

2024 年全国跳绳联赛

竞赛总规程

一、主办单位

国家体育总局社会体育指导中心
中国毽球协会

二、承办单位

全国跳绳推广委员会
各地体育、教育相关主管部门

三、执行单位

上海大健石体育文化传播有限公司

四、竞赛时间和地点

具体时间、地点详见补充通知

五、竞赛分组及项目

(一) 竞赛分组

1. 公开组

- U9 组 (7-9 岁, 2015 年 1 月 1 日-2017 年 12 月 31 日)
- U12 组 (10-12 岁, 2012 年 1 月 1 日-2014 年 12 月 31 日)
- U15 组 (13-15 岁, 2009 年 1 月 1 日-2011 年 12 月 31 日)
- U18 组 (16-18 岁, 2006 年 1 月 1 日-2008 年 12 月 31 日)
- 青年组 (19-25 岁, 1999 年 1 月 1 日-2005 年 12 月 31 日)
- 成年组 (26 岁及以上, 1998 年 12 月 31 日之前出生)

2. 俱乐部组: 全国跳绳推广委员会注册登记的俱乐部、学校俱乐部。

U9组(7-9岁,2015年1月1日-2017年12月31日)

U12组(10-12岁,2012年1月1日-2014年12月31日)

U15组(13-15岁,2009年1月1日-2011年12月31日)

U18组(16-18岁,2006年1月1日-2008年12月31日)

青年甲组(普通院校,1999年1月1日-2005年12月31日)

青年乙组(高职院校,1999年1月1日-2005年12月31日)

青年丙组(体育院系,1999年1月1日-2005年12月31日)

成年甲组(26-35岁,1989年1月1日—1998年12月31日)

成年乙组(36-44岁,1980年1月1日—1988年12月31日)

成年丙组(45岁及以上,1979年12月31日及之前)

3. 特殊教育组:不再按年龄细分。

4. 性别分组

男子组、女子组、混合组(必须有一名异性队员)

(二) 竞赛项目设置

1. 计数赛

(1) 个人速度赛

30秒单摇跳(双脚轮换跳)、3分钟单摇跳、连续三摇跳(12岁以上)

(2) 集体速度赛

4×30秒单摇接力、4×30秒交互绳接力、2×30秒双摇接力

2. 花样赛

(1) 个人花样

个人花样难度一级、个人花样难度二级、个人花样难度

三级、个人花样精英级

(2) 两人同步花样

两人同步花样难度一级、两人同步花样难度二级、两人同步花样难度三级、两人同步花样精英级

(3) 四人同步花样精英级

(4) 两人车轮跳花样精英级

(5) 三人交互绳花样精英级

3. 小型表演赛：3-7 人，自配音乐（3 分-3 分 30 秒）

4. 规定赛

(1) 个人花样集体规定套路（段位制花样 1-3 段）

段位制花样 1 段集体规定套路 A、段位制花样 2 段集体规定套路 A、段位制花样 3 段集体规定套路 A

(2) 车轮花样集体规定套路

车轮花样集体规定基础套路、车轮花样集体规定提高套路

(3) 交互绳花样集体规定套路

交互绳花样集体规定基础套路、交互绳花样集体规定提高套路

(4) 表演赛规定套路（6-10 人）

5. DDC 交互绳大赛

30 秒交互绳速度跳、DDC 交互绳自编赛（5-8 人，自配 3 分钟以内音乐）

6. 传统特色项目

1 分钟一带一单摇跳（双脚轮换跳）、1 分钟单摇跳（并

脚跳)、30秒间隔交叉单摇跳、3分钟10人长绳“8”字跳、1分钟10人长绳集体跳

六、参赛要求

(一) 以俱乐部、学校、协会等为单位报名，每个单位限报2支队伍，队伍名称格式：省份+单位名称+(一队/二队)。

(二) 每队可报领队1-2人，教练员1-3人(需具备全国跳绳等级教练员资质)。

(三) 每名运动员限报3项个人项目，6项集体项目。每队在每个单项每个组别限报2人(集体项目限报1队)，每名队员整年度只能代表一个队伍参赛，同一项目运动员只能在一个组别参赛。

(四) 公开组，指所有符合年龄要求运动员均可报名参赛；俱乐部组，只有当年度在全国跳绳推广委员会注册的单位才有资格组织运动员报名参赛。

(五) 参赛运动员报名时必须持有本年度县级以上医院或参赛单位出具的健康证明。

(六) 参赛领队、教练、运动员须自行办理比赛期间的人身意外伤害保险。

(七) 参赛运动员须持身份证、学生证核对参赛信息。

(八) 运动员须着符合规则要求的比赛鞋服参加比赛，各代表队参加开幕式和颁奖仪式须统一着装，比赛时不得佩戴任何妨碍安全的饰物、挂件。

(九) 各队比赛服装、领奖服装如出现商业性广告、标

志或文字，必须在赛前 10 天将加盖公章的书面申请（注明原因、内容、形式和涉及单位简介等），以扫描件（或拍照）形式发邮件到 ss@crsa.cc，邮件标题和申请文件必须同时命名为：“xx 市 xx 学校 / 单位跳绳比赛服装广告申请”。发送邮件后，收到邮箱的自动回复视为发送成功，不再需要电话确认。服装广告必须经大会邮件或电话同意后方能印制，否则队伍不能穿印有该广告的服装比赛、领奖。

