

关于举办成都银杏酒店管理学院 2026 年四川省“贡嘎杯”学生跳绳比赛选拔赛的通知

校内各教学单位：

为贯彻全省“健康第一”工作推进会精神，落实《四川省健康学校建设十条举措》相关要求，积极配合完成四川省教育厅《关于举办“贡嘎杯”学生跳绳比赛的通知》的工作部署，切实促进学生身心健康，加强学校群体竞赛活动的文化交流，加快推进校园体育工作的高质量发展和校园体育文化的建设，以赛促练、以赛提质，不断提升体质健康水平和优良率。经学校体育运动委员会研究决定，学校拟于 9 月份在成都校区举办成都银杏酒店管理学院 2026 年四川省“贡嘎杯”学生跳绳比赛选拔赛，现将比赛规程印发给你们，请各教学单位通知所属参赛单位积极参加。

成都银杏酒店管理学院
体育运动委员会
2026 年 07 月 18 日



附件 1：2026 年四川省“贡嘎杯”学生跳绳比赛选拔赛竞赛规程

附件 2：2026 年四川省“贡嘎杯”学生跳绳比赛选拔赛线下比赛报名表

附件 3：自愿参赛责任及风险告知书

成都银杏酒店管理学院

2026 年四川省“贡嘎杯”学生跳绳比赛选拔赛

竞赛规程

一、主办单位

成都银杏酒店管理学院体育运动委员会

二、承办单位

休闲与运动学院

三、协办单位

党委学生工作部、党委保卫部、校团委

四、比赛分组及项目

本次比赛分为线上云端赛和线下比赛。组别分为校园组和体育专业组两个组别，共设置 4 类 7 个小项，其中线下比赛设置个人项目 2 项、混合项目 2 项、集体项目 2 项。

(1) 线上云端赛：男、女 1 分钟单摇跳。

(2) 个人项目：男、女 1 分钟单摇跳，男、女 30 秒双摇跳。

(3) 混合项目：混合 2×30 秒双摇跳、混合 4×30 秒单摇接力跳。

(4) 集体项目：混合 3 分钟 10 人长绳“8”字跳、一分钟 10 人长绳集体跳。

五、比赛时间、地点

线上云端赛：2026 年 7 月 26 日-8 月 26 日，线上比赛。

线下比赛：2026 年 9 月 9、16 日，成都校区体能训练中心。

六、参赛单位

（一）线上云端赛以各学院各专业各班级为单位进行参赛，参赛选手所在年级信息以 2026 年下半年所在年级为准。

（二）线下比赛校园组以各学院各专业为单位参赛，全校各学院具有我校学籍的非体育专业在校学生均可报名，不分专科、本科。

（三）线下比赛体育专业组以休闲与运动学院休闲体育、体能训练专业班级为单位参赛，要求参赛者为两个专业在校大学生，不分专科、本科。

（四）各参赛单位须严格初审运动员参赛资格，确保学籍、年龄等信息真实有效。

（五）为端正赛风，组委会将对参赛运动员资格进行严格审查。一经查实存在弄虚作假行为，将取消该运动员比赛资格，同时取消所在队伍的成绩及已获奖项，并予以全校通报批评。

七、参赛办法

（一）各参赛单位可报领队 1 人，教练员 1 人，每队参赛运动员可根据参赛需要自行确定。每名运动员每类项目（个人、混合、集体）限报 1 项。每个参赛单位，个人项目每个小项限报 2 人，混合项目限报 1 对，集体项目每个小项限报 1 队。

（二）各队参加 2 人及以上项目比赛时，原则上要求统一同色系服装。

（三）其中线上云端赛要求各学院各专业各班级报男子和女子各 1 名同学参赛。

八、竞赛办法

(一) 线上云端赛：男、女 1 分钟单摇跳。

(1) 选手自行选择场地录制完整比赛视频，2026 年 8 月 26 日前上传至指定邮箱，裁判人工复核计数。同一单位仅可提交 1 次邮件（含男子、女子跳绳视频各 1 条）。

