**中華民國107年全國競技體操錦標賽競賽規程(草案)**

壹、依　　據：教育部體育署107年 月 日臺教體署競(二)字第 號函核定辦理。

貳、宗　　旨：提倡全民運動，提昇技術水準，推廣體操運動。

參、指導單位：教育部  
教育部體育署  
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

新北市政府

伍、承辦單位：新北市體育會體操委員會

陸、協辦單位：新北市三重區厚德國民小學

全國各縣市體育（總）會體操(協會)委員會

柒、比賽時間與地點：

一、時間：民國107年10月11日至10月14日（星期四至星期日）計4天，(10月10日9時起至下午6時開放各單位練習，各單位練習時間將依照 月 日(星期五）報名結束後，於賽前一週由大會排定賽前練習時間表公布於協會網站，請各單位依據賽前練習時間表安排練習。10月 兩日按照賽程安排依組別順序進行比賽。詳細情形請上網查詢(http://www.ctga.net)。

二、地點：新北市厚德國小體操館 (地址：新北市三重區忠孝路一段70號)

捌、報名辦法：

一、報名時間與地點：

即日起至9月7日(星期五）下午五時前，以協會報名專用電子信箱報名：(ctga123@yahoo.com.tw)，並與協會電話確認是否收到(02-27520643、02-27775365、02-87711470)。

二、資格：

凡中華民國之國民以機關、團體、公司組隊均須報名參加社會組，代表各級學校限在籍學生不得跨校組隊(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、參賽人員需辦理保險：

本會已辦理保險，但請各單位務必自行再保險(不含學生保險)。報到時繳交保險單。

四、報名費用：個人：每人新臺幣800元；成隊：每隊新臺幣3,000元。報名後未參賽者，仍須繳交行政作業、保險等費用200元整。

五、人數限制：

(一)每組每單位可報名數隊，但每組每單位成隊成績只取最佳一隊，全能及單項成績從該單位同組別所有參賽選手的成績取出，全能擇優3名為限，單項擇優2名為限。每隊報名人數1至6人，每項至多5人下場比賽，1人為候補，不足3人時不計成隊競賽成績，改以個人競賽成績計算。

(二)教練人數：每組每單位成隊至多2名教練，未成隊者至多1名教練。

玖、比賽項目及組別：

一、成隊競賽

(一)、大專、社會男子組－包括專科、大學、社會之團體，機關、公司等，

計地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。

(二)、大專、社會女子組－包括專科、大學、社會之團體，機關、公司等，

計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。

(三)、高　中　男　子組－包括高中、高職等，

計地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。

(四)、高　中　女　子組－包括高中、高職等，

計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。

(五)、國　中　男　子組－計地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。

(六)、國　中　女　子組－計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。

(七)、國小高年級男子組－計地板、短木馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。

(八)、國小高年級女子組－計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。

(九)、國小中年級男子組－計地板、短木馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。

(十)、國小中年級女子組－計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。

(十一)、國小低年級男子組(含幼兒園)－計地板、短木馬、吊環、跳板、雙槓、

單槓等六項

(十二)、國小低年級女子組(含幼兒園)－計跳板、低木槓、平衡木、地板等四項。

二、個人全能競賽

(一)、大專、社會男子組－包括專科、大學、社會之團體，機關、公司等，

計地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。

(二)、大專、社會女子組－包括專科、大學、社會之團體，機關、公司等，

計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。

(三)、高　中　男　子組－包括高中、高職等，

計地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。

(四)、高　中　女　子組－包括高中、高職等，

計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。

(五)、國　中　男　子組－計地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。

(六)、國　中　女　子組－計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。

(七)、國小高年級男子組－計地板、短木馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。

(八)、國小高年級女子組－計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。

(九)、國小中年級男子組－計地板、短木馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。

(十)、國小中年級女子組－計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。

(十一)、國小低年級男子組(含幼兒園)－計地板、短木馬、吊環、跳板、雙槓、

單槓等六項

(十二)、國小低年級女子組(含幼兒園)－計跳板、低木槓、平衡木、地板等四項。

三、個人單項競賽

(一)、大專、社會男子組－包括專科、大學、社會之團體，機關、公司等，

計地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。

(二)、大專、社會女子組－包括專科、大學、社會之團體，機關、公司等，

計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。

(三)、高　中　男　子組－包括高中、高職等，

計地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。

(四)、高　中　女　子組－包括高中、高職等，

計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。

(五)、國　中　男　子組－計地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。

(六)、國　中　女　子組－計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。

(七)、國小高年級男子組－計地板、短木馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。

(八)、國小高年級女子組－計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。

(九)、國小中年級男子組－計地板、短木馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。

(十)、國小中年級女子組－計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。

(十一)、國小低年級男子組(含幼兒園)－計地板、短木馬、吊環、跳板、雙槓、

單槓等六項

(十二)、國小低年級女子組(含幼兒園)－計跳板、低木槓、平衡木、地板等四項

拾、場地器材規格：  
 依據最新版「中華民國體操協會競技體操評分規則」設置。（請上網查詢及下

載，網址為 http://www.ctga.net）

拾壹、比賽規則  
依據2017~2020國際競技體操規則及最新版「中華民國體操協會競技體操評分規則」之規定實施。詳情請上網查詢及下載。

註：如有動作未列入F.I.G.評分規則中，請於領隊教練會議中提請認定，經由

總裁判長判定難度後，由該項之D1裁判執行。

拾貳、名次評定與獎勵

一、成隊競賽(資格賽)

