

Universal Jump Rope

世界盃及世界系列錦標賽

裁判書



目錄

通用准則.....	4
速度賽事評審程序.....	5
速度計算	5
速度賽事首席裁判工作	5
由於速度計數不準確而需要重新比賽/重新計數.....	6
斷繩	6
違例起步或違例轉換	7
特殊情況	7
速度項目 (連續三重跳).....	7
花式評審 (世界盃)	9
一般花式評審程序 (世界盃)	9
程序	9
難度	9
多重跳	9
纏繞及放柄	9
力量動作	10
演繹	10
大師級的演繹	10
潛在瑕疵的演繹	11
娛樂性	11
大師級的娛樂性	11
潛在瑕疵的娛樂性	12
花式評審 (UJR 世界系列錦標賽).....	12
一般花式評審程序 (UJR 世界系列錦標賽)	12
關於邊界和時間違規：	12
花式演繹評分	14
一般程序:	14
技術演繹的評分說明：	14
大師級的技術演繹(+) (包括但不限於)：	14





UNIVERSAL JUMP ROPE PRODUCTION

潛在瑕疵的技術演繹（包括但不限於）：	15
娛樂演繹的評分說明：	15
大師級的娛樂演繹(+)（包括但不限於）：	15
潛在瑕疵的娛樂演繹（包括但不限於）：	16
筆記記錄和評分程序：	16
花式難度評分	18
一般程序:	18
難度：	20
難度筆記和評分程序：	23
密度：	24
密度筆記和評分程序：	25
個人花式難度級數	26
交互繩花式難度級數	29
花式首席裁判評分	31
一般程序:	31
一般扣分:	33
空間違例:	34
失誤評分:	34
必要元素：	36
版權	38





UNIVERSAL JUMP ROPE
PRODUCTION

通用准則

- 熟悉並了解本評判手冊中所述的所有規則和程序。
- 熟悉並適應您被指派的所有裁判職位的職責。
- 熟悉評審花式所需的程序，並遵守這些程序。
- 盡可能多練習，可以觀看影片或觀看當地跳繩隊的訓練，並像裁判一樣進行分析。練習點擊速度和計算失誤次數。這也是幫助當地跳繩隊準備比賽的好方法。
- 裁判制服：我們希望我們的裁判員看起來很專業。大多數情況下，我們會提供一件官方評審襯衫供您穿著。如果沒有，請穿一件樸素的白襯衫。評判時請穿卡其色或棕褐色的褲子、短褲或裙子。確保衣服上或您身上沒有任何可表明您屬於任何團隊或競爭對手的標記。穿運動鞋，不要穿人字拖、涼鞋或赤腳。
- 評判時始終保持愉快和禮貌。
- 保持公正。避免指導或鼓勵任何特定或特定的競爭對手。
- 與其他裁判保持友好關係，但在評判時不要發表任何評論或討論。
- 評審時請將手機收起來。
- 熟悉裁判系統，能夠快速且準確地進行評分，確保比賽順利進行。



速度賽事評審程序

速度計算

- 在每個速度賽事的場區裁判將使用 **UJR** 認可的計步器，在規定時間內計算每位參賽者的跳躍次數。
- 只計算右腳跳躍次數。
- **2x30** 秒二重速度項目，運動員採用雙腳同時落地的雙腳彈跳方式，繩子從腳下繞過兩圈後，每落地一次裁判員需按一次鍵（每個二重計一次）。
- 如果運動員失誤了，並且你計算了這次失敗的跳躍，那麼不要計算下一次右腳跳躍，以糾正分數，分數應該只反映完成的跳躍。
- 從第一聲蜂鳴聲開始計算，到最後一聲蜂鳴聲響起時立即停止點擊。所有速度裁判員必須在完成計算後向同一場區的裁判展示他們的下數，並向主裁判展示。
- 所有裁判應觀看裁判記錄分數，以防止記錄分數時發生錯誤。如果準確性有問題，則可以新增第四名裁判。只有主裁判可以與運動員或賽事總監溝通。

速度賽事首席裁判工作

每個場區將有一名首席裁判。除了確保在其職位上正確遵守有關速度項目的所有規則外，主裁判還負責以下事項：

- 保持所在場區運動員出入流暢。
- 確保所有 **UJR** 認可的計步器都正常運作。
- 與參賽者或賽事總監進行任何必要的溝通。
- 在比賽間隙，請您所在場區的一名裁判舉起所提供的旗幟。降下旗幟表示您的場區已準備好開始下一輪比賽。如果您的場區出現問題，請舉起的旗幟向比賽主管請示。
- 確認參賽者的姓名與分紙上所印的姓名相符。
- 檢查參賽者是否嚼口香糖或使用任何將繩子綁在身上的裝置。運動員比賽前應將發現的任何口香糖或非法裝置清除。
- 使用 **UJR** 認可的計步器計算參賽者的跳躍次數。首席裁判將使用 **SkipTraq**，而其他兩名裁判將使用 **UJR** 認可的計步器。
- 邊界：讓運動員了解比賽區域的邊界和攝影機的位置（如果使用），以便在比賽開始前進行重新計分。警告他們違反空間規定將被扣 **5** 分。如果運動員出界（無論是身體部位、珠寶/制服還是繩索的弧線），請立即停止運動員/隊伍，將其移回比賽區域，並指示他們繼續比賽。這應該迅速完成，並儘可能減少對運動員/隊伍或周圍運動員/隊伍的干擾。每次發生這種情況時，運動員/團隊都會被扣除一次空間違規扣分。當運動員/隊伍出界時，裁判不應計算出界跳躍的下數。
- 每場比賽結束後，在填寫成績時，應讓運動員遠離裁判。準備好後，您可以向運動員告知大概的分數。
- 記錄任何違例起步或違例轉換（詳情請見下文）。
- 請裁判展示他們的計步器，然後比較你們的分數。

- 處理重新比賽/重新計分的情況（繩子斷了、技術問題、計算不準確－詳情請見下文）。如果需要重新比賽/重新計分，請讓運動員留在你的場區直到比賽結束，然後向賽事總監解釋情況，賽事總監將處理該情況。
紀錄所有裁判的分數（與計步器上顯示的分數完全一致）。將記分錶交給負責工作人員。
- 本手冊的「特殊問題」部分描述了此程序的例外。

