附件1

2025年广西青少年跳绳公开赛

竞赛规程

一、主办单位

广西社会体育运动发展中心

河池市文化广电体育和旅游局

二、承办单位

河池市金城江区教育局

河池市金城江区文化广电体育和旅游局

三、执行单位

河池市健身操协会

四、协办单位

广西现代职业技术学院

广西南宁全舞教育投资有限公司（全国跳绳推广委员会广西分中心执行机构）

广西河池市金城江区星跃跳绳俱乐部（全国跳绳推广委员会广西河池分中心执行机构）

广西神韵教育投资有限公司（全国跳绳推广委员会广西南宁分中心执行机构）

五、技术支持

LOOP智能跳绳

广西体育高等专科学校继续教育学院

六、竞赛时间

2025年10月31—11月2日（10月31日报到，11月1日—2日比赛）

七、竞赛地点

河池市体育馆(金城江区学院路1号)

八、竞赛项目与组别

（一）竞赛项目

1.计数赛

（1）30秒单摇跳

（2）30秒间隔交叉单摇跳

（3）3分钟单摇跳

（4）30秒一带一单摇跳

（5）60秒交互绳速度跳

（6）2×30秒双摇接力

（7）4×30秒单摇接力

（8）4×30秒交互绳单摇接力

（9）3分钟10人长绳“8”字跳

（10）1分钟10人长绳集体跳

2.花样赛：（国内花样60—75秒）

（1）个人花样

（2）两人同步花样

（3）两人车轮花样

（4）三人交互绳花样

（5）集体个人花样（3—8人，自配音乐，集体个人花样一级难度、集体个人花样二级难度）

3.规定赛

（1）段位制段前级花样初级示范套路A

（2）段位制段前级花样中级示范套路A

（3）段位制段前级花样高级示范套路A

（4）段位制花样1段集体规定套路A

（5）段位制花样2段集体规定套路A

（6）段位制花样3段集体规定套路A

（7）车轮跳规定基础套路

（8）车轮跳规定提高套路

（9）交互绳规定基础套路（9—15人）

（10）交互绳规定提高套路（9—15人）

4.国内表演赛：（5—20人，2分—6分钟）

（二）竞赛组别

1.年龄分组

（1）U6组（5—6周岁，2019年1月1日—2020年12月31日）

（2）U9组（7—9周岁，2016年1月1日—2018年12月31日）

（3）U12组（10—12周岁，2013年1月1日—2015年12月31日）

（4）U15组（13—15周岁，2010年1月1日—2012年12月31日）

（5）U18组（16—18周岁，2007年1月1日—2009年12月31日）

（6）青年组（19—25周岁，2000年1月1日—2006年12月31日）

2.性别分组

（1）计数赛个人项目分男子组、女子组。

（2）计数赛集体项目不分性别组。

（3）个人花样分男子组和女子组，两人同步花样、两人车轮花样、三人交互绳花样以及五人以上项目按不限性别设组。

3.项目设置及分组一览表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目组别 | U6组 | U9组 | U12组 | U15组 | U18组 | 青年组 |
| 年龄分组 | 5-6 | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 16-18 | 19-25 |
| 1计数赛 | 1.1个人速度 | 1 | 30秒单摇跳（双脚轮换跳） | **√** | **√** | **√** | **√** | **√** | **√** |
| 2 | 30秒间隔交叉单摇跳 | **√** | **√** | **√** | **√** | **√** | **√** |
| 3 | 3分钟单摇跳 |  |  | **√** | **√** | **√** | **√** |
| 1.2集体速度 | 1 | 30秒一带一单摇跳 | **√** | **√** | **√** | **√** | **√** | **√** |
| 2 | 60秒交互绳速度跳 | **√** | **√** | **√** | **√** | **√** | **√** |
| 3 | 2×30秒双摇接力 |  | **√** | **√** | **√** | **√** | **√** |
| 4 | 4×30秒单摇接力 |  | **√** | **√** | **√** | **√** | **√** |
