

关于举办河南师范大学首届学生跳绳比赛竞赛规程

为积极响应国家全民健身号召，丰富我校学生的校园文化生活，增强同学们的体质和团队协作能力，经研究决定于 2024 年 12 月 8 日举办河南师范大学首届学生跳绳比赛。具体通知如下：

一、主办单位

河南师范大学体育运动委员会、体育学院

二、协办单位

党委学工部、党委研工部、校团委

三、承办单位

体育学院

四、比赛日期、地点

比赛日期：2024 年 12 月 8 日上午 8：30—11：30

比赛地点：西校区（水泥篮球场）

五、参赛单位与组别

阳光组：各学院（部）、软件学院、继续教育学院、实验室（所）以学院（部门）为单位组织在校生组队参加（体育学院运动人体科学和体育舞蹈专业可以联合组一个队）。以各学院（部）为单位组队参加比赛（含研究生）；每个学院每个项目只能报一个队；两个项目不能兼项。

专业组：体育学院（包括运动训练专业、武术与民族传统体育专业、体育教育专业）和国际教育学院（体育教育专业）学生以年级为单位组队参加；每个年级每个项目只能报一个队；两个项目不能兼项。体育学院研究生以学院为单位组队。

六、竞赛项目

项目一：16 人团体“8”字跳大绳（含摇绳者；8 名男生和 8 名女生；计时 3 分钟）

项目二：12 人集体跳大绳（含摇绳者；6 名男生和 6 名女生）

七、报名资格与要求

1. 参赛运动员必须是我校全日制在校学生。
2. 每个参赛单位每个项目只能报 1 支队伍；队员不能兼项。每队设置领队一名，负责队伍管理。
3. 参赛运动员须身体健康(有心脏病、哮喘等疾病病史的学生谢绝参加)。
4. 严禁作弊，一经发现取消成绩，并全校通报批评。

八、竞赛办法

(一) 按照《全国跳绳运动竞赛规则》及相关赛事办赛指南和本次跳绳比赛竞赛规程执行。

(二) 比赛检录

1. 所有运动员至少在赛前 30 分钟到达指定区域集合进行检录。
2. 如违反竞赛规则，取消该运动队成绩和排名。

(三) 比赛器材

比赛时必须使用组委会提供的绳具，如有违反，取消比赛成绩。

(四) 竞赛规则

项目一： 16 人团体“8”字跳大绳（计时 3 分钟）

比赛方法：要求两名摇绳运动员的距离不小于 3.6 米。手持 1 条长绳同时向 1 个方向摇动,其他运动员排队依次（正进的方式）连续从 A 摇绳人边跑向摇动的绳子并跳过（跳一次），再从 B 摇绳人身后绕过重复上述动作,使整个跑动跳跃过程形成 1 个 8 字形。

判罚方式：规定时间内跑跳过程中有人未能跳过,使摇绳中断,可继续比赛,该次跳跃不计数,中途不停表。以跳跃成功总次数排出名次。如果两支队伍出现相同计数,以中断次数最少者为胜。比赛成绩如果有两队或多队比分相同,最后进行加时赛。

项目二： 12 人集体跳大绳

比赛方法：要求两名摇绳运动员的距离不小于 3.6 米。手持 1 条长绳同时向 1 个方向摇动,其他运动员依次或同时上场,10 人上场同步跳时开始计数并计时,比赛中跳绳出现中断结束本次比赛；每队最多三次机会。

判罚方式：未达到 10 人同步跳计数前失误造成跳绳中断计一次机会；三次成绩取最好纪录作为最终成绩；如果两支队伍出现相同计数,以用时最短者获胜。比赛成绩如果有两队或多队比分相同,最后进行加时赛。

九、录取名次及奖励办法

1. 阳光组奖励前八名，颁发荣誉证书
2. 专业组奖励前三名，颁发荣誉证书

十、安全提示

1. 赛前应做好充足的准备活动，参赛者可根据自己的身体状况和能力选择适合自己的配速比赛。
2. 运动过程中若出现不适应立即停止运动，寻求医疗救助。
3. 有以下疾病患者不宜参加比赛：先天性心脏病和风湿性心脏病患者；高血压和脑血管疾病患者；心肌炎和其他心脏病患者；冠状动脉病患者和严重心律不齐者；血糖过高或过少的糖尿病患者；其它不适合运动的疾病患者。
4. 在比赛中，因个人身体及其它个人原因导致的人身损害和财产损失，由参赛者个人承担责任。

十一、报名

各单位于2024年12月3日18:00前将报名表电子版发送至：2835657852@qq.com 各相关单位组队后，领队一人扫码加入“河南师范大学跳绳领队群”。



群聊：河南师范大学首届跳绳领队群



该二维码7天内(12月6日前)有效，重新进入将更新

十二、未尽事宜，另行通知。

本规则解释权属河南师范大学体育运动委员会、体育学院。

河南师范大学体育运动委员会
2024年11月29日