



中華民國 107 年全國彈翻床錦標賽競賽規程

壹、依據：教育部體育署 107 年 9 月 27 日臺教體署競(二)字 1070034230 號函。
貳、宗旨：為提倡全民運動，藉由推展彈翻床運動，倍增運動人口，開拓青少年正當運動管道，提昇技術水準及競技能力，進軍亞奧運殿堂，取得優異成績。

參、指導單位：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
中國文化大學體育室
中國文化大學體育學系

伍、協辦單位：全國各縣市體育(總)會體操委員會(協會)。

陸、比賽日期與地點：

一、日期：

民國 107 年 12 月 1 日(星期六)上午 8 時 30 分各單位報到並繳交報名費及保險單，9 時 30 分召開領隊會議，10 時 30 分召開裁判會議(體育館 B1 體操教室)；11 月 30 日 17 時起至 20 時開放各單位練習，12 月 1 日上午 9 時起至 11 時開放各單位練習，各單位比賽時間與順序及賽前練習時間表將依照 11 月 2 日(星期五)報名結束後，於 11 月 23 日前公布於協會網站，請各單位依據賽前練習時間表進行練習。12 月 1 日按照賽程安排依組別及順序進行比賽。詳細情形請上網查詢(<http://www.ctga.net>)。

107 年 12 月 1 日(星期六)幼兒園及國小組(公開/一般)賽程

107 年 12 月 2 日(星期日)國中、高中、大專社會組(公開/一般)賽程

二、地點：中國文化大學體育館 2F(地址：台北市士林區華岡路 55 號)

柒、報名辦法：

一、報名時間與地點：

即日起至 107 年 11 月 2 日(星期五)下午五時前，以協會專用電子信箱報名：(ctga123@yahoo.com.tw)，並與協會電話確認是否收到(02-27520643、02-87711470)。

二、資格：

凡中華民國之國民或各級學校、機關或團體均可報名參加；代表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、組別：公開組、一般組。

(一)公開組：凡曾參加全國性競技體操賽事(包含全運會、全錦賽、全中運、全大運公開組、國內外相關賽會等)獲得個人前 8 名者，限報名參加公開組，外國籍參賽選手，參與過上述同等級之體操賽事(無論在國內或國外)，並獲得個人前 8 名者，限報名參加公開組。

(二)一般組：凡中華民國之國民，或各級學校、機關或團體均可報名參加一般組。

四、參賽人員需辦理保險：

依據教育部體育署輔導全國性民間體育活動團體經費補助規定投保 300 萬以上人身保險(含死亡、傷殘及醫療給付)本會已辦理保險，仍請各單位務必自行再保險 (不接受學生保險)，報到時未繳交保險單影本不得參賽。

五、報名費用：每人新臺幣 400 元。(請於單位報到時繳交)

報名後未參賽者，仍須繳交行政作業、保險等費用(每人 200 元)。

捌、比賽項目及組別：

運動員僅能代表一單位一組別，採個人單項競賽。每單位每組之教練人員至多兩名，每單位總計教練人員至多三名。比賽項目為男子網上單人及女子網上單人 2 項，競賽組別計有以下四十六組。

- (一) 大專社會男子公開組—包括專科、大學、團體、機關、公司等，公開組第 10 級規定動作
- (二) 大專社會男子一般組—包括專科、大學、團體、機關、公司等，一般組第 10 級規定動作
- (三) 大專社會女子公開組—包括專科、大學、團體、機關、公司等，公開組第 10 級規定動作
- (四) 大專社會女子一般組—包括專科、大學、團體、機關、公司等，一般組第 10 級規定動作
- (五) 高中男子公開組—公開組第 10 級規定動作
- (六) 高中男子一般組—一般組第 10 級規定動作
- (七) 高中女子公開組—公開組第 10 級規定動作
- (八) 高中女子一般組—一般組第 10 級規定動作
- (九) 國中三年級男子公開組—公開組第 9 級規定動作
- (十) 國中三年級男子一般組—一般組第 9 級規定動作
- (十一) 國中三年級女子公開組—公開組第 9 級規定動作
- (十二) 國中三年級女子一般組—一般組第 9 級規定動作
- (十三) 國中二年級男子公開組—公開組第 8 級規定動作
- (十四) 國中二年級男子一般組—一般組第 8 級規定動作
- (十五) 國中二年級女子公開組—公開組第 8 級規定動作
- (十六) 國中二年級女子一般組—一般組第 8 級規定動作
- (十七) 國中一年級男子公開組—公開組第 7 級規定動作



