

# 2026 年北京市青少年跳绳锦标赛 竞赛规程

一、主办单位：北京市中小学体育运动协会

二、承办单位：北京运动小子科技有限公司

三、协办单位：清华大学附属中学管庄学校

四、竞赛时间、地点：

比赛日期：2026 年 6 月 27 日— 2026 年 6 月 28 日

比赛地点：清华大学附属中学管庄学校

地址：北京市朝阳区管庄康悦中街 6 号院

五、竞赛分组及项目：

（一）组别性质：

单位分组：学校组；社会俱乐部组；精英赛组。

学籍分组：小学丙组、俱乐部丙组、精英丙组（1-2 年级）

小学乙组、俱乐部乙组、精英乙组（3-4 年级）

小学甲组、俱乐部甲组、精英甲组（5-6 年级）

中学组、俱乐部中学组、精英中学组（7-12 年  
级）

性别分组：男子组；女子组；

混合组（至少有一名异性队员）。

备注：所有个人项目不可跨组别参赛，配合类及团体类可以  
低级别跨高级别参赛，例如（乙或丙组别可以参加甲组别的  
同步，八字跳，集体跳等）

(二) 竞赛项目设置：

1. 计数跳绳比赛

- (1) 30 秒单摇跳（精英组）
- (2) 30 秒双摇跳（精英组）
- (3) 3 分钟单摇跳（精英组）
- (4) 30 秒单摇编花跳
- (5) 30 秒双摇编花跳
- (6) 连续 3 摇跳（精英组）
- (7) 30 秒一带一单摇跳
- (8) 2\*30 秒双摇接力（精英组）
- (9) 60 秒交互绳单摇跳
- (10) 4\*30 秒单摇跳接力
- (11) 4X30 秒交互绳接力
- (12) 1 分钟十人集体跳（2 摇 8 跳）
- (13) 3 分钟十人八字跳（2 摇 8 跳）
- (14) 1 分钟单摇跳

2. 花样赛

- (1) 个人花样赛（参考全国精英赛评分标准计算分数。  
自配音乐，时间 60-75 秒）（精英组）
- (2) 两人同步花样赛（参考全国精英赛评分标准计算分  
数。自配音乐，时间 60-75 秒）（精英组）

(3) 两人车轮跳花样赛(参考全国精英赛评分标准计算分数。自配音乐,时间 60-75 秒)(精英组)

(4) 段位制花样 1 段集体规定套路: 8-16 人,只限小学、俱乐部(丙组、乙组参加),规定时间和音乐。

(5) 个人花样跳绳规定套路集体表演赛: 8 至 16 人,规定时间和音乐。

(6) 大型集体花样跳绳自编套路比赛: 8-16 人,6 分钟加减 30 秒,自配音乐(男女比例不限)

## 五、参赛要求:

- (一) 接受北京市各所中小学和社会俱乐部以组队方式报名,参赛队员必须是具有正式学籍的北京市在校中小學生;学校和俱乐部组报名队伍同场竞技分开录取成绩;
- (二) 各所中小学或社会俱乐部的每名队员只能代表 1 支队伍参赛,每支队伍可报领队 1 人,随队教练员或工作人员 2 至 4 人(15 人配置 1 教练);
- (三) 本次计数跳绳比赛的所有项目须由各参赛队教练自行下载并打印报名表中的“计数赛计分表”,并在表格中填写学校名称、参赛项目、参赛者姓名,在比赛现场由参赛学生检录后,手持写有自己信息的一份该项目计分表进入赛场,并提交给指定场地的裁判员以便核对其身份及赛后登录成绩;

- (四) 特别提示：各参赛队在平台报名截止后不得再次更改任何信息；
- (五) 参赛运动员必须办理比赛期间的“人身意外伤害保险”，需统计姓名、身份证号；出席领队会时须向赛事组委会提交盖有校章的纸质版报名表；
- (六) 参赛运动员须持有学生证供大会抽检核对参赛信息；
- (七) 各参赛队随队老师（教练）应尽到组织学生文明参赛和管理保障学生安全的责任和义务，如出现本队在参赛期间丢失财务或因违反参赛纪律出现的任何安全事故，由当事者和相关参赛单位承担全部后果；组委会拥有对当事者问责的权力。
- (八) 为了保障各参赛队的利益，请各队负责人在离赛前应积极配合发奖处工作人员仔细清点、核对所获奖品的种类和数目，如比赛日结束后发现漏领、错领奖品，后果自负。
- (九) 精英组专项说明
1. 组队规则：精英组由各参赛单位（学校、社会俱乐部）推荐 1-2 名队内最优秀队员组成，各单位仅限 2 名学生参加。单独成组参赛，成绩不纳入普通组（学校组、社会俱乐部组）排名。
  2. 参赛项目：精英组仅限报名标注“（精英组）”的 8 个计数与花样项目，具体为：30 秒单摇跳、30 秒双摇

