



环球跳绳联盟

2026 “长安杯” UJR 跳绳公开赛 暨 UJR 杯

赛事规则



竞赛报名规则

参赛资格要求

- 无需加入任何组织或缴纳会员费
- 参赛无需通过"资格赛"或其他选拔流程

项目参赛限制

- 每位选手在同一项目中仅能参赛一次
 - 例如：若运动员与两名队友组队参加 13-15 岁组双人交互绳单人花式比赛，则不得更换队友在其他年龄组重复参加该项目
 - 或：选手不可在"11 岁及以下"组别参赛后，又在"12-15 岁"或"16 岁及以上"组别重复参加同一项目。但 12 岁及以下选手可参加不同组别的项目，例如：11 岁选手可先参加"12 岁以下"组单人绳速度赛 30 秒单摇，再参加"12-15 岁"组团体项目

团队归属规则

1. UJR 跳绳公开赛

为最大化参赛机会，选手可同时隶属多个俱乐部或团队。即搭档和团队可由不同俱乐部、组织甚至国家的成员组成，只需确保参赛年龄组别和性别类别正确，且同一选手不得重复参加相同项目。

2. UJR 杯

参赛期间需代表所隶属的俱乐部或团队（而非整个国家）。每位选手仅可隶属单一俱乐部或团队。



竞赛项目说明

参赛选手可选择以下任意一项或全部赛事：

UJR 跳绳公开赛

选手可自由报名任意项目，数量不限（可报一项、多项或全部）。

- 但同一项目仅能报名一次，不可重复参赛。
- 各项目均按年龄组别和性别分组颁发奖项。
- 具体项目及分组规则将在后文详细说明。
- 项目包括：
 - 单人绳速度赛（30 秒单摇）
 - 单人绳耐力赛（90 秒单摇）
 - 单人绳三摇跳
 - 交互绳速度赛（60 秒）
 - 单人绳个人花式（60-90 秒）
 - 单人绳速度接力（4×30 秒）
 - 单人绳双摇接力（2×30 秒）
 - 单人绳团体花式（60-90 秒）
 - 交互绳单人花式（60-90 秒）
 - 交互绳双人花式（60-90 秒）

UJR 杯

- 团队制比赛，每支队伍由 3-10 名运动员组成，不设年龄和性别限制。
- 每完成一个比赛项目，团队将根据成绩获得相应积分。
- 所有项目结束后，总积分最高的队伍将荣膺 UJR 杯总冠军。
- 团队领队需根据赛事不同阶段，灵活安排选手参赛。
- 项目包括：
 - 表演赛制
 - ◆ 交互绳表演赛 2-3 分钟
 - ◆ 团队表演赛 2-3 分钟



- 跳绳公开赛制
 - ◆ 交互绳速度赛 60 秒
 - ◆ 单人绳速度赛 30 秒
 - ◆ 单人绳双摇接力 2×30 秒
 - ◆ 单人绳速度接力 4×30 秒
 - ◆ 单人绳个人花式 60-90 秒
- 关于 **UJR 杯的年龄组别和性别分组** 细则，将在后文进一步说明。



竞赛组别规则

UJR 跳绳公开赛

年龄组别划分:

- 运动员的参赛组别以 2025 年 的实际年龄为准。
- 共设 6 个年龄组：
 - 9 岁及以下
 - 10-12 岁
 - 13-15 岁
 - 16-18 岁
 - 公开组（无年龄限制）
 - 30 岁及以上
- 运动员必须参加 对应年龄组别 的比赛。
 - 例如：9 岁选手参加 9 岁及以下组，14 岁选手参加 13-15 岁组。
- 团体年龄组别由 队内年龄最大的选手 决定，允许 向上跨组，但 禁止向下跨组。
 - 示例 1：若队伍由 3 名 13 岁和 1 名 15 岁选手组成，则参加 13-15 岁组。
 - 示例 2：若队伍由 3 名 13 岁和 1 名 16 岁选手组成，则必须参加 16-18 岁组。

