



## 中華民國 107 年全國競技體操錦標賽競賽規程

壹、依據：教育部體育署 107 年 8 月 29 日臺教體署競(二)字第 1070029536 號函核定辦理。

貳、宗旨：提倡全民運動，提昇技術水準，推廣體操運動。

參、指導單位：教育部  
教育部體育署  
中華奧林匹克委員會  
中華民國體育運動總會

肆、主辦單位：中華民國體操協會  
新北市政府

伍、承辦單位：新北市體育會體操委員會

陸、協辦單位：新北市三重區厚德國民小學  
全國各縣市體育(總)會體操(協會)委員會

柒、比賽時間與地點：

一、時間：民國 107 年 10 月 11 日至 10 月 14 日(星期四至星期日)計 4 天，(10 月 10 日 9 時起至下午 6 時開放各單位練習，各單位練習時間將依照 9 月 14 日(星期五)報名結束後，於賽前一週由大會排定賽前練習時間表公布於協會網站，請各單位依據賽前練習時間表安排練習。10 月 13、14 兩日按照賽程安排依組別順序進行比賽。詳細情形請上網查詢(<http://www.ctga.net>)。

二、地點：新北市厚德國小體操館(地址：新北市三重區忠孝路一段 70 號)

捌、報名辦法：

一、報名時間與地點：

即日起至 9 月 14 日(星期五)下午五時前，以協會報名專用電子信箱報名：[ctga123@yahoo.com.tw](mailto:ctga123@yahoo.com.tw)，並與協會電話確認是否收到(02-27520643、02-27775365、02-87711470)。

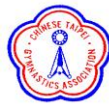
二、資格：

凡中華民國之國民以機關、團體、公司組隊均須報名參加社會組，代表各級學校限在籍學生不得跨校組隊(請於比賽時攜帶學生證或在學證明書加蓋單位印章，以備查驗)。

三、參賽人員需辦理保險：

本會已辦理保險，但請各單位務必自行再保險(不含學生保險)。報到時繳交保險單。

四、報名費用：個人：每人新臺幣 800 元；成隊：每隊新臺幣 3,000 元。報名後未參賽者，仍須繳交行政作業、保險等費用 200 元整。



## 五、人數限制：

- (一)每組每單位可報名數隊，但每組每單位成隊成績只取最佳一隊，全能及單項成績從該單位同組別所有參賽選手的成績取出，全能擇優 3 名為限，單項擇優 2 名為限。每隊報名人數 1 至 6 人，每項至多 5 人下場比賽，1 人為候補，不足 3 人時不計成隊競賽成績，改以個人競賽成績計算。
- (二)教練人數：每組每單位成隊至多 2 名教練，未成隊者至多 1 名教練。

## 玖、比賽項目及組別：

### 一、成隊競賽

- (一)、大專、社會男子組—包括專科、大學、社會之團體，機關、公司等，計地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。
- (二)、大專、社會女子組—包括專科、大學、社會之團體，機關、公司等，計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。
- (三)、高中男子組—包括高中、高職等，計地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。
- (四)、高中女子組—包括高中、高職等，計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。
- (五)、國中男子組—計地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。
- (六)、國中女子組—計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。
- (七)、國小高年級男子組—計地板、短木馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。
- (八)、國小高年級女子組—計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。
- (九)、國小中年級男子組—計地板、短木馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。
- (十)、國小中年級女子組—計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。
- (十一)、國小低年級男子組(含幼兒園)—計地板、短木馬、吊環、跳板、雙槓、單槓等六項
- (十二)、國小低年級女子組(含幼兒園)—計跳板、低木槓、平衡木、地板等四項。

### 二、個人全能競賽

- (一)、大專、社會男子組—包括專科、大學、社會之團體，機關、公司等，計地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。
- (二)、大專、社會女子組—包括專科、大學、社會之團體，機關、公司等，計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。
- (三)、高中男子組—包括高中、高職等，計地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。
- (四)、高中女子組—包括高中、高職等，計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。
- (五)、國中男子組—計地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。