跳、3分钟单摇跳、连续3摇跳、2\*30秒双摇接力、个人花样赛、两人同步花样赛、两人车轮跳花样赛，每人最多可报三项。

3. 费用政策：精英组参赛免收报名费（竞赛服务费），无需缴纳普通组 80元/人/项的费用。

分组归属：精英组同步按学籍（小学丙/乙/甲组、中学组）、性别（男/女）划分，与普通组分组逻辑一致。

4. 特别说明：不影响参加集体类赛事 8人及 8人以上为集体项目。

## 六、竞赛办法：

（一）参考《全国跳绳运动竞赛规则 2025-2028版》；

（二）各项目均采用预决赛同场制，比赛出场顺序由裁判员会抽签决定；

（三）各队须穿着统一的运动服或表演服参赛，服装应美观得体便于比赛；

（四）关于比赛器材：为了确保比赛公平公正进行，本次比赛组委会不提供跳绳，自行准备。

## 七、录取名次与各种奖励：

（一）计数跳绳比赛各组别及各项目颁发前 1-8 名的运动员获奖证书，前三名颁发奖牌。冠军的教练员可申请优秀教练员证书。 报名第（14）项 1分钟单摇跳的

运动员可凭借本次比赛成绩申请“北京市中小學生跳繩運動技能等級證書”。證書申請辦法見《附件3》。

(二) 花樣賽比賽項目按照 60%: 40%的比例頒發特等獎、一等獎的運動員獲獎證書和團體獎杯；個人花樣、兩人同步花樣、兩人車輪跳花樣入取前 8 名頒發證書，前三名頒發獎牌，冠軍的教練員可獲得申請優秀教練員證書。

(三) 設體育道德風尚獎十名，按《全國跳繩競賽體育道德風尚獎評選辦法》評選（特別提示：各參賽隊師生應共同維護和遵守賽場內外秩序，愛護環境衛生，文明參與賽事）。

(四) 如各比賽項目出現成績並列的情況，按照領隊會說明執行錄取與獎勵辦法；

(五) 關於其他贊助獎勵方式按照領隊會說明執行。

## 八、報名、領隊會：

(一) 報名時間：6 月 5 日 8:00—6 月 15 日 18:00

(一) 報名原則：各參賽隊在平台報名截止後不得再次更改任何信息；

(三) 報名須知：

1. 通過“強化鍛煉”微信小程序進行網絡報名，報名流程見《附件 1》；

2. 參賽聲明書須由參賽運動員及監護人簽字，見《附件 2》；

(四) 领队会：各参赛单位须派代表于 2026 年 6 月 23 日 10:00 准时到达清华大学附属中学管庄学校出席领队会(学校周边停车困难，建议绿色出行)，并在现场提交盖有校章的纸质版报名文件和参赛声明；

(五) 凡未出席领队会或未按要求提交有效报名材料的队伍，组委会有权取消其参赛资格；

#### **九、赛事组委会联系信息：**

(一) 报名咨询：张少华 13521335444

(二) 报名平台技术咨询：18304062802 (牛老师)

(三) 赛事官网：北京市中小学体育运动协会 ([www.bjzxxtx.com](http://www.bjzxxtx.com))。

#### **十、裁判员和仲裁委员会：**

(一) 裁判员及工作人员由赛事组委会选派；

(二) 仲裁委员会人员的组成和职责按《仲裁委员会条例》的规定执行。

#### **十一、比赛申诉：**

运动员对裁判员裁决有争议时，须由领队或教练员在此项目结束后 15 分钟内向仲裁委员会提供申诉比赛项目实况录像，符合本次赛事各项目申诉条件的，仲裁委员会予以受理（申诉者须与仲裁者签署纸面申诉协议，并缴纳申诉费 800 元，如申诉成功仲裁委员会返还申诉费并更改成绩，如申诉失败仲裁委员会将收缴申诉费并维持原成绩）：不符合申诉条件的，仲裁委员会将予以驳回；

