



2025 全國跳繩菁英選拔暨交流賽 競賽規程

主辦單位：臺灣跳繩協會

承辦單位：竹印有限公司

協辦單位：澳門跳繩運動推廣協會

民風 Folk Custom Style



目錄

壹、 宗旨	3
貳、 目的	3
參、 辦理單位	3
肆、 比賽日期	3
伍、 比賽地點	3
陸、 報名規則	3
柒、 比賽項目及分組	5
捌、 報名費用	6
玖、 比賽通則	7
壹拾、比賽項目規則說明	10
壹拾壹、 獎懲	16
壹拾貳、 申訴	18
壹拾參、 附則	18

壹、宗旨

為推展跳繩運動，開拓國民對跳繩運動的視野，舉辦本賽事以促進全國跳繩選手互相切磋、交流進步，協助臺灣有潛力之跳繩選手了解國際性跳繩賽事規則，選拔出代表臺灣參加 IJRU 2025 世界跳繩錦標賽之菁英選手。

貳、目的

- 一、選拔代表臺灣參加 IJRU 2025 世界跳繩錦標賽之菁英選手。
- 二、提升選手的視野，增加國內外跳繩選手的良性競爭、互動及技術交流。
- 三、使更多國人看見花式跳繩豐富、多元的變化及可能性。

參、辦理單位

- 一、主辦單位：臺灣跳繩協會
- 二、承辦單位：竹印有限公司
- 三、協辦單位：澳門跳繩運動推廣協會、民風 Folk Custom Style

肆、比賽日期

西元 2025 年 1 月 25 日至 1 月 26 日

伍、比賽地點

地點：致理科技大學誠信館5樓

地址：新北市板橋區文化路一段313號

交通方式：

<https://www.chihlee.edu.tw/p/412-1000-42.php>



圖1.比賽地點交通示意圖

陸、報名規則

- 一、報名期限：西元2024年10月01日（日）自 2024 年 12 月 1 日（五）17:00pm止
- 二、報名手續：

- （一）請至臺灣跳繩協會官網（<https://taiwantjru.wixsite.com/tjru/services-7>）下載報名表單（Excel），依照報名表說明步驟填寫相關報名資料及參賽者聲明google表單，填表完成後將『報名表單、參賽者聲明同意書（掃描檔）、參賽者大頭貼雲端資料夾連結』寄至臺灣跳繩協會E-mail：

taiwantjru@gmail.com

1.信件主旨：2025全國跳繩菁英選拔暨交流賽報名表-隊伍名稱



- 2.報名表命名：隊伍名稱+報名表（ex：TJRU報名表）
- 3.參賽者聲明同意書（掃描檔）命名：隊伍名稱+參賽者聲明同意書
- 4.參賽者大頭貼雲端資料夾連結（請開存取權設定），大頭貼請提供JPG檔，並以『隊伍名稱+姓名』命名，ex:『TJRU王小明』。（大頭貼為製做選手證用，請提供與選手近況相符之照片）

- (二) 收到本會寄送之報名確認信件後，於報名截止前進行報名費用匯款。
（早鳥報名需在2024年10月31日（四）17:00pm前完成匯款）

匯款資訊：

戶名：臺灣跳繩協會呂玥瑩

代號：700（台北圓山郵局）

帳號：00016510228751

*** 匯款時請備註隊伍名稱，以利核對匯款資訊**

- (三) 匯款完成後回傳團體名稱、匯款日期至本會信箱進行核對，本會確認收到報名費用後即視同報名完成，不予退費。

三、比賽音樂繳交規定：各隊使用之比賽音樂請於**2024年12月13日（五）17:00pm**前寄至臺灣跳繩協會信箱taiwantjru@gmail.com，逾時不候。

信件主旨：隊伍名稱+比賽音樂

- (一) 音檔命名方式：

1. 個人項目：隊伍名稱-交流賽/菁英選拔賽-選手姓名
2. 團體項目：隊伍名稱-交流賽/菁英選拔賽+項目名稱+選手姓名
ex：TJRU-菁英選拔賽75秒雙人同步花式賽王小明、李大同

- (二) 比賽音樂注意事項：

1. 音樂長度以檔案時間計算，非以聽見音樂後開始計算，請提交音樂長度在75秒或以內之音檔。
2. 請提交符合前項規定之mp3檔，非mp3之音檔本會不予受理。
3. 音樂歌詞不得含有不雅內容。
4. 未於指定時間繳交符合規定之音檔即視為不使用音樂進行比賽。

