



112 年全國彈翻床錦標賽競賽規則

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
單一動作難度上限					
1.3		1.6			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、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



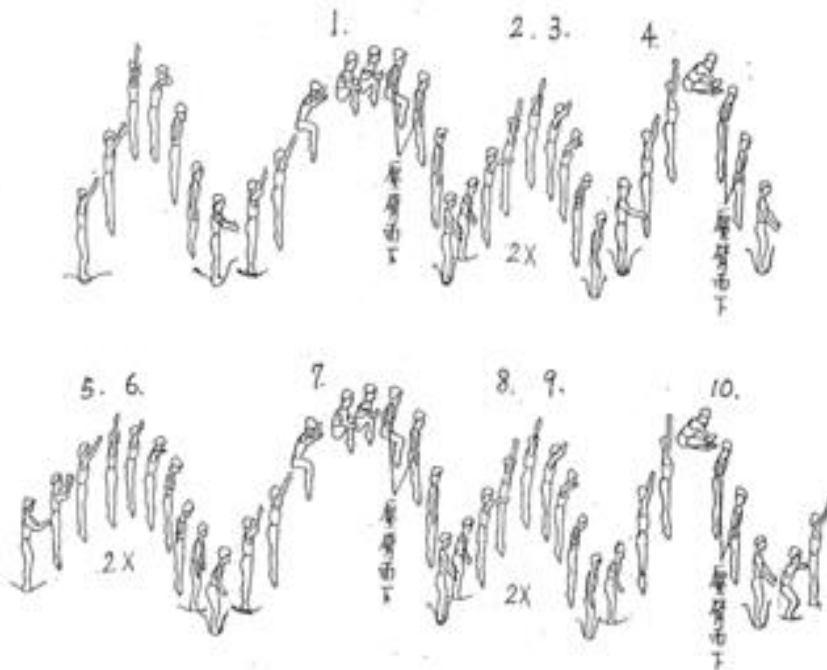
公開組
幼稚園
(第1級)



預跳

1. 團身跳 (抱膝跳)
2. 重直跳連續 10 次

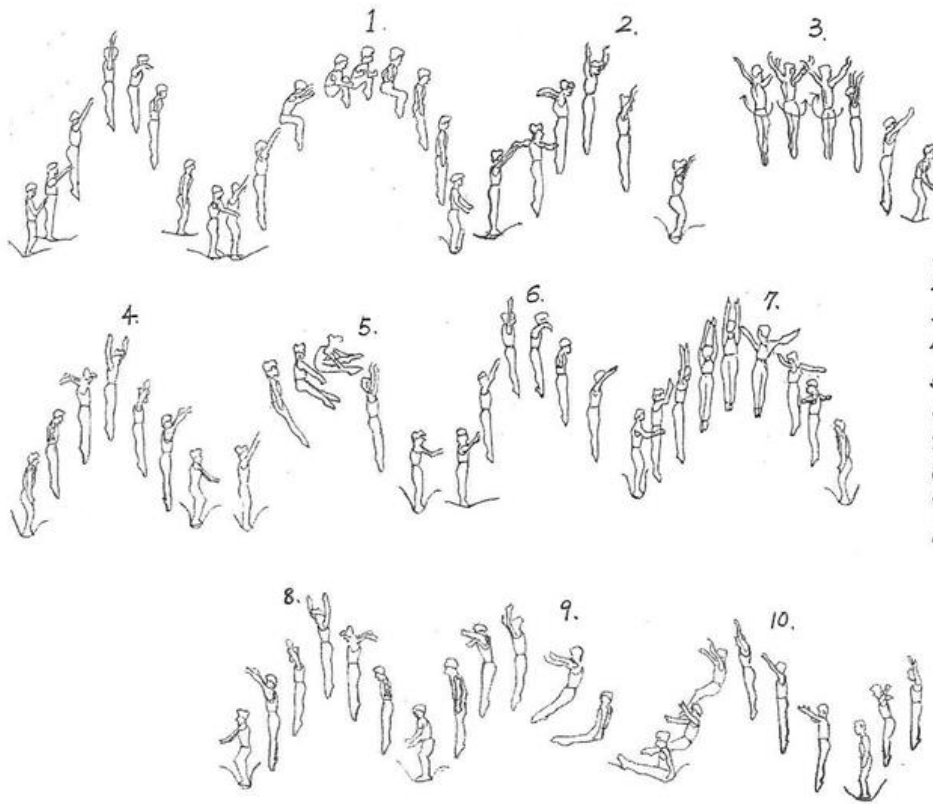
緩衝一跳接急停
或直接急停



國小一年級
(第2級)

垂直跳(預跳)

