



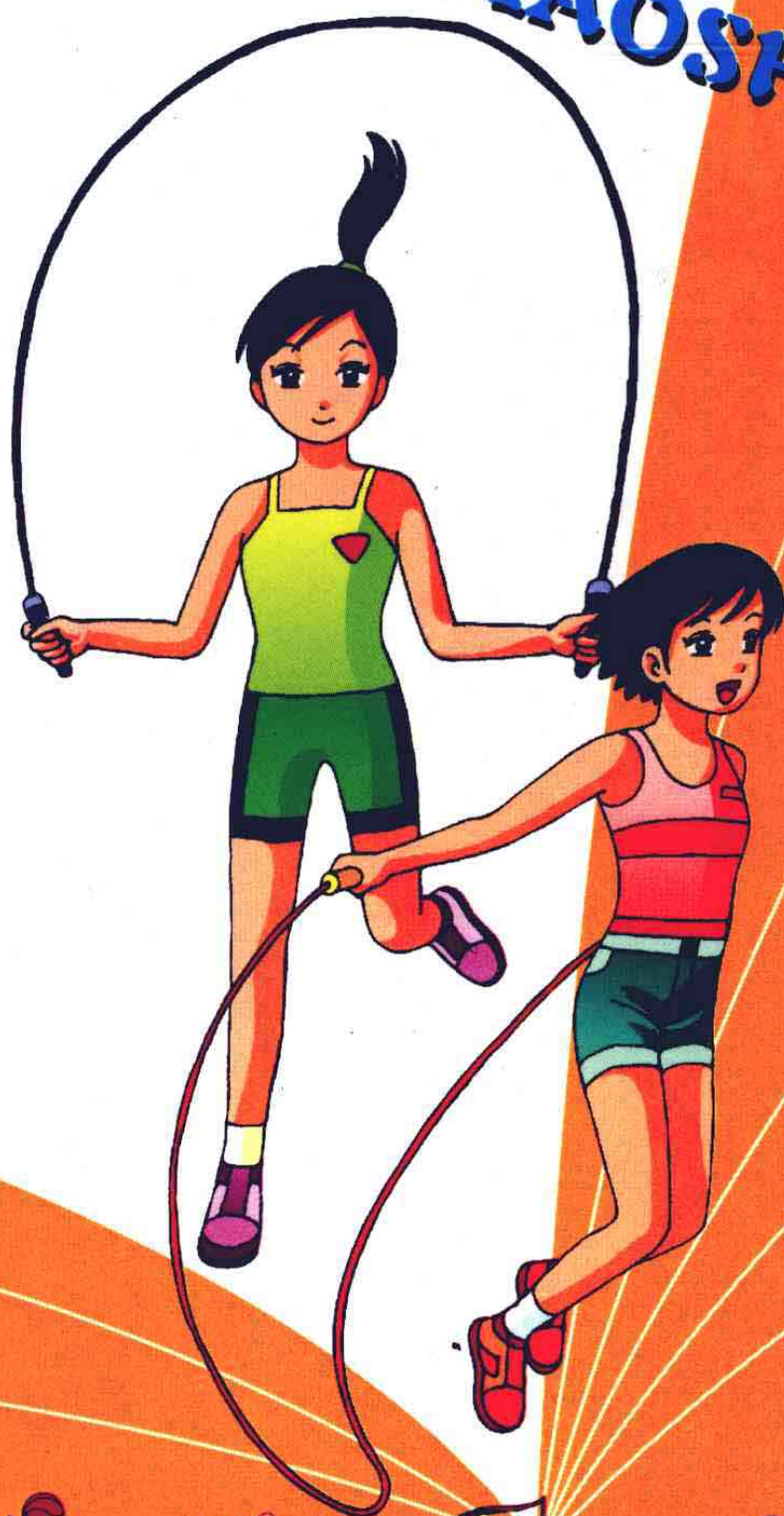
吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

# 跳绳

TIAOSHENG

主编 刘吉安 左宁宁  
审订 魏英莉







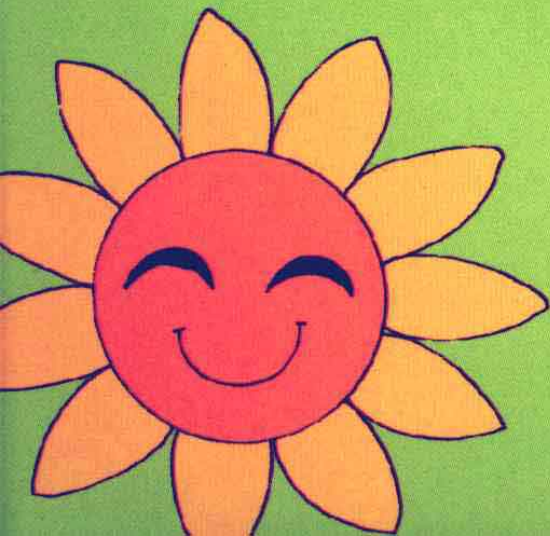
# 走进大自然

# 走到阳光下

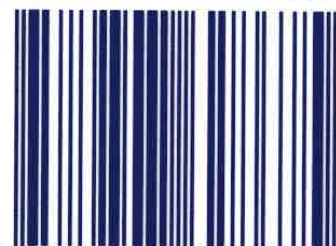
## 《阳光体育运动丛书》书目

- |          |           |           |          |
|----------|-----------|-----------|----------|
| • 篮球     | • 柔道      | • 舞龙      | • 越野滑雪   |
| • 足球     | • 泰拳      | • 舞狮      | • 自由式滑雪  |
| • 排球     | • 散打      | • 风筝      | • 仰泳     |
| • 网球     | • 击剑      | • 跨栏      | • 蛙泳     |
| • 手球     | • 跆拳道     | • 短跑中长跑   | • 蝶泳     |
| • 棒球     | • 空手道     | • 标枪铁饼铅球  | • 自由泳    |
| • 冰球     | • 截拳道     | • 健美      | • 跳水     |
| • 水球     | • 防身术     | • 举重      | • 水中健身   |
| • 壁球     | • 刀术      | • 单杠      | • 攀岩     |
| • 门球     | • 剑术      | • 双杠      | • 轮滑     |
| • 冰壶     | • 棍术      | • 吊环平衡木跳马 | • 滑板     |
| • 羽毛球    | • 长拳      | • 有氧操     | • 定向越野   |
| • 保龄球    | • 枪术      | • 健美操     | • 山地自行车  |
| • 乒乓球    | • 太极剑     | • 搏击操     | • 体育旅游   |
| • 嗒嗒球    | • 少年拳     | • 艺术体操    | • 体育游戏   |
| • 三门球    | • 少林拳     | • 形体训练    | • 拓展训练   |
| • 地掷球    | • 形意拳     | • 徒手体操    | • 健身路径   |
| • 曲棍球    | • 螳螂拳     | • 徒手健身运动  | • 健身走健身跑 |
| • 沙壶球    | • 鹰爪拳     | • 街舞      | • 毽球     |
| • 沙滩排球   | • 咏春拳     | • 普拉提     | • 跳绳     |
| • 软式排球   | • 南拳      | • 瑜伽      | • 蹦床     |
| • 软式网球   | • 八卦掌     | • 速度滑冰    | • 垂钓     |
| • 三对三篮球  | • 八段锦     | • 花样滑冰    | • 台球     |
| • 街头花式篮球 | • 陈式太极    | • 单板滑雪    | • 飞镖     |
| • 拳击     | • 二十四式太极拳 | • 高山滑雪    | • 高尔夫球   |

策划:刘野 责任编辑:曹恒 孙乐 封面设计:姜凡 姜旬恂 电脑制作:李鑫



ISBN 978-7-80762-867-5

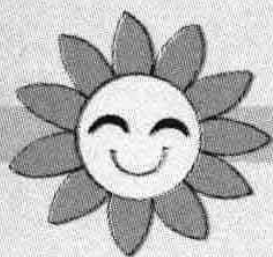


9 787807 628675 >

定价:6.00元





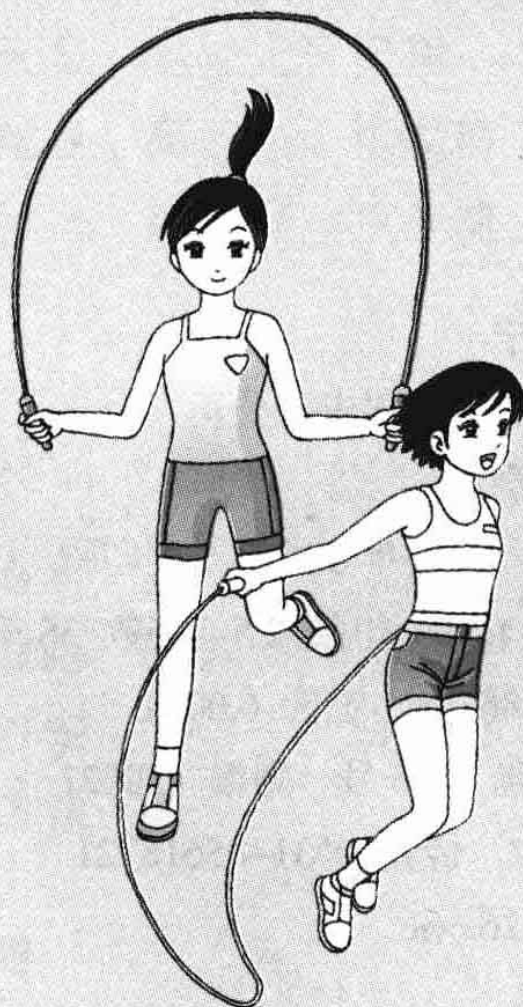


阳光体育运动丛书

# 跳绳

TIAO SHENG

主编 刘吉安 左宁宁  
审订 魏英莉



吉林出版集团有限责任公司



## 图书在版编目(CIP)数据

跳绳 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-867-5

I. 跳… II. 吉… III. 跳绳—青少年读物 IV. G898.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091990 号

## 跳绳

主编 刘吉安 左宁宁

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092mm 1/32 印张 2.5 字数 36 千

ISBN 978-7-80762-867-5 定价 6.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换



## 《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋	于立强	马东晓	王健	王连生
王桂荣	王淑清	勾晓秋	方方	田英莲
冯玉荣	刘伟	刘忆冰	刘殿宝	许春利
孙维民	毕建明	何艳华	宋丽媛	张楠
张培刚	张董可	范美艳	周彬	河涌泉
孟庆宏	赵晓光	祝嘉一	姜涛	姜革强
姜德春	高航	崔越莉	游淑杰	臧德喜
谭世文	谭炳春	魏英莉		

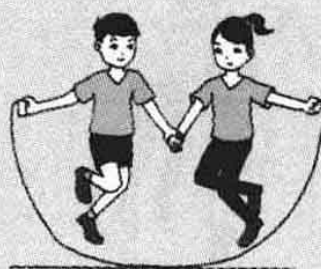
## 跳 绳

主 编 刘吉安 左宁宁

副主 编 秦立鹏 王博文

编 者 刘吉安 左宁宁 秦立鹏 王博文

审 订 魏英莉





## 序 言

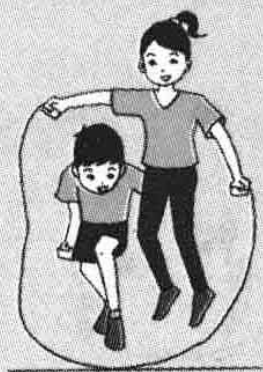
2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

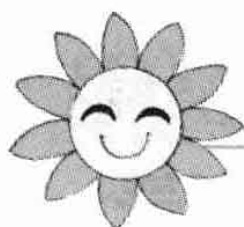
重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

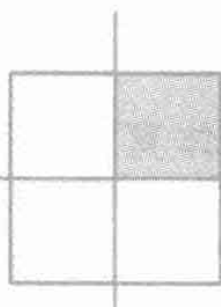
高 贵 仁







阳光体育运动丛书



# 跳绳

## 目录

### 第一章 概述

- 第一节 起源与发展·····2
- 第二节 特点与价值·····3

### 第二章 运动保护

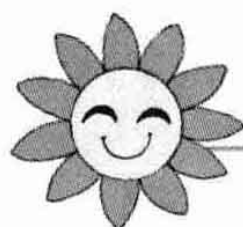
- 第一节 生理卫生·····7
- 第二节 运动前准备·····8
- 第三节 运动后放松·····13

### 第三章 场地、器材和装备

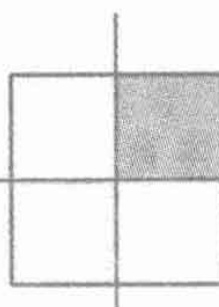
- 第一节 场地·····16
- 第二节 器材·····17
- 第三节 装备·····18