(一)每單位每組只取最佳一隊。

(二)每隊每個項目（男六項、女四項）取較優三位選手之成績加總 為成隊成

績。

(三)成績最高者為第一名，次高者為第二名，餘類推，各組依據頒獎準則頒

發獎狀、獎盃、獎牌。成隊成績相同時，比較各隊個人全能成績，較高

者名次列前。

二、全能競賽：

每組每單位最多錄取3名，取選手全部項目（男六項、女四項）的單項成

績總合為個人全能成績，成績最高者為第一名，次高者為第二名，餘類推，

錄取前八名頒發獎狀，前三名頒發獎狀、獎牌。得分相同時，名次並列。

三、單項競賽：

每單位每項最多錄取2名，取選手在各單項之得分為單項成績，成績最高

者為該項第一名，次高者為第二名，餘類推，前八名頒發獎狀，前三名頒

發獎狀、獎牌，得分相同時，名次並列。

拾参、頒獎準則

一、成隊競賽：各組錄取前六名，頒發獎狀，前三名並頒發獎牌、獎盃。

二、個人全能競賽：各組錄取前八名，頒發獎狀，前三名並頒發獎牌。

三、個人單項競賽：各組錄取前八名，頒發獎狀，前三名並頒發獎牌。

四、惟各單位申請獎勵時依教育部頒訂之頒獎辦法辦理。

五、教練部份依據該單位成績頒發獎狀，另可依據教育部體育署或各縣市政府

教育局、學校等相關單位之規定敘獎或積分。

拾肆、單位報到與領隊、教練、裁判會議

一、**單位報到**：107年10月12日（星期五）下午14時至15時30分於新北市立厚德國小體操館辦理。

二、**技術會議**：107年10月12日（星期五）16時於新北市立厚德國小體操館舉行，請各單位準時出席。

三、**裁判會議**：107年10月12日（星期五）17時於新北市立厚德國小體操館體操館舉行。

拾伍、申訴：

1. 得依據F.I.G.國際體操總會規定提出申訴，凡任何有關競賽方面的質

疑，請於技術會議、裁判會議提出，會後不得提出異議。

1. 若提出難度申訴，須提出申訴書及繳交5000元之保證金；申訴成立即退回保證金，若申訴不成立，保證金將納入本會推展經費。

拾陸、承辦本活動之大會工作人員得依相關規定辦理敘獎。

拾柒、本規程經教育部體育署107年 月 日臺教體署競(二)字第

號函核備後實施，修正時亦同，如有質疑，以召開審判委員會議解釋為

準。

**中華民國體操協會競技體操規則**

**壹、場地器材規格：**

**一、男子競技體操：（Men’s Artistic Gymnastics）（MAG）**

**(一)國中、高中、大專社會、大專公開、男子組**，**均依最新F.I.G.之器材設置規定設置。**

1. 地板：比賽區域為1200公分×1200公分，邊線區域至少100公分。

2. 鞍馬：由地面量起，高度為115公分。由墊子表面量起，高度為105公分。

3. 吊環：由地面量起，高度為280公分。由墊子表面量起，高度為260公分。

4. 跳馬：由地面量起，高度為135公分**。國中組得降低高度為125公分~135公分。大專一般組得降低高度為125公分~135公分。**

5. 雙槓：由地面量起，高度為200公分。由墊子表面量起，高度為180公分。  
6. 單槓：由地面量起，高度為280公分。由墊子表面量起，高度為260公分。

**(二)國小低、中、高年級男生組**

1. 地 板：比賽區域為1200公分×1200公分（或長1440公分×寬360公分）

2. 短木馬：長50公分×寬35公分×高50公分（由地面量起）

3. 吊 環：由墊子表面量起，高度為260公分。**但得增設落地墊，至多60公分。**

4. 跳 馬：由地面量起，高度為135公分**。高年級組得降低高度為110公分~135公分；**

**中年級組得降低高度為100公分~135公分；低年級組只使用跳板。**

**跳板：**長120公分×寬60公分×高22公分

5. 雙 槓：由墊子表面量起，高度為180公分。**但得降低高度至140公分~180公分。**

6. 單 槓：由墊子表面量起，**高度為210公分**。**得增設落地墊20公分。**

**二、女子競技體操：（Women’s Artistic Gymnastics）（WAG）**

**(一)國小高年級、國中、高中、大專社會女子組**，**均依最新F.I.G.之器材設置規定設置。**

1. 跳 馬：由地面量起，高度為125公分。跳板彈簧使用規定為5~7個。

2. 高低槓：由地面量起，高槓高度為250公分，低槓高度為170公分。

3. 平衡木：由地面量起，高度為125公分。**大專乙組（ㄧ般組）高度為100公分**。

4. 地 板：比賽區域為1200公分×1200公分，邊線區域至少100公分。

**(二)國小低、中年級女生組**

**1**. **跳 馬：中年級組可調整高度為100~125公分；**

**低年級組只使用跳板**（長120公分×寬60公分×高22公分）

**2**. **高低槓：中年級組使用高低槓；低年級組只使用低槓。**

3. 平衡木：由地面量起，**低年級組高度為80公分**，**中年級組高度為100公分**。

4. 地 板：比賽區域為1200公分×1200公分，邊線區域至少100公分。

註1：跳馬、單槓設置標準落地墊，高度為20公分，可再加10公分軟墊。女子除地板以外項目皆須加10公分軟墊。

註2：最新 F.I.G.國際競技體操評分規則與各項目器材規格，請至F.I.G.官方網站下載。

**貳、比賽評分規則**

**一、男子競技體操：（MAG）**

**(一)男子競技體操各組通用規則：**

**1. 【自選動作】成套實施分最高分數為10分。實施分（E分）的起評如下：**

**7個動作（含）以上………10分**

**5-6個動作…………………6分  
 3-4個動作…………………4分  
 1-2個動作…………………2分  
 沒有動作……………………0分**

**2. 【規定動作】成套實施分最高分數為10分。實施分（E分）的起評如下：**

**7個動作（含）以上………10分**

**6個動作…………………… 6分  
 5個動作…………………… 5分  
 4個動作…………………… 4分  
 3個動作…………………… 3分  
 2個動作…………………… 2分  
 1個動作…………………… 1分  
 沒有動作……………… … 0分**