- (六)、國中女子組—計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。
- (七)、國小高年級男子組—計地板、短木馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。
- (八)、國小高年級女子組—計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。
- (九)、國小中年級男子組—計地板、短木馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。
- (十)、國小中年級女子組—計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。
- (十一)、國小低年級男子組(含幼兒園)—計地板、短木馬、吊環、跳板、雙槓、單槓等六項
- (十二)、國小低年級女子組(含幼兒園)—計跳板、低木槓、平衡木、地板等四項。

### 三、個人單項競賽

- (一)、大專、社會男子組—包括專科、大學、社會之團體，機關、公司等，  
計地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。
- (二)、大專、社會女子組—包括專科、大學、社會之團體，機關、公司等，  
計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。
- (三)、高中男子組—包括高中、高職等，  
計地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。
- (四)、高中女子組—包括高中、高職等，  
計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。
- (五)、國中男子組—計地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。
- (六)、國中女子組—計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。
- (七)、國小高年級男子組—計地板、短木馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。
- (八)、國小高年級女子組—計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。
- (九)、國小中年級男子組—計地板、短木馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項。
- (十)、國小中年級女子組—計跳馬、高低槓、平衡木、地板等四項。
- (十一)、國小低年級男子組(含幼兒園)—計地板、短木馬、吊環、跳板、雙槓、單槓等六項
- (十二)、國小低年級女子組(含幼兒園)—計跳板、低木槓、平衡木、地板等四項

### 拾、場地器材規格：

依據最新版「中華民國體操協會競技體操評分規則」設置。(請上網查詢及下載，網址為 <http://www.ctga.net>)

### 拾壹、比賽規則

依據 2017~2020 國際競技體操規則及最新版「中華民國體操協會競技體操評分規則」之規定實施。詳情請上網查詢及下載。

註：如有動作未列入 F. I. G. 評分規則中，請於領隊教練會議中提請認定，經由總裁判長判定難度後，由該項之 D1 裁判執行。



## 拾貳、名次評定與獎勵

### 一、成隊競賽(資格賽)

(一)每單位每組只取最佳一隊。

(二)每隊每個項目(男六項、女四項)取較優三位選手之成績加總為成隊成績。

(三)成績最高者為第一名，次高者為第二名，餘類推，各組依據頒獎準則頒發獎狀、獎盃、獎牌。成隊成績相同時，比較各隊個人全能成績，較高者名次列前。

### 二、全能競賽：

每組每單位最多錄取 3 名，取選手全部項目(男六項、女四項)的單項成績總合為個人全能成績，成績最高者為第一名，次高者為第二名，餘類推，錄取前八名頒發獎狀，前三名頒發獎狀、獎牌。得分相同時，名次並列。

### 三、單項競賽：

每單位每項最多錄取 2 名，取選手在各單項之得分為單項成績，成績最高者為該項第一名，次高者為第二名，餘類推，前八名頒發獎狀，前三名頒發獎狀、獎牌，得分相同時，名次並列。

## 拾參、頒獎準則

一、成隊競賽：各組錄取前六名，頒發獎狀，前三名並頒發獎牌、獎盃。

二、個人全能競賽：各組錄取前八名，頒發獎狀，前三名並頒發獎牌。

三、個人單項競賽：各組錄取前八名，頒發獎狀，前三名並頒發獎牌。

四、惟各單位申請獎勵時依教育部頒訂之頒獎辦法辦理。

五、教練部份依據該單位成績頒發獎狀，另可依據教育部體育署或各縣市政府教育局、學校等相關單位之規定敘獎或積分。

## 拾肆、單位報到與領隊、教練、裁判會議

一、**單位報到**：107 年 10 月 12 日(星期五)下午 14 時至 15 時 30 分於新北市立厚德國小體操館辦理。

二、**技術會議**：107 年 10 月 12 日(星期五)16 時於新北市立厚德國小體操館舉行，請各單位準時出席。

三、**裁判會議**：107 年 10 月 12 日(星期五)17 時於新北市立厚德國小體操館體操館舉行。

## 拾伍、申訴：

一、得依據 F. I. G. 國際體操總會規定提出申訴，凡任何有關競賽方面的質疑，請於技術會議、裁判會議提出，會後不得提出異議。

二、若提出難度申訴，須提出申訴書及繳交 5000 元之保證金；申訴成立即退回保證金，若申訴不成立，保證金將納入本會推展經費。

拾陸、承辦本活動之大會工作人員得依相關規定辦理敘獎。



中華民國 107 年度全國競技體操錦標賽

中華民國體操協會 主辦

拾柒、本規程經教育部體育署 107 年 8 月 29 日臺教體署競(二)字第 1070029536 號函核定辦理後實施，修正時亦同，如有質疑，以召開審判委員會會議解釋為準。





