

## 公開組各級規定動作內容及評分細則說明

	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
	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°	立彈至臀落	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		全套動作難度			全套動作難度
6.0		8.0			不設限
單一動作規範		單一動作規範			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 style="text-align: center;">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					

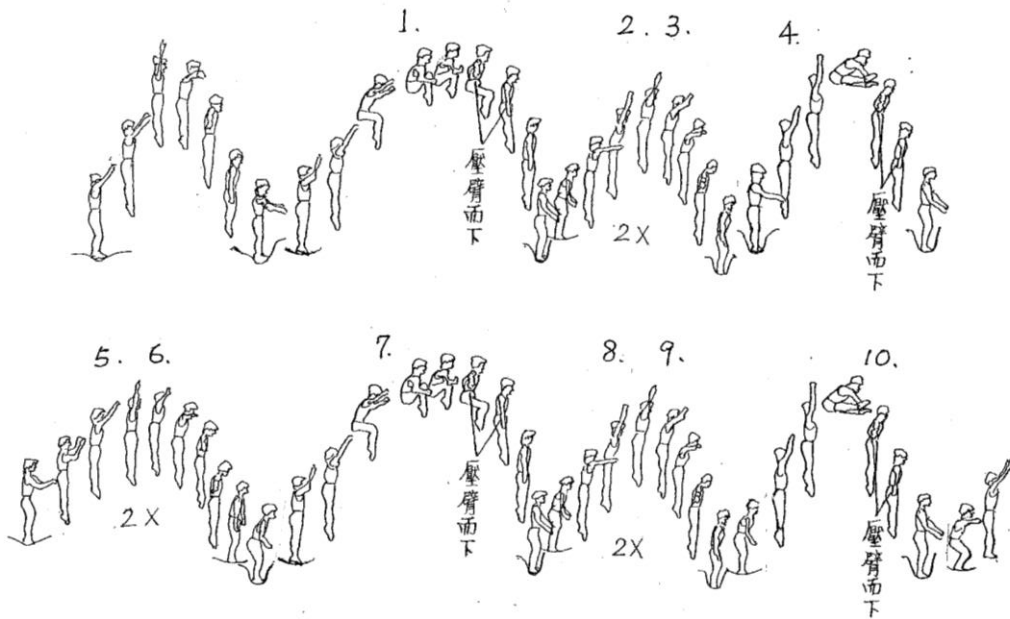
說明：高中組、大專及社會組比第 11 級動作，詳細評分規則，請見裁判規則說明。

公開組  
幼稚園  
(第1級)



預跳

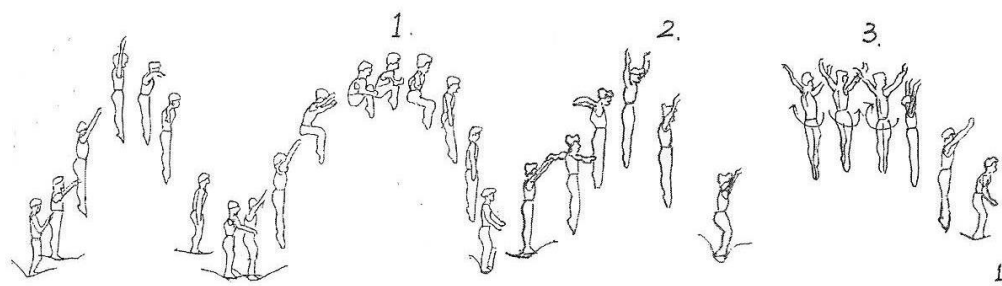
1. 團身跳(抱膝跳)
  2. 垂直跳連續做10次
- 緩衝一跳接急停  
或直接急停



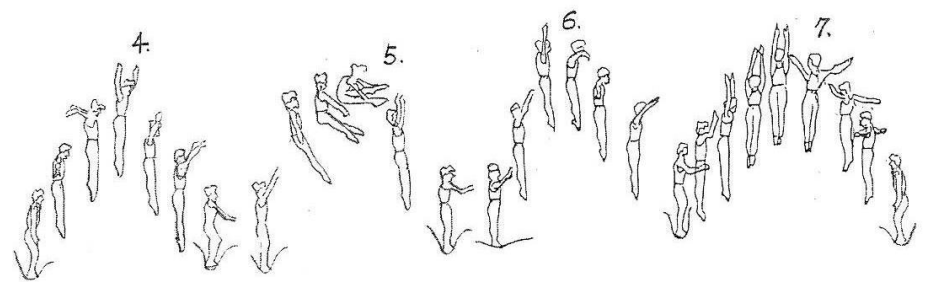
公開組  
國小一年級  
(第2級)

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

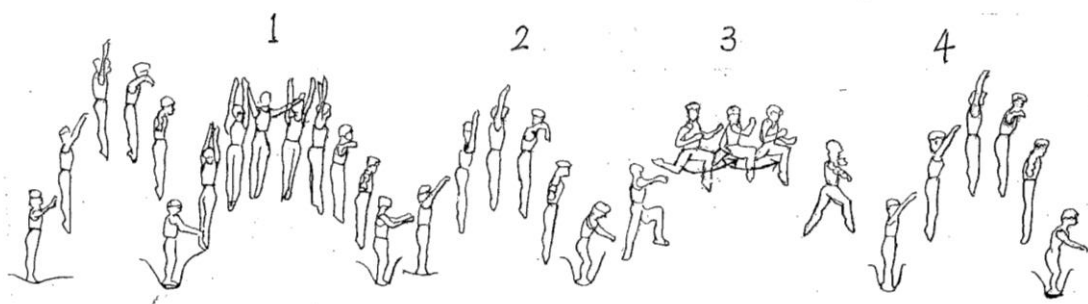
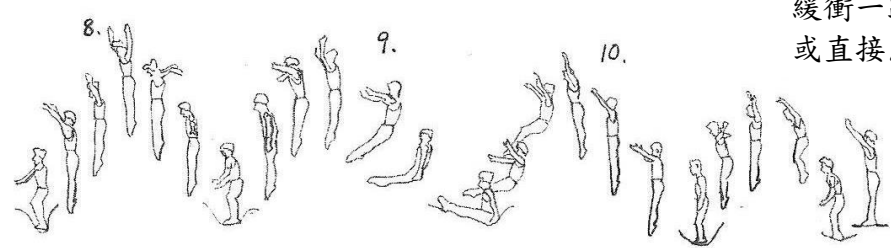