- (十八) 國中一年級男子一般組—一般組第 7 級規定動作
- (十九) 國中一年級女子公開組—公開組第 7 級規定動作
- (二十) 國中一年級女子一般組—一般組第 7 級規定動作
- (二十一) 國小六年級男子公開組—公開組第 6 級規定動作
- (二十二) 國小六年級男子一般組—一般組第 6 級規定動作
- (二十三) 國小六年級女子公開組—公開組第 6 級規定動作
- (二十四) 國小六年級女子一般組—一般組第 6 級規定動作
- (二十五) 國小五年級男子公開組—公開組第 5 級規定動作
- (二十六) 國小五年級男子一般組—一般組第 5 級規定動作
- (二十七) 國小五年級女子公開組—公開組第 5 級規定動作
- (二十八) 國小五年級女子一般組—一般組第 5 級規定動作
- (二十九) 國小四年級男子公開組—公開組第 4 級規定動作
- (三十) 國小四年級男子一般組—一般組第 4 級規定動作
- (三十一) 國小四年級女子公開組—公開組第 4 級規定動作
- (三十二) 國小四年級女子一般組—一般組第 4 級規定動作
- (三十三) 國小三年級男子公開組—公開組第 3 級規定動作
- (三十四) 國小三年級男子一般組—一般組第 3 級規定動作
- (三十五) 國小三年級女子公開組—公開組第 3 級規定動作
- (三十六) 國小三年級女子一般組—一般組第 3 級規定動作
- (三十七) 國小二年級男子公開組—公開組第 2 級規定動作
- (三十八) 國小二年級男子一般組—一般組第 2 級規定動作
- (三十九) 國小二年級女子公開組—公開組第 2 級規定動作
- (四十) 國小二年級女子一般組—一般組第 2 級規定動作
- (四十一) 國小一年級男子公開組—公開組第 1 級規定動作
- (四十二) 國小一年級男子一般組—一般組第 1 級規定動作
- (四十三) 國小一年級女子公開組—公開組第 1 級規定動作
- (四十四) 國小一年級女子一般組—一般組第 1 級規定動作
- (四十五) 幼稚園男子組—一般組第 1 級規定動作
- (四十六) 幼稚園女子組—一般組第 1 級規定動作

規定動作請至本會網站下載

玖、場地器材規格：

採用大型彈翻床，長 510±10 公分，寬 300±5 公分，高 110±5 公分(尼龍床尺寸 426cm×213cm)，大會設 4 名場邊保護員，另所屬教練必須擔任保護員。

拾、比賽規則

依據 2017~2020 國際彈翻床規則及「中華民國體操協會 104 年全國彈翻床錦標賽規定動作」之規定實施。詳情請上網查詢及下載。

拾壹、服裝規定：公開組須穿著體操服，一般組可穿著一般運動服。

拾貳、名次評定與獎勵

比賽採計個人成績，各組之前 8 名頒發獎狀，前三名頒發獎狀與獎牌。



拾參、申訴：

- 一、對選手資格及裁判判決之申訴，應在判決後 20 分鐘內，以書面由領隊或教練簽名蓋章，並繳交保證金 5000 元，向審判委員會提出，申訴成立確定改判時保證金退還，如維持原判時，保證金不予以退還。
- 二、一個單位不能對其他單位的選手提出諮詢。
- 三、凡規則有明文規定及有同等意義解釋者，以裁判之判決為終決，不得提出異議。
- 四、申訴以大會審判委員會判決為終決。

拾肆：本規程經教育部體育署教育部體育署 107 年 9 月 27 日臺教體署競(二)字

1070034230 號函核備後實施，修正時亦同，如有質疑，以召開審判委員會會議解釋為準。



公開組各級規定動作內容及評分細則說明

公開組 1-5 級動作

(男女組分開比賽，規定動作相同)

第 2、3、9、10 級每級各 10 個動作，每個動作配分 1.0 分，合計 10.0 分。

4-8 級每級各 8 個動作，每個動作配分 1.0，額外加上 2.0 分，合計 10.0 分。

	第 1 級(1 年級)	第 2 級(2 年級)	第 3 級(3 年級)	第 4 級(4 年級)	第 5 級(5 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)	抱膝跳	垂直跳轉體 360°	團身後空翻	團身後空翻
2	垂直跳連續 10 次	垂直跳	垂直跳	擺臀跳(神龍擺尾)	抱膝跳
3	急停	擺臀跳(神龍擺尾)	太空跑步(太空漫遊)	分腿跳	立彈至臀落
4		垂直跳	垂直跳	屈體跳	坐彈轉體 180°至臀落
5		分腿跳	垂直跳轉體 180°	立彈至腹落	坐彈起
6		垂直跳	分腿跳	腹彈至臀落	分腿跳
7		垂直跳轉體 180°	立彈轉體 180°至臀落	坐彈轉體 360°至臀落	立彈轉體 180°至腹落
8		垂直跳	坐彈轉體 180°至臀落	坐彈起	腹彈起
9		立跳至臀落	坐彈起	急停	急停
10		坐彈起	垂直跳		
		急停	急停		