由於速度計數不準確而需要重新比賽/重新計數

- 如果速度項目 2/3 裁判的得分不在 3 次點擊範圍內，則主裁判應在記分錶上記錄分數，並在下一輪比賽開始前立即通知賽事總監。
- 賽事總監將立即通知教練或隊伍的其他代表以下程序：
 - 若比賽中使用影片回放，相關事件將自動重新計分。
 - 由另外 3 位裁判組成的評審團將對影片進行重審。重新計算將在在比賽場外同時進行。
 - 首先，3 位裁判將分別以全速對視訊檔案進行一次獨立計數。如果得分最接近的 2 名裁判的分數不在 3 次點擊以內，他們將以慢動作重新計分，直到 2 名裁判的分數在 3 次點擊以內。
一旦評審團在 3 次點擊內獲得重新計分的成績，則將記錄最接近的 2 名裁判的平均分數作為最終分數，並報告給教練或該隊的其他代表。
 - 如果運動員遮住了攝影機的視線，以致視訊無法被計數，則該運動員將沒有資格重新計分或重跳，並且將獲得其首次比賽的分數。
 - 如果比賽中未使用影片回放，或出現技術問題導致影片無法重新計數，則運動員將因計數不準確而有資格重新比賽。教練可以接受或拒絕這個機會。
 - 如果某一隊選擇重跳，則該運動員將獲得重跳的分數。（重跳得分由五名裁判給出的三個最接近的分數的平均值決定。）

斷繩

- 如果運動員在比賽期間遇到繩具意外斷裂或個人裝備故障，運動員將可以重跳該項目一次。
- 如果在重跳過程中再次出現繩具斷裂或個人裝備故障，運動員將獲得重跳的分數，並且不會獲得第二次補跳機會。

不得基於聲譽或任何其他原因對運動員或團隊進行評判或比賽調整。

這包括“警告”場區的裁判向某個團隊/運動員提出“非常優秀”或“非常快”，或提供任何其他例外或優勢。這種行為體現了偏袒，造成了不公平的競爭氛圍，並可能滋生其他競爭對手的恐嚇和怨恨情緒。

違例起步或違例轉換

所有裁判都需要留意違例起步和違例轉換，但是，首席裁判對這些違規行為做出最終裁定。一次違例起步和違例轉換將被扣 5 分。這些定義為：

- 違例起步：在聽到第一聲嗶聲前就開始旋轉繩具
- 違例轉換：
 - 在發出“switch”口令前開始旋轉繩索
 - 在發出“switch”口令之前退出或進入交互繩
 - 在官方計時聲帶中官方「換人」時間以外的任何時間交換或切換運動員。
 - 在交互繩比賽中，完成自己時段的運動員必須先離開繩，然後下一位運動員才能進入繩中。兩名運動員不應同時處於繩之中。

特殊情況

速度裁判需要注意一些特殊情況。

- 當最後的嗶聲響起時，或在接力賽中發出“switch”的口令時，裁判應立即停止計算。
- 如果運動員在“switch”口令之前進行了換人，裁判員不應開始計算下一位運動員，直到發出“switch”的口令。此類行為屬於違例轉換。
- 在任何接力比賽中，如果在發出“switch”口令之前發生失誤，裁判必須跳過下一位運動員的第一次右腳跳躍來糾正比分。
- 如果在發出換人指令之後但在下一位運動員開始之前（例如離開交互繩）發生失誤，則裁判在失誤發生時沒有計算跳躍，無需與下一位運動員糾正比分。
- 只有在一種情況下，可以接受記錄與計步器上顯示的分數不同。如果在速度項目結束時出現失誤，運動員或團隊在最後的嗶聲響起之前沒有機會繼續跳躍，那麼您的計步器上的分數將包括一次不完整的跳躍。如果三名裁判都同意發生了這種情況，那麼記錄的分數應該比計步器上顯示的分數少一次跳躍。
- 有時裁判會察覺到運動員在跳躍失敗後進行連續兩次右腳跳躍。裁判員應在第二次右腳跳躍完成後開始計算，並且應跟隨左腳跳躍，以單車步型式進行。在大多數情況下，實際發生的情況是，訓練有素的運動員在失誤後會先用右腳起跳，然後用左腳起跳，以便接下來的右腳起跳能夠盡快被計算。

速度項目（連續三重跳）

當運動員完成第一個三重跳時開始計算，並在每次成功完成三重跳時繼續計算一次。如果出現失誤，或者進行了三重跳以外的任何跳躍，或者運動員沒有連續進行三重跳，該比賽就結束，所有裁判員應停止計算。首席裁判應宣布“停止”以明確表示比賽結束，因為沒有比賽聲帶提示比賽結束。如果運動員第一次嘗試時進行少於 15 次的三重跳，將有機會再次嘗試。詳情請參閱以下比賽規則手冊摘錄：

關於連續三重跳項目，一個人連續進行三重跳，直到失敗或選擇停止。

<https://ujumprope.org/>

- 本比賽不設計時，但參賽者將收到「裁判準備就緒，跳馬準備就緒，預備，開始」的提示。
- 參賽者將有兩次機會完成 **15** 個或更多的三重跳。
- 如果運動員開始進行連續三重跳，然後在完成第十五次三重跳之前失誤或停止，該運動員可以有重跳機會。裁判應在記分錶的適當位置記錄第一次嘗試的分數。
- 運動員在開始第二次嘗試之前，將有最多一分鐘的時間在自己的位置上恢復。運動員不得離開該場區。
- 一旦第二次嘗試開始，任何停止或失誤都將表示比賽結束，無論進行了多少次三重跳（如果有）。裁判應在記分錶的適當位置記錄第二次嘗試的分數。
- 如果運動員完成 **15** 次三重跳，無論是第一次還是第二次嘗試，那麼從那時起，任何繩子的停止或失誤都將標誌著比賽的結束。
- 如果進行了兩次嘗試，兩次嘗試的成績將被視為最終成績。
- 運動員可以在開始三搖之前進行前跳或二重跳作為「準備跳」。但是，在運動員開始連續三重跳後，一旦進行任何二重跳或前跳，計算三重跳就會停止。

運動員必須在自己的場區等待，直到該輪比賽的所有運動員都完成比賽。請注意，運動員在進行三重跳之前可能會進行前跳甚至二重跳，裁判應該能夠確定如何開始計算三重跳。運動員有兩次機會成功完成十五次三重跳。如果第二次失誤在三重跳之前出現，該次嘗試結束。與速度評判一樣，只有當運動員在嘗試結束時未完成三重跳時，裁判員才可以記錄比其計步器少一下的分數。

花式評審（世界盃）

一般花式評審程序（世界盃）

所有花式項目將根據難度、演繹和娛樂性三個要素進行評估。套路將依照十分制進行評分。滿分 10 分。

程序

- 每個場區設有五名裁判。所有評審都需要根據三個要素進行評分。
- 所有裁判員對套路進行評分後，將去除最高分和最低分，並取剩餘三分的平均分數作為此套路的最終得分。
- 每場比賽開始前，請確保記分錶上列出的每位運動員的姓名和參賽者 ID 號碼正確無誤。
- 每套動作完成後，填寫您的官方成績表。

