

# 国际跳绳锦标赛 统一规则

2015 年国际跳绳锦标赛比赛规则手册

## 目录

主题	页面
Changes for 2015 2015 年的变化	3
Competition Philosophy 竞争理念	4
Rules for Competition Registration 比赛报名规则	4
Competition Options 比赛选择	5
Age Divisions          年龄分组	5
Gender Divisions      性别分组	5
Novice Division      新手组	6
Age Division Championships 年龄分组冠军比赛	6
Explanation of Events for the Age Division Championships 年龄分组冠军比赛的说明	7
Explanation of events for the Novice Championships	8
Divisions for the Event Championships 赛事锦标赛分组	8
Rules for entering All-Around Championships 进入全能锦标赛规则	8
Divisions for the All-Around Championships 全能锦标赛分组	9
Events for the All-Around Championships 全能锦标赛赛事	9
Rules for the Grand World Championship 世锦赛规则	9
General Rules: 一般规则:	
• Equipment          •设备	11
• Uniforms          •制服	11
• General Restrictions          •一般限制	11
• Speed and Power Events •速度和力量项目	11
• Freestyle Events •自由式项目	13
Freestyle Evaluation and Judging 自由式比赛评估与裁判	14
General Rules for Group Team Show 小组表演比赛的一般规则	16
Group Team Show Evaluation and Judging 小组表演比赛评估与裁判	17
General Rules for the World Jump Rope Double Dutch Contest (WJR-DDC) 世界交互绳跳绳大赛 (WJR-DDC)	18
World Jump Rope Double Dutch Contest (WJR-DDC) Evaluation and Judging 世界交互跳绳大赛 (WJR-DDC) 评估与裁判	20
Protests and Appeals 抗议和上诉	20

## 2015 年的变动

在评估 2014 年世界跳绳锦标赛的年龄划分，自由式和裁判评审，我们决定在 2015 年的世界跳绳锦标赛和泛美锦标赛做一些改变。这些变化概述如下，并且也将添加到我们的 2015 年世界跳绳锦标赛竞赛规则手册和裁判手册上。请仔细阅读。如果您有任何问题或疑虑，请让我们知道。

- 1) 对 2 轮自由式的修改：我们已经看到了增加的 2 轮自由式常规动作正在执行，并认为有必要延长自由式时间限制，可以给选手更长的时间表现他们的技巧。
  - a. 新的的时间期限在 45 秒到 75 秒。
  - b. 新 2 轮自由式难度标准将被列入 2015 年裁判手册。请裁判开始用新的标准给 2 轮自由式评估打分。旧的 6 级技巧等同于新标准的最高级（5 级）。
- 2) 新的年龄分组。个人项目新的年龄分组如下：10 岁以下，11-12 岁，13-14 岁，15-16 岁，17-18 岁，19-22 岁，23-29 岁，30 岁以上。团体项目年龄分组如下：10 岁以下，11-12 岁，13-14 岁，15-16 岁，17-18 岁，19 岁以上，30 岁以上。团体三人组合项目年龄划分为：14 岁以下，15-18 岁，19 岁以上。这些年龄分组适用于所有新选手和性别不同的选手。
- 3) 开始和结束会用蜂鸣声代替。比赛开始会说：“Judges ready, jumpers ready, set, 蜂鸣声。”蜂鸣声也将显示“时间”。
- 4) 所有参加世界跳绳锦标赛和泛美锦标赛的裁判都要参加新规则培训在我们觉得适当的时候。我们会通过美国和世界各地尽可能提供很多的裁判培训。如您的团队有兴趣组织培训或有个人想接受裁判培训请联系 Monica Foster 或 Trevor Foote :  
电子邮箱 [monica@worldjumprope.org](mailto:monica@worldjumprope.org) 和 [trevor@worldjumprope.org](mailto:trevor@worldjumprope.org)。
- 5) 关于在重大国际比赛中的决胜规则和团体项目总积分的规则。依照 13 页的速跳项目决胜规则，以及 16 页的团队总分规则。
- 6) 关于泛美锦标赛和世界跳绳锦标赛的行程：泛美锦标赛为期 4 天，3 天为各个项目的比赛，1 天为跳绳展示表演。在法国巴黎的世界跳绳锦标赛行程为期 6 天，4 天为各个项目的比赛，1 天为优胜者及优胜团队表演展示。DDC 优胜表演展示。
- 7) 巴黎世界跳绳锦标赛的年龄和性别分组：少年组 12 岁以下，青年组 19 岁以下，成人组。没有男女分组。

## 竞赛理念 – 包容性，多样性及选择性

我们会努力尝试在我们的比赛中邀请多样化的选手，我们将邀请 American Double Dutch League, The National Double Dutch League, FISAC, AAU (Junior Olympics), 和 USA 跳绳组织参加。自由跳绳的裁判规则仍处于开发阶段，将类似于当前美国跳绳判断规则。不管怎样，我们会努力尊重所有不同背景的跳绳选手，和美国跳绳组织。裁判规则将参考几个有竞争力的跳绳组织的规则进行修改，我们的目标是确保从世界各地来参赛的选手都无需做明显的修改和变更。

我们提供各种各样的竞争方案。例如：

- 我们提供许多的年龄分组，以促进所有年龄段的跳绳选手。
- 在“单项锦标赛”，选手可以任意选择参与任何单项比赛，数量不限。
- 选手和团体可以为全能冠军展开竞争，或单项比赛，或两者结合。
- 少年选手可以选择参加“少年世界跳绳锦标赛”，也可以根据他们的水平参加“成人世界跳绳锦标赛”，或都参加。
- 经验较少新手可以选择参加“新手锦标赛”，有了经验以后可以参加少年组或成年组的比赛。或者做所有三个选项的组合选择。
- 关于比赛项目，一个选手不必参加所有项目。每一个代表队可以保留任何一个或所有的项目，如果他们想（或者，如果他们要成为全能冠军）。但教练也有自由“组合”自己的选手去参加每一个项目。我们承认选手可以有更多的技巧，这个方法允许教练有创造性的把选手组合在一起，使他们在每一个项目中都尽可能地发挥到最强。这将使我们能够在世界跳绳锦标赛中真正看到“最好中的最好”。