公開組  
國小二年級  
(第3級)

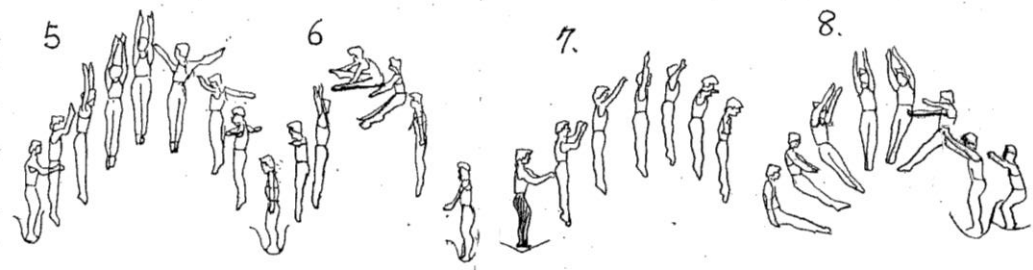


- 預跳
1. 抱膝跳
  2. 垂直跳
  3. 擺臀跳(神龍擺尾)
  4. 垂直跳
  5. 分腿跳
  6. 垂直跳
  7. 垂直跳轉體180°
  8. 垂直跳
  9. 立跳至臀落
  10. 坐彈起

緩衝一跳接急停  
或直接急停

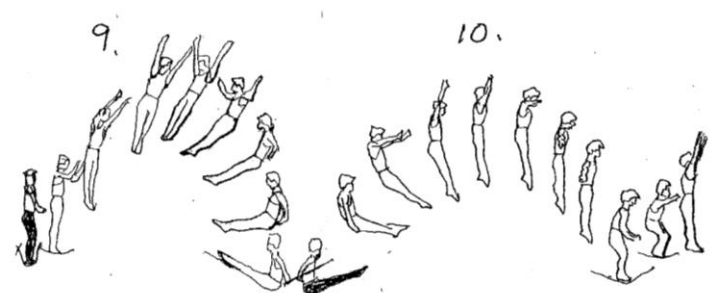


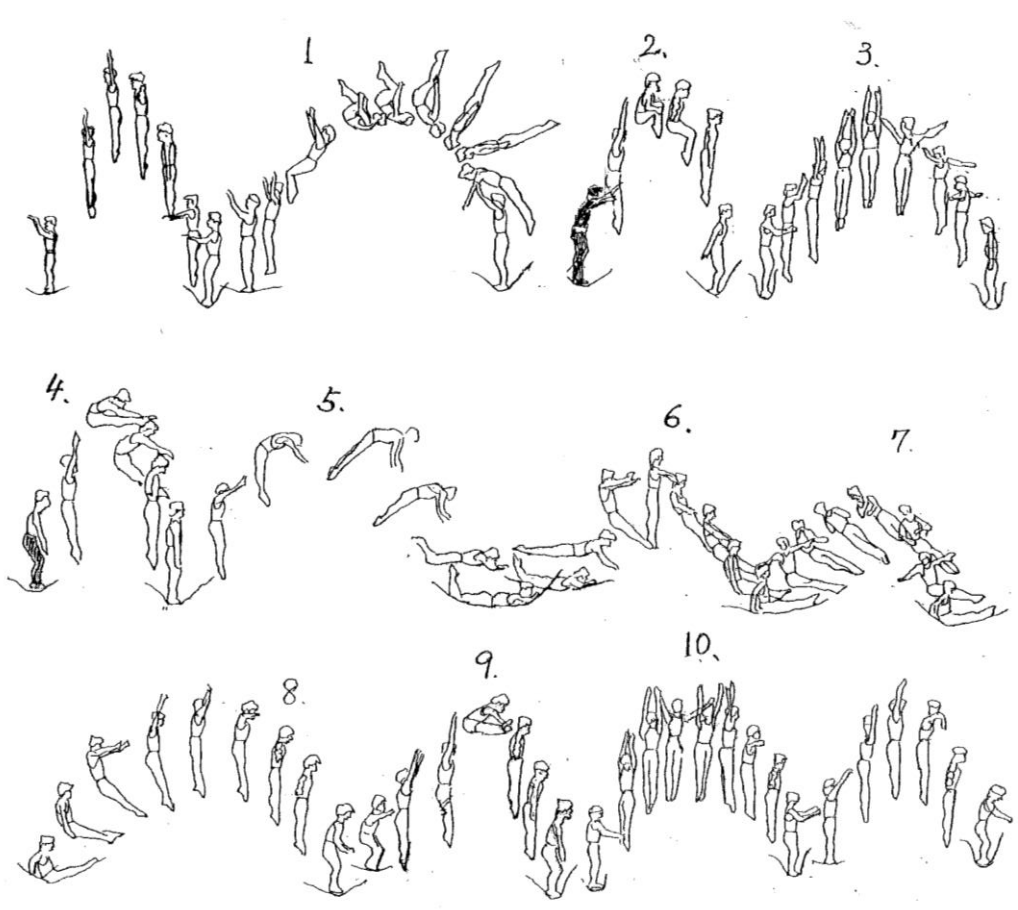
公開組  
國小三年級  
(第4級)



