



### 公開組各級規定動作內容

級別	第 1 級 幼稚園	第 2 級 國小一年級	第 3 級 國小二年級	第 4 級 國小三年級	第 5 級 國小四年級
預跳	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)	團身跳 (抱膝跳)	團身跳 (抱膝跳)	垂直跳轉體 360°	團身後空翻
2	垂直跳連續 10 次	垂直跳	垂直跳	垂直跳	團身跳 (抱膝跳)
3		垂直跳	擺臀跳 (神龍擺尾)	太空跑步 (太空漫遊)	垂直跳轉體 180°
4		分腿跳	垂直跳	垂直跳	屈體跳
5		垂直跳	分腿跳	垂直跳轉體 180°	立彈至腹落
6		垂直跳	垂直跳	分腿跳	腹彈至臀落
7		團身跳 (抱膝跳)	垂直跳轉體 180°	立跳至臀落	坐彈轉體 360° 至臀落
8		垂直跳	垂直跳	坐彈轉體 180°起 至足落	坐彈起
9		垂直跳	立彈至臀落	立彈轉體 180° 至臀落	分腿跳
10		分腿跳	坐彈起	坐彈起	垂直跳轉體 360°
	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停

註：詳細評分規則，請見裁判規則說明。



### 公開組各級規定動作內容及評分細則說明

第 6 級 國小五年級	第 7 級 國小六年級	第 8 級 國中一年級	第 9 級 國中二年級	第 10 級 國中三年級	第 11 級 高中生以上
全套動作難度					
6.0		8.0			不設限
單一動作規範					
不得出現三周空翻		不得出現三周空翻			不得出現 四周空翻
垂直跳 (預跳)					
<p>一、比賽動作編排由規定動作改為 10 個自選動作</p> <p>二、報名時需附上比賽卡，比賽卡需詳細記錄動作內容與難度分值。</p> <p>三、基於安全與動作正確發展的原則，依據不同年齡組有不同的動作難度規範，其準則如下：</p> <p>比照現行 FIG 2017~2020 的彈翻床評分規則</p> <p>18.1 難度值：原則上，一套動作中單個動作的難度值是不封頂的，但在青奧會和青少年比賽中，單個動作的難度值被限制在 1.8 分以下。可以做更高難度的動作，但只計算 1.8 分的難度。在青少年比賽中不允許做 4 周空翻動作，否則，取消比賽資格。</p>					
緩衝一跳接急停 或直接急停					

說明：大專及社會組比第 11 級動作，詳細評分規則，請見裁判規則說明。



### 公開組動作難度分值表 (0-0.4)

0	0.1	0.2	0.3	0.4
團身跳	垂直跳轉體 180°	垂直跳轉體 360°	垂直跳轉體 540°	垂直跳轉體 720°
分腿跳	立彈轉體 180° 至臀落	坐彈轉體 180° 至腹落	團身前空翻 3/4 至背落	背彈轉體 720° (縱軸)至背落
屈體跳	坐彈轉體 180° 至臀落	坐彈轉體 360° 至臀落	屈體前空翻 3/4 至背落	
臀落	坐彈轉體 180° 至足落	立彈轉體 360° 至臀落	直體前空翻 3/4 至背落	
坐彈起	腹落	立彈轉體 180° 至腹落	團身後空翻 3/4 至腹落	
	腹彈起	腹彈轉體 180° 至足落	屈體後空翻 3/4 至腹落	
	背落	背彈轉體 360° 至背落	直體後空翻 3/4 至腹落	
	背彈起	立彈轉體 180° 至背落	立彈轉體 360° 至背落	
	坐彈至腹落	背彈轉體 180° 至足落	背彈前空 1/2 轉體 180° 至背落	
	腹彈至臀落	背彈至腹彈		
	坐彈至背落	腹彈至背彈		
	背彈至臀落			

註 1: 國際正式比賽只允許用雙腳起跳、背彈、腹彈、坐彈這四種著網方式，因此公開組自選動作不得出現膝彈與手膝彈等動作。

註 2: 難度 0.5 及以上的動作，請參考下頁。

註 3: 前空翻 3/4 至背落，數字系統為 3。



## 公開組動作難度分值表 (0.5-1.8)

動作	數字系統	團身姿勢	屈體或直體姿勢
後空翻或前空翻	4-或 40	0.5	0.6
前空翻轉體180°	41	0.6	0.6
腹彈起接1 1/4 後空翻	5-或 50	0.6	0.7
背彈前空翻1 1/4轉體180°	51	0.7	0.7
後空翻轉體360°	42	0.7 (一種體勢)	
前空翻轉體540°	43	0.8 (一種體勢)	
前空翻1 3/4周 (接背落)	7--或 700	0.8	0.9
直體後空翻轉體720°	44	0.9 (一種體勢)	
背彈前空翻轉體540°	53	0.9 (一種體勢)	
後空翻兩周	8--或 800	1.0	1.2
前空翻兩周，晚轉180°	8-1 或 801	1.1	1.3
後空翻兩周早轉180° 晚轉180°	811	1.2	1.4
後空翻兩周晚轉360°	8-2 或 802	1.2	1.4
空翻2 3/4周	11---或 11000	1.3	1.5
前空翻兩周晚轉540	8-3 或 803	1.3	1.5
前空翻兩周早轉360°，晚轉180°	821	1.3	1.5
後空翻兩周早轉360°，晚轉360°	822	1.4	1.6
後空翻兩周早轉180°，晚轉540°	813	1.4	1.6
前空翻兩周晚轉900°	8-5 或 805	1.5	1.7
前空翻兩周早轉360°，晚轉540°	823	1.5	1.7
後空翻三周	12---或 12000	1.6	1.9
後空翻兩周早轉180°，晚轉900°	815	1.6	1.8
後空翻兩周早轉360°，晚轉720°	824	1.6	1.8
前空翻三周晚轉180°	12—1 或 12001	1.7	2.0
前空翻兩周早轉360°，晚轉900°	825	1.7	1.9