关于计数跳绳比赛，委员会是否接受申诉取决于允许计数误差的

范围，所有项目的误差范围为正负3个及以内，如符合申诉条件，仲裁委员会根据比赛视频给予裁决，成绩在规则误差范围之外，仲裁可重新更正成绩；成绩在规则允许的误差范围之内，保留原始成绩并取消道德风尚奖；仲裁委员会的裁决为最终成绩；

关于花样跳绳比赛，委员会是否接受申诉取决于占每个项目的总分比例（凡是10%以内的分数申诉将被驳回）；如符合申诉条件的提供比赛视频，仲裁委员会根据视频给予裁决，成绩在规则误差范围之外的，仲裁可重新更正成绩；成绩在规则误差范围内的，保留原始成绩并取消道德风尚奖；仲裁委员会的裁决为最终成绩。此外，各比赛项目出现成绩并列不在申诉范围，具体录取方法按照领队会或组委会其他通知渠道相关要求执行。

## **十二、经费说明：**

- （一）参赛运动员须缴纳竞赛服务费80元/人/项，含保险；
- （二）付款方式：报名平台线上支付。

## **十三、未尽事宜、另行通知。**

附件1：线上报名流程

附件2：参赛声明

附件3：北京市中小学生运动技能等级证书申请办法

北京市中小学体育运动协会

2026年5月28日

## 附件 1

# 线上报名流程

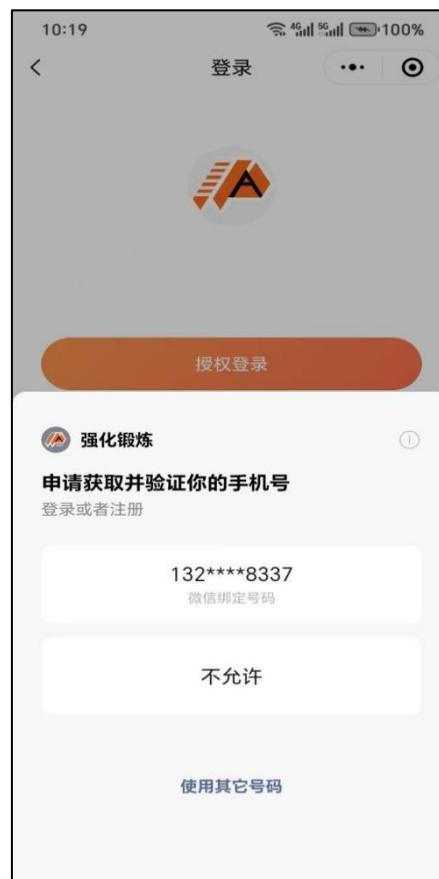
## 一、登录

小程序搜索‘强化锻炼’小程序，点击登录

## 二、操作步骤

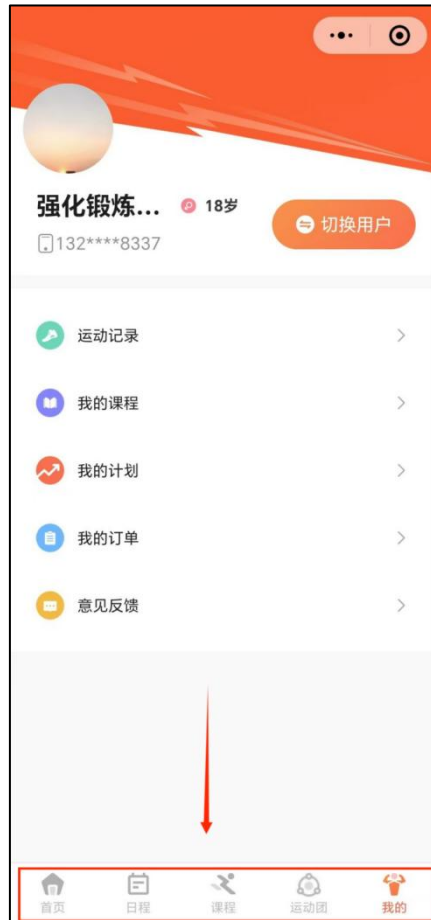
### 1. 登录/注册

#### 1.1 获取并验证手机号



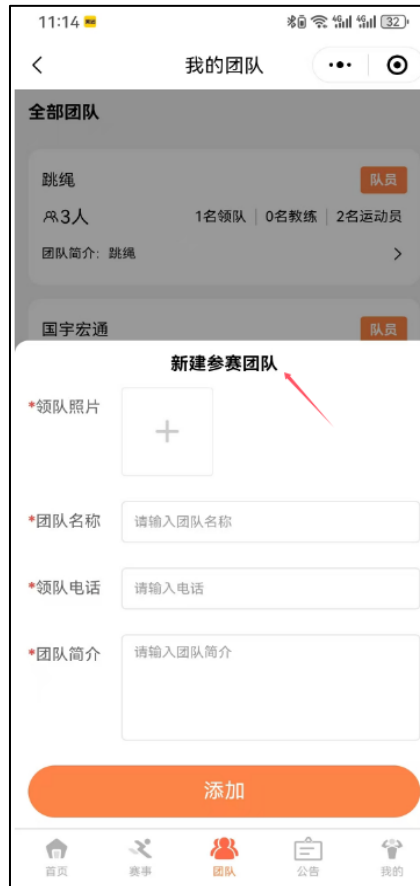
#### 1.2 登陆成功

登陆成功后，页面显示首页、日程、课程、运动团、我的五大模块，点击【首页】。



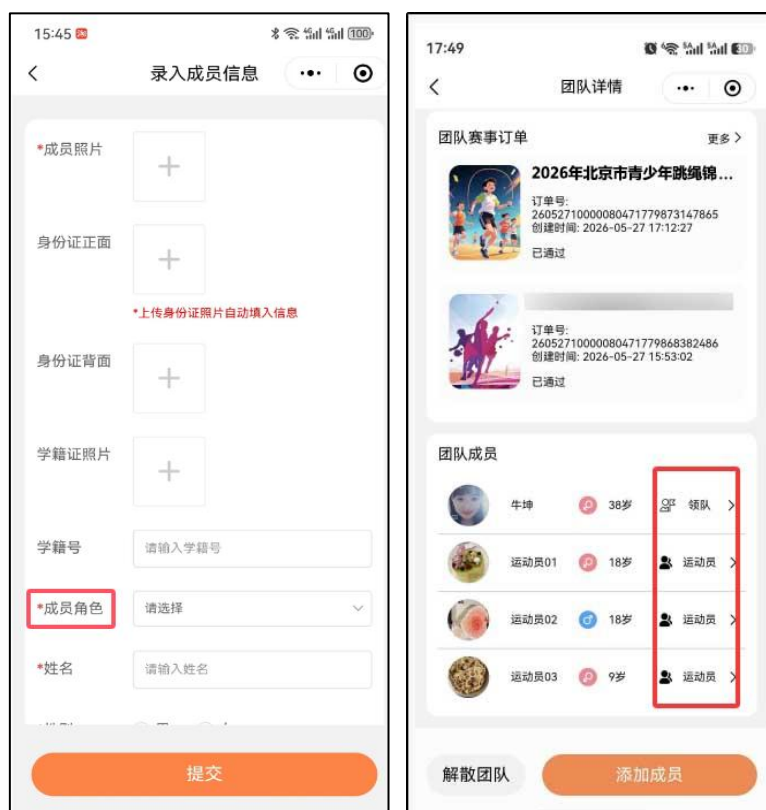
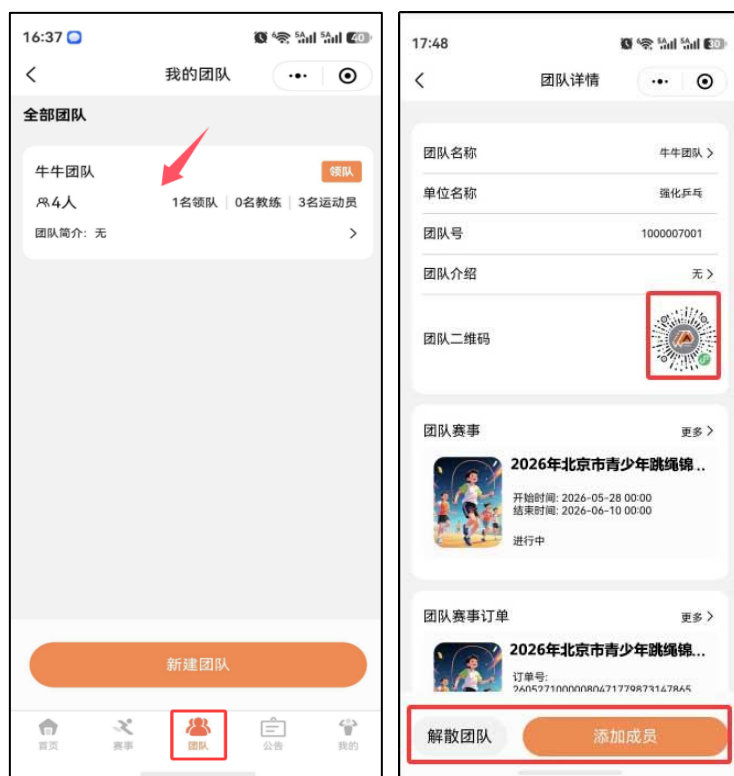
## 2. 领队角色创建团队

