

中華民國體操協會 彈翻床規定動作

擬自 103 年訓練班實踐後開始實施

動作圖畫部分描自：トランポリン競技 大林正憲著 道和書院出版

公開組規定動作

擬自 103 年訓練班實踐後開始實施

動作圖畫部分描自：トランポリン競技 大林正憲著 道和書院出版

公開組 1-5 級動作

(男女組分開比賽，規定動作相同)

第 2、3、10 級每級各 10 個動作，每個動作配分 1.0 分，合計 10.0 分。

4-9 級每級各 8 個動作，每個動作配分 1.0，額外加上 2.0 分，合計 10.0 分。

第 1 級(1 年級)		第 2 級(2 年級)		第 3 級(3 年級)		第 4 級(4 年級)		第 5 級(5 年級)	
	垂直跳(預跳)		垂直跳(預跳)		垂直跳(預跳)		垂直跳(預跳)		垂直跳(預跳)
1	團身跳(抱膝跳)	1	抱膝跳		垂直跳轉體 360°		團身後空翻		直體後空翻
2	連續 10 次垂直跳	2	垂直跳		垂直跳		擺臀跳(神龍擺尾)		分腿跳
	急停	3	擺臀跳(神龍擺尾)		太空跑步(太空漫遊)		分腿跳		立彈轉體 180°至腹落
		4	垂直跳		垂直跳		屈體跳		腹彈轉向 180°至腹落
		5	分腿跳		垂直跳轉體 180°		立彈至腹落		腹彈起
		6	垂直跳		分腿跳		腹彈至臀落		垂直跳轉體 360°
		7	垂直跳轉體 180°		立彈轉體 180°至臀落		坐彈轉體 360°至臀落		屈體跳
		8	垂直跳		坐彈轉體 180°至臀落		坐彈起		垂直跳
		9	立彈至臀落		坐彈起		急停		急停
		10	坐彈起		垂直跳				
			急停		急停				

說明：

- 一、幼稚園及國小 1 年級組主要動作為連續 10 次垂直跳，採計時給分制(以秒為單位，計至小數點以下 2 位)，計時從完成抱膝跳登網瞬間開始，至完成第 10 個垂直跳登網瞬間停錶，例如 16.65 秒計為 16.65 分，整套動作姿勢技術採加分(加 0.1-1.0 分)，急停動作採扣分(扣 0.1-0.2 分)。另外，此組選手在完成抱膝跳之同時，明顯順勢壓臂而下者，可獲得額外加分 1.0 分。
- 二、除幼稚園及國小 1 年級組外，男女各組整套動作 E 分起評分均為 10 分，整套動作姿勢及技術合計扣分 5.0 分止(每個動作至多扣 0.5 分)，手部、腳部、軀幹、頭部之姿勢缺點，每個動作至多扣 0.2 分，空翻展體角度偏離或空翻未展體時每個動作至多扣 0.3 分，每個動作配分為 1.0 分。E 分採計 E 組裁判中間 3 位 E 裁判得分之和(即 E+E+E)，整套動作滿分為 30 分。
- 三、急停動作缺乏穩定時，由 E 組裁判扣 0.1-0.2 分。
- 四、裁判依據國際體操總會(FIG)所頒布的 2013~2016 年國際彈翻床評分規則評分。
- 五、參賽組別規定；凡曾參加全國性競技體操賽事(包含全運會、全錦賽、全中運、全大運公開組、國內外相關賽會等)獲得個人前 8 名者，限報名參加公開組，外國籍參賽選手，參與過上述同等級之體操賽事(無論在國內或國外)，並獲得個人前 8 名者，限報名參加公開組。
- 六、服裝規定：
比賽時，公開組選手穿著體操服及襪子(或體操鞋)，一般組穿著運動服及襪子(或體操鞋)，不可打赤腳、亦不得著皮帶(腰帶)，違反此項規定者在最後得分中扣除 0.3 分。

公開組 6-10 級動作

(男女組分開比賽，規定動作相同)

第 2、3、10 級每級各 10 個動作，每個動作配分 1.0 分，合計 10.0 分。

4-9 級每級各 8 個動作，每個動作配分 1.0，額外加上 2.0 分，合計 10.0 分。

	第 6 級 (6 年級)	第 7 級 (7 年級)	第 8 級 (8 年級)	第 9 級 (9 年級)	第 10 級 (高中生以上)
	垂直跳(預跳)	垂直跳(預跳)	垂直跳(預跳)	垂直跳(預跳)	垂直跳(預跳)
1	團身後空翻	屈體後空翻	屈體後空翻 3/4 至腹落	屈體後空翻 3/4 至腹落	屈體後空翻 3/4 至腹落
2	抱膝跳	屈體跳	腹彈起轉體 180° 至腹落	腹彈後空翻 5/4 至足落	腹彈後空翻 5/4 至足落
3	立彈至臀落	屈體前空翻轉體 180°	腹彈起	分腿跳	分腿跳
4	坐彈轉體 180° 至臀落	抱膝跳	屈體跳	屈體前空翻轉體 180°	屈體前空翻轉體 180°
5	坐彈起	團身後空翻	屈體後空翻	屈體後空翻	屈體後空翻
6	分腿跳	團身前空翻轉體 180°	屈體前空翻轉體 180°	直體前空翻轉體 180°	直體前空翻轉體 180°
7	立彈轉體 180° 至腹落	分腿跳	直體後空翻	直體後空翻	直體後空翻
8	腹彈起	直體後空翻	直體前空翻轉體 180°	團身後空翻	團身後空翻
9	急停	急停	急停	急停	直體前空翻 3/4 至背落
10					團身前空翻 5/4 轉體 180°
					急停

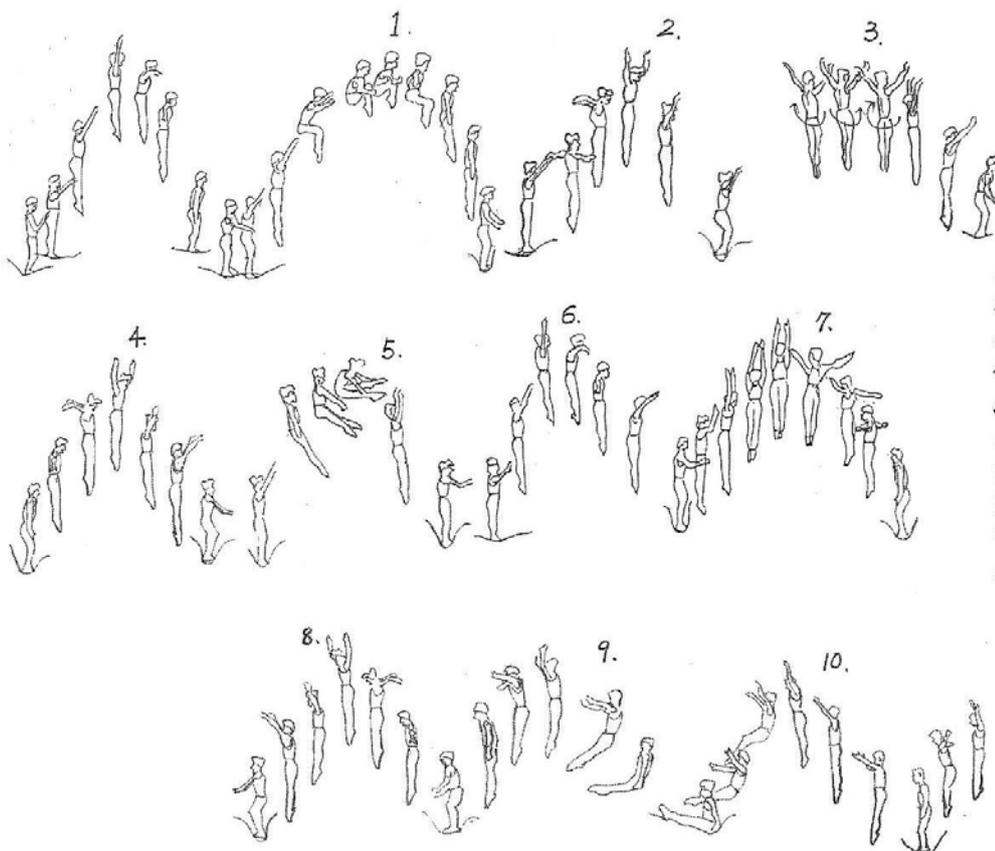
說明：(大專及社會組比第 10 級動作)