# 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。





# 參、女子競技體操評分要點

## 一、學齡前及國小低年級女生組

(一) 跳板：長 120 公分×寬 60 公分×高 22 公分；可任選由大會提供之跳板。

1. 依據「初級規定動作」跳板項目評分。

2. 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】

| 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                | 直體前空翻轉體 540 度 (6.8) | 14 | 直體前空翻轉體 720 度 (7.0) | 15 | 直體前空翻轉體 900 度 (7.2) |
| 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                | 直體後空翻轉體 540 度 (7.2) | 11 | 直體後空翻轉體 720 度 (7.4) | 12 | 直體後空翻轉體 900 度 (7.6) |

※以上動作是由助跑踏板彈起後實施之動作。

※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) 低木槓：由地面量起高度為 170 公分±10 公分

規定動作：

1. 上法：下列動作可用跳板擇一進行～後翻上 (1.0 分)或 屈身上 (2.0 分)



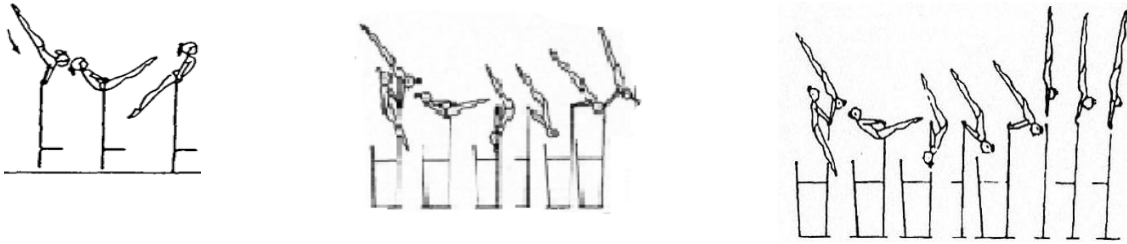
2. 前迴環 (1.0 分)



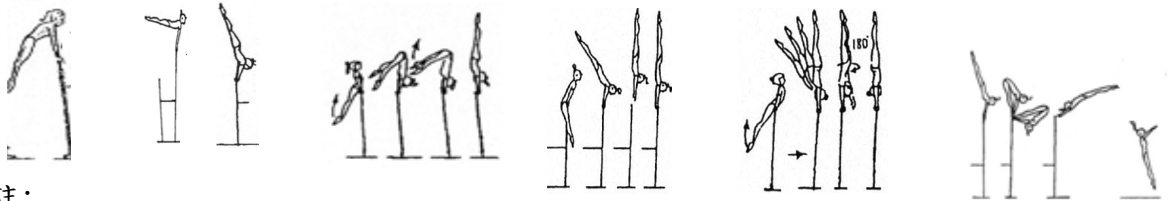
3. 支撐後擺 90° 以下(0.5 分)【或後擺 90°~169°(1.0 分)、分腿擺倒立(1.5 分)、併腿擺倒立(2.0 分)】



4. 後迴環(1.0 分)【或 浮撐後迴環(1.5 分)或 浮撐後迴環倒立(2.0 分)】



5. 下法：下列動作擇一進行~支撐後擺下，90° 以下(0.5 分)【後擺 90°~169°(1.0 分)、分腿擺倒立(1.5 分)、併腿擺倒立(2.0 分)、併腿倒立加轉 180°(2.0 分)】或立撐弧形前擺下(1.5 分)



備註：

1. 屈伸上直接連接前迴環動作可獲 0.5 加分
2. 前迴環直接連接後擺後接後迴環可獲 0.5 加分
3. 後迴環動作直接連接下法可獲 0.5 加分
4. 每個動作均可單獨實施