註:團身的符號為 O，屈體的符號為 <，直體的符號為 /，例:團身後空翻為 40o



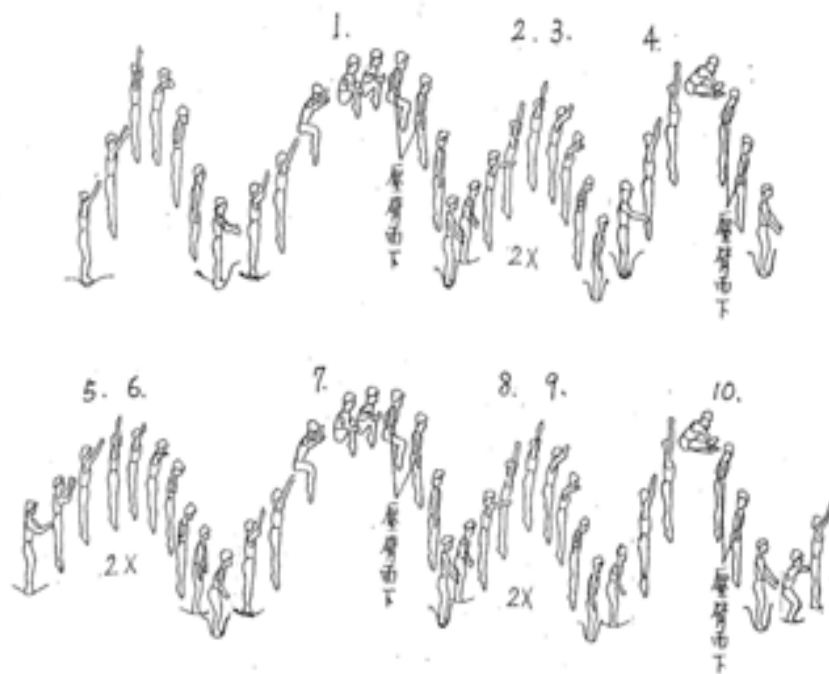
公開組  
幼稚園  
(第1級)



預跳

1. 團身跳 (抱膝跳)
2. 重直跳連續 10 次

緩衝一跳接急停  
或直接急停

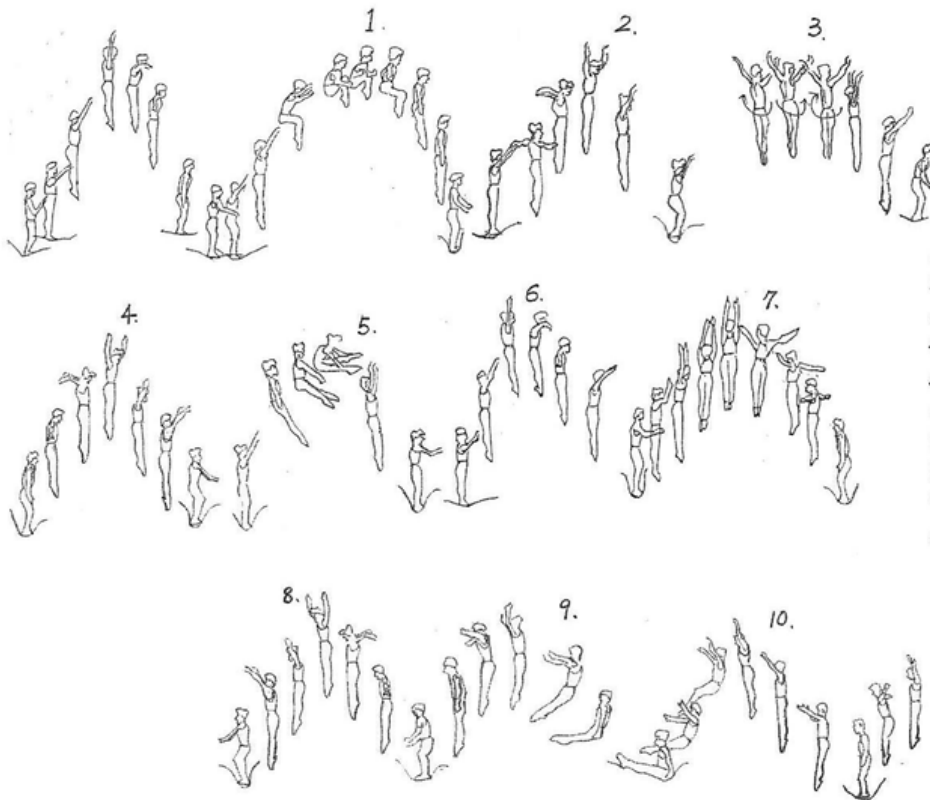


國小一年級  
(第2級)

垂直跳(預跳)

1. 抱膝跳
2. 垂直跳
3. 垂直跳
4. 分腿跳
5. 垂直跳
6. 垂直跳
7. 抱膝跳
8. 垂直跳
9. 垂直跳
10. 分腿跳

緩衝跳接急停  
或直接急停



公開組  
國小二年級  
(第3級)

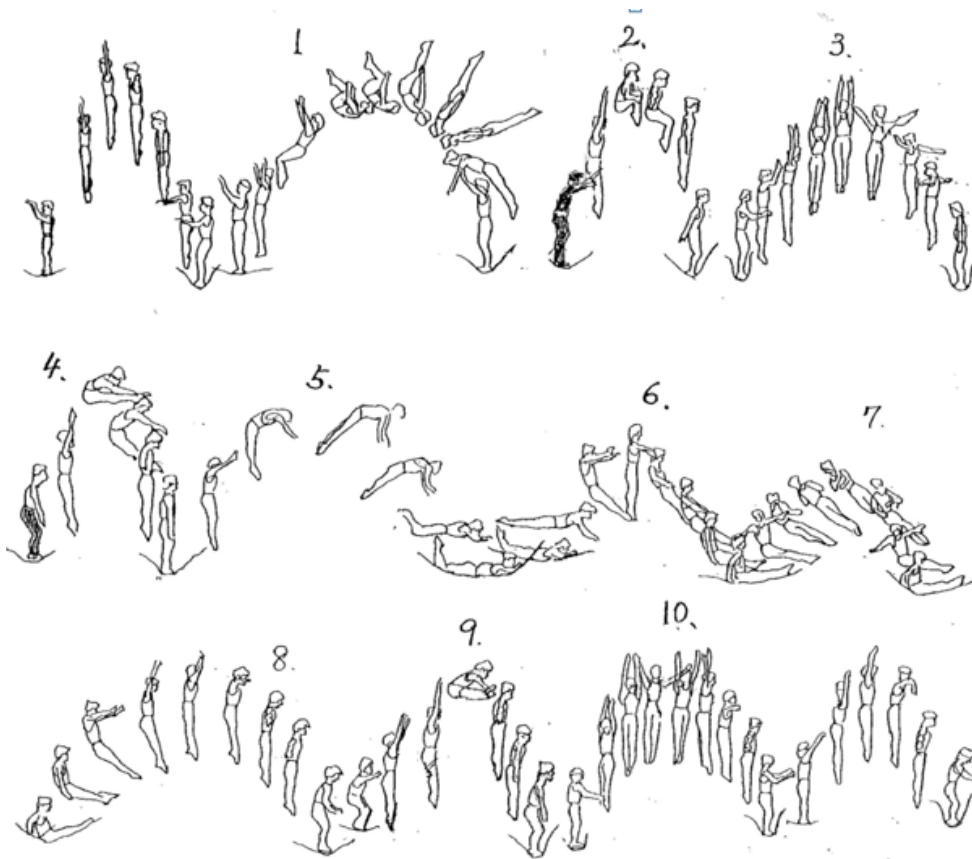
- 預跳
1. 抱膝跳
  2. 垂直跳
  3. 擺臀跳(神龍擺尾)
  4. 垂直跳
  5. 分腿跳
  6. 垂直跳
  7. 垂直跳轉體180°
  8. 垂直跳
  9. 立跳至臀落
  10. 坐彈起