- 七、比賽套路全部採用規定動作，不按規定動作順序實施，將被視為動作中斷，引起中斷的動作將不被計算分數，裁判僅就先前完成之動作給予評分。
- 八、預跳動作在一分鐘內不扣分，61-90 秒扣 0.1 分，91-120 秒扣 0.2 分，超過 120 秒扣 0.3 分。
- 九、結束動作後可以再做一個緩衝跳(垂直跳)，但隨後再出現之多餘動作時，將被 E 裁判扣 1.0 分。
- 十、比賽時，選手所屬的教練應手持保護墊，站在床邊面對裁判席的位置，負責選手的安全保護工作，否則該選手不得進行比賽。
- 十一、公開組 2 年級不得使用降級規定動作比賽，3 年級僅允許降一個級數的規定動作比賽，4 年級以上(含大專社會組)的選手可降一或兩個級數的規定動作比賽，所有降一個級數規定動作比賽的選手其全套動作 E 分之起評分至多為 9 分，所有降兩個級數規定動作的選手其全套動作 E 分之起評分至多為 8 分。(例如：公開 6 年級男生組王小明選手，原應該比第 6 級的規定動作，如果他選擇降一個級數比賽，則他真正實施的是第 5 級的規定動作，他的 E 分起評分至多為 9 分，王小明還是在公開 6 年級男子組爭錦標)，欲以降級方式參加比賽的選手需於繳交報名表時，同時繳交使用降級規定動作申請表，比賽當天不得再做更動。
- 十二、各組各級參賽選手的出場序，將於今年 9 月 8 日(星期二)下午二時整假中華民國體操協會辦公室(臺北市中山區朱崙街 20 號 503 室)以公開抽籤方式決定，未出席抽籤之單位，屆時則由協會指定人員代抽不得異議。

公開組
國小一年級
(第1級)



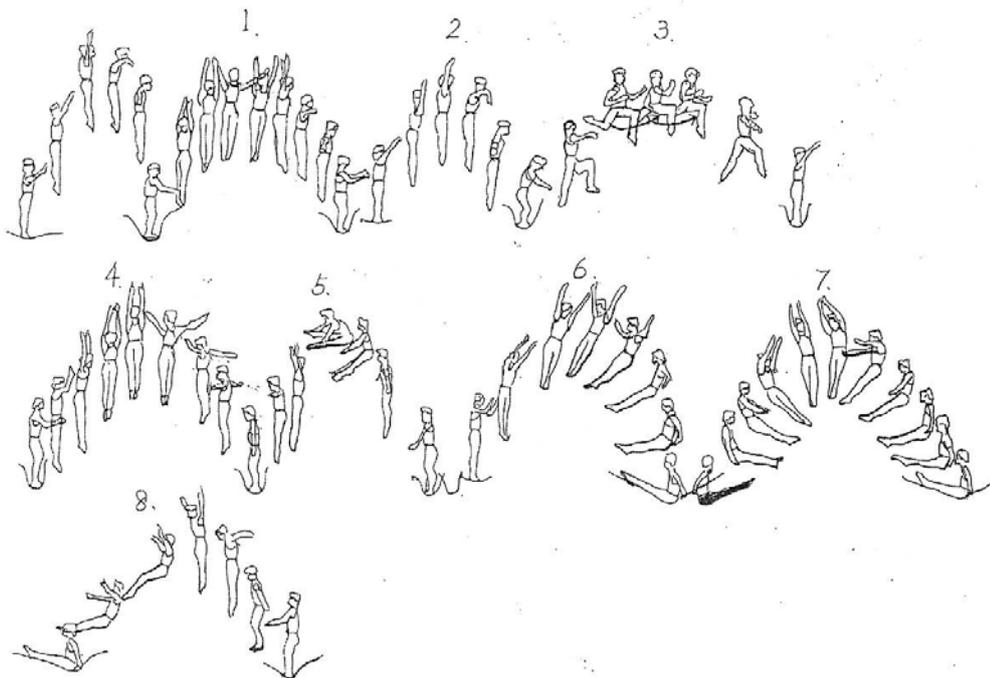
- 預跳
1. 團身跳(抱膝跳)
 2. 垂直跳連續做10次
- 急停



公開組
國小二年級
(第2級)

- 預跳
1. 抱膝跳
 2. 垂直跳
 3. 擺臀跳(神龍擺尾)
 4. 垂直跳
 5. 分腿跳
 6. 垂直跳
 7. 垂直跳轉體180°
 8. 垂直跳
 9. 立跳至臀落
 10. 坐彈起
- 急停

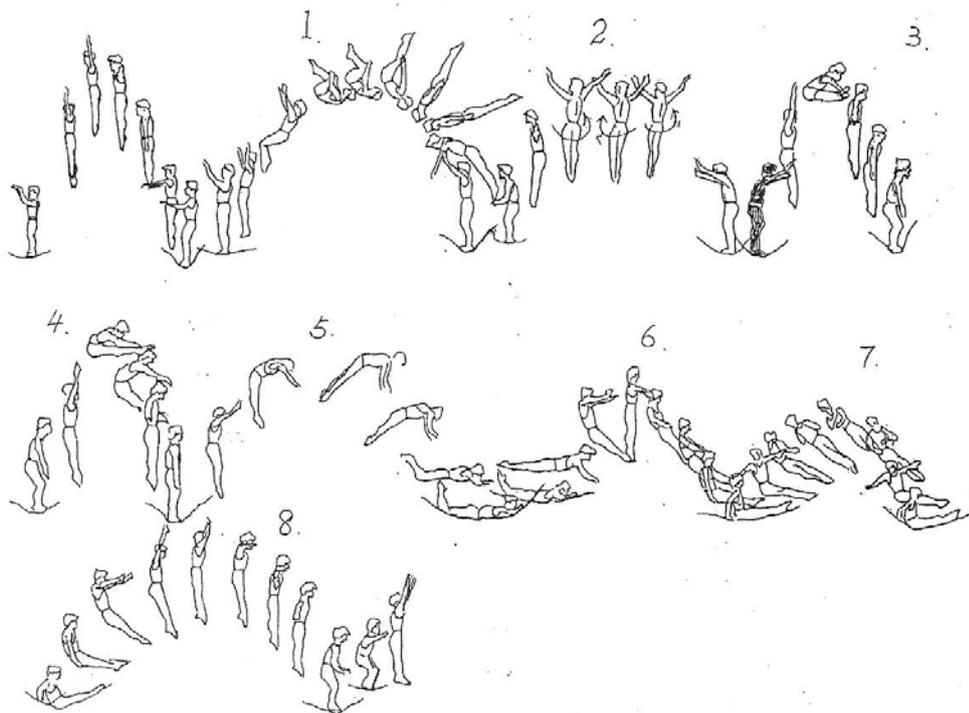
公開組
國小三年級
(第3級)



