



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（一般組）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) 額外加分一經倒立動作每次加 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。



肆、男子競技體操評分要點

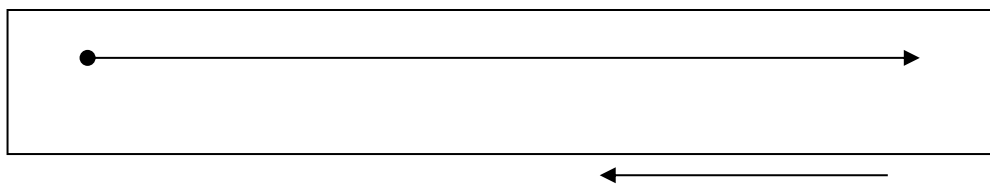
一、基礎級規定動作

(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
- 『屈伸上』→由選手自行實施，加 0.5 分。
 - 『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。
 - 『支撐擺動』→至倒立，每次加 0.1 分。
 - 『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。

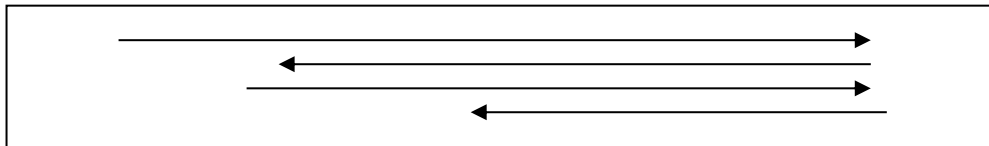
三、中級規定動作

(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。

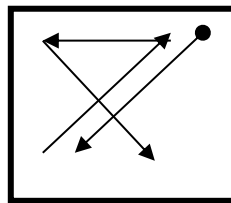


四、高級規定動作

(適用於大專男子乙組(一般組)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) 
3. **右正撐全旋一圈** (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)

跳馬比賽時可選擇一跳或兩跳，選擇一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）

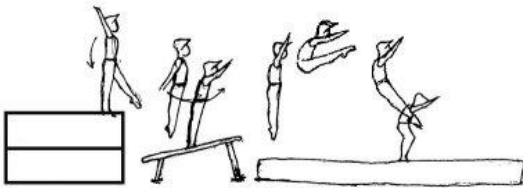
取實施二次動作最高分之一次為其最後得分，動作可任選。

（兒童體操丙組得調整起跳臺高度為 50 或 100 公分）

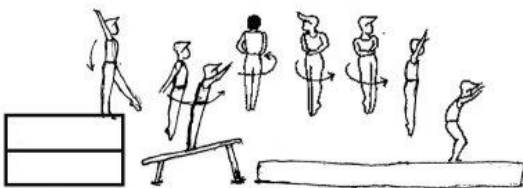
編號	01	02	03
1	團身跳 (4.2)	分腿屈體跳 (4.4)	併腿屈體跳 (4.6)
2	垂直跳 (4.0)	垂直跳轉 180 度 (4.4)	垂直跳轉 360 度 (5.0)
3	團身前空翻 (5.0)	團身前空翻轉體 180 度 (5.4)	團身前空翻轉體 360 度 (5.8)
4	屈體前空翻 (5.4)	屈體前空翻轉體 180 度 (5.8)	屈體前空翻轉體 360 度 (6.0)
5	直體前空翻 (5.8)	直體前空翻轉體 180 度 (6.2)	直體前空翻轉體 360 度 (6.6)
6		直體前空翻轉體 540 度 (6.8)	直體前空翻轉體 720 度 (7.0)
7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



2. 垂直跳轉 360 度（動作編號 203，D 起評分 5.0 分）



3. 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罵行為	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、以及辱罵的行為(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、以及辱罵的行為。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*