公开组（Open）说明

- 个人或团体参赛 均无年龄限制。

30 岁及以上组别规则

- 仅限 年满 30 岁及以上 的选手参赛（个人或团体），**禁止任何跨组**（既不能向上也不能向下）。
 - 允许：2 名 32 岁和 2 名 40 岁选手组队参加 **30 岁及以上组** 的单人绳团体花式赛。
 - 禁止：若团队含 3 名 30 岁和 1 名 25 岁选手，则只能参加 **公开组**，不得进入 30 岁及以上组。
- **年龄验证**：选手报到时需提供 **有效身份证件**（显示出生年份）以供核验。
- 若某年龄组别报名人数不足 3 人，竞赛组委会有权对该组别进行调整。
- 涉及年龄组别变更的通知将于**比赛开始前两周**告知各队教练。



性别组别划分

- 个人项目设 **男子组** 与 **女子组** 两个组别
- 团队项目设三个组别:
- **男子组** (全体队员均为男性)
- **女子组** (全体队员均为女性)
- **混合组** (队伍中至少包含 1 名男性和 1 名女性队员)
- 若某年龄组别报名人数不足 3 人, 竞赛组委会有权对该组别进行调整。
- 涉及年龄组别变更的通知将于**比赛开始前两周**告知各队教练。

UJR 杯

年龄组别规定

- **无年龄限制**: 参赛选手不受年龄限制
- **自由组队**: 各队伍可任意选择符合资格的选手, 不设年龄门槛

性别组别规定

- 个人项目设 **男子组** 与 **女子组** 两个组别
- 团队项目仅设“**公开组**” (Open) :
- 允许男女选手混合组队
- 队伍可由任意性别选手组成 (全男队、全女队或男女混合队均可)



公开赛与杯赛事说明

UJR 跳绳公开赛

Single Rope Speed Events	Single Rope Speed (30s) – athlete performs alternate jump for 30 seconds	Male / Female	Age 9 or below Age 10-12 Age 13-15 Age 16-18 Open Age 30 or above
	Single Rope Speed Endurance (90s) – athlete performs alternate jump for 90 seconds	Male / Female	
	Single Rope Double Unders Relay (2x30s) – 2 athletes perform double unders for 30 seconds each, one after the other in relay style, 1 minute in total	Male / Female / Mixed	
	Single Rope Speed Relay (4x30s) – 4 athletes perform alternate jump for 30 seconds each, one after the other in relay style, a total of 2 minutes	Male / Female / Mixed	
	Single Rope Triple Unders – athlete performs consecutive triple unders jumps until they either miss or choose to stop	Male / Female	
Double Dutch Speed Events	Double Dutch Speed (60s) – 3 athletes per team, 1 athlete performs alternate jump in Double Dutch for 60 seconds	Male / Female / Mixed	
Single Rope Freestyle Events	Single Rope Individual Freestyle (60-90s) – athlete performs a choreographed routine for 60-90 seconds long	Male / Female	
	Single Rope Team Freestyle (60-90s) – 4 athletes perform a synchronized, choreographed routine for 60-90 seconds long	Male / Female / Mixed	
Double Dutch Freestyle Events	Double Dutch Single Freestyle (60-90s) – <i>teams of three people perform a choreographed Double Dutch routine, which will primarily involve one athlete performing skills in the ropes for 60-90 seconds long</i>	Male / Female / Mixed	
	Double Dutch Pairs Freestyle (60-90s) – <i>teams of four people perform a choreographed Double Dutch routine, which will primarily involve two athletes performing skills in the ropes at the same time, 60-90 seconds long</i>	Male / Female / Mixed	



项目名称	项目说明	组别设置
单人绳速度赛（30秒）	选手进行30秒交替踏步跳	男子组/女子组
单人绳耐力赛（90秒）	选手进行90秒交替踏步跳	男子组/女子组
单人绳双摇接力（2×30秒）	2名选手依次完成30秒双摇跳，总时长1分钟	男子/女子/混合组
单人绳速度接力（4×30秒）	4名选手依次完成30秒交替跳，总时长2分钟	男子/女子/混合组
单人绳三摇跳	选手连续完成三摇跳直至失误或主动停止	男子组/女子组