七、竞赛办法

（一）采用《2021-2024 年全国跳绳竞赛规则》。

（二）分站赛各单项前三名获得参加总决赛相同项目的资格。

（三）总决赛各单项前三名获得参加 2025 年国际赛事相同项目的选拔资格。

（四）各单项均采用预选赛同场制，比赛出场顺序由裁判委员会抽签决定。

（五）30 秒单摇跳（双脚轮换跳）、3 分钟单摇跳、30 秒交互绳速度、4×30 秒单摇接力、2×30 秒双摇接力，全场前 8 名将晋级速度争霸赛，角逐各项目全场不分组别速度冠军。

（六）赛事绳具采用全国跳绳推广委员会认证绳具。

八、录取名次与奖励

（一）各单项 1-3 名颁发证书、奖牌，4-8 名颁发证书。

（二）表演赛、集体规定赛、DCC 交互绳自编赛、3 分钟 10 人长绳 8 字跳、1 分钟 10 人长绳集体跳项目 1-3 名颁发

证书、奖杯，4-8名颁发证书。

(三) 若参赛人(队)数不足8人(队)，则按照实际参赛人数减一录取。各项目不足3人(队)则并组处理，按先性别后年龄原则合并组别。

(四) 30秒单摇跳、3分钟单摇跳、个人花样集体规定套路(段位制花样1-3段)项目，各组别前8名运动员可提出段位制考评申请，同时根据竞赛成绩，结合《中国跳绳段位制(试行)》标准，颁发段位制等级证书，其中花样段位须逐级认定。

(五) 各单项比赛第1名运动员的持证教练员获“优秀教练员奖”(每个参赛单位根据教练员报名名单顺序，按照运动员人数10:1评选优秀教练员，最多3名，不重复发放)。

(六) 设团体体育道德风尚奖、最佳人气奖和个人推广大使，评定办法另行通知。

(七) 获得各单项前八名的单位需在颁奖仪式结束后1小时内，派代表到比赛证书领取处签领各队的成绩证书，逾期不领取，不予补发。

(八) 根据参赛队竞赛成绩、赛事组织等，进行年度奖项评选，具体如下：

1. 个人、团队奖项

荣誉称号	评选标准	评选办法	评选人数
速跳之星	30秒单摇跳成绩	年度30秒单摇跳得最快的男、女运动员各前十名	男、女运动员各10人
耐力之星	3分钟单摇跳成绩	年度3分钟单摇跳得最快的男、女运动员各前十名	男、女运动员各10人

花跳之星	个人花样成绩	年度个人花样综合得分最高最快的男、女运动员各前十名	男、女运动员各10人
速度之王	30秒单摇跳成绩	年度30秒单摇跳得最快的男、女运动员各第一名	男、女运动员各1人
耐力之王	3分钟单摇跳成绩	年度3分钟单摇跳得最快的男、女运动员各第一名	男、女运动员各1人
花跳之王	个人花样成绩	年度个人花样综合得分最高最快的男、女运动员各第一名	男、女运动员各1人
绳队友天团	年度总成绩	年度荣获第1名最多队伍的前十名	10队
十佳教练	年度总成绩	年度所带队伍荣获第1名最多的教练	10人
鹰眼裁判	年度整体表现	每站比赛结束后，由技术团队评分，录取年度总评分排名前十名	10人
先进个人	赛事承办单位提名，在赛事举办过程中做出突出贡献，推动区域跳绳项目发展，人数不超过10人。		

2. 单位奖项

荣誉称号	评选办法
全国跳绳最强县（区）	年度荣获第一名数排名前三名的县（区），授予“2024年全国跳绳联赛全国跳绳最强县（区）”。
全国跳绳十佳县（区）	年度参加项次排名前十名的县（区），授予“2024年全国跳绳联赛全国跳绳十佳县（区）”。
全国跳绳百强镇（街）	本赛季在分站赛和总决赛中荣获第一名数排名前100名的镇（街），授予“2024年全国跳绳联赛全国跳绳百强镇（街）”。
跳绳文旅休闲目的地	赛事承办地开展“跳绳+旅游、跳绳+文化、跳绳+康养”等文化旅游、休闲康养类特色活动，具有主题特色，适合开展“跳绳+”理念的赛事承办地，授予“2024年全国跳绳联赛跳绳文旅休闲目的地”
突出贡献单位	针对社会各界，尤其是政府、事业单位、企业等，对跳绳运动发展、推广做出贡献的单位，授予“2024年全国跳绳联赛突出贡献单位”。