緩衝一跳接急停  
或直接急停



公開組  
國小三年級  
(第4級)

- 垂直跳(預跳)
1. 垂直跳轉體360°
  2. 垂直跳
  3. 太空跑步
  4. 垂直跳
  5. 垂直跳轉體180°
  6. 分腿跳
  7. 立彈至臀落
  8. 坐彈轉體180°至足落
  9. 立彈轉體180°至臀落
  10. 坐彈起
- 緩衝-跳接急停  
或直接急停



公開組  
國小四年級  
(第5級)

- 垂直跳(預跳)
1. 圓身後空翻
  2. 圓身跳
  3. 垂直跳轉體 $180^{\circ}$
  4. 屈體跳
  5. 立彈至腹落
  6. 腹彈至臀落
  7. 坐彈轉體 $360^{\circ}$ 至臀落
  8. 坐彈起
  9. 分腿跳
  10. 垂直跳轉體 $360^{\circ}$   
緩衝跳接急停  
或直接急停

※公開組國小五年級(含)以上，至大專社會組（公開組第6級至第11級）

一律採自選動作比賽，整套動作的編排採計10個自選動作。

※詳見：公開組各級規定動作內容及評分細則說明。



一般組各級規定動作內容及評分細則說明

級別	第 1 級 幼稚園	第 2 級 國小一年級	第 3 級 國小二年級	第 4 級 國小三年級	第 5 級 國小四年級
預跳	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)	團身跳 (抱膝跳)	團身跳 (抱膝跳)	垂直跳轉體 360°	立彈至臀落
2	垂直跳連續 10 次	垂直跳	垂直跳	垂直跳	坐彈至膝落
3		垂直跳	擺臀跳 (神龍擺尾)	太空跑步 (太空漫遊)	膝彈轉體 180° 至臀落
4		分腿跳	垂直跳	垂直跳	坐彈起
5		垂直跳	分腿跳	垂直跳轉體 180°	垂直跳轉體 180°
6		垂直跳	垂直跳	分腿跳	團身跳 (抱膝跳)
7		團身跳 (抱膝跳)	垂直跳轉體 180°	立彈至臀落	立彈至臀落
8		垂直跳	垂直跳	坐彈轉體 180°起 至足落	坐彈轉體 180° 至膝落
9		垂直跳	立彈至臀落	立彈轉體 180° 至臀落	膝彈至臀落
10		分腿跳	坐彈起	坐彈起	坐彈起
	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停

註：詳細評分規則，請見裁判規則說明





### 一般組各級規定動作內容及評分細則說明

級別	第 6 級 國小五年級	第 7 級 國小六年級	第 8 級 國中一年級	第 9 級 國中二年級	第 10 級 國中三年級
預跳	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	立彈至臀落	立彈轉體 180° 至臀落	立彈轉體 360° 至臀落	立彈至背落
2	坐彈至手膝落	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	背彈至腹落
3	手膝彈至腹落	腹彈起	坐彈至腹落	坐彈轉體 180° 至足落 (順向轉體)	腹彈起
4	腹彈至膝落	屈體跳	腹彈至腹落	分腿跳	屈體跳
5	膝彈起	立彈至手膝落	腹彈起	立彈轉體 180° 至腹落	垂直跳轉體 540°
6	分腿跳	手膝彈至臀落	屈體跳	腹彈轉向 180° 至腹落	團身跳
7	立彈至臀落	坐彈轉體 180° 至腹落	立彈至腹落	腹彈起	立彈至背落
8	坐彈轉體 180° 至手膝落	腹彈起	腹彈至臀落	團身跳(抱膝跳)	背彈起至背落
9	手膝彈轉體 180° 至臀落 (順向轉體)	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
10	坐彈起	垂直跳轉體 360°	坐彈起	挺身(反動) 屈體跳	背彈起
	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停

註：詳細評分規則，請見裁判規則說明



### 一般組各級規定動作內容及評分細則說明

級別	第 11 級 高中生以上	第 12 級 高中生以上	第 13 級 高中生以上
預跳	垂直跳 (預跳)	垂直跳 (預跳)	垂直跳 (預跳)
1	團身後空翻	團身後空翻	直體後空翻
2	分腿跳	分腿跳	分腿跳
3	立彈轉體 180° 至臀落	立彈轉體 180° 至臀落	立彈轉體 180° 至臀落
4	坐彈轉體 180° 至足落 (順向轉體)	坐彈轉體 180° 至足落 (順向轉體)	坐彈轉體 180° 至足落 (順向轉體)
5	垂直跳轉體 180°	屈體跳	屈體跳
6	屈體跳	團身前空翻 轉體 180°	直體後空翻 轉體 360°
7	垂直跳轉體 360°	抱膝跳	垂直跳轉體 180°
8	抱膝跳	前空翻 3/4 至背落	抱膝跳
9	前空翻 3/4 至背落	背彈至腹落	前空翻 3/4 至背落
10	背彈起	腹彈起	團身前空翻 5/4 轉體 180°起
	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停
難度 分值	1.4	1.9	2.6

說明：大專及社會組比第 11、12、13 其中一級動作，詳細評分規則，請見裁判規則說明。

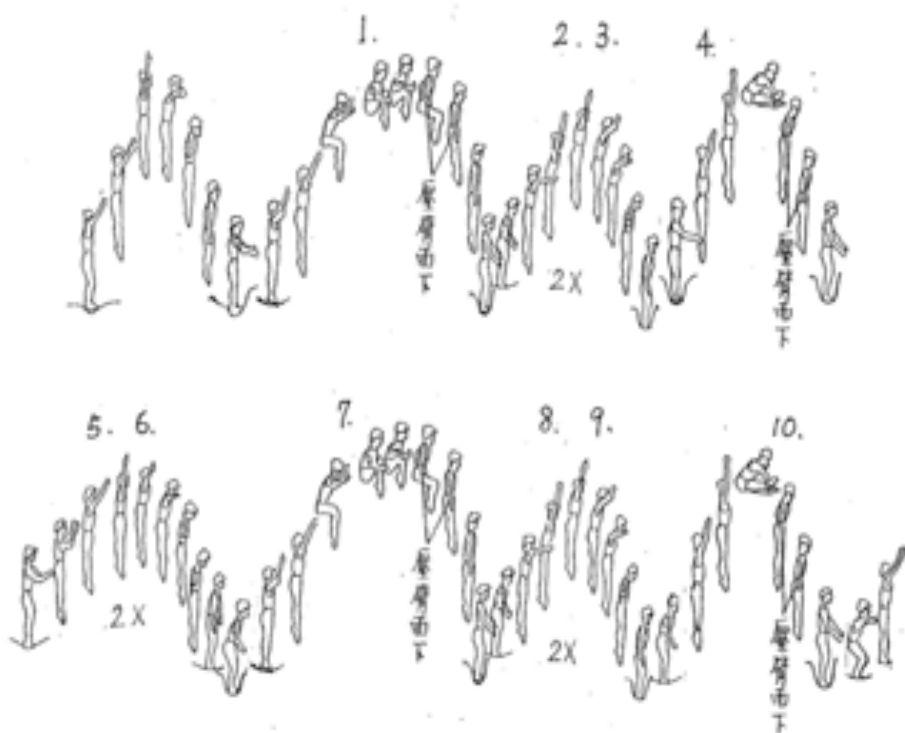


一般組-幼稚園

(第 1 級)