- 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。

## 一般組各級規定動作內容及評分細則說明

	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
	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

	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
	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	擺臀跳(神龍擺尾)
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	垂直跳
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)	立彈至腹落
4	腹彈至膝落	屈體跳	腹彈至腹落	分腿跳	腹彈團身俯向 繞轉 360°至腹落 (依矢狀軸繞轉)
5	膝彈起	立彈至手膝落	腹彈起	立彈轉體 180° 至腹落	腹彈起
6	分腿跳	手膝彈至臀落	屈體跳	腹彈轉向 180° 至腹落	垂直跳
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

	第 11 級 高中生以上	第 12 級 高中生以上	第 13 級 高中生以上
	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：高中組、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. 圍身跳(抱膝跳)
  2. 垂直跳連續做10次
- 緩衝一跳接急停  
或直接急停

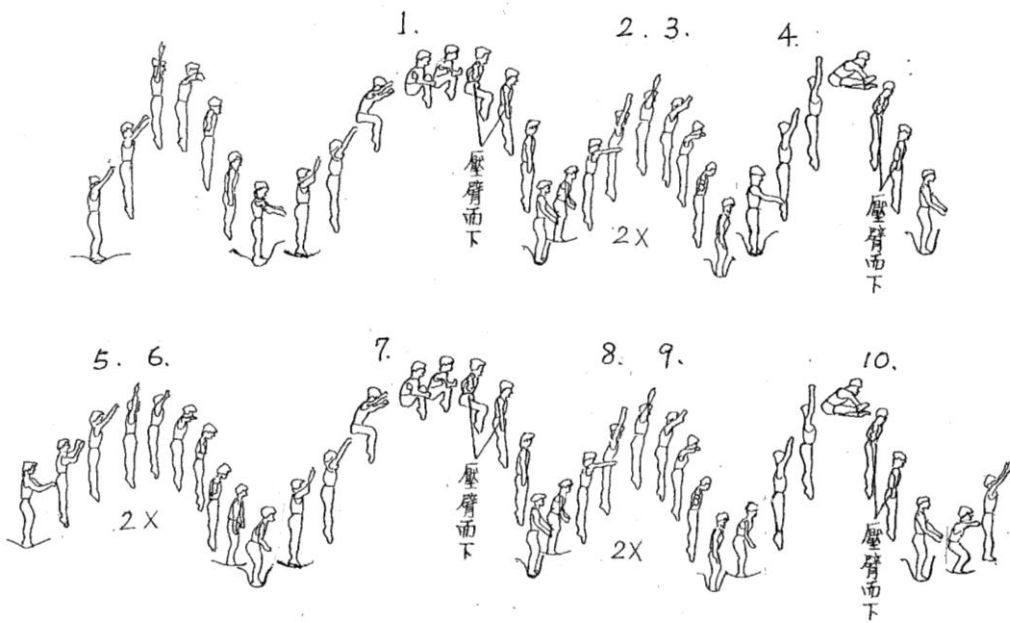


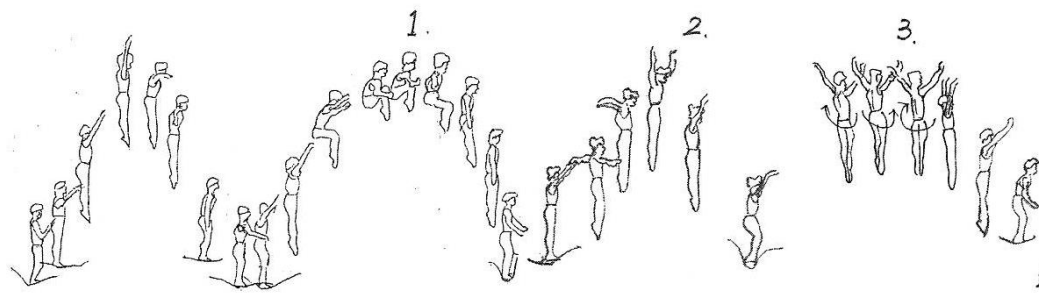
一般組

國小一年級  
(第2級)

垂直跳(預跳)

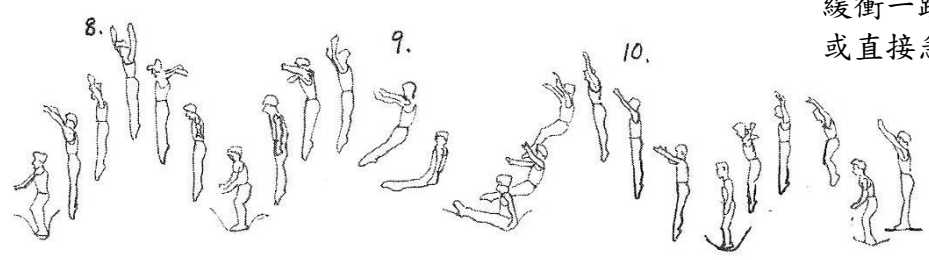
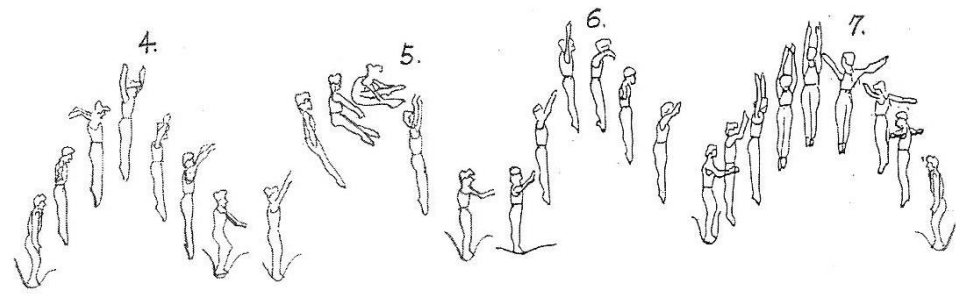
1. 抱膝跳
  2. 垂直跳
  3. 垂直跳
  4. 分腿跳
  5. 垂直跳
  6. 垂直跳
  7. 抱膝跳
  8. 垂直跳
  9. 垂直跳
  10. 分腿跳
- 緩衝跳接急停  
或直接急停