## 竞争规则注册

参赛要求：

欢迎任何人参加。任何组织都不需要是会员也不需要会员费。没有任何“取得资格的比赛”也不需要取得资格。

申请比赛项目：

- 选手可以只报名参加适当的年龄和性别划分。
- 选手可以在任何项目中只参加一个比赛。
  - 例如，一个选手不可以与两名队友一起参加双人轮绳单人跳之后，又与另外两名队友再比赛一次，或参加不同的年龄组或单人项目或全能项目。
  - 另例如，一个选手不可以在少年组参加一个项目的比赛，又在成年组参加同一个项目的比赛。但是一个 14 岁以下的选手可以参加一个年龄组的一个项目，和不同的年龄组的不同项目。例如：一个 13 岁的选手可以参加少年组 1X30 单人速度跳，之后又参加成人组单人（成人组没有最低年龄的限制/18 岁以下）同样规则适用于主要分组。

选手与团队所属关系：

参赛的选手将是代表某个俱乐部或团队，或是代表一个国家。然而，为了尽可能的提供更多的竞争机会，选手可以根据他（她）们的愿望代表几个不同的俱乐部或团队。这意味着双人或几人组可能来自不同的团队或俱乐部，甚至于不同的国家。选手只要报名在适当的年龄分组和性别分组里，在每一个项目里比赛一次，对于他（她）们和什么选手组合没有限制。

## 比赛项目选择

可选的项目如下一选手可以选择以下任何或所有项目：

- 世界跳绳锦标赛年龄分组的单项冠军：
  - 选手可以根据他（她）们的愿望报名参加任何项目的比赛。可以是一个，几个，或所有项目。但是每个项目只能参加一次比赛。
  - 每个年龄和性别分组项目设立一个奖。
  - 更多信息参看后面的项目划分注解里。
- 世界跳绳锦标赛年龄分组的全能冠军：
 

跳绳选手和团队要选择一定类别的整套项目报名，在这些项目里得到积分。选手或团队必需参加所有部门各项目的比赛，才有资格得到“全能冠军”。

  - 所有部门包括：
    - 单绳个人全能
    - 单绳团队全能（每队 4 或 5 个选手）
    - 双人抡绳团队全能（每队 4 或 5 个选手）
  - 有关所有项目的年龄分组，性别分组的信息再次文件后面有详细解释。
- 世界世界锦标赛团队表演展示冠军赛（见第 10 页的解释）
- 盛大世界跳绳展示（见第 11 页和 12 页的进一步解释）
  - 世界项目锦标赛
  - 世界双人摇绳跳绳大赛（DDC）

## 分组比赛规则

年龄分组：

- 年龄分组以 2015 年 9 月 1 日的为准。
- 单人项目，选手必须与他（她）们年龄相当的选手竞争。
- 双人或多人项目中年龄分组在“30 岁以上”的，所有参赛选手的年龄必须是 30 岁以上。
- 双人或多人项目其他的年龄组，以双人或多人中年龄最大的选手的年龄为准分组。

性别分组：

- 女子项目：所有选手必须是女性。

- 男女混合项目。
- 男子项目：所有选手必须是男性。
- 所有的单人项目，都按照年龄分组，和分男子组，女子组。
- 双人项目和多人项目在所有年龄分组里都分“女子项目”“男子项目”和“男女混合项目”

#### 新手部门比赛：

- “新手”是指那些经验少的新选手。有资格参加这个部门比赛的选手必须是 2012 年 9 月 1 日之后第一次参加跳绳比赛的选手。

#### 世界跳绳锦标赛年龄分组：

- 世界少年跳绳锦标赛 – 所有参与者都在 14 岁以下。适用于性别分组的申请。
- 世界成人跳绳锦标赛 – 适用于所有年龄和性别分组的申请。
  - 最年轻的选手的年龄可以是“18 岁以下”。申请成人组没有最低年龄限制。
- 新手跳绳锦标赛 – 开放给所有年龄分组，性别分组。

#### 世界跳绳锦标赛集体表演项目

- 少年组（所有参赛者年龄在 14 岁以下）
  - 9-30 选手在一套动作里
- 成人组（开放给所有年龄组）
  - 9-30 选手在一套动作里
- 无性别分组

#### 世界跳绳锦标赛双人摇绳项目竞赛（DDC）：

- 年龄分组
  - 少年组（所有参赛者年龄在 14 岁以下）
  - 成人组（所有参赛者年龄在 18 岁以下）
  - 成人年龄开放组（至少有一个选手的年龄在 19 岁以上）
- 性别分组
  - 女子组（组中的所有选手必须是女性）
  - 男女混合组（至少有一名男性被包括在该组中）
  - 将不会有“男子组”在这个项目中
- 双人摇绳项目
  - 自由式：把舞蹈和跳绳于一体的表演风格的项目
  - 双人摇速度跳绳：此项目是参加自由式的团体的自选项目比赛。每组自由式团体派出 3 名选手代表他们的队参加双人摇绳 1x30 速度跳比赛。注：这个组合里必须有一名男性选手。

#### 盛大世界跳绳展示项目

- 盛大世界跳绳展示冠军赛
  - 性别部门将适用（女，男，混合，）
  - 没有年龄分组（所有参加比赛的选手都有资格，不分年龄）
- 世界跳绳双人摇比赛（把舞蹈和跳绳于一体的表演风格的项目）
  - 性别部门将适用（女，男，混合，）
  - 没有年龄分组（所有参加比赛的选手都有资格，不分年龄）

