

中華民國 108 學年度全國有氧體操錦標賽 【有氧階梯】 競賽辦法

壹、競賽項目：有氧階梯，每組 6-8 人（男子/女子/男女混合）

貳、成套時間：1 分 20 秒 ± 5 秒

參、比賽場地：10 x 10 公尺

肆、音樂：任何適合有氧運動的音樂風格，均可被採用。

伍、器械：階梯

陸、組別：

一、含國小組、國中組、高中組，及大專及社會組，共四大組別。

二、以學校單位報名之選手，須為同校在學學生，不限年級 / 年齡。

三、以縣、市體育（總）會或委員（協）會，或非以學校單位報名之選手，雖不限同校，仍須具同一學習階段之在學學籍，不限年級 / 年齡。

四、各組參賽依正式核准之 108 學年度在學學籍為依據，唯大專及社會組不限年齡。

五、每位選手僅能代表一單位、一組別。

六、各單位報名隊數不限，報名時請於單位名稱後加入英文編號，以利區分。

柒、服裝規定：

一、運動員的著裝。

二、連體衣或兩件式的緊身衣褲（緊身短褲、長褲與緊身上衣）是允許的。

三、不得露出內衣。

四、隊員之間的服裝允許存在差異但應保持和諧一致。

五、不允許穿著較大（寬鬆）的服裝。

六、選手必須穿著有氧體操專用鞋或運動鞋。

七、頭髮必須固定在頭上。

八、不允許使用附加器械（棍、棒、球等），及配件（腰帶、背帶、衣帶等）。

九、禁止穿有描繪戰爭、暴力、宗教信仰為主題的服裝。

十、男選手衣著不允許有亮片。

捌、托舉：成套動作中可以出現 1 次托舉，無分值。被抬舉運動員可借助階梯被舉起，禁止拋接動作。

玖、比賽規則：採用 2017 至 2020 年 FIG 之有氧體操評分規則評分。

拾、特殊規定：

一、成套內容

(一) 不同面向的階梯動作及接近階梯的方式。

(二) 隊形變化與不同的換板方式。

(三) 隊員間的團隊合作（動力性協作）及階梯間協作（板的位置、板的運用）。

二、階梯內容

(一) 成套中，須包含階梯操化動作。

(二) 成套中，應包含足夠數量的階梯操化單元。

(三) 一個完整的階梯操化單元須至少 8 拍，其中所有隊員須原地（不可移動階梯），完成連續三個 8 拍（24 拍）的階梯操化。

(四)連續三個 8 拍的階梯操化，每個成員須獨自使用自己的階梯。

三、主體內容

(一)成套中主體內容須包含

- 過渡 / 連接
- 換板方式
- 團隊合作（動力性協作）
- 抬舉（如果包括）

(二)成套中至少出現 4 次主體內容的動作（或動作組合）。

四、違例動作

(一)隊員間互相拋接階梯

(二)暴力的使用階梯

(三)展示任何難度 / 技巧動作

(四)從一個階梯跳向另一個階梯

(五)2017-2020 有氧體操評分規則中列舉的違例動作

拾壹、名次評定與獎勵：各組各單位頒發獎狀