

附件 1

2026 年山丹县中小学生跳绳大赛 竞赛规程

一、举办单位

主办单位：山丹县教育局

山丹县文体广电和旅游局

承办单位：山丹县南关学校

二、竞赛日期和地点

竞赛时间：2026 年 10 月 9 日—10 日

竞赛地点：山丹县清泉学校体育馆

三、参赛单位

山丹县第一中学、山丹县第三中学、山丹县第二中学、山丹育才中学、南关学校、清泉学校、东街小学、城关小学、西街小学、三立小学及各乡镇中心校

四、竞赛分组及项目

（一）竞赛分组

1. 小学组：男子组、女子组、混合组
2. 初中组：男子组、女子组、混合组
3. 高中组：男子组、女子组、混合组

(二) 竞赛项目设置

1. 计数赛

(1) 男子、女子个人速度

① 30 秒单摇跳（双脚轮换跳）（小学组、初中组、高中组）

② 30 秒双摇跳（小学组、初中组、高中组）

③ 1 分钟单摇跳（并脚跳）（小学组、初中组、高中组）

(2) 男女混合集体速度赛

① 4 × 30 秒单摇接力（小学组、初中组、高中组，混合组须有 1 名异性）

② 30 秒交互绳速度跳（小学组、初中组、高中组，混合组须有 1 名异性）

③ 3 分钟 10 人长绳“8”字跳（小学组、初中组、高中组，跳绳队员男、女各 4 人，摇绳队员男女不限）

2. 花样比赛

(1) 个人花样（难度一级，自配音乐 60—75 秒，小学、初中、高中男子组、女子组）

(2) 自编花样表演赛（小学混合组、初中混合组、高中混合组，参赛人数不限，至少 1 名异性，自配音乐，2 分 30 秒—3 分钟以内）

五、参赛办法

(一) 山丹县第一中学、山丹县第三中学、山丹县第二中

学、山丹育才中学、南关学校、清泉学校、东街小学、城关小学、西街小学、三立小学以学校为单位报名参赛，各乡镇以中心学校为单位根据实际情况报名参赛。

（二）各队可报领队 1 人（必须是全程参与赛事的分管领导或主管科室负责人），小学组、初中组、高中组均报教练员 2 人，安全员 1 人，运动员 20 人。

（三）各单位每名运动员限报 2 项个人项目、2 项集体项目（集体自编花样跳绳比赛除外）。个人项目各单位每个组别限报 2 人，集体项目各单位每个组别限报 1 队。

（四）每名运动员只能代表一个单位参加一个组别的比赛。

六、参赛资格

（一）学籍要求

参赛运动员必须具有所在学校正式学籍且符合年龄要求的在校学生。

（二）年龄规定

1. 小学组：7-12 岁，2014 年 9 月 1 日至 2020 年 8 月 31 日出生。

2. 初中组：13-15 岁，2011 年 9 月 1 日至 2014 年 8 月 31 日出生。

3. 高中组：16-18 岁，2008 年 9 月 1 日至 2011 年 8 月 31 日出生。

（三）健康和保险要求

所有参赛运动员赛前需出具县级以上医院的健康体检证明并须自行办理比赛期间的“人身意外伤害”保险单（复印件），比赛期间及往返途中参赛人员如遇意外伤害事故，由各参赛单位自行负责。

（四）其他要求

参赛时各队参赛承诺书、运动员身份证原件或学籍证明，资料不全不予报到，参赛信息不合格者将取消参赛资格，不得补报。

七、比赛办法

（一）采用《2025—2028 年全国跳绳竞赛规则》。

（二）各单项比赛均采用预决赛同场制，比赛出场顺序由组委会抽签决定。

（三）各项目参赛人数不足 3 人（队）时取消该项比赛。

八、参赛要求

（一）运动员超过比赛时间 5 分钟不能上场比赛，按弃权处理；比赛中运动员因伤（病）不能继续比赛按弃权处理；因自身原因导致无法参赛按弃权处理。

（二）各队须着统一服装参赛，比赛鞋（服）、比赛绳具须符合《2025—2028 年全国跳绳竞赛规则》要求，比赛时不得佩戴任何饰物和挂件。

九、录取名次及奖励

（一）各项目分别录取前 6 名。个人项目、集体项目 1-3 名颁发证书、奖牌，4-6 名颁发证书。

（二）设体育道德风尚奖，小学组、初中组各 1 名。

（三）设团体总分奖，获得小学组、初中组团体总分前三名和高中组第一名的代表队颁发奖牌。计分规则：参赛运动员获得 1-6 名，按照 7、5、4、3、2、1 进行计分；集体项目按照个人项目的 1.5 倍进行计分，其中自编花样表演、3 分钟 10 人长绳“8”字跳按照个人项目的 2 倍进行计分，以上之和进行排名；如团体总分出现并列，按照各代表队第 1 名的数量从高到低依次排名，如果第 1 名数量仍相同，则依据第 2 名数量，以此类推。

十、经费

各代表队参赛所产生的体检、保险、交通、餐饮等费用，按照相关规定从学校公用经费中列支。

十一、裁判员、仲裁委员会

裁判长、副裁判长、裁判员由县教育局择优统一选派，工作人员由承办学校补充。仲裁委员会的组成和职责范围按国家体育总局颁发的《仲裁委员会条例》执行。

十二、其他事项

各参赛单位于 9 月 24 日 18:00 前将加盖各学校公章的报名

表（PDF 版和 WORD 版）等资料通过陇政钉报承办单位联系人（电子邮件标题和文件名格式：参赛单位+参赛项目）。各队于 10 月 9 日上午 8 点 30 分在山丹县清泉学校体育馆报到，报到现场提交纸质版，逾期不报不予编排参赛。

联系人：田岳 联系电话：13830651737（钉钉同号）

本规程解释权属赛事组委会。未尽事宜，另行通知。