

國際體操協會 (FIG) 韻律體操手具規格

2015 年 4 月 1 日公告版本

項目	顏色或材質
繩	<ul style="list-style-type: none"> ● 材質：麻或類似的適合材質 ● 長度：自訂（成人、青少年皆是） ● 厚度：中段平均或強化 ● 外形：兩端繩頭打結或不打結，沒有木製把手，可纏縛長度為手掌寬而不滑的材質。 ● 顏色：自訂，亮色系較佳。
環	<ul style="list-style-type: none"> ● 材質：木質或合成纖維 ● 重量：最少 300 公克 ● 內徑：成人組最少 800 ~ 900 公釐 青少年組最少 700 ~ 900 公釐，可纏縛 ● 顏色：自訂，亮色系較佳。
球	<ul style="list-style-type: none"> ● 材質：橡膠或軟塑膠，抗靜電 ● 重量：最少 400 公克 ● 直徑：最少 180 ~ 200 公釐（成人、青少年皆是） ● 顏色：自訂，亮色系較佳。
棍棒	<ul style="list-style-type: none"> ● 材質：木質或合成纖維 ● 長度：最少 400 ~ 500 公釐（成人、青少年皆是） ● 重量：最少 150 公克 ● 外形：瓶狀 ● 小頭直徑：最多 30 公釐 ● 顏色：自訂，亮色系較佳，可纏縛。 （雙棒頭應確實固定於手具的頸部，不可旋轉）
彩帶	<ul style="list-style-type: none"> ● 材質：緞布或類似 ● 長度：全長一片 7 公尺，連接彩帶棒一端的彩帶，對折並重疊 1 公尺（允許誤差正負 0.1 公尺），已製作完成的彩帶全長最少 6 公尺（青少年最少 5 公尺） ● 重量：不含彩帶棒，最少 35 公克（青少年最少 30 公克） ● 寬度：40 ~ 60 公釐 ● 顏色：自訂，亮色系較佳。
彩帶棒	<p>彩帶棒</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 材質：木質、竹子、玻璃纖維或合成纖維 ● 長度：500 ~ 600 公釐 ● 直徑：最粗的一端最多 10 公釐 ● 外形：圓柱或圓錐形，握把可纏縛輕薄防滑的材質，最長 100 公釐 ● 顏色：自訂 <p>彩帶勾勾</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 材質：線、尼龍線或類似的物品，或可動的環連接彩帶棒。 ● 長度：最多 70 公釐

中華民國體操協會韻律體操國小中、低年級組自訂手具規格

105年2月23日修訂

組別	項目	顏色或材質
國小中年級組	繩	同 FIG 之規定
	環	同 FIG 之規定，唯重量最少 250 公克，內徑介於 650 ~ 800 公釐。
	球	同 FIG 之規定，唯重量最少 240 公克，直徑介於 150 ~ 180 公釐。
	棍棒	同 FIG 之規定，唯重量最少 75 公克，長度介於 330 ~ 400 公釐。
	彩帶	同 FIG 之規定，長度至少 4 公尺。
國小低年級組	繩	同 FIG 之規定
	環	同 FIG 之規定，重量不限，內徑介於 600 ~ 800 公釐。
	球	同 FIG 之規定，唯重量最少 240 公克，直徑介於 150 ~ 180 公釐。
	棍棒	同 FIG 之規定，唯重量最少 75 公克，長度介於 330 ~ 400 公釐。

★ 國小中年級組可使用大一年齡層之規定手具，亦即可使用青少年之規定手具。