体现立体空间的层次变化。	优秀 18~ 20 良好 14~ 17 中等 10~ 13 差 0~ 10
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（80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 80 分的评判。

规定赛完成质量评分表				
评分因素及分值	个人	集体	评分内容	评分尺度
动作的准确性	30分	20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 70~ 80 良好 60~ 69 中等 30~ 59 差 0~ 29
动作的熟练性	20分	15分	动作技术协调、娴熟，轻松流畅	
动作的合拍性	30分	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	/	15分	作为一个整体所具有的一致性表演技艺	

第五章 计分方式

第三十二条 速度赛计分方式

一、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：

(一) 以两个相同计数为准；

(二) 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 $(155+157)/2=156$, $T=156$) ;

(三) 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 $(135+138)/2=136.5$, $T=136.5$) ;

(四) 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。

二、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。

三、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)

第三十三条 花样赛计分方式

花样赛的成绩是基于一个难度模型的累积进行计算, 在这个模型中, 完成、规定元素、扣分因素和重复技巧都会影响总成绩。

一、难度分 (D)

计算难度的方法是将每项技能相对应的难度分数相加。

难度总分没有限制。每一项难度的对应分值

难度等级	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8
------	---	-----	---	---	---	---	---	---	---	---

分值	0	0.13	0.18	0.32	0.58	1.05	1.89	3.4	6.12	11.02
----	---	------	------	------	------	------	------	-----	------	-------

裁判将运动员完成一项难度等级技能的次数乘以相应技能水平的分值来计算。（如运动员完成 10项一级技术，得 1.8分， $10 \times 0.18 = 1.8$ ）。然后，将每个级别的总分相加，得到评判出的难度总分。例如，运动员完成 10项一级、10项二级、10项三级技能，难度总分为 10.8分（ $10 \times 0.18 + 10 \times 0.32 + 10 \times 0.58 = 1.8 + 3.2 + 5.8 = 10.8$ 分）。

二、完成分（P）

完成按（+，√，-）的标记来计算的百分比来影响难度分值的提高或降低（完成分值乘以难度分值），范围是 ±60%。每一类完成裁判的分值（动作技能、娱乐编排、音乐）按 -1到 1的比例计算，如 jF、jE、jM。裁判在该类别中给出的“—”则：值为 -1；给出的“√”：值 0；给出“+”：值 +1。 $j(x') = ('nx, plus' - 'nx, minus') / ('nx, minus' + 'nx, check' + 'nx, plus')$

计算 jF、jE、jM的平均值，得到 aF、aE、aM。

完成分按权重分为三类：动作完成（在 60%中占 50%）；娱乐（在 60%的 25%）；音乐（在 60%的 25%）。因此，在 ±60%的幅度可以分为三个范围：动作完成 ±30%；娱乐：±15%；音乐性：+15%。

※完成分值可能会对难度分值产生影响，影响系数为 $F_p = 60\% = 0.6$

技术动作完成产生的影响值 F_p , $F = 1/2F_p (=1/2 \times 0.6 = 0.3 = 30\%)$

娱乐编排完成的影响值为 F_p , $E = 1/4F_p (=1/4 \times 0.6 = 0.15 = 15\%)$

音乐完成的影响值为 F_p , $M = 1/4F_p (=1/4 \times 0.6 = 0.15 = 15\%)$

$P = 1 + (aF \times F_p, F + aE \times F_p, E + aM \times F_p, M)$

三、失误扣分（M）

规定元素裁判和完成（Pa）裁判都需要计算失误。规定元素裁判还需记录时间和空间违例，这些扣分是单独计算的，并加在失误的平均数上，以确定最终的扣分值。

每一个扣分（失误、时间违例、空间违例）的影响因素 $F_d = 2.5\% = 0.025$ ；

裁判记录失误平均数称为平均失误次数 a_m ，此平均数也四舍五入为整数，然后将因子 F_d 乘以 a_m ，结果称为 m 。（ $m = F_d \times \lceil a_m \rceil$ ）；

裁判记录的时间和空间违例的平均数称为平均违例次数 av ，此平均数也四舍五入为整数，然后将因子 F_d 乘以 av ，结果称为 v 。（ $v = F_d \times \lceil av \rceil$ ）

最后失误扣分 $M = 1 - (m + v)$ 。

四、重复难度 (U)

规定裁判将计算重复难度的次数，每一个 3 级（包含 3 级）重复的难度将从总难度分中扣除；

每一个重复难度计算同难度分值计算。

五、规定元素 (Q)

每个规定元素的缺失都会导致 2.5% 的扣减。例：在个人花样比赛中扣除。

	需要次数	完成次数	缺少次数	扣分
多摇	4	4	0	0
体操、力量	4	3	1	2.5%
缠绕、放绳	4	1	3	7.5%
				10%

每一个缺少的规定元素影响因素 $F_q = F_d = 2.5\% = 0.025$ ；规定分值 Q 是指从 1 中减去所缺少的规定元素影响因素 q ： $Q = 1 - q$

