

## 113年秋季全國體操分齡挑戰賽 競賽規程

壹、主旨：提倡體操發展，促進運動風氣。

貳、主辦單位：中華民國體操教育協會

參、承辦單位：林距離健康事業股份有限事業

肆、比賽日期：113年10月5日(星期六)、10月6日(星期日)

伍、比賽地點：臺中市西屯區重慶國民小學(台中市西屯區重慶路358號)

陸、比賽組別：

### 一、一般組【小彈翻床、跳板自選動作，轉體動作難度需180以下(含180)】

- (一) 學齡前中小男生組 (二) 學齡前中小女生組
- (三) 學齡前大班男生組 (四) 學齡前大班女生組
- (五) 國小一年級男生組 (六) 國小一年級女生組
- (七) 國小二年級男生組 (八) 國小二年級女生組
- (九) 國小三年級男生組 (十) 國小三年級女生組
- (十一) 國小四年級男生組 (十二) 國小四年級女生組
- (十三) 國小五年級男生組 (十四) 國小五年級女生組
- (十五) 國小六年級男生組 (十六) 國小六年級女生組
- (十七) 國中男子組 (十八) 國中女子組
- (十九) 高中男子組 (二十) 高中女子組
- (二十一) 大專社會男子組 (二十二) 大專社會女子組

### 二、進階組【小彈翻床、跳板自選動作，轉體動作難度需540以下(含540)】

- (一) 國小一年級男生組 (二) 國小一年級女生組
- (三) 國小二年級男生組 (四) 國小二年級女生組
- (五) 國小三年級男生組 (六) 國小三年級女生組
- (七) 國小四年級男生組 (八) 國小四年級女生組
- (九) 國小五年級男生組 (十) 國小五年級女生組
- (十一) 國小六年級男生組 (十二) 國小六年級女生組
- (十三) 國中男子組 (十四) 國中女子組
- (十五) 高中男子組 (十六) 高中女子組

(十七)大專社會男子組 (十八)大專社會女子組

### 三、公開組【小彈翻床、跳板自選動作，動作難度不限制】

(一)國小一年級男生組 (二)國小一年級女生組

(三)國小二年級男生組 (四)國小二年級女生組

(五)國小三年級男生組 (六)國小三年級女生組

(七)國小四年級男生組 (八)國小四年級女生組

(九)國小五年級男生組 (十)國小五年級女生組

(十一)國小六年級男生組 (十二)國小六年級女生組

(十三)國中男子組 (十四)國中女子組

(十五)高中男子組 (十六)高中女子組

(十七)大專社會男子組 (十八)大專社會女子組

#### 柒、報名資格：

(一) 凡各級學校或機關、團體、個人均可自由組隊報名參加。代表學校限在籍學生。

(二) 年齡：3歲至35歲均可報名參加。

(三) 人數：每位運動員僅可代表一單位一組別。成隊報名人數五至六人，不足五人時不計成隊成績，改以個人成績計算。

#### 捌、報名辦法：

(一) 報名日期即日起至113年9月1日止，逾期不受理報名。

(二) 比賽報名費：依各單位報名參賽「人數」計算每人900元，報名後未參賽仍需繳200行政費用，如於比賽前一週提出不參賽則不退費  
費用確認後請匯款至以下帳戶。

匯款戶名：林距離健康事業股份有限公司

銀行：822 中國信託商業銀行 林口分行

匯款帳號：0235-4032-7246

匯款完成後請傳送EMAIL到[ctgea721@gmail.com](mailto:ctgea721@gmail.com)告知匯款帳號末五碼。

(三) 採線上報名，請各單位至報名系統報名。

**\*報名費皆會開發票，如需打統編請務必寄送郵件告知抬頭及統編**

(四) 保險：請各參與人員自行依需要投保人身險(本會已投保公共意外責任險)