## 年龄分组项目冠军赛

项目的年龄分组规则：

选手和团队可以从下列项目中任意选择。奖励将发给每一个年龄组和性别组的每个项目。选手可以根据他（她）们的愿望，申请报名参加一个，几个，或所有项目的比赛。没有最少或最多要求。奖将颁发给每个项目的前 5 名。

少年组和成人组冠军赛项目注解：

少年组和成人组冠军赛项目	
单人速度跳绳项目 Single Rope Speed And Power Events	1x30 一名选手不停的跳 30 秒 1x180 一名选手不停的跳 180 秒（3 分钟） 2x30 两名选手不停的跳各跳 30 秒，接力式一个跳后另一个接着跳，共计 1 分钟 4x30 四名选手不停的跳各跳 30 秒，接力式一个跳后另一个接着跳，共计 2 分钟
双人摇速度跳绳项目 Double Dutch Speed Events	3x40 每组 3 人，每人轮流各跳 40 秒，共计 2 分钟 2x60 每组 4 人，两人摇绳，两人轮流各跳 60 秒，共计 2 分钟
单人自由项目 Single rope Freestyle Events	单人自由是——一人表演排练好的一套动作，45-75 秒钟 单绳双人自由式——两人表演排练好的一套动作，45-75 秒钟  单绳小组自由式——四人表演排练好的一套动作，45-75 秒钟
双人摇自由式项目 Double Dutch Freestyle Events	双人摇一人跳自由式——3 人一组完成排练好的动作，45—75 秒 双人摇两人跳自由式——4 人一组完成排练好的动作，两人摇绳，两人同时在里面跳，45—75 秒  双人摇三人跳自由式——5 人一组完成排练好的动作，两人摇绳，三人同时在里面跳，60—90 秒。此项目只有成人组。
团体表演（少年组） Group Team Show(Junior Division)	9—30 个人表演一套编排好的动作，3 分钟
团体表演（成人组） Group Team Show (Senior Division)	9—30 个人表演一套编排好的动作，3 分钟
世界锦标赛双人摇项目 （少年组） WJR-DDC Events （Junior Division）	世界锦标赛双人摇自由式比赛——八人以上综合音乐，误导，和跳绳，3 分 30 秒上。 世界锦标赛双人摇速跳比赛——本项目是基于双人摇自由式比赛的基础上的自选项目。 是将参加双人摇自由式比赛的选手中选出 3 人为代表做 1x30 卒读比赛，不计性别，但必须有一名男性。

新手组冠军赛项目注解

新手年龄分组冠军赛	
单人速度跳绳项目 Single Rope Speed and Power Events	1x30 一名选手不停的跳 30 秒 1x180 一名选手不停的跳 180 秒（3 分钟）
单人自由项目 Single Rope Freestyle Events	单人自由项目——一人表演排练好的一套动作，45-75 秒钟

## 比赛项目

	少年组（14 岁以下）	成年组（无年龄限制）	新手组（无年龄限制）
女子单人自由式跳绳 ( Female Single Rope Freestyle )	10 岁以下 11-12 岁 13-14 岁	15-16 岁 17-18 岁 19-22 岁 23-29 岁 30 岁以上	10 岁以下 11-12 岁 13-14 岁 15 岁以上
挑起 1 次手摇 3 次连续跳 ( consecutive triple unders )	无	16 岁以下 17-18 岁 19 岁以上	无
双人和团体项目 (Pairs and team events)	10 岁以下 12 岁以下 14 岁以下	16 岁以下 17-18 岁 开放年龄（至少一人 19 岁以上） 30 岁以上（选手必须 30 岁以上）	无
个人项目性别分组 (Individual events)	男子组 女子组	男子组 女子组	男子组 女子组
双人和团体项目性别分组 (Pairs and team events)	男子组 女子组 那女混合（必须有至少 1 名男性和一名女性）	男子组 女子组 那女混合（必须有至少 1 名男性和一名女性）	无
团体表演 (Group team show)	9-30 人 所有选手的年龄必须是 14 岁以下 无性别要求	9-30 人 至少有一名选手年龄在 15 岁以上 无性别要求	无
双人摇项目 年龄分组 Age Divisions WJR-DDC	14 岁以下	18 岁以下 开放（至少一名选手的年龄在 19 岁以上）	无
双人摇项目性别分组 Gender Divisions for WJR-DDC	女子组 开放性别（必须有一名男性）	女子组 开放性别（必须有一名男性）	无

## 全能冠军赛年龄分组

关于全能冠军赛的年龄分组报名规定：

选手和团队必须参加规定部门的整套规定项目的比赛， 积累积分。 在全能冠军赛中选手和团队必须参加所有被要求的比赛。

详细的年龄分组， 性别分组， 和所有部门项目的解释。此项目的奖发给前 3 名。



## 全能项目部门

	少年锦标赛	成人锦标赛
年龄分组	14 岁以下	对所有年龄开放
个人项目性别分组	男子组 女子组	男子组 女子组
双人和团体的性别分组	男子组 女子组 男女混合（必须在弄一个项目里有男有女）	男子组 女子组 男女混合（必须在弄一个项目里有男有女）

## 单绳全能部门所需比赛项目

部门	项目	解释
个人全能项目	单人速度 1x 30 单人速度 1x180 担任自由式	个人选手的积分取决于他们在单项比赛中的名次。自由式占总分的 50%，速度项目占总分的 50%。
单绳团体全能团体	速度跳绳 2 人 x30 秒 速度跳绳 4 人 x30 秒 双人双绳自由式 双人交叉摇绳自由式 4 人 4 绳丝由式	团队中 4-5 名选手一起报名参加双人和团体项目。团队要提前声明哪名选手在哪个特殊的项目中组为团队的代表。团体积分取决于他们在每个项目中的排名。自由式占总分的 50%，速度项目占总分的 50%。 *特别补充：任何一个选手如果不代表团队参加比赛。他们的成绩不能增加团队的积分。

