

关于开展 2020 年徐汇区中小学生线上跳绳比赛暨

2020 年徐汇区中小学生线上跳绳培训的通知

各中小学、职校：

为更好地服务学生在疫情、暑期期间的居家体育文化生活，积极倡导居家科学健身。现结合校情和学情，推广跳绳运动，充分发挥跳绳项目简单易行，受场地限制小的优势，特在暑期推出线上跳绳培训及赛事。

一、活动时间

2020 年 7 月 25 日-8 月 25 日。

二、活动地点

线上平台

三、活动对象

仅限上海市徐汇区在籍在校中小學生参加（部分国际部学生凭护照号参赛，有效学籍时间截止为 2020 年 8 月 31 日）。

四、活动内容

1. 线上课程

（1）课程安排

课程	内容	推出日期	课程时长
1	跳绳历史文化	7 月 25 日	5-10 分钟
2	竞赛内容展示	7 月 27 日	10-15 分钟
3	花样跳绳入门	7 月 30 日	10-15 分钟
4	跳绳展望	8 月 2 日	5-10 分钟

(2) 参与方式

通过上海市徐汇区青少年活动中心微信公众号发布培训内容。

2. 线上比赛

(1) 每位学生只能代表一个组别参赛，每校参赛人数不少于 10 人。参赛学生在规定时间内，在组委会指定报名通道上传参赛视频，登录网址为 <http://crm.yilelink.com/xuhui/register/login.php>

(2) 注册报名时间为 7 月 27 日 10 时—8 月 10 日 24 时；上传参赛视频时间为 7 月 27 日 10 时—8 月 15 日 24 时

(3) 具体比赛规程见附件。

五、活动联系人

徐汇区青少年活动中心 王轶康、朱方。

徐汇区青少年活动中心

2020 年 7 月 22 日

附件：

云上“跳”战 各显“绳”通 ——2020年徐汇区中小学生线上跳绳比赛规程

- 一、主办单位：徐汇区教育局
- 二、承办单位：徐汇区青少年活动中心
- 三、协办单位：上海优孩教育科技有限公司
- 四、技术支持：全国跳绳运动推广中心
- 五、竞赛方式：线上平台
- 六、竞赛日期：2020年7月27日-8月15日
- 七、参赛资格和报名方法

