2024年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会

跳绳体验项目规则

一、参加单位

以各省、自治区、直辖市、新疆生产建设兵团为单位分组别参加，并邀请香港和澳门特别行政区青少年参加。

二、活动天数、地点

活动天数：2天

活动地点：江西省南昌市

1. 体验项目

（一）项目

1.计数项目

30秒单摇、3分钟单摇、60秒交互绳速度

2.花样项目

个人花样、两人车轮花样、三人交互绳花样

（二）分组

1.男子组、女子组、混合组（至少有一名异性）

2.参加青少年须为10-12岁（2012年1月1日—2014年12月31日）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目设置及分组一览表 | | | | | |
| 项目设置 | | | 男子组 | 女子组 | 混合组 |
| 1.计数项目 | 1.1 | 30秒单摇跳 | √ | √ |  |
| 1.2 | 3分钟单摇跳 | √ | √ |  |
| 1.3 | 60秒交互绳速度跳 |  |  | √ |
| 2.花样项目 | 2.1 | 个人花样 | √ | √ |  |
| 2.2 | 两人车轮花样 |  |  | √ |
| 2.3 | 三人交互绳花样 |  |  | √ |

1. 参加办法
2. 每单位限报一支队伍。教练员限报1人，参加青少年限报4人。每名青少年只允许代表一个单位参加，允许兼项。
3. 参加青少年报到时必须持有医院或参加单位医务室出具的健康证明。
4. 参加活动的青少年由各省、自治区、直辖市、新疆生产建设兵团体育行政部门统一办理人身意外伤害保险。
5. 参加青少年需持有二代身份证。

（五）各参加单位须参加开幕式和颁奖仪式，并统一着装。参加活动时不得佩戴任何妨碍安全的饰物、挂件。

五、活动办法

（一）采用《2021—2024年全国跳绳规则》。

（二）各单项均采用预决赛同场制，出场顺序由裁判委员会抽签决定。

（三）绳具由组委会统一提供。

六、报名与报到

（一）报名

报名方式：各省（区、市）体育行政部门负责统计参加青少年和教练员名单，并将名单电子版及加盖公章后的名单扫描件发送至CYSF202408@163.com。

注意事项：请务必确保信息准确，包括参加青少年照片、姓名、身份证号、省市地区。如因参加团队提交错误报名材料而导致秩序册印刷错误，由该团体承担全部责任，秩序册不更正不补印，不因此出具成绩证明。

（二）报到

另行通知。

七、奖励

（一）本次活动录取前十名，按照一等奖（20%）、二等奖（40%）、三等奖（40%）颁发获奖证书。

（二）所有参加青少年均颁发参与证书。

八、经费

各代表团往返交通等费用自理。活动期间食宿、交通等费用由大会承担。

1. 未尽事宜，另行通知