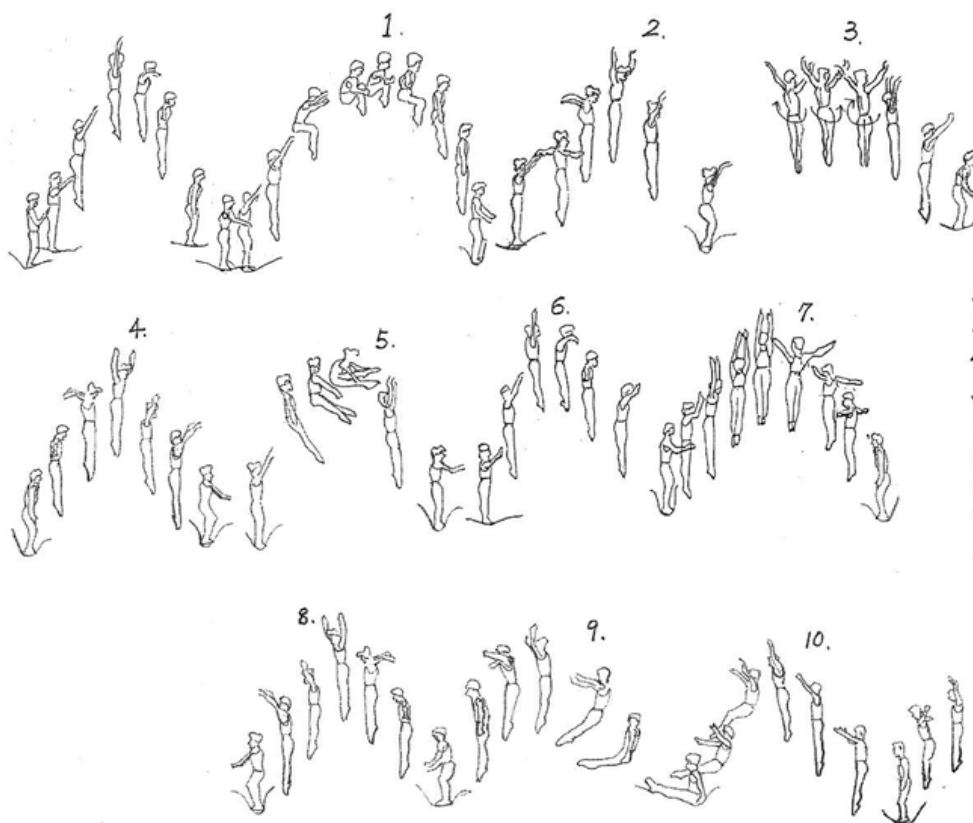


- 預跳
1. 團身跳(抱膝跳)
  2. 垂直跳連續做10次
- 急停



一般組  
國小一年級  
(第 2 級)

- 垂直跳(預跳)
1. 抱膝跳
  2. 垂直跳
  3. 垂直跳
  4. 分腿跳
  5. 垂直跳
  6. 垂直跳
  7. 抱膝跳
  8. 垂直跳
  9. 垂直跳
  10. 分腿跳
- 緩衝跳接急停  
或直接急停



一般組  
國小二年級  
(第3級)

預跳

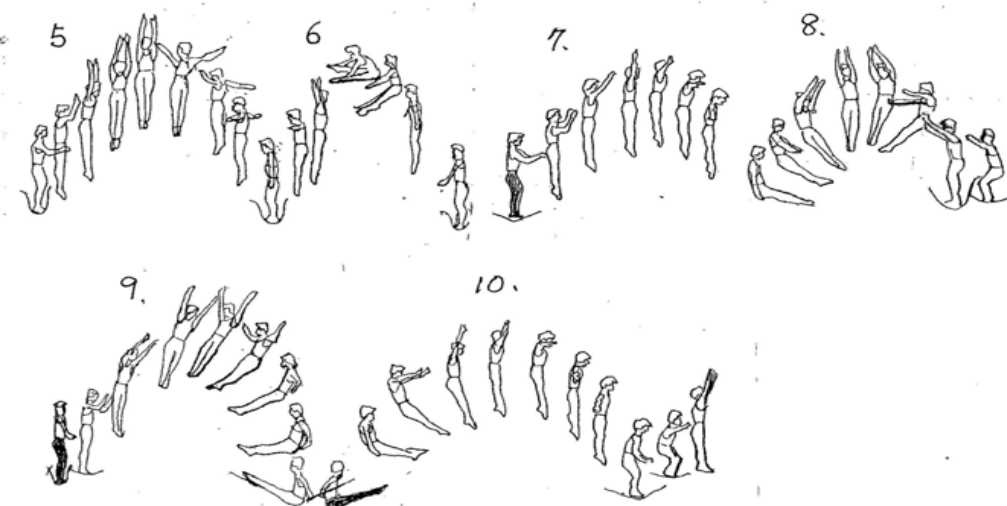
1. 抱膝跳
2. 垂直跳
3. 擺臀跳(神龍擺尾)
4. 垂直跳
5. 分腿跳
6. 垂直跳
7. 垂直跳轉体180°
8. 垂直跳
9. 立跳至臀落
10. 坐彈起

