

2026 年「扶輪盃」全國中小學跳繩錦標賽

競賽規程

壹、主旨：為提高跳繩運動風氣，活絡城鄉交流活動，推廣青少年正當休閒活動，進而養成終身運動的良好習慣。

貳、依據：苗栗縣政府 115.01.16 府教體字第 1150013319 號函

參、指導單位：苗栗縣政府、國際扶輪 3501 地區總監辦公室

肆、主辦單位：三義扶輪社、苗栗和平社、建中國民小學

伍、承辦單位：苗栗縣跳繩協會

陸、協辦單位：苗栗縣體育會民俗體育委員會、三義鄉體育會
苗栗東南社、苗栗南區社、台北客家社、上海古北社

柒、比賽組別：

國中男生組（114 學年度國中在籍學生）。

國中女生組（114 學年度國中在籍學生）。

國小高年級男生組（114 學年度國小高年級在籍學生）。

國小高年級女生組（114 學年度國小高年級在籍學生）。

國小中年級男生組（114 學年度國小中年級在籍學生）。

國小中年級女生組（114 學年度國小中年級在籍學生）。

國小低年級男生組（114 學年度國小低年級在籍學生）。

國小低年級女生組（114 學年度國小低年級在籍學生）。

捌、比賽內容：

一.個人賽項目 - (一) 30 秒跑步跳計次賽

(二) 30 秒二迴旋計次賽

(三) 3 分鐘跑步跳計次賽

(四) 75 秒個人花式賽

二.團體賽項目 - (一) 30 秒母子跳計次賽【二人】

(二) 30 秒兄弟左右跳計次賽【二人】

(三) 2*30 秒二迴旋接力賽【二人】

(四) 4*30 秒跑步跳接力賽【四人】

(五) 4*30 秒交互繩接力賽【四人】

(六) 1 分鐘交互繩速度賽【三人】

(七) 75 秒雙人車輪花式賽【二人】

(八) 75 秒雙人同步花式賽【二人】

(九) 3 分鐘團體花式賽【六至八人】

玖、比賽時間：115 年 03 月 07-08 日（週六、日）。

拾、比賽地點：苗栗縣三義鄉建中國小活動中心。

拾壹、參加資格：全國各地對跳繩運動有興趣之個人、團體或學校。

拾貳、比賽項目規則說明：

【本項敘述與圖片來自臺灣跳繩協會之全國跳繩菁英選拔暨交流賽章程】

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) 30秒二迴旋計次賽

- 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。

(三) 3分鐘跑步跳計次賽

- 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 3 分內完成之跑步跳次數為成績。

(四) 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，播音者將播放比賽音檔。
- 2.75 秒時裁判將發出停止信號，並停止評分。

二、團體賽項目

(一) 30秒母子跳計次賽

- 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 秒內完成之母子跳次數為成績。

(二) 30秒兄弟左右跳計次賽

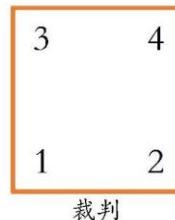
- 1.大會將播放競速音檔「Single Rope Speed Sprint thirty seconds, Judges ready, athletes ready, set Beep.」選手需聽到 Beep 聲之後才能啟動繩子，否則將視為偷步，偷步情況發生時成績將扣除 10 下。
- 2.依 30 秒內完成之兄弟左右跳次數為成績。

(三) 2x30秒二迴旋接力賽

- 1.以接力方式進行，第一位選手先跳 30 秒二迴旋後再換第二位選手跳 30 秒二迴旋，成績為兩名選手跳的二迴旋次數總和。
- 2.大會將播放競速音檔「Single Rope Double Unders Relay two by thirty seconds, Judges ready, athletes ready, set Beep.」
第一位選手需聽到 Beep 聲之後才能啟動繩子，否則將視為偷步，每次偷步發生，都將扣除成績 10 下。
- 3.每 10 秒會有秒數提示聲「ten、twenty」，第一個 30 秒以 Beep 聲提示，聽到第一個 30 秒的 Beep 聲響起後第二位選手才能啟動繩子，否則將視為偷步，每次偷步發生，都將扣除成績 10 下。

