



## 109 年臺北市中正盃體操錦標賽



### 109 年臺北市中正盃體操錦標賽競賽規程

壹、活動宗旨：為提倡全民體育，倍增運動人口，推展體操運動及親子互動，落實體育向下紮根的工作，提昇及擴大體操層面及技術水準，特舉辦本項比賽，藉以提昇體操運動風氣達到全民運動之目的。

貳、指導單位：臺北市政府體育局、臺北市政府教育局

參、主辦單位：臺北市體育總會體操協會

肆、協辦單位：臺北市大同區大龍國民小學、臺北市南港區玉成國民小學

伍、贊助單位：

陸、比賽規則：採用「中華民國體操協會競技體操規則-自辦比賽規定動作」實施。

柒、比賽方式：

一、參加組別：(共 18 組)

一般組(限校隊以外之隊伍或個人參加，但須符合第拾壹條第二款之規定者)

1. 一般幼男乙組(基礎級) 一民國 104 年 9 月以後者(2015.9.~)
2. 一般幼女乙組(基礎級) 一民國 104 年 9 月以後者(2015.9.~)
3. 一般幼男甲組(基礎級) 一民國 102 年 9 月至民國 104 年 8 月(2013.9~2015.8.)
4. 一般幼女甲組(基礎級) 一民國 102 年 9 月至民國 104 年 8 月(2013.9~2015.8.)
5. 一般幼童男組(初級) 一民國 100 年 9 月至民國 102 年 8 月(2011.9~2013.8.)
6. 一般幼童女組(初級) 一民國 100 年 9 月至民國 102 年 8 月(2011.9~2013.8.)
7. 一般童男組(初級) 一民國 97 年 9 月至民國 100 年 8 月(2008.9~2011.8.)
8. 一般童女組(初級) 一民國 97 年 9 月至民國 100 年 8 月(2008.9~2011.8.)
9. 一般少男組(中級) 一民國 94 年 9 月至民國 97 年 8 月(2005.9~2008.8.)
10. 一般少女組(中級) 一民國 94 年 9 月至民國 97 年 8 月(2005.9~2008.8.)

公開組(校隊(註)或其他任何隊伍或個人均可自由參加)

11. 公開幼男甲組(基礎級) 一民國 102 年 9 月至民國 104 年 8 月(2013.9~2015.8.)
12. 公開幼女甲組(基礎級) 一民國 102 年 9 月至民國 104 年 8 月(2013.9~2015.8.)
13. 公開幼童男組(初級) 一民國 100 年 9 月至民國 102 年 8 月(2011.9~2013.8.)
14. 公開幼童女組(初級) 一民國 100 年 9 月至民國 102 年 8 月(2011.9~2013.8.)
15. 公開童男組(初級) 一民國 97 年 9 月至民國 100 年 8 月(2008.9~2011.8.)
16. 公開童女組(初級) 一民國 97 年 9 月至民國 100 年 8 月(2008.9~2011.8.)
17. 公開少男組(中級) 一民國 94 年 9 月至民國 97 年 8 月(2005.9~2008.8.)
18. 公開少女組(中級) 一民國 94 年 9 月至民國 97 年 8 月(2005.9~2008.8.)

註：「校隊」意指近 3 年參加過全國競技體操錦標賽之學校或單位(以秩序冊為依據)以及派有學校專任運動教練之學校。

註：就讀學校年級對照參考：(學校年級僅供對照參考、敬請依據實際年齡參賽。)

1. 幼男乙組、幼女乙組=幼兒園中班以下
2. 幼男甲組、幼女甲組=幼兒園大班、國小一年級
3. 幼童男組、幼童女組=國小二、三年級
4. 童男組、童女組 =國小四、五、六年級
5. 少男組、少女組 =國中七、八、九年級



## 109 年臺北市中正盃體操錦標賽



### 二、比賽項目：

1. 基礎級（男、女）：取地板、跳板、小彈翻床三項，以「中華民國體操協會競技體操-基礎級規定動作」參賽（如附件一）；競賽種類分為成隊、全能及單項競賽。
2. 初級（男、女）：取地板、跳板、小彈翻床三項，以「中華民國體操協會競技體操-初級規定動作」參賽（如附件二）；競賽種類分為成隊、全能及單項競賽。
3. 中級（男、女）：取地板、跳板、小彈翻床三項，以「中華民國體操協會競技體操-中級規定動作」參賽（如附件三）；競賽種類分為成隊、全能及單項競賽。
4. 小彈翻床項目，依據中華民國體操協會【小彈翻床動作難易度表】之動作組別比賽，請參閱（附件四）