預跳

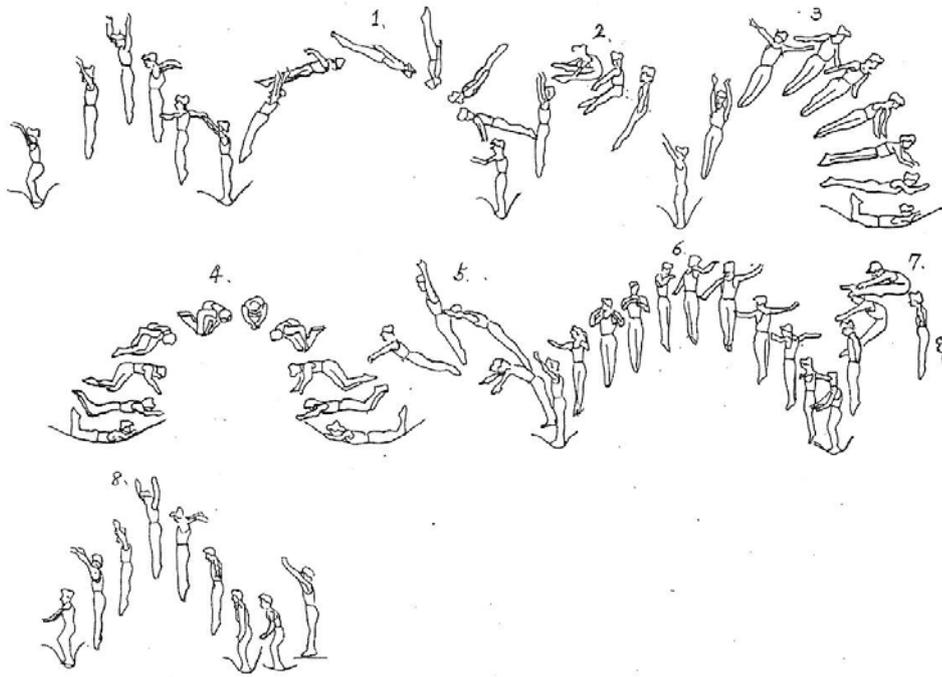
1. 垂直跳轉體360°
2. 垂直跳
3. 覆蓋太空
4. 垂直跳轉體180°
5. 分腿跳
6. 立彈轉體180°至臀落
7. 坐彈轉體180°至臀落
8. 坐彈起
急停

公開組
國小四年級
(第4級)



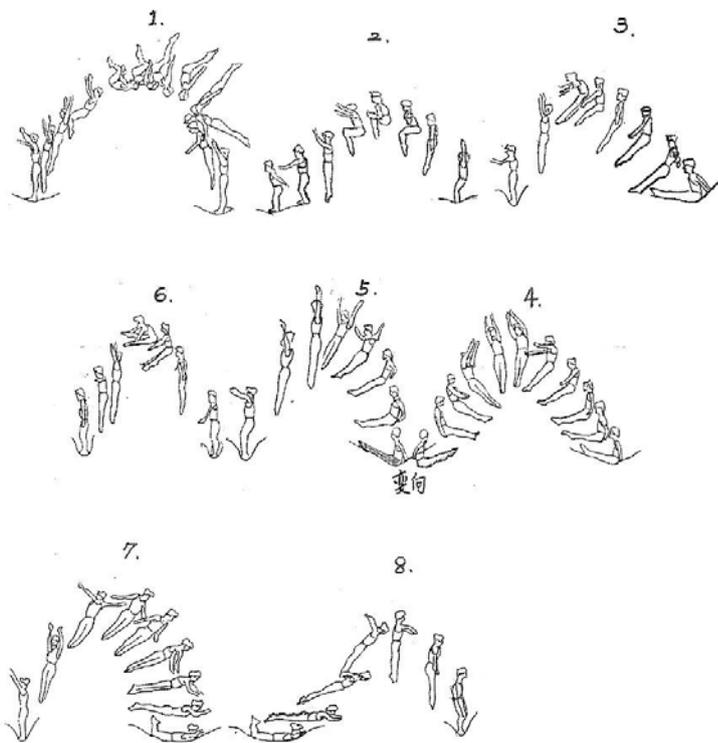
預跳

1. 圓身後空翻
2. 擺臂跳(神龍擺尾)
左右擺跳左右擺跳
3. 分腿跳
4. 屈體跳
5. 立彈至腹落
6. 腹彈至臀落
7. 坐彈轉體360°至臀落
8. 坐彈起
急停



公開組
國小五年級
(第5級)

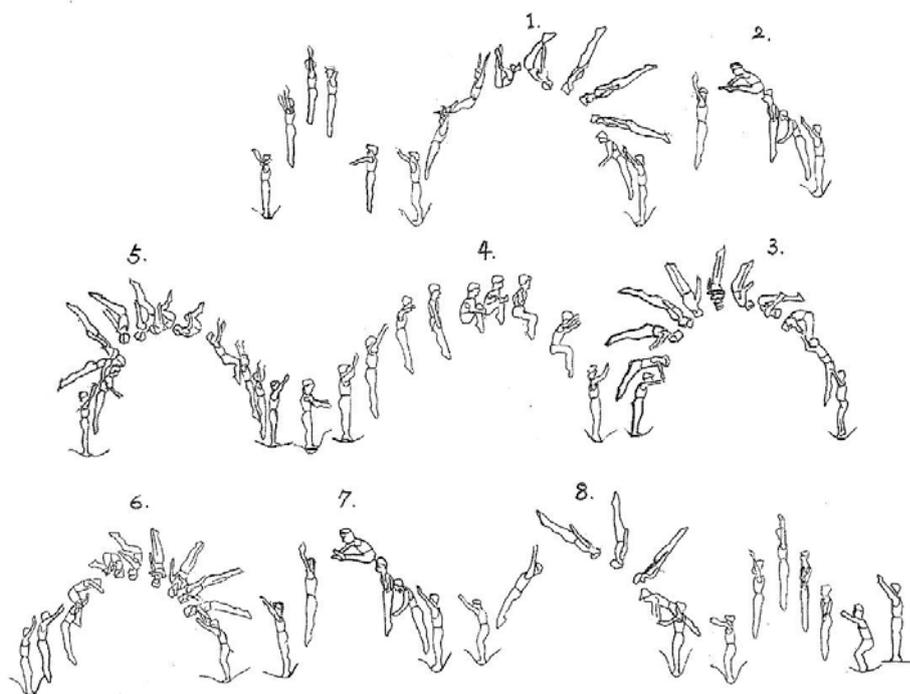
- 預跳
1. 直體後空翻
 2. 分腿跳
 3. 立彈轉體 180° 至腹落
 4. 腹彈轉向 180° 至腹落
 5. 腹彈起
 6. 垂直跳轉體 360°
 7. 屈體跳
 8. 垂直跳
 9. 急停



公開組
國小六年級
(第6級)

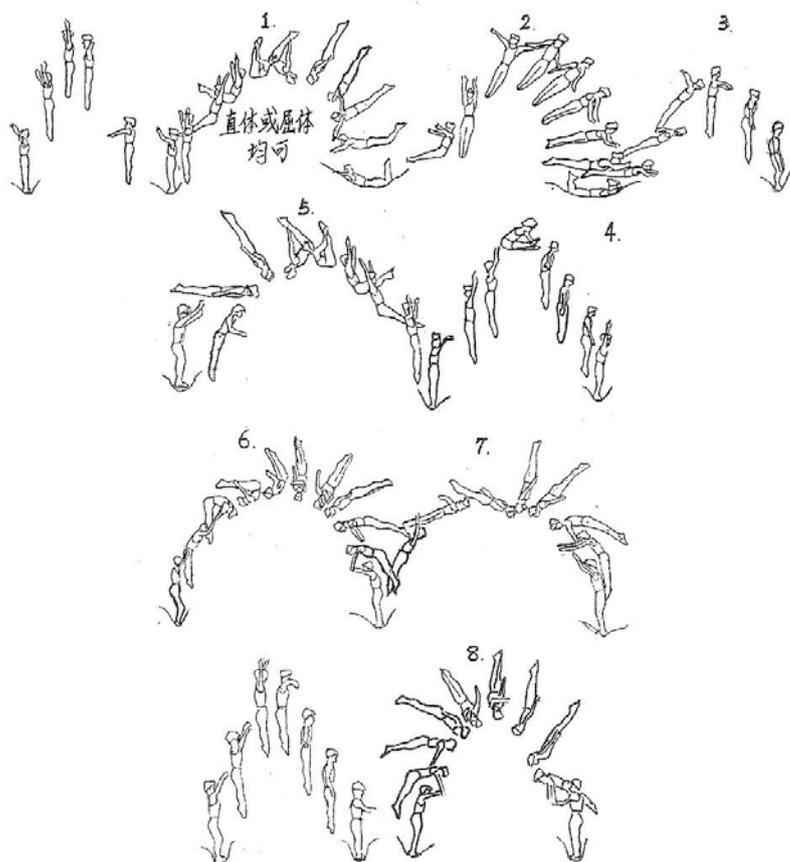
- 預跳
1. 團身後空翻
 2. 挖膝跳
 3. 立彈至臀落
 4. 坐彈轉體 180° 至臀落
 5. 坐彈起
 6. 分腿跳
 7. 立彈轉體 180° 至腹落
 8. 腹彈起
- 急停