玖、單位報到：113 年 10 月 05 日(星期六)早上 8 點 00 分至 8 點 30 分於比賽場地報到，領取比賽秩序冊及比賽報名費發票。

壹拾、領隊教練會議及抽籤：113 年 10 月 05 日(星期六)早上 8 點 30 分至 9 點 00 分於比賽場地召開會議；9 月 1 日報名截止後統一由大會抽籤，各參賽單位不得異議。

壹拾壹、大會聯絡方式：

電話聯絡：謝教練 0955-110-341

電子郵件：[ctgea721@gmail.com](mailto:ctgea721@gmail.com)

比賽最新消息：公告於中華民國體操教育協會官方網站<https://ctgea.com/>

# 113年秋季全國體操分齡挑戰賽 競賽規則

## 一、 競賽項目

(一)地板，(二)跳板，(三)小彈翻床

## 二、 報名人數規定

- (一) 學齡前中小男生組、學齡前中小女生組各限額70名，其餘組別各限額80名。
- (二) 每單位各組別報名「成隊」至少需有五人才有成隊，資格最多六人為限。
- (三) 同一單位可派多隊報名參賽，所有成隊成績皆採計。
- (四) 各參賽單位隊職員規範，請填寫領隊一名、管理一名、教練至多二名，不同組別管理及教練可填寫不同人。

## 三、 成績計分及名次判定方式

(一) 成隊競賽(成隊總分)：

以「單項競賽」每隊的每項最優之五名選手得分相加總，為該單位組別成隊競賽之成績，加總後的得分數最高者為第一名，其次為第二名，其餘依此類推，至多錄取前八名。

(二) 單項競賽(個人單項)：

一般組：1-10名者為金質獎，11-20名為銀質獎，21-30名為銅質獎

進階組：1-3名為金牌獎，4-6名為銀牌獎，7-9名為銅牌獎

公開組：1名冠軍，1名亞軍，1名季軍 四至八名頒發獎狀

所有組別未得獎者另發優勝獎狀

(三) 評分方式：

依據 FIG 競技體操評分規則評分，D 分(動作難度分) + E 分(動作實施分)

= 最後得分。E 分(動作實施分)由 10 分開始減分。

## 四、 比賽組別

一般組：小彈翻床，跳板動作自選，轉體系列180以下(含180)。

進階組：小彈翻床，跳板動作自選，轉體540以下(含540)。

公開組：小彈翻床，動作不限制。

## 五、 比賽細則

- (一) 成隊競賽各單位出場比賽之運動員最多以六人為限，每一項目可派六人下場參賽，每項至少需有五人下場完賽才有成隊分數。
- (二) 各單位同隊之運動員，應穿同一顏色之體操服裝或學校體育服裝，違反以上規定者依 FIG 總則規訂(全隊違規：成隊競賽中違反著裝規定)從團體最後總得分中扣1.0分。
- (三) 各單位運動員於進場敬禮後，即作賽前練習，項目交換及練習以 3 分鐘為限隨即進行比賽，未能確實遵守之運動員，將由該項得分扣 0.3 分。

(四) 高中、大專社會國中、小及學齡前組比賽項目之地板動作動作，均以規定動作為主，每多做一個動作不扣分但得扣動作實施分數。

(五) 所有組別皆可越級參賽，但不可降組參加

一般組：小彈床及跳板最高空翻轉體上限為180度。

進階組：小彈床及跳板最高空翻轉體上限為540度。

公開組：不設限。

若難度超出該組別上限於該項目最後得分額外扣1分

(六) 地板比賽：動作實施超出比賽規定之地板長度及寬度範圍皆扣 0.3 分。單一趟於直線上完成額外加0.1分

國中以上（含國中、高中、大專社會組）公開組別，將採取FIG男子2022-2024週期之青少年地板規則辦理。

(七) 跳板比賽：

- 男女均要試跳 2 個不同動作，且 2 個動作所得分數相加再平均為該項得分。如動作相同第 2 個動作扣 2 分。
- 跳板動作難度，依據中華民國體操協會競技體操規則 (990617 修正版)
- 四年級以下組別，空翻高度高於胸口以上額外加0.3分