## 双人摇全能部门所需比赛项目

部门	项目	解释
双人摇团体全能团体	双人摇速度 3 人 x40 秒 双人摇速度 2 人 x60 秒 双人摇单人跳自由式 双人摇双人跳自由式	团队中 4-5 名选手一起报名参加双人和团体项目。团队要提前声明哪名选手在哪个特殊的项目中组为团队的代表。团体积分取决于他们在每个项目中的排名。自由式占总分的 50%，速度项目占总分的 50%。 *特别补充：任何一个选手如果不代表团队参加比赛。他们的成绩不能增加团队的积分。

## 盛大世界跳绳展示

关于盛大世界跳绳展示冠军赛项目的有关规定：

在年龄分组比赛结束后最好的选手将被选出来参加“盛大世界比赛”在各个项目。每个项目不再分年龄，但要分性别。

- 速度合格者
  - 前 12 名将参加盛大世界冠军赛(新手组, 少年组, 成人组)男子单人速度跳 1 人 x 30 秒，不分年龄。
  - 前 12 名将参加盛大世界冠军赛(新手组, 少年组, 成人组)女子单人速度跳 1 人 x 30 秒，不分年龄。
  - 前 6 名将参加盛大世界冠军赛(新手组, 少年组, 成人组)男子单人速度跳 1 人 x 180 秒，不分年龄。

- 前 6 名将参加盛大世界冠军赛(新手组, 少年组, 成人组) 女子单人速度跳 1 人 x 180 秒, 不分年龄。
- 前 3 名将参加盛大世界冠军赛男子单人 1 跳 3 摇绳项目。
- 前 3 名将参加盛大世界冠军赛女子单人 1 跳 3 摇绳项目。

• 关于 1 跳 3 摇项目参加盛大世界冠军赛合格者的特殊解释:

- 本项目在盛大世界跳绳比赛中作为可选择项目。被选上的选手和教练可以在公布之后 15 分钟内决定他们是否参加盛大世界跳绳比赛, 选手和教练会被要求在确认和选择上签字。决定签字后不能反悔。任何选手选择了重新比赛都会受到尊重。任何选手一旦选择了“弃权”就不能重新回到这个项目比赛。 他们的积分也将不算。
- 前 6 名将参加盛大世界冠军赛(新手组, 少年组, 成人组) 女子性别分组双人和团体速度项目, 不分年龄。
- 前 6 名将参加盛大世界冠军赛(新手组, 少年组, 成人组) 男子性别分组双人和团体速度项目, 不分年龄。
- 前 6 名将参加盛大世界冠军赛(新手组, 少年组, 成人组) 男女混合分组双人和团体速度项目, 不分年龄。
- 自由式合格者:
  - 前 10 名将参加盛大世界冠军赛成人组男子个人自由式项目。
  - 前 10 名将参加盛大世界冠军赛成人组女子个人自由式项目。
  - 前 6 名将参加盛大世界冠军赛成人组男子双人和团体自由式项目。
  - 前 6 名将参加盛大世界冠军赛成人组女子双人和团体自由式项目。
  - 前 6 名将参加盛大世界冠军赛成人组男女混合双人和团体自由式项目。
  - 特选 2 名选手参加盛大世界冠军赛从新手部门和少年部门的每一个项目和性别分组项目。
- DDC 合格者:
  - 关于 DDC (双人抡绳项目比赛) 速度跳项目, 前 6 名女队和前 6 名男女混合队将被宣布参加决赛。
  - 关于 DDC (双人抡绳项目比赛) 自由跳绳项目, 前 8 名个队在成人组女子项目中和前 8 个队在成人组男女混合项目中将被宣布参加决赛。
  - 附加决赛合格者: 在少年组女子组前 2 名和少年组男女混合项目比赛的前 2 名将被宣布取得决赛资格。
- 奖将发给各个项目的 1—3 名。

## 各比赛项目的基本规则

### 设备：

- 选手可以用任何长度任何牌子的绳子，只要它足够解释在比赛中。
- 比赛开始以前不允许将绳子或绳子的把手贴付在身体上，这种动作会在比赛中形成不公平的优势。
- 在速度项目和自由式项目中不允许使用任何道具。比如垫子，弹跳床，或任何可以帮助选手的器材都不被允许。对于有表演的团体项目和有时装风格的项目允许穿演出服。

### 制服：

- 在速的跳绳和自由式比赛项目中，选手可以穿任何款式的运动服装在比赛和练习中。在这里我们强烈建议团体的项目要穿统一的制服会显得很专业。
- 在团体表演和双人摇绳项目中选手要穿统一的制服以此更好的体现音乐和舞蹈设计。
- 在所有项目中选手必须穿运动鞋（禁止穿拖鞋，高跟鞋，光脚等）。
- 在比赛中要摘掉所有的首饰，或为了安全用绷带或胶带固定住。
- 允许戴头饰。但是任何由于头饰的原因造成的比赛失败都不会给第2次机会补跳。如果头饰掉下来，甚至掉到其他的赛区，这个选手或团队将会被给予犯规处分。
- 选手要负责系好鞋带。如果在比赛中鞋带松了，选手要选择继续比赛，裁判也不会停下来等选手系鞋带。

### 基本规定和约束：

- 为了安全和卫生起见，在比赛中禁止嚼口香糖。
- 比赛不能因为疾病或受伤的原因改变安排好的比赛。教练可以根据需要更换运动员，并通知大会组委会。
- 选手和教练不能以任何形式更改比赛场地（例如：移动分数显示板，在地板上做标记，等等）。