(四) 4x30秒跑步跳接力賽

- 1.以接力方式進行，第一位選手先跳 30 秒跑步跳後再換第二位選手跳 30 秒跑步跳依此類推，成績為四名選手跳的跑步跳次數總和。
- 2.大會將播放競速音檔「Single Rope Speed Relay four by thirty seconds, Judges ready, athletes ready, set Beep.」第一位選手需聽到 Beep 聲之後才能啟動繩子，否則將視為偷步，每次偷步發生，都將扣除成績 10 下。
- 3.每 10 秒會有秒數提示聲「ten、twenty」，30 秒以 Beep 聲提示，聽到 30 秒的 Beep 聲響起下一位選手才能啟動繩子，否則將視為偷步，每次偷步發生，都將扣除成績 10 下。
- 4.請選手按照下圖之選手次序示例圖就定位，以便裁判計算成績，未按下圖之次序競賽而導致之損失大會不予負責。



4x30秒跑步跳選手次序示例

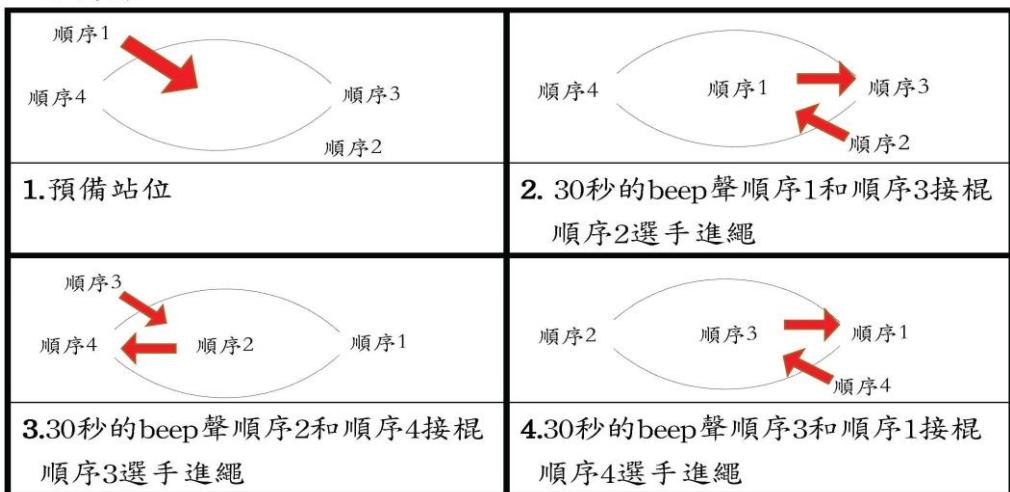
(五) 4x30秒交互繩接力賽

- 1.以接力方式進行，四位選手輪流繞交互繩及進交互繩跳跑步跳，第一位選手先跳 30 秒後再換第二位選手跳 30 秒，依此類推。成績為四名選手跳的跑步跳次數總和。
- 2.大會將播放競速音檔「Double Dutch Speed Relay four by 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，每次偷步發生，都將扣除成績 10 下。
- 3.每 10 秒會有秒數提示聲「ten、twenty」，30 秒以 Beep 聲提示，聽到 30 秒的 Beep 聲響起後選手才能接棍與進繩，否則將視為偷步，每次偷步發生，都將扣除成績 10 下。

4. 選手需按以下準則接把與進繩，未按照以下準則者不予計算成績：

- ① 預備站位：**順序 4** 選手和**順序 3** 選手先繞繩，聽到 set beep 聲後**順序 1** 選手進繩且面對**順序 3** 選手跳跑步跳。
- ② **順序 1** 選手聽到 30 秒的 beep 聲後和**順序 3** 選手接把，同時**順序 2** 選手進繩並面對**順序 4** 選手跳跑步跳。
- ③ **順序 2** 選手聽到 30 秒的 beep 聲後和**順序 4** 選手接把，同時**順序 3** 選手進繩並面對**順序 1** 選手跳 30 秒跳跑步跳。
- ④ **順序 3** 選手聽到 30 秒的 beep 聲後和**順序 1** 選手接把，同時**順序 4** 選手進繩並面對**順序 2** 選手跳 30 秒跳跑步跳。