**3. 規定動作除規則訂定外，另增加額外的動作不給予扣分或加分；但E組裁判必須針對其實施狀況扣分。**

**4. 跳馬項目，各組如實施F.I.G.國際評分規則以外的動作，其起評分如下：**

* **動作編號為100，分腿騰越/屈腿騰越……………………………………0.5分**

**(二)組別**

**1、【高中男子組】【大專社會男子組】【大專公開男子組】**

**：**自選動作，採用最新F.I.G.國際男子競技體操評分規則評分。

**【大專一般男子組】：**規定動作，採用最新F.I.G.國際男子競技體操評分規則評分，但其評分要點配分採用**『高級規定動作』。**

**2、【國中男子組】：**自選動作，採用最新F.I.G.國際男子競技體操評分規則評分。

**（1）額外加分：**

**在單槓項目，每做一個飛行的動作加0.3分(至少C級難度以上)。**

**在雙槓項目，每做一個大迴環系列動作加0.3分、至多加0.6分。**

**（2）跳馬比賽依據F.I.G.國際男子競技體操評分規則之單項競賽規定實施。**

**3、【國小高年級男生組】：**自選動作，採用最新F.I.G.國際男子競技體操評分規則評分。

**（1）D分的計算為取整套最好的7個動作，加下法（結束動作），共8個。**

**（2）下法或結束動作為 A組…………………………加0.1分**

**B組…………………………加0.3分**

**C組或更高難度……………加0.5分**

**（3）額外加分：**

**在單槓項目，每做一個飛行的動作加0.3分。**

**在雙槓項目，每做一個大迴環系列動作加0.3分、至多加0.6分。**

**（4）跳馬比賽依據F.I.G.國際男子競技體操評分規則之單項競賽規定實施**

**（5）地板、吊環、跳馬、雙槓、單槓之「動作組別」，依據最新F.I.G.國際男子競技體操評分規則實施（青少年部分）；短木馬動作組別如下：**

**（6）【短木馬】動作組別：**

**Ⅰ.** 側撐全旋連續2圈。（分腿或併腿全旋）

**Ⅱ.** 轉向類的動作（俯轉向或仰轉向類）。

**Ⅳ.** 馬打滾類的動作。

**Ⅴ.** 下法。

**（6-1）額外加分－經倒立動作每次加0.3分，至多加0.6分。**

**（6-2）**關於短木馬動作組別，請參閱**『【短木馬】動作難易度表』**。

**4、【國小中年級男生組】：**規定動作，採用最新F.I.G.國際男子競技體操評分規則評分，但其評分要點配分採用**『中級規定動作』。**

**5、【國小低年級男生組】：**規定動作，採用最新F.I.G.國際男子競技體操評分規則評分，但其評分要點配分採用**『初級規定動作』。**

**二、女子競技體操：（WAG）**

**女子各組：採用最新F.I.G.國際女子競技體操評分規則評分**，**但其評分要點配分採用『女子競技體操評分要點』評分。**

**參、女子競技體操評分要點**

**一、學齡前及國小低年級女生組**

**（一）跳板：**長120公分×寬60公分×高22公分；可任選由大會提供之跳板。

1.依據「**初級規定動作**」跳板項目評分。

2.助跑踏板彈起後實施動作，每位選手均必須跳**兩個不同編號**的動作，**若跳出相同的編號動作時，依兩次動作得分之平均後再扣2.0分**，為其最終得分。

**【跳板動作難易度表】**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第1類、直接上板** | | | | | | |
| **01** | 垂直跳（4.0） | | **02** | 垂直跳轉180度（4.4） | **03** | 垂直跳轉360度（5.0） |
| **04** | 團身前空翻（5.0） | | **05** | 團身前空翻轉體180度（5.4） | **06** | 團身前空翻轉體360度（5.8） |
| **07** | 屈體前空翻（5.4） | | **08** | 屈體前空翻轉體180度（5.8） | **09** | 屈體前空翻轉體360度（6.2） |
| **10** | 直體前空翻（5.8） | | **11** | 直體前空翻轉體180度（6.2） | **12** | 直體前空翻轉體360度（6.6） |
| **13** | 直體前空翻轉體540度（6.8） | | **14** | 直體前空翻轉體720度（7.0） | **15** | 直體前空翻轉體900度（7.2） |
| **第2類、側翻內轉1/4上板** | | | | | | |
| **01** | 垂直跳（4.4） | **02** | | 垂直跳轉180度（4.8） | **03** | 垂直跳轉360度（5.4） |
| **04** | 團身後空翻（5.4） | **05** | | 團身後後翻轉體180度（5.8） | **06** | 團身後空翻轉體360度（6.2） |
| **07** | 直體後空翻（6.2） | **08** | | 直體後空翻轉體180度（6.6） | **09** | 直體後空翻轉體360度（7.0） |
| **10** | 直體後空翻轉體540度（7.2） | **11** | | 直體後空翻轉體720度（7.4） | **12** | 直體後空翻轉體900度（7.6） |

※以上動作是由助跑踏板彈起後實施之動作。

※動作編號：例如第1類、垂直跳（D起評分4.0分）動作編號為**101** ； E起評分為10.0分。

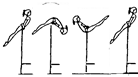
**（二）低木槓：由地面量起高度為170公分±10公分**

規定動作：

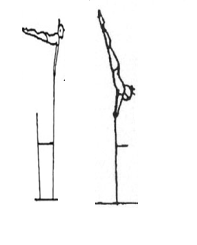
1. 上法：下列動作可用跳板擇一進行～後翻上 (1.0分)或 屈身上 (2.0分)

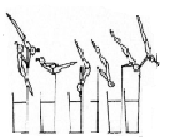
2. 前迴環 (1.0分)

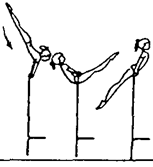
3.支撐後擺90°以下(0.5分)【或後擺90°～169°(1.0分)、分腿擺倒立(1.5分)、併腿擺倒立

(2.0分)】

451.png   

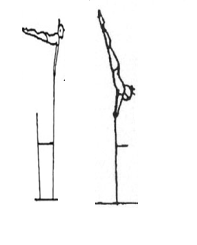
4.後迴環(1.0分)【或 浮撐後迴環(1.5分)或 浮撐後迴環倒立(2.0分)】

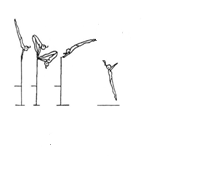






5.下法：下列動作擇一進行～支撐後擺下，90°以下(0.5分)【後擺90°～169°(1.0分)、分腿擺倒立(1.5分)、併腿擺倒立(2.0分)、併腿倒立加轉180°(2.0分)】或立撐弧形前擺下(1.5分)

451.png  



備註:

1.屈伸上直接連接前迴環動作可獲0.5加分

2.前迴環直接連接後擺後接後迴環可獲0.5加分

3.後迴環動作直接連接下法可獲0.5加分

4.每個動作均可單獨實施

※低木槓項目E分起評分如下： 5個動作起評分-不扣分

4個動作起評分-2.0分

3個動作起評分-4.0分

2個動作起評分-6.0分

1個動作起評分-8.0分

沒有動作-10.0分

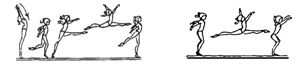
(**三）平衡木：由地面量起高度為80公分，中間可加10公分保護墊**；**依**下列規定動作**編排＜時間：90秒內>**

1.上法：**橫木**分腿支撐(靜止2秒)（0.5分）

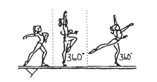


2.舞蹈編配需加入(近木)及(側向)(墊腳尖)舞蹈動作（各0.3分）

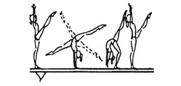
3.**單足起跳之**前後分腿跳接雙腳起跳前後或分腿跳 (各1.0分**/順序不可調換**)



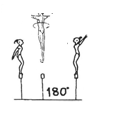
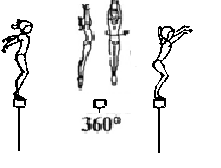
4.單足旋轉180°(0.5分)【或 單足旋轉360°(1.0分)】

5.側翻 (1.0分)、後軟翻 (1.0分)、前軟(1.0分)

6.橫木直體跳轉180°(0.5分)【或 橫木直體跳轉360°(1.0分)】

7.下法：助跑**連接**垂直跳下 (0.5分)【或 難度表內各式空翻下(1.0分)】



**（四）地板：依下列動作編排，需配音樂 ＜時間：90秒內>**

1.側翻內轉(0.5分)接後手翻(1.0分)接垂直跳(0.5分)【或 後空翻(1.5分)】





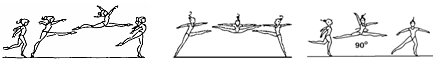


垂.png

2.併腿前手翻(1.0分)接前滾翻【或魚躍前滾翻(0.5分)或前空翻(1.0分)】

3.一趟**單足起跳之前後分腿跳**及單足起跳之侧向大跨跳(兩個跳躍) **動作組合**，各(1.0分)



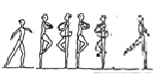
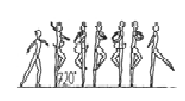
4.倒立前滾翻(倒立須靜止2秒)**直接連接左右正劈，趴地靜止2秒** (0.5分)



5.前軟翻(0.5分)接側翻(0.5分)接後軟翻(0.5分)



6.單腳旋轉360°(0.5分)【或單腳旋轉540°(1.0分) 或單腳旋轉720°(1.5分)】

※平衡木、地板項目E分起評分如下：7個及7個以上動作 -不扣分

 5 - 6個動作 - 4.00分

 3 - 4個動作 - 6.00分

 1 - 2個動作 - 8.00分

沒有動作 - 10.0分

**二、國小中年級女生組**

**（一）跳馬：**由地面量起高度為100～125公分

1.實施兩次，動作可相同可不同，取最高分

2.採用2017~2020年F.I.G.國際女子競技體操評分規則評分

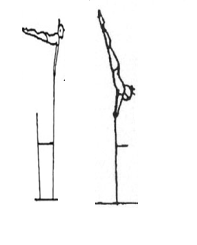
**（二）高低槓：**由地面量起，高槓高度為250公分，低槓高度為170公分**，另可增加20公分墊子；**