公開組
國中一年級
(第7級)



預跳

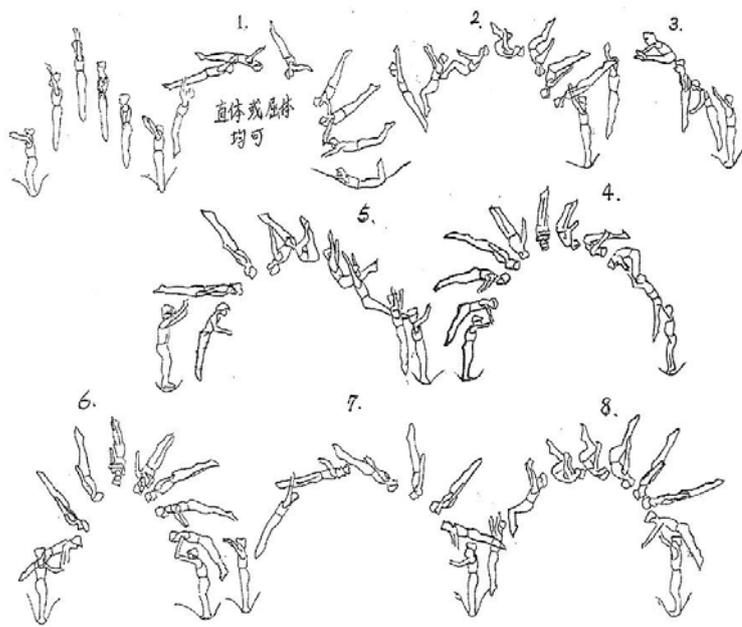
1. 屈體後空翻
 2. 屈體跳
 3. 屈體前空翻轉體180°
 4. 抱膝跳
 5. 團身後空翻
 6. 團身前空翻轉體180°
 7. 分腿跳
 8. 直體後空翻
- 急停



公開組
國中二年級
(第8級)

預跳

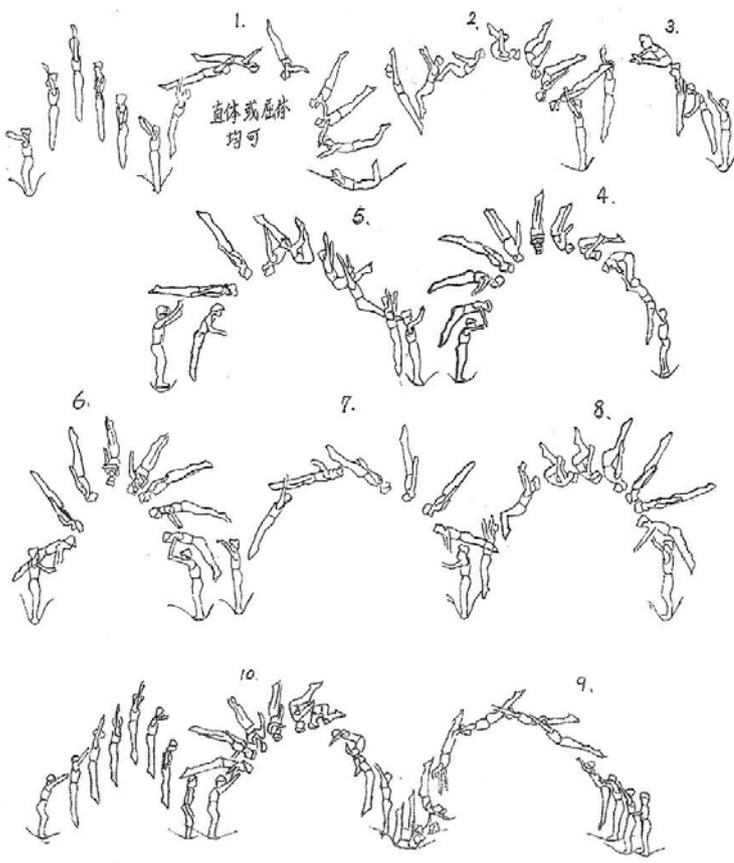
1. 屈體後空翻至腹落
 2. 腹彈起轉體180°至腹落
 3. 腹彈起
 4. 屈體跳
 5. 屈體後空翻
 6. 屈體前空翻轉體180°
 7. 直體後空翻
 8. 直體前空翻轉體180°
- 急停



公開組
國中三年級
(第9級)

預跳

1. 直(屈)體後空翻至腹落
 2. 腹彈後空翻至足落
 3. 分腿跳
 4. 屈體前空翻轉體180°
 5. 屈體後空翻
 6. 直體前空翻轉體180°
 7. 直體後空翻
 8. 團身後空翻
- 緩衝跳-急停



公開組
高中生
(第10級)

預跳

1. 直(屈)體後空翻至腹落
 2. 腹彈後空翻至足落
 3. 分腿跳
 4. 屈體前空翻轉體180°
 5. 屈體後空翻
 6. 直體前空翻轉體180°
 7. 直體後空翻
 8. 團身後空翻
 9. 前空翻至背落(團屈)
 10. 團身前空翻轉體180°
- 緩衝跳-急停

一般規定動作

擬自 103 年訓練班實踐後開始實施

動作圖畫部分描自：トランポリン競技 大林正憲著 道和書院出版

一般組(1-5 級)動作
(男女組分開比賽，規定動作相同)

第 2 級以上每級共 10 個動作，每個動作配分 1.0 分，共計 10.0 分

幼稚園 第 1 級(1 年級)		第 2 級(2 年級)		第 3 級(3 年級)		第 4 級(4 年級)		第 5 級(5 年級)	
	垂直跳(預跳)		垂直跳(預跳)		垂直跳(預跳)		垂直跳(預跳)		垂直跳(預跳)
1	團身跳(抱膝跳)	1	抱膝跳		垂直跳轉體 360°		立彈至臀落		立彈至臀落
2	連續 10 次垂直跳	2	垂直跳		垂直跳		坐彈至膝落		坐彈至手膝落
	急停	3	擺臀跳(神龍擺尾)		太空跳步(漫遊太空)		膝彈轉體 180°至臀落		手膝彈至腹落
		4	垂直跳		垂直跳		坐彈起		腹彈至膝落
		5	分腿跳		垂直跳轉體 180°		垂直跳轉體 180°		膝彈起
		6	垂直跳		分腿跳		團身跳(抱膝跳)		分腿跳
		7	垂直跳轉體 180°		立彈轉體 180°至臀落		立彈至臀落		立彈至臀落
		8	垂直跳		坐彈轉體 180°至臀落 (順向轉體)		坐彈轉體 180°至膝落		坐彈轉體 180°至手膝落
		9	立彈至臀落		坐彈起		膝彈至臀落		手膝彈轉體 180°至臀落 (順向轉體)
		10	坐彈起		垂直跳		坐彈起		坐彈起
			急停		急停		急停		急停