进入首页，点击【赛事】，进入赛事后，点击【团队】，可看见所有创建过的团队，点击【新建团队】，先绑定领队信息，添加信息即：领队照片、姓名、性别、证件类型、证件号、出生日期，全部完善后点击【添加】，在弹出的窗口中添加赛事团队信息，全部完善后点击添加即可完成领队和赛事团队的创建。



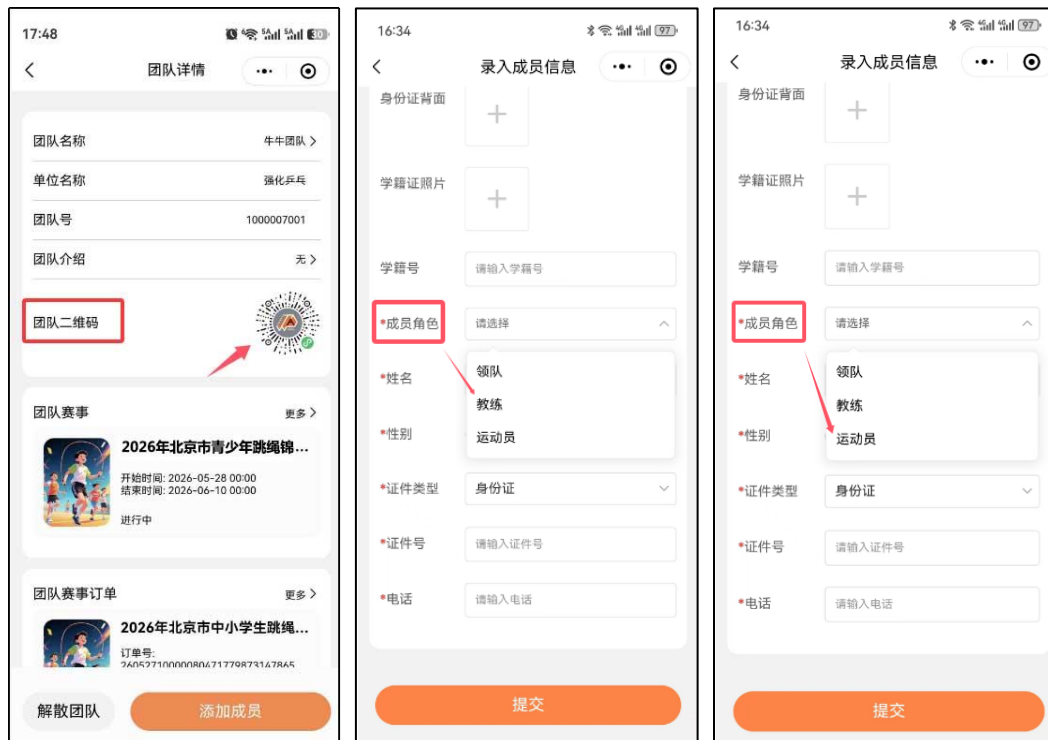
### 3. 领队角色添加运动员/教练员

在团队首页点击所建团队进入进入详情，点击添加成员，按照提示添加成员信息，注意：**成员照片、学籍证照片、学籍号、成员角色、姓名、性别、证件类型、证件号**为必填项；注意角色选择，领队可添加运动员、教练员等不同角色的信息；添加完成的成员信息在团队成员中即可查看。