四、更換選手規定：

- (一) 提交報名表後如欲變動、更改出賽選手，須於報名截止前以Email通知本會，**每隊以更改一次為限**。
- (二) 如以早鳥價報名之隊伍於早鳥結束後提出變動、更改出賽選手，視同未於早鳥期限內完成報名，需補齊相關報名費之差額。
- (三) 報名截止後如欲變動、更改出賽選手，每項更改需另外支付手續費500元。
- (四) 2025年1月10號17:00後不接受任何更改。



柒、比賽項目及分組

一、交流賽：

個人賽		
參賽組別	分齡	項目
男子組	7 - 11 歲	30秒跑步跳計次賽
女子組	12 - 15歲	3分鐘跑步跳耐力計次賽
國際男子組	16歲或以上	75秒個人花式賽
國際女子組	30歲或以上組	三迴旋耐力計次賽

團體賽		
參賽組別	分齡	項目
男子組	7 - 11 歲	2x30秒二迴旋接力賽
女子組		4X30 秒跑步跳接力賽
混合組	12 - 15歲	1 分鐘交互繩速度賽
國際男子組	16歲或以上	75秒雙人同步花式賽
國際女子組	30歲或以上組	75秒車輪花式賽
國際混合組		

二、菁英選拔賽：

個人賽		
參賽組別	分齡	項目
男子組	7 - 11 歲	30秒跑步跳計次賽
女子組		3分鐘跑步跳耐力計次賽
國際男子組	12 - 15 歲	75秒個人花式賽
國際女子組	16歲或以上	三迴旋耐力計次賽

團體賽		
參賽組別	分齡	項目(9)
男子組	7 - 11 歲	2x30秒二迴旋接力賽
女子組		4X30 秒跑步跳接力賽
混合組	12 - 15 歲	4X30 秒交互繩接力賽
國際男子組	16歲或以上	1 分鐘交互繩速度賽
國際女子組		75秒雙人同步花式賽
國際混合組		75秒車輪花式賽
		75秒四人同步花式賽
		75秒三人交互繩花式賽
公開組	12 - 15 歲	DDC - 30秒交互繩速度賽
國際公開組	16歲或以上	

三、長繩項目：

團體賽		
參賽組別	分齡	項目
公開組	9歲或以上	1 分鐘十人八字繩
國際公開組		30秒十人一字繩



- (一) 年齡計算方式：2025年－參賽者出生西元年
- (二) 團體賽項目依隊伍中年齡最長者之年齡為分齡組別基準
- (三) 30歲以上者可報名「16歲或以上組」或「30歲或以上組」
- (四) 可同時參加菁英選拔賽、交流賽、長繩，但參加之競賽項目不能重複。

例如：參加菁英選拔賽個人30秒跑步跳計次賽者，不能參加交流賽的個人30秒跑步跳計次賽，但可參加交流賽的個人3分鐘跑步跳耐力計次賽或其他項目。

注意：如欲參加個人全場排名Overall之計算，個人三項必須都在同一賽事（三項都是菁英選拔賽或三項都是交流賽）。

- (五) DDC-兩分鐘表演賽無需甄選，但需按本會安排於賽事當日進行公開演出，請直接與本會聯繫。

捌、報名費用

一、比賽項目費用：

賽事	項目	金額	早鳥優惠價
菁英選拔賽	個人項目	850元/項	680元/項
	團體項目	1250元/項	1000元/項
交流賽	個人項目	425元/項	340元/項
	團體項目	625元/項	500元/項
長繩項目	八人八字、一字繩	1250元/項	1000元/項

- (一) 報名菁英選拔賽個人項目三項（含）以上者，報名費優惠 2200 元，早鳥報名三項（含）以上優惠為 1800 元。
- (二) 報名菁英選拔賽團體項目之隊伍，報名『每滿四個項目』即折 500 元。Ex:全隊報名菁英選拔賽之團體項目共 14 項，則報名費折扣 1500 元。
- (三) 報名交流賽個人項目三項（含）以上者，報名費優惠 1100 元，早鳥報名三項（含）以上優惠為 900 元。
- (四) 報名交流賽團體項目之隊伍，報名『每滿四個項目』即折 200 元。Ex:全隊報名交流賽之團體項目共 14 項，則報名費折扣 600 元。
- (五) 選手報名即得一張普通票入場券。(依人計算)。
- (六) 報名附贈之普通票可加 300 元升級為 VIP 票，可於報名時提出升級需求。
- (七) 早鳥價自報名開始至西元 2024/10/31 (四) 17:00 截止。

二、裁判費用：

選手人數	需提名之裁判數	若缺少符合資格之裁判，需負擔之裁判費用
1~5人	1名	3600元
6~10人	2名	7200元或1名裁判+3600元
11~15人	3名	10800元或1名裁判+7200元或2名裁判+3600元

