



# 中華民國 107 學年度全國有氧體操錦標賽競賽規程(草案)

**壹、依據：**教育部 107 年 月 日臺教授體字第 號函及教育部體育署 107 年 8 月 日臺教體署競(二)字第 號書函核定辦理。

**貳、宗旨：**為提倡學校及社會體育，提昇學生體適能，推展有氧體操，提昇有氧體操技術水準，特舉辦本項運動競賽。

**參、指導單位：**教育部  
教育部體育署  
臺北市政府教育局  
中華奧林匹克委員會  
中華民國體育運動總會

**肆、主辦單位：**中華民國體操協會

**伍、承辦單位：**臺北市麗湖國民小學

**陸、協辦單位：**全國各縣市體育(總)會體操委員(協)會

**柒、比賽時間與地點：**

- 一、時間：中華民國 107 年 9 月 28 日(星期五)練習，29、30 日(星期六、日)比賽
- 二、地點：臺北市麗湖國民小學(地址：臺北市金湖路 363 巷 8 號)。

**捌、組別及項目：**

一、組別

- (一)國小低年級組：個人組(男單、女單)、配對組(可二男或二女)、三人組、五人組。
- (二)國小中年級組：個人組(男單、女單)、配對組(可二男或二女)、三人組、五人組。
- (三)國小高年級組：個人組(男單、女單)、男女配對組、三人組、五人組。
- (四)國中組：個人組(男單、女單)、男女配對組、三人組、五人組。
- (五)高中組：個人組(男單、女單)、男女配對組、三人組、五人組。
- (六)大專社會組：個人組(男單、女單)、男女配對組、三人組、五人組。

二、除大專社會組之外，各組一律不得跨組或跨校。

三、有氧舞蹈試辦組別：國小組、國中組、高中組、大專社會組，每組 6-8 人。

**玖、報名辦法：**

一、報名時間地點：自即日起至民國 107 年 8 月 24 日(星期五)止，以電子郵件至中華民國體操協會電子信箱 (ctga123@yahoo.com.tw)經確認回應後，始完成報名。

二、資格：凡中華民國之國民及各級學校或民間團體機關均可組隊報名，代表學校限在籍學生(請於比賽時，攜帶學生證或在學證明書加蓋單位印章，以備查驗)。

三、抽籤於：民國 107 年 9 月 12 日(星期三)，下午五點於中華民國體操協會。

四、保險：

- (一)責任意外險由協會辦理投保。
- (二)請各級學校參賽人員自行辦理保險。
- (三)報到時請將保險單影本提交大會。



五、報名費：(請於單位報到時繳交，否則視同未報名論。)

(一)學生組：個人每人新台幣 500 元、配對組每組 800 元、三人組每組 1000 元、五人組每組 1200 元。

(二)社會組：個人每人新台幣 500 元、配對組每組 800 元、三人組每組 1000 元、五人組每組 1200 元。

(三)成隊報名費：每隊 2500 元(包含個人、配對、三人及五人各一組)。

(四)有氧舞蹈組別：國小組、國中組、高中組、大專社會組，以校為單位報名每組 1500 元。

(四)報名後未參賽者，仍須繳交行政作業、保險等費用(每人 200 元)。

六、報到時間：民國 107 年 9 月 28 日(星期五)下午 13 時至 14 時整。

### 拾、比賽規則：

一、學生組、大專社會組：採用 2017 至 2020 年 FIG 之有氧體操評分規則評分，比賽前請繳交 2 張難度表至裁判團，未繳交者團體總分扣分數 0.2 分。參加隊伍請派一名合格裁判，若是未派裁判之單位應支付 500 元裁判費，由本會委派裁判，不得有異議。

### 二、難度要求

(一)學生(國小中、低年級)9 至 11 歲組：6 個難度元素(0.1-0.4 難度皆可)。

(二)學生(國小高年級、國中)12 至 14 歲組：8 個難度元素(0.1-0.6 難度皆可)。

(三)學生(高中)15 至 17 歲組：10 個難度元素(0.2-0.7 難度皆可，允許一個 0.8 難度)。

(四)大專社會組：10 個難度元素(0.3 以上難度才被認可)。

### 三、時間規定

(一)國小中、低年級學生組：1 分 15 秒±5 秒。

(二)國小高年級及國中學生組：1 分 15 秒±5 秒。

(三)高中組：1 分 20 秒±5 秒。

(四)大專社會組：1 分 20 秒±5 秒。

### 拾壹、名次評定與獎勵：

一、本比賽為符合教育部頒訂「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」之指定盃賽，其成績符合下列規定者：