緩衝一跳接急停  
或直接急停

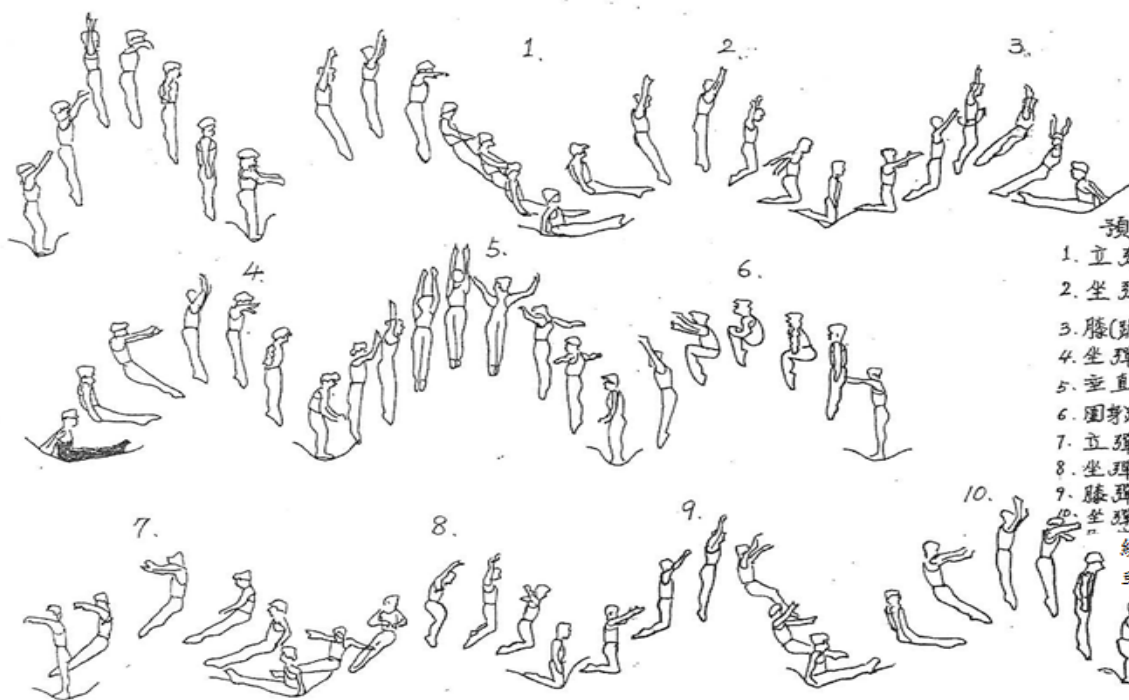




一般組  
國小三年級  
(第4級)



- 垂直跳(預跳)
1. 垂直跳轉體360°
  2. 垂直跳
  3. 太空跑步
  4. 垂直跳
  5. 垂直跳轉體180°
  6. 分腿跳
  7. 立彈至臀落
  8. 坐彈轉體180°至足落
  9. 立彈轉體180°至臀落
  10. 坐彈起
- 緩衝一跳接急停  
或直接急停

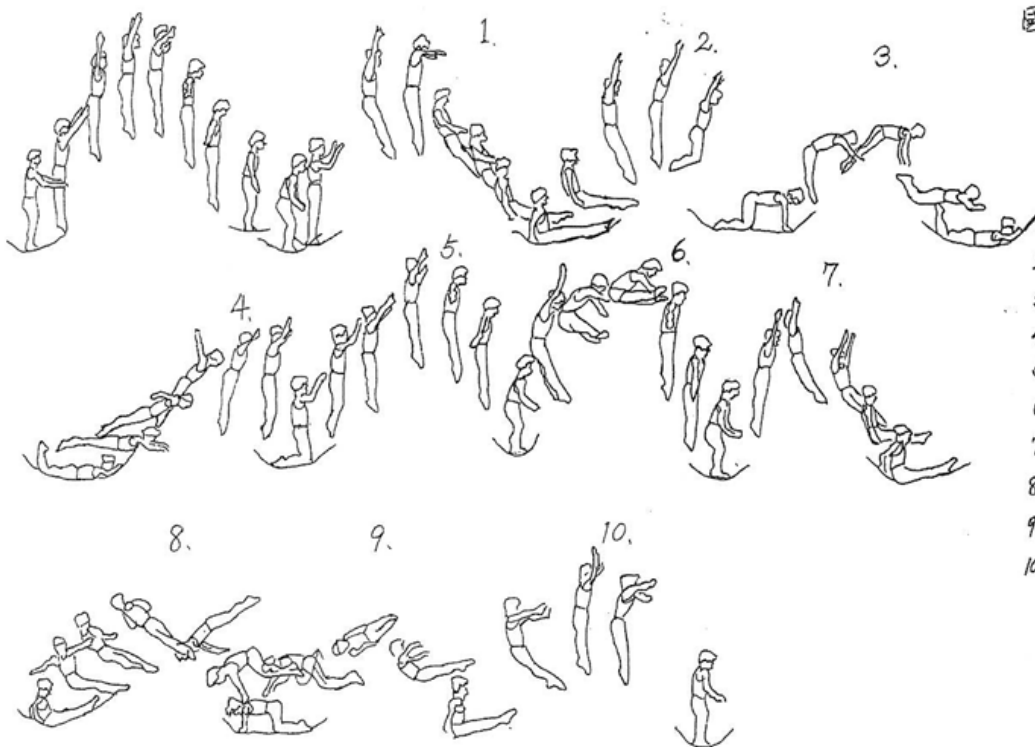


一般組  
國小四年級  
(第5級)

- 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
- 緩衝一跳接急停  
或直接急停

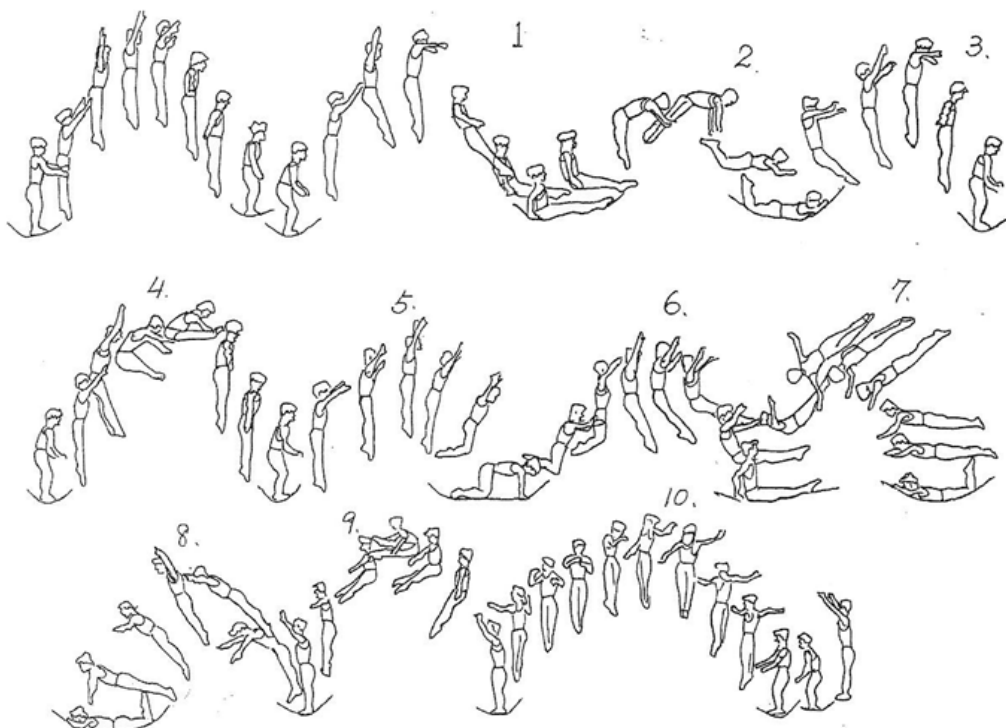


一般組  
國小五年級  
(第6級)