(2) 选手自备任意合格有绳跳绳，不限品牌；禁止使用无绳球跳绳。每摇绳一周，双脚腾空且绳子完整经过脚下，计为有效一次。绊绳、空摇、绳子未通过脚下均不计次数；绊绳后可继续比赛，计时不暂停。比赛计时从“开始信号”发出后启动，至规定时长自动结束，选手停止跳绳。比赛中途不得更换跳绳，不允许借助桌椅、墙体等外力支撑。选手须听从口令开始计时，严格控制时长，最终成绩以视频时长为准。

(3) 比赛须拍摄为一段完整视频，不允许剪接、拼接。视频中跳绳选手必须全程完整出境，存在以下情形的，视频成绩一律无效：剪辑、拼接、倍速加速、添加特效、后期配音；他人替赛、翻转视频；视频中途暂停、二次录制合成。

(4) 视频格式要求 MP4 格式，大小控制在 200MB 以内。

各学院视频以班级为单位提交到相关邮箱。

邮件名称要求统一命名：线上云端赛+专业班级。

例如：“线上云端赛+2025 级酒店管理（本）1 班”。

2 个视频的文件统一命名模板：组别+班级+姓名+成绩

例如：校园组男子+2025 级酒店管理（本）1 班+张三+142 次

校园组女子+2025 级酒店管理（本）1 班+李四+153 次

(二) 线下比赛出场顺序由赛事组委会抽签确定。

(三) 比赛采用预决赛同场制。

(四) 比赛用绳自备，禁止使用裸露钢丝材质的绳体，违反者取消比赛资格。比赛用长绳的绳体长度和材质须符合安全要求。

(五) 采用《2025—2028 年全国跳绳竞赛规则》。

1. 个人 1 分钟单摇跳

(1) 比赛时间：1 分钟。

(2) 比赛办法：运动员跳跃 1 次，同时双手摇绳使绳体经头和脚连续绕一周（360 度），计跳绳 1 次。在规定时间内累积计数，计数多者获胜。成绩相同时名次并列，不设置下一名次。比赛中运动员不可更换跳绳姿势，出现其他跳法不计数。失误后可重新开始继续比赛，计时不中断，最终成绩以规定时间内累积的成功次数计算。

(3) 比赛口令：采用电子播音口令，口令为“裁判员准备—运动员准备—预备—跳—30 秒—50 秒—停”。按照口令要求，人、绳均须从静止状态开始起跳。

2. 个人 30 秒双摇跳

(1) 比赛时间：30 秒。

(2) 比赛办法：运动员双手摇绳，双脚同时起跳，每跳起一次，绳体跃过头顶通过脚下绕身体两周（720 度），计双摇跳次数 1 次。在规定时间内累积计数，计数多者获胜。成绩相同时名次并列，不设置下一名次。比赛中运动员须使用并脚跳方式完成双摇动作，出现其他跳法不计数。失误后可重新开始继续比赛，计时不中断，最终成绩以规定时间内累积的成功次数计算。

(3) 比赛口令：采用电子播音口令，口令为“裁判员准备—运动员准备—预备—跳—10 秒—20 秒—停”。按照口令要求，人、绳均须从静止状态开始起跳。

3. 混合 2×30 秒双摇跳

(1) 比赛时间：1 分钟。

(2) 参赛人数：每队 2 人，男女各 1 人。

(3) 比赛办法：2 名运动员在 60 秒不间断的时间内，按照先后顺序依次完成 30 秒双摇跳绳接力。运动员双手摇绳，双脚同时起跳，每跳起一次，绳体跃过头顶通过脚下绕身体两周（720 度），计 1 次双摇跳次数。比赛在规定时间内累积计数，计数多者获胜。成绩相同则名次并列，不再设置下一名次。比赛中运动员须采用并脚跳方式完成双摇动作，采用其他跳法不计入次数。失误后可重新开始比赛，计时不中断，最终成绩按规定时间内累积成功次数计算。接力项目需在裁判下达“换”的口令后，下一名运动员方可开始接力转换。

(4) 比赛口令：采用电子播音口令，口令流程为“裁判员准备—运动员准备—预备—跳—10 秒—20 秒—换—10 秒—20 秒—停”。运动员、跳绳均须按口令要求从静止状态开始起跳。