說明：

- 一、幼稚園及國小 1 年級組主要動作為連續 10 次垂直跳，採計時給分制(以秒為單位，計至小數點以下 2 位)，計時從完成抱膝跳登網瞬間開始，至完成第 10 個垂直跳登網瞬間停錶，例如 16.65 秒計為 16.65 分，整套動作姿勢技術採加分(加 0.1-1.0 分)，急停動作採扣分(扣 0.1-0.2 分)。另外，此組選手在完成抱膝跳之同時，明顯順勢壓臂而下者，可獲得額外加分 1.0 分。
- 二、幼稚園生比賽時，裁判可以用聲音指揮選手進行比賽。
- 三、除幼稚園及國小 1 年級組外，男女各組整套動作 E 分起評分均為 10 分，整套動作姿勢及技術合計扣分 5.0 分止(每個動作至多扣 0.5 分)，手部、腳部、軀幹、頭部之姿勢缺點，每個動作至多扣 0.2 分，空翻展體角度偏離或空翻未展體時每個動作至多扣 0.3 分，每個動作配分為 1.0 分。E 分採計 E 組裁判中間 3 位 E 裁判得分之和(即 E+E+E)，整套動作滿分為 30 分。
- 四、急停動作缺乏穩定時，由 E 組裁判扣 0.1-0.2 分。
- 五、裁判依據國際體操總會(FIG)所頒布的 2013~2016 年國際彈翻床評分規則評分。
- 六、參賽組別規定；
凡曾參加全國競技體操比賽、全中運、全大運公開組，獲個人第 8 名以內之選手必須報名公開組，其餘之選手可報名一般組或公開組。
- 七、服裝規定：
比賽時，公開組選手穿著體操服及體操鞋，一般組穿著運動服及襪子(或體操鞋)，不可打赤腳、亦不得著皮帶(腰帶)，違反此項規定者在最後得分中扣除 0.3 分。

一般組(6-10 級)動作

(男女組分開比賽，規定動作相同)

第 2 級以上每級共 10 個動作，每個動作配分 1.0 分，共計 10.0 分

	第 6 級 (6 年級)	第 7 級 (7 年級)	第 8 級 (8 年級)	第 9 級 (9 年級)	第 10 級 (高中生以上)
	垂直跳(預跳)	垂直跳(預跳)	垂直跳(預跳)	垂直跳(預跳)	垂直跳(預跳)
1	立彈至臀落	立彈轉體 180°至臀落	立彈轉體 360°至臀落	擺臀跳(神龍擺尾)	團身後空翻
2	坐彈至腹落	坐彈轉體 180°至臀落 (順向轉體)	坐彈轉體 180°至臀落	垂直跳	分腿跳
3	腹彈起	坐彈至腹落	坐彈轉體 180°至足落 (順向轉體)	立彈至腹落	立彈轉體 180°至臀落
4	屈體跳	腹彈至腹落	分腿跳	腹彈-團身俯向繞轉 360°至腹落(依矢狀 軸繞轉)	坐彈轉體 180°至足落 (順向轉體)
5	立彈至手膝落	腹彈起	立彈轉體 180°至腹落	腹彈起	垂直跳轉體 180°
6	手膝彈至臀落	屈體跳	腹彈轉向 180°至腹落	垂直跳	屈體跳
7	坐彈轉體 180°至腹落	立彈至腹落	腹彈起	立彈至背落	垂直跳轉體 360°
8	腹彈起	腹彈至臀落	團身跳(抱膝跳)	背彈回至背落	抱膝跳
9	分腿跳	坐彈轉體 360°至臀落	垂直跳轉體 360°	背彈轉體 360°至背 落	直體前空翻 3/4 至背落
10	垂直跳轉體 360°	坐彈起	挺身(反動)屈體跳	背彈起	背彈起
	急停	急停	急停	急停	緩衝跳-急停

說明：(大專及社會組比第 10 級動作)

八、比賽套路全部採用規定動作，不按規定動作順序實施，將被視為動作中斷，引起中斷的動作將不被計算分值，裁判僅就先前完成之動作給予評分。

九、預跳動作在一分鐘內不扣分，61-90 秒扣 0.1 分，91-120 秒扣 0.2 分，超過 120 秒扣 0.3 分。

十、結束動作後可以再做一個緩衝跳(垂直跳)，但隨後再出現之多餘動作時，將被 E 裁判扣 1.0 分。

十一、比賽時，選手所屬的教練應手持保護墊，站在床邊面對裁判席的位置，負責選手的安全保護工作，否則該選手不得進行比賽。

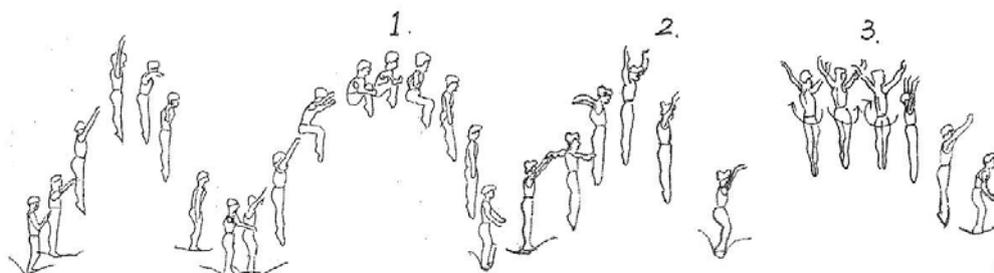
十二、一般組 2 年級不得使用降級規定動作比賽，3 年級僅允許降一個級數的規定動作比賽，4 年級以上(含大專社會組)的選手可降一或兩個級數的規定動作比賽，所有降一個級數規定動作比賽的選手其全套動作 E 分之起評分至多為 9 分，所有降兩個級數規定動作的選手其全套動作 E 分之起評分至多為 8 分。(例如：一般 4 年級女生組陳冠好選手，原應該比第 4 級的規定動作，如果他選擇降兩個級數比賽，則她真正實施的是第 2 級的規定動作，他的 E 分起評分至多為 8 分，陳冠好還是在一般 4 年級女子組爭錦標)，欲以降級方式參加比賽的選手需於繳交報名表時，同時繳交使用降級規定動作申請表，比賽當天不得再做更動。

十三、各組各級參賽選手的出場序，將於今年 9 月 8 日(星期二)下午二時整假中華民國體操協會辦公室(臺北市中山區朱崙街 20 號 503 室)以公開抽籤方式決定，未出席抽籤之單位，屆時則由協會指定人員代抽不得異議。

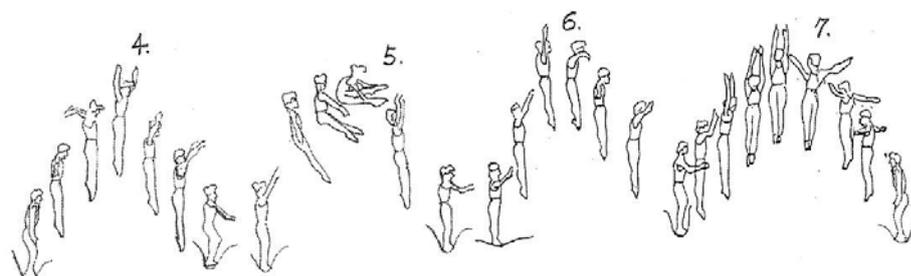
一般組
國小一年級
(第1級)