- (一) 選手總人數在1至5人之學校/團體，需派出一名有臺灣跳繩協會 C級 Speed裁判資格之裁判或者支付一單位之裁判費用3600元。選手總人數在6至10人的學校/團體需派出2名有臺灣跳繩協會 C級 Speed裁判資格之裁判或者繳交2單位之裁判費用7200元或者派出1名有臺灣跳繩協會 C級



Speed裁判資格之裁判並繳交一單位的裁判費3600元，依此類推。裁判須於報名時提交相關證明，倘未有臺灣跳繩協會裁判資格者，於西元2024年12月20日（五）前考核通過即可提出裁判費用退還申請。裁判費用退還申請須於2024年12月27日（五）前向本會提出，逾時不候。

- (二) 本會預定於2024年12月14日、15日舉辦C級裁判培訓，請留意臺灣跳繩協會粉絲專頁以獲得最新資訊。
- (三) 凡隊伍具2025年臺灣跳繩協會之團體會員身份或參賽選手皆為臺灣跳繩協會之學生或個人會員者，可享裁判費用85折優惠。
- (四) 國際組可派具IJRU Lv1或以上 Speed裁判證之裁判。

三、入場券：

入場券種類	費用	座位區
VIP票	500	5樓中間座位（專屬座位），可參與現場互動，有機會獲得精美禮品，限量100名。
普通票	300	6樓座位區（自由座位）

- (一) 18歲（含）以上成人須購券入場。
- (二) 18歲以下者可免費登記普通票，購買VIP票優惠為300元。
- (三) 賽事當天依身份證明證件簽到領取入場券。

四、優惠資格：

- (一) 具臺灣跳繩協會2025年之個人/學生會員身份者，報名個人賽事享報名費之85折優惠（10/31前報名則早鳥價打85折，11/1開始則依原報名費打85折），並可獲得兩張免費普通票入場券。
- (二) 具臺灣跳繩協會2025年之團體會員身份者，報名團體賽事、長繩項目享報名費之85折優惠（10/31前報名則早鳥價打85折，11/1開始則依原報名費打85折）、並可獲得5張免費普通票入場券。
- (三) 普通票可加300元升級為VIP票。

五、退費說明：

- (一) 賽事報名經確認不予退費。
- (二) 入場券於活動日一個月前取消全額退費活動日一個月內取消退還90%費用，活動日前一週內取消不予退費。
- (三) 如需退費，需自行負擔相關手續費。
- (四) 如遇不可抗力之因素，主辦單位保有隨時修改活動辦法或終止本活動之權利。

玖、比賽通則

- 一、本賽事根據國際跳繩聯盟(IJRU)之競賽及評分規則為基礎，修訂、新增成為一套適合臺灣執行的跳繩賽事。

（詳情請瀏覽IJRU國際跳繩聯盟網頁 <https://rules.ijru.sport>）

二、本賽事競速音檔採用國際跳繩聯盟公告之標準音檔。

競賽音檔連結：<https://reurl.cc/28OQGX>

三、每位選手僅能代表「一個學校/團體」出賽，並依符合之比賽分組條件報名參賽，不得跨隊報名參賽。各單位參與人數及報名項目數不予以限制。

四、各組賽事必須至少有4組以上的選手/隊伍報名，若有項目組別報名人數/隊伍不足4組，其成績將與同齡之其他組別進行比較給予排名，被比較之組別排名不會受到影響。排名比較之基準：

- (一) 男子組報名人數/隊伍不足，和混合組進行比較。
- (二) 女子組報名人數/隊伍不足，和混合組進行比較。
- (三) 混合組報名人數/隊伍不足，和女子組進行比較。
- (四) 若該項有國際組，則與同齡、同性別之國際組進行比較排名。
- (五) 若國際組報名人數/隊伍不足，則與臺灣同齡、同性別之組別進行比較排名。

五、若各組賽事有兩個組別報名人數/隊伍不足4組，則這兩組會合併一起競賽，不分國際或臺灣組，若各組賽事有三個組別或以上報名人數/隊伍不足4組，依下列原則進行合併競賽：

- (一) 若三個組別報名人數/隊伍數不足，且三個組別人數/隊伍數不超過5組，則這三組會一起合併競賽。若超過5組，則依同性別之組別優先進行合併排名，剩下之組別進行比較排名，若三組性別組皆不同（國際）女子、（國際）男子、（國際）混合各一則以女子組及混合組進行合併排名，男子組進行比較排名。
- (二) 若男子組、女子組、混合組、國際男子組、國際女子組、國際混合組報名隊伍皆不足四組，則以同性別之組別進行合併排名，男子組與國際男子組、女子組與國際女子組、混合組與國際混合組。
- (三) 若女子組、混合組、國際男子組、國際女子組、國際混合組報名隊伍皆不足四組，且混合組+國際混合組+國際男子組之隊伍數不超過5組，則女子組及國際女子組合併排名，混合組與國際男子組、國際混合組合併