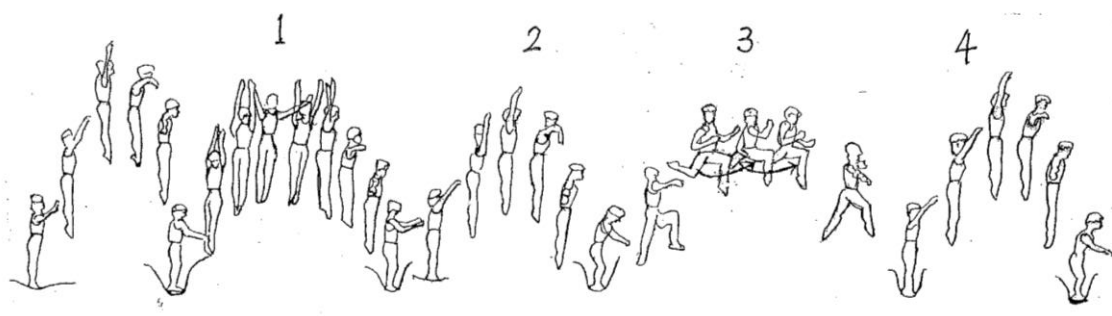


一般組  
國小二年級  
(第3級)

- 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



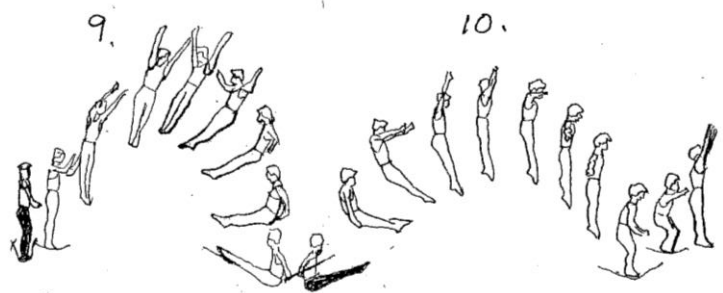
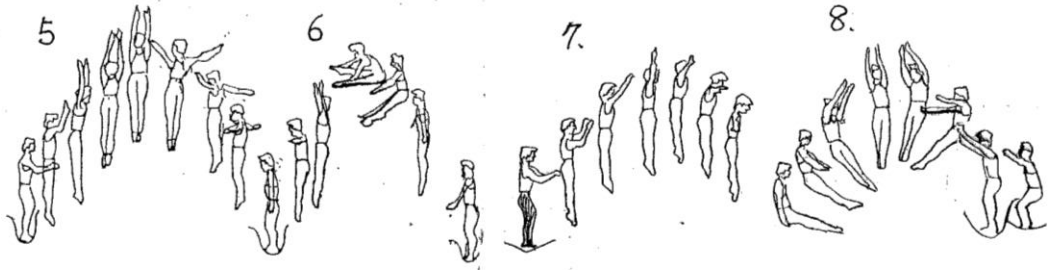
緩衝一跳接急停  
或直接急停



一般組  
國小三年級  
(第4級)

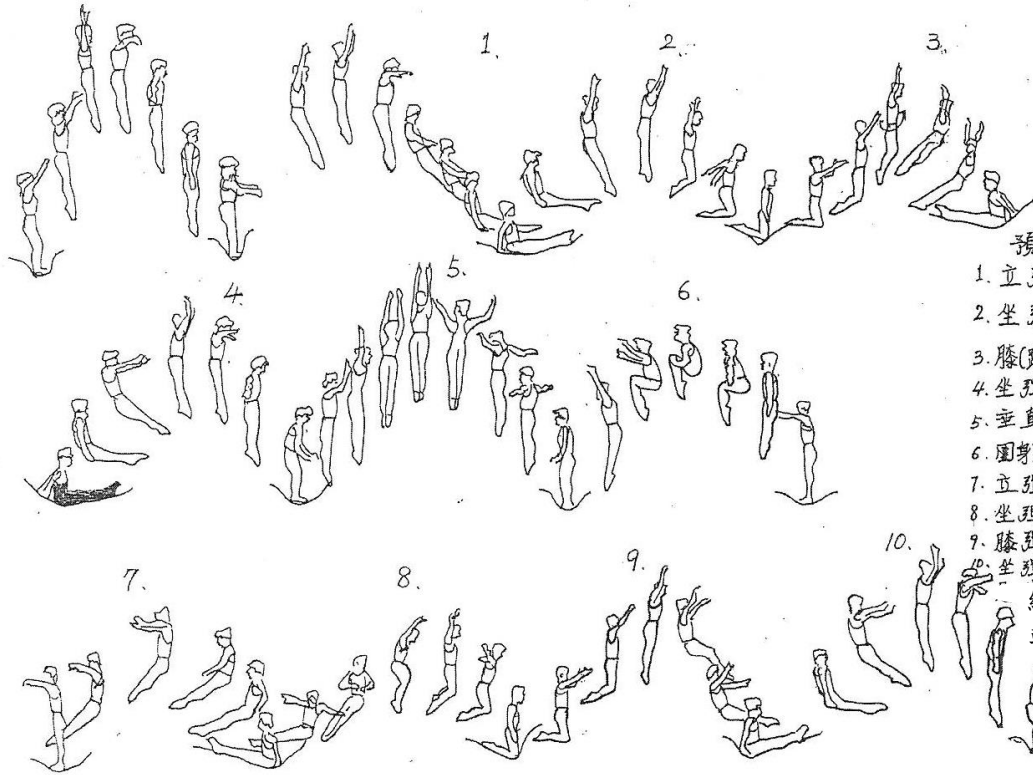
垂直跳(預跳)