- 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
- 緩衝一跳接急停  
或直接急停

一般組  
國小六年級  
(第7級)

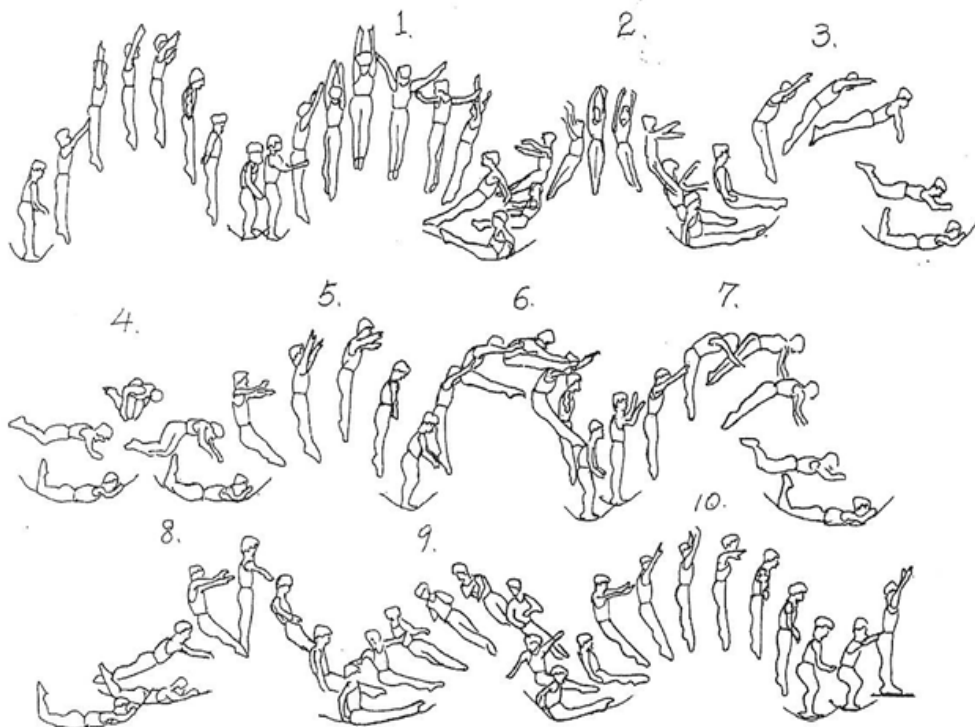


- 預跳
1. 立彈至臀落
  2. 坐彈至腹落
  3. 腹彈起
  4. 屈膝跳
  5. 立彈至手膝落
  6. 手膝彈至臀落
  7. 坐彈轉體180°至腹落
  8. 腹彈起
  9. 分腿跳
  10. 垂直跳轉體360°
- 緩衝一跳接急停  
或直接急停



一般組

國中一年級  
(第 8 級)



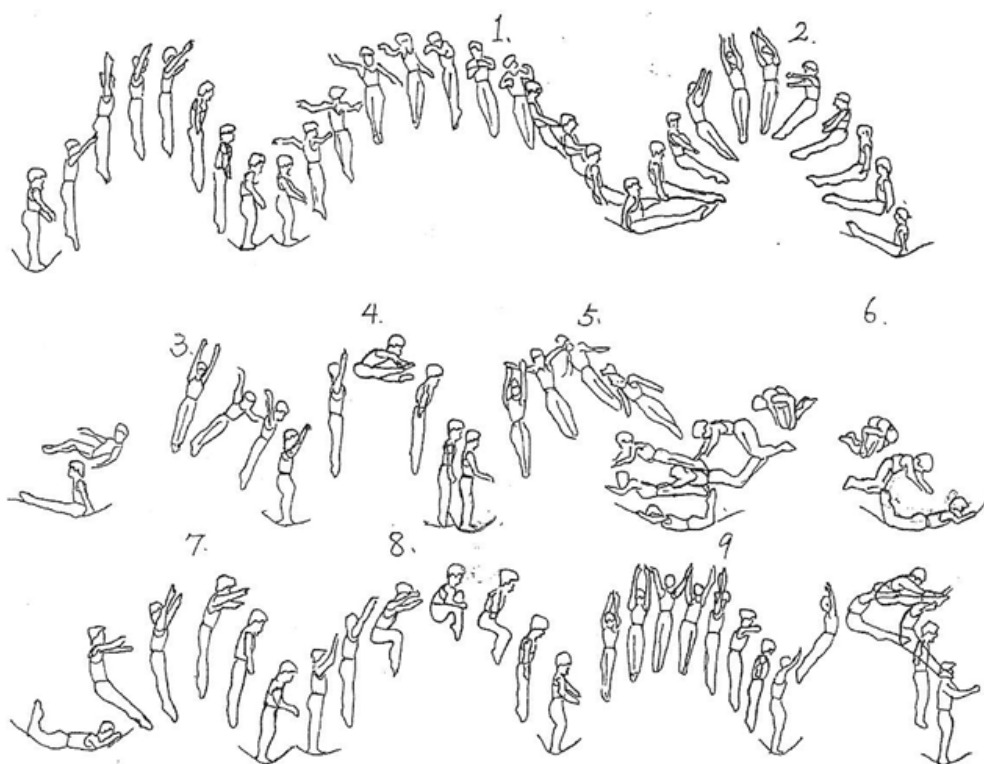
預跳

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

緩衝一跳接急停  
或直接急停

一般組

國中二年級  
(第 9 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(反動)屈體跳

緩衝一跳接急停  
或直接急停



一般組  
國中三年級  
(第 9 級)

垂直跳(預跳)

1. 立彈至背落
2. 背彈至腹落
3. 腹彈起
4. 屈體跳
5. 垂直跳轉體 $540^{\circ}$
6. 圓身跳
7. 立彈至背落
8. 背彈騰起回至背落
9. 背彈轉體 $360^{\circ}$ 至背落
10. 背彈起

緩衝-跳接急停  
或直接急停

一般組  
高中生  
大專及社會  
(第 11 級)

預跳

1. 圓身後空翻
2. 分腿跳
3. 立彈轉體 $180^{\circ}$ 至背落
4. 坐彈轉體 $180^{\circ}$ 至足落
5. 垂直跳轉體 $180^{\circ}$
6. 屈體跳
7. 垂直跳轉體 $360^{\circ}$
8. 挖膝跳
9. 前空翻 $180^{\circ}$ 至背落
10. 背彈起