## 4. 运动员/教练员自行添成员信息

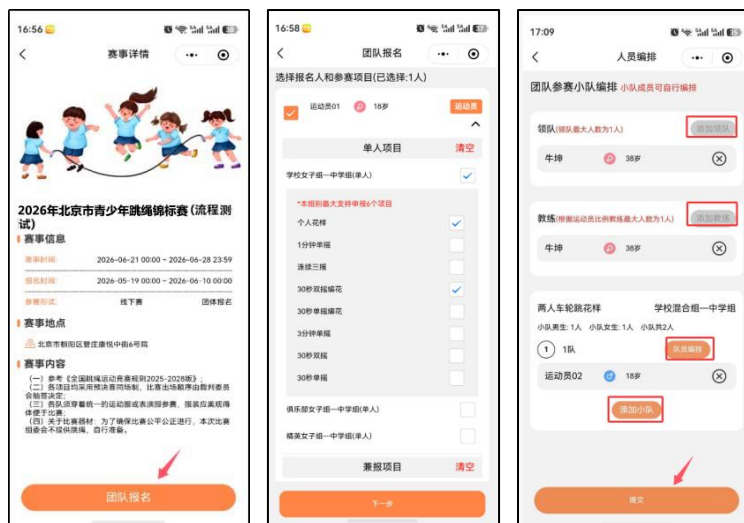
参赛成员信息可由领队统一添加，也可由参赛成员自行添加，领队将团队二维码下载分享，运动员/教练员扫码添加参赛信息即可，注意成员角色要选择：如运动员参赛选择运动员角色，教练员则选择教练员角色，全部添加完成后由领队统一审核查看。



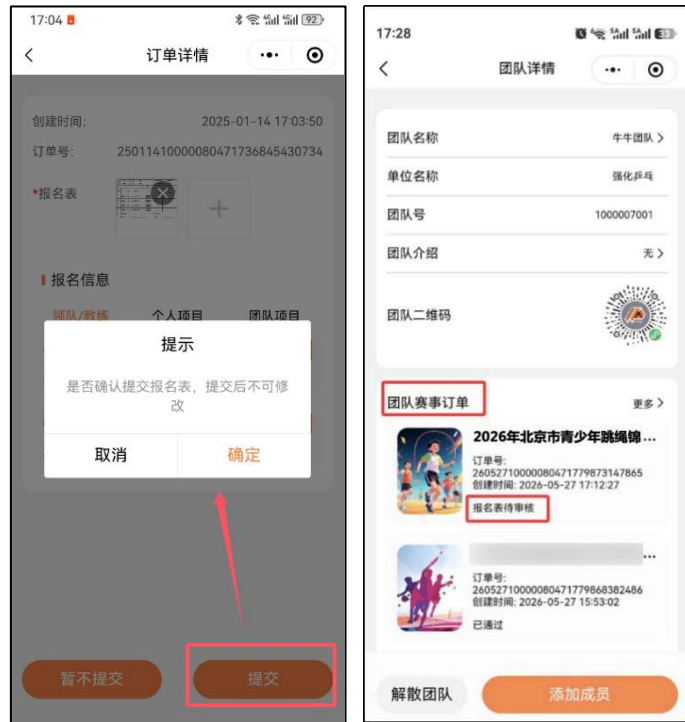
## 5. 团队报名

所有参赛成员信息添加完成后，领队可在【团队详情】界面中的【团队成员】中查看到所有信息，赛事报名由领队统一报名，点击【赛事】，进入要报名的赛事，点击【团队报名】，进入团队报名界面，选择完报名项目后，点击【下一步】，进入【人员编排】，在这里可以选择领队和教练员，并对参赛成员进行分队，点击【队员编排】即可对成员进行分队，点击【添加小队】进行下一队添加，所有报名信息添加完成后点击提交。