1. 垂直跳轉体360°
2. 垂直跳
3. 太空跑步
4. 垂直跳
5. 垂直跳轉体180°
6. 分腿跳
7. 立彈至臀落
8. 坐彈轉体180°至足落
9. 立彈轉体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)

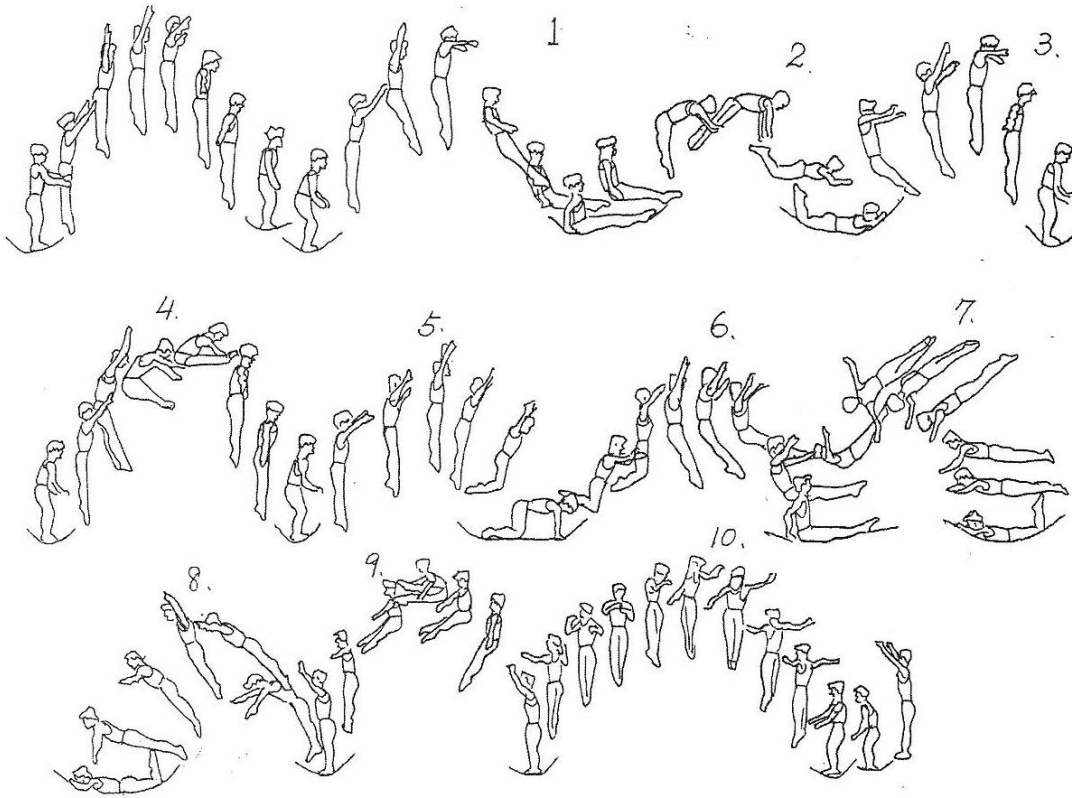


預跳

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

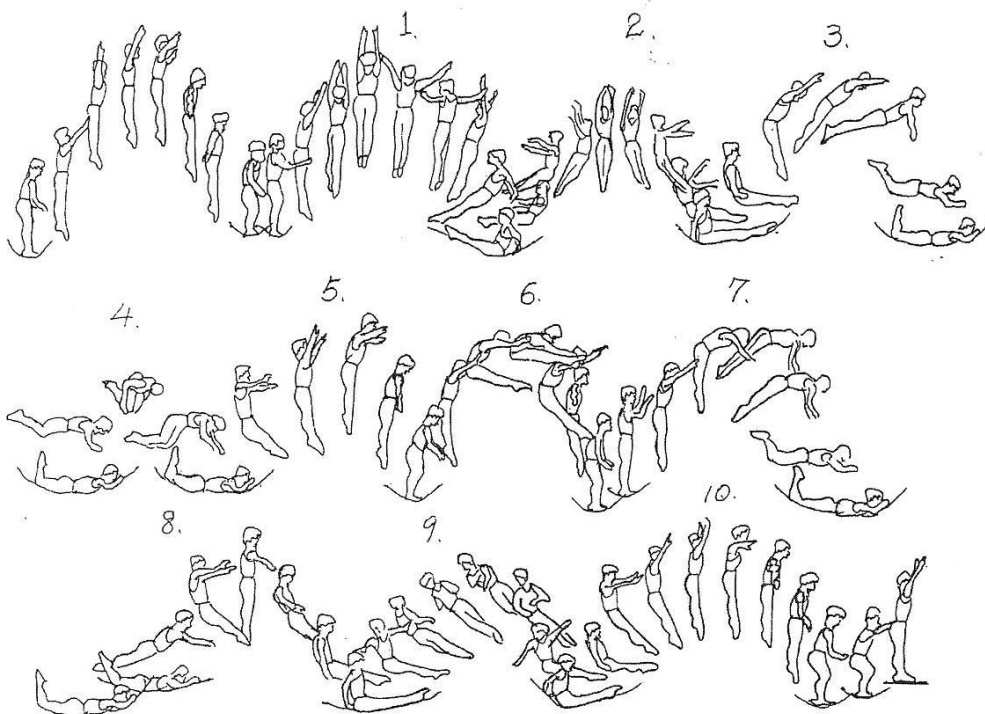
緩衝一跳接急停  
或直接急停

一般組  
國小六年級  
(第7級)