3. 赛事承办单位

对承办单位的赛事组织工作进行评分，满分 120 分；评价得分 100 分以上的，授予“2024 年全国跳绳联赛全国跳绳优秀赛区”荣誉称号。项目与标准如下：

项目	内容	考核因素	分值	备注
必达指标	安全事故	无重大伤亡、财产损失、治安事件或食品安全事故	一旦发生	
	知识产权	无知识产权纠纷，履行赛事协议	该赛事即为不合格	
安全保障	安保方案制订与执行	应急通讯、消防安全、车辆与人群疏导、现场秩序维护、安保人员配备等	15	
	医务方案制订与执行	现场医务点的车辆、人员与药品；参与人员意外伤害保险、应急救援预案	15	
	风险管控	自愿参赛责任书、赛事组织人员参与风险管控培训、场地照明与广播、场地交通指引等	15	
服务水平	物资管理	赛事物资有序、规范；现场布置清晰	12	
	活动投入	政府、社会、市场的资金投入情况；赛事费用及时到位；人员投入保障到位	15	
	宣传报道	赛事 VI 使用符合标准；采用多种形式进行宣传	12	
	参与人员满意度	随机抽取赛事参与人员进行调查	12	

	活动创新	活动组织形式新颖；整体策划有特点和亮点	12	
硬件设施	场地保障	跳绳场馆建设使用情况、场地的便利程度等	12	

九、集体活动规定

(一) 如组委会安排教练领队会、开幕式、闭幕式和颁奖仪式，各队伍需按要求出席。凡不按要求出席教练领队会、开幕式、闭幕式和颁奖仪式的队伍，将取消该队伍体育道德风尚奖。

十、参赛方式

(一) 报名：请于赛前 30 天登录全国跳绳推广委员会官网竞赛报名系统 (www.crsa.cc) 进行报名，并缴纳竞赛服务费。

(二) 报到：所有运动队都必须在规定时间，到指定地点办理报到事宜，逾期不予受理。

(三) 各代表队报到时需提交以下材料：队旗 (3 号旗)、健康体检证明、安全责任书、保险投保单。

(四) 赛事组委会联系信息

1. 联系人：吕老师 19117386069 赵老师 17740894060
2. 赛事咨询邮箱：ss@crsa.cc
3. 中国跳绳官方网站：www.crsa.cc
4. 微信公众号/抖音号：全国跳绳推广委员会

十一、赛事教练微信群

(一) 自本规程下发起，大会组建本项赛事微信群，各

参赛单位指派 1 名领队或教练进群,不允许家长或学生进群,群昵称必须以“省级+单位简称+组别+姓名”命名,不符合要求的将被移出群组。请报名参赛单位指派教练员主动添加中国跳绳官方客服微信,统一以“2024 年全国跳绳联赛 XX 站+学校+组别+姓名”格式发送添加申请。

(二) 赛事期间有关通知、公告(如通知、名单核对等),将统一在赛事微信群公布,请各单位教练员自行留意查看。

十二、裁判员和仲裁委员会

(一) 赛事监督、仲裁、技术代表、裁判员由中国毽球协会选派。

(二) 已获一级以上资格的裁判员可报名申请担任实习裁判。

(三) 裁判员服装自备

男士: 白衬衣、黑色/深蓝色西服套装、领带、黑色皮鞋;

女士: 白衬衣、黑色/深蓝色西服套装(裙)、黑色皮鞋。

十三、比赛申诉

比赛中运动员对裁判员的裁决有异议,由领队或教练员在成绩公布 30 分钟内向仲裁委员会提出申诉,同时缴纳申诉费 800 元。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,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,不再作修改。

十四、经费

（一）参赛队差旅费、食宿费自理。为便于统一管理，确保赛事安全进行，赛事期间大会安排统一食宿，因人员调整产生的费用变动，请于赛前 10 天联系工作人员进行登记修改，逾期不予更改退费（具体见补充通知）。

（二）参赛人员须缴纳竞赛服务费 60 元/人/项。段位制等级认证技术服务费收费标准按照《中国跳绳段位制（试行）》执行。

（三）实习裁判差旅费用自理，食宿由承办单位统一安排。

（四）付款方式：请各队在提交报名表的同时将竞赛服务费汇入执行单位账户，并于汇款单上注明参加赛事名称及队伍名称(例：**赛**学校)。本次赛事将严格执行赛前报名和付费确认，逾期视为弃权。

十五、其他

（一）组委会充分尊重选手参赛视频版权，其作品使用权和版权归主、承办方和原作者共同所有。参赛单位须确保所递交的参赛资料（包括但不限于音乐、动作编排等）均为原创或者已获得内容提供方的授权。如涉嫌侵权，将由参赛单位自行承担侵权责任，组委会有权取消其参赛资格。

（二）一经参赛将视为参赛单位同意组委会拥有其参赛作品的使用权，组委会可以任何形式将参赛作品进行展示和传播。

十六、未尽事宜，另行通知。