六、最后成绩 (R) = (难度成绩 (D) - 重复难度 (U)) × 完成 (P) × 失误 (M) × 规定元素 (Q)

$$R = (D - U) \times P \times M \times Q$$

七、花样赛排名

总成绩最高的运动员或队伍排名第一，成绩第二高的运动员排名第二（排名 2），以此类推。多个队或运动员有总成绩相同，将依次根据他们的扣分 (M)、规定元素 (Q)、完成 (P)、重复难度、难度 (D)、进一步比较。如果这还不能解决平局，并且有相同结果，失误、完成和难度得分相等的运动员或队伍将授予相同排名。其后成绩以 $N+M$ 排名（例：两个并列第一名，之后的成绩为第三名。）

第三十四条 集体自编赛计分方式

集体自编赛的总分计算与花样赛的计算方法相同，但以下情况除外：

一、完成分值

完成分值可能会对难度分值产生影响，影响系数为 $F_p=50\%=0.50$

技术动作完成产生的影响值为 F_p , $F=1/4F_p (=1/4*0.5=0.125=12.5\%)$

形式风格产生的影响值为 F_p , $S=1/4F_p (=1/4*0.5=0.125=12.5\%)$

娱乐编排完成的影响值为 F_p , $E=1/4F_p (=1/4*0.5=0.125=12.5\%)$

音乐完成的影响值为 F_p , $M=1/4F_p (=1/4*0.5=0.125=12.5\%)$

x可以是 F、S、E或 J，以便类别适应样式。jS和 aS的计算方法与其他 jx相同，且 ax和 aS与其他 ax相同添加到 P中。

二、规定元素类别

计算方法与规定元素类似，每少一项元素类别，分数可能会受到 $5\%=0.05$ 的影响

第三十五条 规定赛计分方式

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。

第三十六条 大师赛计分方式

30秒单摇跳、3分钟单摇跳的排名加上 2 倍的个人花样排名，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。

第三十七条 个人绳团体计分方式

计算由 4-6名运动员参加的 2×30秒双摇接力、4×30秒单摇接力、两人同步花样、四人同步花样四个项目的排名总和，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。

第三十八条 交互绳团体计分方式

计算由 4-6名运动员参加的 60秒交互绳速度、4×30秒交互绳单摇接力、三人交互绳花样和四人交互绳花样四个项目的排名总和，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。

第三十九条 团体全能计分方式

计算由 4-6名运动员同时参加的个人绳团体赛、交互绳团体赛的排名总和，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。

第六章 DDC 交互绳大赛

DDC全称（Double Dutch Contest），中文称之为“交互绳大赛”。DDC比赛有速度赛（30秒交互绳速度）、规定赛和自编赛三个项目；每支参赛队中参加速度赛的队员必须也要参加表演赛，这里体现的是一种团队合作的精神。

第四十条 DDC 交互绳大赛竞赛规则

一、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，并且只计左脚个数，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. 3名运动员在指定的场地内比赛为有效动作。

3. 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，每次犯规都从比赛应得数中扣除10次。

二、交互绳规定套路

跳绳技术要求参照规定赛第三十一条规定赛评分办法及第三十五条规定赛计分方式。

三、交互绳自编套路

DDC自编赛是最具观赏性的项目，融合音乐、舞蹈、体操、武术等多样元素，进行各种天马行空的创意编排。裁判会根据创意和音乐等标准来评分。

DDC自编赛是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。

（一）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、充满节奏性和创新性、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换接绳元素。所展示的交互绳元素必须包括体操技巧和舞蹈动作，但不要仅限于这两类动作。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。

（二）时间、参赛人数

3分钟以内；5-8人。

（三）失误判定

DDC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扣1分。

（四）评分办法（满分100分）

1. 评分元素及比例

DDC交互绳大赛满分 100 分，包括：体操技巧（15分）、舞蹈动作（15分）、摇绳技巧（10分）、队员互动（10分）、场地运用（10分）、质量及队形（10分）、创新性（10分）和音乐运用（20分）。具体如下表：

体操技巧（15分）		分数	舞蹈动作种类（15分）		分数
在绳里只完成滚翻类动作		0-2	展示 2-4 个舞蹈动作		0-2
在绳里较多完成手翻类动作		3-4	展示 5-7 个舞蹈动作		3-4
在绳里较多完成单个空翻动作		5-6	展示 8-10 个舞蹈动作		5-6
在绳里较多完成连接类空翻动作		7-8	展示 11-13 个舞蹈动作		7-8
在绳里较多完成单个转体类空翻动作		9-10	展示 15-17 个舞蹈动作		9-10
在绳里较多完成连接类空翻转体动作		11-12	展示 18-20 个舞蹈动作		11-12
在绳里较多完成更高难度的空翻类动作		13-15	展示 20 个以上舞蹈动作		13-15
队员互动（10分）		分数	摇绳动作（10分）		分数
完成很少的简单互动（1-3个）		0-2	2 种以上摇绳动作		0-2
完成较多一些简单互动（4个以上）		3-4	4 种以上摇绳动作		3-4
完成频繁的较难完成的互动（3个以上）		5-6	6 种以上摇绳动作		5-6
完成 3个以上互动穿插 1-3个高难度的互动		7-8	8 种以上摇绳动作		7-8
完成连续 3个以上的高难度互动		9-10	10 种以上摇绳动作		9-10
场地运用（10分）		分数	音乐运用（20分）		分数
整套动作一直在原地完成		0-2	音乐只是背景，不匹配		0-4
整套动作约 1/3 时间在移动中完成		3-4	跳绳整体和音乐合拍		5-9
整套动作约 1/2 时间在移动中完成		5-6	跳绳与音乐节奏匹配		10-13
整套动作约 2/3 时间在移动中完成		7-8	跳绳整体和音乐非常匹配		14-16
整套动作一直在移动中完成		9-10	跳绳整体和音乐完美结合		17-20