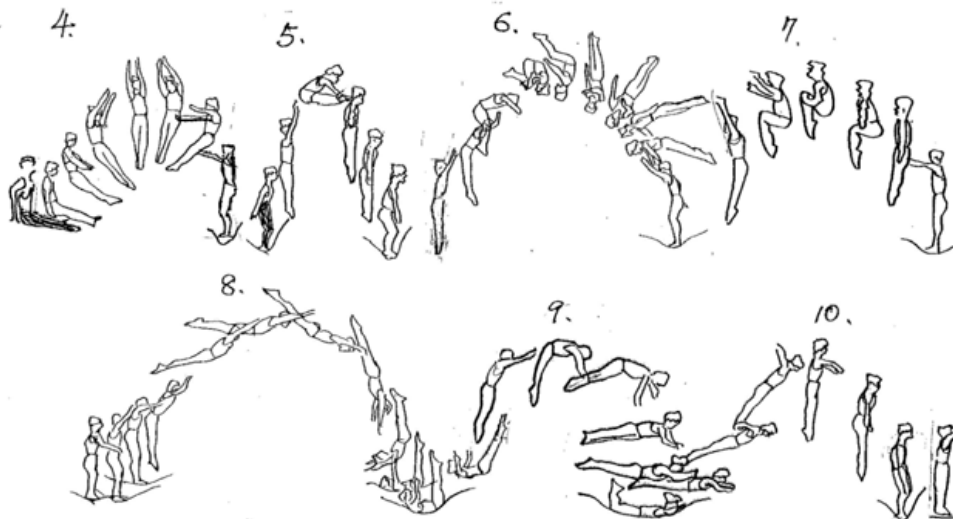
緩衝-跳接急停  
或直接急停

圓.屈.直.體  
均可



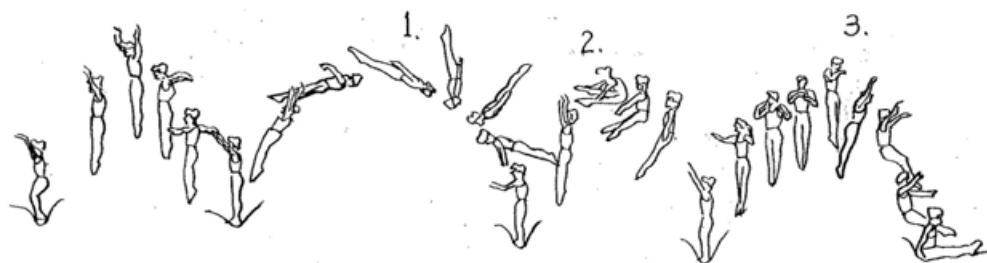


一般組  
高中生以上  
大專及社會  
第12級

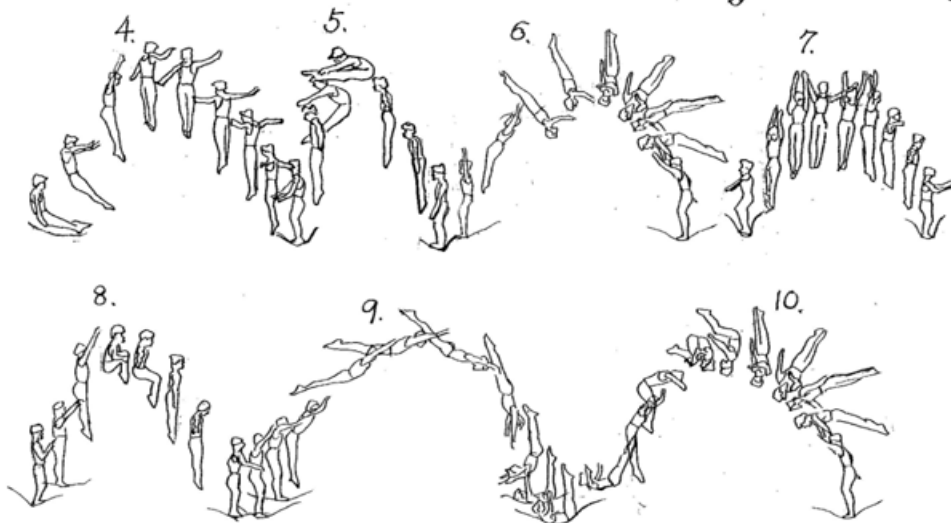


垂直跳(預跳)

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. 屈體跳 (順向轉體)
  6. 團身前空翻轉體180°
  7. 抱膝跳
  8. 前空翻至背落
  9. 背彈至腹落
  10. 腹彈起
- 緩衝跳接急停  
或直接急停



一般組  
高中生以上  
大專及社會  
第13級



垂直跳(預跳)

1. 直體後空翻
  2. 分腿跳
  3. 立彈轉體180°至臀落
  4. 坐彈轉體180°至足落 (順向轉體)
  5. 屈體跳
  6. 直體後空翻轉體360°
  7. 垂直跳轉體180°
  8. 抱膝跳
  9. 前空翻至背落
  10. 團身前空翻1/4轉體180°起
- 緩衝一跳接急停  
或直接急停



## 裁判規則說明：

一、裁判依據國際體操總會(FIG)所頒布的 2022~2024 年國際彈翻床評分規則評分。

二、幼稚園主要動作為連續 10 次垂直跳，技術分及位移分的評分方式與其他組別相同 (請參照第四部份)，增加時間分制 (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，總分計算分方式與其他組別有所不同 (請參照規則說明最後的得分計算部分)。

★幼稚園組參賽年齡規定：限定需大班幼兒園學員 (105 年 09 月 02 日~106 年 09 月 01 日)

★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。

★幼稚園組，比賽時在彈翻床一側的教練 (或保護員)可以幫忙數彈跳次數，其他組別如果出現教練提示動作的情況，將扣總分 0.6 分由裁判長執行。

三、每一床的裁判組成為：

### 一般組 (全組別) 與公開組 1~5 級 (國小四年級及以下)

裁判長 1 名

技術裁判 4 名 (幼稚園組，3 名技術裁判，1 名計時裁判)

位移裁判 2 名

### 公開組 6~11 級 (國小五年級及以上)

裁判長 1 名

技術裁判 4 名

難度裁判 1 名

位移裁判 2 名

\*兩名位移裁判分別站於彈翻床的斜對角線，依據國際評分規則進行扣分，扣分標準如下：

#### ★位移裁判

0.3	0.2	0.3
0.2	0.1	0.2
0.3	0.2	0.3

#### ★位移裁判

四、彈翻床技術評分

#### 飛行階段

- \* 手臂位置 (包括屈臂和開臂過大) 扣 0.0-0.1
- \* 腿的位置 (包括屈膝、未繃腳尖、分腿) 扣 0.0-0.2
- \* 身體姿態 (垂直跳屈體和分腿跳的水平屈體角度) 扣 0.0-0.2



### 展體和落網（地）階段

- \* 空翻展體，保持直體姿勢（包括身體在達水平前未完成轉體） 扣 0.0-0.3
- \* 沒有展體 扣 0.3

注：每一個動作的累計扣分不能超出 0.5 分。

### 完整一套動作落網階段

- \* 緩衝跳缺乏控制 扣 0.1
- \* 落網扣分 (最多 0.2 分)

