**附件1：**

**跳绳比赛规则**

**项目一: 单人跳**（每队2-5人，比赛时间5分钟）

场地：球类馆1号场（篮球场）

比赛规则：每人手持1根绳站一横排准备，当裁判发出“预备”口令时，每位队员快速进入准备状态，当裁判发出“开始”口令后，计时开始，1号队员双手摇绳跳，在跳绳中停止后，2号队员迅速接着跳，照此依次进行,所有队员按序循环接跳，在规定的5分钟内，以所有队员跳的总次数计算排列名次，多者列前。（注：在规定的5分钟比赛时间内至少要有2人轮跳，否则成绩无效。）

**项目二: 双人跳**（每队8人，比赛时间5分钟）

场地：球类馆2号场（排球场）

比赛规则：2人一小组面对面紧挨着站好，其中1人双手持1根绳做好跳绳准备，同时4个小组成一横排准备，当裁判发出“预备”口令时，第1小组队员快速进入准备状态，当裁判发出“开始”口令后，计时开始，第1小组队员摇绳双人跳，在跳绳中停止后，第2小组队员迅速接着跳，照此依次进行，4个小组循环接跳，在规定的5分钟内，以4个小组跳的总次数计算排列名次，多者列前。（注：在规定的5分钟比赛时间内至少要有2组轮跳，否则成绩无效。）

**项目三：接力跳**（最少4人，比赛时间5分钟）

场地：气排球棚 (校医院旁边)

比赛规则：每个单位派出2名队员定点摇绳，其余的队员成一路纵队站在摇绳人的侧面。当裁判发出“预备”口令时，开始摇绳。发出“开始”口令后，计时开始，排头队员由一端斜向跑入，跳一次即刻跑出，跑到另一端摇绳者侧面等待其他队员都跳过来后一起准备下一轮起跳，摇绳不停断，照此依次进行，在规定的5分钟内，以队员跳过的总人次数计算排列名次，多者列前。（注：在规定的5分钟比赛时间内至少要有2人接力跑跳，否则成绩无效。）

**项目四：跳大绳**（每队8人，比赛时间4分钟）

场地：气排球棚(校医院旁边)

比赛规则：每个队派出2名队员定点摇绳，其余6名队员成一路纵队站在绳中央，当裁判发出“开始”口令后，开始摇绳，6名队员全部同时起跳（中途停跳可以继续），在规定的4分钟内，以6名队员一起跳的总次数计算排列名次，多者列前。