创新性 (10分)	分数	质量及队形 (10分)	分数
差	0-2	差	0-2
一般	3-4	一般	3-4
良好	5-6	良好	5-6
优秀	7-8	优秀	7-8
完美	9-10	完美	9-10

2. 动作判定

(1) 体操技巧：体操分为滚翻、手翻及空翻动作种类：

- ①滚翻：包括前滚翻、后滚翻、侧滚翻、鱼跃前滚翻等；
- ②手翻：包括侧手翻、前手翻、后手翻、tricking手翻等；
- ③空翻动作：包括单独完成的侧空翻、前空翻、后空翻等；
- ④转体空翻动作：侧、前、后空翻转体、tricking转体等；
- ⑤连接空翻动作：手翻接空翻、滚翻接空翻等；
- ⑥连接空翻转体动作：手翻接空翻转体、滚翻接空翻转体等；
- ⑦在绳里完成更高难度的空翻类动作。

注：所有体操动作在完成动作期间绳体须绕过身体 360° 才算有效得分。

(2) 舞蹈动作：舞蹈动作是指在交互绳里完成的不同组合的舞蹈步法和地面动作，在绳中出现一个不重复的舞蹈动作即可得分，具体如下表：

舞蹈动作种类 (15分)	分数
展示 2-4 个舞蹈动作	0-2
展示 5-7 个舞蹈动作	3-4

展示 8-10 个舞蹈动作	5-6
展示 11-13 个舞蹈动作	7-8
展示 15-17 个舞蹈动作	9-10
展示 18-20 个舞蹈动作	11-12
展示 20 个以上舞蹈动作	13-15

舞蹈种类包括：

- ①街 舞：如 Hip-hop（嘻哈）、Breaking（霹雳舞）、Popping（机械舞）、Locking（锁舞）、Waacking（甩手舞）等；
- ②现代舞：葛兰姆技巧、韩福瑞技巧、李蒙技巧、何顿技巧、自由形式等；
- ③踢踏舞：美式踢踏舞、英式踢踏舞、爱尔兰式踢踏舞等；
- ④拉丁舞：如伦巴、桑巴、恰恰等；
- ⑤爵士舞：Power Jazz（力量爵士）、Street Jazz（街头爵士）；
- ⑥民族舞：蒙古舞、彝族舞、傣族舞、藏族舞等；
- ⑦芭蕾舞：现代芭蕾舞、杂技芭蕾舞等；
- ⑧摩登舞：如华尔兹、探戈、快步等。

注：以上种类的舞蹈动作在 DDC表演赛中必须出现且必须在交互绳中完成动作，如果在 DDC表演赛中未出现上述种类的舞蹈步伐，按一次大失误计算，将在总分中扣除 1分。

(3) 摇绳技巧：是指在 DDC表演赛中，摇绳者与摇绳者之间的动作变化，具体如下：

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，如基本交叉（cries cross）、同侧胯下交叉直摇（cougar）、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跳绳者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。

在比赛中裁判员将记录每一个不同的摇绳动作来对应参赛运动员的相应得分，如下表：

摇绳技巧（10分）	分数
2 种以上摇绳动作	0-2
4 种以上摇绳动作	3-4
6 种以上摇绳动作	5-6
8 种以上摇绳动作	7-8
10 种以上摇绳动作	9-10

注：摇绳技巧的判别，不需要根据跳绳者是否在交互绳内完成有效动作来判断，在整个表演过程中，出现不重复的摇绳动作即可视作有效并参与评分。

（4）队员互动：是指在交互绳大赛中，跳绳者与跳绳者之间有意识的进行配合，有肢体接触或跳过、越过另一名跳绳者的动作。

①简单的互动：跳绳者与跳绳者之间完成简单动作，例如：击掌、跳马、在交互绳里跳过或跨过另一名跳绳者、步法换位等。

②较难的互动：地面力量动作的互动，例如：俯卧撑穿越、俯卧撑换位、背上侧滚翻过人、倒立推手换位等。

③高难度互动：在一名或多名跳绳者的配合下，在交互绳中完成飞跃，空翻等高难度的互动动作，例如：倒立接互动前空翻、团身侧空翻飞跃、前空翻飞跃等。

在比赛中裁判员将记录每一个不同的摇绳动作来对应参赛运动员的相应得分，如下表：

队员互动（10分）	分数
-----------	----

完成很少的简单互动（1-3个）	0-2
完成较多一些简单互动（4个以上）	3-4
完成频繁的较难完成的互动（3个以上）	5-6
完成3个以上互动穿插1-3个高难度的互动	7-8
完成连续3个以上的高难度互动	9-10

(5) 场地运用:

场地运用（10分）	分数
整套动作一直在原地完成	0-2
整套动作约 1/3 时间在移动中完成	3-4
整套动作约 1/2 时间在移动中完成	5-6
整套动作约 2/3 时间在移动中完成	7-8
整套动作一直在移动中完成	9-10

(6) 质量及队形:

质量及队形（10分）	分数	
无队形变换，身体姿态不舒展、动作技术生涩、失误较多，节奏混乱，不具备表演和娱乐价值	差	0-2
队形变化不整齐，身体姿态一般、动作方向不清晰，控制不够精确，动作技术不连贯，动作完成艰难，表演和娱乐价值一般	一般	3-4

姿态自然，有明显的队形变化、动作控制准确，动作技术协调、轻松流畅，具有一定的表演和娱乐价值	良好	5-6
姿态完美，多种队形变化身体姿势舒展、动作方向清楚，控制精准，动作技术协调，轻松流畅，具有良好的表演和娱乐价值	优秀	7-8
动作姿态流畅有美感，队形变化精确而且富有美感身体姿势舒展、动作方向清楚，控制完美，动作技术协调、娴熟，轻松流畅，具有很高的表演和娱乐价值	完美	9-10

(7) 创新性：独特的动作以及队型的变换和音乐完美的运用

成套编排	分值	
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。	差	0-2
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	一般	3-4
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	良好	5-6
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	优秀	7-8
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	完美	9-10

(8) 音乐运用：

音乐运用 (20分)	分数
音乐只是背景，整套动作都不跟音乐节拍；也没有跟随音乐旋律完成动作	0-4
跳绳整体和音乐合拍，约 1/3 时间跟上音乐节拍；动作与音乐旋律的配合一般	5-9

跳绳与音乐节奏匹配，约 1/2 时间跟上音乐节拍；动作与音乐旋律的配合较好	10-13
跳绳整体和音乐非常匹配，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	14-16
跳绳整体和音乐完美结合，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	17-20

(9) 主裁扣分：

主裁判对比赛的过程进行监控，并对下列情况酌予扣分。

主裁扣分	分数
比赛时跳绳掉落或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

3. 交互绳表演计分方式 (DDC交互绳大赛满分 100 分)

最后得分=体操技巧 (15分)+舞蹈动作 (15分)+摇绳技巧 (10分)+队员互动 (10分)+场地运用 (10分)+质量及队形 (10分)+创新性 (10分)+音乐运用 (20分)-主裁扣分

第七章 国内花样赛

第四十一条 国内花样赛

一、国内花样赛竞赛项目

个人绳花样、两人同步花样。

二、花样赛评分因素

花样赛评分通过四个方面对整套动作进行评价，即：难度动作、完成质量、艺术编排、规定元素；

（一）难度动作：根据难度级别的要求，完成相应数量的难度动作，超过规定的数量、重复的难度和不符合难度级别要求的动作不予评判。

（二）完成质量：对整套动作中出现的所有动作及一致性进行评判。

（三）艺术编排：对整套动作总体设计、创意编排、跳绳技术技巧与舞蹈元素内容、音乐运用、表演与包装进行评判。

（四）规定元素：对成套动作中必须出现特定动作进行评判，对于未完成的特定动作，由主裁判减分。

三、花样赛成套动作评分

（一）分值分配：

1. 难度动作（参照各级别难度动作表及分值）
2. 完成情况（100分：按百分制打分后乘以 50%）
3. 艺术编排（100分：按百分制打分后乘以 50%）
4. 规定元素（参照各项目成套规定元素内容）

（二）难度动作评分细则（参照各级别难度动作表及分值）

1. 难度动作级别与分值（成套动作中难度动作分为一级至四级）

一级难度：每个动作分值 1分

二级难度：每个动作分值 2分

三级难度：每个动作分值 3分

四级难度：每个动作分值 4分

2. 难度动作特殊要求

(1) 成套动作的难度选择，必须符合参赛项目难度级别规定范围，未达到该难度级别的动作或超过该级别难度动作，都不予计算难度分值；

(2) 成套动作的难度数量不能超过 20个，重复难度动作不计分，超过数量的难度动作不计分；

①一级难度的比赛，每个难度动作分值 1分，满分 20分，最低完成 10个，否则不进行成绩排名，不允许出现空翻动作，否则取消比赛资格。

②二级难度的比赛，每个难度动作分值 2分，满分 40分，最低完成 10个，否则不进行成绩排名，不允许出现空翻动作，否则取消比赛资格。

③三级难度的比赛，每个难度动作分值 3分，满分 60分，最低完成 10个，否则不进行成绩排名。

④四级难度的比赛，每个难度动作分值 4分，满分 80分，最低完成 10个，否则不进行成绩排名。

一至四级比赛难度动作具体要求：

难度级别	满分数量（个）	难度分值（分）	最低完成（个）	满分（分）	特殊说明
一级	20	1	10	20	不允许空翻，否则取消比赛资格
二级	20	2	10	40	
三级	20	3	10	60	
四级	20	4	10	80	