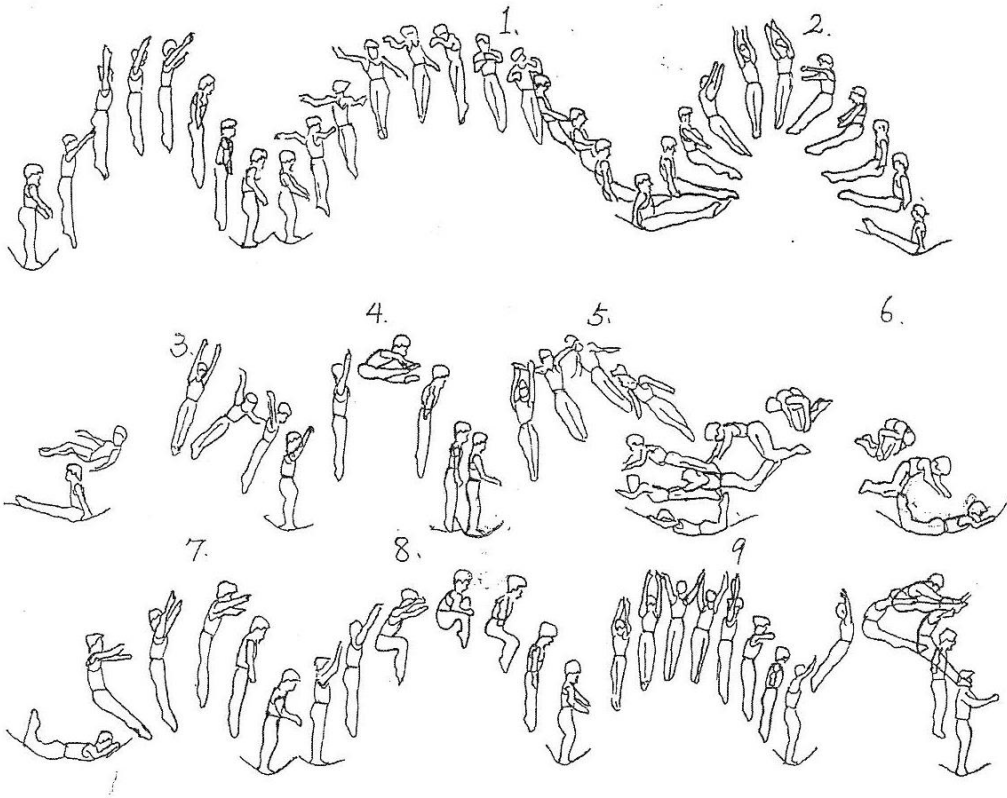
- 預跳
1. 立彈至臀落
  2. 坐彈至腹落
  3. 腹彈起
  4. 屈體跳
  5. 立彈至手膝落
  6. 手膝彈至臀落
  7. 坐彈轉體180°至腹落
  8. 腹彈起
  9. 分腿跳
  10. 垂直跳轉體360°
- 緩衝一跳接急停  
或直接急停

一般組  
國中一年級  
(第8級)



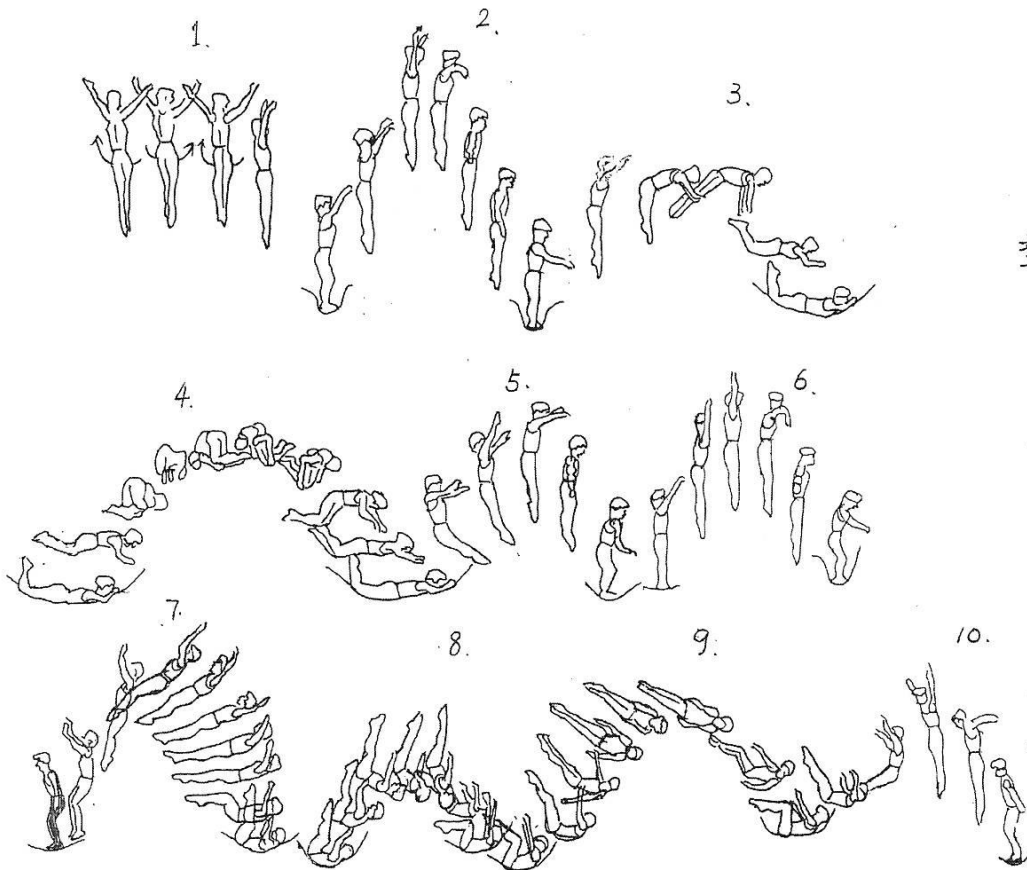
- 預跳
1. 立彈轉體180°至臀落
  2. 坐彈轉體180°至臀落
  3. 坐彈至腹落
  4. 腹彈至腹落
  5. 腹彈起
  6. 屈體跳
  7. 立彈至腹落
  8. 腹彈至臀落
  9. 坐彈轉體360°至臀落
  10. 坐彈起
- 緩衝一跳接急停  
或直接急停