(八) 小彈翻床比賽：

- 動作難度分依據中華民國體操協會競技體操規則(990617 修正版)訂定。各組起跳台高度：各組別高度自行選擇於 60cm~90cm 之間。
- 動作選擇採取一跳前系列及一跳後系列兩個面向的話，即會在總得分額外增加0.5分。
- 成隊及單項決賽男女均要試跳 2 個不同動作(動作可任選)，且 2 個動作所得分數相加再平均為該項得分。如動作相同第 2 個動作扣 2 分。
- 落地定住額外加0.3分

(九) 比賽器材：比賽之各項器械及設備，均由大會設置，各單位不得使用自備器械。

器材規格：(所有項目之比賽器材依比賽現場器材為主)。

- 地板：長約 10 公尺，寬度(鋪設組合地墊則寬 2 公尺，若鋪 泡棉墊則寬 1.85 公尺)。
- 跳板：助跑道長 12 公尺。
- 跳板：長 120 公分 \* 寬 60 公分 \* 高 22 公分。
- 小彈翻床：長 100 公分 \* 寬 100 公分 \* 高 50 公分；起跳台：高度約 60 公分至 90 公分。

(十) 獎勵：

- 成隊成績：1名冠軍，1名亞軍，1名季軍，四至八名頒發獎狀各

- 單項競賽

一般組：1-10名者為金質獎，11-20名為銀質獎，21-30名為銅質獎

進階組：1-3名為金牌獎，4-6名為銀牌獎，7-9名為銅牌獎

公開組：1名冠軍，1名亞軍，1名季軍，四至八名頒發獎狀。

所有組別未得獎者另發優勝獎狀

(十一) 分組規定動作及說明

- 學齡前組：地板規定動作及說明(如附件一)
- 一二年級組：地板規定動作及說明(如附件二)
- 三四年級組：地板規定動作及說明(如附件三)
- 五六年級組：地板規定動作及說明(如附件四)
- 國中組:地板規定動作及說明(如附件五)
- 高中、大專社會組:地板規定動作及說明(如附件六)
- 跳板規定動作 (如附件七)
- 小彈翻床動作難易度表(如附件八)

(十二) 申訴辦法：

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，得於技術會議、裁判會議提出，不得提出抗議。若提出難度申訴，須提出書面申訴書及繳交5000元之保證金；申訴成立即退回保證金，不成立之保證金納入本會推展經費。

## 113年秋季全國體操分齡挑戰賽

### 學齡前組：地板規定動作及說明

#### 第一趟

直立 → 兩臂經前上至側平舉放下 → 前滾翻 → 前滾翻左右分腿 →  
\*正劈腿向前趴下 → 雙腿往後擺成俯臥撐 → 蹲起站立左右分腿跳 →  
垂直跳轉180度

#### 第二趟

俯平衡 → 向前垂直跳 → 垂直跳轉360度

起評分 4.5分。

\*加分動作：

第一趟：\*腹部貼地靜止兩秒+0.3

## 113年秋季全國體操分齡挑戰賽

### 一二年級組：地板規定動作及說明

#### 第一趟

前滾翻 → 前滾左右分腿 → \*正劈腿向前趴下 → 雙腿往後擺成俯臥撐 →  
蹲起站立 → 助跑垂直跳 → \*跳轉180度

#### 第二趟

助跑\*前滾翻 → \*跨步轉身180度

#### 第三趟

俯平衡兩秒 → 助跑\*側翻外轉連接\*側翻內轉（前後腳落下）

起評分 4.0分。（每動作分值0.5分）

**\*加分動作：**

助跑後明確實施墊步額外+0.5

第一趟：**\*腹部貼地靜止2秒 +0.3**

**\*跳轉360 +0.3**

第二趟：**\*魚躍前滾翻+0.3 或是 \*前空翻+0.8**

**\*跨步轉身180度若有跳躍額外加0.2**

第三趟：**\*側翻外轉進階成前手翻前後腳落下+0.3**

**\*側翻內轉前後腳落下進階成同時落下+0.2**

## 113年秋季全國體操分齡挑戰賽

### 三四年級組：地板規定動作及說明

#### 第一趟

\*倒立前滾 → 前滾左右分腿 → 正劈腿向前趴下 → 雙腿往後擺成俯臥撐 → 蹲起站立 → 助跑團身跳 → \*跳轉 180度

#### 第二趟

助跑接側翻內轉(可跳一下不另扣分。)