示例圖：



(六) 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。

(七) 75秒雙人車輪花式賽

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，播音者將播放比賽音檔。

2.75 秒時裁判將發出停止信號，並停止評分。

(八) 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，播音者將播放比賽音檔。

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。

4. 必須執行四個互動動作。

(九) 3分鐘團體花式賽【六至八人】

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，播音者將播放比賽音檔。

2.3 分鐘時裁判將發出停止信號，並停止評分。

拾參、花式項目評分說明：

花式項目評分分為二種：技術分及實施分。

技術分-無上限。

實施分-每次失誤扣 2.5 分或 5 分。

總得分=技術分+實施分。

一、技術分：無上限

難度動作配分如下：

Lv	一	二	三	四	五	六	七
分數	1	2	4	7	12	18	30

技術評分參考 IJRU 國際跳繩比賽規則：

等級	技能範例（不代表只有下列動作）
Lv 一	二迴旋、EB(敬禮跳)、TJ1(跨一)、TJ2(跨二)、TJ3(跨三)、單手受限的一迴旋動作、帶繩側翻、假掌上壓、假兔跳、……等。
Lv 二	三迴旋、單手受限的二迴旋動作、雙手受限的一迴旋動作、螺旋繩接跳、AS(膝後交叉)、TS(背後交叉)、CL(膝後敬禮)、KN(敬禮跨二)、TJ4(跨四)、帶繩前手翻、掌上壓、兔跳、……等。
Lv 三	四迴旋、三迴旋跨下二式、二迴旋膝後交叉、二迴旋螺旋繩接跳、三迴旋 360 度全轉身、帶繩空翻、二迴旋掌上壓、二迴旋兔跳、……等。
Lv 四	五迴旋、四迴旋跨下二式、三迴旋敬禮跨下二式、三迴旋膝後交叉、二迴旋膝後交叉交換手、掌上壓接掌上壓、……等。
Lv 五	六迴旋、五迴旋敬禮跳、四迴旋膝後敬禮跳、四迴旋 EB 打開 AS、(四迴旋為 3 級動作，動作中有複數個 Lv1 以上動作則第二個之後的動作都將視為 Lv1，所以是三級動作+1(eb)、+1(AS)，共 5 級)、……等。 蜂鳥(四迴旋為 3 級動作，但是單手受限加 1 級，側擺(體側)捲手加 1 級，共 5 級)、……等。
Lv 六	五迴旋 AS、四迴旋 EB2 打開 AS、(四迴旋為 3 級動作，動作中有複數個 Lv1 以上動作則第二個之後的動作都將視為 Lv1，所以是三級動作+2(eb2)、+1(AS)，共 6 級)、……等。 五迴旋 EB 打開 AS、(五迴旋為 4 級動作，動作中有複數個 Lv1

	以上動作則第二個之後的動作都將視為 Lv1，所以是四級動作 +1(eb)、+1(AS)，共 6 級) 、 · · · 等。 後跳四迴旋 AS 打開，AS 落地、 · · · 等。
Lv 七	五迴旋 EB2 打開 AS、(五迴旋為 4 級動作，動作中有複數個 Lv1 以上動作則第二個之後的動作都將視為 Lv1，所以是四級動作 +2(eb2)、+1(AS)，共 7 級) 、 · · · 等。

(一) 回旋數-1 為基本等級。

例：三回旋動作，動作等級為 Lv 二。

(二) 一回旋動作過程中，有單手受到身體限制的動作為 Lv 一。

(交叉跳類型雙手互相限制卻未被身體限制等動作不列為 Lv 一)

例：一回旋之交叉跳動作為 Lv 0.5，本比賽不列入計分。

基本二回旋動作 為 Lv 一

開叉二回旋動作 為 Lv 一

敬禮跳一回旋動作 為 Lv 一

(三) 難度重複動作不扣分。

(四) 單手受限難度加 1 個等級。

(五) 雙手受限難度加 2 個等級。

二、實施分：總分 60 分，採用扣分方式進行。

(一) 低年級組、中年級組每次失誤扣 2.5 分。

(二) 高年級組、國中組每次失誤扣 5 分。

(三) 同步花式賽少一個互動動作扣 5 分。

失誤定義如下：

(一) 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）。

(二) 拋把後沒接到繩把或試圖抓住繩子。

(三) 執行非放把之技術時繩把飛出運動員的手中。

(四) 再起跳時又失誤，視為另一個新的失誤。

(五) 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。

三、個人、同步項目

僅參考 Lv 二（含）以上動作進行難度的評分，而難度價值最高之動作為 Lv 七。

若選手有任何 Lv 七（含）以上之動作呈現，將以難度 Lv 七做分數登記。

四、車輪項目

評分會以兩位選手之難度動作進行個別評分，本項目僅參考 Lv 一（含）以上之難度動作進行難度評分，而選手有任何超過 Lv 三（含）以上的動作，將以難度 Lv 三做分數登記。