### 第四章 基本技术

- 第一节 握绳、量绳和摇绳·····21
- 第二节 基本跳法·····24



阳光体育运动丛书



# 跳绳

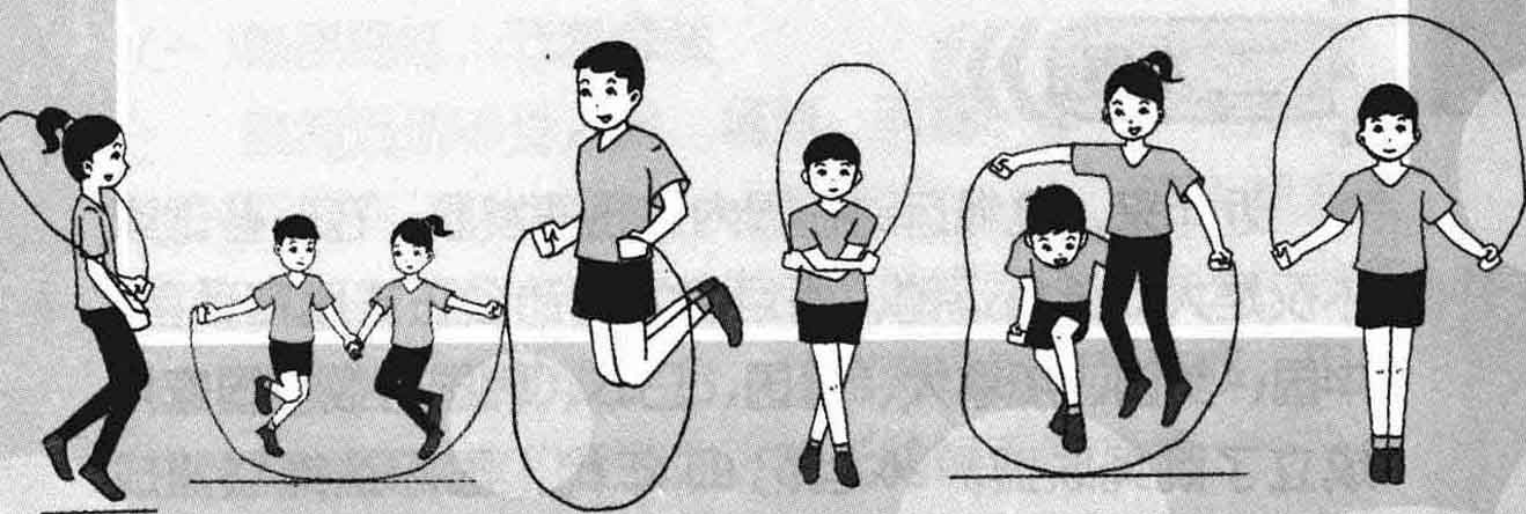
## 目录

第三节 跳短绳·····	25
第四节 跳长绳·····	59
<b>第五章 比赛规则</b>	
第一节 程序·····	69
第二节 裁判·····	71



## 第一章 概述

跳绳是一项在环摆的绳索中做各种跳跃动作的体育运动，也是老少皆宜的全身有氧健身运动。





## 第一节 起源与发展

跳绳在我国有一千多年的历史，在长期的发展过程中广泛流传，已成为一项普及性很强的体育运动。



### 一、起源

据《帝景物略》等一些史料记载，隋唐时期将跳绳称为“透索”，明代称为“跳白索”，到清代逐渐盛行。当时将跳绳加入伴唱，娱乐性很强，深受青少年的喜爱，一直流传至今。



### 二、发展

近年来，跳绳运动在国内外迅速发展，在一些国家不仅是大众健身运动，而且成为运动会正式比赛项目。中国、美国、加拿大、德国、日本、韩国等很多国家均成立了跳绳联盟。20 世纪 90 年代，国际跳绳联盟成立。

为了规范跳绳运动，国家体育总局社体中心组织相关专家于 2007 年 10 月审定了《中国跳绳竞赛规则》，





使全国性比赛有了依据。2007年12月7日，广州举行了中国首届跳绳公开赛。



## 第二节 特点与价值

跳绳运动历经千年不衰，在民间广泛流传，必有其受人喜爱的独特之处。



### 一、特点

跳绳运动的运动量可自由控制，并且有着深厚的群众基础。

#### (一) 简便易练，节奏感强

跳绳运动不受人数、场地、时间、季节、年龄的限制，只要有一块小空地，一条绳子，一人、两人或多人皆可玩起来，是一种十分简便的锻炼方法。跳出多种花样，需要手、脚协调配合，并富有较强的节奏感，因此玩起来颇具兴趣和吸引力，绝无枯燥无味之感。

#### (二) 强度自由掌握

跳绳的运动强度可以自由掌握，所以不分男女老幼，都可用跳绳来锻炼身体。强度大的跳绳运动，可令

人大汗淋漓，相当于跑百米；强度小的跳绳运动，可以用来做运动前后的准备、放松和整理活动。

### (三) 富于技术性和创造性

跳绳运动花样繁多，其高难度动作具有很强的技术性，并且在发展过程中不断推陈出新，即便是跳绳高手终其一生亦难以掌握所有技术，所以学习起来趣味无穷。



## 二、价值

在各种健身运动中，跳绳运动之所以受到一些健身运动专家的格外推崇，是因为它具有各项运动价值。

### (一) 保健身心

跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能。另外，跳绳是全身运动，人体各个器官和肌肉以及神经系统同时受到锻炼和发展，长期跳绳可以预防肥胖、失眠、关节炎、神经痛等症状。

### (二) 益智健美

跳绳时的全身运动及手握绳对拇指穴位的刺激，会大大增强脑细胞的活力，提高思维和想象力，是健脑的最佳选择。另外，跳绳是减肥最经济、最有效的方式，学习科学跳绳减肚腩，不用节食，效果非常明显。





### (三)培养基础体力

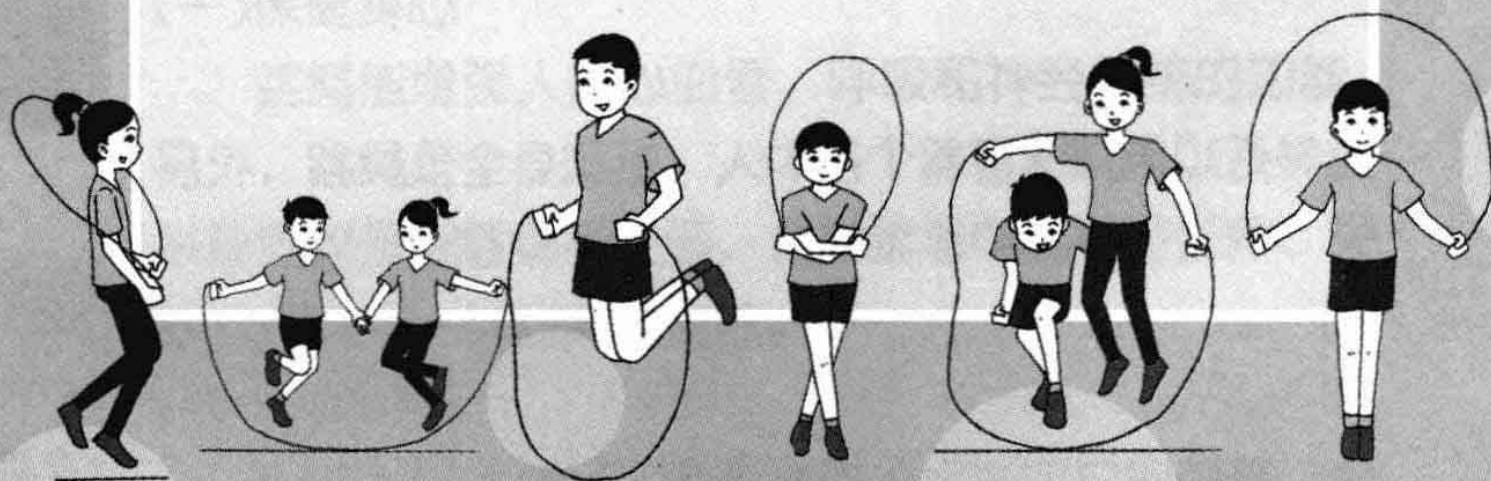
所有运动的基础在于体力的培养，诸如拳击、马拉松、自行车、排球、棒球等运动都需要有基础体力运动，以跳绳培养基础体力最为适合。

### (四)锻炼意志

跳绳能训练人的弹跳、速度、平衡、耐力和爆发力，培养准确性、灵活性、协调性，并以此锻炼顽强的意志和奋发向上的精神。

## 第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。







## 第一节 生理卫生

青少年在进行跳绳运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握运动强度。



### 一、培养运动兴趣

在进行跳绳运动前，首先必须培养自己对跳绳运动的兴趣。培养对跳绳运动的兴趣的方法有很多，如观看跳绳比赛，与同学、朋友一起进行跳绳运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到跳绳运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。



### 二、把握运动强度

青少年进行跳绳运动，主要是在运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加跳绳运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



## 第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年跳绳运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对跳绳运动的兴趣，甚至造成对跳绳运动的畏惧。因此，青少年在进行跳绳运动前，必须进行充分的准备活动。



### 一、准备活动作用

运动前充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

#### (一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉



内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

## （二）提高内脏器官功能水平

内脏器官功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

## （三）调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即建立各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



## 二、如何进行准备活动

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动

量等问题。

### (一)内容

准备活动可分为一般性准备活动和专项准备活动。一般性准备活动主要是一些全身性的身体练习，如跑步、踢腿、弯腰等。专项准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的动作练习。下面介绍一套跳绳专项准备活动操，供青少年运动前使用。

#### 1.侧拉运动

侧拉运动的动作方法(见图 2-2-1)是：

两脚左右开立，两手握绳拉直，略比肩宽，举于头上，做向左、向右侧运动，拉伸上体异侧肌群。

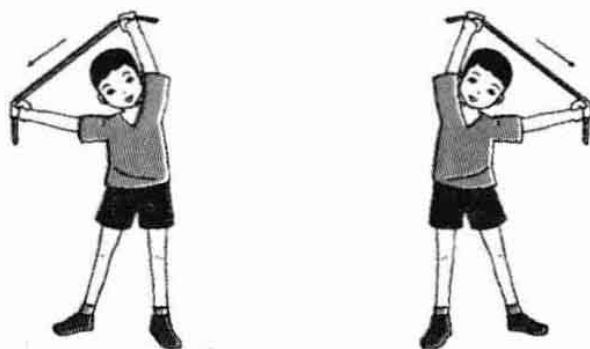


图 2-2-1

#### 2.前后绕运动

前后绕运动的动作方法(见图 2-2-2)是：

两脚左右开立，两手握绳拉直，略比肩宽，举于头上，做前后绕环。





图 2-2-2

### 3. 左右拉运动

左右拉运动的动作方法(见图 2-2-3)是:

两脚左右开立, 两手握绳拉直, 握绳位置与肩同宽, 两手屈肘置于腹前, 做左右小幅振动, 或直臂两手握绳, 置于胸前, 做左右小幅振动。

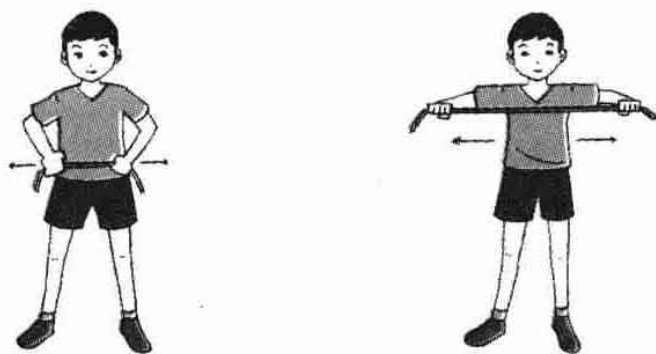


图 2-2-3

### 4. 拉伸腕关节运动

拉伸腕关节运动的动作方法(见图 2-2-4)是:

两脚左右开立, 一只手拉另一只手的手腕处, 上体做向侧振动。

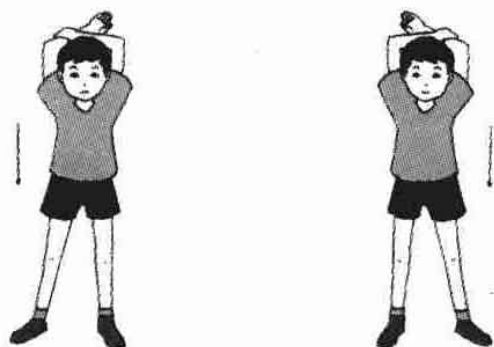


图 2-2-4

### 5. 伸展踝关节运动

伸展踝关节运动的动作方法(见图 2-2-5)是:

身体直立, 两手握绳的两端, 一只脚前脚掌蹬绳, 两手拉紧绳, 蹬绳脚做屈伸运动。



图 2-2-5

### 6. 拉伸肩关节运动

拉伸肩关节运动的动作方法(见图 2-2-6)是:

两腿靠拢直立, 两脚踩绳, 两手体侧拉绳, 做向上耸肩提拉动作。

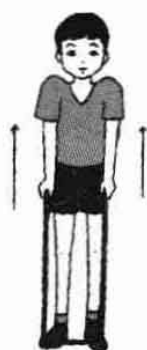
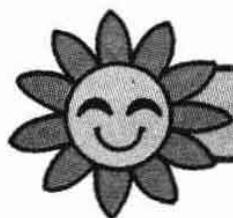


图 2-2-6

## (二)时间和运动量

准备活动的时间和运动量随体育锻炼的内容和量而定。由于以健身为目的的体育运动量较小，所以准备活动的量也相对较小，时间也不宜过长，否则，还未进行体育锻炼身体就疲劳了。半小时的体育锻炼，准备活动时间一般以 10 分钟左右为宜。



## 第三节 运动后放松

进行剧烈的跳绳运动后，有些青少年习惯坐在地上，或是直接躺下来休息，认为这样可以快速消除疲劳。其实不然，这样做的结果不仅不能尽快地恢复身体功能，反而会对身体产生不良影响。正确的做法应该是运动后做一些整理活动，放松身体。

运动后放松应注意以下几个问题：



- (1)做一些放松跑、放松走等形式的下肢运动，促进下肢静脉血的回流，防止体育锻炼后心血输出量的过度下降；
- (2)在下肢活动后进行上肢整理活动，右臂活动后做左臂的整理活动，通过这种积极性休息，使身体机能得到尽快恢复；
- (3)整理活动的量不要过大，否则整理活动又会引起新的疲劳；
- (4)进行整理活动时，应当保持心情舒畅、精神愉快的感觉。