一般組  
國中二年級  
(第9組)

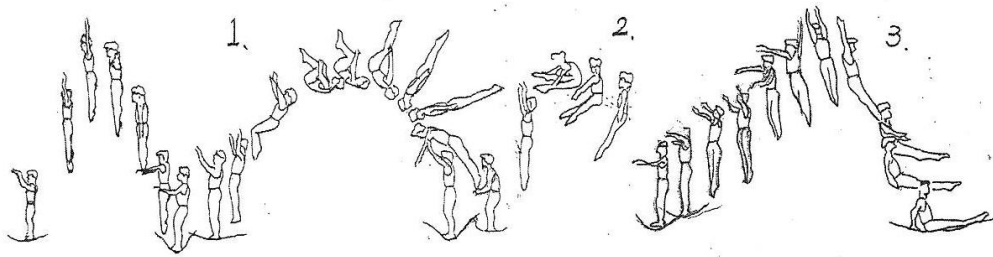


- 預跳
1. 立彈轉體360°至臀落
  2. 坐彈轉體180°至臀落
  3. 坐彈轉體180°至足落
  4. 分腿跳
  5. 立彈轉體180°至腹落
  6. 腹彈轉體180°至腹落
  7. 腹彈起
  8. 圓身跳(抱膝跳)
  9. 垂直跳轉體360°
  10. 挺身(後動)屈體跳
- 緩衝一跳接急停  
或直接急停

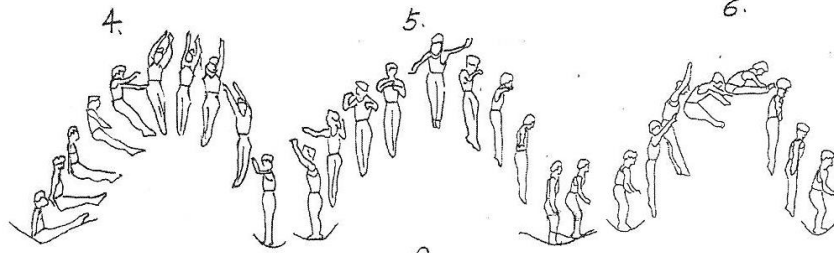
一般組  
國中三年級  
(第10組)



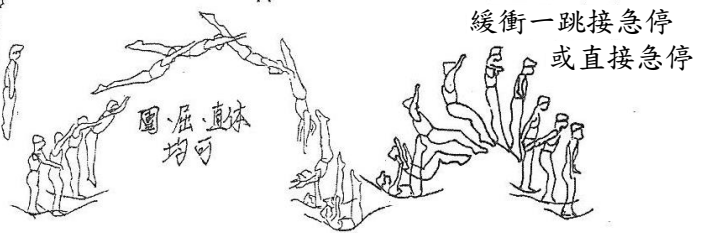
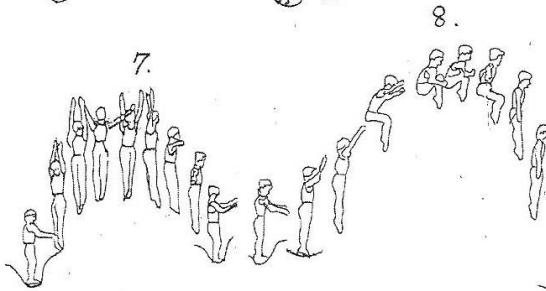
- 垂直跳(預跳)
1. 神龍擺尾(擺臀跳)
  2. 垂直跳
  3. 立彈至腹落
  4. 腹彈-圓身俯向繞轉360°  
(依矢狀軸繞轉)至腹落
  5. 腹彈起
  6. 垂直跳
  7. 立彈至背落
  8. 背彈回至背落
  9. 背彈轉體360°至背落
  10. 背彈起
- 緩衝一跳接急停  
或直接急停