### 速度和花样跳绳基本规则：

- 速度和花样跳绳的场地是 20x20 英尺。
- 一块场地会设置名裁判。两个最接近的成绩将被加在一起，远一些的成绩会被作废。如果成绩相当，那么就把两个最高的成绩加在一起，最低的成绩作废。
- 如果速度裁判在准确性上有麻烦，会增加第四个裁判。
- 在所有的速度项目中，选手必须用传统的微动动作。即每一次跳起绳子经过左右脚下各一次。
- 关于一次跳起两次摇绳项目，选手必须用两只脚着地，跳起后手摇绳经过身体转两圈后脚落地。一个单独动作（如果选手左右脚交替落地）将不被允许。
- 裁判将数选手的右脚。当有错误出现，裁判会空过调整后的右脚继续计算。

- 每个项目的开始都和过去一样。一直到喊“Go”。
- 裁判用计算时间的 CD。在速度项目中时间的说法如下：
  - 所有比赛开始时说：“Judges are ready, Jumpers are ready, Set, Go(go will be indicated by a beep)”。。比赛项目结束时用电子声音显示。
  - 关于单绳速度项目 1 人 x30 秒, 2 人 x30 秒, 和 4 人 x30 秒项目, 每隔 10 秒钟会有 CD 的声音提醒时间。关于双人和集体项目, 每到 30 秒叫“switch”就更换选手。
  - 关于担任速度 1 人 x180 秒, CD 每隔 15 秒提醒一次。
  - 关于双人摇速度项目 3 人 x 40 秒, 每隔 10 秒钟 CD 提醒一次, 每到 40 秒叫“switch”就更换选手。
  - 关于双人摇速度项目 2 人 x60 秒。CD 每隔 15 秒提醒一次时间, 当叫到“switch”时是 1 分钟。
  - 关于双人摇速度 3 人 x 40 秒项目的规定如下：
    - 第 1 名选手在听到电子声音后开始起跳。在 40 秒后听到说“switch”第 1 名选手出绳, 替下 1 名摇绳选手, 被替下的摇绳选手进到绳里开始跳。在第 2 个 40 秒之后听到“switch”后, 第 2 名选手出绳, 替下第 3 名摇绳选手摇绳, 第 3 名选手进绳开始跳最后 40 秒。
  - 关于双人摇速度 3 人 x 40 秒和 2 人 x60 秒项目的规定, 同时只有 1 名选手在绳里跳, 1 名选手进去之前另 1 名选手必须出来。
  - 关于连续 1 跳 3 摇项目, 1 名选手连续跳到或是他(她)们出错或是决定停。
    - 此项目不算时间, 但是选手必须在听到“Judges are ready, Jumpers are ready, Set, Go(go will be indicated by a beep)后开始。
    - 选手会得到两次尝试完成 15 个以上的 1 跳 3 摇的动作。
    - 如果选手开始后在完成 15 个动作以前出错或停止, 选手可以再跳 1 次。裁判应该把两次成绩都记录在成绩用纸上。
    - 选手可以在尝试第 2 次以前有 2 分钟 休息, 但不可离开赛场。
    - 当第 2 次尝试开始以后, 任何停止或错误就意味着比赛结束了。不管选手跳了几个, 裁判将如实记录。
    - 如果选手完成了 15 个以上的动作, 不管是第 1 次还是第 2 次任何停止或失误将被决定为比赛结束。
    - 如果 2 次尝试都成功了, 取高的作为最终成绩。
    - 选手要在比赛 1 跳 3 摇以前做单摇和双摇的预备跳, 不管怎样, 单摇或双摇停了以后才开始计算 1 跳 3 摇。
    - 此项目仅限于成人组。
  - 不正当的开始会被扣除 5 分(在电子铃响之前不正当的转动绳子, 不正确的交换(选手在不正当的时间交换, 在两人摇绳中间不止一名选手, 选手在听到“switch”以前就开始, 等等。))。
  - 对于超出规定比赛区域的犯规最多扣除 5 分。当选手包括器械第 1 次超出指定的界限, 裁判可以要求选手回到指定的界限。选手的比赛结果将不会受到影响。如果选手包括绳子第 2 次超出指定区域裁判才会开始计算扣分。

- 选手的成绩将会被准确的计算，在速度项目中每一个赛区至少有两个裁判的单击在 5 下之内。  
如果有情况，裁判会通知比赛总监，选手或团体可以有机会重赛如果他（她）们愿意。
- 裁判不能根据选手或团队以往的成绩或名誉影响给分。
- 打破并列成绩的规定：
  - 在年龄分组速度比赛项目中可以有并列成绩。
  - 在盛大世界锦标赛的项目中，在颁奖仪式之前会有一个“jump off”（复赛）。任何选手如果有了和他（她）们成绩并列的人，他（她）们会立刻被通知到并被要求参加颁奖仪式之前的“jump off”。
  - “jump off”将决定并列选手们的名次。例如：在男子单人 30 秒速度跳项目中出现两个并列第 1，那么就在这两名选手之间再赛一次，分高的选手将获得第 1 名，分低的选手将获得第 2 名。排在两名并列第 1 之后的第 2 名将取得第 3 名。（“jump off”的低成绩也不会影响奖杯的排名，）