難度

難度總分為 6 分，分為三個要素進行評估：

D1: 多重跳

D2: 纏繞及放柄

D3: 力量動作

所有要素各佔 2 分，總分相加即為難度總分。

多重跳

每次跳躍時繩都需要旋轉多於一圈。

大師等級的多重跳可能包括：

- 多種多樣的七重跳動作，運用雙臂和雙腿的交叉技巧（例如 七重 TJ 或 七重 AS）
- 多種六重跳動作，途中運用放柄技巧

如果套路中不包含任何多重跳，裁判應在記分錶上為多重跳填寫 0。

纏繞及放柄

使繩做出除標準旋轉動作之外的其他動作的技巧（例如交叉、放柄、側擺、纏繞）

大師級的纏繞及放柄操作可能包括：

- 纏繞及放柄操作序列，包括展示不同放柄和重新抓握技術以及放柄過程中繩索的運動和變化
- 纏繞及放柄操作序列，包括繩同時纏繞身體的不同部位

如果套路中不包含任何纏繞及放柄技巧，裁判應在記分錶上為纏繞及放柄寫 0 分。

力量動作

請運動員具備以下技能：

- 從手或前臂開始跳起，或從手或前臂接觸地面的起始位置跳起（例如兔跳、伏地挺身）
- 坐姿
- 仰臥
- 面朝地面躺著（俯臥）
- 螃蟹跳或分腿跳
- 和/或頭部低於腰部
- 空翻動作
- 體操技巧

大師級的力量動作可能包括：

- 各種需要充分展現力量、柔軟度和/或體操技巧的強力動作
- 力量動作與其他元素結合，例如交叉技巧、多重跳或放柄

如果套路不包含任何力量技巧，裁判應該在記分錶上為力量動作寫 0。

演繹

總分為 2 分。裁判應專注於姿勢、表情、流暢度、開始和結束、以最佳方式呈現套路的水平（為了裁判的可見度和美觀度），以及裁判/觀眾對套路表演的認可。

如果裁判看到運動員完美地完成了整套動作，應在評分錶上寫 2 分。相反，對於例程演繹最差的情況，寫 0。

大師級的演繹

以下是大師級演繹的建議，評審不僅限於這些建議。

- 整套動作以這樣的方式進行：運動員可以毫不猶豫地、毫不費力地從一個序列流暢地完成到另一個序列。
- 裁判覺得自己是表演的一部分，運動員是為了觀眾而表演的，並在適當和自然的時候用眼神交流和微笑來表示對裁判/觀眾的認可
- 技巧和動作序列在場地上的不同位置和角度進行表演，以最大程度地提高裁判的欣賞和享受能力。

- 動作完成輕鬆自然，充滿力量、優雅、姿態端正。
- 有適當且專業的開始和結束姿勢和/或序列來補充例行的編排。
- 個人表現可增強評審對表演的享受（制服整齊得體、頭髮不遮蓋臉部、化妝得體等）。

潛在瑕疵的演繹

以下是潛在瑕疵演繹的建議，評審不僅限於這些建議

- 運動員長時間不必要地背對裁判
- 姿勢不良（不必要時彎曲膝蓋、多重跳落地時蹲下、不佳的空翻動作、運動員看起來難以完成技巧）。
- 表演的角度或位置會使裁判難以看清動作，或令裁判不悅（例如，彎腰表演技巧時，背後面對裁判）。
- 運動員在技巧或動作序列之間猶豫不決——明顯運動員正在思考動作或正在精神上「轉換節奏」。
- 運動員注意力集中在地板和/或顯得緊張或焦慮。
- 臉部表情或肢體語言不佳。
- 不專業或不存在的開頭和結尾。
- 衣服有損日常形象（骯髒、不合身、邋遢等）
- 個人形象令人分心（頭髮垂在臉上、妝容過濃、不整潔等）
- 發生與繩有關的失誤（例如不流暢），但這並不一定會被視為「失誤」。例如，繩擊中跳繩者並失去弧線，但跳繩者能夠從失誤中繼續，繩沒有完全停止。
- 失誤處理不當，影響整套表演。

娛樂性

娛樂價值的總分為 **2** 分。這個元素非常主觀，裁判的意見可能會有所不同。裁判應評估音樂的有效運用、過渡和組合細節的關注、舞蹈編排的原創性和表演技巧以及服裝和道具。

如果裁判看到運動員完美地完成了該套動作，應在記分錶上寫下 **2** 分以表彰其娛樂價值。相反，沒有娛樂性的表演，寫 **0**。

大師級的娛樂性

以下是大師級娛樂性的建議，評審不僅限於這些建議。

- 節目內容新穎、富有想像力、娛樂性強。
- 採用原創的技巧和組合。
- 運動和方向多樣且難以預測。
- 此套路展現了豐富多樣的技巧、風格和要素。
- 此套路的設計從頭到尾都與音樂（節奏、節奏、重音和亮點）完美搭配。
- 在整個表演過程中，各隊以有趣的方式進行動態互動。

- 編排從頭到尾都充滿娛樂性和趣味性。
- 突出服裝和道具。

潛在瑕疵的娛樂性

以下是潛在瑕疵娛樂性的建議，評審不僅限於這些建議

- 此套路在技巧、動作和方向性上是可預測的和/或多餘的。
- 一至兩種技能類型在套路中占主導地位。
- 表演未展現出原創性、想像或娛樂性。
- 兩人或團隊之間幾乎沒有互動。
- 未使用音樂、音樂不合適或音樂使用不有效。

花式評審 (UJR 世界系列錦標賽)

一般花式評審程序 (UJR 世界系列錦標賽)

所有花式項目將根據必要元素，難度，密度，技術演繹，準確性（失誤）和娛樂性素進行評估。套路將依照十分制進行評分。套路滿分為 20 分。運動員花式比賽開始時的基礎分數為 7 分。

每個花式比賽場區都會有首席裁判、難度裁判和演繹裁判。

分數將以以下方式給予和扣除：

難度裁判將在以下方面評分：

難度：根據「難度等級表」定義，所完成的花式和組合的平均難度= 6 分

密度：完成的花式和組合的數量與完成花式之間「中斷」或前跳的數量= 2 分

演繹裁判將從以下方面評分：

技術演繹：影響套路品質的元素，例如動作完成度、身體姿勢、套路的流暢性等= 3 分

娛樂演繹：為使整套花式更具觀賞性而做出的努力，例如有趣且具有娛樂性的編排、音樂的運用、多樣的風格和技巧、獨特或原創的技巧、整體創新等 = 2 分

首席裁判將評估所有必要元素的表現和花式數量、準確性（失誤）以及對空間和時間違例。

關於邊界和時間違規：

在花式比賽中，如果運動員/隊伍在比賽過程中離開比賽區域（無論是身體部位還是繩的弧線），場地裁判員必須立即叫停該運動員/隊伍。運動員/隊伍應移回比賽區域並指示繼續比賽。他們也因違反場地規定而被首席裁判扣分。如果運動員/隊伍只是短暫地出界並自行移回界內，那麼運動員/隊伍只會收到空間違規扣分。以上兩種情況，裁判都不應該對運動員/隊伍出界時進行的花式評分。此外，如果運動員或隊伍在「開始」口令（初始嗶聲）之前開始表演或在「時間到」口令（最終嗶聲）之後結束表演，裁判不應該對在法定時間分配之