#### 第三趟

側翻內轉 → \*後滾翻 → 單腿後踢腿轉體180度 → \*前滾翻 → 跨步轉身180度

#### 第四趟

助跑接\*側翻外轉 → \*前滾翻

起評分 5.0分。(每動作分值0.5分)

**\*加分動作：**

助跑後明確實施墊步額外+0.5

第一趟：\*倒立停兩秒 +0.3  
\*轉體每多加180度額外加0.3

第三趟：\*後滾翻上倒立+0.3  
\*前滾翻進階成前手翻或前軟翻+0.5

第四趟：\*側翻外轉進階成前手翻+0.3  
\*前滾翻進階成魚躍前滾+0.3 或進階成前空翻+0.5

## 113年秋季全國體操分齡挑戰賽

### 五六年級組：地板規定動作及說明

第一趟

前滾翻 → 跳\*倒立前滾翻 → 助跑分腿跳 → \*跳轉 180 度

第二趟

助跑接側翻內轉 → \*團身跳

第三趟

側翻內轉 → 屈膝後滾連接\*直膝後滾 → 單腿後踢腿轉體 180 度 → 俯平衡 → 跨步轉身180度

第四趟

助跑接\*魚躍前滾

起評分 5.0分。(每動作分值0.5分)

**\*加分動作：**

助跑後明確實施墊步額外+0.5

第一趟：**\*倒立停兩秒 +0.3**  
**\*轉體每多加180度額外加0.3**

第二趟：**\*團身跳進階後手翻 +0.5 或是進階後空翻 +0.5**

第三趟：**\*直膝後滾上倒立+0.3**

第四趟：**\*前手翻或是前空翻+0.5 前空翻轉體180度 +0.8**

## 113年秋季全國體操分齡挑戰賽

### 國中組:地板規定動作及說明

#### 第一趟

前滾翻 → \*前滾分腿跳上倒立 → 前滾翻 → 助跑\*魚躍前滾翻

#### 第二趟

助跑 → \*側翻外轉前後腳落下接側翻內轉雙腳落下 → 跳轉180度

#### 第三趟

\*後滾翻連接後滾翻 → 單腿後踢腿轉體 180 度 → 倒立走路 3 步 → 跨步轉身 180度接趴 → 前後劈腿兩秒鐘

#### 第四趟

助跑側翻內轉接\*後滾翻

起評分 5.0分。(每動作分值0.5分)

**\*加分動作：**

第一趟：  
\*前滾分腿直接舉上倒立+0.3  
\*魚躍前滾進階成前空翻+0.5

第二趟：  
\*側翻外轉前後腳落下接側翻內轉雙腳落下此連接可進階為  
1.前手翻或前軟翻接側翻內轉 +0.3  
2.前手翻雙腿落下接前空翻 +0.6

第三趟：  
\*後滾翻連接後滾翻可進階為  
後滾翻接後手翻（可停頓）+0.3

第四趟：  
\*後手翻 或是 團身後空翻 +0.5  
\*直體後空翻 +0.8  
\*直體後空翻轉體360度 +1.2 (僅開放公開組操作)

## 113年秋季全國體操分齡挑戰賽

### 高中、大專社會組:地板規定動作及說明

#### 第一趟

\*前滾分腿跳上倒立 → 前滾翻 → 倒立移行 180 度 → \*後滾翻

#### 第二趟

助跑 \*魚躍前滾

#### 第三趟

\*後滾翻接立轉180接前滾翻 → 助跑跳轉180度 → 下趴接劈腿兩秒

#### 第四趟

助跑 側翻內轉接 \*後滾翻

起評分 5.0分。(每動作分值0.5分)