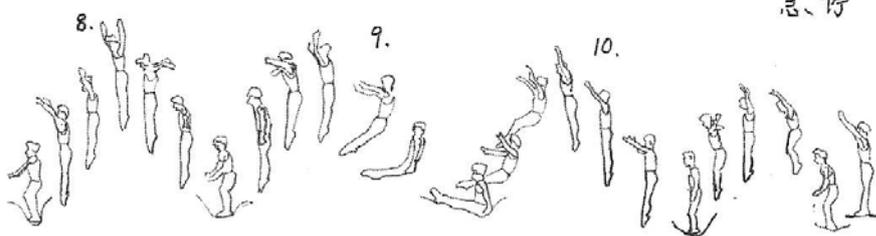
- 預跳
1. 團身跳(抱膝跳)
 2. 垂直跳連續做10次
- 急停

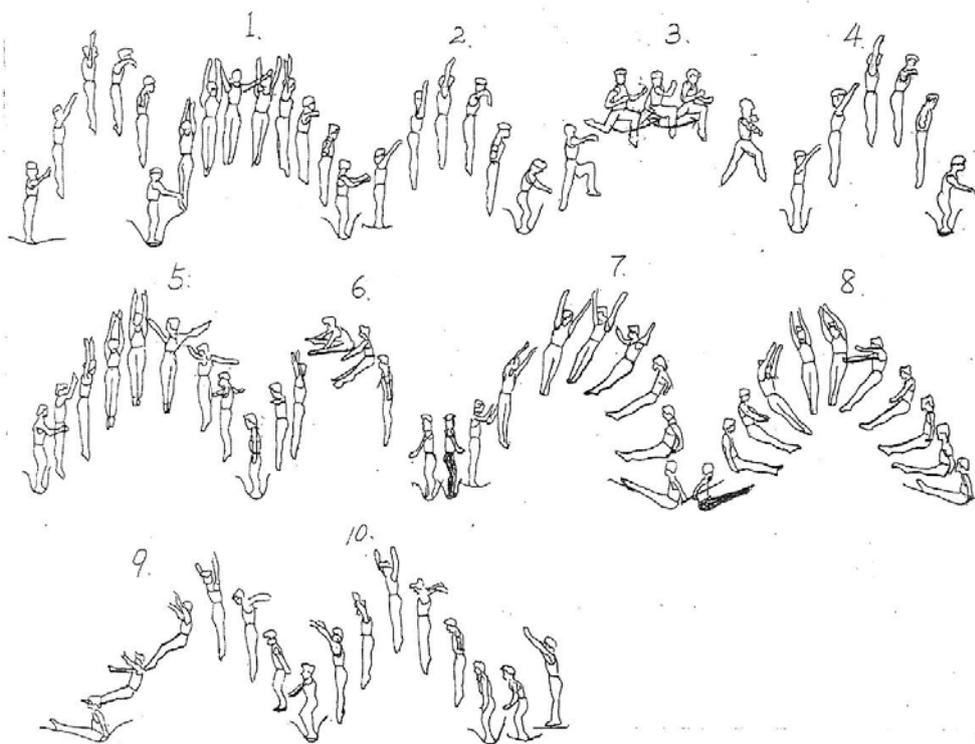


一般組
國小二年級
(第2級)



- 預跳
1. 抱膝跳
 2. 垂直跳
 3. 擺臀跳(神龍擺尾)
 4. 垂直跳
 5. 分腿跳
 6. 垂直跳
 7. 垂直跳轉体180°
 8. 垂直跳
 9. 立跳至臀落
 10. 坐彈起
- 急停





一般組
國小三年級
(第3級)

預跳

1. 垂直跳轉體360°
 2. 垂直跳
 3. 太空跳步
 4. 垂直跳
 5. 垂直跳轉體180°
 6. 分腿跳
 7. 立彈轉體180°至臀落
 8. 坐彈轉體180°至臀落
 9. 坐彈起
 10. 垂直跳
- 急停



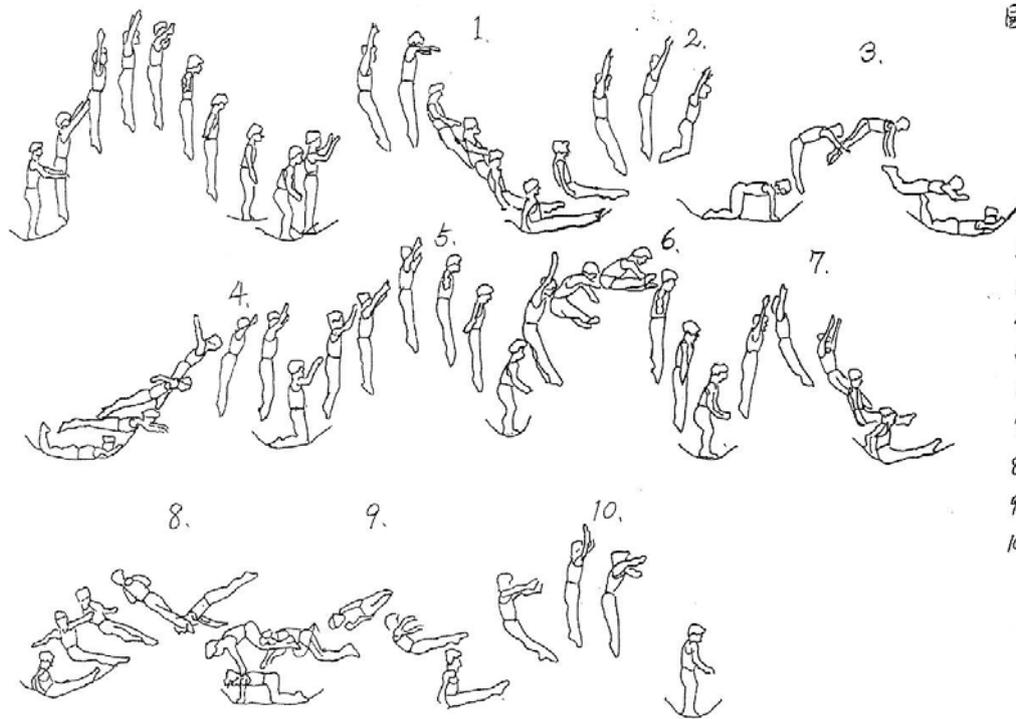
一般組
國小四年級
(第4級)

預跳

1. 立彈至臀落
 2. 坐彈至膝落
 3. 膝(跪)彈轉體180°至臀落
 4. 坐彈起
 5. 垂直跳轉體180°
 6. 圓身跳(抱膝跳)
 7. 立彈至臀落
 8. 坐彈轉體180°至膝落
 9. 膝彈至臀落
 10. 坐彈起
- 急停

一般組

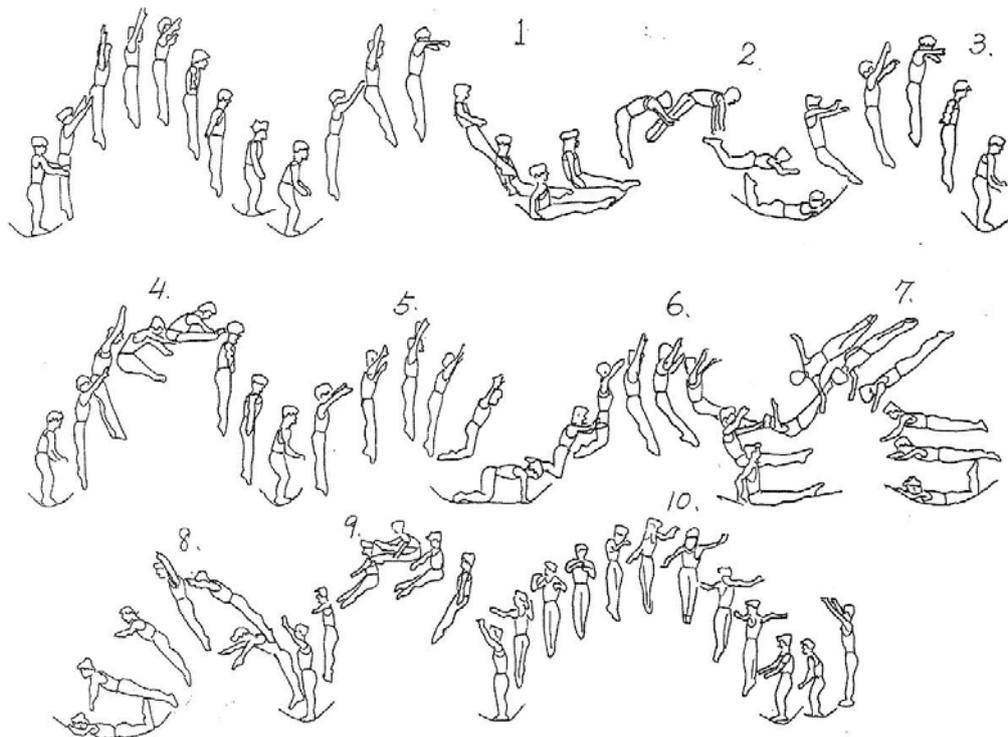
國小五年級
(第5級)