註：詳細評分規則，請見裁判規則說明。



公開組 1-5 級動作

(男女組分開比賽，規定動作相同)

第 2、3、9、10 級每級各 10 個動作，每個動作配分 1.0 分，合計 10.0 分。

4-8 級每級各 8 個動作，每個動作配分 1.0，額外加上 2.0 分，合計 10.0 分。

	第 6 級 (6 年級)	第 7 級 (7 年級)	第 8 級 (8 年級)	第 9 級 (9 年級)	第 10 級 (高中生以上)
	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	直體後空翻	屈體後空翻	屈體後空翻 3/4 至腹落	屈體後空翻 3/4 至腹落	直(屈)體後空翻 3/4 至腹落
2	分腿跳	屈體跳	腹彈起轉體 180°至腹落	腹彈後空翻 5/4 至足落	腹彈後空翻 5/4 至足落
3	立彈轉體 180°至腹落	屈體前空翻轉體 180°	腹彈起	分腿跳	分腿跳
4	腹彈轉向 180°至腹落	抱膝跳	屈體跳	屈體前空翻轉體 180°	屈體前空翻轉體 180°
5	腹彈起	團身後空翻	屈體後空翻	屈體後空翻	屈體後空翻
6	垂直跳轉體 360°	團身前空翻轉體 180°	屈體前空翻轉體 180°	直體前空翻轉體 180°	直體前空翻轉體 180°
7	屈體跳	分腿跳	直體後空翻	直體後空翻	直體後空翻
8	垂直跳	直體後空翻	直體前空翻轉體 180°	團身後空翻	團身後空翻
9	急停	急停	急停	前空翻 3/4 至背落 (團、屈、直)	前空翻 3/4 至背落(團、 屈、直)
10				背彈起	團身前空翻 5/4 轉體 180°
				急停	急停

說明：大專及社會組比第 10 級動作，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

一般組(1-5 級)動作

(男女組分開比賽，規定動作相同)

第 2 級以上每級共 10 個動作，每個動作配分 1.0 分，共計 10.0 分

第 1 級 (幼稚園 1 年級)	第 2 級(2 年級)	第 3 級(3 年級)	第 4 級(4 年級)	第 5 級(5 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)	抱膝跳	垂直跳轉體 360°	立彈至臀落	立彈至臀落
2 連續 10 次垂直跳	垂直跳	垂直跳	坐彈至膝落	坐彈至手膝落
3 急停	擺臀跳(神龍擺尾)	太空跳步(漫遊太空)	膝(跪立)彈轉體 180° 至臀落	手膝彈至腹落
4	垂直跳	垂直跳	坐彈起	腹彈至膝落
5	分腿跳	垂直跳轉體 180°	垂直跳轉體 180°	膝彈起
6	垂直跳	分腿跳	團身跳(抱膝跳)	分腿跳
7	垂直跳轉體 180°	立彈轉體 180°至臀落	立彈至臀落	立彈至臀落
8	垂直跳	坐彈轉體 180°至臀落	坐彈轉體 180°至膝落	坐彈轉體 180°至手膝落
9	立跳至臀落	坐彈起	膝彈至臀落	手膝彈轉體 180°至臀落(順向轉體)
10	坐彈起	垂直跳	坐彈起	坐彈起
	急停	急停	急停	急停

註：詳細評分規則，請見裁判規則說明。



一般組(6-10 級)動作

(男女組分開比賽，規定動作相同)

第 2 級以上每級共 10 個動作，每個動作配分 1.0 分，共計 10.0 分

	第 6 級 (6 年級)	第 7 級 (7 年級)	第 8 級 (8 年級)	第 9 級 (9 年級)	第 10 級 (高中生以上)
	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	立彈轉體 180°至臀落	立彈轉體 360°至臀落	擺臀跳(神龍擺尾)	團身後空翻
2	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	分腿跳
3	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	立彈轉體 180°至臀落
4	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)	坐彈轉體 180°至足落 (順向轉體)
5	立彈至手膝落	腹彈起	立彈轉體 180°至腹落	腹彈起	垂直跳轉體 180°
6	手膝彈至臀落	屈體跳	腹彈轉向 180°至腹落	垂直跳	屈體跳
7	坐彈轉體 180°至腹 落	立彈至腹落	腹彈起	立彈至背落	垂直跳轉體 360°
8	腹彈起	腹彈至臀落	團身跳(抱膝跳)	背彈回至背落	抱膝跳
9	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	直體前空翻 3/4 至背落
10	垂直跳轉體 360°	坐彈起	挺身(反動)屈體跳	背彈起	背彈起
	急停	急停	急停	急停	緩衝跳-急停