4. 混合 4×30 秒单摇跳

(1) 比赛时间：2 分钟。

(2) 参赛人数：每队 4 人（男女各 2 人）。

(3) 比赛办法：4 名运动员在 120 秒的连续计时内，按顺序依次完成 30 秒单摇跳绳接力。比赛中，4 名运动员必须采用单摇双脚轮换

跳的方式完成动作；最终累计 4 名运动员右脚成功次数，乘以 2 即为该队应得次数。规定时间内累积计数，计数多者获胜。成绩相同则名次并列，不再设置下一名次。失误后可重新开始比赛，计时不中断，最终成绩按规定时间内累积成功次数计算。每名运动员完成 30 秒后，下一名运动员需在“换”口令下达后方可开始接力转换。

(4) 比赛口令：采用电子播音口令，口令流程为“裁判员准备—运动员准备—预备—跳—10 秒—20 秒—换—10 秒—20 秒—换—10 秒—20 秒—换—10 秒—20 秒—停”。运动员、跳绳均须按口令要求从静止状态开始起跳。

5. 混合 3 分钟 10 人长绳“8”字跳

(1) 比赛时间：3 分钟。

(2) 参赛人数：每队 10 人，其中摇绳 2 人（男女不限），跳绳 8 人。

(3) 比赛办法：摇绳者和跳绳者必须按口令要求从静止状态开始，“跳”口令下达后，摇绳者方可开始摇绳，跳绳者方可开始进绳跳跃，否则视为抢跳。8 名跳绳队员逐个鱼贯而入，按照“8”字形顺序，从摇绳者甲左侧跑入绳中，完成一次跳跃后，斜向跑出，绕行至摇绳者乙右侧等候。第 8 名队员跳完后，继续依次轮流进行，直至比赛时间结束，累计运动员成功过绳次数即为该队应得次数。成绩相同则名次并列，不再设置下一名次。比赛中若因某队员失误中断跳绳，可继续比赛，计时不中断，该运动员无需返回原位置和顺序重新开始。

(4) 比赛口令：采用电子播音口令，口令流程为“裁判员准备—运动员准备—预备—跳—30 秒—1 分钟—90 秒—2 分钟—150 秒—160 秒—170 秒—停”。摇绳者和跳绳者均须按口令要求从静止状态开始。补充说明：抢跳 1 次从比赛应得次数中扣除 10 次。比赛中运动员若出现鞋带松散或鞋子掉落，裁判暂停计数，由主裁判示意提醒，待运动员系好鞋带或穿好鞋子后，裁判恢复计数。两名摇绳运动员两脚间距不小于 3.6 米。

6. 一分钟 10 人长绳集体跳

(1) 比赛时间：1 分钟。

(2) 参赛人数：每队 10 人，其中摇绳 2 人（男女不限），跳绳 8 人。

(3) 比赛办法：2 名运动员同步摇单长绳，其他 8 名运动员同时在绳中站立跳跃。无论运动员采用何种站立方式，绳子须同时通过绳中 8 名运动员的头顶与脚下，方可计为成功 1 次。规定时间内累积计数，计数多者获胜。成绩相同则名次并列，不再设置下一名次。比赛中若因某队员失误中断跳绳，可继续比赛，计时不中断，该队员整理完毕后可继续跳跃，最终成绩按规定时间内累积成功次数计算。

(4) 比赛口令：采用电子播音口令。口令流程为“裁判员准备—运动员准备—预备—跳—15 秒—30 秒—45 秒—停”。按口令要求，摇绳者和跳绳者均须从静止听到“跳”的口令后，摇绳者方可开始摇绳，跳绳者开始跳跃。

补充说明：比赛中运动员若出现鞋带松散或鞋子掉落，裁判暂停计数，由主裁判示意提醒，待运动员系好鞋带或穿好鞋子后，裁判再继续计数。两名摇绳运动员两脚间距不小于 3.6 米。