| 5 | 4×30秒交互绳单摇接力 |  | **√** | **√** | **√** | **√** | **√** |
| 6 | 3分钟10人长绳8字跳 |  | **√** | **√** | **√** |
| 7 | 1分钟10人长绳集体跳 |  | **√** | **√** | **√** |
| 2花样赛 | 2.1国内花样 | 1 | 个人花样 |  | **√** | **√** | **√** | **√** |
| 2 | 两人同步花样 |  | **√** | **√** | **√** | **√** |
| 3 | 两人车轮花样 |  | **√** | **√** | **√** | **√** |
| 4 | 三人交互绳花样 |  | **√** | **√** | **√** | **√** |
| 5 | 集体个人花样（一、二级难度） |  | **√** | **√** | **√** | **√** |
| 3规定赛 | 3.1个人花样集体规定套路 | 1 | 段位制段前级花样初级示范套路A | **√** |  |
| 2 | 段位制段前级花样中级示范套路A | **√** |  |
| 3 | 段位制段前级花样高级示范套路A | **√** |  |
| 4 | 段位制花样1段集体规定套路A |  | **√** | **√** | **√** | **√** |
| 5 | 段位制花样2段集体规定套路A |  | **√** | **√** | **√** | **√** |
| 6 | 段位制花样3段集体规定套路A |  | **√** | **√** | **√** | **√** |
| 3.2车轮花样集体规定套路 | 1 | 车轮跳规定基础套路 |  | **√** | **√** | **√** | **√** |
| 2 | 车轮跳规定提高套路 |  | **√** | **√** | **√** | **√** |
| 3.3交互绳花样集体规定套路 | 1 | 交互绳规定基础套路 |  | **√** | **√** | **√** | **√** |
| 2 | 交互绳规定提高套路 |  | **√** | **√** | **√** | **√** |
| 4国内表演赛（5-20人） |  | **√** | **√** | **√** |

九、参赛办法

（一）各大、中、小学校、幼儿园、俱乐部和个人均可组队报名参赛。

（二）每单位可报领队1人，参赛人数10人以下（含10人）可报教练1人，11—20人可报教练2人，21—30人可报教练3人，教练员必须持有全国跳绳教练员资格证书（等级不限）。

（三）每个队员只能代表一支队伍的一个年龄组参赛。

（四）每名运动员限报3项个人项目，4项集体项目。计数赛个人项目每个单位每个组别每个单项限报6人；计数赛集体项目、花样赛、规定赛按U9组和U12组、U15和U18组、青年组报名参赛，每个单位限报1人（队）。运动员不得跨单位参赛，不设替补队员。

（五）国内表演赛、3分钟10人长绳8字跳和1分钟10人长绳集体跳项目按儿童组、少年组、青年组报名参赛，每个单位限报1队。

（六）参赛运动员必须是身体健康、适合参加跳绳运动，报名时必须持有县级以上医院出具的健康证明。

（七）组委会统一为运动员办理比赛期间的“人身意外伤害”保险。

十、竞赛办法

（一）比赛赛程

各组别各单项均采用预决赛同场制。

（二）比赛出场顺序

由竞赛组委会赛前抽签决定。

（三）评分规则

计数赛采用国家体育总局社会体育指导中心审定的《2025—2028年全国跳绳竞赛规则》，花样赛采用《2025—2028年国内花样赛竞赛规则》。

（四）30秒单摇跳、3分钟单摇跳、60秒交互绳速度跳、2×30秒双摇接力、4×30秒单摇接力、3分钟10人长绳8字跳、1分钟10人长绳集体跳，全场前8名将晋级速度争霸赛。

（五）比赛妆饰、服装及其他

1.所有参赛运动员（除短发者）头发必须扎起，盘发或麻花辫并固定在头上，不可遮挡面部；速度赛运动员外表要求整洁、适宜，运动员身体禁止涂抹油彩和纹身，可以不化妆；花样赛、规定赛、国内表演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；严禁在比赛中佩戴框架眼镜（隐型眼镜除外），特殊情况如需佩戴必须提交申请，且在比赛中必须用绑带固定；禁止佩戴任何饰物（如手表、手链、项链、耳环、戒指等悬垂物），如有违反，算一次违例。