說明：大專及社會組比第 10 級動作，詳細評分規則，請見裁判規則說明。



裁判規則說明：

- 一、裁判依據國際體操總會(FIG)所頒布的 2017~2020 年國際彈翻床評分規則評分。
- 二、幼稚園及國小 1 年級組主要動作為連續 10 次垂直跳，採計時給分制(以秒為單位，計至小數點以下 2 位)，計時從完成抱膝跳登網瞬間開始，至完成第 10 個垂直跳登網瞬間停錶，例如 16.65 秒計為 16.65 分，整套動作姿勢技術採加分(加 0.1-1.0 分)，急停動作採扣分(扣 0.1-0.2 分)。另外，此組選手在完成抱膝跳之同時，明顯順勢壓臂而下者，可獲得額外加分 1.0 分。

三、增加位移裁判，每一床的裁判組成為：

- 裁判長 1 名
- 技術裁判 4 名
- 位移裁判 2 名

*兩名位移裁判分別站於彈翻床的斜對角線，依據國際評分規則進行扣分，扣分標準如下：

★位移裁判

0.3	0.2	0.3
0.2	0.1	0.2
0.3	0.2	0.3

★位移裁判

四、彈翻床技術評分

飛行階段

- * 手臂位置 (包括屈臂和開臂過大) 扣 0.0--0.1
- * 腿的位置 (包括屈膝、未繃腳尖、分腿) 扣 0.0--0.2
- * 身體姿態 (垂直屈體和分腿跳的水平屈體角度) 扣 0.0--0.2

展體和落網(地)階段

- * 空翻展體，保持直體姿勢.....扣 0.0--0.3
(包括在水平為前未完成轉體)
- * 沒有展體 扣 0.3

注:每一個動作的累計扣分不能超出 0.5 分。



完整一套動作落網階段

* 緩衝跳缺乏控制.....扣 0.1

* 落網扣分.....(最多 0.2 分)

注:緩衝跳和落地不穩定的扣分，不能超過 0.3 分。

五、比賽套路全部採用規定動作，不按規定動作順序實施，將被視為動作中斷，引起中斷的動作將不被計算分值，裁判僅就先前完成之動作給予評分。

六、預跳動作在一分鐘內不扣分，61-90 秒扣 0.2 分，91-120 秒扣 0.4 分，超過 120 秒扣 0.6 分，超過 181 秒不得開始比賽。

七、結束動作後可以再做一個緩衝跳(垂直跳)，但隨後再出現之多餘動作時，裁判長依據規定，扣總分 2.0 分。

八、參賽組別規定：

凡曾參加全國競技體操比賽、全中運、全大運公開組，獲個人第 8 名以內之選手必須報名公開組，其餘之選手可報名一般組或公開組。

九、服裝規定：

比賽時，公開組選手穿著體操服及體操鞋，一般組穿著運動服及襪子(或體操鞋)，不可打赤腳，亦不得著多餘的飾品，每違反一項規定者在最後得分中扣除 0.2 分。

十、比賽時，選手所屬的教練應手持保護墊，站在床邊面對裁判席的位置，負責選手的安全保護工作，否則該選手不得進行比賽。

十一、各組各級參賽選手的出場序，將於今年 0 月 0 日(星期 0)下午二時整假中華民國體操協會辦公室(臺北市中山區朱崙街 20 號 503 室)以公開抽籤方式決定，未出席抽籤之單位，屆時則由協會指定人員代抽不得異議。

一套動作最後得分的計算

技術分 (E 分-最高 20 分) + 位移分 (H 分-最高 10 分) - 扣分

技術分: 從最高分 10 分或裁判長確定的最高分中減去每個動作的技術扣分，即為技術分。

4 名技術裁判的評分扣除最高分和最低分，剩餘 2 個中間分之和為技術分 (E+E)。

技術分: 從最高分 10 分或裁判長確定的最高分中減去每個動作的位移扣分，即為位移分。

2 名位移裁判員扣分的平均分即為位移分。