※低木槓項目 E 分起評分如下：

- 5 個動作起評分-不扣分
- 4 個動作起評分-2.0 分
- 3 個動作起評分-4.0 分
- 2 個動作起評分-6.0 分
- 1 個動作起評分-8.0 分
- 沒有動作-10.0 分

(三) 平衡木：由地面量起高度為 80 公分，中間可加 10 公分保護墊；依下列規定動作編排<時間：90 秒內>

1. 上法：橫木分腿支撐(靜止 2 秒) (0.5 分)



2. 舞蹈編配需加入(近木)及(側向)(墊腳尖)舞蹈動作 (各 0.3 分)



3. 單足起跳之前後分腿跳接雙腳起跳前後或分腿跳 (各 1.0 分/順序不可調換)



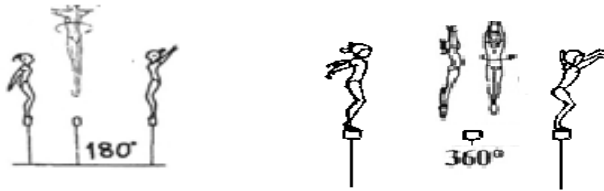
4. 單足旋轉 180°(0.5 分)【或 單足旋轉 360°(1.0 分)】



5. 側翻 (1.0 分)、後軟翻 (1.0 分)、前軟(1.0 分)



6. 橫木直體跳轉 180°(0.5 分)【或 橫木直體跳轉 360°(1.0 分)】



7. 下法：助跑連接垂直跳下 (0.5 分)【或 難度表內各式空翻下(1.0 分)】



(四) 地板：依下列動作編排，需配音樂 <時間：90 秒內>

1. 側翻內轉(0.5 分)接後手翻(1.0 分)接垂直跳(0.5 分)【或 後空翻(1.5 分)】

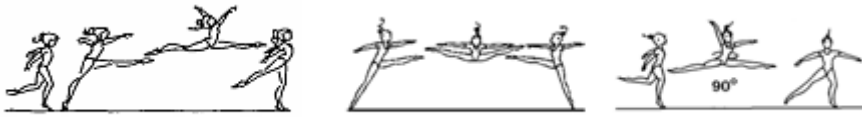


2. 併腿前手翻(1.0 分)接前滾翻【或魚躍前滾翻(0.5 分)或前空翻(1.0 分)】





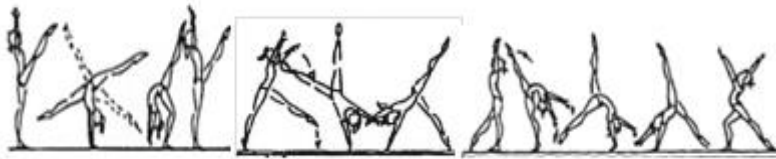
3. 一趟單足起跳之前後分腿跳及單足起跳之側向大跨跳(兩個跳躍) 動作組合, 各(1.0分)



4. 倒立前滾翻(倒立須靜止 2 秒)直接連接左右正劈, 趴地靜止 2 秒 (0.5 分)



5. 前軟翻(0.5 分)接側翻(0.5 分)接後軟翻(0.5 分)



6. 單腳旋轉 360°(0.5 分)【或單腳旋轉 540°(1.0 分) 或單腳旋轉 720°(1.5 分)】



※平衡木、地板項目 E 分起評分如下：7 個及 7 個以上動作 - 不扣分

5 - 6 個動作 - 4.00 分

3 - 4 個動作 - 6.00 分

1 - 2 個動作 - 8.00 分

沒有動作 - 10.0 分

## 二、國小中年級女生組

(一) 跳馬：由地面量起高度為 100~125 公分

1. 實施兩次，動作可相同可不同，取最高分

2. 採用 2017~2020 年 F. I. G. 國際女子競技體操評分規則評分

(二) 高低槓：由地面量起，高槓高度為 250 公分，低槓高度為 170 公分，另可增加 20 公分墊子；

規定動作：

1. 上法：屈身上(0.5 分)