捌、場地器材規格：依據「中華民國體操協會競技體操規則」設置。

玖、活動時間：中華民國 109 年 12 月 11、12、13 日（星期五、六、日）三天。

拾、活動地點：臺北市大同區大龍國民小學綜合球場四樓（臺北市大同區哈密街 47 號）

### 拾壹、報名資格：

一、為本市 12 個行政區之各級學校或機關、團體、公司或社會人士及個人均可自由組隊報名參加。

二、曾經在最近 3 年內代表學校或各機關團體或個人，參加過「全國競技體操錦標賽」之選手，不得參加一般組，經查證屬實取消資格以及取回獎勵。

三、辦理保險：

請參賽人員自行辦理保險，報到時請攜帶相關證明文件查驗，未辦妥保險者，禁止比賽。

四、報名人數：

運動員僅能代表一個單位一個組別，並依照實際年齡參加該組別，每隊報名人數 1 至 5 人，至多 5 人下場比賽，不足 3 人時不計成隊競賽，改以個人單項競賽計算。

註：比賽時請備妥身分證明文件（健保卡）以備查驗。未依照實際年齡參加該組別者，經查證屬實取消資格以及取回獎勵。

### 拾貳、報名辦法：

即日起至 10 月 31 日（星期六）下午 12 時前截止，一律採用網路報名系統報名，網址如下：  
<http://www.sinvu.idv.tw/gymnast/2020121201/>

一、報名費：每人繳交新臺幣捌佰元整。請於公開抽籤會議或單位報到時繳交。

二、每隊最多報名 5 人，超過人數，請另外成立一單位名稱報名，以利成績統計及計算。

### 拾參、名次評定與獎勵方式：

一、單項競賽：

以個人單一項目〈地板或跳板或小彈翻床〉之得分為個人單項成績，最高者為該項目第一名，次之者為第二名，餘類推，錄取前八名，頒發獎狀，前三名並頒發獎牌，得分相同時，名次並列。各組每單位每項最多錄取 2 名。

二、全能競賽：

以個人全部項目〈地板+跳板+小彈翻床〉之單項成績相加總合為個人全能成績，最高者為該項第一名，次之者為第二名，餘類推，錄取前八名，頒發獎狀，前三名並頒發獎牌，得分相同時，名次並列。各組各單位最多錄取 2 名。

三、成隊競賽：

1. 在各項目中，至多 5 人下場比賽，取其成績較優 3 位選手之個人單項成績總和為成隊單項成績。不足 3 人時，不計成隊競賽。改以個人競賽計算。



## 109年臺北市中正盃體操錦標賽



2. 合計各項目〈地板+跳板+小彈翻床〉之成隊單項成績總合為成隊成績，高者為第一名，次高者為第二名，餘類推，各組錄取前八名，頒發獎狀，前六名另頒發獎盃，前三名並發給獎牌。成隊成績相同時，比較相關隊伍個人全能成績最高分者，較高者名次列前，成績又相同時，視次高成績，餘類推。

四、凡報名參賽之選手均頒發優勝獎狀以資鼓勵。

五、教練部份得依據教育部體育署、臺北市政府教育局或體育局之規定敘獎或積分。

### 拾肆、單位報到與領隊、教練、裁判會議及開幕典禮：

一、單位報到：於民國109年12月12日（六）上午8時至8時30分於臺北市大同區大龍國民小學綜合球場四樓（臺北市大同區哈密街47號）辦理單位報到。

二、領隊、教練暨裁判會議：於民國109年12月12日（六）上午8時30分於臺北市大同區大龍國民小學綜合球場四樓，舉行領隊、教練、裁判會議。請各單位準時出席。

三、開幕典禮：於民國109年12月12日（六）上午11時30分於臺北市大同區大龍國民小學綜合球場四樓舉行，請各單位務必準時出席，各單位請自製單位牌參加開幕，單位牌統一規格為（長60公分×高40公分）以橫式為主，顏色款式自行設計，但請勿超過規格。開幕典禮與比賽進場請持單位牌進場。

