

南京财经大学红山学院跳长绳比赛 竞赛规程

一、**比赛时间**：2026年5月

二、**比赛地点**：田径场

三、**参赛对象**：全体在校学生，以班级为单位报名参赛。

四、**比赛形式**：分班级赛及校级决赛。班级赛由各学院自行组织，体育部协助并提供长绳；校级决赛由体育部统一组织。

五、参赛办法

（一）**组队要求**：每队20人（2人摇、18人跳绳），男女不限，队长1人。

（二）**报名方式**：

1. 班级赛由各班体委汇总报名表至辅导员，由辅导员汇总至各学院负责人（团总支书记）。

2. 校级决赛班级名单（取各学院班级数量的前五分之一）由各学院统一报送体育部，于5月31日前将决赛班级名单发送至邮箱：1194786737@qq.com，联系电话：18351836386。

（三）**时间节点**：

报名及练习阶段：5月12日-17日

班级赛：5月18日-5月31日进行

校级决赛：6月3日周三下午（暂定）

六、比赛规则

（一）**比赛方式**：比赛时间为5分钟，2人摇绳，摇绳者间距不少于3.5米，其余18人按“8”字依次跳跃，裁判鸣哨开始计时，再次鸣哨停止计数。

（二）**计数规则**：长绳从队员脚下顺利通过一次，计1次；绊绳、踩绳、空跳不计数，可继续比赛。

（三）**成绩排名**：按5分钟内累计成功跳跃次数从高到低排列，次数多者名次列前。如次数相同，则失误次数少者名次列前；若仍相同，则加赛30秒决定名次，以此类推。

七、赛风赛纪

(一)为端正赛风，体现育人宗旨，各单位需对运动员资格进行严格审查，杜绝冒名顶替、弄虚作假等违规行为。参赛运动员若出现冒名顶替者，一经查实，名次取消，且不得参与体育道德风尚奖评选。

(二)参赛运动员遵守竞赛纪律和学校有关规定，尊重对手、尊重观众、尊重裁判；相互尊重，相互学习。

(三)参赛运动员必须服从裁判员判罚和管理，配合裁判员工作，如有疑问由领队或相关人员向裁判员提出，其他人员一律不得向裁判工作人员有任何过激语言或行为，如有则取消比赛成绩。

(四)参赛运动员不得与对手发生打架、斗殴等不当行为。如有发生，则取消比赛成绩并报学院相关部门按有关规定进行处理。

(五)参赛队员若因特殊原因无法正常参赛，出现临时换人的情况，需在比赛前一个单元报裁判组备案，获准后参加比赛。

八、奖励办法

(一) 班级赛

各学院与体育部老师联系自主安排

(二) 校级决赛

取前八名班级（颁发证书及奖品）；设优秀体委奖十名（颁发证书及奖品）；辅导员优秀组织奖十名（颁发证书及奖品）；学院优秀组织奖两名（颁发证书）。

九、安全注意事项

(一) 参赛队员须身体健康，无不适宜剧烈运动的任何疾病

(二) 参赛队员须穿着运动装、运动鞋，赛前充分热身。

(三) 非参赛队员不得进入比赛区域，以免出现意外伤害

(四) 如赛中出现任何不适症状，应立即停止，并联系医务人员。

十、本规程解释权

本规程解释权归南京财经大学红山学院体育工作委员会所有。未尽事宜，另行通知。

南京财经大学红山学院体育工作委员会

2026年5月7日

附件二：

健康告知书

一、我完全了解自己的健康状况良好，没有任何身体不适或疾病（包括先天性心脏病、风湿性心脏病、高血压、脑血管疾病、心肌炎、其他心脏病、冠状动脉病、严重心律不齐、血糖过高或过低及其它不适合跳长绳比赛的疾病）。因此我郑重承诺，可以正常参加 2026 年南京财经大学红山学院举行的跳长绳比赛。

二、我充分了解本次活动的潜在危险，以及可能由此而导致的受伤或事故，我会竭尽所能，以对自己安全负责的态度参与活动。

三、我愿意遵守本次跳长绳比赛的所有规则规定；如果本人在活动过程中发现或注意到任何风险和潜在风险，本人将立刻终止活动或告知活动负责人。

本人已认真阅读全面理解以上内容，且对上述所有内容予以确认。