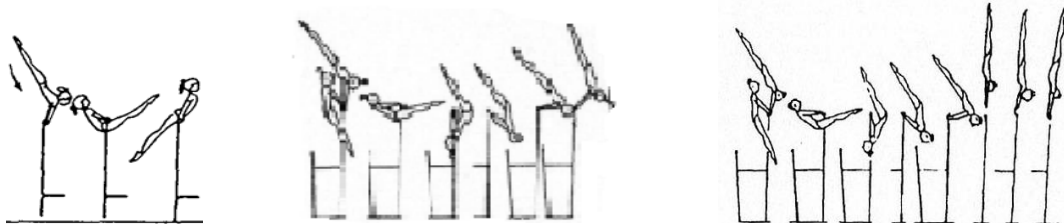




2. 後擺  $90^{\circ} \sim 169^{\circ}$  (0.3 分) 【或 分腿擺倒立(0.5 分) 或 併腿擺倒立(1.0 分)】



3. 後迴環(0.3 分) 【或 浮撐後迴環(0.5 分) 或 浮撐後迴環倒立(1.0 分)】



4. 後擺踩槓跳接高槓 (0.3 分) 【或 立撐弧形前擺接高槓(1.0 分)】



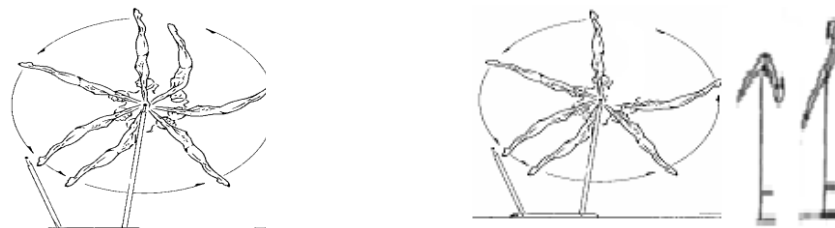
5. 高槓屈身上(0.5 分)



6. 高槓後擺  $90^{\circ} \sim 169^{\circ}$  (0.3 分) 【或 分腿擺倒立(0.5 分) 或 併腿擺倒立(1.0 分)】



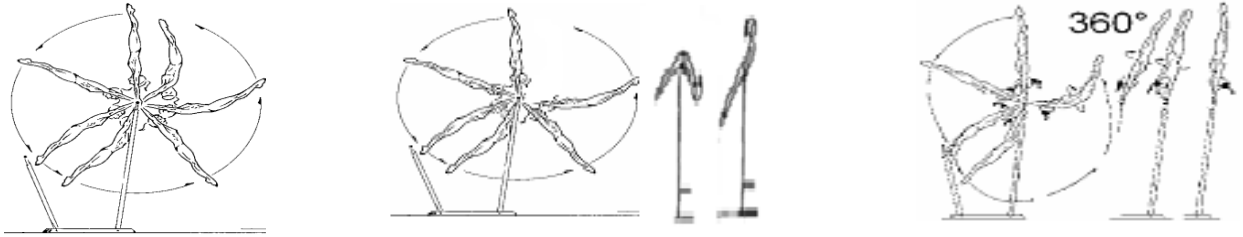
7. 大迴環(車輪)(1.0 分) 【或 大迴環掛腹上(0.3 分)】



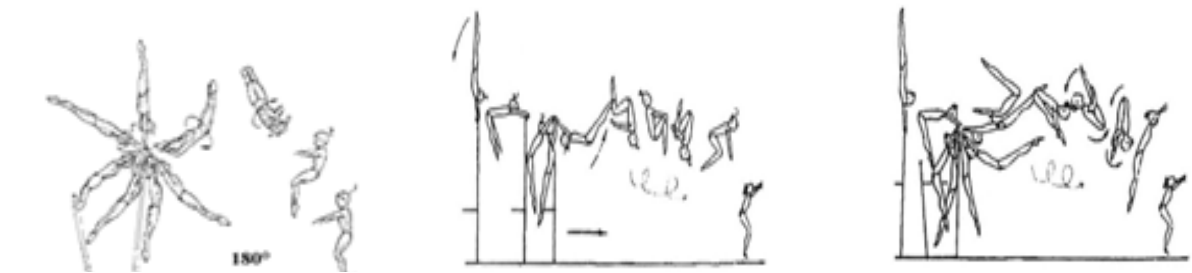
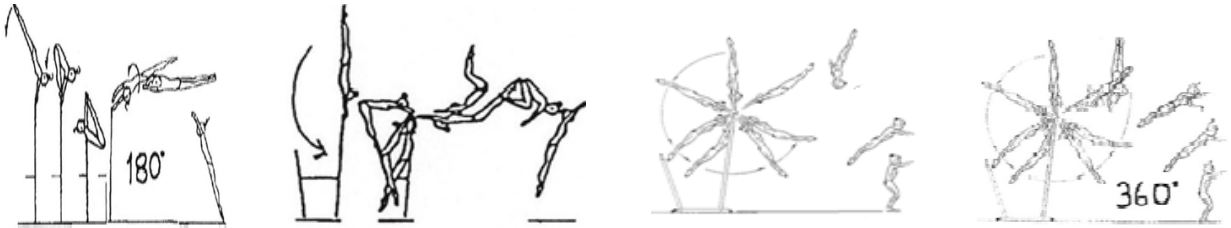