規定動作：

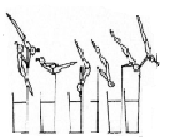
1. 上法：屈身上(0.5分)

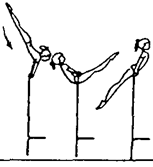


2.後擺90°～169°(0.3分)【或 分腿擺倒立(0.5分) 或 併腿擺倒立(1.0分) 】

3.後迴環(0.3分)【或 浮撐後迴環(0.5分) 或 浮撐後迴環倒立(1.0分) 】

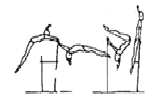


4.後擺踩槓跳接高槓 (0.3分)【或 立撐弧形前擺接高槓(1.0分) 】

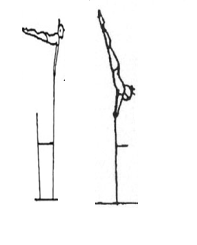




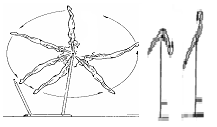
5.高槓屈身上(0.5分)



6.高槓後擺90°～169°(0.3分)【或 分腿擺倒立(0.5分) 或 併腿擺倒立(1.0分) 】

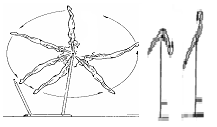
  

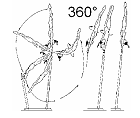
7.大迴環(車輪)(1.0分)【或 大迴環掛腹上(0.3分)】





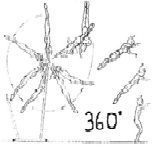
8.大迴環(車輪)(1.0分)【或 大迴環掛腹上(0.3分)或 大迴環(車輪)360°(1.5分)】

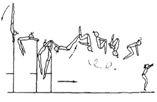






9.下法：踩槓弧形前擺轉體1/2或團身空翻下(0.1分) 、屈體空翻下(0.3分)、直體後空翻下(0.5分)【或 加轉180°(1.0分)加轉360°(1.5分)或 團身、屈體2周下(1.5分)】

備註:

技術要求

動作需連貫不可停頓，實施大迴環掛腹上動作，允許一次空擺不扣分，第二次空擺扣0.5分

※高低槓項目E分起評分如下：7個及7個以上動作 -不扣分

 5 - 6個動作 - 4.00分

 3 - 4個動作 - 6.00分

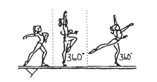
 1 - 2個動作 - 8.00分

沒有動作 - 10.0分

**（三）平衡木：**由地面量起高度為100公分；依下列動作種類要求編排**＜時間：90秒內>**

1.一個至少兩個不同體操系動作的連接，其中一個必須是分腿180°(僅限前後分腿)的單足跳，雙足跳或小跳。

2.單足旋轉360度。



3.一個至少由2個動作組成的技巧串【若其中一個動作為空翻或由3個動作組成的技巧串加0.5分】 (如實施兩個分腿後手翻的連接動作，承認兩個難度價值)。

4.具有不同方向(向前/向側和向後)的技巧動作。

5.國小中年級組難度價值： A=0.1分，B=0.3分，C =0.5分， D以上1.0分

**（四）地板：**依下列動作種類要求編排，需搭配音樂 **＜時間：90秒內>**

1.一個至少含兩個不同體操系動作組成的舞蹈段落，其中一個須含前後分腿180度的姿勢。

2.一個至少C級以上體操系動作。

3.含縱軸轉體(360度)的空翻。

4.整套技巧動作具有不同方向(向前/向後)的空翻。

5.國小中年級組難度價值： A=0.1分，B=0.3分，C =0.5分， D以上1.0分

※平衡木、地板項目E分起評分如下：7個及7個以上動作 -不扣分

• 5 - 6個動作 - 4.00分

• 3 - 4個動作 - 6.00分

• 1 - 2個動作 - 8.00分

沒有動作 - 10.0分

**三、國小高年級女生組**

（一）跳馬：由地面量起，高度為120～125公分

動作：實施兩次(需不同動作可同組別)得分為兩次平均，以兩次平均分計算成隊、全能及單

項。

（二）高低槓，平衡木，地板均採用2017~2020年FIG國際女子競技體操評分規則評分。

**四、國中、高中、大專甲組（公開組）、大專社會女子組**

（一）國中、高中、大專甲組（公開組）、大專社會組的高低槓，平衡木，地板均採用2017-2020年F.I.G.國際女子競技體操評分規則評分。

（二）全國體操錦標賽國中、高中組及全國中等學校運動會跳馬採用2017~2020年F.I.G.國際女子競技體操評分規則 ，欲取得單項成績者需依FIG規定辦理。

（三）國小高年級、國中、高中組於高低槓項目，凡實施D級難度原槓空翻均可獲0.5加分。

（四）全國體操錦標賽大專社會組跳馬動作試跳一次，採用2017~2020年F.I.G.國際女子競技體操評分規則。

**肆、男子競技體操評分要點**

**一、基礎級規定動作**  
（適用於幼稚園男生、女生組或其他自辦比賽）

**(一)地板： ……………………D起評分4.5分。**（動作數量以黑框動作計算為7個）

1、直立→兩臂經前上至側平舉放下→前滾翻→前滾翻左右分腿→劈腿前趴下（靜止兩秒）→ （0.2分） （0.3分） （0.5分）（0.5分）

雙腿往後擺越成俯臥撐→蹲起站立→左右分腿跳緊接垂直跳轉180度→後滾翻→（0.2分） （0.3分） （0.5分） （0.5分）

俯平衡（靜止兩秒）。   
 （0.5分）

2、向前垂直跳緊接垂直跳轉360度。   
 （1.0分）

**※加分** 1、『劈腿前趴下』，雙腿劈腿貼地，左右成一直線（180度），加0.2分。  
 2、『後滾翻』→『直膝後滾翻』，加0.1分。→『直膝後滾翻倒立』，加0.2分。  
 3、『左右分腿跳』，成劈腿狀（分腿180度），加0.2分。

**(二)跳板：**助跑踏板彈起後實施動作，每位選手均**必須跳兩個動作**，**動作編號可以相同**，此兩次動作得分之平均分，為其最終得分。

**【跳板動作難易度表】**※以下動作是由助跑踏板彈起後實施之動作

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第1類、直接上板** | | | | | |
| **01** | 垂直跳（4.0） | **02** | 垂直跳轉180度（4.4） | **03** | 垂直跳轉360度（5.0） |
| **04** | 團身前空翻（5.0） | **05** | 團身前空翻轉體180度（5.4） | **06** | 團身前空翻轉體360度（5.8） |
| **07** | 屈體前空翻（5.4） | **08** | 屈體前空翻轉體180度（5.8） | **09** | 屈體前空翻轉體360度（6.2） |
| **10** | 直體前空翻（5.8） | **11** | 直體前空翻轉體180度（6.2） | **12** | 直體前空翻轉體360度（6.6） |