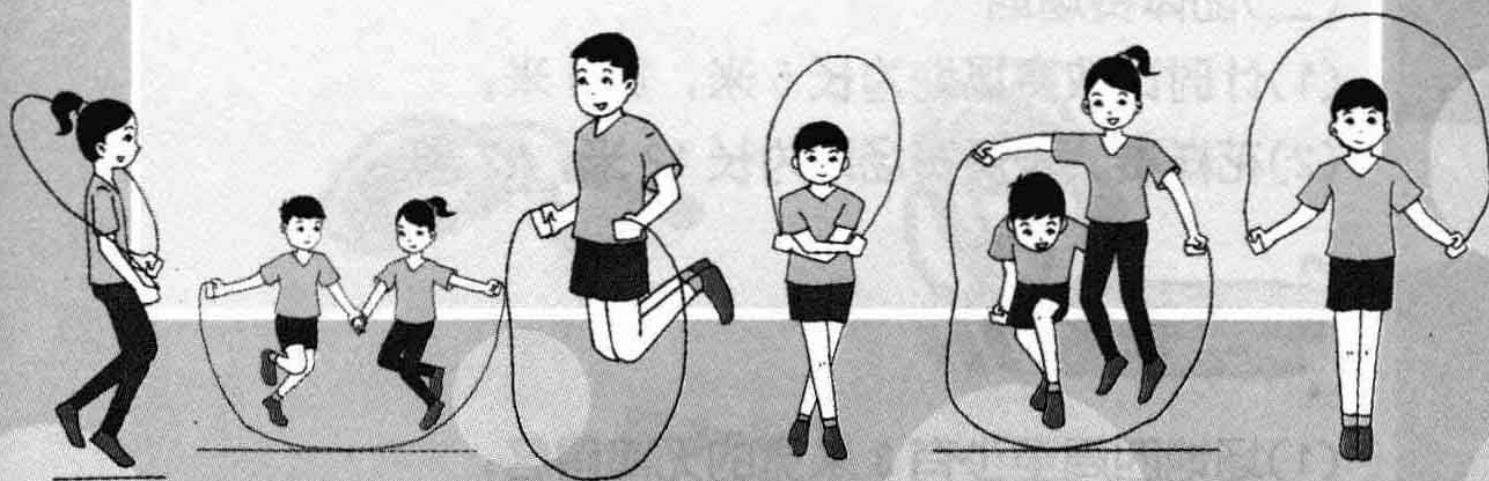


#### 第四节 恢复养护

跳绳运动结束后，人体内会产生一种叫做乳酸的酸性物质，它的积累会造成机体的疲劳，使恢复时间延长。所以，我们在跳绳运动后，应多补充一些碱性食物，如蔬菜、水果等，而动物性蛋白等肉类食品偏“酸”，在运动后的当天可适当减少。

### 第三章 场地、器材和装备

跳绳运动形式多样，具有很强的观赏性和艺术性，好的场地、器材和装备是运动参与者达到良好健身效果，及高水平发挥的必要保证。





## 第一节 场地

一般性跳绳运动可以在光滑、平整的空地上进行，但是高水平的跳绳比赛则应该在正规的场地上进行，以减少不必要的运动损伤。



### 一、规格

#### (一)个人赛场地

- (1)计时计数赛场地为长 4 米，宽 4 米；
- (2)花样赛场地为长 9 米，宽 9 米。

#### (二)团体赛场地

- (1)计时计数赛场地为长 5 米，宽 5 米；
- (2)花样赛、表演赛场地为长 12 米，12 米。



### 二、要求

- (1)场地四周至少有 3 米宽的无障碍区；
- (2)比赛区上空，从地面起至少要有高 4 米的无障碍空间；
- (3)场地地面平整，无影响比赛的隐患；
- (4)场地的界线为宽 5 厘米(线宽不包括在场地内)，应



与场地有明显的颜色区别；

(5) 裁判区为比赛场地周围 3 米区域，距观众席至少 2 米。



## 第二节 器材

跳绳运动是借助绳来完成的，比赛用跳绳须经组委会审定。



### 一、构造

跳绳一般由绳和手柄构成(见图 3-2-1)。

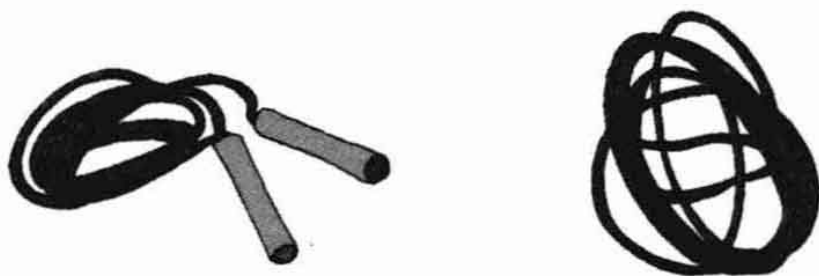


图 3-2-1



### 二、要求

(1) 绳的长短、粗细、结构和重量不限，应有与服装和

- 地板明显的颜色反差,不得使用金属材料制作的绳具(手柄除外);
- (2)手柄的长短、粗细、颜色、形状、结构、材料和重量不限,也可使用不带手柄的绳具;
- (3)比赛用绳不得有安全隐患和影响裁判员判断的饰物。



### 第三节 装备

跳绳运动不要求有专门的运动装备,只要穿着舒适得体即可。



#### 一、服装

- (1)比赛服装(袖子和领子除外)的主要颜色应与比赛用绳有明显区别;
- (2)比赛服上衣背部的中间位置应佩戴组织者指定的号码布,号码布规格为不大于 24 厘米×20 厘米的矩形;
- (3)比赛服上不得带有不文雅,及与本项运动相悖的设计或字样;
- (4)同队选手参赛应穿着统一的比赛服装(鞋袜除外,鞋

- 子颜色应与跳绳有明显区别)；
- (5)不得佩戴妨碍比赛安全的任何饰物、挂件(见图 3-3-1)。



图 3-3-1



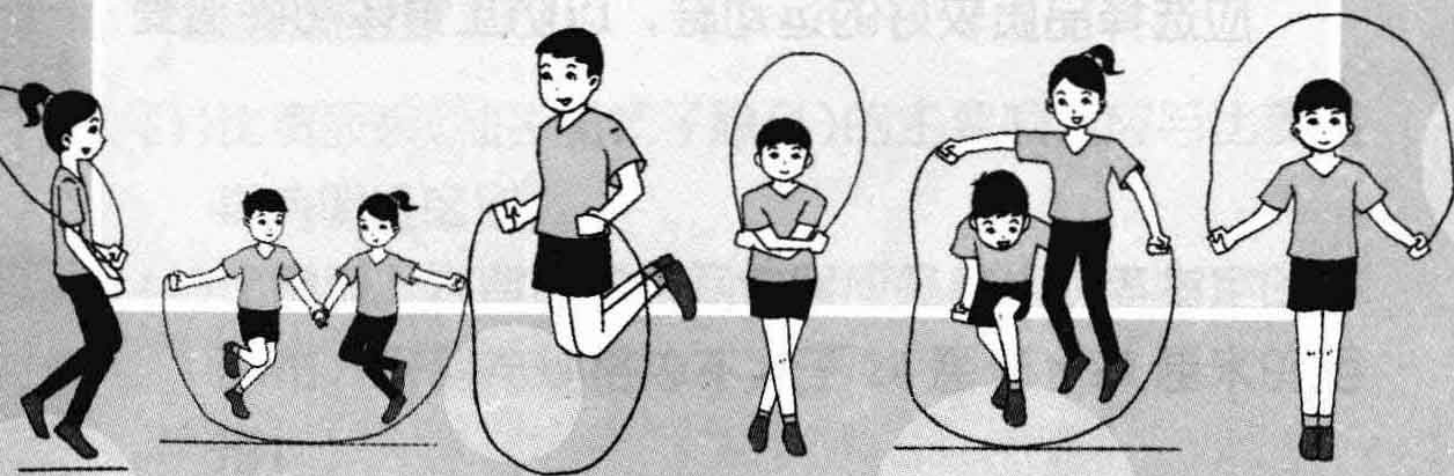
## 二、鞋

应选择品质较好的运动鞋，以防止身体和脚部受伤。



## 第四章 基本技术

跳绳的基本技术是跳绳练习的入门技术，是各种跳绳动作组合的基础，只有熟练掌握了基本技术，才能学习高难度的跳绳动作。





## 第一节 握绳、量绳和摇绳

练习跳绳之前首先应该掌握握绳、量绳和摇绳的方法，这是跳绳的最基本动作，可以为更好地学习跳绳打下良好的基础。



### 一、握绳

#### (一)有握把绳

有握把绳的握绳方法是：

拇指与四指分开握在绳把上，用力不可过大，手腕不宜过分紧张，以保证摇绳的灵活性。

#### (二)无握把绳

##### 1. 套扣绳把

套扣绳把的握绳方法(见图 4-1-1)是：

- (1)将绳的两端分别打一个直径 4~7 厘米的套圈，并用死结使套圈固定，不因摇动而使套圈大小发生变化；
- (2)将这个小套圈套在小指上，用拇指和食指提捏住死结，其余三指握住绳子，就像握把一样。



图 4-1-1

## 2. 绕手心手背

绕手心手背的握绳方法(见图 4-1-2)是:

- (1)将绳的两端分别绕在手心手背上;
- (2)用拇指与食指抓住绳子,控制摇绳的转动速度。



图 4-1-2



## 二、量绳

量绳的动作方法是:

- (1)两脚开立(不应大于肩),或一脚踏在跳绳中间部位,



两手握绳的两端；

(2)两臂屈肘与体侧呈直角，拉直跳绳。



### 三、摇绳

#### (一)正摇绳

正摇绳的动作方法(见图 4-1-3)是：

- (1)两手握绳，两臂自然弯曲，将绳置于体后，两手腕、手臂协调一致用力，将绳向上、向前抡起；
- (2)当绳抡至头以上位置时，两手臂继续向下、向后抡绳，使绳绕身体周而复始地抡动；
- (3)开始时，以两肩为轴，两臂、两手腕同时用力，手臂抡绳动作较大，技术熟练后，手臂抡绳动作可逐渐减小幅度，以两肘为轴，用两前臂和手腕配合摇绳，十分熟练后，可仅以两手腕的动作来摇绳。



图 4-1-3

## (二)反摇绳

反摇绳的动作方法(见图 4-1-4)是:  
与正摇绳动作相同,方向相反。



图 4-1-4



## 第二节 基本跳法

基本跳法是练习其他花样跳法的基础,需要初学者认真掌握。

### 1.动作方法(见图 4-2-1)

- (1)摇绳到脚下,刚一触及地面时,两脚立即起跳;
- (2)身体自然放松,两腿略屈,或跳起后两小腿略后屈,待绳子通过脚下,两脚自然落地。

### 2.技术要点

以前脚掌先着地可起到缓冲作用,避免膝关节、踝

关节受损伤，也起到保护大脑不受震动的作用。



图 4-2-1



### 第三节 跳短绳

练习跳绳应循序渐进，动作由慢到快、由易到难，从练习跳短绳开始，包括单摇跳、双摇跳、三摇跳、带人跳和双人跳等。





## 一、单摇跳

### (一)正摇跳

#### 1.正摇双脚跳

正摇双脚跳的动作方法(见图 4-3-1)是:

- (1)两手握绳把,将绳置于身后,绳的中段部分约置于臀下膝上,上臂与前臂夹角约 120 度,处于自然弯曲状态;
- (2)动作开始时,两手腕同时用力并配合前臂发力,将绳由体后摇至体前,当绳触地面时,两脚及时起跳,让绳通过脚下;
- (3)两脚同时落地,同时两手继续摇绳,重复上述动作。



图 4-3-1

#### 2.正摇单脚跳

正摇单脚跳的动作方法(见图 4-3-2)是:

- (1) 一只脚抬起，悬空自然屈，另一只脚支撑，并连续跳跃过绳；
- (2) 跳绳动作要领同正摇双脚跳，唯跳跃过绳时为单脚。



图 4-3-2

### 3. 正摇双脚交替跳

正摇双脚交替跳的动作方法(见图 4-3-3)是：

跳绳时好似原地跑，两脚交替蹬地跳过绳，使两腿交替得到休息，能跳得既久且快。



图 4-3-3

#### 4. 正摇两步跑跳

正摇两步跑跳的动作方法(见图 4-3-4)是:

- (1)与正摇双脚交替跳的方法相同,两脚交替跳过绳,但不是原地进行,而是边跑边跳;
- (2)每跑 2 步摇绳 1 周,跳绳 1 次。

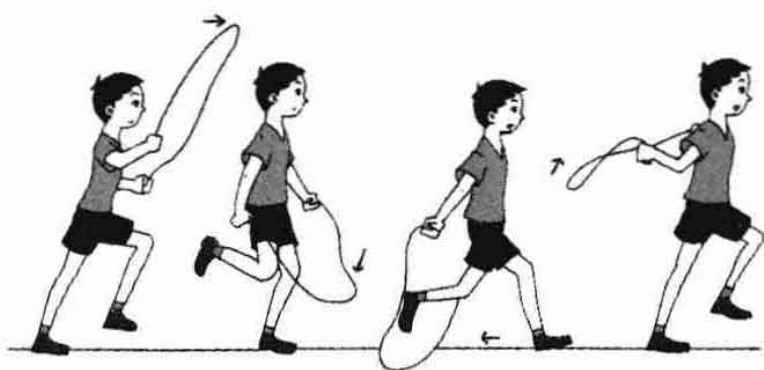
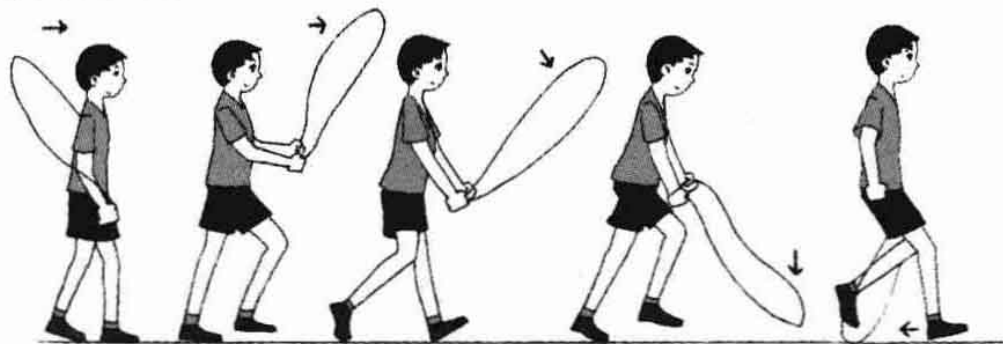


图 4-3-4

#### 5. 正摇三步跑跳

正摇三步跑跳的动作方法(见图 4-3-5)是:

- (1)与正摇两步跑跳动作相同,每跑 3 步摇绳 1 周,跳绳 1 次;
- (2)熟练后可采取快速跑 5~6 步摇绳 1 周的方法,练习跑步跳绳。





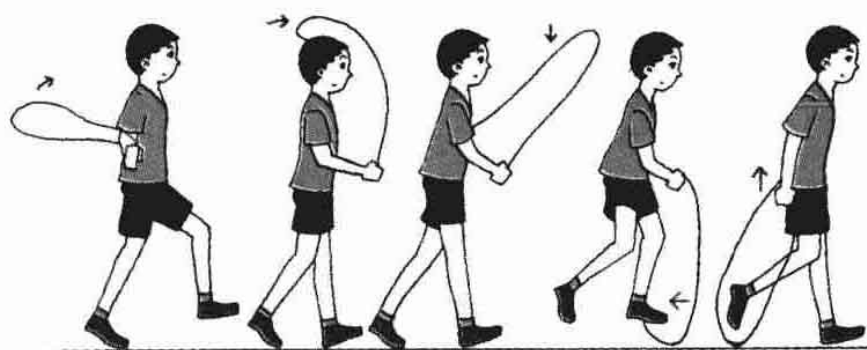


图 4-3-5

## 6. 正摇一步跑跳

正摇一步跑跳的动作方法(见图 4-3-6)是:

- (1)与正摇三步跑跳动作相同, 每跑 1 步正摇绳 1 周, 跳绳 1 次;
- (2)熟练后可高抬腿快速跑、快速摇。

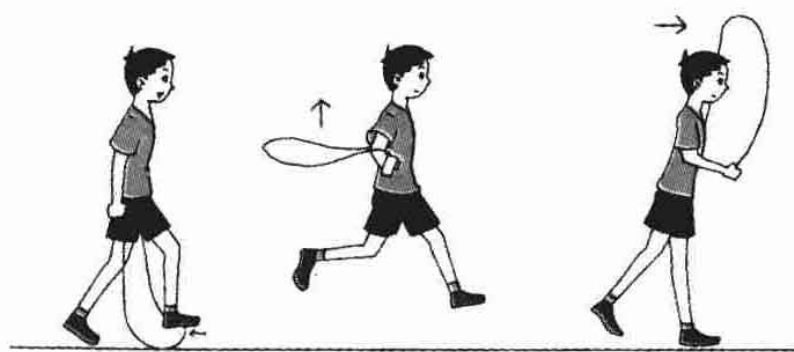


图 4-3-6

## 7. 正摇高抬腿跳

正摇高抬腿跳的动作方法(见图 4-3-7)是:

两手正摇绳, 一腿用力下压蹬地, 另一腿屈膝高

抬，大腿抬平或略高，两脚交替跳过绳，上体保持正直。



图 4-3-7

### 8. 正摇前踢腿跳

正摇前踢腿跳的动作方法(见图 4-3-8)是：

两手正摇绳，脚蹬离地面后向前踢腿，前踢时绷脚面，两脚交替跳过绳。



图 4-3-8

### 9. 正摇左右开合跳

正摇左右开合跳的动作方法(见图 4-3-9)是：

与正摇双脚跳基本相同，唯蹬地跳起时，两腿左右分开，落地时两脚并拢。

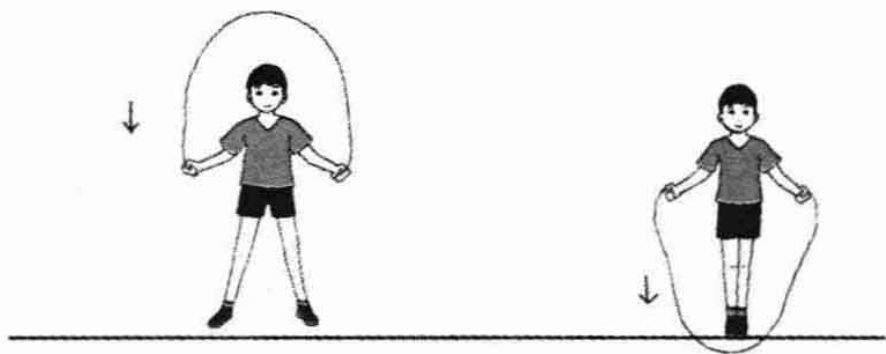


图 4-3-9

#### 10. 正摇打脚跳

正摇打脚跳的动作方法(见图 4-3-10)是：

- (1)两手正摇绳，跳起后两脚在空中相碰，即在空中迅速做打脚动作，然后双脚左右分开落地，以此连续摇跳；
- (2)熟练掌握了空中打脚跳技术之后，可跳得高些，连续打脚 2 次或 3 次再落地。

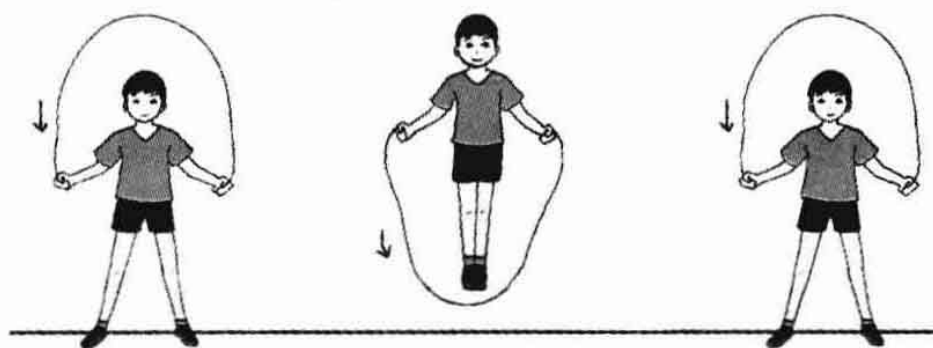


图 4-3-10



### 11. 正摇侧打脚跳

正摇侧打脚跳的动作方法(见图 4-3-11)是:

- (1)左腿支撑,右腿向左侧摆起,当绳摇至脚下左脚跳起时,向右侧摆动并踢打右脚,仍以左脚落地支撑;
- (2)第 2 摇时改为右脚支撑跳,再做右脚在空中侧摆踢打左脚的动作;
- (3)完成空中动作时,身体要保持平衡,不宜用力过猛而使身体歪斜。

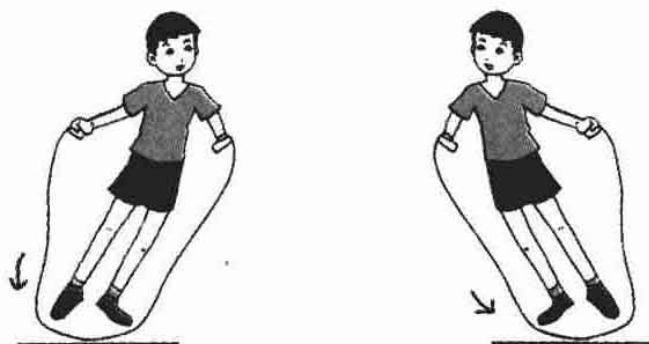


图 4-3-11

### 12. 正摇蹲跳

正摇蹲跳的动作方法(见图 4-3-12)是:

- (1)以深蹲姿势跳绳,要求绳略短些,摇绳时两臂略外展;
- (2)开始练习可采用半蹲姿势,两腿略分开,以保持身体平衡。



图 4-3-12

### 13. 正摇后踢腿跳

正摇后踢腿跳的动作方法(见图 4-3-13)是:

- (1)两手正摇绳, 左右脚交替落地, 落地后抬脚时, 顺势将小腿后甩, 以脚后跟触及臀部;
- (2)可原地做, 也可边跑跳边后踢腿。

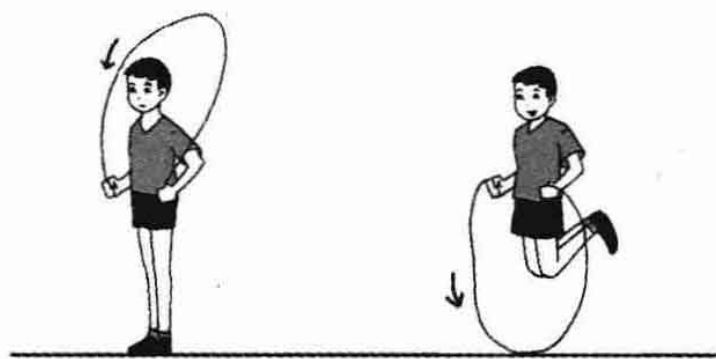


图 4-3-13

### 14. 正摇交叉跳

正摇交叉跳的动作方法(见图 4-3-14)是:

- (1)两手正摇绳, 两脚跳起, 落地时左右脚交叉, 右脚

在前，左脚在后；

(2)再次起跳后落地，两脚交换交叉的位置，也可采用两脚前后交叉落地的方法进行。

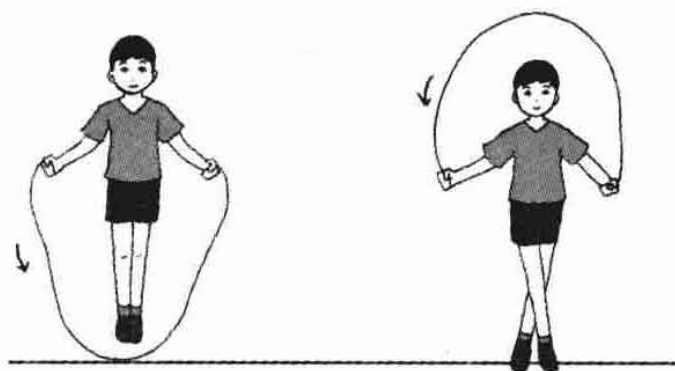


图 4-3-14

### 15. 正摇换把跳

正摇换把跳的动作方法(见图 4-3-15)是：

(1)当绳摇至头上方时，两手迅速互换绳把，每跳 1 次进行 1 次换把；

(2)初练时可每跳 2~3 次或多次进行 1 次换把。

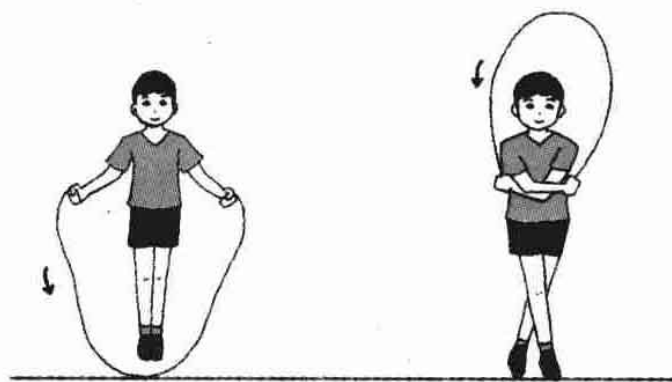


图 4-3-15





## 16. 正摇活编花跳

正摇活编花跳的动作方法(见图 4-3-16)是:

- (1)两手正摇绳,两脚跳,摇绳时两臂略分开,当绳摇至体前时,两臂迅速在体前交叉,绳通过脚下后立即分开,再次摇至体前时又一次交叉;
- (2)可跳 1 次编花 1 次,也可跳多次编花 1 次,两臂在体前交叉时要变换左右手的上下位置。

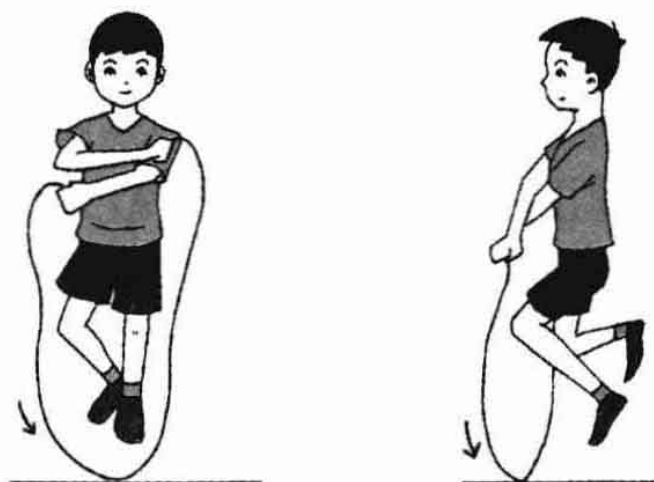


图 4-3-16

## 17. 正摇固定编花跳

正摇固定编花跳的动作方法(见图 4-3-17)是:

在活编花的基础上,两臂始终在体前交叉摇绳,靠手腕用力转动摇绳。

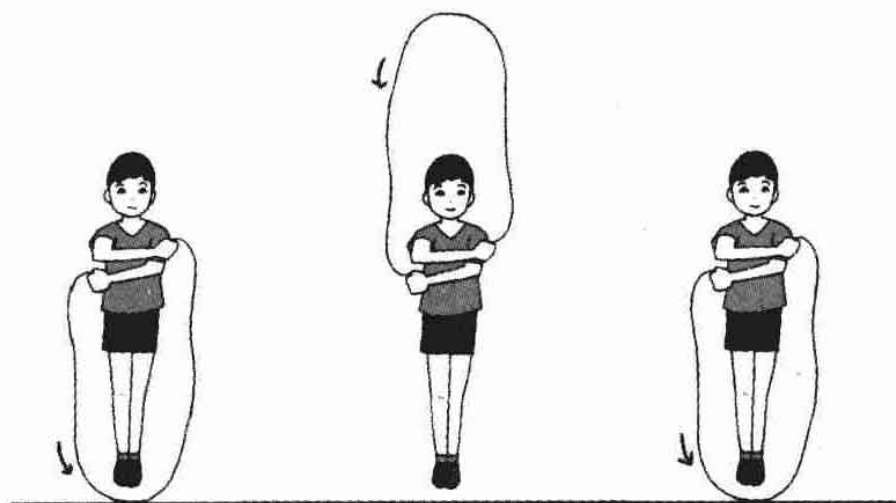


图 4-3-17

## (二)反摇跳

### 1.反摇双脚跳

反摇双脚跳的动作方法(见图 4-3-18)是:  
动作方法同正摇双脚跳,唯摇绳方向相反。



图 4-3-18

### 2.反摇单脚跳

反摇单脚跳的动作方法(见图 4-3-19)是:  
动作方法同正摇单脚跳,唯摇绳方向相反。



图 4-3-19

### 3. 反摇双脚交替跳

反摇双脚交替跳的动作方法(见图 4-3-20)是:  
动作方法同正摇双脚交替跳, 唯摇绳方向相反。

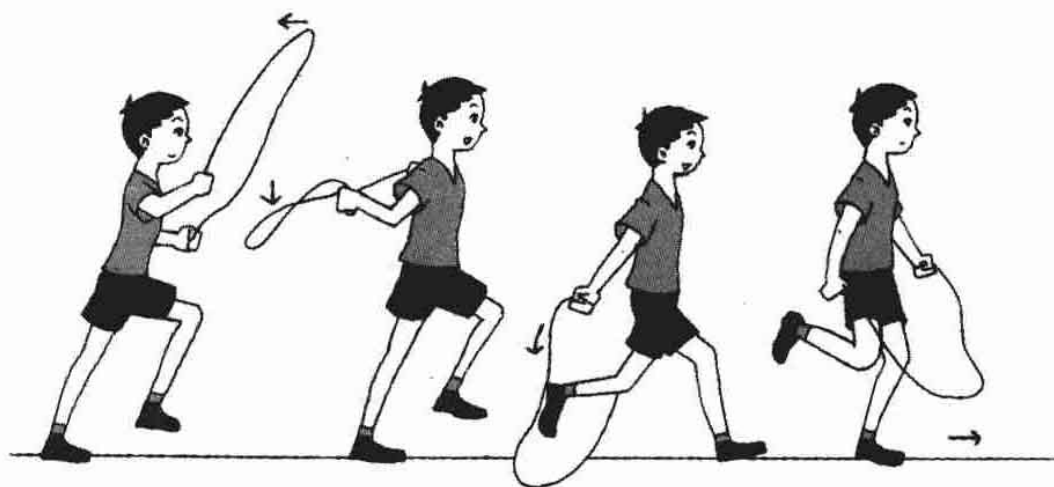


图 4-3-20

### 4. 反摇后退两步跑跳

反摇后退两步跑跳的动作方法(见图 4-3-21)是:  
向后每退跑 2 步, 反方向摇绳跳 1 次, 连续进行。



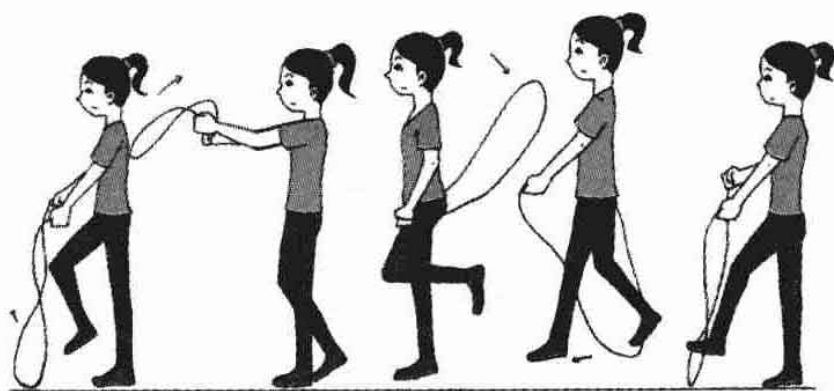


图 4-3-21

### 5. 反摇后退一步跑跳

反摇后退一步跑跳的动作方法(见图 4-3-22)是:  
向后每退跑 1 步, 反方向摇绳跳 1 次。

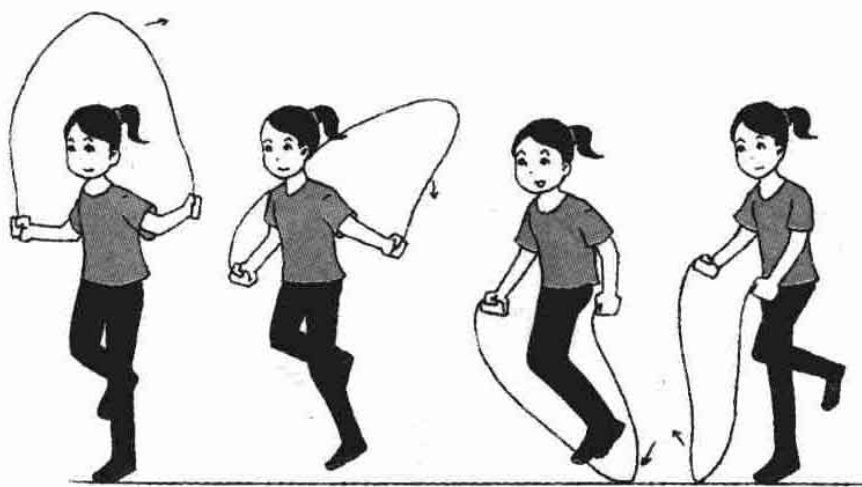


图 4-3-22

### 6. 反摇高抬腿跳

反摇高抬腿跳的动作方法(见图 4-3-23)是:  
动作方法与正摇高抬腿跳相同, 唯摇绳方向相反。



图 4-3-23

### 7. 反摇前踢腿跳

反摇前踢腿跳的动作方法(见图 4-3-24)是:  
动作方法与正摇前踢腿跳相同, 唯摇绳方向相反。



图 4-3-24

### 8. 反摇交叉脚跳

反摇交叉脚跳的动作方法(图 4-3-25)是:  
动作方法与正摇交叉脚跳相同, 唯摇绳方向相反。

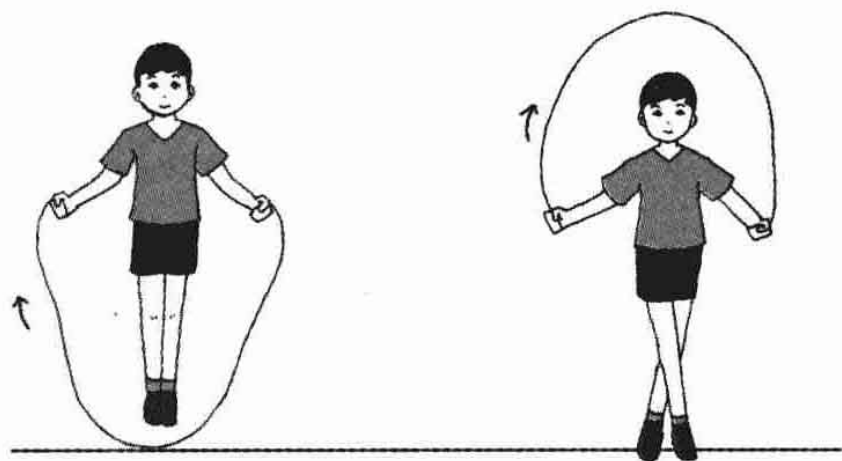


图 4-3-25

### 9. 反摇蹲跳

反摇蹲跳的动作方法(见图 4-3-26)是:  
动作方法与正摇蹲跳相同,唯摇绳方向相反。



图 4-3-26

### 10. 反摇换把跳

反摇换把跳的动作方法(见图 4-3-27)是:

两手反摇绳,在绳刚过脚下、两手摇至体前时交换绳把,可以跳 1 次换 1 次把,也可跳几次换 1 次把。

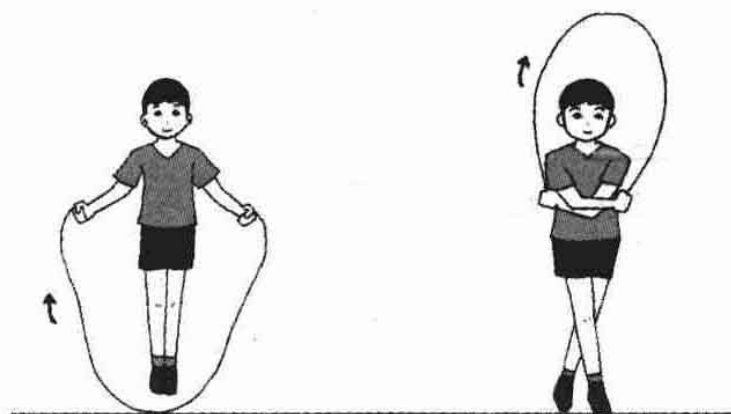


图 4-3-27

### 11. 反摇编花跳

反摇编花跳的动作方法(图 4-3-28)是:  
动作方法与正摇编花跳相同,唯摇绳方向相反。

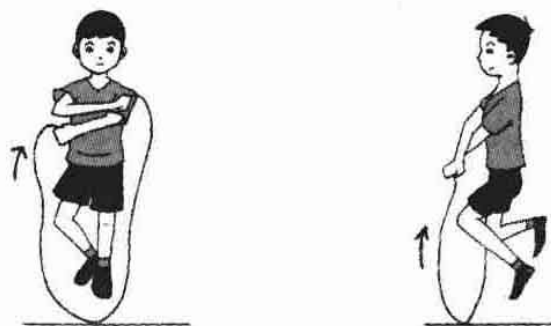


图 4-3-28

### (三) 摆绳互换跳

#### 1. 正摇跳变反摇跳

正摇跳变反摇跳的动作方法(见图 4-3-29)是:

- (1) 原地正摇双脚跳,当绳从体后摇到头上最高点时,两手顺势加力引绳向体侧摆,绳经体前到体侧;
- (2) 此时两手臂不再用力,由于惯性,引至体侧的绳仍



- 会继续向上，待无力时会自然下落；
- (3) 双手引绳从体侧下方向头上摇转，当绳由头上经体后摇到脚下时，跳起过绳，变成反摇跳。

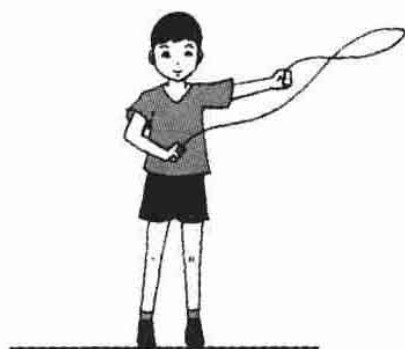


图 4-3-29

## 2. 反摇跳变正摇跳

反摇跳变正摇跳的动作方法(见图 4-3-30)是：

- (1) 反摇跳，当绳从脚下通过后，两手不再继续用力摇绳；
- (2) 由于惯性，绳会继续上升，到体前一定高度时自然下落，此时两手顺势向下、向后方用力摇绳，绳从体前摇到体后，绳触地时两脚跳过，变成正摇跳。





图 4-3-30

#### (四)转体互换跳

##### 1. 转体正摇跳变反摇跳

转体正摇跳变反摇跳的动作方法(见图 4-3-31)是:

- (1)正摇跳, 当绳从体后摇到头上方最高点时, 两手随之上举过头, 同时用力迅速向后做转体动作, 绳继续空中转动;
- (2)由于身体已转 180 度, 摇绳的方向也随身体的转动而变换成反摇绳, 当绳摇至脚下时, 及时跳过, 完成正摇跳变反摇跳动作。



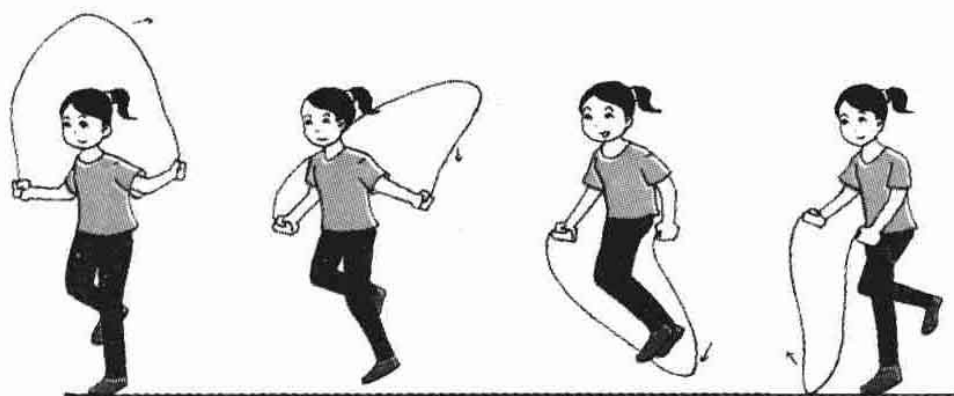


图 4-3-31

## 2. 转体反摇跳变正摇跳

转体反摇跳变正摇跳的动作方法(见图 4-3-32)是:

- (1)反摇跳,当绳通过脚下在体前上升时,两手随绳的上升而上举,同时用力迅速做向后转体动作,绳继续空中转动;
- (2)由于身体已转 180 度,由反摇绳变为正摇绳,当绳从体前落到脚下时,跳过绳,完成反摇跳变正摇跳动作。

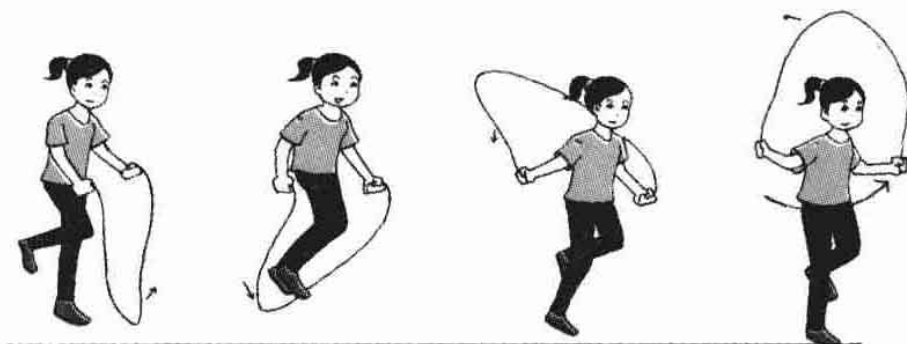




图 4-3-32

### 3. 摆绳加转体正摇变反摇

摆绳加转体正摇变反摇的动作方法(见图 4-3-33)是:

- (1)正摇跳, 绳从体后摇至头上, 当摇到体前绳下落时, 两手顺势引绳向右侧(或左侧)摆出, 同时身体从同侧转体 180 度;
- (2)接着反摇, 绳从头上摆向体后, 摇至脚下跳过, 完成正摇变反摇动作;
- (3)开始练习可以跳几次后转变 1 次, 待熟练后, 再进行连续的互换变跳练习。





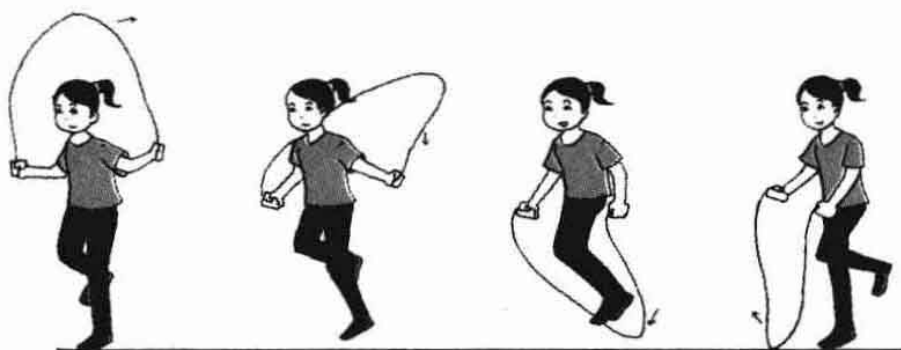


图 4-3-33



## 二、双摇跳

### (一)正双摇跳

正双摇跳的动作方法(见图 4-3-34)是:

- (1)手腕快速摇绳,两脚同时起跳,摇绳绕身 2 个回环后,两脚同时落地,可略分开或略前后错开落地,摇绳时绳可不触地;
- (2)初学时,由于摇绳速度不够快或加速时机不合适,常常站不稳,可先多练习跳 1 次双摇跳,待站稳之后,逐渐练习连续双摇跳。





图 4-3-34

## (二)反双摇跳

反双摇跳的动作方法(见图 4-3-35)是:

- (1)手腕快速反摇绳, 摇绳时两臂略外展, 两脚同时起跳, 摇绳绕身 2 个回环后, 两脚同时落地, 可略分开或略前后错开落地;
- (2)摇绳时要使绳每次都打地, 便于控制起跳时机。

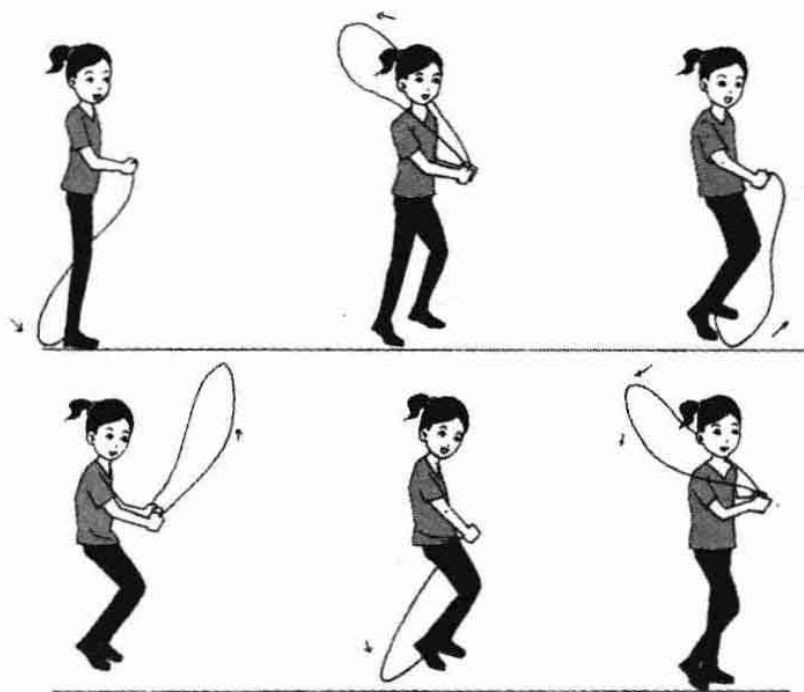


图 4-3-35

### (三)正、反双摇单脚跳

正、反双摇单脚跳的动作方法(见图 4-3-36)是:  
动作方法与正、反双摇跳相同,唯用单脚跳(见图 4-3-27)。

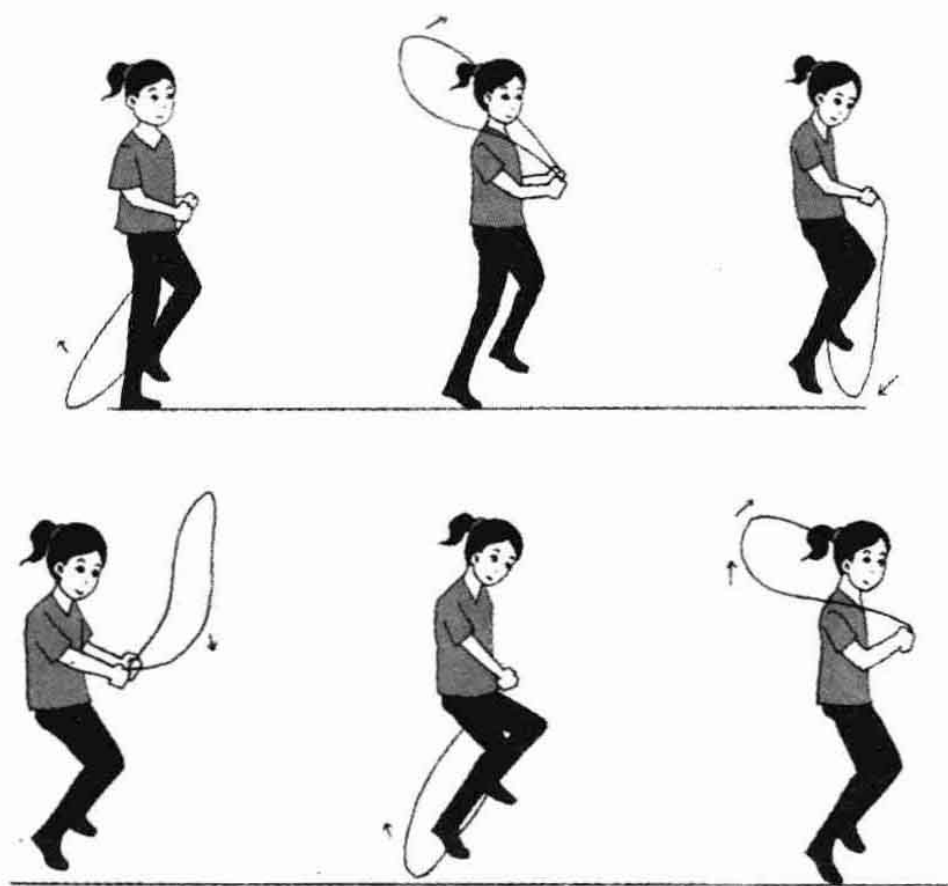


图 4-3-36

### (四)正、反双摇交替跳

正、反双摇交替跳的动作方法(见图 4-3-37)是:  
动作方法与正、反双摇单脚跳相同,唯一脚跳起后,换另一只脚落地。

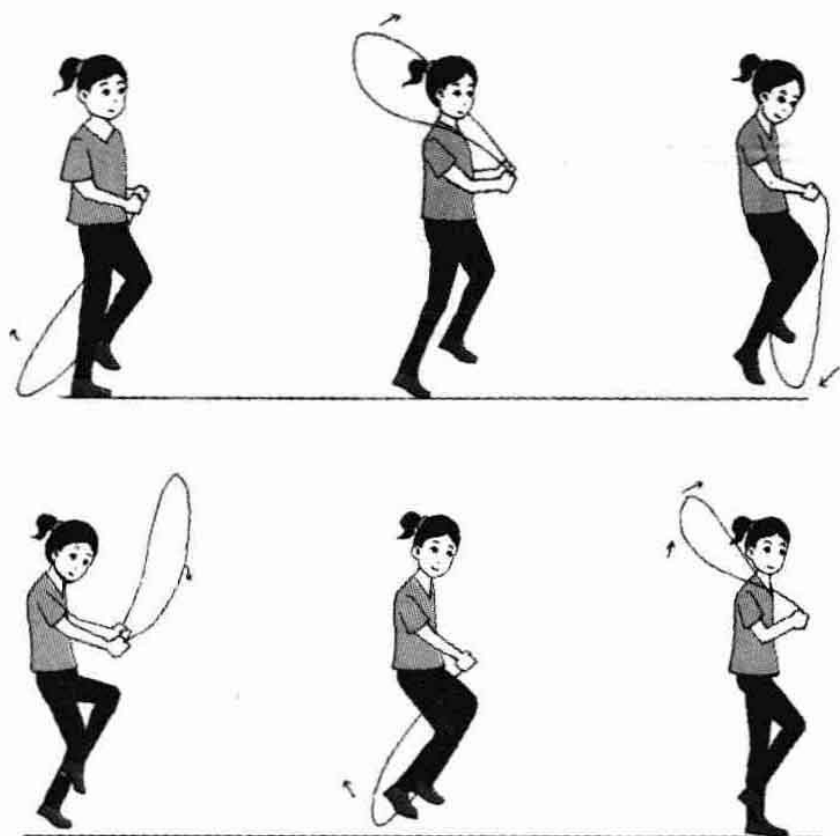


图 4-3-37

### (五)固定编花双摇跳

固定编花双摇跳的动作方法(见图 4-3-38)是:

两臂自始至终交叉(编花状),在体前连续摇 2 次,双脚跳 1 次。







图 4-3-38

### (六)摆动落地双摇跳

摆动落地双摇跳的动作方法(见图 4-3-39)是:

- (1)在地上画 1 条直线,起跳时站在直线上;
- (2)跳起后第 1 次落地,两脚落在线的左侧,第 2 次跳落在线的右侧,如此反复落在中线左右。



图 4-3-39



## 三、三摇跳

### (一)正摇三摇跳

正摇三摇跳的动作方法(见图 4-3-40)是:

正摇，当绳摇至脚下时高高跳起，用手腕快速摇绳 3 下，即在脚未落地之前，让绳绕周身 3 次。

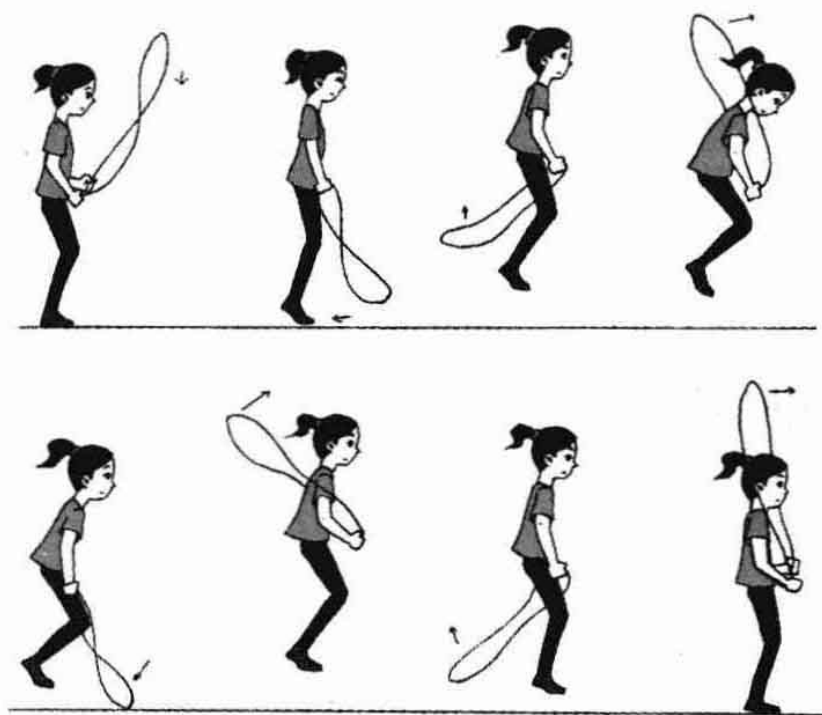


图 4-3-40

## (二)反摇三摇跳

反摇三摇跳的动作方法(见图 4-3-41)是：  
动作方法与正摇三摇跳相同，唯摇绳方向相反。



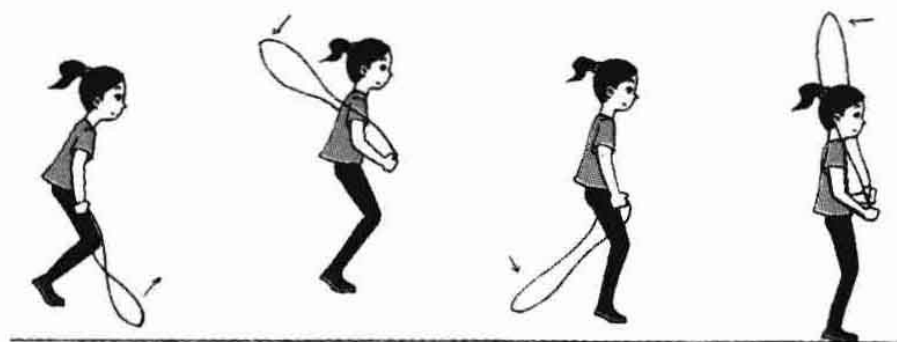


图 4-3-41



## 四、带人跳

### (一)一带一跳

#### 1. 固定带人跳

固定带人跳的动作方法(见图 4-3-42)是:

- (1)带人者持绳置于身后,被带者面对带人者而立,带人者摇绳;
- (2)当绳摇到被带者脚下时,两人几乎同时起跳,先后过绳,连续进行。

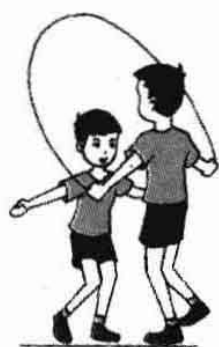


图 4-3-42

## 2. 活上绳带人跳

活上绳带人跳的动作方法(见图 4-3-43)是:

- (1)带人者先做正摇跳,被带人站在一旁,观察、体会其摇绳节奏和时机;
- (2)待摇绳者将绳摇至脚下跳过后,趁绳在其体后的时机,被带者快速跑到带人者身前;
- (3)待绳从身后经头上摇至脚下时,两人齐跳过绳。

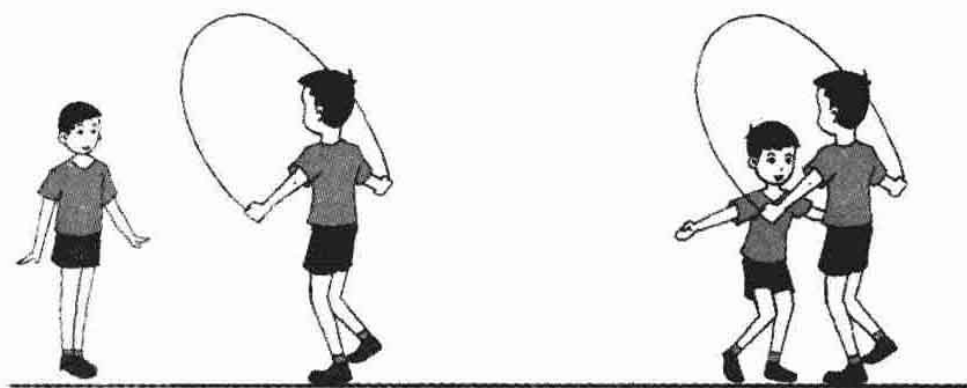


图 4-3-43

## (二) 一带二跳

一带二跳的动作方法(见图 4-3-44)是:

- (1)动作方法与正摇一带一跳相同,只是同时带两个人跳;
- (2)可采取固定法,也可用活上绳法,两人都要求活上绳法比较困难,可先用固定法带一人,另一人采取活上绳法。



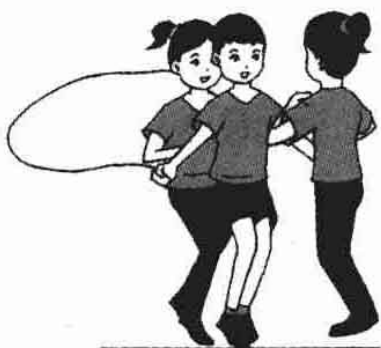


图 4-3-44

### (三)一带多跳

一带多跳的动作方法(见图 4-3-45)是:

- (1)动作方法与正摇一带一跳相同,唯一人带多人跳绳;
- (2)带人者最好是跳绳技术熟练且个子较高,所用绳随人数的增加而放长,两臂充分用力,绳要充分抡圆并速度均匀;
- (3)被带者要互相贴靠并贴靠带人者,可由一人发出口令指挥大家一齐跳。



图 4-3-45

#### (四)一带一钻绳洞跳

一带一钻绳洞跳的动作方法(见图 4-3-46)是:

- (1)带人者与带带者齐跳若干次,带人者将一侧手臂抬高摇绳,被带者弯腰,从带人者抬高一侧手臂下快速钻跑到其身后;
- (2)当绳恰好摇至带人者身后时,被带者应已钻到其身后正中位置上,待绳摇至脚下后,两人一齐跳过;
- (3)跳若干次之后,被带者再从带人者抬起摇绳的另一侧手臂下钻到其身前,待绳摇至脚下时及时齐跳;
- (4)带人者将绳有意识地向被带者钻洞一侧的方向摇动;
- (5)还可采用均匀摇绳方法,钻洞者边跳边围绕带人者钻转,即连续钻洞跳绳。

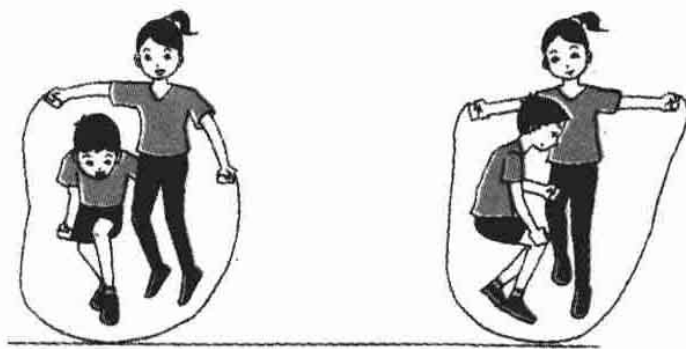


图 4-3-46

#### (五)一带二钻绳洞跳

一带二钻绳洞跳的动作方法(见图 4-3-47)是:

- (1)开始时被带者一人站在带人者身前,另一人紧贴在

其身后一齐跳；

- (2)前面的人从一侧向后钻，后面的人同时从另一侧向前钻；
- (3)两人可沿顺时针方向钻转，也可沿逆时针方向钻转，带人者的两臂抬高摇绳，以便被带人钻过。



图 4-3-47

#### (六)一带三钻绳洞跳

一带三钻绳洞跳的动作方法(见图 4-3-48)是：

带人者前面站两人，后面站一人，沿顺、逆时针方向边钻边跳。

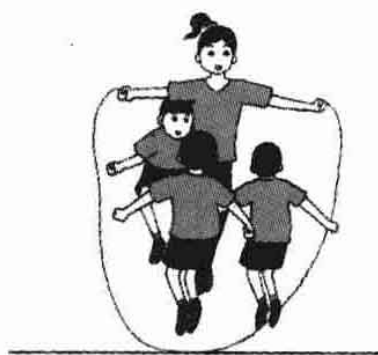


图 4-3-48



## 五、双人跳

### (一) 一人跳一人辅摇

一人跳一人辅摇的动作方法(见图 4-3-49)是:

- (1) 两人面对同一方向, 用同侧手握绳, 跳绳人单手摇跳, 另一人辅助摇绳, 摇绳动作协调一致;
- (2) 当跳绳者跳完规定次数的最后一次后, 迅速转体 180 度, 同时辅助摇绳者也随之转体 180 度, 此时原跳绳者变为辅摇绳者, 而原辅摇绳者变为跳绳者, 两人面向另一侧练习辅摇跳;
- (3) 此练习可在行进中摇跳, 两人步调统一。



图 4-3-49

### (二) 双人摇绳跳

双人摇绳跳的动作方法(见图 4-3-50)是:

- (1) 两人并排而立, 分别用外侧手握住一条绳的两端, 将绳置于体后, 两人同时向上、向前摇绳, 当绳摇



至脚下时，两人同时跳起过绳；

(2)可以采用双脚跳、单脚跳、交替跳、前踢腿、后踢腿等各种跳法进行练习，练习时两人注意交换左右位置，以使左右手都能得到摇绳的机会。



图 4-3-50

### (三)双人摇绳带人跳

双人摇绳带人跳的动作方法(见图 4-3-51)是：  
动作方法同双人摇绳跳，被带人站在两个摇绳人中间。



图 4-3-51



## 第四节 跳长绳

跳长绳是指用较长的绳子，由两个人摇绳，数人跳绳的集体跳绳运动，可培养相互协作精神，包括握绳、摇绳和基本跳法等。



### 一、握绳

握绳的动作方法(见图 4-4-1)是：

两人可单手或双手握绳，各握绳一端，如绳长可在拇指与其他四指间适当绕几圈。

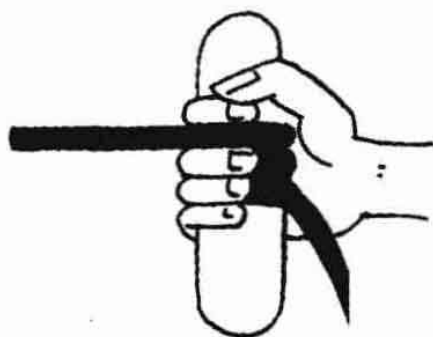


图 4-4-1



### 二、摇绳

摇绳的动作方法是：

(1)两摇绳人面对面而立，二者身高接近为宜；

(2)两人向同一方向摇绳，动作协调一致。



### 三、基本跳法

#### (一)原地并脚和单脚交换跳长绳

原地并脚和单脚交换跳长绳的动作方法(见图4-4-2)是:

- (1)跳绳人站在绳中间，由静止的侧立姿势开始;
- (2)当绳摇过头顶接触地面的一瞬间，原地并脚向上起跳，绳从脚下穿过后轻巧落地，连续数次;
- (3)单脚交换跳要求靠近绳一侧腿向侧跨跳，另一腿上提，依次越过，轻巧落地。

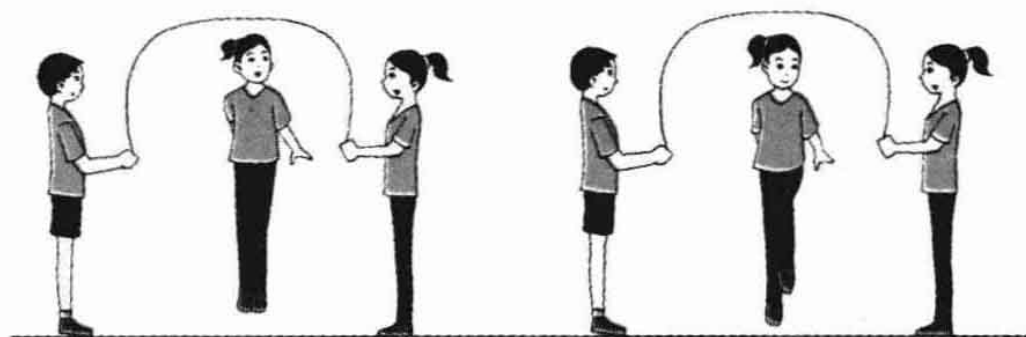


图 4-4-2

#### (二)正面、斜面(侧面)跑入跳长绳

##### 1. 正、侧跑入长绳

正、侧跑入长绳的动作方法(见图4-4-3)是:

- (1)面对或侧对绳圈来的方向，把跳绳打地声音当做“跑”的起动信号，一打地就跑入;

- (2)当摇转的绳子着地瞬间及时跳起，连续跳 1~3 次，可并脚跳、单脚交换跳或并脚加垫跳，从反面跑出。

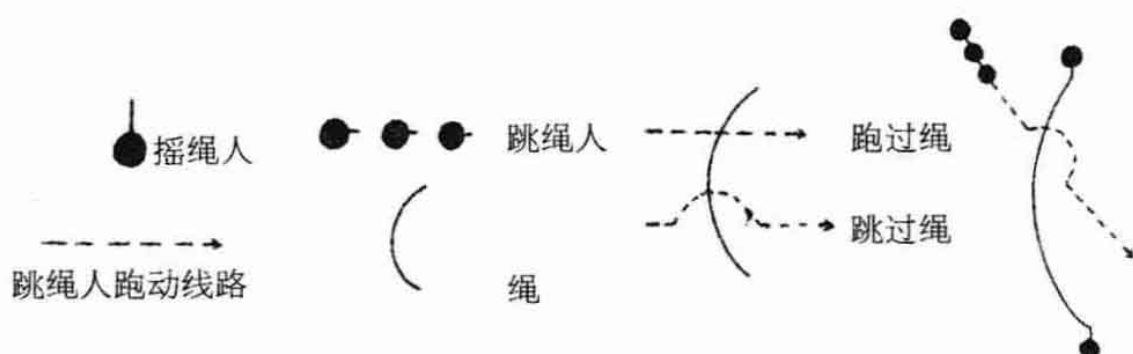


图 4-4-3

## 2. 侧面进入“8”字形跑过

侧面进入“8”字形跑过的动作方法(见图 4-4-4)是：

- (1)跳绳人在一摇绳人的侧面站成一路纵队；
- (2)两摇绳人向同侧方向正摇绳，当摇转的绳子着地瞬间，排头先跑入，跳起一次后从反面跑出，绕过一侧的摇绳人，站在绳的同侧另一端；
- (3)全队依次轮流跳完，再从另一端开始。



图 4-4-4



### 3. 两侧跑入交叉“8”字跳绳

两侧跑入交叉“8”字跳绳的动作方法(见图4-4-5)是:

- (1)将跳绳人分成甲、乙两组,各站成一路纵队,分别站在绳子同侧两端;
- (2)两摇绳人向同侧方向正摇绳,甲队第一人在摇转的绳子着地瞬间立即跑入,跳起一次后从反面跑出,绕过异侧摇绳人,站在乙队排尾;
- (3)乙队第一人在甲队第一人跑出后立即跑入,跳起一次后从反面跑出,绕过异侧摇绳人,站在甲队排尾,两队依次轮流跑完。



图 4-4-5

### (三)跳双绳

#### 1. 短绳套长绳单摇跳

短绳套长绳单摇跳的动作方法(见图4-4-6)是:

- (1)长短绳交叉,短绳套长绳,两人摇长绳;
- (2)跳绳人在长绳下摇短绳,短绳随长绳同时摇转,一

摇一跳长短绳。



图 4-4-6

## 2. 短绳套长绳中做单摇跳

短绳套长绳中做单摇跳的动作方法(见图 4-4-7)是:

- (1)长短绳不交叉, 两人摇长绳;
- (2)跳绳人在长绳下摇短绳, 长短绳速度同步, 一摇一跳;
- (3)可以跳“死绳”或“活绳”(短跳绳人持绳跑入后再摇绳跳)。

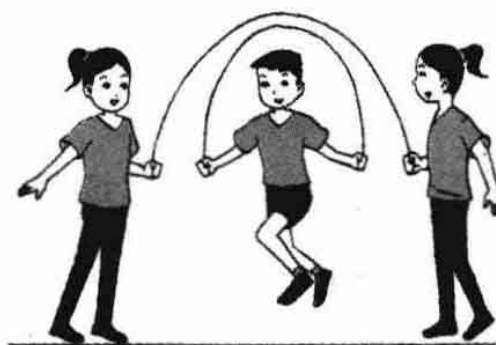


图 4-4-7

### 3. 一人跳两条长绳

#### 跳死绳

跳死绳的动作方法(见图 4-4-8)是:

- (1)摇绳人面对面站立,手持两条平行的长绳,分别握绳两端,跳绳人站在先摇起绳的一侧;
- (2)当先起的绳子摇过跳绳人的头顶时,另一条绳子摇起,先起的绳子在打地的一瞬间,用单脚交换跳或并脚跳的方式跳越;
- (3)跳过后,立刻跳越后起的绳子,连续数次。

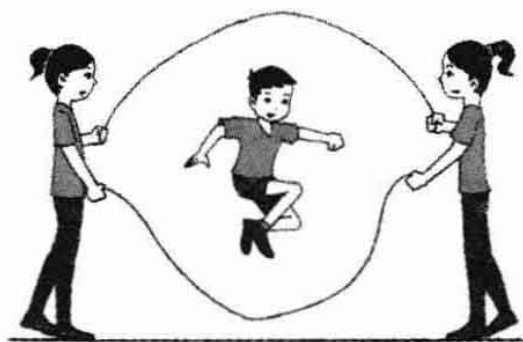


图 4-4-8

#### 跳活绳

跳活绳的动作方法(见图 4-4-9)是:

- (1)摇绳方法同跳“死”绳;
- (2)跳绳人侧对或正对来绳,当绳摇至一绳在上、一绳在下时,跳绳人从正面或斜面跑至绳的着地点附近,用单脚交换跳或并脚跳的方式跳越。