外（「開始」之前或「時間到」之後）完成的任何動作進行評分。事實上，如果發生這種情況，裁判應該將目光移開，以免在此期間進行的任何動作影響動作的得分。



花式演繹評分

一般程序:

每個評審團將有兩名演繹裁判，包括技術演繹裁判和娛樂演繹裁判。在每場比賽開始之前，請確保記分錶上列出的運動員的姓名和參賽者 ID 號碼都是正確的。認真觀察每位參賽者或團隊的表現。觀看與您的評判職位相關的特定元素（技術演繹和娛樂演繹）。做筆記以確保你的分數準確。每套花式完成後，請填寫您的官方記分錶，並將其交給您所在場區的記分錶收集者。您無需進行成績單所需的任何數學計算。計分部將為您完成此項目。您為每位參賽者或團隊填寫的記分錶將與此類似：

技術演繹備註：（給每個花式評分）

++ + - ✓ ++ - - - ✓ ✓ ✓ ✓ +

Technical Presentation (Body Alignment and extension, Flow, Posture, countenance, Beginnings and endings)		
Total		
+	✓	-

娛樂演繹備註：（每 3-5 秒對每個完成的動作進行評分）

+ - ✓ ++ ✓ ✓ ✓

Entertainment Value (Effective use of music, Variety of skills, styles and elements, original tricks and combinations, Interaction)		
Total		
+	✓	-

技術演繹的評分說明：

觀看姿勢、動作完成度、流暢度、開始和結束、以最佳方式呈現套路的每個元素或片段的水平（對於裁判的可見度以及美觀度），以及裁判/觀眾對套路表演的認可。

給每項花式評分。

大師級的技術演繹(+)（包括但不限於）：

- 整套動作以這樣的方式進行：運動員可以毫不猶豫地、毫不費力地從一個序列流暢地完成到另一個序列。
- 技巧和動作序列在場地上的不同位置和角度進行表演，以最大程度地提高裁判的欣賞和享受能力。

- 動作完成輕鬆自然，充滿力量、優雅、姿態端正。
- 有適當且專業的開始和結束姿勢和/或序列來補充例行的編排。

潛在瑕疵的技術演繹（包括但不限於）：

- 運動員長時間不必要地背對裁判
- 姿勢不良（不必要時彎曲膝蓋、多重跳落地時蹲下、不佳的空翻動作、運動員看起來難以完成技巧）。
- 表演的角度或位置會使裁判難以看清動作，或令裁判不悅（例如，彎腰表演技巧時，背後面對裁判）。
- 運動員在技巧或動作序列之間猶豫不決——明顯運動員正在思考動作或正在精神上「轉換節奏」。
- 運動員注意力集中在地板和/或顯得緊張或焦慮。
- 肢體語言不佳。
- 不專業或不存在的開頭和結尾。
- 發生與繩有關的失誤（例如不流暢），但這並不一定會被視為「失誤」。例如，繩擊中跳繩者並失去弧線，但跳繩者能夠從失誤中繼續，繩沒有完全停止。
- 失誤處理不當，影響整套表演。

娛樂演繹的評分說明：

此類別非常主觀，裁判的意見可能有所不同。裁判應評估音樂的有效運用、過渡和組合細節的關注、方向性和動作的選擇以及舞蹈編排和表演技巧的原創性。

每 3-5 秒對每個完成的動作進行評分

大師級的娛樂演繹(+)（包括但不限於）：

- 套路的每個片段都富有創意、富有想像且有趣。
- 使用原創的技巧和組合。
- 運動和方向多樣且難以預測。
- 套路展現了豐富多元的技巧、風格和要素。
- 在整個表演過程中，雙人或團隊以有趣的方式進行動態互動。
- 編排從頭到尾都充滿娛樂性和趣味性。
- 裁判覺得自己是表演的一部分，運動員是為了觀眾而表演的，並在適當和自然的時候用眼神交流和微笑來表示對裁判/觀眾的認可
- 此套動作的設計從頭到尾都與音樂（節奏、節奏、重音和亮點）完美搭配。
- 個人表現增強了評審享受表演的能力（制服整潔得體、頭髮不亂、化妝得體等）。
- 沒有什麼能減損觀賞表演的樂趣。

潛在瑕疵的娛樂演繹（包括但不限於）：

- 此套路在技巧、動作和方向性上是可預測的和/或多餘的。
- 一到兩種技術在套路中占主導地位。
- 未展現任何原創性、想像或娛樂性。
- 兩人或團隊之間幾乎沒有互動。
- 未使用音樂、音樂不適當或音樂使用不有效。
- 臉部表情不佳。
- 個人形象令人分心（頭髮垂在臉上、妝容過濃、不整潔等）。

筆記記錄和評分程序：

從開始動作到結束的姿勢，觀看並記錄下動作的評分。很少有完美的「大師」等級的動作，所以您評判的動作很可能處於「基礎」和「大師」之間的某個位置。即使在表演中，也可能會有精彩的時刻，也會有缺乏技術演繹或娛樂性的時刻。也有可能一個套路在一個方面得分高，而在另一個方面得分低，比如一個套路有很多原創和富有想像力的技巧和序列，但總體表現很差。因此，裁判不僅需要記錄自己達到的掌握水平，還需要記錄評判的領域，以便給予的分數能夠準確反映所表演的套路。重要的是要記住，你不應該考慮難度。事實上，如果一項困難的技能做得不好，實際上會對技術演繹分數造成損害。