3. 花样跳绳难度的分类（详见附件《难度动作一览表》）

(1) 多摇动作：是指当运动员腾空时，绳子在运动员身体矢状面摇绳两周以上，落地前绳子经过脚下的动作；

(2) 力量动作：单手（或双手）持绳的俯撑、仰撑、劈叉、蟹跳、倒立、臀跳等动作；

(3) 体操动作：单手（或双手）持绳的滚翻、手翻、头手翻、空翻、旋子、鲤鱼打挺、tricking手翻（或空翻）等动作；

(4) 放绳动作：是指运动员在完成跳绳动作时，单手（或双手）放开手柄后再重新接住手柄或缠在身体的动作（仅限结束动作）；

(5) 缠绕动作：是指运动员在完成跳绳动作时，绳子缠在身体的任何部位一周（或一周以上）再打开跳过绳的动作；

(6) 控绳动作：各种交叉类动作和在空中改变摇绳方向的动作；

(7) 互动配合：是指两人（四人）同步比赛中，至少两名以上运动员共用一根绳子完成接触或非接触性的配合动作，如：山羊跳、穿越、套人、力量类、体操类等动作。

4. 难度动作完成最低标准

(1) 倒立动作身体与地面的夹角不能低于 45°

(2) 侧手翻动作身体与地面的夹角不能低于 45°

(3) 翻腾类动作必须脚先落地（滚翻动作除外）

(4) 劈叉动作开度小于 150°

(5) 放绳动作接住手柄

(6) 俯撑类动作身体保持平直，臀部高于肩关节或低于肘关节

5. 难度动作的评判

(1) 难度裁判将使用速记符号记录全部成套动作中的难度动作，并根据所规定的各难度级别进行记写评分；

(2) 在成套动作中重复出现的难度动作不予评判。

①重复难度动作：

使用不同方向、左侧或右侧，或不同手臂的动作；

在成套中由不同的运动员（或不同的运动员组合）分别完成相同的动作；

②非重复难度动作：

相同的难度动作，向前和向后摇绳可视为不同的动作；

(3) 个人绳难度动作表（见附件）

(三) 花样赛完成质量评分细则（100分）

1. 成套动作完成质量评分点

(1) 对成套中所有的动作进行评判。对未达到完成规格要求的动作，按以下因素并根据实际完成情况进行减分。

- (2) 准确把握运动员完成每一个动作的身体姿态和绳形；
- (3) 完成多摇动作、体操动作、力量动作的运动能力；
- (4) 成套动作的流畅性；
- (5) 成套动作的一致性。

2. 动作完成一致性评分（两人以上花样赛）评分点：

- (1) 运动员完成动作能力的一致性
- (2) 运动员表演能力的一致性

错误减分		
小错误	稍微偏离正确动作 倒立动作、侧手翻动作身体与地面的夹角 $75^{\circ} \sim 80^{\circ}$ 劈叉动作开度 170°	每人次扣 1分
	个别动作能力不一致 个别运动员表情呆滞	扣 2分
中错误	明显偏离正确动作 倒立动作、侧手翻动作身体与地面的夹角 $60^{\circ} \sim 75^{\circ}$ 劈叉动作开度 160°	每人次扣 2分
	整套动作约 1/3动作能力不一致 整套动作约 1/3运动员表情呆滞	扣 3分
大错误	严重偏离正确动作 倒立动作、侧手翻动作身体与地面的夹角 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$ 劈叉动作开度 150°	每人次扣 3分
	整套动作约 1/2动作能力不一致 整套动作约 1/2运动员表情呆滞	扣 4分
严重错误	整套动作动作能力不一致 整套动作运动员始终无任何表情	扣 5分
失误	见总则第十六条失误认定	每次扣 5分

(四) 花样赛艺术编排评分细则（100分）

成套动作总体设计（30分）、跳绳技巧与舞蹈元素融合（30分）、音乐运用（20分）、表演与包装（20分）

1. 成套动作总体设计（30分）评分点：

- （1）成套动作创编主题鲜明，新颖独特，动作素材内容丰富，具有良好视觉效果；
- （2）动作设计符合运动员的运动能力，难度分布均衡，编排布局合理；
- （3）场地空间运用合理，三维空间运用多样，移动自然顺畅，队形清晰、准确。

评分标准（30分）	
优秀	30.0~24.1
良好	24.0~18.1
一般	18.0~12.1
差	12.0~6.1
不可接受	6.0~0.0

2. 跳绳技巧与舞蹈元素融合（30分）评分点：

- （1）身体与绳子的控制能力，展现运动员高水准的综合能力和训练水平，团队配合熟练、默契；
- （2）跳绳技术技巧个性化，动作过渡连接新颖、流畅、合理；
- （3）舞蹈元素与跳绳技术的完美融合，与众不同的个性绳舞组合，风格明显。

评分标准（30分）	
优秀	30.0~24.1
良好	24.0~18.1
一般	18.0~12.1

差	12.0~6.1
不可接受	6.0~0.0

3. 音乐运用（20分）评分点：

3.1 音乐的选择必须主题突出，符合运动员的个性和风格；

3.2 动作与音乐节奏合拍；

3.3 音乐剪辑完整、连贯，动效使用合理，成套音乐的编辑录制必须达到专业水准。

评分标准（20分）	
优秀	20.0~16.1
良好	16.0~12.1
一般	12.0~8.1
差	8.0~4.1
不可接受	4.0~0.0

4 表演与包装（20分）评分点：

4.1 运动员通过成套动作展现自信、活力，体现积极向上的精神面貌；

4.2 运动员及运动员之间表演自然熟练，配合默契；

4.3 服装色彩搭配与音乐风格、动作风格融为一体。

评分标准 (20分)	
优秀	20.0~16.1
良好	16.0~12.1
一般	12.0~8.1
差	8.0~4.1
不可接受	4.0~0.0

(五) 花样赛规定元素 (主裁判减分)