双人交互绳速度类项目

| 双人交互绳速度赛（60秒） | 每队3人，1名选手在交互绳中完成60秒交替跳 | 男子组/女子组 |

单人绳花式类项目

| 单人绳个人花式（60-90秒） | 选手完成60-90秒编排套路 | 男子组/女子组 |

| 单人绳团体花式（60-90秒） | 4名选手同步完成60-90秒编排套路 | 男子/女子/混合组 |

双人交互绳花式类项目

| 双人交互绳单人花式（60-90秒） | 3人组队，主要展示1名选手在绳中的技巧套路（60-90秒） | 男子/女子/混合组 |

| 双人交互绳双人花式（60-90秒） | 4人组队，主要展示2名选手同时在绳中的技巧套路（60-90秒） | 男子/女子/混合组 |



UJR 杯

Single Rope Speed Events	Single Rope Speed (30s) – athlete performs alternate jump for 30 seconds	Male / Female	Battle Basis
	Single rope Double Unders Relay (2x30s) – 2 athletes perform double Unders for 30 seconds each, one after the other in relay style, 1 minute in total	Mixed	Battle Basis
Double Dutch Speed Events	Double Dutch Speed (60s) – 3 athletes per team, 1 athlete perform alternate jump in Double Dutch for 60 seconds	Open	Battle Basis
Single Rope Freestyle Events	Single Rope Individual Freestyle (60-90s) – athlete performs a choreographed routine for 60-90 seconds long	Male / Female	Battle Basis
Double Dutch Freestyle Events	Double Dutch Fusion - teams of 3-10 people perform a choreographed Double Dutch routine, for 2-3 minutes long.	Open	Showcase Basis
Team Show	Team performs a choreographed routine, 2 minutes - 3 minutes long	Open	Showcase Basis

项目类型	项目名称及说明	组别	竞赛形式
单人绳速度赛	单人绳速度赛 (30秒) - 选手进行30秒交替踏步跳	男/女	对抗赛制
	单人绳双摇接力 (2×30秒) - 2名选手依次完成30秒双摇跳，总时长1分钟	混合组	对抗赛制
	三摇跳 - 选手连续完成三摇跳直至失误或主动停止	男/女	表演赛制

双人交互绳项目

| 双人交互绳速度赛 (60秒) | - 每队 3 人，1 名选手完成 60 秒交替跳 | 公开组 | 对抗赛制 |

| 双人交互绳花式赛 | 双人交互绳融合赛 - 3-10 人团队完成 2-3 分钟编排套路 | 公开组 | 表演赛制 |

团体项目

| 团体表演赛 | 团队完成 2-3 分钟编排套路 | 公开组 | 表演赛制 |

单人花式项目

| 单人绳个人花式 | 单人绳个人花式 (60-90 秒) - 选手完成 60-90 秒编排套路 | 男/女 | 对抗赛制 |



UJR 杯竞赛规程

速度类项目

- 采用电脑随机抽签配对制
- 各队两两对抗，胜者晋级下一轮
- 每轮比赛各队可自由指派选手出战，允许选手重复出场
- 比赛轮次根据实际参赛队伍数量确定
- 各队根据比赛名次获得相应积分

单人绳花式项目

- 选手依次进行个人套路展示
- 单轮决胜负
- 裁判将在所有选手完成后公布得分
- 各队根据选手名次获得团队积分

团队表演赛及双人交互绳融合赛

- 各参赛队伍依次进行团体套路展示
- 按得分高低直接决出名次
- 根据最终排名为各队计入相应积分



积分规则

1 st	20
2 nd	15
3 rd	11
4 th	8
5 th	6
6 th	4
参赛积分	2

2025 年 UJR 杯总积分 = \sum [(男子单人绳速度赛 30 秒 + 女子单人绳速度赛 30 秒) + (男子单人绳个人花式 60-90 秒 + 女子单人绳个人花式 60-90 秒) + 单人绳双摇接力 2×30 秒 + 单人绳速度接力 4×30 秒 + 双人交互绳速度赛 (60 秒) + 双人交互绳融合赛 2-3 分钟 + 团队表演赛 2-3 分钟]