8. 大迴環(車輪)(1.0分)【或 大迴環掛腹上(0.3分)或 大迴環(車輪)360°(1.5分)】



9. 下法：踩槓弧形前擺轉體 1/2 或團身空翻下(0.1分)、屈體空翻下(0.3分)、直體後空翻下(0.5分)【或 加轉 180°(1.0分)加轉 360°(1.5分)或 團身、屈體 2 周下(1.5



備註：

技術要求

動作需連貫不可停頓，實施大迴環掛腹上動作，允許一次空擺不扣分，第二次空擺扣 0.5 分

※高低槓項目 E 分起評分如下：7 個及 7 個以上動作 - 不扣分

5 - 6 個動作 - 4.00 分

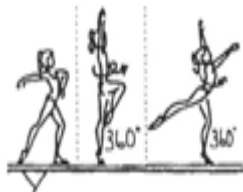
3 - 4 個動作 - 6.00 分

1 - 2 個動作 - 8.00 分

沒有動作 - 10.0 分

(三) 平衡木：由地面量起高度為 100 公分；依下列動作種類要求編排<時間：90 秒內>

1. 一個至少兩個不同體操系動作的連接，其中一個必須是分腿 180°(僅限前後分腿)的單足跳，雙足跳或小跳。
2. 單足旋轉 360 度。





3. 一個至少由 2 個動作組成的技巧串【若其中一個動作為空翻或由 3 個動作組成的技巧串加 0.5 分】（如實施兩個分腿後手翻的連接動作，承認兩個難度價值）。
4. 具有不同方向(向前/向側和向後)的技巧動作。
5. 國小中年級組難度價值：A=0.1 分，B=0.3 分，C =0.5 分，D 以上 1.0 分

**(四) 地板：**依下列動作種類要求編排，需搭配音樂 <時間：90 秒內>

1. 一個至少含兩個不同體操系動作組成的舞蹈段落，其中一個須含前後分腿 180 度的姿勢。
2. 一個至少 C 級以上體操系動作。
3. 含縱軸轉體(360 度)的空翻。
4. 整套技巧動作具有不同方向(向前/向後)的空翻。
5. 國小中年級組難度價值：A=0.1 分，B=0.3 分，C =0.5 分，D 以上 1.0 分

※平衡木、地板項目 E 分起評分如下：7 個及 7 個以上動作 - 不扣分

- 5 - 6 個動作 - 4.00 分
- 3 - 4 個動作 - 6.00 分
- 1 - 2 個動作 - 8.00 分
- 沒有動作 - 10.0 分

### 三、國小高年級女生組

(一) 跳馬：由地面量起，高度為 120~125 公分

動作：實施兩次(需不同動作可同組別)得分為兩次平均，以兩次平均分計算成隊、全能及單項。

(二) 高低槓，平衡木，地板均採用 2017~2020 年 FIG 國際女子競技體操評分規則評分。

### 四、國中、高中、大專甲組（公開組）、大專社會女子組

(一) 國中、高中、大專甲組（公開組）、大專社會組的高低槓，平衡木，地板均採用 2017~2020 年 F. I. G. 國際女子競技體操評分規則評分。

(二) 全國體操錦標賽國中、高中組及全國中等學校運動會跳馬採用 2017~2020 年 F. I. G. 國際女子競技體操評分規則，欲取得單項成績者需依 FIG 規定辦理。