排名。若混合組+國際混合組+國際男子組之隊伍數超過5組，則混合組與國際混合組合併排名，國際男子組則與男子組進行比較排名，若無男子組可進行比較排名，則與合併後的混合組進行比較排名。

(四) 若男子組、混合組、國際女子組、國際混合組報名隊伍皆不足四組，則男子組與混合組合併競賽，國際女子組與國際混合組合併競賽。

(五) 若男子組、女子組、國際女子組、國際混合組報名隊伍皆不足四組，則男子組與國際混合組合併競賽，女子組與國際女子組合併競賽。

六、花式項目比賽時間計算由聽見音樂開始計時，以選手動作停止為結束。

七、跑步跳由右腳開始起算，當右腳及左腳各完成一次過繩，計算為一下。

八、為保障選手安全，各項比賽進行中若出現非跳繩之物品從選手身上掉落（髮夾、手環、手錶等）或鞋帶鬆脫等狀況，裁判會立刻要求選手將掉落的物品丟出比賽區外或將鞋帶綁好，在有安全疑慮之狀況未排除期間，選手的任何動作將不予以評分計算，比賽時間、音樂亦不會暫停。

九、場地規範：各比賽項目之場地範圍將以清晰的線條標示。

花式項目場地大小：12x12平方公尺

競速、耐力賽項目場地大小：5x5平方公尺

長繩項目場地大小：12x5平方公尺

教練區場地大小：1x1平方公尺

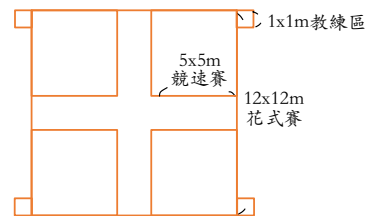


圖2.場地大小示意圖

十、失誤及違規事項說明：

(一) 失誤定義：

1. 繩子停止（除了選手在纏繩、改變繩子的方向、讓繩子停在身上的某部位、擺 pose 等狀況）
2. 拋把後沒接到繩把或試圖抓住繩子
3. 執行非放把之技術時繩把飛出運動員的手中
4. 再起跳時又失誤，視為另一個新的失誤
5. 失誤是以繩子「組數」作計算，非以運動員人數計算。在車輪、交互繩、同步花式的套人時發生失誤紀錄為一次失誤。

(二) 空間違規：

1. 選手身體任一部位碰到場地邊線外的地面視為空間違規（碰到邊線為界內）。
2. 發生空間違規時裁判會口頭告知選手發生空間違規並停止評分，直至選手回到比賽區內才繼續評分。
3. 選手在空間違規發生時，不會重複收到2次空間違規，除非選手回到比賽區內後又出界。
4. 團體項目中，沒有在執行動作的選手若身體任一部位碰到場地邊線外的地面亦視為空間違規，而若一名選手發生空間違規時有另一名選手也出界了，則會收到2次空間違規。
5. 若發生空間違規時有影響到其他場地之選手，裁判會給予**被影響的**選手重跳的機會，選手必須在離開比賽場地前告知裁判是否要重跳或提交當前的成績。

(三) 時間違規：

1. 花式賽若選手在聽見音樂前就啟動繩子、音樂結束後繼續跳或停止信號響起後仍繼續動作，視為時間違規。
2. 花式賽最多收到2次時間違規。

(四) 偷步定義：

1. 速度賽-選手在Beep聲響起前就啟動繩子即視為偷步。
2. 個人繩接力賽-下一位選手在Beep聲響起前就啟動繩子即視為偷步。
3. 交互繩接力賽-選手在Beep聲響起前就與次位選手替換即視為偷步。
4. 偷步次數*10將會從其競速成績中扣除。

十一、 成績平均原則：

- (一) 當有兩個裁判時，成績為兩個裁判的平均數。
- (二) 當有三個裁判時，成績為分數較相近的兩個裁判的平均數。若是三個裁判的分數差距相同，則以較高的兩個分數之平均數。
- (三) 當有四個或更多裁判時，成績計算為扣除最高及最低的兩個分數後剩餘的分數平均。

壹拾、比賽項目規則說明

一、個人賽項目

(一) 30秒跑步跳計次賽

1. 大會將播放競速音檔「Single Rope Speed Sprint thirty seconds, Judges ready, athletes ready, set Beep.」選手需聽到Beep聲之後才能啟動繩子，否則將視為偷步，偷步情況發生時成績將扣除10下。
2. 依30秒內完成之跑步跳次數為成績。

(二) 3分鐘跑步跳耐力計次賽

1. 大會將播放競速音檔「Single Rope Speed Endurance one hundred eighty seconds, Judges ready, athletes ready, set Beep.」選手需聽到Beep聲之後才能啟動繩子，否則將視為偷步，偷步情況發生時成績將扣除10下。