赛事通用规则

器材规定

- 选手可使用任意长度/类型的跳绳，但必须完全依靠自身力量摇绳
- 禁止以任何方式将绳子或手柄固定在身体上（避免获取不公平优势）
- 速度赛和花式赛禁止使用道具（包括垫子、蹦床等辅助器材）

服装要求

【竞技类项目】

- 须穿着运动服装参赛
- 团体项目建议统一队服以保持专业形象

【表演类项目】

- 允许穿着符合音乐和编排主题的表演服装
- 所有选手必须穿运动鞋（禁止凉鞋、高跟鞋或赤脚）
- 发饰/首饰/眼镜需固定妥当（若掉落影响他组比赛将判罚区域违规）
- 鞋带松开不得中断比赛

速度赛专项规则

比赛区域：3×3 米至 6×6 米正方形场地

单摇速度赛必须采用"交替踏步跳"（每步完成一次绳体回转）

双摇速度赛必须采用"并脚跳"（双脚同时起落，每跳完成两次绳体回转）

配置 3 名裁判（主裁判使用 SkipTraq 系统，另两名使用 UJR 认证计数器）

取最接近的两个成绩相加（剔除差异最大数据）

仅统计右脚成功跳跃次数（失误时跳过下一次右脚计数）

允许 1 名助手在指定区域内提供支持（须保持赛场秩序）

所有速度类项目采用 UJR 官方计时音频。速度项目计时将按以下方式报时：



所有计时报时将以“裁判就绪，跳绳运动员就绪，预备，开始/“哔”声”开始。项目计时结束时将以“停止”或“哔”声结束。

单绳速度 30 秒、2x30 秒和 4x30 秒项目每 10 秒提醒一次。双人项目和团体项目每 30 秒提醒一次跳绳运动员。

单绳速度 90 秒项目每 15 秒提醒一次。

双人跳绳速度 60 秒项目每 15 秒提醒一次。

单人绳三摇跳比赛规则

在单绳三摇比赛中，一名选手连续完成三摇跳跃，直到失败或选择停止。

该项目不计时，但参赛者将在官方计时跑道上收到“裁判准备就绪，跳绳者准备就绪，预备，哔”的提示。

运动员将有两次机会完成 15 个或更多三摇。

如果运动员开始连续完成三摇，然后在完成第 15 个三摇之前失败或停止，则该运动员可以重试。裁判应在记分表的适当位置记录第一次尝试的分数。

运动员在开始第二次尝试之前，最多有 1 分钟的时间在其位置恢复。运动员不得离开该位置。

第二次尝试开始后，任何绳索的停止或失败都将表示比赛结束，无论完成了多少个三摇（如果有）。裁判应在记分表的适当位置记录第二次尝试的分数。

如果运动员完成 15 个三摇，无论是第一次还是第二次尝试，此后任何一次停绳或脱绳都将被视为比赛结束。

如果进行了两次尝试，则第二次尝试的分数将计为最终分数。

运动员在开始三摇之前，可以进行单摇或双摇跳作为“预备跳”。但是，一旦运动员在开始连续三摇后进行任何双摇或单摇跳，三摇的计数就会停止。



扣分规则

违规扣分

1. 抢跳/违规换人：

- 在"哔"声前摇绳（抢跳）
- 未按指令换人
- 双人交互绳内超过规定人数
- 以上情况均扣 5 分

2. 场地违规：

- 选手或器材超出比赛区域扣 5 分
- 违规期间成绩不计
- 返回合规区域后可继续计数

重跳规则

器材故障

- 首次故障：允许 1 次重跳机会
- 再次故障：以重跳成绩为准，不再追加机会

计数争议处理

1. 基本标准：

- 3 名裁判计数差值 ≤ 3 次为有效

2. 视频复核：

- 启用时：由独立评审组复核录像