動作編號：例如第1類、垂直跳（D起評分4.0分）動作編號為**101** ； E起評分為10.0分

**二、初級規定動作**  
（適用於國小低年級男生組或其他自辦比賽）  
**(一)地板： ……………………D起評分4.5分。**（動作數量以黑框動作計算為8個）

1.側翻緊接側翻內轉1/4雙腿依次落地併腿站立→後滾翻→站立→  
 （0.2分） （0.2分） （0.4分）  
 單腿後踢腿轉體180度緊接倒立前滾翻→前滾翻成左右劈腿（前趴下靜止2秒）→  
 （0.1分） （0.5分） （0.5分）  
 雙腿往後擺越成俯臥撐→蹲起→左右分腿跳接垂直跳轉180度站立。   
 （0.2分） （0.3分） （0.3分）  
2.俯平衡（靜止2秒）→側翻緊接側翻外轉1/4前後腿落地→前滾翻緊接垂直跳轉360 度  
 （0.5分） （0.2分） （0.2分） （0.4分） （0.5分）

**※加分** 1.『側翻內轉1/4**雙腿依次落地併腿站立**』→**『側翻內轉1/4』**加0.1分。  
 2.『後滾翻』→『直膝後滾翻』加0.1分、『直膝後滾翻倒立』加0.2分。  
 **『直膝後滾翻倒立（靜止兩秒）』加0.3分。**  
 3.『倒立前滾翻』→『倒立（靜止兩秒）前滾翻』加0.1分。  
 **『倒立（靜止五秒）前滾翻』加0.2分。** 4.『前滾翻』→『魚躍前滾翻』加0.1分、『挺身魚躍前滾翻』加0.2分。

**(二)短木馬： ………D起評分4.5分。**（動作數量以黑框動作計算為8個，**可分段實施**）  
   
註：第一段連續實施4圈以上掉落，仍屬於分段，不被扣分，但必須完整實施第二段。

**1.正撐併腿全旋4圈**（每圈0.5分，共2.0分）**→**

**2.正撐併腿全旋3圈**→**俯轉向1/4成俯騰越下馬。** （每圈0.5分，共1.5分） （1.0分）

**※加分** 1.『第1段』直接連接『第2段』，加0.2分  
 2.俯騰越下馬以直體完成，加0.1分。  
 3.俯騰越下馬以直體且高度在肩水平以上完成，加0.2分。

**(三)吊環：（**由墊子表面量起高度為260公分，**但得增設落地墊，至多60公分）**

**D起評分4.5分**（動作數量以黑框動作計算為7個）

由懸垂，雙腿後舉經屈體倒懸垂至背懸垂（靜止兩秒）（0.5分）→  
由背懸垂收起經屈體倒懸垂至屈體（L）懸垂（靜止兩秒）（0.5分）→  
由屈體（L）懸垂後擺出緊接前擺（0.5分）→  
**懸垂擺動3次**（擺至後方算一次）（每次0.5分，共1.5分）→  
團身後空翻下（1.5分）。

**※加分** 1.『雙腿後舉經**屈體**倒懸垂至背懸垂』，以**直體**完成，加0.2分。  
 2.『收起經**屈體**倒懸垂至屈體（L）懸垂』，以**直體**完成，加0.2分。  
 3. 懸垂擺動，肩部高度擺至環以上，每次加0.2分。  
 4. 團身後空翻下－以屈體完成，加0.1分。  
 －以直體完成，加0.2分。  
 5. 後空翻下－空翻高度高於環高以上，加0.2分。

**(四)跳板：**長120公分×寬60公分×高22公分

助跑踏板彈起後實施動作，每位選手均必須跳**兩個不同編號**的動作，**若跳出相同的編號動作時，依兩次動作得分之平均後再扣2.0分**，為其最終得分。

**【跳板動作難易度表】**※以下動作是由助跑至踏板彈起後實施之動作

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第1類、直接上板** | | | | | |
| **01** | 垂直跳（4.0） | **02** | 垂直跳轉180度（4.4） | **03** | 垂直跳轉360度（5.0） |
| **04** | 團身前空翻（5.0） | **05** | 團身前空翻轉體180度（5.4） | **06** | 團身前空翻轉體360度（5.8） |
| **07** | 屈體前空翻（5.4） | **08** | 屈體前空翻轉體180度（5.8） | **09** | 屈體前空翻轉體360度（6.2） |
| **10** | 直體前空翻（5.8） | **11** | 直體前空翻轉體180度（6.2） | **12** | 直體前空翻轉體360度（6.6） |
| **13** |  | **14** | 直體前空翻轉體540度（6.8） | **15** | 直體前空翻轉體720度（7.0） |
| **第2類、側翻內轉1/4上板** | | | | | |
| **01** | 垂直跳（4.4） | **02** | 垂直跳轉180度（4.8） | **03** | 垂直跳轉360度（5.4） |
| **04** | 團身後空翻（5.4） | **05** | 團身後後翻轉體180度（5.8） | **06** | 團身後空翻轉體360度（6.2） |
| **07** | 直體後空翻（6.2） | **08** | 直體後空翻轉體180度（6.6） | **09** | 直體後空翻轉體360度（7.0） |
| **10** |  | **11** | 直體後空翻轉體540度（7.2） | **12** | 直體後空翻轉體720度（7.4） |

動作編號：例如第1類、垂直跳（D起評分4.0分）動作編號為**101** ； E起評分為10.0分

**(五）雙槓：（**由墊子表面量起**高度為140公分~180公分）**

**D起評分4.5分。**（動作數量以黑框動作計算為7個）

雙腿起跳，屈伸上**（可於協助下完成）**緊接後擺（1.0分）→  
 **支撐擺動5次**（後擺至肩高度45度以上）（每次0.5分，共2.5分）→  
 支撐後擺下（1.0分）。

※加分 1.『屈伸上』→由選手自行實施，加0.5分。  
 2.『屈伸上緊接後擺』，後擺45度以上，加0.1分。  
 後擺至倒立，加0.2分。  
 3.『支撐擺動』→至倒立，每次加0.1分。  
 4.『支撐後擺下』→後擺至倒立下，加0.1分。

**(六)單槓：（**由墊子表面量起**高度為210公分**，**得增設落地墊20公分）**

**D起評分4.5分。**（動作數量以黑框動作計算為7個）

懸垂起擺→擺至後方（0.5分）→  
懸垂擺動**4次**（擺至前方計算一次）（每次0.5分，共2.0分）→  
懸垂前擺轉體1/2成正握緊接前擺（1.0分）→  
懸垂後擺跳下（1.0分）。

※加分 1. 懸垂起擺、擺至後方時，身體部位在單槓高度以上，加0.1分。  
 2.懸垂擺動，身體部位在單槓高度以上，每次加0.1分。  
 3. 懸垂擺動，身體部位在單槓高度45度以上，加0.2分。  
 **4.** 懸垂前擺轉體1/2成正握，身體部位在單槓高度以上，加0.1分。  
 懸垂前擺轉體1/2成正握，身體部位在單槓高度45度以上，加0.2分。  
 5. 懸垂後擺跳下，身體部位在單槓高度以上，加0.1分。