注：緩衝跳和落網不穩定的扣分，不能超過 0.3 分。

## 五、一般組與公開組 1~5 級（國小四年級及以下）:

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。

### 公開組 6~11 級（國小五年級及以上）:

採自選動作，但必須與報名時或比賽前所繳交的比賽卡動作順序一致，否則被視為動作中斷，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。

**比賽卡:** 公開組 6~11 級的比賽，報名時需附上比賽卡，如果賽前要更改比賽卡內容，請於正式比賽開始前兩個小時交至大會裁判組。

六、預跳動作在一分鐘內不扣分，61-90 秒扣 0.2 分，91-120 秒扣 0.4 分，超過 120 秒扣 0.6 分，超過 181 秒不得開始比賽。

★正式比賽的賽前練習每位運動員可於比賽床練習一回，每回不超過 25 秒，嚴重違規者將由裁判長於隨後開始的整套動作總分中扣 0.3 分。

七、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，裁判長依據規定，扣總分 2.0 分。

八、公開組自選動作動作重複，當一個動作以不同身體姿勢完成時，確定這兩個動作是否重複依據兩個因素：轉體的數量和階段及空翻的數量。

#### 1. $0^{\circ}$ - $180^{\circ}$ 轉體

$270^{\circ}$  及以上的空翻動作，有三種姿勢的可能。

例如:

3/4 後空翻	( $T=0^{\circ}$ $S=270^{\circ}$ )	三種姿勢
1/2 轉體成站	( $T=180^{\circ}$ $S=90^{\circ}$ )	一種姿勢
1 1/4 前空翻轉體 $180^{\circ}$ (背彈前空翻轉體 $180^{\circ}$ )	( $T=180^{\circ}$ $S=450^{\circ}$ )	三種姿勢

#### 2. 轉體 $360^{\circ}$ 及以上

空翻超過  $450^{\circ}$ ，有三種姿勢。

例如:

1 1/4 前空翻轉體 $540^{\circ}$	( $T=540^{\circ}$ $S=450^{\circ}$ )	一種姿勢
1/1 後空翻，1/1 轉體 (轉體 $360^{\circ}$ )	( $T=360^{\circ}$ $S=360^{\circ}$ )	一種姿勢



## 中華民國 111 年全國彈翻床錦標賽

2/1 後空翻，2/1 轉體（後空翻兩周轉體  $720^\circ$ ）（ $T=720^\circ$   $S=720^\circ$ ）三種姿勢

### 3. 多周空翻

多周空翻只能以一種姿勢完成，即團身、屈體、直體姿勢，難度裁判根據選手完成動作過程中最低難度的身體姿勢判定該動作難度。

例如：前空翻三周轉體  $180^\circ$ ，第一周屈體，第二周團身，則難度裁判應判該動作為團身姿勢。

★不同體勢的後空翻轉體  $360^\circ$  在國際規則上只有一種姿勢，不得編排在同一套動作中，但全國彈翻床錦標賽考慮比賽動作的多樣性，允許自選動作中編排團身後空翻轉體  $360^\circ$  及直體後空翻轉體  $360^\circ$  在同一套動作中。

### 九、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。

★曾參加全國彈翻床錦標賽公開組獲個人第 8 名以內之選手必須報名公開組。

### 十、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、亦不得配戴多餘的飾品，每違反一項規定者在最後得分中扣除 0.2 分。

★白色厚底運動短襪為佳，禁止穿深色或黑色的襪子避免影響裁判對腳尖姿態的判決。

十一、比賽時，選手所屬的教練/保護員應手持保護墊，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、近兩年全國彈翻床錦標賽的比賽成績將會當作我國準備參加近一年國際比賽的選手代表遴選資格之一。

## 一套動作最後得分的計算

### 幼稚園組：

**技術分 (E 分-最高 10 分) + 位移分 (H 分-最高 10 分) + 壓臂加分 (1.0 分) + 時間分(T 分)-扣分**

**技術分：**從最高分 10 分或裁判長確定的最高分中減去每個動作的技術扣分，即為技術分。

3 名技術裁判的評分扣除最高分和最低分，剩餘 1 個中間分為技術分 (E)。

**位移分：**從最高分 10 分或裁判長確定的最高分中減去每個動作的位移扣分，即為位移分。

2 名位移裁判員扣分的平均分即為位移分。

**壓臂加分：**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。

**時間分：**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



一般組 2~10 級(國小一年級至國中三年級)及公開組 2~5 級(國小一到四年級)的組別:

技術分 (E 分-最高 20 分) + 位移分 (H 分-最高 10 分) - 扣分

技術分: 從最高分 10 分或裁判長確定的最高分中減去每個動作的技術扣分, 即為技術分。  
4 名技術裁判的評分扣除最高分和最低分, 剩餘 2 個中間分之和為技術分  $\langle E+E \rangle$ 。  
位移分: 從最高分 10 分或裁判長確定的最高分中減去每個動作的位移扣分, 即為位移分。  
2 名位移裁判員扣分的平均分即為位移分。

一般組 11~13 級(高中生及以上)的組別:

技術分 (E 分-最高 20 分) + 位移分 (H 分-最高 10 分) + 難度分 (依級別而有所不同) - 扣分

技術分: 從最高分 10 分或裁判長確定的最高分中減去每個動作的技術扣分, 即為技術分。  
4 名技術裁判的評分扣除最高分和最低分, 剩餘 2 個中間分之和為技術分  $\langle E+E \rangle$ 。  
位移分: 從最高分 10 分或裁判長確定的最高分中減去每個動作的位移扣分, 即為位移分。  
2 名位移裁判員扣分的平均分即為位移分。  
難度分: 依選擇不同的級別 (11~13), 而有不同的難度, 請報名時於報名單上標示所選的級別。如賽前要更改級別, 請於正式比賽開始前兩個小時告知大會裁判組。  
如發生動作中斷, 只計算到成功完成動作的難度。

級別	第 11 級 高中生以上	第 12 級 高中生以上	第 13 級 高中生以上
難度 分值	1.4	1.9	2.6

公開組 6~11 級(國小五年級及以上)的組別:

技術分 (E 分-最高 20 分) + 位移分 (H 分-最高 10 分) + 難度分 (自選動作的難度相加) - 扣分

技術分: 從最高分 10 分或裁判長確定的最高分中減去每個動作的技術扣分, 即為技術分。  
4 名技術裁判的評分扣除最高分和最低分, 剩餘 2 個中間分之和為技術分  $\langle E+E \rangle$ 。  
位移分: 從最高分 10 分或裁判長確定的最高分中減去每個動作的位移扣分, 即為位移分。  
2 名位移裁判員扣分的平均分即為位移分。  
難度分: 依自選的動作難度相加, 報名時需附上比賽卡, 如賽前要更改比賽卡內容, 請於正式比賽開始前兩個小時交至大會裁判組。比賽時必須與報名或比賽前所繳交的比賽卡動作順序一致, 否則被視為動作中斷, 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