2. 依180秒內完成之跑步跳次數為成績。

(三) 75秒個人花式賽

1. 大會司儀播報「“隊伍名稱“、“選手姓名“，裁判準備、選手準備，音樂。」後，大會將播放參賽者提供之比賽音檔。
2. 75秒時裁判將發出停止信號，並停止評分。

(四) 三迴旋耐力計次賽

1. 大會將播放競賽音檔「Single Rope Triple Unders, Judges ready, athletes ready, set Beep.」選手需聽到Beep聲之後才能啟動繩子，否則將視為偷步，偷步情況發生時成績將扣除10下。
2. 30秒時會有秒數提示聲「thirty」，若選手在30秒內失誤且連續完成的三迴旋次數少於15下，可以選擇再重新跳一次，若選擇再跳一次，則第一次的成績不會留存，最終成績以第二次連續跳的三迴旋次數為最終成績。選手最多只有一次重跳的機會。
3. 若比賽開始超過30秒後才失誤或者30秒內失誤時成績已超過30下則沒有重新跳一次的機會。

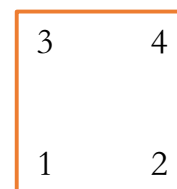
二、團體賽項目

(一) 2x30秒二迴旋接力賽

1. 以接力方式進行，第一位選手先跳30秒二迴旋後再換第二位選手跳30秒二迴旋，成績為兩名選手跳的二迴旋次數總和。
2. 大會將播放競速音檔「Single Rope Double Unders Relay two by thirty seconds, Judges ready, athletes ready, set Beep.」第一位選手需聽到Beep聲之後才能啟動繩子，否則將視為偷步，每次偷步發生，都將扣除成績10下。
3. 每10秒會有秒數提示聲「ten、twenty」，第一個30秒以Beep聲提示，聽到第一個30秒的Beep聲響起後第二位選手才能啟動繩子，否則將視為偷步，每次偷步發生，都將扣除成績10下。

(二) 4x30秒跑步跳接力賽

1. 以接力方式進行，第一位選手先跳30秒跑步跳後再換第二位選手跳30秒跑步跳依此類推，成績為四名選手跳的跑步跳次數總和。
2. 大會將播放競速音檔「Single Rope Speed Relay four by thirty seconds, Judges ready, athletes ready, set Beep.」第一位選手需聽到Beep聲之後才能啟動繩子，否則將視為偷步，每次偷步發生，都將扣除成績10下。
3. 每10秒會有秒數提示聲「ten、twenty」，30秒以Beep聲提示，聽到30秒的Beep聲響起下一位選手才能啟動繩子，否則將視為偷步，每次偷步發生，都將扣除成績10下。
4. 請選手按照圖3之選手次序示例圖就定位，以便裁判計算成績，未按圖3之次序競賽而導致之損失大會不予負責。