- 技术故障时：选手可选择重跳
- 免责条款：
 - 选手遮挡镜头不享受复核/重跳
 - 赛事总监决定是否启用录像

3. 裁判调整：

- 计数异常时可增派第 4 名裁判



平局裁决

年龄组速度赛

- 前三名平局：优先视频复核
- 复核影响名次：关联位次同步复核
- 维持平局：并列获奖

总决赛速度赛

- 前三名平局：
 1. 视频复核
 2. 仍平局时加赛"决胜跳"

花式跳绳比赛通用规则

场地规格：12米×12米正方形区域

时间规定

- 表演时长：60-90秒
- 计时标准：
 - 统一使用 UJR 官方计时系统
 - 开始口令："裁判准备→选手准备→预备→哔声"
 - 时间提示：60秒、75秒语音提示，90秒结束哔声

动作规范

- 创新原则：
 - 公开赛允许所有创新动作
 - 强烈建议选手优先考虑动作安全性

音乐使用

1. 基本要求：
 - 所有花式项目必须配乐（除赛事总监特别说明）
 - 音乐内容需健康，组委会保留禁用不当音乐的权利
2. 提交规范：
 - 所有音乐需在报名截止前提交
 - 未按时提交视为放弃使用音乐



3. 播放事故处理：

- 播错音乐应立即停止并报告
- 选择继续表演则视为放弃重赛权利

专项规则

1. 单人绳团体花式：

- 4 人同步表演
- 要求高度协调的编排动作

2. 双人交互绳花式：

- 必须全程保持全员参与
- 禁止出现队员在绳外等待的情况
- 所有队员需持续融入表演编排

自由式套路的评估与评判

- 所有自由式项目将根据三个要素进行评估：难度、呈现方式和娱乐价值。套路将采用十进制评分制进行评判。
- 评分详情请参阅评判手册。
- 每个自由式站位将有五名裁判。所有裁判都需要评估所有三个要素。
- 所有裁判均已完成套路得分后，五名裁判的得分总和将作为该套路的最终得分。
- 每轮比赛开始前，请确保评分表上每位运动员的姓名和参赛者 ID 号均正确无误。
- 每套路结束后，请填写您的正式评分表，并将其提供给参赛者领取。
- 裁判必须年满 15 岁。

评分标准如下：

- 难度
- ◆ 难度总分为 6 分，分为三个部分进行评估：
 - D1：组合动作
 - D2：绳索操控
 - D3：力量技巧
- ◆ 所有部分各占 2 分，总分相加即为难度总分。



● 表演

◆ 表演总分为 2 分。评委应关注动作姿势、表情、流畅性、起承转合、动作呈现的最佳程度（以提升评委的可见度和美感为前提），以及评委/观众对动作的认可度。

● 娱乐性

◆ 娱乐性总分为 2 分。该部分非常主观，评委的意见可能有所不同。评委应评估音乐的运用效果、衔接和组合细节的关注度、编舞和表演技巧的原创性，以及服装和道具的运用。

团体表演赛通用规则

一、队伍规模

- 人数要求：3-10 人
- 无性别分组限制

二、音乐要求

- 必须使用配乐
- 音乐类型不限，但内容须健康得体
- 含不当内容的音乐可能导致扣分

三、时间规定

- 表演时长：2-3 分钟
- 计时方式：
 - 由主裁判使用秒表计时
 - 计时开始以音乐响起或表演开始（以先发生者为准）
 - 计时结束以结束动作完成或达到最大时限（以先发生者为准）
 - 超时处理：
 - 超过最大时限后裁判停止评分
 - 每次超时扣 0.2 分

