**花蓮縣太昌國小109學年度第二學期班際體育競賽**

附件五  **五年級團體跳繩擂台賽辦法及規則**

**一、比賽方式：**

1.每班分二組。

2.人數：下場人數為8人(不含甩繩)，男女不拘。或由各班協調下場人數。

3.時間：計時5分鐘。

**二、球員裝備：**

穿平底運動鞋。

**三、連續跳繩計次賽規則：**

參賽學生排成一列。5分鐘內所能完成跳繩計次賽。失敗後可重新起跳， 以比賽時間內累計完成的總次數，各班總次數最高者優勝。