**三、中級規定動作**  
（適用於國小中年級男生組或其他自辦比賽）

**(一)地板： ……………………D起評分4.5分。**（動作數量以黑框動作計算為7個）

1.助跑→側翻內轉1/4接後手翻接後手翻。  
 （0.2分） （0.4分）（0.4分）

2.側翻接側翻外轉1/4前後腿彈起緊接魚躍前滾翻→分腿屈體跳緊接垂直跳轉1/2圈→  
 （0.2分） （0.2分） （0.3分） （0.2分）

直膝後滾翻倒立→併腿站立→俯平衡（靜止2秒）  
 （0.3分） （0.3分）

3.助跑→前手翻接前手翻→側翻內轉1/4→挺身跳   
 （0.4分）（0.4分） （0.2分）

4.助跑→側翻內轉1/4接後手翻接後手翻  
 （0.2分） （0.4分）（0.4分）

※加分1.『側翻內轉1/4接後手翻接後手翻』→第二個後手翻以『後空翻』實施加0.3分。  
 2.『魚躍前滾翻』→『挺身魚躍前滾翻』加0.2分。  
 3.『直膝後滾翻倒立』→『直膝後滾翻倒立（靜止兩秒）』加0.2分。  
 4.『前手翻、前手翻』第二個前手翻以『前空翻』實施加0.3分。

**(二)短木馬： ……………………D起評分4.5分。**（動作數量以黑框動作計算為10個）

**正撐併腿全旋4圈** → 俯轉向1/4成側撐 → 側撐併腿全旋**4圈** → 跳轉180∘成俯騰越下。  
 （每圈0.3分，共１.2分） （0.6分） （每圈0.3分，共1.2分） （1.5分）

※加分 1.俯騰越下馬以直體完成，加0.1分。  
 2.俯騰越下馬以直體且高度在（肩）水平以上完成，加0.2分。  
**(三) 吊環：** **……………………D起評分4.5分。**（動作數量以黑框動作計算為8個）

由懸垂→雙腿後舉經**倒懸垂**至背懸垂（靜止兩秒）（0.5分）→  
由背懸垂收起經屈體倒懸垂至屈體（L）懸垂（靜止兩秒）（0.5分）→  
由屈體（L）懸垂後擺出緊接前擺（0.5分）→  
前轉肩連續2次→緊接後擺（肩部環高以上）（每次0.5分，共1.0分）→  
後轉肩連續2次（每次0.5分，共1.0分）→  
團身後空翻下（1.0分）。

※加分1.『收起經屈體倒懸垂至屈體（L）懸垂』，以直體完成，加0.2分。  
 2.『前轉肩』、『後轉肩』，高度擺至環以上，每次加0.1分。  
 3.『團身後空翻下』→『屈體後空翻下』加0.1分→『直體後空翻下』加0.2分。

**(四) 跳馬：**每位選手均必須跳**兩次不同動作組別**的動作，**若跳出相同的動作組別動作時，則由D裁判將第2次判為0分**，此兩次動作得分之平均，為其最終得分。 **比賽動作，均須在F.I.G動作難易度表及中華民國競技體操評分規則內明列者，始被承認。**

**(五)雙槓：** **……………………D起評分4.5分。**（動作數量7個）

起跳→屈伸上緊接後擺45度以上（1.0分）→**支撐擺動至倒立5次**（每次0.5分，共2.5分）

→支撐前擺轉體1/2下（1.0分）。

※加分 1.屈身上緊接後**擺至倒立**，加0.2分。  
 2.支撐前擺轉體1/2下，（肩）水平以上高度，加0.1分。  
 3.支撐前擺轉體1/2下，（肩）水平50度以上高度，加0.2分。

**(六)單槓：** **……………………D起評分4.5分。**（動作數量7個）

懸垂起擺→屈身上→支撐後擺下成懸垂→  
 （1.0分） （0.5分）

懸垂前擺轉體1/2成正握緊接懸垂前擺轉體1/2成正握緊接前擺→  
 （0.5分） （0.5分）

懸垂擺動2次（擺至前方計算一次）→  
 （每次0.5分，共1.0分）

懸垂前擺團身後空翻下（1.0分）

※加分 1.『支撐後擺下成懸垂』→支撐後擺至倒立成懸垂，加0.2分。  
 2. 懸垂前擺轉體1/2成正握，身體部位在單槓高度45度以上，每次加0.2分。  
 **3.『**懸垂擺動2次』→『正握大迴環2圈』加0.2分。  
 4. 懸垂前擺團身後空翻下，身體部位在單槓高度以上，加0.2分。  
 5.『團身後空翻下』→『屈體後空翻下』加0.1分→『直體後空翻下』加0.2分。

**四、高級規定動作**  
（適用於大專男子乙組（ㄧ般組）或其他自辦比賽）

**(一)地板： ……………………D起評分4.5分。**（動作數量以黑框動作計算為9個）

1.側翻內轉體1/4接團身後空翻→  
 （0.2分） （0.5分）

2. 前手翻接前手翻接側翻內轉1/4→跳轉1/2成俯臥撐→前滾翻成左右劈腿180度（靜止2秒）  
 （0.3分）（0.3分）（0.2分） （0.2分） （0.2分）  
  
 雙腿往後擺越成俯臥撐→分腿擺越成仰臥撐→L支撐（靜止2秒）→前擺出成仰臥撐轉身1/2 →

（0.1分） （0.3分） （0.3分） （0.1分）  
  
3.團身前空翻緊接魚躍前滾翻→轉向→俯平衡（靜止2秒）

（0.5分） （0.2分） （0.3分）

4.側翻內轉體1/4接後手翻接後手翻  
 （0.2分）（0.3分）（0.3分）  
  
※轉向動作自由編配，但依據最新規則規定，利用簡單步伐變換到達場地角落扣0.1分（每次）

※加分 1.『側翻內轉體1/4接團身後空翻』→以後手翻連接加0.1分；  
 B級難度空翻動作加0.2分、C級以上難度動作加0.3分。  
 2.『團身前空翻緊接魚躍前滾翻』→『前空翻緊接前空翻』加0.2分  
 3. 『後手翻→後手翻』→第二個後手翻以團身後空翻結束加0.1分；   
 B級難度空翻動作加0.2分；C級以上難度空翻動作加0.3分。

**(二)鞍馬： ……………………D起評分4.5分。**（動作數量以黑框動作計算為8個，**可分段實施。**）

**1.**雙手正撐雙鞍上→右腿向右起擺→左腿左擺擺入→右交叉→左交叉→右腿擺入，併腿擺出。

 （0.2分） （0.2分） （0.3分）（0.3分）



**2.**正撐鞍上全旋二圈（每圈0.5分，共1.0分）

右正撐

**3.**右正撐全旋ㄧ圈（0.5分）



**4**.側撐全旋二圈（每圈0.5分，共1.0分）

**5.**俯騰越下馬（須由全旋連接）（1.0分）

**※整套動作可分段實施，但必須陸續完成，分段時的落下不適用於「掉落」有30秒時間及扣分。**

※加分 1.『交叉』→擺動部位於肘部，加0.1分；肩部，加0.2分。  
 2.『第1段』直接連接『第2段』，加0.2分  
 3.『第2段』以【橫移位】連接『第3段』加0.2分。  
 4.『第3段』以【俯轉向1/4】連接『第4段』加0.2分。  
 5.『第4段』直接連接『第5段』，加0.2分。