(一)參賽隊伍(人)數為 16 個以上，獲得最優前 8 名；

(二)參賽隊伍(人)數為 14 個或 15 個者，獲得最優前 7 名；

(三)參賽隊伍(人)數為 12 個或 13 個者，獲得最優前 6 名；

(四)參賽隊伍(人)數為 10 個或 11 個者，獲得最優前 5 名；

(五)參賽隊伍(人)數為 8 個或 9 個者，獲得最優前 4 名；

(六)參賽隊伍(人)數為 6 個或 7 個者，獲得最優前 3 名；

(七)參賽隊伍(人)數為 4 個或 5 個者，獲得最優前 2 名；

(八)參賽隊伍(人)數為 3 個以下者，獲得最優第 1 名，得依該辦法申請甄試輔導升學。

(九)實際參賽隊(人)數僅一個者，不辦理該比賽或不得申請甄試升學。

註：1.本賽事除國中組、高中組外，其餘組別不具運動績優生甄試資格。

2.該比賽於同學年度中等學校運動聯賽或全國中等學校運動會將該比賽種類列為競賽種類時，依規定將不具有運動績優生甄試資格。

二、除國中組、高中組外各組之前 8 名頒發獎狀，成隊前三名頒發獎狀與獎盃。

三、符合本次比賽結束達中等以上學校運動成績優良學生升學輔導甄試資格之學生，將自 106 學年度兩年內有效。



**拾貳、技術會議(領隊、教練)：**

- 一、時間：107 年 9 月 28 日(星期五)下午 15 時到 17 時整。
- 二、地點：臺北市麗湖國民小學(地址：臺北市金湖路 363 巷 8 號)。
- 三、於報到時繳交音樂檔(檔名需依單位、組別、姓名、序號編排)。
- 四、參加會議者，如非領隊本人或持有授權代理委託書之指導老師，不得提出各相關問題之異議，在會議中每單位只限一人有發言權與表決權。
- 五、如對參賽隊伍資格有問題時，得在技術會議(領隊、教練)中提出，交由主辦單位按規定處理。

**拾參、比賽規定事項：**

- 一、報名規定：
  - (一)報名截止後如欲變更名單，須於抽籤之前完成更改手續(以傳真及書面表格為憑)如欲於領隊會議時更改名單，經各組領隊同意。
  - (二)若超過報名日期，則第一天每名選手加罰 300 元、第二天每名選手加罰 500 元、第三天以後，每名選手加罰 500 元並列為表演賽。
- 二、參賽隊伍之交通、膳宿等費用，由各隊伍自理。
- 三、燈光擴音設備及現場佈置由承辦單位負責，餘如參賽所需之服裝、道具、器材、音樂 CD 均由參賽學校自行準備，並於比賽時指派專人在場配合。
- 四、有關版權問題由使用各單位自行負責。
- 五、各校負責人，請確實掌握現場學生，如遇空襲或其他緊急事件時，應就原位保持鎮靜，依逃生路線疏散。

**拾肆、申訴：**

- 一、對選手資格及裁判判決之申訴，應在判決後 20 分鐘內，以書面由領隊或教練簽名蓋章，並繳交保證金 5000 元，向審判委員會提出，申訴成立確定改判時保證金退還，如維持原判時，保證金不予以退還。
- 二、凡規則有明文規定及有同等意義解釋者，以裁判之判決為終決，不得提出異議。
- 三、申訴以大會審判委員會判決為終決。