#### 自由式项目的基础规则：

- 自由式全套动作的时间：
  - 所有的单绳自由式全套动作的时间是 45-75 秒。
  - 双人摇单人跳和双人摇双人跳全套动作的时间是 45-75 秒。
  - 全套动作的时间是 60-90 秒。
  - 我们将使用 WJRC 计算时间的 CD。在速度比赛中会有时间提示：
    - 所有的项目都开始在“Judges are ready, Jumpers are ready, Set, Go (go will be indicated by a beep)”。
    - 所有的自由式项目电子声音会在准确的 45 秒，60 秒，75 秒时响，除了之外。
    - 项目电子声音提示会在 45 秒，60 秒，75 秒，90 秒时响。
- 技巧的限制：
  - 为了减少限制和促进创新，在世界跳绳锦标赛中允许表现任何技巧。然而，我们强烈推荐鼓励安全第一，好好计划，开发和练习好全套动作！
  - 在单绳和双人摇速度和自由式项目中禁止使用道具。
    - 道具可以用于 DDC 自由式项目中。
  - 任何道具：比如垫子，弹跳床，或任何可以帮助选手的器材都不被允许使用。
- 关于使用音乐：
  - 在少年组单绳团队自由式项目中将使用音乐。
  - 为了更有效的利用时间，在单绳和双人摇自由式项目在少年组和新手组比赛中没有音乐。
  - 成人组个人单绳自由式项目没有音乐。
  - 所有其他自由式全套动作成人组表演要音乐。
  - 任何风格的音乐都可以使用，完整的内容和语言应该被保存。音乐的特点或抒情性或完整性有可能会影响到裁判的打分。

- 特别注意：我们的目的是在成人组的自由式项目中使用音乐。然而，如果我们有很多团体和选手参加这个项目的比赛，我们必须设置几个赛场同时比赛以保证我们能够按时完成比赛。像这种情况我们将暂停使用音乐。
- 双人单绳和 4 人团体自由式项目：
  - 关于双人单绳动作，两个选手同步完成的具有舞蹈编排的动作。
  - 4 人团体自由式动作，四个选手同步完成的具有舞蹈编排的动作。
- 双人交叉摇绳自由式：两名选手在表演时一手拿着自己绳子的把手，另一只手拿着伙伴的绳子的把手，跳动时一根绳子在上面时另一根绳子应该在下面。
  - 要编排合理的动作绳子要摇成相反的节拍，或选手在跳的时候同时条一根绳子，或别的可以提高娱乐性质的动作，也有大量的传统动作可以表演。由于舞蹈编排的原因，突出，合并。两名选手永远连在一起因为他（她）们握着另一名选手的绳子一端。
- 双人摇自由式项目：这个项目在设计上不管是 3 人，4 人，还是 5 人都必须在同时有动作，不能在一些选手在里面做动作的时候另一些选手在外面等。

#### 自由式动作的评估和裁判：

- 所有的自由式项目所需要的评估要素，难度，强度，表演质量，准确性（失误）和娱乐价值。
- 镇套动作满分是 10 分。具体的打分注解裁判会纪录。
- 在每一个自由项目的赛场上都设有 7 个裁判和一个管理人。有 1 名裁判组长，3 名比赛裁判，和 3 名演出裁判。
- 以下是分数的给与和扣除：
  - 3 名比赛裁判将在以下方面判分：
    - 动作的难度：按照平均的 WJRC 技巧难度等级记录共 4 分
    - 强度：打分在技巧和表演方面共计 2 分。
  - 技巧表现：以影响全套动作美感质量为基础，像波动，身体的舒展，表情，全套动作的连贯性，等等。共计 2 分。
  - 娱乐价值：努力使全套动作看起来激动人心，像舞蹈编排优美有趣，音乐的选择，多样的风格和技巧，独特的或原创的技巧，创新，等等。共计 2 分。
  - 1 名裁判组长将给基础动作表演打分，流利程度（是否有错）遵守时间和场地的限制。擦报考以下给分：
- 时间犯规：如果选手或团队在听到“Go”以前就开始做动作，或最后的动作超过了时间会被扣除 0.2 分。
  - 出格犯规：如果选手或团队（或属于他们的器材）超出了他们的背规定的场所，将会被扣除 0.2 分。如果有这种情况发生，场地经理应该引导他们到规定的场所比赛。在他们回到规定场所以前裁判不应该给他们打分。

- 精确的扣分：
  - 轻微失误：
    - 轻微错误的定义是在动作中明显的失误把绳子停掉了。
    - 如果选手或团队在动作中的失误没有影响他们继续比赛，绳子也没有听将不会被减分。
    - 平均水平的技巧表演中每一个小的失误都将被扣到 0.2 分。
  - 重大失误：
    - 重大错误的定义是在动作中明显的失误把绳子停掉了，使整套动作 2 秒以上。每一个平均水平的技巧表演中每一个重大失误都将被扣到 0.4 分。
    - 只有“技术表演项目”的得分会扣除精确扣分。精确扣分最多可以扣 2.0 分，一直到技巧得分扣到 0 分。
- 规定动作的评分
  - 单绳自由跳规定动作（诞生自由跳，单绳双人自由跳，双人交叉摇绳自由跳，单绳 4 人自由式）：
    - \*绳子的控制：
      - 绳子在表演中从身子的一边到另一边循环的技巧。（e, g. 跨过，解脱，转动，缠绕）
    - \*多重的：
      - 每当跳的时候做越来越多的旋转技巧。
    - \*倒立和移动位置：
      - 技巧要求中间的选手，表现力量，平衡，柔韧，和灵活程度（包括体操，杂技特技，和武术风格的技巧）
    - \*空间变换：
      - 活动要围绕在表演区域。选手必须用所有 4 个扇形比赛区域外围周长 3 英尺，才可以得到满分。如果选手只用 2-3 个扇形区域，那么只能得到部分的成绩。
  - 双人摇自由式项目基本动作的具体要求（双人摇单人自由式，双人摇双人自由式，双人摇三人自由式）：
    - \*绳子的控制：
      - 转动绳子有关的技巧（e. g. 转动者参与）
    - \*多重的技巧：
      - 要求每次跳起绳子要通过脚下 1 次以上，
    - \*倒立和移动位置技巧：
      - 要求中间的选手，表现力量，平衡，柔韧，和灵活程度（包括体操，杂技特技，和武术风格的技巧）
    - \*空间变换：
      - 任何活动的结果是跳绳者变成摇绳者和摇绳者变成跳绳者。