四、场地要求

- 根据比赛场地提供最大表演空间
- 不设场地违规判罚



团体表演套路的评估与评判：

- 所有自由式项目将根据三个要素进行评估：难度、表演性和娱乐性。套路将采用十分制评分标准。满分为 10 分。
- 评分细则详见评判手册。
- 每个自由式站位将有五名裁判。所有裁判都需要评估所有三个要素。
- 所有裁判对套路进行评分后，五名裁判的评分总和将作为该套路的最终得分。
- 每轮比赛开始前，请确保评分表上每位运动员的姓名和参赛者 ID 号准确无误。
- 每套路结束后，请填写正式评分表，并将其交给您所在站位的运动员领取。
- 裁判必须年满 15 周岁。

评分标准如下：

● 难度

◆ 难度总分为 6 分，分为三个部分进行评估：

● D1：单人绳花式

● D2：长绳花式

● D3：双人交互绳花式

◆ 所有部分各占 2 分，总分作为难度分。

● 表演

◆ 表演总分为 2 分。评委应关注动作姿势、表情、流畅性、起承转合、动作呈现的最佳程度（考虑到评委的可见度和美感），以及评委/观众对动作的认可度。

● 娱乐性

◆ 娱乐性总分为 2 分。此部分非常主观，评委的意见可能有所不同。评委应评估音乐的运用效果、衔接和组合细节的关注度、编舞和表演技巧的原创性，以及服装和道具的运用。



双人交互绳融合赛通用规则

双人交互绳融合赛（Double Dutch Fusion）是以表演形式呈现的比赛，参赛队伍需将舞蹈元素与跳绳动作结合编排成套，并配合音乐完成展示。

- 必须包含双人交互绳（Double Dutch）与舞蹈元素
- 舞蹈风格不限
- 人数不限（无最低/最高限制）
- 无性别分组要求
- 必须使用配乐
 - 音乐类型不限，但内容须健康得体
 - 含不当内容的音乐可能导致扣分
- 时间规定
 - 表演时长：2-3 分钟
- 由主裁判（Head Judge）使用秒表计时
- 计时开始以音乐响起或表演开始（以先发生者为准）
- 计时结束以结束动作完成或达到最大时限（以先发生者为准）
 - 超时处理：
 - 超过 3 分钟后裁判停止评分
 - 每次超时扣 0.2 分
- 根据比赛场地提供最大表演空间
- 禁止擅自改变比赛区域（如移动边界线、粘贴地胶等）
 - 器材：
 - 禁止将绳具固定于身体任何部位
 - 禁止使用垫子、蹦床等辅助器材
 - 允许使用装饰性道具
- 服装要求
 - 须穿着符合音乐与编排主题的表演服装
 - 必须穿运动鞋（禁止凉鞋、高跟鞋或赤脚）
 - 鞋带松开不影响比赛进程



- 禁止比赛期间咀嚼口香糖（基于安全与卫生考虑）
- 伤病选手不设重赛或赛程调整：教练可申请替换选手，并须立即通知赛事总监

双人交互绳融合赛评分规则

- 评分维度：跳绳编排、舞蹈编排、娱乐价值
- 评分体系：采用 10 分制评分标准（满分 10 分，具体评分细则详见《裁判手册》）
- 每个赛站设：1 名主裁判和 5 名评审裁判

申诉与仲裁规则

- 申诉受理范围
- 赛事总监（Tournament Director）未察觉的规则违反行为
 - 裁判或赛事总监对规则的错误解读
 - 计分或记录错误
 - 其他可客观验证的非主观判定事项
 - 赛事总监做出的与公布规则不符或不公正的决定
 - 特别说明：录像回放不得用于推翻裁判判定结果
- 申诉处理流程
 - 由教练或其指定代表向赛事总监提出申诉，赛事总监做出决定或提出解决方案
 - 如对赛事总监决定不服，教练须在事发后 30 分钟内申请仲裁，向赛事总监要求召开仲裁委员会会议
 - 教练与赛事总监分别向仲裁委员会陈述立场，委员会讨论后做出裁决
 - 须获得仲裁委员会多数同意方可推翻原决定，仲裁委员会的裁决为最终决定
 - 申诉权利时效：未按规定及时提出的申诉将自动失效
- 所有申诉必须严格依照本规则程序进行