

福建中医药大学第二届体育文化节暨学生跳绳比赛

规程

一、主办单位：福建中医药大学体育运动委员会

二、承办单位：福建中医药大学体育部

三、比赛时间：2026年3月25日（周三）17:40—18:30

比赛地点：旗山校区室内羽毛球馆

四、比赛项目及具体时间安排

（一）个人赛

男、女1分钟单摇跳

男、女30秒双摇跳

（二）团体赛

男女混合“8”字绕环跳（不限男女比例）

五、参赛单位

中医学院、中西医结合学院 中西医结合研究院、药学院、针灸推拿学院、人文与管理学院、护理学院、康复产业研究院 康复医学院、骨伤学院、第一临床医学院、第二临床医学院

六、比赛规则要求

（一）比赛口令

比赛开始与结束均以口令为信号，裁判员发出“裁判员准备——运动员准备”指令后，所有裁判员和运动员就位；发出指令“预备”后，所有参赛运动员做好跳绳准备，发出指令“跳”后，所有参赛运动员开始起跳（单绳项目的选手双手持绳于身后，长绳“8”字跳项目的选手持绳站好）。

（二）个人赛规则

在规定时间内跳绳次数，跳绳过程中可以停顿，以结束时的总次数为个人最后成绩。

单摇跳：运动员跳起一次，双手摇绳，绳跃过头顶通过脚下绕身体一周（360°），称作单摇跳，记次数1次，在60秒时间内累积计数。

双摇跳：运动员跳起一次，双手摇绳，绳跃过头顶通过脚下绕过身体两周（720°）称作双摇跳，记次数1次，在30秒时间内累积计数。

（三）团体赛规则

男女混合“8”字绕环跳

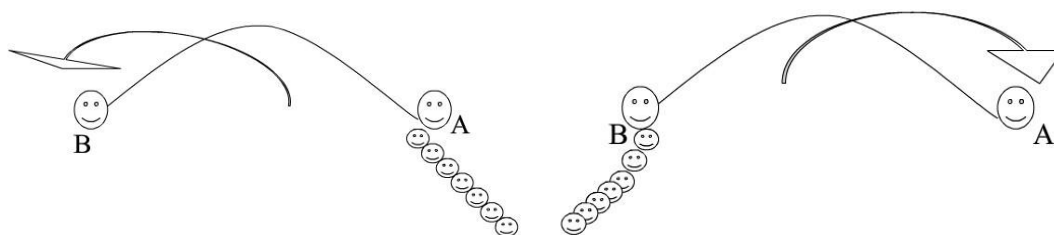
[要求]

时间为 3 分钟；

人数 10 人（2 人摇绳，8 人跳）。

[项目介绍]

裁判员发出“运动员准备”指令后，所有参赛运动员到指定位置；发出指令“预备”后，所有参赛运动员贴近摇绳者一侧站成一路纵队，做好跳绳准备，摇绳选手持绳站好。在口令或鸣哨后将绳摇起，运动员无论采用何种方式依次以“8”字路线跑入绳中跳跃，长绳过双脚一次再跑出长绳，则计数 1 次，在 3 分钟内累积进行计数。失误者退回原位继续比赛。



10 人“8”字跳绳方法示意图

七、参赛办法

（一）参赛资格

凡在校学生身体健康者均可参加比赛。比赛中，若有单位对参赛队员资格表示疑义，需出示该队员学生证。凡违反规定者，取消该单位比赛资格和名次，并通报批评。

（二）组队要求

比赛以学院为单位，各单位可报负责人 1 人；另外必须报随队裁判 2 人，单项比赛各单位每项限报 2 人，团体赛各单位可报 1 队，每队 12 人，10 人参加比赛，2 人为候补队员。（注：队员不能兼项）

（三）裁判安排

由各个学院推荐裁判员 2 名，用于配合执行比赛。

八、比赛方法

个人赛：按各项目规定时间内跳绳次数排名，次数多者名次列前。

团体赛：综合各团体项目跳绳次数排名，次数多者名次列前。

（注：如并列需加赛，成绩不列入最终成绩）

九、报名办法

各学院于 3 月 23 日上午 10:00 前将报名表电子版（附件 2）发送到 181995279@qq.com，纸质版（需盖学院公章）提交到体育部二楼办公室。

联系人：李老师 15080074002。请各学院踊跃报名，逾期将被视为弃权。

十、技术与规则培训

各单位至少派出 1 名负责人参加于 3 月 20 日（周五）中午 13:00 体育部二楼会议室的相关培训。

十一、比赛用绳

本届跳绳比赛指定品牌为跃动绳子。

十二、名次录取与奖励办法

1. 各项目分别录取前八名，颁发奖状，并分别按 9、7、6、5、4、3、2、1 分计入本届跳绳比赛各学院总分。

2. 本届比赛各学院总分第 1~8 名分别按 18、14、12、10、8、6、4、2 分计入校第二届体育文化节总分。

十三、仲裁委员会与裁判员

仲裁委员由体育部老师指派，裁判长由体育部老师担任，裁判员由各个学院推荐的裁判员学生担任。

十四、健康与安全

（一）参赛要求

参赛运动员应是身体健康者，凡患有心肺功能等疾病者不参加比赛。

十五、其他事项

（一）参赛纪律

检录时间 10 分钟未到场或者人员不齐不能上场比赛，按弃权处理。

（二）解释权

本规程的解释权属校体育部。

校体育部
2026 年 3 月 18 日

附件

福建中医药大学第二届体育文化节暨学生跳绳比赛报名表

所在学院（盖章）：_____负责人：_____联系电话：_____

项目	组别	姓名	学号	备注
单摇（1 分钟）	男 1			
	男 2			
	女 1			
	女 2			
双摇（30 秒）	男 1			
	男 2			
	女 1			
	女 2			
10 人 8 字跳 （3 分钟）	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			