- 规定动作的评估

- \*被视为完成的基本动作难度必须是按照国际跳绳水准难度 3 级（中级）以上。

- \*在每一个规定动作的比赛中有错或有动作被省略，将被扣除 0.4 分。

- \*在每一个规定动作“难度低于三级（中级）”（e. g. 一级——入门级）或二级—初级）的比赛中有错或有动作被省略，将被扣除 0.2 分。

- \*规定动作难度扣分最多扣 1.6 分，或扣到 0 分。

- WJRF 裁判所用的难度等级表，附加在 2015 年 WJRF 裁判手册里。

- 自由式打分计算规定如下：

（普遍难度成绩- 规定动作扣分）+普遍强度得分= 内容得分

（普遍技术质量成绩- 精确扣分）+普遍娱乐含量得分= 表演得分

（内容得分+ 表演得分）- 时间和场所犯规= 最终得分

- 平分胜负的比赛规定

- \*第一次平分胜负的比赛是普遍准确扣分

- \*第二次平分胜负的比赛是内容得分

- \*第三次平分胜负的比赛是表演得分

- \* 在这三次平分胜负的比赛之后，得分相同的选手或团队将得到同样的名次奖。

- \*第一次团体平分胜负的项目是双人摇双人自由式双人摇项目的总分和单绳团体自由式担任摇项目的总分。

- \*第二次团体平分胜负的项目是双人摇双人速度跳双人摇项目的总分和单绳速度接力诞生项目的总分。

#### 团体表演项目的基本规则：

- \* 规模分组：

- \* 少年组和成人组 9-30 人

- \* 年龄分组：

- \* 少年组= 所有选手的年龄在 14 岁以下

- \* 成人组= 所有年龄

- \* 没有性别分组

- \* 团体表演整套动作要求有音乐

- \* 可用任何形式，任何内容，任何语言的音乐。但是，任何有无理冒犯内容的音乐都可以被裁判扣分。

- \* 时间限制

- \* 少年组的表演全套动作可以是 3 分钟

- \* 成人组的表演全套动作可以是 5 分钟

- \* 裁判组长会用秒表计算时间。当裁判和选手准备就绪广播员会宣布开始。



当音乐响起时或选手开始做动作时秒表上的时间会开始计算，无论哪个先开始。时间会在选手做最终的造型时，或当秒表显示到了时间限制时，无论哪种情况先发生时结束。如果选手的动作超过了规定的时间，裁判会在那个时间停止打分，并按时间犯规扣除 0.2 分。

\* 最大空间的限制取决于比赛场地。在团体表演项目里没有场地犯规。

对团体表演项目的评估和裁判：

- 团体表演项目的评估取决于规定动作，难度，强度，表演质量，和娱乐价值。
- 整套动作满分为 10 分。湘西的给分描述将写在裁判手册里。
- 本项目设置 7 个裁判和一个裁判组长在每一个规定的赛区里。具体是 1 个裁判组长，3 个内容裁判，和 3 个表演裁判。
- 分数的给与何扣除规定如下：
  - 3 名比赛裁判将在以下方面判分：
    - 动作的难度：按照平均的 WJRC 技巧难度等级记录共 4 分
    - 强度：打分在技巧和表演方面共计 2 分。
  - 3 名演出裁判将在以下方面判分：
    - 技巧表现：以影响全套动作美感质量为基础，像波动，身体的舒展，表情，全套动作的连贯性，等等。共计 2 分。
    - 娱乐价值：努力使全套动作看起来激动人心，像舞蹈编排优美有趣，音乐的选择，多样的风格和技巧，独特的或原创的技巧，创新，等等。共计 2 分。
  - 1 名裁判组长会给规定动作评估和遵守时间的限制。
    - 规定动作的评估
    - 团体表演项目的规定动作（所有的成员必须每个人都有身体的动作或互相关联的舞蹈设计动作）：
      - \* 单绳组的动作
        - \* 每一名选手都有单独的绳子，在表中他（她）们要同步完成规定的动作
        - \* 双人摇
        - \* 双人左右手摇两根绳子
        - \* 轮流
        - \* 整套动作包括两名摇绳和两名跳绳要交替跳动。绳子可以是任何长度
      - \* 长绳
        - \* 长绳的整套动作是用长绳编成队形完成动作（例如包括一条长绳，两条长绳，三条长绳，伞式花样等等）
        - \* 旅行者带人跳
        - \* 这个项目的全套动作包括一名选手跳绳套住另一名或多名选手。也可以和以上几个项目结合比赛。
        - \* 规定动作的评估

- \*被视为完成的基本动作难度必须是按照国际跳绳水准难度级（中级）以上。
- \*在每一个规定动作的比赛中有错或有动作被省略，将被扣除 0.4 分。
- \*在每一个规定动作“难度低于三级（中级）”（e. g. 一级---入门级）或二级—初级）的比赛中有错或有动作被省略，将被扣除 0.2 分。
- \*规定动作难度扣分最多扣 1.6 分，或扣到 0 分。

- WJRF 裁判所用的难度等级表，附加在 2015 年 WJRF 裁判手册里。
- 自由式打分计算规定如下：
  - （普遍难度成绩- 规定动作扣分）+普遍强度得分= 内容得分
  - （普遍技术质量成绩- 精确扣分）+普遍娱乐含量得分= 表演得分
  - （内容得分+ 表演得分）- 时间和场所犯规= 最终得分
- 平分胜负的比赛规定
  - \*第一次平分胜负的比赛是普遍准确扣分
  - \*第二次平分胜负的比赛是内容得分
  - \*第三次平分胜负的比赛是表演得分
  - \* 在这三次平分胜负的比赛之后，得分相同的选手或团队将得到同样的名次奖。