规定元素是指成套动作中特殊规定的内容, 必须在成套动作中出现, 每缺少一次减 2 分, 每缺少一类减 10分。

1. 个人绳花样 (含两人同步、四人同步)

类别	动作描述
一组 4×8拍的个性绳舞组合	个性绳舞组合动作是指能体现运动员 (队) 独有的绳舞动作组合。在成套动作中, 必须运用绳具集中出现 4×8拍个性绳舞组合, 组合动作风格与音乐风格高度融合。
4个不同的多摇动作	双摇及双摇以上的多摇动作
4个不同的力量和体操动作	(1) 力量是指: 单手 (或双手) 持绳的俯撑、仰撑、劈叉、蟹跳、倒立、臀跳等动作; (2) 体操是指: 单手 (或双手) 持绳的滚翻、手翻、头手翻、空翻、旋子、鲤鱼打挺、tricking手翻 (或空翻) 等动作
4个不同的缠绕与放绳动作	(1) 放绳是指: 单手 (或双手) 放开手柄后再重新接住手柄或缠在身体的动作 (仅限结束动作); (2) 缠绕是指: 绳子缠在身体的任何部位一周 (或一周以上) 再打开跳过绳的动作。
4个不同的互动配合动作	是指两人 (四人) 同步比赛中, 至少两名以上运动员共用一根绳子完成接触或非接触性的配合动作。

4. 主裁判减分表

减 5 分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成套动作时间少于或超出规定时间 2. 踩线或出界 / 次 3. 赛前或赛后未行绳礼 4. 运动员的头发、着装、仪容不符合规定，佩戴饰物、饰物掉落
取消比赛资格	<ol style="list-style-type: none"> 1. 运动员（队）被叫超过 60 秒不上场 2. 比赛中嚼口香糖 / 不文明用语等 3. 未穿跳绳鞋，描绘暴力、战争、宗教、色情有关的元素 4. 一至二级难度比赛出现空翻动作 5. 违反赛场纪律

第四十二条 小型集体自编赛

一、小型集体自编赛概念：

在音乐伴奏下，多名运动员相互配合，通过空间、方位与队形变化，结合个人绳、交互绳、车轮绳、网绳、彩虹绳、多角绳、绳中绳、旅行绳等形式多样的元素，展现高超的跳绳技巧和团队配合的竞赛项目。

二、小型集体自编赛成套动作要求

集体自编赛评分通过四个方面对整套编排动作进行评价与评分，即：难度动作、完成质量、艺术编排、特殊要求；

- （一）难度动作：在规定的时间内，根据成套动作中出现的所有难度动作进行评判，重复难度及未达到最低标准的难度动作不予评判。
- （二）完成质量：对整套动作中出现的所有动作及一致性进行评判。
- （三）艺术编排：对整套动作的总体设计、绳具选择与运用、跳绳元素的多样性、跳绳技术技巧、音乐的运用、表演与包装进行综合评判。
- （四）特殊要求：（个人绳、车轮跳、交互绳、长绳、旅行跳）

三、小型集体自编赛成套动作评分（分值分配）

- （一）难度动作 50 分（见个人绳、车轮跳、交互绳各级别难度动作表）
- （二）完成情况 50 分（按 100 分制打分后乘以 50%）

(三) 艺术编排 50分 (按 100分制打分后乘以 50%)

(四) 特殊要求 (个人绳、车轮跳、交互绳、长绳、旅行跳)

四、小型集体自编赛成套难度动作评分细则 (50 分)

(一) 对成套动作中出现的不同难度级别的个人绳、车轮跳、交互绳、长绳、旅行绳动作进行评判; 整套动作难度动作满分 50分;

(二) 全部运动员参与完成所有的难度动作, 如果运动员参与人数少于 25%, 则不予计算难度。

(三) 小型集体自编赛难度评判同集体自编赛难度。

五、小型集体自编赛完成质量评分细则 (100 分)

(一) 成套动作完成质量评分细则

对成套中所有的动作进行评判。对未达到完成规格要求的动作, 按以下因素并根据实际完成情况进行减分。评分点如下:

1. 准确把握运动员完成每一个动作的身体姿态和绳形;
2. 完成多摇、体操、力量等多元素动作的运动能力;
3. 成套动作的流畅性;
4. 成套动作的一致性。
5. 多人配合跳绳技巧的默契及熟练程度。

(二) 成套动作完成一致性评分评分点如下:

1. 运动员完成动作能力的一致性
2. 运动员表演能力的一致性

错误减分		
小错误	稍微偏离正确动作 倒立动作、侧手翻动作身体与地面的夹角 75° ~80° 劈叉动作开度 170°	每人次扣 1分
	个别动作能力不一致 个别运动员表情呆滞	扣 2分
中错误	明显偏离正确动作 倒立动作、侧手翻动作身体与地面的夹角 60° ~75° 劈叉动作开度 160°	每人次扣 2分
	整套动作约 1/3动作能力不一致 整套动作约 1/3运动员表情呆滞	扣 3分
中错误	严重偏离正确动作 倒立动作、侧手翻动作身体与地面的夹角 45° ~60° 劈叉动作开度 150°	每人次扣 3分
	整套动作约 1/2动作能力不一致 整套动作约 1/2运动员表情呆滞	扣 4分
严重错误	整套动作动作能力不一致 整套动作运动员始终无任何表情	扣 5分
失误	见总则第十六条失误认定	每次扣 5分

六、小型集体自编赛艺术编排评分细则（100分）

成套动作总体设计（30分）、跳绳技巧与舞蹈元素融合（30分）、音乐运用（20分）、表演与包装（20分）

（一）成套动作总体设计（30分）评分点如下

1. 动作素材内容丰富；
2. 成套动作创编主题鲜明，新颖独特，编排设计合理；
3. 绳具选择与运用合理、跳绳元素体现多样性；
4. 动作设计与音乐风格相吻合；

5. 场地运用合理，三维空间和层次变化复杂多样，过渡动作巧妙，移动队形清晰、准确，成套动作不少于 8 次队形变化。

评分标准 (30分)		
等级	标准描述	分值
优秀	主题突出，编排合理 绳具选择多且运用合理，跳绳元素种类多 动作设计与音乐风格相吻合 场地运用合理，三维空间和层次变化多 过渡动作非常巧妙，移动队形非常清晰 成套动作队形变化多且超过 8 次	30.0~24.1
良好	主题较突出，编排较合理 绳具选择较多且运用较合理，跳绳元素种类较多 动作设计与音乐风格比较吻合 场地运用比较合理，三维空间和层次变化较多 过渡动作比较巧妙，移动队形较清晰 成套动作队形变化较多，超过 6 次	24.0~18.1
一般	有一定的主题，编排一般 绳具选择和跳绳元素种类一般 动作设计与音乐风格有一定的吻合 场地运用一般，有一定的三维空间和层次变化 有部分过渡动作，移动队形一般 成套动作队形变化一般，不足 4 次	18.0~12.1
差	没有明确的主题，有少许编排 绳具选择和跳绳元素种类运用少 动作设计与音乐风格不符 场地运用少，三维空间和层次变化少 几乎没有过渡动作，移动队形混乱 成套动作队形变化少，且不足 2 次	12.0~6.1

不可接受	没有明确的主题，没有编排 绳具选择和跳绳元素种类运用很少 动作设计与音乐风格严重不符 场地运用，三维空间和层次没有变化 没有过渡动作和移动队形 成套动作无队形变化	6.0~0.0
------	--	---------

(二) 跳绳技巧与舞蹈元素融合 (30分) 评分点如下

1. 身体与绳子的控制能力，跳绳技巧娴熟流畅，展现运动员综合能力和训练水平，团队配合默契；
2. 跳绳技术与舞蹈元素完美融合，风格明显。

评分标准 (30分)		
等级	标准描述	分值
优秀	身体与绳子的控制轻松自如 跳绳技巧娴熟流畅，综合表现优秀 跳绳技术与舞蹈元素融合非常完美，风格突出	30.0~24.1
良好	身体与绳子的控制自如 跳绳技巧娴熟流畅，综合表现好 跳绳技术与舞蹈元素融合较好，风格明显	24.0~18.1
一般	身体与绳子的控制能力一般 跳绳技巧熟练，综合表现一般 跳绳技术与舞蹈元素融合一般，风格不明显	18.0~12.1
差	身体与绳子的控制能力较差 跳绳技巧一般，综合表现差 跳绳技术与舞蹈元素融合少，风格一般	12.0~6.1
不可接受	身体与绳子的控制能力差 跳绳技巧差，综合表现极差 跳绳技术与舞蹈元素没有融合，没有风格	6.0~0.0

(三) 音乐运用 (20分) 评分点如下

1. 音乐选择与运用突出主题;
2. 动作与音乐节奏合拍;
3. 音乐剪辑完整、连贯, 动效使用合理, 成套音乐的编辑录制必须达到专业水准。

评分标准 (20分)		
等级	标准描述	分值
优秀	音乐选择与运用主题突出 音乐编辑录制完整, 动效使用合理 整套动作完全与音乐合拍	20.0~16.1
良好	音乐选择与运用能突出主题 音乐编辑录制较为完整, 动效使用较为合理 部分动作与音乐节奏不合拍	16.0~12.1
一般	音乐选择与运用主题一般 音乐编辑录制一般, 有一定的动效使用 整套 1/3动作与音乐节奏不合拍	12.0~8.1
差	音乐选择与运用不能突出主题 音乐编辑录制差, 动效使用几乎没有 整套 1/2动作与音乐节奏不合拍	8.0~4.1
不可接受	音乐选择与运用与主题无关 音乐编辑录制很差, 没有动效使用 整套动作与音乐节奏完全不合拍	4.0~0.0

(四) 表演与包装 (20分) 评分点如下

1. 运动员通过成套动作展现自信、活力, 体现积极向上的精神面貌;
2. 运动员及运动员之间表演自然熟练, 配合默契;
3. 服装色彩搭配与音乐风格、动作风格融为一体。