报名完成后由领队进行【订单确认】和【上传报名表】

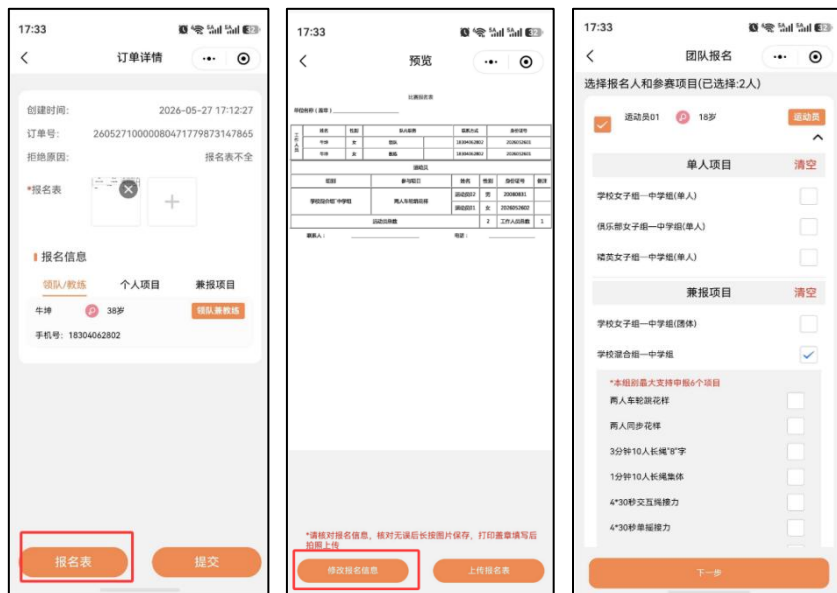






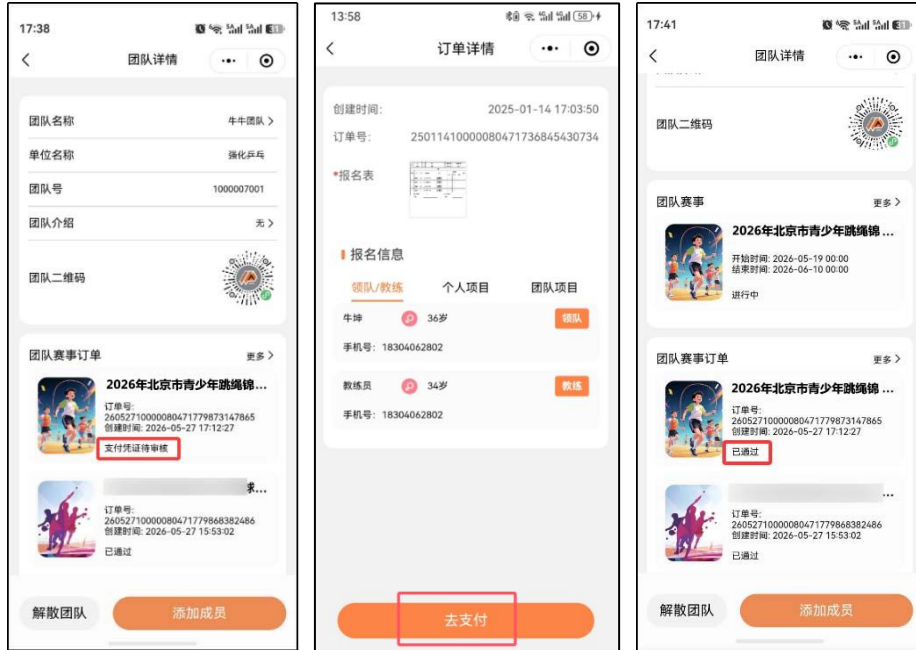
## 8. 团队报名信息修改

在订单未提交之前或者订单提交后台管理员审批未通过后, 都可以进行报名信息修改, 同理进入到团队报名界面, 点击【团队报名】后, 点击【报名表】, 点击【修改报名信息】, 全部修改完成后重新上传报名表并提交订单即可。



## 9. 报名费用支付

报名表提交完成后需要先审核报名表，通过后再审核支付凭证，在团队详情界面，团队赛事订单状态由【报名表待审核】变成【支付凭证待审核】后，代表报名信息已审核通过，可以进行报名缴费了，进入【团队赛事订单】后点击【去支付】，进行报名缴费，报名缴费审批通过后，赛事订单状态变成【已通过】，则团队报名成功。