### 拾伍、競賽附則及注意事項：

一、參賽服裝規定以體操服裝或運動服裝（亦可運動褲加T恤）為主；報名成隊之單位，服裝要求同一顏色及款式，不合乎規定者在其個人比賽項目最後得分扣除0.3分（每項）其他相關規定請詳閱「中華民國體操協會競技體操評分規則」。

二、各單位之比賽出場時間由承辦單位預先公開抽籤排定（報名截止後於網路公告公開抽籤日期及時間、地點），於每組比賽完畢隨即頒獎，依據規則規定不參加頒獎儀式者，取消成隊和個人競賽成績。

拾陸：本規程經臺北市政府體育局109年9月22日北市體輔字第1093022941號函核定函核備後實施，如有未盡事宜，由承辦單位修訂公佈之，比賽中如有質疑，以召開審判委員會議解釋為準。



109 年臺北市中正盃體操錦標賽



(附件一)

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)

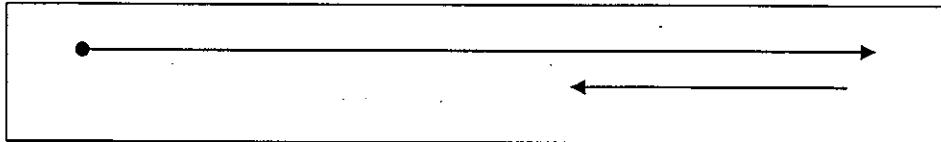
俯平衡 (靜止兩秒)。(0.5 分)

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。

※幼男、幼女組大小兩種跳板規格皆可使用(不可自行拆卸更換彈簧)。

【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	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)

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=10.0 分



109 年臺北市中正盃體操錦標賽



(附件二)

**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)跳板：長 120 公分×寬 60 公分×高 22 公分(不可自行拆卸更換彈簧)。

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	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	團身前空翻兩周 (7.4)	17	直體前空翻轉體 540 度 (7.0)	18	直體前空翻轉體 720 度 (7.4)
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	團身後空翻兩周 (7.8)	11	直體後空翻轉體 540 度 (7.4)	12	直體後空翻轉體 720 度 (7.8)

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=10.0 分

(附件三)

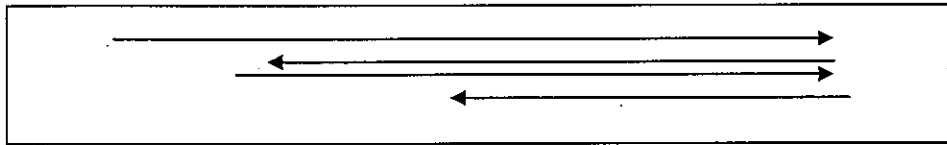
## 中級規定動作

(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. 原地起跳→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)跳板：同初級規定動作



## 109 年臺北市中正盃體操錦標賽



(附件四)

### 二、小彈翻床動作難易度表

器材規格：(小彈翻床：長 100x寬 100x高 50 公分) (起跳臺：長 100x寬 50x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。

(幼男、幼女組得調整起跳臺高度為 50 或 100 公分，只限這兩種高度做調整。)

#### 第 1 類、前跳

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	垂直跳轉 540 度 (5.4)	垂直跳轉 720 度 (5.8)	垂直跳轉 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		直體前空翻轉體 540 度 (7.0)	直體前空翻轉體 720 度 (7.4)
8	團身前空翻 2 周 (7.4)		直體前空翻轉體 900 度 (7.8)

#### 第 2 類、後跳

編號	01	02	03
1	團身跳 (4.2)		
2	垂直跳 (4.0)	垂直跳轉 180 度 (4.4)	垂直跳轉 360 度 (5.0)
3	團身後空翻 (5.0)	團身後空翻轉體 180 度 (5.4)	團身後空翻轉體 360 度 (5.8)
4	屈體後空翻 (5.4)	團體後空翻轉體 540 度 (6.8)	團體後空翻轉體 720 度 (7.0)
5	直體後空翻 (5.8)	直體後空翻轉體 180 度 (6.2)	直體後空翻轉體 360 度 (6.6)
6		直體後空翻轉體 540 度 (7.2)	直體後空翻轉體 720 度 (7.4)
7	團身後空翻 2 周 (7.4)		直體後空翻轉體 900 度 (7.8)

動作編號：例如一第 2 類、垂直跳 (D 起評分 4.0 分) 動作編號為 2201；E 起評分=10.0 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。