(三) 國小高年級、國中、高中組於高低槓項目，凡實施 D 級難度原槓空翻均可獲 0.5 加分。

(四) 全國體操錦標賽大專社會組跳馬動作試跳一次，採用 2017~2020 年 F. I. G. 國際女子競技體操評分規則。



# 肆、男子競技體操評分要點

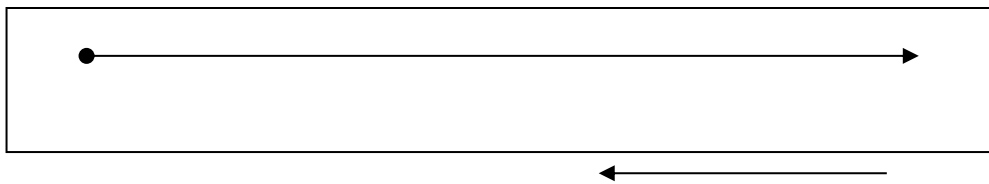
## 一、基礎級規定動作

(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。

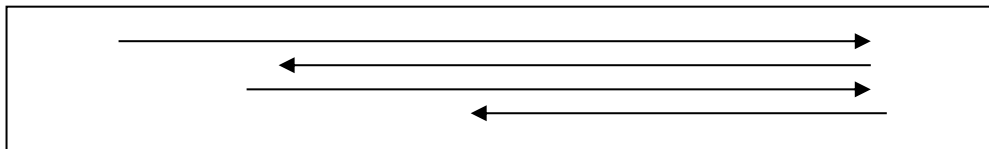
### 三、中級規定動作

(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。

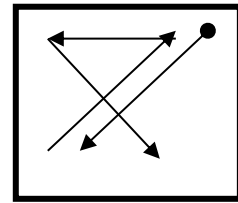


### 四、高級規定動作

(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<br>(正撐湯瑪斯)   | 10.                                   | 11.                                     | 12. 湯瑪斯倒立接湯瑪斯                                     |
|             | 13. 側撐分腿全旋<br>(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）

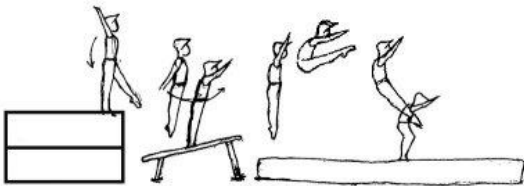
取實施二次動作最高分之一次為其最後得分，動作可任選。

（兒童體操丙組得調整起跳臺高度為 50 或 100 公分）

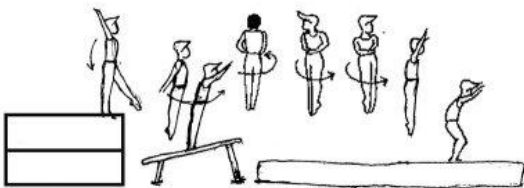
| 編號 | 01              | 02                  | 03                  |
|----|-----------------|---------------------|---------------------|
| 1  | 團身跳 (4.2)       | 分腿屈體跳 (4.4)         | 併腿屈體跳 (4.6)         |
| 2  | 垂直跳 (4.0)       | 垂直跳轉 180 度 (4.4)    | 垂直跳轉 360 度 (5.0)    |
| 3  | 團身前空翻 (5.0)     | 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                                |
|-------------------------|-----------------------------------|
| <b>行為方面的違規</b>          |                                   |
| 違反著裝規定（第 2.3 條）         | 從最後得分扣 0.3（每項違規）<br>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                |
| <b>器械方面的違規</b>          |                                   |
| 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                |
| <b>其他個人違規</b>           |                                   |
| 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<br>（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<br>（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                         |
| <b>全隊違規</b>             |                                   |
| 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<br>（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）<br>（由高級裁判組主席執行） |



## 二、教練行為

| 由裁判長執行<br>(與審判委員會協商)  | 國際體操總會官方賽事及註冊賽事   |
|---|---|
| <b>對選手/成隊的成績/表現沒有直接影響的教練行為</b>  |   |
| 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)<br>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*   |
| <b>對選手/成隊的成績/表現有直接影響的教練行為</b>   |   |
| 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)<br>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*  |