建議採用以下符號程序：

+ = 非常好 ✓ = 一般 - = 差

下表有助於說明何時可能給予某些符號：

“+” Professional Presentation	“✓” Average Presentation	“–” Basic Presentation
<i>Appearance is appropriate and professional, including natural, appropriate smiles and eye contact.</i>	<i>Appearance is appropriate, but facial expression is shows inward concentration, lack of eye contact.</i>	<i>Inappropriate/distracting appearance (facial expression, body language, uniform, hair).</i>
<i>Exceptional athleticism – performs moves consistently with high energy, grace, ease, and amplitude</i>	<i>Performs some skills with athleticism, but performs other skills with difficulty or obvious effort.</i>	<i>Struggles to perform the skills, barely makes the tricks attempted.</i>
<i>Strong form in strength moves, gymnastic moves, and multiple unders.</i>	<i>Performs moves well enough to complete the skills, but with minor form breaks.</i>	<i>Poor form, can barely perform the skill, form detracts from routine.</i>
<i>Smooth, energetic, and confident execution of the routine.</i>	<i>Performs with some thought and slight hesitation, but knows the routine well.</i>	<i>Execution is choppy and insecure, hesitation detracts from routine.</i>
<i>Upright posture – shoulders and head up, back straight</i>	<i>Bent over some to help execute tricks, eyes down.</i>	<i>Hunched over position, showing lack of both confidence and skill.</i>
<i>The routine is presented using professional and effective beginning and ending poses/sequences</i>	<i>Beginning and ending poses and/or sequences are used, but do little to enhance the routine</i>	<i>Beginning and ending poses and/or sequences are not used, or they detract from the quality of the routine</i>
<i>Obvious attention has been paid to presenting every trick in the most pleasing and effective way, considering directionality and position on the floor</i>	<i>Some attention has been paid to presenting tricks in pleasing and effective ways, considering directionality and position on the floor, but not consistent</i>	<i>No attention has been paid to presenting tricks in pleasing and effective ways, the directionality and/or position on the floor makes it hard to evaluate the routine</i>
<i>The routine has been designed to constantly match the music in timing and beat, and shows many highlights or accents that reflect the music</i>	<i>The routine is performed to the beat of the music, but shows only a few highlights or accents related to the music</i>	<i>No music is used, or the music used shows no relationship to the routine.</i>
<i>Pairs or teams are perfectly coordinated and synchronized throughout the routine</i>	<i>Pairs or teams are coordinated and synchronized at some times, but lack these qualities at other times.</i>	<i>Pairs or teams are consistently not coordinated or synchronized, and/or need to focus on each other to stay together.</i>
“+” High Entertainment Value	“✓” Moderate Entertainment Value	“–” Basic Entertainment Value
<i>The routine is constantly interesting and entertaining to watch</i>	<i>Parts of the routine are interesting, but other parts are predictable</i>	<i>No effort has been made to make the routine interesting to watch</i>
<i>There is a full variety of skills and styles shown from all elements</i>	<i>Some variety shown, but not a wide variety. Some repetition.</i>	<i>One type of move/element dominates the routine. Repetitive.</i>
<i>Many examples of original moves, sequences, and choreography.</i>	<i>Some interesting moves and choreography used, but familiar.</i>	<i>No unique moves or choreography</i>
<i>Directionality and movement are varied and unpredictable, and keep the routine constantly interesting to watch</i>	<i>Movement and changes directionality are shown, but are familiar and/or predictable</i>	<i>Little or no effort shown to include movement or changes in directionality</i>
<i>The music selected is unique, interesting and is effectively interpreted throughout the routine</i>	<i>The music selected is appropriate and enhances the routine, but the routine does not consistently or effectively “interpret” the music.</i>	<i>No music is used, music used is inappropriate, and/or the music bears little to no relationship to or connection with the routine</i>
<i>Pairs or teams consistently interact with each other in dynamic, unique and interesting ways</i>	<i>Pairs and teams show some “dynamic interaction”, but what is shown is familiar or lacks creativity</i>	<i>Little or no “dynamic interaction” is shown between pairs or team members</i>



UNIVERSAL JUMP ROPE PRODUCTION

花式難度評分

一般程序:

每個評審團都會有難度裁判。在每場比賽開始之前，請確保記分錶上列出的每個運動員的姓名和參賽者 ID 號碼都是正確的。認真觀看每位參賽者或團隊的表現。觀看與您的評判位置相關的特定元素（難度和密度）。每套動作完成後，請填寫您的官方記分錶，並將其交給您所在場區的記分錶收集者。您無需進行成績單所需的任何數學計算。計分部將為您完成此項目。您為每位參賽者或團隊填寫的記分錶將與此類似：

個人花式

Difficulty

Level	<u>Lv 1</u>	<u>Lv 2</u>	<u>Lv 3</u>	<u>Lv 4</u>
Score	0.75	1.5	2.25	3
Total				
Level	<u>Lv 5</u>	<u>Lv 6</u>	<u>Lv 7</u>	<u>Lv 8</u>
Score	3.75	4.5	5.25	6
Total				

Combo

Types	//	/	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8
Score	0	0.1	0.6	0.8	1	1.2	1.4	1.6	1.8	2
Total										





UNIVERSAL JUMP ROPE PRODUCTION

交互繩花式

DIFFICULTY Score

Level	Lv 1	Lv 2	Lv 3	Lv 4
Mark	0.75	1.5	2.25	3
Total				
Level	Lv 5	Lv 6	Lv 7	Lv 8
Mark	3.75	4.5	5.25	6
Total				

Transition

Type	//	/	T
Mark	0	1	2
Total			

// (5 or above Jump or Swing)

/ (3-4 Jump or Swing)

T (Good Transition)

車輪花式

Difficulty

Level	Lv 1	Lv 2	Lv 3	Lv 4
Score	0.75	1.5	2.25	3
Total				
Level	Lv 5	Lv 6	Lv 7	Lv 8
Score	3.75	4.5	5.25	6
Total				

Combo

Types	//	/	C1	C2	C3	C4	C5	C6
Score	0.1	0.3	0.6	0.9	1.2	1.5	1.75	2
Total								



難度：

為了確定套路的難度，裁判必須熟悉本手冊描述的難度等級。難度等級圖表為裁判提供了評判每項花式、或套路組合的標準。在一套動作中可以顯示不同的難度級別，但最終的難度分數應該反映整個動作中的平均難度級別。只有當套路中的每個組合都如難度等級中所述異常困難時，套路才應該得分在「大師」範圍內。因此，一個動作必須非常密集才能被認為是困難的！另一方面，裁判不應害怕在適當的時候給予讚揚，例如，當一名運動員或團隊完成大師級別的組合時，給予“8 級”的標記。在裁判涉及多人的套路時，裁判也應該牢記所展現的動態互動程度。設計一套讓參賽者相互合作、高度依賴的套路比讓每個成員獨立於其他成員表演來發揮自己的技術更具挑戰性。

LEVEL 8（大師級）個人花式可能包括：

（這些只是範例；有很多方法可以滿足每個難度等級的標準）：

- 多重跳展示了使用雙臂和雙腿交叉技巧完成的各種七重動作（例如，七重跳 TJ，七重跳 AS）。
- 多重跳表演了多種六重跳動作，並運用放柄技巧。
- 纏繞及放柄操作序列，包括展示不同放柄和重新抓握技術以及放柄過程中繩索的運動和變化
- 各種倒立/置換動作，需要展現出顯著的力量、柔韌性和/或體操技巧—每個動作都與另一種類型的元素結合，例如交叉技巧、多重跳或放柄。
- **甚至可以改進上面給出的例子（例如上面描述的在繩向後轉動時進行的快速步法/纏繞及放柄操作序列，或在圓圈旋轉時進行的多重跳）。