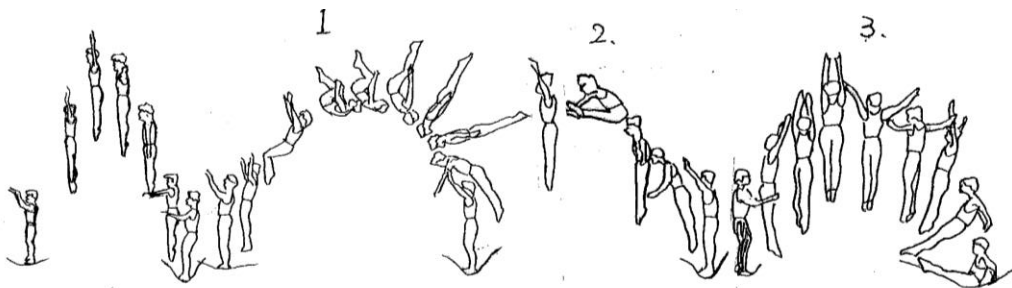
一般組  
高中生  
大專及社會  
(第11級)



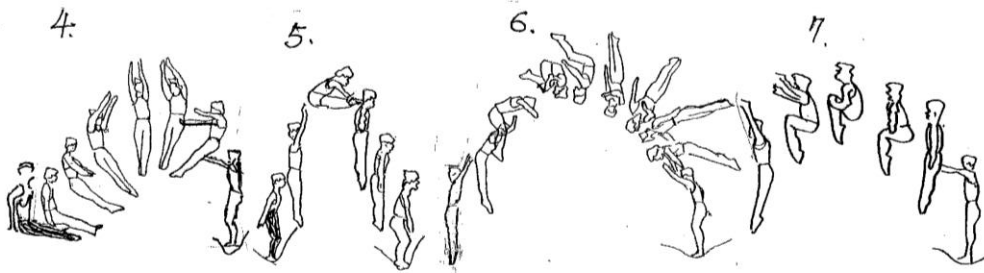
- 預跳
1. 團身後空翻
  2. 分腿跳
  3. 立彈轉體180°至臀落
  4. 坐彈轉體180°至足落
  5. 垂直跳轉體180°
  6. 屈體跳
  7. 垂直跳轉體360°
  8. 抱膝跳
  9. 前空翻至背落
  10. 背彈起



緩衝一跳接急停  
或直接急停

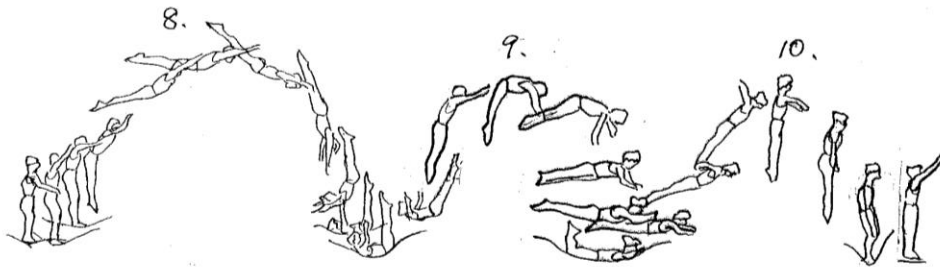


一般組  
高中生以上  
大專及社會  
第12級

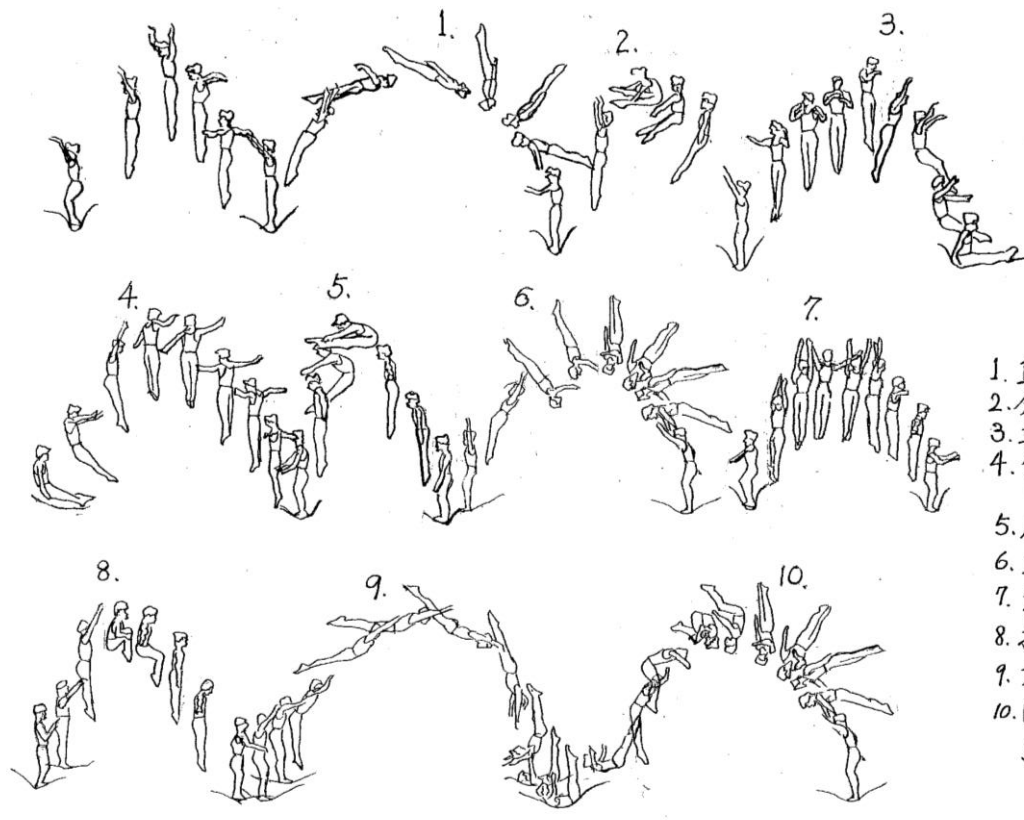


垂直跳(預跳)

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