世界跳绳邀请赛双人摇项目比赛(DDC) 的基本规则：

- DDC（双人摇）项目
  - \* DDC 自由式：：世界跳绳邀请赛双人摇自由式比赛的特点是“表演风格”的比赛，团体的舞蹈动作设计和音乐和跳绳结合。
    - \*DDC 自由式动作要有舞蹈和跳绳结合。
    - \*可以结合任何形式的跳绳（单绳，???，长绳，等等）
    - \*可以结合任何形式的舞蹈
    - \*可以采用任何长度的绳子（详见“设备”说明）
  - \* DDC 速度跳：
    - \*本项目是那些参加 DDC 自由式比赛的团体的任选项目
    - \*每个参加 DDC 自由式比赛的团体派出 3 名选手参加 1x30 双人摇速度比赛。
      - \* 说明：本项目是男女混合项目，参加的 3 名选手中必须有一名男性。
    - \*可以采用任何长度的绳子（详见“设备”说明）
- 参赛要求：
  - \* 欢迎任何人参加。任何组织都不需要是会员也不需要会员费。
  - \* 没有任何“取得资格的比赛”也没有任何形式需要取得资格。
- 团队要由 8 人以上组成
- 年龄分组：
  - \* 比赛的年龄决定于 2015 年 9 月 1 号以前的年龄。
  - \* 少年组 = 所有的选手年龄要在 14 岁以下。
  - \* 成人组 18 岁以下 = 所有选手年龄要在 18 岁以下。

- \* 成人开放年龄组 = 至少有 1 名选手年龄在 19 岁以上。
- \* 年龄划分决定于 2015 年 9 月 1 号以前的年龄。
- \* 团队的年龄决定取决于年龄最大的选手。
- 性别分组：
  - \* 女子组 = 所有选手都是女性
  - \* 男女混合 = 在这个组合里至少有一名男性
- DDC 自由式项目有求有音乐。
  - \* 可以用任何形式的音乐，然而需要有适当的内容和语言。裁判可以根据音乐的特征影响比赛的成绩。
- 时间的限制：
  - \* DDC 全套动作的时间不得超过 3 分钟 30 秒。
  - \* 时间将结束在总裁判用表计算。当两名裁判和选手准备就绪播音员会宣布比赛开始。当音乐响起或当选手开始做动作不管哪个先开始显示表开始计算时间，当选手做最后的结束动作或到了时间限制不管哪个先比赛结束。如果到了时间动作还没结束，裁判可以让选手停止比赛，并扣除 0.2 分。
- 最大比赛面积取决于比赛的会场。没有比赛面积犯规。
- 设备要求：
  - \* 运动员可以采用任何长度的绳子，绳子的结实程度足够用于比赛。
  - \* 比赛开始以前不允许将绳子或绳子的把手贴付在身体上，这种动作会在比赛中形成不公平的优势。
  - \* 不允许使用任何道具。比如垫子，弹跳床，或任何可以帮助选手的器材都不被允许。
  - \* 对于 DDC 项目和有时装风格的项目允许穿演出服。
- 制服：
  - 在 DDC 项目中选手要穿统一的制服以此更好的体现音乐和舞蹈设计。
  - 在所有项目中选手必须穿运动鞋（禁止穿拖鞋，高跟鞋，光脚等）。
  - \* 在比赛中要摘掉所有的首饰，或为了安全用绷带或胶带固定住。
  - 选手要负责系好鞋带。如果在比赛中鞋带松了，选手要选择继续比赛，裁判也不会停下来等选手系鞋带。
- 为了安全和卫生起见，在比赛中禁止嚼口香糖，
- 比赛不能因为疾病或受伤的原因改变安排好的比赛行程。 教练可以根据需要  
更换运动员，并通知大会组委会。
- 选手和教练不能以任何形式更改比赛场地（例如：移动分数显示板，在地板上  
做标记，等等）。

DDC 项目的基本评估和裁判规则：

- DDC 全套动作满分为 10 分。
- 设置 5 名裁判和 1 名总裁判。
- 给分和减分规则如下：
  - \* 5 名裁判会给最高 10 分
  - \* 裁判会给以下内容打分：
    - \* 双人摇跳绳的动作设计 = 3 分
    - \* 舞蹈设计 = 3 分
    - \* 总体娱乐性（想象力，音乐的采用，表演，等等）= 4 分
  - \* 1 名总裁判会计算比赛时间和确定任何扣分。扣分会按照以下标准：
    - \* 时间犯规：如果整套动作超过了规定的时间，会被扣除 0.2 分。
- DDC 比赛结果计算如下：
  - \* 每一个裁判（共 5 名裁判）给最高分不得超过 10 分的成绩，最高分和最低分将不被计算，剩下的 3 个成绩取平均值为“总成绩”。
  - \* 时间犯规的扣分将从总成绩扣，扣除之后的成绩为“最终成绩”。
- 打破并列名次的规定：
  - \* 没有打破并列成绩的规定。任何并列成绩的队将并列获奖。

抗议和上诉：

- 抗议范围：
  - \* 任何被比赛总监忽略的规则违反
  - \* 任何被裁判和比赛总监误解的规定
  - \* 任何文书或比赛结果的差错
  - \* 任何客观原因造成的错误不排除包括正式裁判的判断
  - \* 任何比赛组织者采取的行动和决定有不公平，和与公众规定不一至处
- 注释：录像不能被用来推翻裁判的决定
- 决定抗议结果：
  - \* 教练（或其他被指名的教练）向比赛大会负责人提出抗议争议点。由大会负责人决定解决措施。
  - \* 如果教练不同意大会负责人的决定，他/她有 30 分钟要求上诉。最终由大会负责人要求召开大会组织委员会会议来处理争议。
  - \* 教练和大会负责人将在大会组委会面前就问题的争论点进行解释，之后组委会将讨论并做出裁决。
  - \* 要有半数以上的票数方可推翻大会负责人的决定。
  - \* 组委会的决定将是最终决定。
- 任何个人都要在规定的时间内提出抗议或上诉，超过时间将无效。