LEVEL 8（大師級）交互繩花式可能包括：

（這些只是範例；有很多方法可以滿足每個難度等級的標準）：

- 各種倒立/置換動作，需要展現出顯著的力量、柔軟度和/或體操技巧－搖繩者需要使用複雜的搖繩姿勢
- 車輪方式，涉及團隊所有成員移動、旋轉、表演跳躍技術以及交換搖繩者和跳躍者的位置。
- 搖繩者透過纏繞操作和跳繩者的力量動作來表演六重跳。
- 以非常快的速度進行「升天」式多重動作，搖繩者展示複雜的纏繞操控技巧，同時圍繞跳躍者旋轉。
- 搖繩者和跳躍者結合纏繞操作進行快速、複雜的步法 - 展現對速度和節奏的控制。
- **甚至可以改進上面給出的例子（例如上面描述的在繩向後轉動時進行的快速步法/纏繞及放柄操作序列，或在圓圈旋轉時進行的多重跳）。

難度筆記和評分程序：

在花式比賽進行時，請記錄您所看到的內容，同時不要將視線從運動員上移開。做出標記來反映每項花式。

建議使用以下符號：

8 = “Level 8” (大師)

7 = “Level 7” (大師)

6 = “Level 6” (高級)

5 = “Level 5” (高級)

4 = “Level 4” (中級)

3 = “Level 3” (中級)

2 = “Level 2” (初級)

1 = “Level 1” (初級)

密度：

完成的花式和組合的數量與完成花式之間「中斷」或前跳的數量。大師級的套路中不會有停頓——套路看起來是序列和技巧的連續組合，沒有任何孤立的技巧或基本的前跳。組合動作是在較困難的花式之間使用的簡單技能。通常，組合動作用於從一組花式移動到下一組。透過放柄、纏繞和身體旋轉被視為 **Combo**，總共八個等級的組合動作（**C1** 至 **C8**）。從上述任意技能的一個位置移動到另一個位置視為一個 **Combo** 動作。不必要的側擺或基本前跳被視為 **Combo** 的結束。連招中重複的進入技或完成技將不會累積其中。**Combo** 也可以是“編排式的”，也就是說，它們是用來反映音樂中的亮點或為套路創造有趣的編排的停頓、動作或技巧。

密度筆記和評分程序：

在記錄所執行的技能和組合時，也要注意暫停、中斷和過渡技能。失誤也會破壞動作的密度，造成無意的停頓和中斷。建議使用以下註解來記錄密度元素：

個人花式：

// = Long breaks (3 下或以上的前繩, 或動作中長時間停頓).

/ = Short breaks (1-2 下前繩, 或動作中的短暫停頓)

C(Numbers) = 每個 Combo 中累積的技術數量

車輪花式：

// = Long breaks (5 下或以上的前繩, 或動作中長時間停頓).

/ = Short breaks (1-4 下前繩, 或動作中的短暫停頓)

C(Numbers) = 每個 Combo 中累積的技術數量 (車輪 Combo 數為 6)

交互繩花式：

// = Long breaks (5 下或以上的前繩, 或動作中長時間停頓).

/ = Short breaks (3-4 下前繩, 或動作中的短暫停頓)

T = 良好過渡技能的數量

- 使用下列準則來決定應給予的分數：
- 基本 = 大部分花式都是單獨進行的，每個花式之間都有較長的停頓（大部分是//）。
- 初級 = 一些花式連續進行，一些花式以單獨方式進行，花式和組合之間有停頓（一些//，一些/）。
- 中級 = 花式以連續方式執行，組合之間僅有短暫的停頓（大多數/）。
- 進階 = 所有花式都連續進行並使用過渡技能連接花式。（少量/）。
- 大師 = 套路是連續的組合，沒有非編排的停頓或中斷（沒有/或//）。
- 例外：在進行側手內轉之前的基本前跳不計入 short brake 或 long brake。



UNIVERSAL JUMP ROPE PRODUCTION

個人花式難度級數

可以使用以下表單為單人、雙人、車輪和四人同步花式完成的單個花式分配難度等級。此表單提供了各個類型花式的基本起始值。加分清單提供了更加花式難度的方法。單一花式可以由表單中的多個基礎花式以及多個加分組成。對於雙人或四人同步花式，如果同時進行不同的花式，則按最低難度的花式給予積分。

Starting Level	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
Multiples	SC, SO, Footwork	Double	Triple	Quadruple
Rope Manipulation		One hand restricted: toad, crooger, crooger inverse, Marley, EB, BC, Both hands restricted: AS, CL, TS, caboose, EB toad, EB toad inverse, elephant, KN, KN toad inverse, EM, TummyTuck	Caboose to Forward, AS switch, CL Switch, TS Switch	Caboose to Backward
Release and Floater		Release (not pulling rope), Floater (not pulling rope)	Release, Floater, Release to double under (separate jumps for release and double under)	Release to multiples with hand in restricted position (separate jumps for release and multiples)
Power	Mountain climber pushup Fake	butt bounce, Frog Fake leap frog (base in half squad or bend over position, not pulling rope)	forward roll, back roll	Power pulling rope: frog, push-up, crab, split, Frog Cross, Pushup Cross, Split Cross, Roundoff, Cartwheel, Kip up (not pulling rope) Leap frog (base in stand straight position, not pulling rope), leap frog (base





UNIVERSAL JUMP ROPE PRODUCTION

				in half squad or bend over position, pulling rope)
Starting Level	Level 5	Level 6	Level 7	Level 8
Multiples	Quintuple, Hummingbird	Sextuple	Septuple	Octuple
Power	One handed power, two footed frog, Double under push up, AS/CL Pushup, Pushup AS/CL, Pushup backward Frog AS /CL, Kamikaze pushup, back roll to pushup, Roll to Kip up, Split to push up, Push up to split, AS forward roll	Hollow Back Frog, Double frog, Frog Double Under, Pushup Double Under, Sunny D, Backward split, Frog to backward two footed frog, Shoemaker (360 push up), suicide, belch, Handspring / Walkover (not pulling rope) back roll to frog, Back Walkover to Frog, flip (not pulling rope), Aerial, Front Aerial, Butterfly kick, Side flip, StarFish Kip Up, Suicide Kip Up, Leap frog (base in stand straight position, pulling rope)	Triple Frog, Darkside/ Kamikaze Backwards, VKick, AS/CL frog Monkey Flip, Kamikaze pushup Double Under, Double frog to Sunny D, Double frog to frog double under, Frog to one handed double frog, I-dive, Moneymaker-scoop, Flip (pulling rope) Backflip 180 BTwist ATwist Round off Backflip, Standing Backflip Double Leg, Kip up (pulling rope) X-Out Backflip Gainer	Quadruple Frog, Money-maker / Kamikaze frog, Deathwish, Corkscrew, Round off Backflip 360, Moon Kick, Flash Kick,