评分标准 (20分)		
等级	标准描述	分值
优秀	运动员充满自信和活力； 面部表情丰富，眼神交流多 运动员舞台表现力好，整体配合默契 服装色彩搭配与音乐风格、动作风格融为一体。	20.0~16.1
良好	运动员较自信，有活力； 面部表情自然，有一定的眼神交流 运动员舞台表现力较好，整体配合较为默契 服装色彩搭配与音乐风格、动作风格较为协调。	16.0~12.1
一般	运动员自信和活力一般； 面部表情少，缺乏眼神交流 运动员有一定的舞台表现力，整体配合一般 服装色彩搭配与音乐风格、动作风格一般	12.0~8.1
差	运动员缺乏自信和活力； 面部表情僵硬，无眼神交流 运动员舞台表现力差，整体配合差 服装色彩搭配与音乐风格、动作风格不符	8.0~4.1
不可接受	运动员没有自信和活力； 面部表情不可接受，始终埋头，无眼神交流 运动员舞台表现力不可接受，整体配合很差 服装色彩搭配与音乐风格、动作风格完全不符，有损于表演	4.0~0.0

(五) 特殊要求 (主裁判减分)

特殊要求是指成套动作中特殊规定的内容。必须在成套动作中出现个人绳、车轮跳、交互绳、长绳（6米以上）、旅行跳，每缺一类减5分。全部运动员参与完成特殊要求，如果运动员参与人数少于50%，按缺类评判。

减 5分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 赛前或赛后未行绳礼 2. 运动员的头发、着装、仪容不符合规定，佩戴饰物、饰物掉落 3. 场上一半以上队员同时出现失误 /次 4. 特殊要求内容缺失 /类 5. 成套动作时间少于或超出规定时间 6. 踩线或出界 /次
取消比赛资格	<ol style="list-style-type: none"> 1. 参赛人数不符合规定（不足或超过） 2. 运动员（队）被叫超过 60秒不上场 3. 比赛中嚼口香糖 /不文明用语等 4. 未穿跳绳鞋，描绘暴力、战争、宗教、色情有关的元素 5. 一至二级难度比赛出现空翻动作 6. 违反赛场纪律

第八章 国内花样赛计分方法

第四十一条 国内花样赛、小型集体自编赛计分方法

裁判员评分最小单位为 1分；难度动作分、完成质量分、艺术编排分计算保留小数点后 2位；总分计算保留小数点后 2位；最后得分保留小数点后 2位。

一、难度动作分值计算：

（一）花样赛难度动作分：完成难度等级的次数乘以相对应的难度分值。三个分的平均分为最终难度得分。

（二）小型集体自编赛难度动作分：所有完成难度等级动作乘以相对应的难度分值相加。三个分的平均分为最终难度得分。

二、完成质量分值计算：三个分的平均分为最终完成质量得分。

三、艺术编排分值计算：

为成套动作总体设计分、跳绳技巧与舞蹈元素融合分、音乐运用分、表演与包装分四个方面的总分。三个总分的平均分为最终艺术编排得分。

四、总分：难度动作分、完成质量分、艺术编排分相加为总分。

五、最后得分：总分减去主裁判减分为最后得分。若最后得分相同，按照以下优先级进行名次排列（①最高艺术编排分、②最高完成质量分、③最高难度动作分）。

六、评分样例（以二级难度动作为例）

内 容	裁判评分			得 分
难度动作分	16	16		16
完成质量分	85	80	77	$80.6 \times 50\% = 40.3$
艺术编排分	80	71	76	$75.6 \times 50\% = 37.8$
规定元素扣分	-10	-10		-10
总 分	84.1			
主裁扣分	未行绳礼			-5
	1人头发松散			-5
	1人带项链			-5
最后得分	69.1			

线上跳绳竞赛规则补充：

出现以下违例，取消比赛成绩：

1. **【视频拍摄不合格】**速度赛由于运动员转圈或者镜头晃动导致执裁障碍（运动员需面向镜头进行拍摄）。
2. **【违规剪辑】**视频进行过后期剪辑（加字幕也算）、合成、加速等处理。
3. **【无指定音乐口令】**必须使用组委会规定的口令音乐。
4. **【未完成比赛】**速度赛中必须有整个项目完整的、清晰的音乐口令**【裁判员准备-运动员准备-预备-跳-时间提示音-停】**。
5. **【提交视频与项目不符】**如30秒单摇跳并脚跳比赛，上传的视频为30秒单摇跳双脚轮换跳。
6. **【跳绳姿势】**所有的计数类项目均需使用正摇（由后向前摇），双脚轮换跳的姿势（幼儿组别、规定并脚跳的项目除外）。
7. **【镜头出界】**运动员在比赛过程中需全身（所有部位）入镜，集体项目需所有运动员入镜。

其它违例：

1. 所有自配音乐的项目，音乐必须有提示音“嘀”，无提示音的按一次失误计算（提示音可到全国跳绳推广委员会官网下载）。



全国跳绳推广委员会

CRSA
中国跳绳

www.crsa.cc



扫一扫二维码

关注公众号

轻松获取最新官方跳绳信息