2.速度赛运动员必须穿着合体、 修饰适度、 短袖或无袖紧身型运动衫、 紧身型短裤或长裤，比赛时上衣必须插进裤腰里;集体项目比赛，服装款式、颜色必须统一；花样赛、规定赛服装需在保证跳绳安全的前提下，松紧适体，并根据比赛主题设计，禁止使用松散装饰物。同时，不得出现战争、暴力、宗教信仰或色情相关元素。非入选历年跳绳国家集训队不得穿着带有“中国”文字标识（含英文标识“CHINA”）或国旗标志的服装参赛。一经发现，运动员须更换服装后方可上场比赛；若拒不更换，取消其参赛资格。 任何因服装不符要求或违规使用装饰及敏感元素的情况，均按规定扣减成绩或取消参赛资格。

3.必须着适合跳绳的运动鞋及运动袜进行比赛。

4.严格执行比赛服装要求，如有违反（着非紧身型的休闲运动服或其他球类运动服装、校服等），花样赛由主裁判扣5分，速度赛由主裁判减10次。

5.所有项目比赛开始前，在主裁判举旗示意后，运动员需积极向裁判组和观众行绳礼，比赛结束后，必须行绳礼，如有违反，按违例计算（开始和结束算两次）。

6.比赛中非人为因素造成比赛无法继续，经主裁判批准后，可进行重赛（手柄与绳体脱离、断绳不予重赛）。

（六）计数赛

1.所有计数赛项目不允许采用后摇方式。

2.所有计数赛项目除了必须采用双脚轮换跳（特殊项目和U6组除外）。

3.U6组30秒单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、60秒交互绳速度跳可采用并脚跳，比赛全程只能采用一种跳法，且不能使用钢丝绳。

4.比赛中不允许抢跳或抢换，违反者取消比赛成绩。

5.4×30秒交互绳单摇接力比赛中，跳绳运动员换接方向错误，取消比赛成绩。

 6.个人速度接力赛中，多个运动员同时跳绳或其他干扰裁判执裁的行为，取消比赛成绩。

 7.1分钟10人长绳集体跳禁止使用裸露的钢丝材质绳体，如有违反，取消比赛成绩。

（七）花样赛

1.花样自选套路项目比赛时间为：60—75秒，计时从音乐开始到音乐结束止。

2.成套动作难度选择需要在3级难度以内，大于3级难度的动作算作3级难度，整套动作难度分数满分50分。

3.参赛音乐自选，比赛音乐必须有开场“嘀”提示音，如有违反，算一次违例。比赛时必须由参赛队派一名教练配合播放音乐。

（八）规定赛

1.成套动作的性质、顺序及节拍、节奏不能改变，动作的方向、移动路线可以改变。

2.开场和结束队形可自选，但不允许改变动作，车轮跳、交互绳规定套路开始部分允许有2×8拍自编动作。

3.段前初、中、高级套路、个人花样集体规定套路、车轮跳规定套路必须有5次以上队形变化，交互绳规定套路必须有3次以上队形变化，每少一个队形变化减2分。

4.段位制花样1—3段集体规定套路及段前初、中、高级比赛，每队参赛人数为 6—12 人，性别不限。

5.车轮跳规定（基础、提高）套路，每队参赛人数为 6—12 人，即上场 3—6 组两人车轮跳花样来完成同步动作。

6.交互绳规定（基础、提高）套路，每队参赛人数为 9—18 人，即上场 3—6 组三人交互绳花样来完成同步动作。

7.以上项目比赛成套动作时间按规定音乐时间执行，由大会统一播放。

（九）国内表演赛

1.国内表演赛参赛队员5—20人，性别不限。

2.国内表演赛成套表演套路时间为2分—6分钟，计时从音乐（或动作）开始至音乐（或动作）结束止。

3.必须使用长度在6米以上的绳子。

4.参赛音乐自选，比赛时由参赛队派一名教练配合播放音乐。

（十）比赛场地

1.计数赛场地：5米×5米。

2.3分钟10人长绳“8”字跳场地：两名摇绳运动员的间距不小于3.6米。

3.花样赛场地：12米×12米。

4.规定赛、国内表演赛场地：不小于15米×15米。

（十一）比赛用绳

30秒单摇跳、3分钟单摇跳项目使用“Loop Pro”电子计数设备，参赛队员自备Loop U1双模手柄，其他项目品牌不限，推荐使用“获冠”“程式”牌绳具，绳具自备。