**拾伍：**本規程經本會選訓委員會通過後，呈教育部體育署核准後實施，修正時亦同。

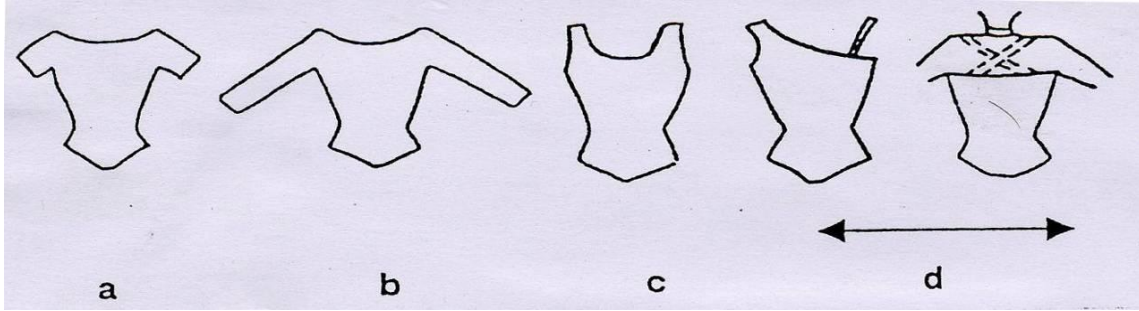




## 中華民國體操協會有氧體操比賽規則特別條例

### 壹、服裝規定

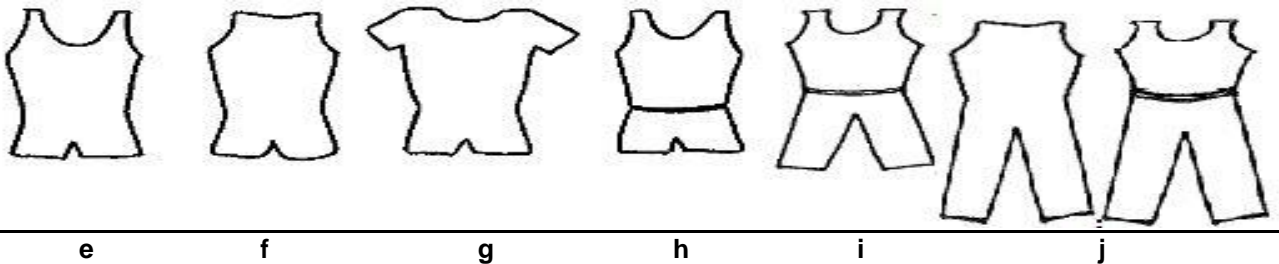
#### 1. 女子組服裝範例



範例：a 到 c 的韻律服前面和後面相同、d 則為同一韻律服的前面及後面  
女子比賽服裝：

- 女運動員必須穿著一件帶有膚色或者透明褲襪的比賽服或連身緊身衣（從頸部到腳踝是一體的），允許有亮片。
- 緊身衣前後領口的開口必須得體，前面不得低於胸骨的中部，後面不得低於肩胛骨的下緣。
- 腿部上緣開口必須在腰部以下並要遮住髌骨。比賽服必須完全遮住臀線。
- 女裝兩袖（1 個或 2 個均可）可有或可無，長袖袖口止於手腕處。袖子可以使用透明材料。
- 長褲襪和全身連體緊身衣都是允許的。

#### 2. 男子組服裝範例：e 到 j 各款韻律服均為正面背面相同。



男子比賽服裝：

- 男運動員必須身著一件長款緊身比賽服或短褲配以貼身上衣或配以適當裝飾物的緊身連衣褲（如腰帶等）。
- 服裝前後都不能有開口。
- 袖口處不得在肩胛骨下有開口（無袖）。
- 不允許有任何亮片。
- 3/4 褲長、長體操褲（緊身服 + 褲子）、一件套連身服等都是允許的。



## 貳、動作組成

### 1. 藝術：10 分





為符合藝術要求，動作必須展現創意及多樣複雜性，動作編排及操化內容須呈現清晰有力的動作流暢性，同時在音樂、主體內容及空間運用選擇三者之間有高低起伏及場地充分的使用相關性，音樂與編排內容須有主體性。

### 2. 執行：10 分





成套動作編排包括難度、技巧動作、操化、過度連接、配合、抬舉、協作、隊形等全部動作技術的完成，表現出最高的精確度、正確的形態和身體標準姿態的能力，執行都必須是完美的。

### 3. 難度與特殊要求和場地規範：各組別如下

#### 國小中、低年級組：（9 至 11 歲）

- \* 整套動作必須在騰空動作，平面動作及地板動作各難度元素間取得平衡。
- \* 一個難度元素必須至少達到最低要求才能得到「難度分數」；沒有達到最低要求的難度元素可以算是 6 個元素其中之一，但不能得到任何價值。
- \* 最多可有 6 個難度元素。
- \* 難度得分就是做出的 6 個難度元素的價值。
- \* 允許 2 個 A1-A3 的技巧動作。
- \* 成套中所有難度元素必須是不同根命組別的不同難度動作。
- \* 最多只能有 4 個難度元素是地板動作。
- \* 必須要作的元素伏地挺身 、v-支撐 、空轉一圈 、垂直劈腿 。
- \* 7 公尺 X 7 公尺：男單、女單、混雙、三人組。
- \* 10 公尺 X 10 公尺：五人組。








#### 國小高年級及國中組：（12 至 14 歲）

- \* 整套動作必須在騰空動作，平面動作及地板動作各難度元素間取得平衡。
- \* 一個難度元素必須至少達到最低要求才能得到「難度分數」；沒有達到最低要求的難度元素可以算是 8 個元素其中之一，但不能得到任何價值。
- \* 最多可有 8 個難度元素。
- \* 難度得分就是做出的 8 個難度元素的價值。
- \* 允許 2 個 A1-A6 的技巧動作
- \* 成套中所有難度元素必須是不同根命組別的不同難度動作。
- \* 最多只能有 5 個難度元素是地板動作。
- \* 最多 1 次跳落成劈腿及 1 次跳落成俯臥撐之難度元素。
- \* 必須要作的元素 Wensong 伏地挺身 、v-支撐轉一圈 、團身跳轉一圈 、單腳旋轉一圈接垂直劈腿 。
- \* 混雙、三人組及五人組最多可以有 1 次抬舉，無分值。