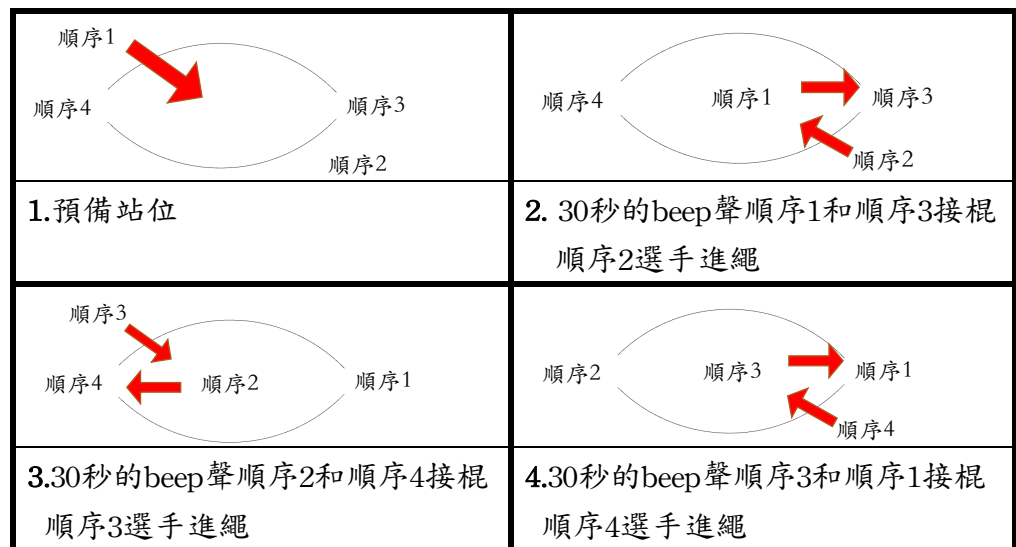
裁判

圖3.4x30秒跑步跳選手次序示例

(三) 4x30 秒交互繩接力賽

1. 以接力方式進行，四位選手輪流繞交互繩及進交互繩跳跑步跳，第一位選手先跳30秒後再換第二位選手跳30秒，依此類推。成績為四名選手跳的跑步跳次數總和。
2. 大會將播放競速音檔「Double Dutch Speed Relay four by thirty seconds, Judges ready, athletes ready, set Beep.」選手需聽到Beep聲之後才能啟動繩子，否則將視為偷步，每次偷步發生，都將扣除成績10下。
3. 每10秒會有秒數提示聲「ten、twenty」，30秒以Beep聲提示，聽到30秒的Beep聲響起後選手才能接棍與進繩，否則將視為偷步，每次偷步發生，都將扣除成績10下。
4. 選手需按以下準則接棍與進繩，**未按照以下準則者不予計算成績**：
預備站位：順序4選手和順序3選手先繞繩，聽到set beep聲後順序1選手進繩且面對順序3選手跳跑步跳。
順序1選手聽到30秒的beep聲後和順序3選手接棍，同時順序2選手進繩並面對順序4選手跳跑步跳。
順序2選手聽到30秒的beep聲後和順序4選手接棍，同時選手3進繩並面對順序1選手跳30秒跳跑步跳。
順序3選手聽到30秒的beep聲後和順序1選手接棍，同時選手4進繩並面對順序2選手跳30秒跳跑步跳。

示例圖：



(四) 1分鐘交互繩速度賽

1. 由兩名選手繞交互繩和一名選手進到交互繩中跳1分鐘跑步跳。
2. 大會將播放競速音檔「Double Dutch Speed Sprint sixty seconds, Judges ready, athletes ready, set Beep.」選手需聽到Beep聲之後才能啟動繩子，否則將視為偷步，偷步情況發生時成績將扣除10下。
3. 繩子啟動後選手才能進到交互繩內跳跑步跳。



4. 每10秒會有秒數提示聲「ten、twenty、thirty、forty、fifty」，60秒Beep聲響起即結束評分。

(五) 75秒雙人同步花式賽

1. 大會司儀播報「“隊伍名稱“、”選手姓名“，裁判準備、選手準備，音樂。」後，大會將播放參賽者提供之比賽音檔。
2. 75秒時裁判將發出停止信號，並停止評分。
3. 兩名選手除互動執行外，所有動作必須同步且一致才會進行評分。

(六) 75秒車輪花式賽

1. 大會司儀播報「“隊伍名稱“、”選手姓名“，裁判準備、選手準備，音樂。」後，大會將播放參賽者提供之比賽音檔。
2. 75秒時裁判將發出停止信號，並停止評分。

(七) 75秒四人同步花式賽

1. 大會司儀播報「“隊伍名稱“、”選手姓名“，裁判準備、選手準備，音樂。」後，大會將播放參賽者提供之比賽音檔。
2. 75秒時裁判將發出停止信號，並停止評分。
3. 四名選手所有動作必須同步且一致才會進行評分，互動執行也必須為兩兩同步才會進行評分。

(八) 75秒三人交互繩花式賽

1. 大會司儀播報「“隊伍名稱“、”選手姓名“，裁判準備、選手準備，音樂。」後，大會將播放參賽者提供之比賽音檔。
2. 75秒時裁判將發出停止信號，並停止評分。

(九) DDC-30秒交互繩速度賽

1. 由兩名選手繞交互繩和一名選手進到交互繩中跳30秒跑步跳。
2. 大會將播放競速音檔「Double Dutch contest Speed, Judges ready, Jumpers ready, on your mark, get set, go(Beep).」選手需聽到Beep聲之後才能啟動繩子，否則將視為偷步，偷步情況發生時成績將扣除10下。
3. 20秒時會有倒數秒數提示聲「ten」，25秒開始每秒會有秒數倒數提示聲「five、four、three、two、one」，30秒時結束信號聲響起即結束評分。

三、長繩項目

(一) 1分鐘十人八字繩速度賽

1. 由兩名選手繞一字繩，8名選手依序進繩跳一下後出繩，出繩後必須繞過打繩者才能再次進繩，跑動的路線呈現『∞』形狀。
2. 繩子的長度、材質不受限，惟選手繞繩、跑動時不可超出12x5m的場地範圍，否則視同空間違規將不予計算成績。
3. 大會將播放競速音檔「One rope figure eight Speed sixty seconds, Judges ready, athletes ready, set Beep.」選手需聽到Beep聲之後才能啟動繩子，否則將視為偷步，偷步情況發生時成績將扣除10下。