**(三) 吊環：** **……………………D起評分4.5分。**（動作數量以黑框動作計算為7個）

由懸垂，雙腿後舉經**倒懸垂**至背水平（靜止兩秒）→  
 （0.5分）  
由背懸垂收起經屈體倒懸垂前擺出→前迴環接前迴環→後擺上→L支撐→  
 （0.3分）（0.3分）（1.0分）（0.5分）  
經十字懸垂落下→後迴環接後迴環→團身後空翻下  
 （0.3分） （0.3分）（0.3分）（1.0分）

※加分1.『收起經屈體倒懸垂』，以直體完成或由背水平直接壓上，加0.1分。  
 2.『前迴環』、『後迴環』，高度擺至環以上，每次加0.1分，共0.4分。  
 3.『十字』靜止2秒，加0.2分。  
 4.『團體後空翻下』→『屈體後空翻下』加0.1分→『直體後空翻下』加0.2分

**(四) 跳馬：（**由地面量起，高度為125~135公分**）**

**跳馬比賽時可選擇ㄧ跳或兩跳，選擇ㄧ跳者僅能計算成隊及全能競賽成績的依據；  
兩跳者，方可為單項競賽的依據。  
單項競賽依據F.I.G.國際男子競技體操評分規則之單項競賽規定實施。**

**(五)雙槓：** **……………………D起評分4.5分。**（動作數量以黑框動作計算為9個）

屈伸上→肩倒立→前翻成掛臂後擺上→支撐前擺後倒成掛臂短振屈伸上→L支撐（靜止2秒）  
（1.0分）（0.3分） （0.3分） （0.5分） （0.3分）

分腿慢舉倒立（靜止2秒）→屈臂下移成掛臂後迴環→掛臂前擺上→後擺屈體繞槓轉體1/2下。

（0.5分） （0.3分） （0.3分） （1.0分）

※加分 1.『掛臂後擺上』→『掛臂後擺倒立』，加0.2分。  
 2.『分腿慢舉倒立』→『併腿慢舉倒立』，加0.2分。  
 3.『掛臂後迴環』→『掛臂後迴環倒立』，加0.2分。  
 4.『後擺屈體繞槓轉體1/2下』→『後擺倒立轉體1/2下』，加0.1分。  
 5.『後擺屈體繞槓轉體1/2下』→『團身前空翻下』，加0.3分。

**(六)單槓：** **……………………起評分4.5分。**（動作數量以黑框動作計算為8個）

屈伸上→後迴環→短振屈身上→前迴環→後擺下→  
（0.8分）（0.5分）（0.5分）（0.5分）（0.2分）  
  
接懸垂前擺轉體1/2成正握緊接懸垂前擺轉體1/2成正握緊接前擺→  
 （0.4分） （0.4分）  
   
懸垂擺動2次（擺至前方計算一次）→懸垂前擺團體後空翻下。  
（每次0.2分，共0.4分） （0.8分）

※加分1.『屈伸上』→『屈伸上後擺至倒立』，加0.2分。  
 2.『後迴環』→『後迴環倒立』，加0.2分。  
 3.『後擺下』→『後擺至倒立下』，加0.2分。  
 4. 懸垂前擺轉體1/2成正握，身體部位在單槓高度以上，每次加0.2分。 **5.『**懸垂擺動2次』→『正握大迴環2圈』，加0.2分。  
 6.『團體後空翻下』→『屈體後空翻下』加0.1分→『直體後空翻下』加0.2分

**伍、難易度表**

**一、短木馬動作難易度表**器材規格： 長50公分×寬35公分×高50公分（由地面量起）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **難度**  **類別** | **A組（0.1）** | **B組（0.2）** | **C組（0.3）** | **D組（0.4）** |
| **Ⅰ.**  **全旋** | 01.正撐併腿全旋 | 02. | 03. | 04. |
| 05.側撐併腿全旋 | 06. | 07. | 08. |
| 09.正撐分腿全旋  （正撐湯瑪斯） | 10. | 11. | 12..湯瑪斯倒立接湯瑪斯 |
| 13.側撐分腿全旋  （側撐湯瑪斯） | 14. | 15. | 16. |
| **Ⅱ.**  **俯轉向**  **和**  **仰轉向** | 01.俯轉向1/2（1次） | 02.俯轉向1/2直接俯轉向1/2（2次） | 03.俯轉向1/2直接俯轉向1/2直接俯轉向1/2  （3次） | 04.俯轉向1/2直接俯轉向1/2直接俯轉向1/2直接俯轉向1/2（4次） |
| 05.側撐俯轉向1/2  （1次） | 06.側撐俯轉向1/2直接俯轉向1/2（2次） | 07.側撐俯轉向1/2直接俯轉向1/2直接俯轉向1/2（3次） | 08.側撐俯轉向1/2直接俯轉向1/2直接俯轉向1/2直接俯轉向1/2（4次） |
| 09.仰轉向1/2（1次） | 10.仰轉向1/2直接仰轉向1/2（2次） | 11.仰轉向1/2直接仰轉向1/2直接仰轉向1/2  （3次） | 12.仰轉向1/2直接仰轉向1/2直接仰轉向1/2直接仰轉向1/2（4次） |
| 13.側撐仰轉向1/2  （1次） | 14.側撐仰轉向1/2直接仰轉向1/2（2次） | 15.側撐仰轉向1/2直接仰轉向1/2直接仰轉向1/2（3次） | 16.側撐仰轉向1/2直接仰轉向1/2直接仰轉向1/2直接仰轉向1/2（4次） |
| **Ⅲ.**  **跳轉** | 01.跳轉180∘（1次） | 02.跳轉360∘（2次）  或 跳轉540∘（3次） | 03.跳轉720∘（4次）  或 跳轉900∘（5次） | 04.跳轉1080∘（6次） |
| 05.側撐跳轉180∘  （1次） | 06.側撐跳轉360∘（2次）或側撐跳轉540∘（3次） | 07.側撐跳轉720∘（4次）或側撐跳轉900∘（5次） | 08.側撐跳轉1080∘  （6次） |
| **Ⅳ.**  **馬打滾** | 01.馬打滾180∘ | 02.馬打滾360∘  或 馬打滾540∘ | 03.馬打滾720∘  或 馬打滾900∘ | 04.馬打滾1080∘ |
| 05.側撐馬打滾180∘ | 06.側撐馬打滾360∘  或 側撐馬打滾540∘ | 07.側撐馬打滾720∘  或 側撐馬打滾900∘ | 08.側撐馬打滾1080∘ |
| 09. | 10. | 11.馬打滾180∘  （1圈全旋實施完畢） | 12.馬打滾360∘  （2圈全旋實施完畢） |
| 13. | 14. | 15.側撐馬打滾180∘  （1圈全旋實施完畢） | 16.側撐馬打滾360∘  （2圈全旋實施完畢） |
| **Ⅴ.**  **下法** | 01.俯騰越下 或  俯轉向1/4俯騰越下 | 02. | 03. | 04. |
| 05.跳轉180∘俯騰越下 | 06.跳轉360∘俯騰越下或跳轉540∘俯騰越下 | 07.跳轉720∘俯騰越下或跳轉900∘俯騰越下 | 08.跳轉1080∘俯騰越下 |
| 09. | 10. | 11.湯瑪斯倒立下 | 12.湯瑪斯倒立轉體180下或轉體360∘下 |