- \* 7 公尺 X 7 公尺：男單、女單。
- \* 10 公尺 X 10 公尺：混雙、三人、組五人組。

### 高中組：（15 至 17 歲）

- \* 整套動作必須在騰空動作，平面動作及地板動作各難度元素間取得平衡。
- \* 一個難度元素必須至少達到最低要求才能得到「難度分數」；沒有達到最低要求的難度元素可以算是 10 個元素其中之一，但不能得到任何價值。
- \* 男單、女單最多可有 10 個難度元素。
- \* 混雙、三人組及五人組最多可有 9 個難度元素。
- \* 難度得分就是做出的 9 或 10 個難度元素的價值。
- \* 允許 2 個 A1-A7 的技巧動作
- \* 成套中所有難度元素必須是不同根命組別的不同難度動作。
- \* 最多只能有 5 個難度元素是地板動作。
- \* 最多 3 次 C 組跳落成劈腿或俯臥撐之難度元素。
- \* 必須要執行之元素：  
直升機接劈腿  或(文森) 、v-支撐轉一圈  (最多二圈)、  
屈體分腿跳 、依柳辛（無支撐依柳辛）成垂地劈腿  或  或 。
- \* 混雙、三人組及五人組必須有 1 次抬舉，無分值。
- \* 10 公尺 X 10 公尺：男單、女單、混雙、三人組和五人組。

### 大專社會組：（18 歲以上）

- \* 整套動作必須在騰空動作，平面動作及地板動作各難度元素間取得平衡。
- \* 一個難度元素必須至少達到最低要求才能得到「難度分數」；沒有達到最低要求的難度元素可以算是 10 個元素其中之一，但不能得到任何價值。
- \* 男單、女單最多可有 9 或 10 個難度元素。
- \* 混雙、三人組及五人組最多可有 9 個難度元素。
- \* 難度得分就是做出的 9 或 10 個難度元素的價值。
- \* 允許 2 個 A1-A7 的技巧動作
- \* 成套中所有難度元素必須是不同根命組別的不同難度動作，必須於 FIG 規則中的難度表，難度表中任選三個組別，每個組別至少 1 個。
- \* 最多只能有 5 個難度元素是地板動作。
- \* 最多 3 次 C 組跳落成劈腿或俯臥撐之難度元素。
- \* 混雙、三人組及團體組必須有 2 次抬舉，包括開場和結尾，無分值。
- \* 10 公尺 X 10 公尺：男單、女單、混雙、三人組和五人組。



### 難度動作的連接

- 允許 2 或 3 個動作在沒有任何停頓、猶豫或過渡的情況下直接連接。這 2 或 3 個動作可以來自相同或不同的難度組別，但必須是不同的根命組。這 2 或 3 個難度都將被記入成套難度數量中，連接難度不可重複。
- 如果這 2 或 3 個難度都達到了最低完成標準：
  - 2 個難度動作的連接將會得到額外的 0.1 的加分。
  - 3 個難度動作的連接將會得到額外的 0.2 的加分。
  - 如果這 2 或 3 個難度中的 1 個動作沒有達到最低完成標準，這個連接不能得到額外的連接加分。

### 技巧動作和難度動作的連接：

- 技巧動作可以與難度動作（1 個或多於 1 個）連接完成。如果難度動作都達到了最低完成標準，此連接將會得到額外的加分。
- 如果技巧動作失誤了，此連接將無法得到連接加分。

### 托舉：

- ➔ 成套動作中要求有一個動力性、站立式的托舉動作。
- ➔ 定義：一名或幾名運動員被托舉至肩水平或更高的高度時，展示出清晰的身體姿態。底座運動員在托舉動作開始時必須是站立姿勢。
- ➔ 一個托舉動作應該是幾名運動員的任意組合形式。
- ➔ 托舉動作應展現不同的形態與隊形，必須是同一時間開始或在同一時段內完成
- ➔ 結束動作必須是有控制的。

### 評分標準：

托舉動作的評分標準		0.1	0.2
1	尖子運動員在底座運動員的肩水平軸以上：在托舉的形成階段		
2	展示展示：力量、柔韌、平衡性等身體素質		
3	以不同的形態展示不同的水平空間		
4	展示運動員動力性（旋轉）		
5	展示旋轉一周的騰空階段		
共計：			

在拋接（如果有）之前，托舉動作需展示不同的形態以及/或不同的水平空間。

成套動作中有超過 1 個托舉動作，僅對第 1 個托舉動作進行評分；

其他多餘的托舉動作將被扣分：- 0.5/個

所有的違例動作都不能在托舉動作中出現。

減分：成套動作中沒有托舉動作-0.5 分。

托舉動作摔倒，則分值为” 0 分” 。