4. 每10秒會有秒數提示聲「ten、twenty、thirty、forty、fifty」，60秒Beep聲響起即結束評分。

(二) 30秒十人一字繩速度賽

1. 由兩名選手繞一字繩，8名選手在繩內排成一直線同時跳躍，每次跳躍繩子需同時通過8名選手的腳下才能計算成績。
2. 繩子的長度、材質不受限，惟選手不可超出12x5m的場地範圍，否則視同空間違規將不予計算成績。
3. 大會將播放競速音檔「One rope eight jumpers speed thirty seconds, Judges ready, athletes ready, set Beep.」選手需聽到Beep聲之後才能啟動繩子，否則將視為偷步，偷步情況發生時成績將扣除10下。

四、花式項目評分規則

花式項目裁判分為四種：難度、選手表現、套路表現、必要元素。

成績計算：難度分數×表現分數（選手表現+套路表現）×扣分項目×必要元素。

扣分項目：滿分為1，每次失誤、時間違規、空間違規扣除0.025分。

必要元素：滿分為1，每缺少一項指定元素扣除0.025分。

花式成績相同者，會依據下列排序進行比較：

1. 扣分項目（M），扣分項目較少者排名在前。（M越接近1排名越前面）
2. 必要元素（Q），缺少之必要元素較少者排名在前。
（Q越接近1排名越前面）
3. 表現成績（P），分數較高者排名在前（P越高，排名越前）
4. 重複技巧（U），重複技巧越少者排名在前。
5. 難度（D），難度分數越高者排名在前。

(一) 難度

1. 難度分數無上限，裁判將針對選手執行成功的每個動作依照IJRU之準則給予難度等級（基本難度分等為Lv0.5~Lv8，相關動作對應之Lv等級說明請參照IJRU官網之準則。），難度等級之對應分數如下：

Lv	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8
分數	0.12	0.15	0.23	0.34	0.51	0.76	1.14	1.71	2.56

2. Lv3（含）以上之動作如重複執行，該動作對應的難度分數會被扣除，不予重複計算。
3. 難度成績為所有執行成功之動作分數之加總。

(二) 選手表現

1. 針對選手執行的每個動作之姿勢、繩子擺動的弧形、動作流暢度等給予「基礎、平均值、優良」等評分。
2. 基礎予以扣分、平均值不予加分或扣分、優良予以加分。
3. 記錄選手失誤。

(三) 套路表現

1. 針對選手之套路編排、音樂編排及與裁判、觀眾的互動表現給予「基礎、平均值、優良」等評分。
2. 基礎予以扣分、平均值不予加分或扣分、優良予以加分。

(四) 必要元素

1. 必要元素裁判記錄選手是否有跳出規定之必要元素，是否有重複之動作及其難度（會從難度分扣除）、紀錄選手失誤及違規。
2. 個人賽須包含之必要元素如下：
四種不同的多迴旋動作
四種不同的體操/力量型動作
四種不同的放把/纏繩
3. 同步賽、車輪賽須包含之必要元素如下：
四種不同的多迴旋動作
四種不同的體操/力量型動作
四種不同的放把/纏繩
四種不同的互動
4. 交互繩花式賽須包含之必要元素如下：
四種不同的繞繩者參與
四種不同的體操/力量型動作



壹拾壹、獎懲

一、獎勵

- (一) 菁英選拔賽各組各單項成績前三名者頒發獎牌乙面。
- (二) 菁英選拔賽及交流賽個人全場排名 (Overall) 前三者各頒發獎盃乙個。個人全場排名為選手個人綜合能力排名，為本賽事最高殊榮。選手需參加**相同賽制**的「30秒跑步跳計次賽、3分鐘跑步跳耐力計次賽、75秒個人花式賽」三項個人賽事才能參與個人全場排名，該三項賽事的名次乘以對應數後加總即為個人全場排名之積分，積分越小者個人全場排名越前面。各賽事需乘上之對應數：

- 30秒跑步跳計次賽名次 X 1
- 3分鐘跑步跳耐力計次賽名次 X 1
- 75秒個人花式賽名次 X 2

若有積分相同之情況者，以75秒個人花式賽名次越前者，排名越前。

- (三) 交流賽項目成績以特優、優等、甲等為評分，頒發獎狀乙張。交流賽獎狀皆採事後寄發，**國際組之獎狀採電子獎狀寄送至報名信箱**。交流賽頒發獎狀之**成績評分標準如下**：

個人賽		
項目	成績	評分
30秒跑步跳計次賽	70下或以上	特優
	60-69下	優等
	50-59下	甲等
3分鐘跑步跳耐力計次賽	311下或以上	特優
	281-310下	優等
	250-280下	甲等
75秒個人花式賽	成績前15%者	特優
	成績前16~30%者	優等
	成績前31~50%者	甲等
三迴旋耐力計次賽	40下或以上	特優
	30-39下	優等
	15-29下	甲等