**\*加分動作：**

第一趟：  
\*前滾分腿直接舉上倒立+0.3  
\*後滾翻進階後手翻 或是 後空翻+0.5

第二趟：  
\*前空翻 +0.5

第三趟：  
\*後滾翻接立轉180接前滾翻可進階為  
1.後滾倒立接立轉180接前滾翻 +0.3  
2.後滾倒立移行180度接前滾翻 +0.5

第四趟：  
\*後手翻 或是 團身後空翻 +0.5  
\*直體後空翻 +0.8  
\*直體後空翻轉體360度 +1.2 (僅開放公開組操作)

## 113年秋季全國體操分齡挑戰賽 跳板規定動作

\*跳板(彈簧數量可自行調整)

\*助跑踏板彈起後實施動作。

\*成隊競賽\_男女均要試跳2個不同動作，且2個動作所得分數相加再平均為該項得分。如動作相同第2個動作扣2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

第一類、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	垂直跳轉540度(5.4)	05	垂直跳轉720度(5.8)	06	垂直跳轉900度(6.2)
07	團身前空翻(5.0)	08	團身前空翻轉體180度(5.4)	09	團身前空翻轉體360度(5.8)
10	屈體前空翻(5.4)	11	屈體前空翻轉體180度(5.8)	12	屈體前空翻轉體360度(6.2)
13	直體前空翻(5.8)	14	直體前空翻轉體180度(6.2)	15	直體前空翻轉體360度(6.6)
16		17	直體前空翻轉體540度(6.8)	18	直體前空翻轉體720度(7.0)
第二類、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	團身後空翻轉體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：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

## 113年秋季全國體操分齡挑戰賽 小彈翻床動作難易度表

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)	垂直跳轉體180度(4.4)	垂直跳轉體360度(5.0)
3	垂直跳轉體540度(5.4)	垂直跳轉體720度(5.8)	垂直跳轉體900度(6.2)
4	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)
5	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)
6	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)
7	團身前空翻2周(7.4)	直體前空翻轉體540度(6.8)	直體前空翻轉體720度(7.0)
8	向後垂直跳(4.0)	向後垂直跳轉體180度(4.4)	向後垂直跳轉體360度(5.0)
9	團身後空翻(5.2)	團身後空翻轉體180度(5.6)	團身後空翻轉體360度(6.0)
10	屈體後空翻(5.6)		
11	直體後空翻(6.0)	直體後空翻轉體180度(6.4)	直體後空翻轉體360度(6.8)
12	團身後空翻2周(7.6)	直體後空翻轉體540度(7.0)	直體後空翻轉體720度(7.2)

備註：

- 取實施二次之不同動作相加平均分數為其最後得分，動作可任選(如動作相同第2個動作扣2分)。
- 起跳台高度：學齡組、國小各組及國中組(各組別高度自行選擇60cm~90cm之間)
- 向後系列動作允許手撐起跳台預彈3次再做動作(超過預彈次數則每次扣0.3分)，若預彈時停止未做動作則採0分計算。

圖例：

- 併腿屈體跳(動作編號103，D起評分4.6分)



- 垂直跳轉360度 (動作編號203，D起評分5.0分)



- 團身前空翻 (動作編號401，D起評分5.0分)



備註：

1. 請各參賽單位午餐及保險自理。
2. 報名費會開發票，如需三聯式發票請填單位統一編號及抬頭，如未填寫則開二聯式發票。
3. 報名期限即日起至 113 年 09 月 01 日(星期日)前截止

發票如需開統編請將抬頭統編寄至:ctgea721@gmail.com (主旨請打上單位名稱)

報名費用每人 900 元，報名後未參賽仍需繳 200 行政費用，如於比賽前一週提出不參賽則不退費

4. 報名費請匯款至以下帳戶。

匯款戶名：林距離健康事業股份有限公司

銀行：中國信託商業銀行 林口分行

匯款帳號：0235-4032-7246

(匯款完成請電郵至 [ctgea721@gmail.com](mailto:ctgea721@gmail.com) 告知匯款帳號末五碼)