## 附件 2

# 2026 年北京市青少年跳绳锦标赛 参赛声明

**【重要提示】**请参赛运动员及监护人务必认真、仔细阅读组委会向您提供的竞赛规程等有关内容，在您提交报名信息后即被默认为您已阅读、理解并同意遵守竞赛规程的一切内容，并请您签署及提交本声明，同意遵守下列事项：

声明如下：

1. 我自愿参加本次比赛活动，确认本人具有参加本赛事相应的民事行为能力 and 民事责任能力，并且已获得监护人的同意；

2. 我完全了解自身身体状况，确认身体健康，无先天性心脏病、严重心脑血管疾病、严重心律不齐、未控制糖尿病等不适合高强度竞技的疾病。我可根据自身情况自主选择体检评估，自愿承担自身基础疾病引发意外的责任，合规参赛。

3. 我充分了解本次比赛期间的训练或比赛有潜在的危險，以及可能由此而导致的受伤或事故。

4. 我愿意遵守本次比赛活动的所有规则规定，做到不退赛、不弃赛，自愿承担相关责任。

5. 我确认已认真阅读了组委会就参赛选手参加本次比赛可能发生的风险提示，我自愿承担正常竞技范围内、自身原因、其他参赛选手非故意重大过失造成的人身伤害风险。

6. 我保证配合组委会在赛事期间如遇极端天气、自然灾害等不可抗力时启动的应急预案。

7. 我保证没有摄取任何违禁药品(兴奋剂)或毒品，保证没有参与或涉嫌任何非法活动。

8. 我保证自行保管个人财物与贵重物品，在赛场内所发生的任何遗失、偷窃或损坏事件，组委会不承担任何责任。

9. 我清楚了解组委会提供的现场基础急救服务，由自身运动意外、自身疾病引发的救治费用，由本人自行承担。

10. 我授权本次比赛组委会及指定媒体无偿使用本人的肖像、姓名、声音、照片、视频等用于本次比赛及赛事官方后续公益宣传。

11. 我将积极主动维护和宣传赛事正面形象，客观、正确对待比赛胜负，绝不通过媒体采访或个人社交媒体平台(包括但不限于微博、微信等)发表、散播有关赛事的虚假信息或不当言论，避免不实报道对赛事及组委会、主办方、承办方等产生不良影响。

12. 我确认并同意，如本人违反上述承诺，本人及本人法定监护人将承担因此产生的法律责任，若因此给组委会造成实际损失，本人法定监护人将向组委会承担赔偿责任。

(签名请用楷体字填写，务必清晰可辨)

运动员本人签名：

家长(监护人)签名：

代表单位领队或教练签名：

2026 年 月 日

## 附件 3

# 北京市中小学生运动技能等级证书申请办法

### 一、认证标准：

依据北京市中小学体育运动协会发布的团体标准“T/BSSF 0006—2024”《北京市中小学生运动技能等级划分及评定规范 跳绳》进行认定，具体标准如下表所示：

1-6 级评定内容

评定内容	1 级	2 级	3 级	4 级	5 级	6 级
1 分钟单摇跳	120（男）	140（男）	160（男）	180（男）	195（男）	210（男）
	130（女）	150（女）	170（女）	190（女）	205（女）	220（女）

### 二、认证规则：

根据运动员在本次比赛参与 1 分钟单摇跳项目中取得的项目成绩进行认证。

### 三、认证流程：

1. 请运动员（监护人）关注《中小学生运动技能测评》公众号平台，按要求完成注册。注册咨询：郑老师（18600753621 微信同号）



2. 请运动员（监护人）在 2026 年 6 月 29 日--2026 年 7 月 8 日（逾期不予办理）在公众号平台的“测评”模块里，选取与在比赛 1 分钟单摇跳项目中取得的成绩对应的最高等级的测评信息进行认证报名，同时缴纳 50 元的认证费用。
3. 平台根据组委会提供的成绩进行核对及等级认证。对无效成绩及虚假成绩者，平台进行核实后将取消其等级认证资格。
4. 通过平台审核后，将在 7 个工作日内发放电子证书。运动员（监护人）可在平台查询，纸质证书无需另行申请，由平台制作完成后通知各领队到北京市中小学体育运动协会运动技能测评工作委员会领取。