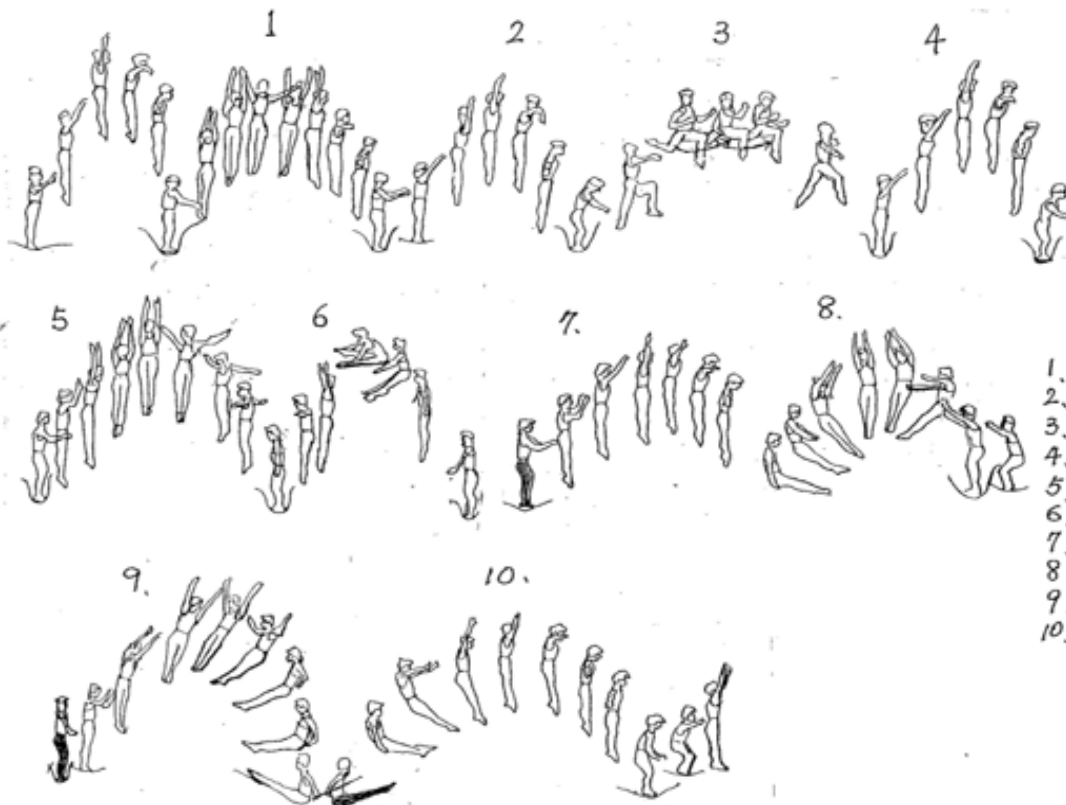
1. 抱膝跳
 2. 垂直跳
 3. 垂直跳
 4. 分腿跳
 5. 垂直跳
 6. 垂直跳
 7. 抱膝跳
 8. 垂直跳
 9. 垂直跳
 10. 分腿跳
- 緩衝跳接急停
或直接急停



公開組
國小二年級
(第3級)

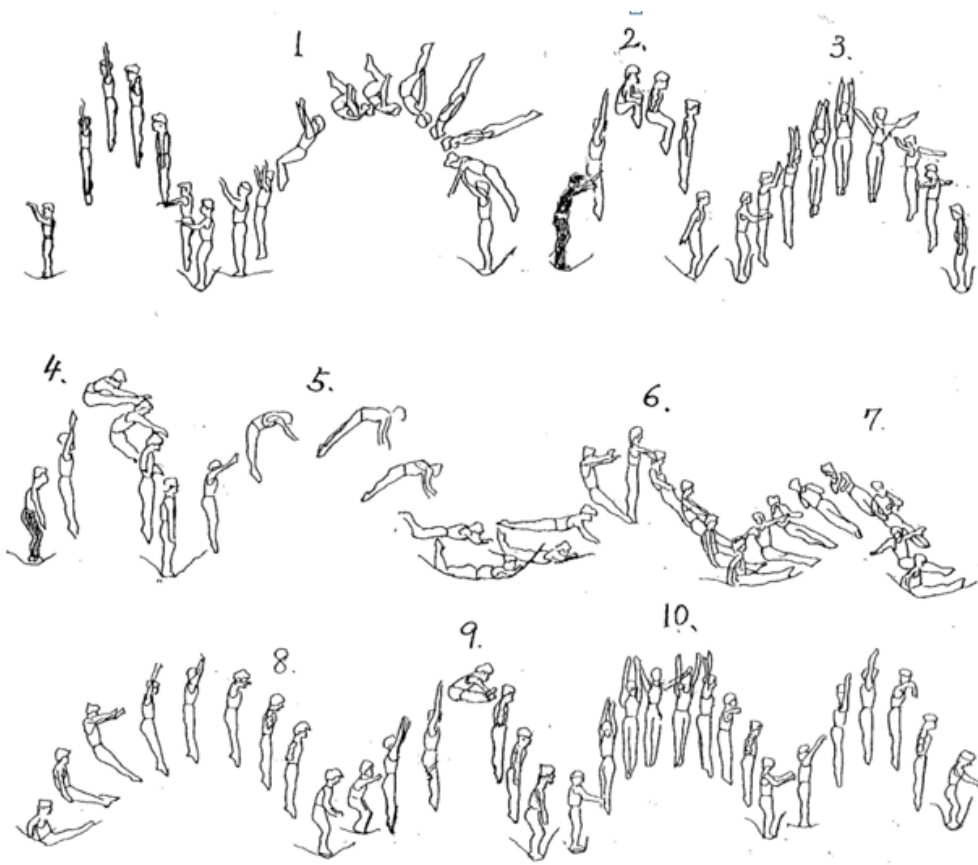
- 預跳
1. 抱膝跳
 2. 垂直跳
 3. 擺臀跳(神龍擺尾)
 4. 垂直跳
 5. 分腿跳
 6. 垂直跳
 7. 垂直跳轉體180°
 8. 垂直跳
 9. 立跳至臀落
 10. 坐彈起

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
- 緩衝一跳接急停
或直接急停



公開組
國小四年級
(第5級)

- 垂直跳(預跳)
1. 團身後空翻
 2. 團身跳
 3. 垂直跳轉體180°
 4. 屈體跳
 5. 立彈至腹落
 6. 腹彈至臀落
 7. 坐彈轉體360°至臀落
 8. 坐彈起
 9. 分腿跳
 10. 垂直跳轉體360°
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。