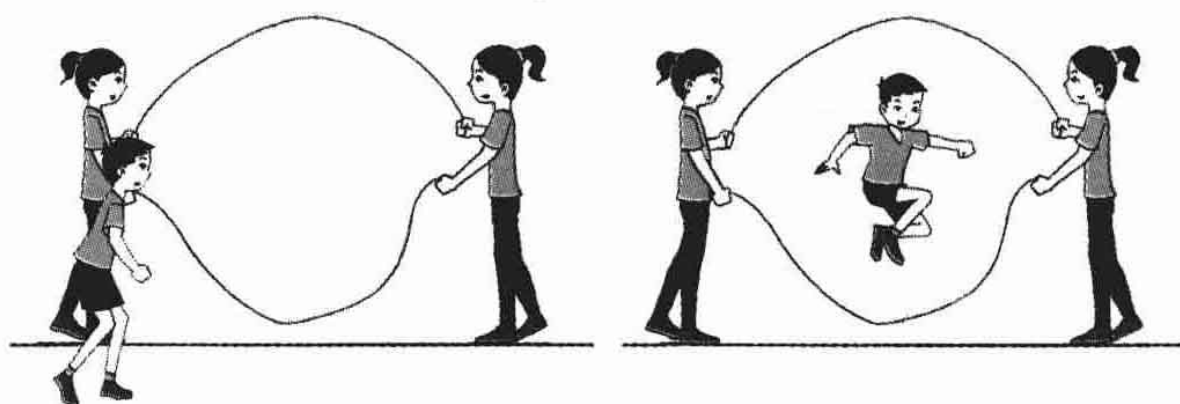


图 4-4-9

#### 4. 跳十字绳

跳十字绳的动作方法(见图 4-4-10)是:

- (1) 四人摇两条绳, 两条绳同时起落, 使两条绳交叉呈“十”字形, 以交叉处触地为宜, 一般以上边绳作为指挥绳, 下边绳跟随上边绳的节奏摇转;
- (2) 跳绳人排列站在绳的对面, 准备正上绳, 在绳交叉点的地方跳绳。

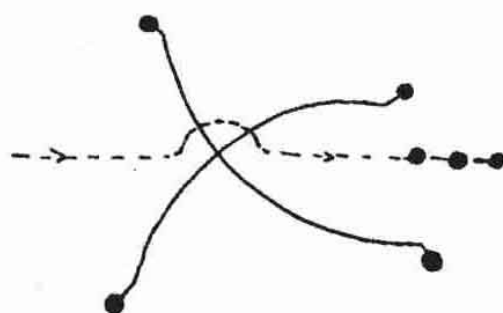


图 4-4-10

#### 5. 侧上跳十字绳

侧上跳十字绳的动作方法(见图 4-4-11)是:

摇绳动作与跳十字绳相同, 跳绳人从其中一条绳的



一端正上绳，然后左转一个直角，反上跳另一条绳。

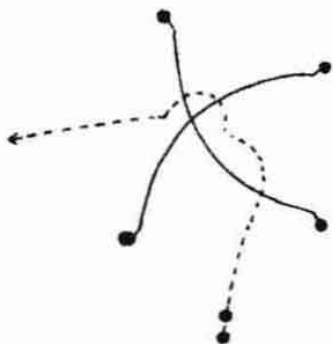


图 4-4-11

## 6. 交替对摇绳连续跳

### 摇绳

摇绳的动作方法(见图 4-4-12)是：

- (1) 摇绳人相对站立，先按顺时针方向摇一条绳，转至上方最高点时，两人协力再按逆时针方向摇另一条绳，当后摇的绳转至上方最高点时，恰是先摇绳转至最低点，如此两绳一上一下交错转动；
- (2) 摇绳时，绳打地后两人尽量向外用力摇转，便于两绳交错而不搭在一起，摇绳速度一致，用力协调。

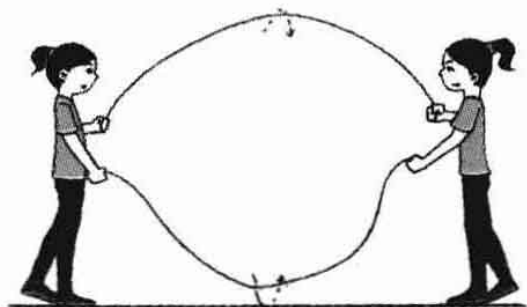


图 4-4-12

## 跳绳

跳绳的动作方法(见图 4-4-13)是:

- (1)上绳时先跳靠近自己的反摇绳,另一绳正好在高空,跳过第一绳之后,另一绳正好转至脚下,立即跳过;
- (2)第一次跳过的绳再次转至脚下,如此及时跳越两条交错摇过的绳,可用双脚,也可左右脚交替跳。

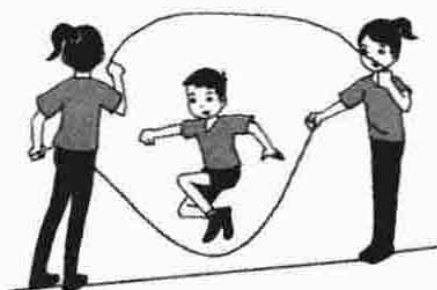


图 4-4-13

## 下绳

下绳的动作方法(见图 4-4-14)是:

下绳的动作同上绳,也以一条绳为目标,如跳绳次数为单数,可按上绳方向跑出,如跳绳次数为双数,则从上绳的同侧方向跑出。

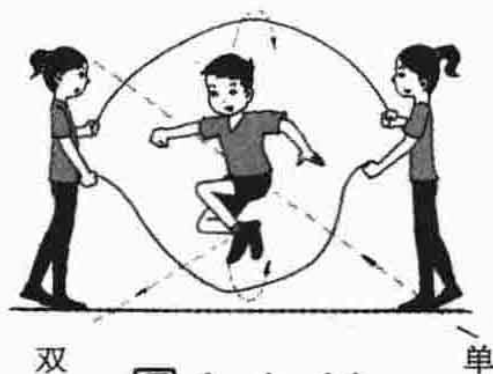
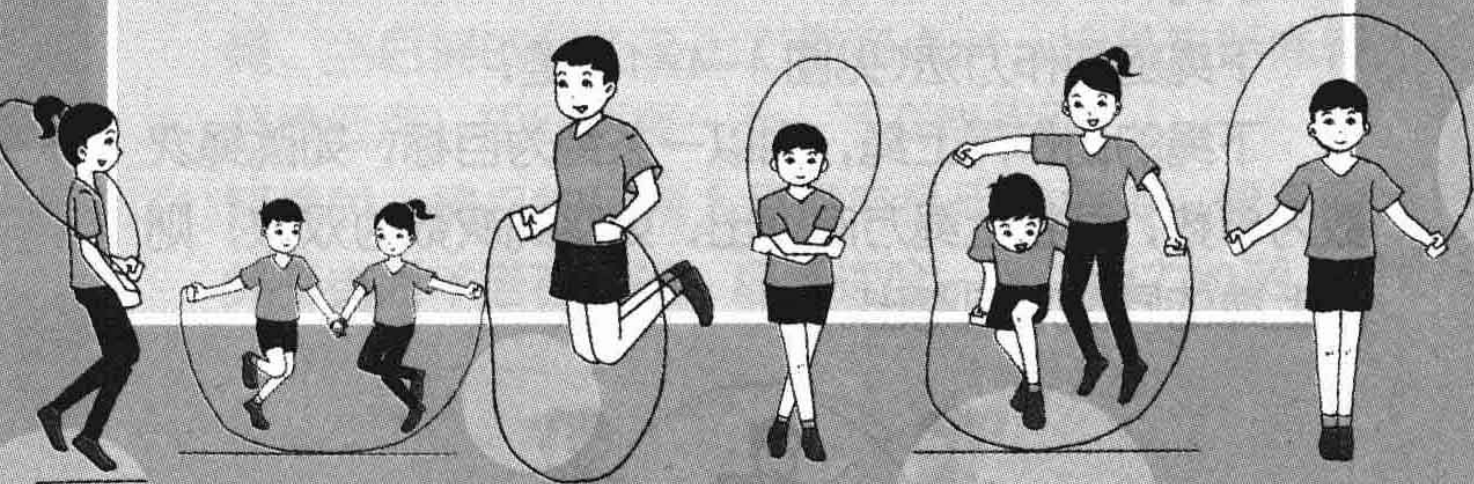


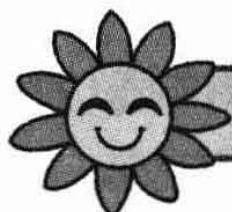
图 4-4-14

## 第五章 比赛规则

合理的比赛程序是比赛顺利进行的前提条件，正确、合理的裁判工作是比赛公平、公正的基本保障。了解比赛规则的相关知识，既能够使观众更全面、更深入地欣赏比赛，同时又能够使选手游刃有余地进行比赛。







## 第一节 程序

跳绳运动在长期的发展过程中,已经形成了一套完整的比赛程序。



### 一、参赛办法

参加跳绳比赛首先要进行报名,报名后经过资格审查才能有机会参加比赛。



### 二、比赛方法

#### (一)比赛开始与结束

比赛开始与结束均以口令或鸣哨为信号,计时员发出“选手准备”指令后,所有参赛选手就位,发出“预备”指令后,做好跳绳准备,单绳项目的选手双手持绳于身后,双绳、长绳“8”字跳项目的选手持绳站好。

#### (二)计时计数赛

##### 1. 单摇跳

选手跳起1次,两手摇绳,绳绕身体1周(360度),计次数1次,在规定时间内累积计数。

## 2. 双摇跳

选手跳起 1 次，两手摇绳，绳绕身体 2 周(720 度)，计次数 1 次，在规定时间内累积计数。

## 3. 三摇跳

选手跳起 1 次，两手摇绳，绳绕身体 3 周(1080 度)，计次数 1 次，在规定时间内累积计数。

## 4. 间隔交叉单摇跳

选手单摇跳起 1 次，两手体前交叉摇绳，绳绕身体 1 周(360 度)，再跳起 1 次，依次一摇一变化交叉跳，一个动作循环计次数 1 次，在规定时间内累积计数。

## 5. 混双单摇跳

男女选手各 1 名，同时跳起 1 次，绳绕两人体 1 周(360 度)，计次数 1 次，在规定时间内累积计数。

## 6. 接力赛

4 × 30 秒单摇跳、4 × 30 秒双摇跳、4 × 45 秒双绳交互摇三人跳，须以 30 秒或 45 秒口令为信号进行接力跳。

## 7. 长绳“8”字跳

2 名选手持绳站好，间距不小于 3.6 米，在口令或鸣哨后将绳同方向 360 度摇起，选手无论采用何种方式须依次以“8”字路线跑入绳中跳越，长绳过双脚，跑



出长绳，计次数1次，在规定时间内累积计数。

### (三)花样赛

花样赛包括个人赛和团体赛，须自行编排动作及套路，在规定时间内进行跳绳比赛。

### (四)表演赛

由4~14名选手以配乐进行表演，表演内容为自编花样。



## 第二节 裁判

跳绳比赛中，裁判人员有严密的组织工作和严格的评分标准。选手如果对评分标准了然于胸，就能在比赛中游刃有余、发挥自如。



### 一、裁判员

裁判员由以下人员组成：

- (1) 总裁判长1人，副总裁判长1~2人；
- (2) 裁判组设裁判长1人，副裁判长1~2人，裁判员不少于8人；
- (3) 计时计数比赛每个场地由3名计数裁判员担任裁判，

其中 1 人为主裁判员；

(4) 花样比赛由 8 名裁判员担任裁判，其中 3 人为难度评分裁判员，5 人为评分裁判员；

(5) 编排记录长 1 名，检录长 1 名；

(6) 记录员 1~2 人，计时员 1 人，检录员 2~3 人，宣告员 1~2 人。



## 二、评分

### (一) 计时计数赛

#### 1. 应得数

在计时计数比赛中，每场比赛须 3 名裁判员计数，若 2 名裁判员计数相同而第 3 名不同时，应以这 2 名计数相同裁判员所计数为准；若 3 名裁判员所计数各不相同，应以 2 名最接近，且计数最高的裁判员所计数的平均值为准，此平均值称为选手的应得数。例如 133、135、137，取 135、137，即  $133-135-137 \rightarrow (135+137)/2=136$ ， $T=136$ 。若同一场地的分数连续有 5 次以上不同，则应及时报告裁判长。

#### 2. 最后有效次数

应得数减去裁判长判罚的犯规应扣次数，为最后有效次数。

### 3. 名次确定

比赛成绩按最后有效次数确定，次数多者名次列前；如次数相等，以失误少者名次列前；如仍相等，并涉及第1名，令次数相等的选手加赛1场；若再相等，则在裁判长的监督下，由双方选手或领队抽红白签决定名次，并规定抽红签者为第1名，抽白签者为第2名。

### (二) 花样赛

#### 1. 应得分

在花样比赛中，比赛须由8名裁判员评分，其中A组5名裁判员的评分除去最高分和最低分，取平均值为综合分；B组3名套路难度裁判员评分的平均值为套路难度分，综合分与套路难度分之和为应得分。

#### 2. 最后有效分数

应得分减去裁判长判罚的犯规应扣分数，为最后有效分数。

#### 3. 名次确定

在花样比赛中，比赛成绩按最后有效分数确定，分数高者名次列前；如分数相等，以套路难度分数高者名次列前；如仍相等，以失误次数少者名次列前；若再相等，并涉及第1名，则在裁判长的监督下，由双方选手

或领队抽红白签决定名次，并规定抽红签者为第 1 名，抽白签者为第 2 名。

**参考文献：**

- [1]赵振平. 从小玩跳绳. 人民体育出版社, 2000
- [2]周兢. 兔兔跳绳. 江苏少年儿童出版社, 2007



Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "MTlwNjQ3ODMuemlw",
  "filename_decoded": "12064783.zip",
  "filesize": 10530570,
  "md5": "0acf8da4c02a73be90ac52cd84568415",
  "header_md5": "501a1b6f7184e4ad6140ae98ea439900",
  "sha1": "d0b2c3a1fe911f1195a24235aba1174679eeb9d2",
  "sha256": "9f6fdd86dfcb894ffce3ebaa06b4edf7e2aa6d12b6c8c64a70762f1897c637f7",
  "crc32": 3291631159,
  "zip_password": "52gv",
  "uncompressed_size": 11399613,
  "pdg_dir_name": "12064783",
  "pdg_main_pages_found": 74,
  "pdg_main_pages_max": 74,
  "total_pages": 83,
  "total_pixels": 238925593,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```