- 預跳
1. 立彈至臀落
 2. 坐彈至手膝落
 3. 手膝彈至腹落
 4. 腹彈至膝落
 5. 膝彈起
 6. 分腿跳
 7. 立彈至臀落
 8. 坐彈轉體180°至手膝落
 9. 手膝彈轉體180°至臀落
 10. 坐彈起
- 急、停

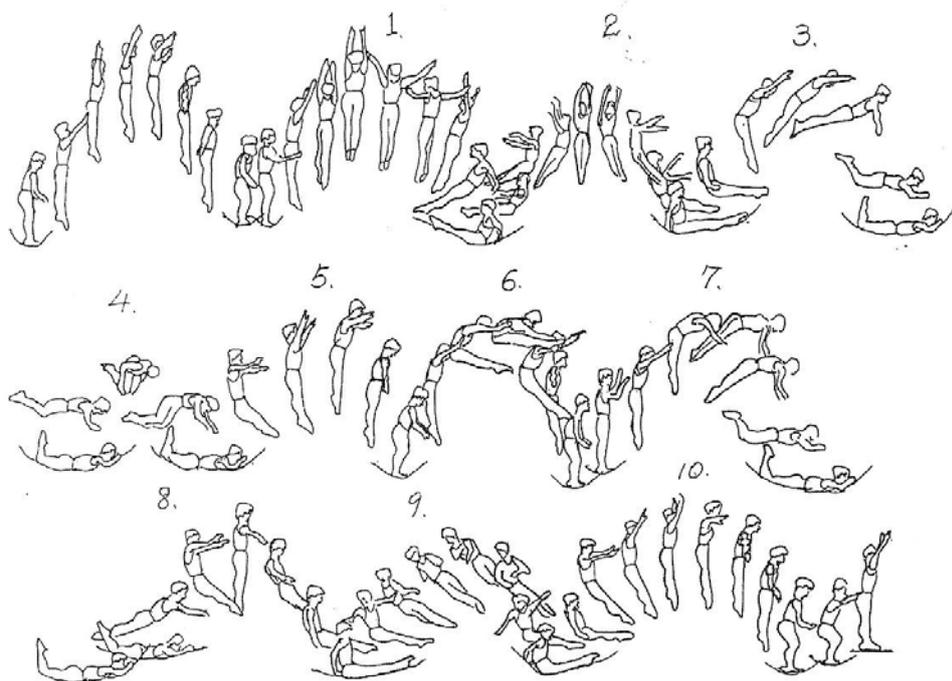
一般組

國小六年級
(第6級)



- 預跳
1. 立彈至臀落
 2. 坐彈至腹落
 3. 腹彈起
 4. 屈膝跳
 5. 立彈至手膝落
 6. 手膝彈至臀落
 7. 坐彈轉體180°至腹落
 8. 腹彈起
 9. 分腿跳
 10. 垂直跳轉體360°
- 急、停

一般組
國中一年級
(第7級)

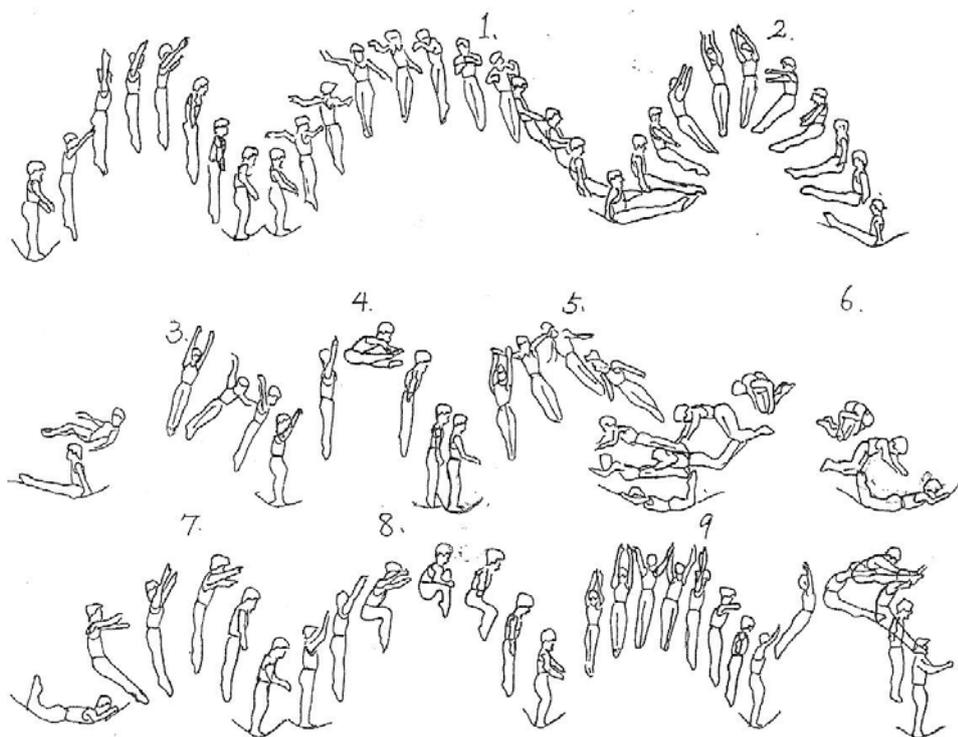


預跳

1. 立彈轉體180°至臀落
2. 坐彈轉體180°至臀落
3. 坐彈至腹落
4. 腹彈至腹落
5. 腹彈起
6. 屈體跳
7. 立彈至腹落
8. 腹彈至臀落
9. 坐彈轉體360°至臀落
10. 坐彈起

急停

一般組
國中二年級
(第8級)

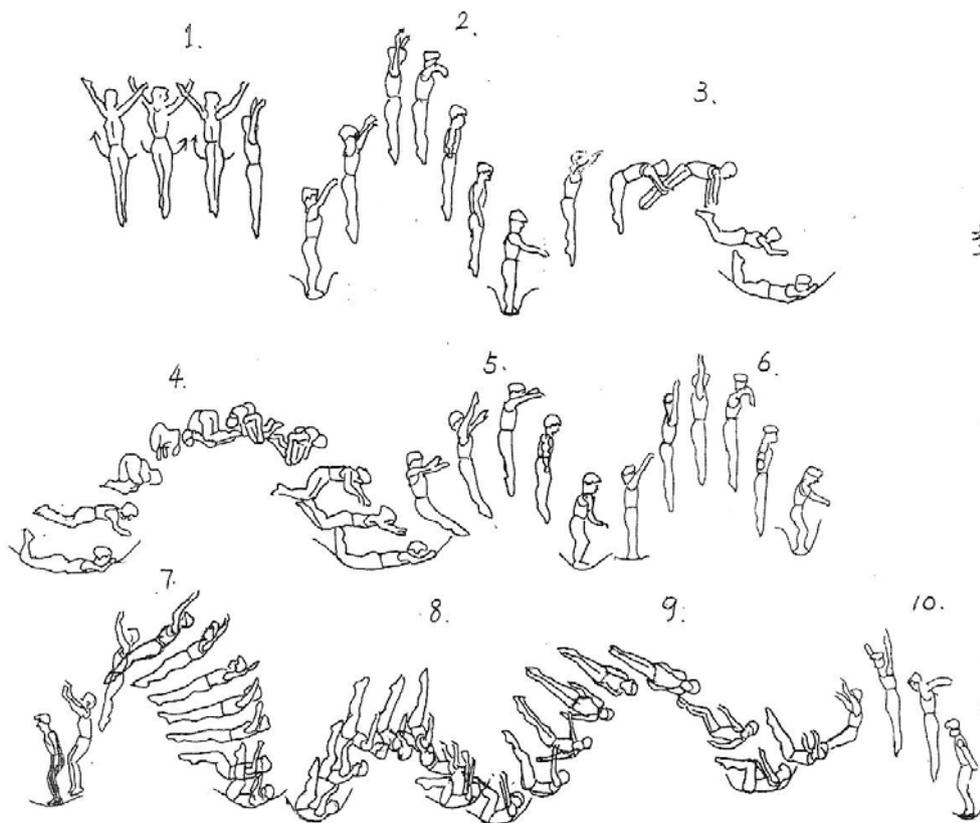


預跳

1. 立彈轉體360°至臀落
2. 坐彈轉體180°至臀落
3. 坐彈轉體180°至足落
4. 分腿跳
5. 立彈轉體180°至腹落
6. 腹彈轉體180°至腹落
7. 腹彈起
8. 圓身跳(抱膝跳)
9. 垂直跳轉體360°
10. 挺身(收動)屈體跳