拾肆、預計比賽時間：

日期	時間	比賽項目
03/07 (六)	09：00-09：40	(一) 30秒跑步跳計次賽
	09：40-10：20	(二) 30秒二迴旋計次賽
	10：20-11：00	(三) 3分鐘跑步跳計次賽
	11：30-12：00	開幕典禮
	12：00-13：00	中午休息
	13：00-13：30	(四) 30秒母子跳計次賽
	13：30-14：00	(五) 30秒兄弟左右跳計次賽
	14：00-14：30	(六) 2*30秒二迴旋接力賽
	14：30-15：00	(七) 4*30秒跑步跳接力賽
	15：00-15：30	(八) 4*30秒交互繩接力賽
	15：30-16：00	(九) 1分鐘交互繩速度賽
03/08 (日)	09：00-09：40	(十) 75秒個人花式賽
	09：40-10：20	(十一) 75秒雙人車輪花式賽
	10：20-11：00	(十二) 75秒雙人同步花式賽
	11：00-11：30	(十三) 3分鐘團體花式賽

拾伍、報名方式：

一、本次比賽採用線上報名方式。

報名網址-- <http://www.sinyu.idv.tw/games/2026030701/>

二、報名費：每一人參加一個項目 100 元，二個項目 200 元，以此累加。

團體花式賽一隊 500 元

三、收 據：報到時請繳交報名費，並向大會領取收據。

四、日 期：即日起至 115 年 02 月 06 日（星期五）止。

五、聯絡人：胡漢良（行動電話 0933-594212、LINE ID - r00646）。

六、電 話：(037) 872007 轉 1172。

七、備 註：

(一) 報名時請考量自身體能狀況，大會不限制每人參加項目及各單位參加人數。

(二) 原則上會按照預計比賽時間，依序由低年級男女組、中年級男女組、高年級男女組、國中男女組進行比賽。

(三) 比賽順序由最後報名者最先上場比賽。

拾陸、獎勵：

一、各組參賽人數前 20% 列為特優，頒發獎牌一面及獎狀一張。

二、各組參賽人數 21-40% 列為優等，頒發獎狀一張。

三、各組參賽人數 41-60% 列為甲等，頒發獎狀一張。

四、各組全能項目【30秒跑步跳名次*1+3分鐘跑步跳名次*1+75秒個人花式名次*2】得分最少者前三名頒發獎盃一座及獎狀一張。

拾柒、申訴：

一、各隊如有申訴事件，應具正式書面由領隊簽章，於該場比賽結束後半小時內送達大會審查，並繳交保證金二千元整，由審判委員會開會處理，但以審判委員會判決為終判，不得再抗議。

二、抗議成立保證金發還，抗議不成立時沒收保證金充作大會經費。

拾捌、附則：

一、115 年 03 月 07 日上午 08：00 開始報到。

二、本賽事預定上午 08:30 開始進行低年級男女生組 30 秒跑步跳計次賽檢錄，請參加學校注意時間。基本上各組賽事在比賽前 30 分鐘聽廣播進行檢錄。

三、115 年 03 月 07 日上午 10：30 舉行開幕典禮。

四、本賽事依據國際跳繩聯盟(IJRU)之競賽及評分規則為基礎，簡化為一套適合本會執行的跳繩賽事標準。

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

五、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>

六、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。

七、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：11 x 12 平方公尺

競速、耐力賽項目場地大小：4.7 x 5.2 平方公尺

教練區場地大小：1 x 1 平方公尺

八、計次賽分成六個場地同時進行比賽。

花式賽分成二個場地輪流進行比賽。

九、偷步定義：

(一) 速度賽-選手在 Beep 聲響起前就啟動繩子即視為偷步。

(二) 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。

(三) 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。

(四) 偷步次數*10 將會從其競速成績中扣除。

拾玖、本辦法如有未盡事宜得由大會通過後修訂之。