團體賽		
項目	成績	評分
2x30秒二迴旋接力賽	140下或以上	特優
	120-139下	優等
	80-119下	甲等
4X30秒跑步跳接力賽	270下或以上	特優
	240-269下	優等
	200-239下	甲等



1 分鐘交互繩速度賽	111下或以上	特優
	90-110下	優等
	70-89下	甲等
75秒雙人同步花式賽	成績前15%者	特優
	成績前16~30%者	優等
	成績前31~50%者	甲等
75秒車輪花式賽	成績前15%者	特優
	成績前16~30%者	優等
	成績前31~50%者	甲等
1 分鐘八人八字繩	66下或以上	特優
	55-65下	優等
	40-54下	甲等

(四) 長繩項目成績以特優、優等、甲等為評分，頒發獎狀乙張。長繩獎狀皆採事後寄發。國際組之獎狀採電子獎狀寄送至報名信箱，長繩頒發獎狀之成績標準如下：

項目	成績	評分
1 分鐘十人八字繩	76下或以上	特優
	66-75下	優等
	50-65下	甲等
30秒十人一字繩	100下以上	特優
	70-99下	優等
	55-69	甲等

二、懲處

- (一) 賽事進行期間擅自進入比賽場地、工作人員區域者，得取消該選手之參賽資格及其所有比賽之成績。
- (二) 選手經司儀唱名三次未到，視同棄權。
- (三) 選手無故棄權者，通知其所屬單位議處之。
- (四) 選手在大會期間，如有違背運動家精神，或有不正當之行為（如冒名頂替、資格不符）或不服從裁判等情形，經查明屬實者，除取消該運動員所得或應得之分數，並宣佈其姓名及所屬單位；其單位領隊、教練及管理人員，應負行政責任，並報主管單位議處。

三、代表隊資格

- (一) 12歲（含）以上參加**菁英選拔賽**者可依其成績排名獲參加IJRU2025世界跳繩錦標賽之臺灣代表隊資格。
- (二) 如菁英選拔賽有與國際組合併、比較排名之情況，則依臺灣選手成績為錄取優先順序。
- (三) 臺灣代表隊錄取名額及資格如下：

1. 錄取者（不論代表個人項目或團體項目）需成為臺灣跳繩協會個人

會員或學生會員方可代表出賽。

2. 錄取者須以其獲選資格之競賽項目及賽制為優先出賽項目。
3. WC、JWC花式項目各錄取3名，競速項目各錄取5名。
4. IOT各組各項目錄取3名。
5. 75秒個人花式賽、30秒跑步跳計次賽、3分鐘跑步跳耐力計次賽項目之資格以個人全場排名成績為優先選拔條件，若有缺額依成績錄取至單項第五名。
6. 錄取者若不參賽，不再另外遞補選手。

IJR賽制	項目錄取資格
WC 16歲或以上	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人Overall項目-個人全場排名前三名。 ● 三迴旋耐力計次-單項前五名。 ● 團體花式項目-各單項前三名。 ● 團體競速項目-各單項前五名。
JWC 12-15歲組	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人Overall項目-個人全場排名前三名。 ● 團體花式項目-各單項前三名。 ● 團體競速項目-各單項前五名。
IOT 12-15歲 16歲或以上組	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人Overall項目-個人全場排名第四、五名。 ● 三迴旋耐力計次-16歲或以上組第六、七名。 ● 團體花式項目-各單項第四、五名。 ● 團體競速項目-各單項第六、七名。

壹拾貳、申訴

- 一、合法之申訴，應由各領隊或其代表填寫線上申訴表單，並至報到處繳付保證金新台幣壹千元（每項申訴）。如經查核申訴成功將退還其保證金新台幣壹千元，若申訴失敗得沒收其保證金。
- 二、關於競賽所發生的問題，除暫時得以口頭申訴外，仍須依照前項規定，於成績公佈一個工作天以內，補具正式手續提出，否則概不受理。
- 三、各項比賽如正在進行中，各單位領隊、教練及選手，不得當場直接質詢裁判員，若當場直接質詢裁判員，則取消該名選手之競賽資格以及在所有比賽中所得之成績。

壹拾參、附則

- 一、參賽者應攜帶身分證件或第二身份證明文件，以備查驗。
- 二、出場選手應將選手證交予裁判以便裁判確認選手身份。
- 三、比賽當天參賽學校/隊伍應攜帶存有該隊伍所需之所有花式賽音檔的USB，以



備不時之需。

四、規程如有未盡事宜，得由主辦單位隨時修訂之。