**※**以上動作以分腿全旋（湯瑪斯）實施，動作難度及編號相同。

**※下法動作均由側撐實施，湯瑪斯倒立下系列除外，下法須由全旋實施始被承認。**

※未列於表內之動作，須於比賽前24小時內向審判委員提出，並由審判委員認定動作難度，始被承認。

**二、小彈翻床動作難易度表**

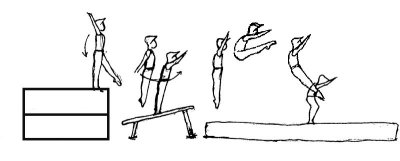
**器材規格：**（小彈翻床：長100×寬100×高50公分）（起跳臺：長100×寬50×高100公分）

取實施二次動作最高分之ㄧ次為其最後得分，動作可任選。  
（兒童體操丙組得調整起跳臺高度為50或100公分）

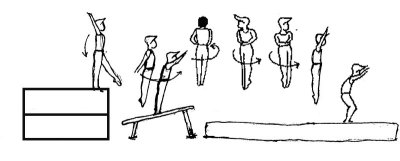
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **編號** | **01** | **02** | **03** |
| **1** | 團身跳（4.2） | 分腿屈體跳（4.4） | 併腿屈體跳（4.6） |
| **2** | 垂直跳（4.0） | 垂直跳轉180度（4.4） | 垂直跳轉360度（5.0） |
| **3** | 團身前空翻（5.0） | 團身前空翻轉體180度（5.4） | 團身前空翻轉體360度（5.8） |
| **4** | 屈體前空翻（5.4） | 屈體前空翻轉體180度（5.8） | 屈體前空翻轉體360度（6.0） |
| **5** | 直體前空翻（5.8） | 直體前空翻轉體180度（6.2） | 直體前空翻轉體360度（6.6） |
| **6** |  | 直體前空翻轉體540度（6.8） | 直體前空翻轉體720度（7.0） |
| **7** | 團身前空翻2周（7.4） |  |  |

圖例：

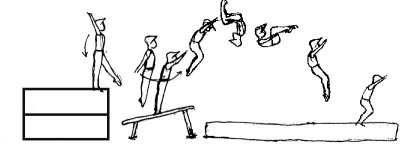
1. 併腿屈體跳（動作編號103，D起評分4.6分）



1. 垂直跳轉360度（動作編號203，D起評分5.0分）



1. 團身前空翻（動作編號301，D起評分5.0分）



※D起評分（難度分）依據選手實際實施動作起評；E起評分（實施分）為10分。

※評分方式依據最新版「F.I.G.國際男子（女子）競技體操評分規則」評分。

**陸、不當行為的處罰**

**一、選手違規**

|  |  |
| --- | --- |
| **行為違規** | **處罰** |
| **行為方面的違規** | |
| 違反著裝規定（第2.3條） | 從最後得分扣0.3（每項違規）  由高級裁判組主席執行 |
| 整套動作開始前或完成後沒有向D1裁判示意 | 每次D1裁判從最後得分中扣0.3 |
| 超過30秒開始做動作 | 由D1裁判從最後得分中扣0.3 |
| 超過60秒開始做動作 | 整套動作被視為終止 |
| 掉下器械超過30秒再上器械 | 由D1裁判從最後得分扣0.3 |
| 掉下器械超過60秒再上器械 | 整套動作在失敗時終止 |
| 完成動作後，再次登上賽台 | 由D1裁判從最後得分扣0.3 |
| 在完成動作過程中，教練與選手講話 | 由D1裁判從最後得分中扣0.3 |
| 其他不遵守紀律或者辱駡行為 | 由D1裁判從最後得分中扣0.3 |
| **器械方面的違規** | |
| 未經允許進入現場 | 由D1裁判從最後得分中扣0.5 |
| 用碳酸鎂粉標記或損壞器械 | 由D1裁判從最後得分中扣0.5 |
| 不正當使用輔助墊或需要用時沒有使用 | 由D1裁判從最後得分中扣0.5 |
| 在選手做動作時，教練移動輔助墊 | 由D1裁判從最後得分中扣0.5 |
| 沒有得到允許改變器械高度 | 由D1裁判從最後得分中扣0.5 |
| 重新排列或移除助跳板上的彈簧 | 由D1裁判從最後得分中扣0.5 |
| **其他個人違規** | |
| 沒有得到允許離開比賽區及未能返回比賽區完成比賽 | 取消剩下的比賽資格  （由高級裁判組主席執行） |
| 不參加頒獎儀式 | 取消成隊和個人所有成績  （由高級裁判組主席執行） |
| 沒有出示信號或綠燈沒亮就開始做動作 | 最後得分為0分 |
| **全隊違規** | |
| 成隊競賽中某項比賽出場順序錯誤 | 從該項的成隊總分中扣1.0  （由高級裁判組主席執行） |
| 成隊競賽中違反著裝規定 | 從成隊總分中扣1.0（每場違規）  (由高級裁判組主席執行) |

**二、教練行為**

|  |  |
| --- | --- |
| **由**裁判長**執行**  **（與**審判委員會**協商）** | **國際體操總會官方賽事及註冊賽事** |
| **對選手/成隊的成績/表現沒有直接影響的教練行為** | |
| 對選手/成隊的成績/表現沒有直接影響的違背體育精神的行為（比賽期間所有場合均有效） | 第一次：向教練出示黃牌（警告） |
| 第二次：向教練出示紅牌；並將教練逐出比賽\* |
| 對選手/成隊的成績/表現沒有直接影響的其他惡劣的、不遵守紀律的、以及辱駡的行為（比賽期間所有場合均有效） | 立即向教練出示紅牌，並將教練逐出比賽場地\* |
| **對選手/成隊的成績/表現有直接影響的教練行為** | |
| 對選手/成隊的成績/表現有直接影響的違背體育精神的行為（對比賽有效），比如：未經允許的遲到、中斷比賽、或在比賽中與正在執法的裁判講話（只有在質疑時才允許與D1裁判講話），在比賽中與選手直接講話，包括給信號、大喊、歡呼或類似行為等等 | 第一次：如果教練與執法裁判講話，則扣0.5分（從該項的選手/成隊分數中扣除），並向教練出示黃牌（警告） |
| 第一次：如果教練與執法裁判挑釁性地講話，則扣1.00分（從該項的選手/成隊分數中扣除），並向教練出示黃牌（警告） |
| 第二次：扣1.00分（從該項選手/成隊分數中扣除），向教練出示紅牌，並將教練逐出比賽場地\* |
| 對選手/成隊的成績/表現有直接影響的其他惡劣的、不遵守紀律的、以及辱駡的行為。比如：在比賽時錯誤地出現在指定人員（內部核心層）所在的區域 | 扣1.00分（從該項選手/成隊分數中扣除），並立即向教練出示紅牌，並將教練逐出比賽場地\* |