在對纏繞進行評分時，每次繩子從身體下方穿過或作為纏繞的側擺時，都會對難度等級進行評分（跳過纏繞的繩子時 +1 個等級，每增加一圈身體纏繞，就會增加一個等級）。

在對放柄進行評分時，將放柄作為單獨的花式進行評分，除非放柄被接住並且同時在空中完成一項花式，或者放柄被接住並進行纏繞應計為 Combo。



如果一個花式擁有兩項「起始值」花式，則將兩個花式的數值加在一起。

以下加分項目將為花式增加 1 個等級（除非另有說明）：

- Switch crosses
- Crosses performed with power/strength skill at Level 5 or higher and/or flips
- Go-gos (one hand crosses twice across body without uncrossing)
- Wraps
- Body rotation (at least 270 degrees): EK, BC, Full Twist
- Backwards rotation of the rope ONLY if power skill is performed at Level 5 or higher
- Ending a release in a restricted position
- Catching a release with something other than a hand
- Landing in push up position
- Landing in frog position (+2)
- Change direction of rope movement in the air (EK- rope continues in same direction: doesn't count)
- Switching handles
- Inversing a release
- Assisted flips interaction (+1 unless one athlete is supporting an athlete all the way around in the flip, in which case, reduce the level by 1)
- +1 level for every 90 degrees turn in power when the rope is pulled
- +1 level for every 180-degree twisted in the air beyond a 360 when jumped (ex. 540, 720, 900, etc.)

交互繩花式難度級數

可以使用以下表單來評分交互繩花式的難度等級。在評估每個花式的總體難度時，裁判必須考慮隊伍中每個成員所表現的所有花式。如果一個花式擁有兩項「起始值」花式，則將兩個花式的數值加在一起。對於交互繩四人和交互繩五人，如果運動員在繩內進行不同的花式，則按最低難度的花式給予積分，除非兩個花式的相互作用明顯使兩者都變得更加困難。

Starting level	0	1	2	3	4
Multiples	Single		Double	Triple	Quadruple
Power		360 degree rotation of body	Leap frog (base in full squad position)	Butt bounce, back jump, forward roll, back roll, leap frog (base in half squad or bend over position)	frog, push-up, crab, split, Roundoff, Cartwheel, Kip up, leap frog (base in stand straight position)
Releases		Helicopter			Floater
Switches	Basic switch (athlete does not enter with next turned rope)	Quick switch, wheel switch, Exchange of handles during wheel, any interaction between jumper and turner			
Footwork		Footwork			
Skill level	5	6	7	8	
Multiples	Quintuple	Sextuple	Septuple	Octuple	
Power	One handed power, two footed frog, back roll to pushup, Roll to Kip up	Hand hop, V kick, Suicide kid up, starfish kid up, back roll to frog, back walkover to frog, Shoemaker (360 push up), wall spin, across the back roll, flips*, Handspring/Walkover*, aerial*, front aerial*, butterfly kick* *(not pulling rope)	One handed hand hop, wall front flip, wall back flip, flips (pulling rope), BTwist, ATwist, Roundoff backflip	Roundoff backflip 360, Moon kick, Flash Kick	



以下加分項目將為花式增加 1 個等級（除非另有說明）：

- +1 level for turner skills involving hand movement or in restricted position (e.g. cross, crooger)
- +1 level for turner skills performed in power
- +1 level for turner skills performed in flips
- +1 level for power skills performed with triple or above
- +2 level for power skills performed with quintuple or above
- +2 level for power skills performed with turner performing floater
- +1 level for every 90 degree turn in power when the rope is pulled
- +1 level for subways
- +1 level for each additional layer in a subway
- +1 level for each 360 degree rotation of the body in a power skill
- +1 level for every 180 degree twisted in the air beyond a 360 in a power skill (ex. 540, 720, 900, etc.)
- +1 level for stacks and switching places (lemons and switch frogs)
- +2 levels for flips over another athlete
- Assisted flips interaction (+1 unless one athlete is supporting an athlete all the way around in the flip, in which case, reduce the level by 1)



UNIVERSAL JUMP ROPE PRODUCTION

花式首席裁判評分

一般程序:

每個評審團都會有一名首席裁判。在每場比賽開始之前，請確保記分錶上列出的每個運動員的姓名和參賽者 ID 號碼都是正確的。認真觀看每位參賽者或團隊的表現。觀看與您的評判職位相關的特定要素（必要元素、失誤評分、時間和空間違規）。此外，您還將負責代表您的場區進行溝通，並與場地經理和記分錶收集員合作，以最大限度地提高場區的流暢性和效率。每套動作完成後，請填寫您的官方記分錶，並將其交給您所在場區的記分錶收集員。您無需進行成績單所需的任何數學計算。計分部將為您完成此項目。您為每位參賽者或團隊填寫的記分錶將與此類似：

個人花式

Required Elements

		6 Lv4	3 Lv4	0 Lv4
Multiples		No deduction	-0.2	-0.4
Power		No deduction	-0.2	-0.4
Spatial Dynamics		No deduction	-0.2	-0.4
Combo	C	C6 or above	C3-C5	C2 or below
		No deduction	-0.2	-0.4

General Deduction

Time Violation (✓)		Space Violation	Major Miss (-0.4)	Minor Miss (-0.2)
False Start				
Under 60 seconds				
Over Time				





UNIVERSAL JUMP ROPE PRODUCTION

交互繩花式

Required elements

	Lv4 (Two)	Lv4 (One)	Lv4 (No)
Multiple	No Deduction	-0.2	-0.4
	Lv4 (Four)	Lv4 (Two)	Lv4 (No)
Power	No Deduction	-0.2	-0.4
Spatial Dynamics	No Deduction	-0.2	-0.4

General Deduction

Time Violation (✓)		Space Violation	Major Miss(-0.4)	Minor Miss(-0.2)
False Start				
Under 60 seconds				
Over Time				

車輪花式

Required Element

		4 Lv4	2 Lv4	0 Lv4
Multiples		No deduction	-0.2	-0.4
Power		No deduction	-0.2	-0.4
Spatial Dynamics		No deduction	-0.2	-0.4
Combo	C	C4 or above	C2-C3	C1 or below
		No deduction	-0.2	-0.4

General Deduction

Time violation (✓)		Space Violation	Major Miss (-0.4)	Minor Miss (-0.2)
False Start				
Under 60 seconds				
Overtime				