注: 未使用loop U1智能绳双模手柄参加30秒单摇跳、3分钟单摇跳比赛算作违规，总成绩扣除10个（U6组可不使用）

十一、录取名次及奖励

1. 各组别各单项决赛录取前八名颁发获奖证书。
2. 1—4人（含4人）项目前三名颁发奖牌，不足三人（队）的单项只颁发获奖证书。
3. 规定赛、国内表演赛、10人长绳“8”字跳、10人长绳集体跳项目按各组别决赛分别录取前八名颁发获奖证书，前三名颁发奖杯。
4. 速度争霸赛各单项第一名颁发奖杯，二至八名颁发证书。
5. 30秒单摇跳、3分钟单摇跳、个人花样集体规定套路（段前级花样初、中、高级集体规定套路）项目根据比赛成绩和《中国跳绳段位制（试行）标准》，可申请段位制等级证书，其中，花样段位须逐级认定。
6. 获得各单项各组别第一名的单位或个人，有资格代表广西参加2025年全国跳绳锦标赛。

十二、集体活动规定

（一）不参加赛前领队教练技术会议的单位出现申诉情况不予处理。

（二）不按赛程规定参加颁奖仪式的队伍取消该项目成绩。

（三）不按赛程规定参加开幕式、颁奖仪式、领队教练技术会的单位出现申诉情况不予处理。

十三、裁判与仲裁

（一）本次赛事的裁判由广西社会体育运动发展中心选派。

（二）仲裁委员会的组成与职责遵照《仲裁委员会条例》执行。

十四、比赛申诉

比赛中运动员对裁判员的裁决有异议，由领队或教练员在30分钟内向仲裁委员会提出申诉，同时缴纳申诉费800元。申诉者必须提供比赛完整视频，仲裁委员会根据比赛视频给予裁决，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之内的，保留原始成绩，申诉费不予退还。仲裁委员会的判决为终审裁决。

十五、经费与报名

（一）经费

1.运动员需缴纳竞赛服务费40元/人/项。

2.保险费10元/人。

3.各参赛队的食宿及交通费自理。

4.竞赛服务费由运营单位河池市健身操协会收取，用于比赛场地租赁、裁判费用、工作人员费用、证书奖品等费用支出。协会应按《民间非盈利组织会计制度》进行规范收支，接受河池市文化广电体育和旅游局监管。

（二）报名

1.请参赛单位于2025年10月17日下午17:00前填写电子版报名表和比赛音乐发送至邮箱：gxbghd@163.com。

2.逾期报名,不予受理；一经确认,不再更改,如出现信息漏报、错报、多报等,由报名单位负责。（下载电子报名表请加入“2025广西青少年跳绳公开赛”QQ群：866858150进行下载）。

3.请各参赛单位在提交报名信息后5日内汇款至以下账户。并于汇款单注明参赛单位名称，缴费成功后报名方为生效。

（1）对公转账账号：

户 名：河池市健身操协会

账 号：6119 6822 5351

开户行：中国银行股份有限公司河池分行

（2）赛事组委会相关联系方式：

联系人：夏 振（广西社会体育运动发展中心），联系电话15277037716

联系人：郭杰华，联系电话：13607716677

联系人：刘丽萍，联系电话：13707788323

（3）技术咨询：

联系人：李新欢，联系电话：15295965530

联系人：韦祥茂，联系电话：17878816471

联系人：明昌宏，联系电话：15278453373

（4）报名咨询：

联系人：梁 欢，联系电话：18589914669

联系人：黄思佳，联系电话：13367781993

十六、本规程解释权属赛事组委会。

十七、未尽事宜另行通知。