五、名次录取与奖励

（一）线上云端赛各组别录取前 16 名，前 3 名计一等奖，4-8 名计二等奖，9-16 名计三等奖，颁发对应证书。

（二）线下比赛各小项录取前 8 名，不足 8 人（队）则按实际参赛人（队）数减 1 录取，颁发证书。

（三）校园组团体录取前 3 名。体育专业团体录取前 3 名。各组别团体总分计算规则：个人项目和混合项目前 8 名，按 9、7、6、5、4、3、2、1 计分；集体项目前 8 名按获奖名次双倍计分。若团体总分相同，获得小项第一名数量多的队伍名次靠前；第一名数量相同则比较第二名数量，以此类推。

六、技术官员

裁判长由主办单位选调，裁判员从休闲与运动学院专职教师中选调。

七、报名与报到

各单位统一采用电子邮箱报名，需提交 EXCEL 电子版报名表一份，以及加盖各学院公章的报名表扫描件一份。报名截止时间为 2026 年 9 月 2 日 12:00 前，逾期未完成报名的单位，视为弃权。

校园组报名表中队伍名称需要按照学院+专业设定，如：现代酒店管理学院+酒店管理专业。体育专业组报名表队伍名称需要按照专业+班级设定，如：休闲体育专业+2025 级休闲体育 1 班。

报名联系人：宋老师（15882198943）、文老师（18683947676）

线上云端赛视频提交邮箱：bo.song@gingkoc.edu.cn

线下比赛报名邮箱：bo.song@gingkoc.edu.cn

八、本《规程》的解释权、修改权属主办单位所有。

九、未尽事宜，另行通知。


成都银杏酒店管理学院
体育运动委员会
2026 年 7 月 18 日

附件 2:

成都银杏酒店管理学院

2026 年四川省“贡嘎杯”学生跳绳比赛选拔赛（线下比赛报名表）

队伍名称:			组别		
领队	姓名		联系方式		
教练	姓名		联系方式		
负责联系人 (学生队长)	姓名		联系方式		
序号	项目	序号	姓名	学号	电话
1	男子 1 分钟单摇跳	1			
2	男子 1 分钟单摇跳	2			
3	女子 1 分钟单摇跳	1			
4	女子 1 分钟单摇跳	2			
5	男子 30 秒双摇跳	1			
6	男子 30 秒双摇跳	2			
7	女子 30 秒双摇跳	1			
8	女子 30 秒双摇跳	2			
9	混合 2×30 秒 双摇跳	1			
10		2（女）			
11	混合 4×30 秒 单摇接力跳	1			
12		2			
13		3（女）			
14		4（女）			
15	混合 3 分钟 10 人 长绳“8”字跳	1			
16		2			
17		3			
18		4			
19		5			
20		6			
21		7			
22		8			
23		9			
24		10			
25	一分钟 10 人长绳 集体跳	1			
26		2			
27		3			
28		4			

29		5			
30		6			
31		7			
32		8			
33		9			
34		10			

参赛单位所在学院：
（加盖学院公章）

时间：

附件 3

自愿参赛责任及风险告知书

一、本人自愿报名参加成都银杏酒店管理学院 2026 年四川省“贡嘎杯”学生跳绳比赛选拔赛并签署本责任书。

二、本人已全面了解并同意遵守组委会所制订的各项比赛规程、规则、要求及采取的安全措施。

三、本人已完全了解自己的身体状况，确认自己身体健康状况良好，具备参赛条件，已为参赛做好充分准备，并在比赛前购买了“人身意外伤害保险”；监护人经审慎评估，确认被监护人身体状况符合参赛条件，并自愿承担相应风险。

四、本人充分了解本次比赛可能出现的风险，且已准备必要的防范措施，以对自己（学生）安全负责的态度参赛。

五、本人愿意承担比赛期间发生的自身意外风险责任，且同意对于非组委会原因造成的伤害等任何形式的损失组委会不承担任何形式的赔偿。

六、本人同意接受组委会在比赛期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在离开现场后，在医院救治等发生的相关费用由本人负担。

七、本人承诺以自己的名义参赛，绝不冒名顶替，否则自愿承担全部法律责任。

八、本人及家长（监护人）已认真阅读并全面理解以上内容，且对上述所有内容予以确认并承担相应的法律责任。

（双面打印）

参赛队领队签名：_____

运动员姓名：_____

参赛单位所在学院（盖章）：

2026 年 月 日

（双面打印）