一般扣分:

時間違規

違例開始:

運動員在官方發出「開始」訊號（嗶聲）之前就開始。運動員可以在聽到嗶聲之前擺好姿勢，但在聽到「開始」的官方訊號（嗶聲）之前，不應開始跳躍。

時間不足或超出時間:

確保參賽者在規定時間內完成他們的動作，並在必要時進行扣分。參賽者必須在規定時間內完成動作：

所有花式項目均為 60 - 90 秒

運動員需要在最後一聲嗶聲時到達其結束姿勢。如果在最低限度的時間被叫出之前就達到了結束姿勢，則該套路應被視為“時間不足”，如果在發出最後的嗶聲時仍未達到結束姿勢，則該套路應被視為“超出時間”。此外，如果運動員或團隊在第一聲嗶聲之前開始表演或在最後一聲嗶聲之後結束表演，裁判不應該對在法定時間分配之外完成的任何動作（在第一聲嗶聲之前或最後一聲嗶聲之後）進行評分。事實上，如果發生這種情況，裁判應該將目光移開，以免在此期間進行的任何動作影響動作的得分。

空間違例:

確保套路在分配的空間內執行，並在必要時進行扣分。如果運動員/隊伍在比賽過程中離開比賽區域（無論是身體部位或繩的弧度，還是帶著制服或裝備），首席裁判必須立即阻止運動員/隊伍。運動員/隊伍應移回比賽區域並指示繼續比賽。他們也將因違反場地規定而被首席裁判扣分。如果運動員/隊伍出界，只有非常短暫地移動並自行移回界內，則運動員/隊伍將只收到空間違規扣分。無論哪種情況，裁判都不應該對運動員/隊伍出界時的表現進行評分。

失誤評分:

在觀看每套動作時，首席裁判會使用計步器來統計嚴重失誤和輕微失誤。裁判對每個「輕微失誤」點擊一次，對每個「嚴重失誤」點擊兩次。當出現失誤時，首席裁判會立即按下計步器，然後數「一千零一，一千零二」。如果兩秒計時後動作仍然停頓，則會在計步器上進出另一次點擊。點擊次數不會超過兩次。對於所有類型的花式項目，一旦繩開始轉動並且運動員開始跳躍，該動作就被認為不再停頓。在每個動作結束時，首席裁判將使用記分錶上提供的表格，將計步器的點擊次數轉換為數字扣分。圈出圖表上的點擊次數，並將分數轉移到記分錶上的準確度分數框中。計票員將從技術演分數中扣除該分數。裁判不應該試圖在記分錶上進行計算！

輕微失誤（扣 0.2 分）：

輕微失誤被認為是繩無意停止或手柄無意掉落。繩子可能會碰到跳繩者、搖繩者或對面的繩子，或任何其他涉及繩子的失誤，導致繩子停止。如果跳繩者或隊伍在跳繩失敗後“退出”，而繩子沒有停止，則視為“停頓”，不會收到失誤。相反，技術演繹裁判應該在“技術演繹”筆記中用負號標記此錯誤。

嚴重失誤（扣 0.4 分）：

當繩或表演動作無意中停止 2 秒或更長時間時，即視為發生重大失誤。這可能是由於繩子掛在選手身上、拍打對面的繩子或任何其他涉及繩子的錯誤而導致動作停止。

特別問題：

跳繩失敗後無需再跳一次繩，第二次失敗即可計算。每次跳繩失誤都將被視為失誤。

在二人同步和四人同步花式動作中，兩個、三個或四個運動員在跳各自的繩子時同時失敗，將計為單獨失誤。在僅使用一條繩的動態互動花式期間或車輪期間發生的失誤僅算作一次失誤。

必要元素：

預計每個套路需要滿足每個必要元素定義的要求。

首席裁判將對未達規定要求的每個必要原素扣分。

花式必要原素說明

多重跳

每次跳躍時繩都需要旋轉不只一圈的技巧。

力量動作

需要改變重心、展現力量、平衡、靈活性和/或敏捷性的技能（包括體操、空翻和武術類型的技巧）。

場區內走動

表演區域周圍的活動。為了不被扣分，運動員必須使用比賽區域內距中心三英尺半徑以外的所有四個方格。如果運動員使用 2-3 個方格，則會被部分扣分。方格應被視為地板上的 + 形。

COMBO

累積放柄、纏繞和身體旋轉，這些被視為 combo。

- 個人花式：C1-C6 將判定為一個花式，C7-C8 將判定為二個花式。
- 車輪花式：C1-C4 將判定為一個花式，C5-C6 將判定為二個花式。

必要元素的評估

要被視為“完成”，多重動作、纏繞及放柄、倒立和位移以及交互繩場區內走動的必要元素必須以難度等級表定義的“Level 4（中級）”難度或更高難度執行。此外，個人花式表演至少要有 25 個花式，車輪和交互繩花式項目則要有至少 18 個花式。

- 視乎未完成的「Level 4」難度動作的數量，將從每項必要元素的平均難度分數中扣除 0.4 或 0.2 分。
- 每項必要元素的平均難度總和最多可扣除 1.6 分，或直到平均難度分數降至“0”。
- 當個人花式總數為 19-24 個，每少一個動作扣 0.1 分；總數為 13-18 個，每少一個動作扣 0.2 分。
- 當交互繩花式總數為 12-17 個，每少一個動作扣 0.1 分；總數為 6-11 個，每少一個動作扣 0.2 分。
- 若個人花式總數為 13 個或以下，則視為「未能完成（DNF）」。
- 若交互繩花式總數為 5 個或以下，則視為「未能完成（DNF）」。

個人花式和車輪花式場區走動：

- 為了滿足要求且不被扣分，運動員或隊伍必須使用距離中心三英尺半徑以外的比賽區域的所有四個方格。方格應被視為地板上的 + 形。在二人同步或四人同步中，不要求所有運動員都到達所有方格，只要至少有一名組員觸及所有方格。
- 如果運動員或隊伍只使用地板的一個方格，則將扣除 0.4 分。
- 如果運動員或隊伍只使用地板的 2-3 個方格，則將扣除 0.2 分。

其他考慮因素：

- 如果在一系列花式動作中出現失誤，首席裁判必須確定在失誤發生之前該動作是否已經完成足夠的部分以滿足（全部或部分）該動作的要求。
- 如果繩沒有在身體下方旋轉或穿過，則不會給予評分。
- 請注意，運動員通常在單一花式或組合中滿足多個必要元素

版權

本手冊的內容受著作權保護，僅可用於個人、非商業用途。

保留所有其他權利。禁止以任何媒體進行商業用途，包括出版、廣播或重新分發，除非獲得出版商的書面授權。請直接諮詢 Universal Jump Rope（秘書處）。