1. 仅限上海市徐汇区在籍在校学生报名（部分国际部学生凭护照号参赛），每名学生只能代表学籍所在校参赛，且只参加一个组别的赛事。每校参赛人数不少于10人。

2. 运动员在规定时间内，在组委会指定报名通道上注册报名和上传参赛视频，登录网址为

<http://crm.yilelink.com/xuhui/register/login.php>。

视频文件名称按照“项目-组别-学校-姓名”格式命名；视频一经上传不准修改、撤回，如有重复上传视频的，以第一份为准。

3. 注册报名时间为7月27日10时—8月10日24时；上传视频时间为7月27日10时—8月15日24时。

八、竞赛联系人：徐汇区青少年活动中心 王轶康、朱方。

九、项目和组别

(1) 速度竞技赛

小学低年级（一二三年级）组：1分钟单摇跳

小学高年级（四五年级）组：1分钟单摇跳、2分钟单摇跳（可任选一项或两项兼报）

初中组：1分钟单摇跳、4分钟单摇跳（可任选一项或两项兼报）

高中组：1分钟单摇跳、4分钟单摇跳（可任选一项或两项兼报）

(2) 花样自选赛

根据线上课程的培训教学内容，自主选择是否参加。

十、竞赛规则

1.1 分钟单摇跳

(1) 技术要求

运动员双手摇绳，采用双脚轮换跳/并脚跳的方法跳绳，每跳起一次，绳体跃过头顶并通过脚下绕身体一周(360°)，称作单摇跳。在1分钟规定时间内累计成功过绳的次数。

(2) 比赛口令

“5—4—3—2—1—开始—30秒—5—4—3—2—1”。

2.2 分钟单摇跳

(1) 技术要求

运动员双手摇绳，采用双脚轮换跳/并脚跳的方法跳绳，每跳起一次，绳体跃过头顶并通过脚下绕身体一周(360°)，称作单摇跳。在2分钟规定时间内累计成功过绳的次数。

(2) 比赛口令

“5—4—3—2—1—开始—30 秒—1 分钟—1 分 30 秒—5—4—3—2—1”。

3.4 分钟单摇跳

(1) 技术要求

运动员双手摇绳,采用双脚轮换跳/并脚跳的方法跳绳,每跳起一次,绳体跃过头顶并通过脚下绕身体一周(360°),称作单摇跳。在 4 分钟规定时间内累计成功过绳的次数。

(2) 比赛口令

“5—4—3—2—1—开始—30 秒—1 分钟—1 分 30 秒—2 分钟—2 分 30 秒—3 分钟—3 分 30 秒—5—4—3—2—1”。

4. 花样自选赛

(1) 技术要求

本次比赛为个人花样跳绳比赛。参赛人员需在规定音乐时间内完成。在完成花样绳规定动作时充分展现身体的柔韧、力量、速度、平衡、协调及灵敏性等能力;成套动作必须表现出与音乐的合拍能力,绳子展现充分、饱满、可控。

(2) 评分办法

评分标准结合培训课程的内容,从动作难度、动作完成质量、节奏稳定性及表现力等四个方面评定。

备注:速度竞技赛和花样自选均需使用规定口令和音乐。可前往上海市徐汇区青少年活动中心微信公众号进行下载。

十一、竞赛要求

1. 比赛场地

跳绳场地选择平坦宽敞的地方，以木地板、橡胶场地最佳；运动员的背景应选择白墙或空旷区域，便于裁判识别动作和绳体。

2. 视频拍摄要求

线上比赛应完整拍摄整个过程，过程中运动员和绳体任何部位都不能超出屏幕，拍摄时需放置一面钟或计时设备在视频中，防止作弊，如发现视频经过后期剪辑、合成、加速等处理，成绩计为零分，并通报学校。

3. 比赛着装

比赛必须穿着运动服、运动鞋，服装上禁止使用松散的装饰。

4. 绳具要求

本次比赛不限绳体。

5. 跳绳姿势要求

①1分钟单摇跳：自始至终只能采用双脚轮换跳或并脚跳中的一种姿势，不可在比赛过程中进行更换。

②2分钟单摇跳和4分钟单摇跳：不限跳绳姿势，可以使用并脚跳或者双脚轮换跳，并且在比赛过程中可以自由切换。

十二、裁判规则

1. 选派裁判须获得全国跳绳运动推广中心裁判认证。

2. 成绩公布后24小时为公示期，仲裁委员会在24小时内接受仲裁申请，仲裁委员会根据申请者所述项目、组别、学校、姓名，重新

核实参赛成绩，决定是否更改成绩表；1天后，再公布成绩，为最终竞赛成绩，不再作修改。

十三、奖励办法

1. 个人奖项

各项目各组别一等奖 30%，二等奖 30%，三等奖 40%（未能达到各项目最低标准的成绩本次比赛不予录取。具体标准详见“各项目各组别参与评奖低标准”）。获奖运动员将颁发纸质获奖证书。

2. 对于积极组织参赛、成绩优异的学校，将评选“最佳组织奖”。

3. 各项目各组别参与评奖最低标准

序号	组别	项目	男（个/分）	女（个/分）
1	小学低年级（一、二、三年级）组	1分钟单摇跳	85	85
2	小学高年级（四、五年级）组	1分钟单摇跳	115	120
		2分钟单摇跳	205	210
3	初中组	1分钟单摇跳	120	120
		4分钟单摇跳	380	380
4	高中组	1分钟单摇跳	130	130
		4分钟单摇跳	385	385

十四、本规程未尽事宜，解释权属徐汇区学生阳光体育比赛组委会。