急停

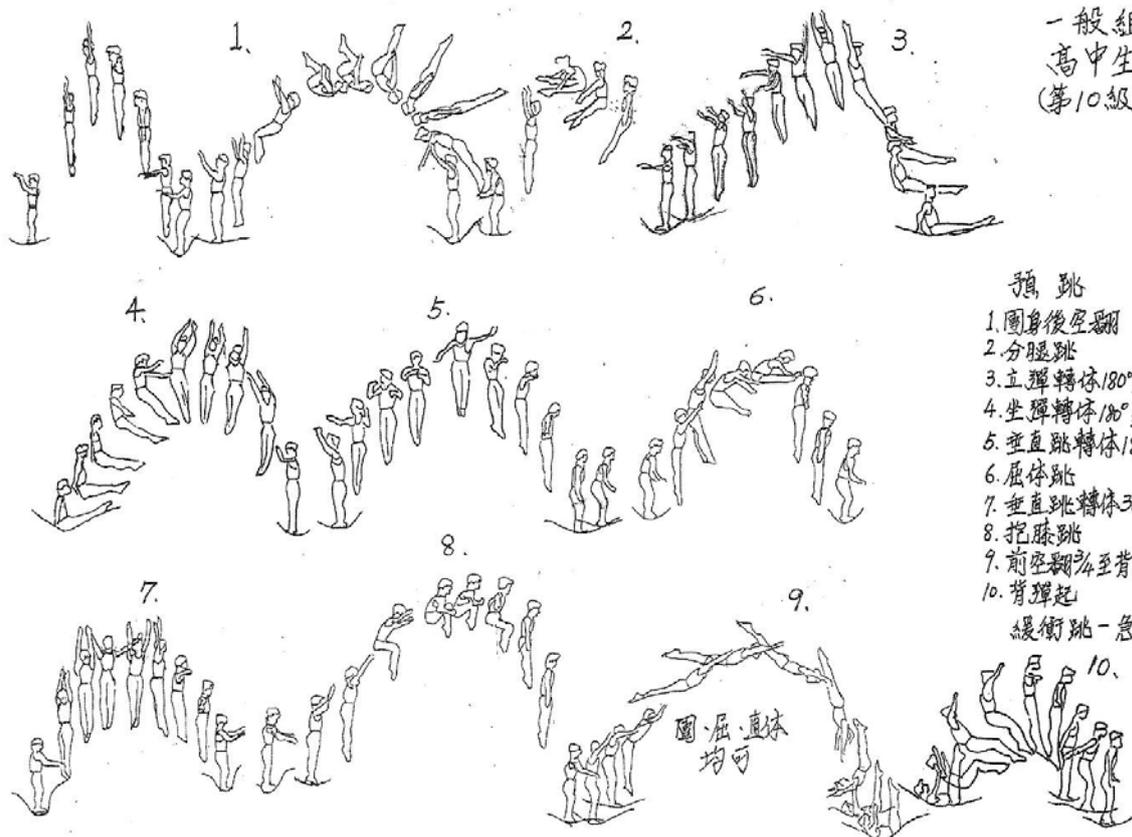
一般組
國中三年級
(第9級)



垂直跳(預跳)

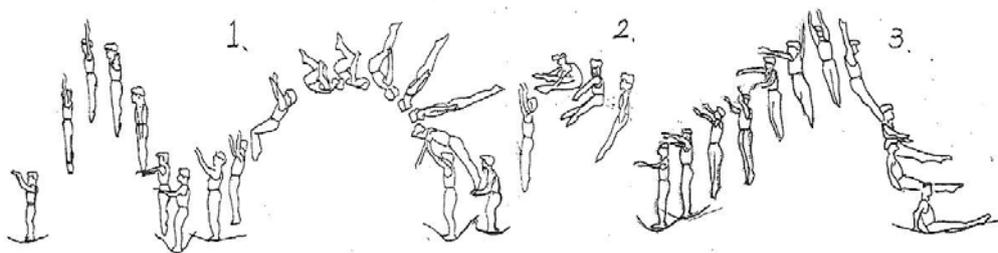
1. 神龍擺尾(擺臀跳)
 2. 垂直跳
 3. 立彈至腹落
 4. 腹彈-團身俯向繞轉360° (依矢狀軸繞轉) 至腹落
 5. 腹彈起
 6. 垂直跳
 7. 立彈至背落
 8. 背彈回至背落
 9. 背彈轉體360°至背落
 10. 背彈起
- 急停

一般組
高中生
(第10級)



預跳

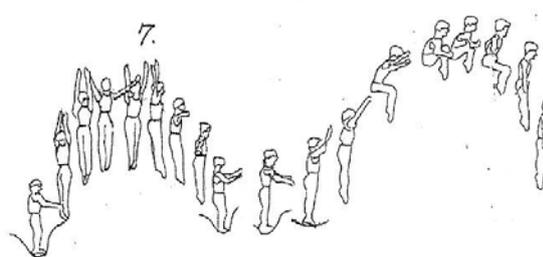
1. 團身後空翻
 2. 分腿跳
 3. 立彈轉體180°至臀落
 4. 坐彈轉體180°至足落
 5. 垂直跳轉體180°
 6. 屈體跳
 7. 垂直跳轉體360°
 8. 抱膝跳
 9. 前空翻1/4至背落
 10. 背彈起
- 緩衝跳-急停



一般組
大專及社會
(第10級)

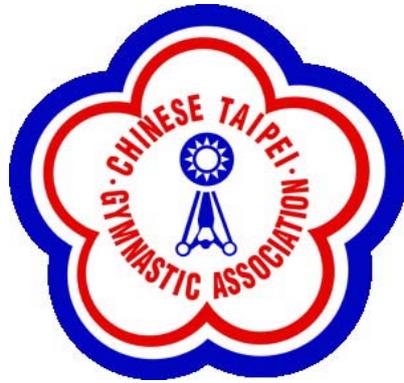


- 預跳
1. 圓身後空翻
 2. 分腿跳
 3. 立彈轉體180°至臀落
 4. 坐彈轉體180°至足落
 5. 垂直跳轉體180°
 6. 屈體跳
 7. 垂直跳轉體360°
 8. 抱膝跳
 9. 前空翻1/4至背落
 10. 背彈起



緩衝跳—急停

圓、屈、直體
均可



MAG
男子競技體操



WAG
女子競技體操



RG
韻律體操



GG
大眾體操



AER
有氧體操



TRA
彈翻床



ACRO
特技體操

中華民國體操協會

Chinese Taipei Gymnastics Association <http://www.ctga.net/>

台北市中山區朱崙街20號5樓503室 TEL:02-2752-0643 FAX:02-27781514

Room 503 5F No.20,Chu Lun St. Taipei City104, Taiwan (R.O.C.) E-mail:info@ctga.net

版權所有 不得翻印