

高雄市 108 年度全國基層訓練站體操對抗錦標賽競賽規程

壹、依據：

- (一) 教育部體育署108年4月23日臺教體署競(一)字第1080013590號函辦理
- (二) 高雄市教育局108年5月9日高市教健字第10832757900號函辦理

1

貳、目的：

- (一) 增加各體操基層運動選手訓練站培訓選手比賽經驗。
- (二) 促進訓練站選手持續參與運動訓練興趣
- (三) 增進區域性運動交流。

參、指導單位：教育部體育署

肆、主辦單位：高雄市政府教育局

伍、承辦單位：高雄市前鎮區明正國民小學

陸、協辦單位：大灣國中、前鎮國中及瑞祥高中

柒、比賽日期：108年12月06日~12月07日

捌、比賽地點：高雄市明正國小(四樓體操館)

- ## 玖、比賽組別：(一) 高中男生組 (二) 高中女生組 (三) 國中男生組
- (四) 國中女生組 (五) 國小男生組 (包含低、中、高組別)
 - (六) 國小女生組(包含低、中、高組別)

拾、選手資格：

- (一) 高中組：民國 90 年 9 月 1 日以後出生之在學學生。
- (二) 國中組：民國 92 年 9 月 1 日以後出生之在學學生。
- (三) 國小組：民國 96 年 9 月 1 日以後出生之在學學生。
- (四) 參賽時應攜帶學生證或學籍證明資料以備查，否則不得出場比賽。

拾壹、比賽項目及組別：

成隊競賽

1. 高中男生組：計地板、吊環、雙槓等三項。
2. 高中女子組：計跳馬、平衡木、地板等三項。
3. 國中男生組：計地板、吊環、雙槓等三項。
4. 國中女生組：計跳馬、平衡木、地板等三項。
5. 國小高年級男生組：計地板、小彈簧床、跳板等三項。
6. 國小高年級女生組：計地板、平衡木、跳馬等三項。
7. 國小中年級男子組—計地板、小彈簧床、跳板等三項。
8. 國小中年級女子組—計地板、平衡木、跳板等三項。
9. 國小低年級男子組—計地板、小彈簧床、跳板等三項。
10. 國小低年級女子組—計地板、平衡木、跳板等三項。

個人全能競賽

1. 高中男生組：計地板、吊環、雙槓等三項。
2. 高中女子組：計跳馬、平衡木、地板等三項。
3. 國中男生組：計地板、吊環、雙槓等三項。
4. 國中女生組：計跳馬、平衡木、地板等三項。
5. 國小高年級男生組：計地板、小彈簧床、跳板等三項。
6. 國小高年級女生組：計地板、平衡木、跳馬等三項。
7. 國小中年級男子組—計地板、小彈簧床、跳板等三項。
8. 國小中年級女子組—計地板、平衡木、跳板等三項。
9. 國小低年級男子組—計地板、小彈簧床、跳板等三項。
10. 國小低年級女子組—計地板、平衡木、跳板等三項。

個人單項競賽

1. 高中男生組：計地板、吊環、雙槓等三項。
2. 高中女子組：計跳馬、平衡木、地板等三項。
3. 國中男生組：計地板、吊環、雙槓等三項。
4. 國中女生組：計跳馬、平衡木、地板等三項。
5. 國小高年級男生組：計地板、小彈簧床、跳板等三項。
6. 國小高年級女生組：計地板、平衡木、跳馬等三項。
7. 國小中年級男子組—計地板、小彈簧床、跳板等三項。
8. 國小中年級女子組—計地板、平衡木、跳板等三項。
9. 國小低年級男子組—計地板、小彈簧床、跳板等三項。
10. 國小低年級女子組—計地板、平衡木、跳板等三項。

拾貳、參加對象：

- (一)體育署 108 年核准之基層訓練站得以學校單位優先組隊參賽。
- (二)每校不限一隊，每隊報名至多 4 人，下場 4 人，取 3 人成績，未滿 3 人之隊伍，只能參加個人全能與單項競賽。
- (三)同一單位團隊競賽、全能競賽、單項競賽至多取 2 人（名）。
- (四)非體育署核可的訓練站可以以學校為單位組隊報名參加，但不得超過各組參賽隊數二分之一。

拾參、比賽規則：

- (一)高中男子組、國中男子組：採用 F. I. G 2016 -2020 國際體操青少年男子規則，團體、全能，單項決賽採用第三競賽，跳馬得分為兩跳平均。
- (二)高中女子組、國中女子組：採用 F. I. G 2016 -2020 國際體操女子規則，團體、全能，單項決賽採用第三競賽，跳馬得分為兩跳平均(可相同/可不相同組別)。
- (三)國小高年級男子組：依初級級規定動作與小彈簧床動作規則實施。
- (四)國小中年級男子組：依初級級規定動作與小彈簧床動作規則實施。
- (五)國小低年級男子組：依基礎級規定動作與小彈簧床動作規則實施。

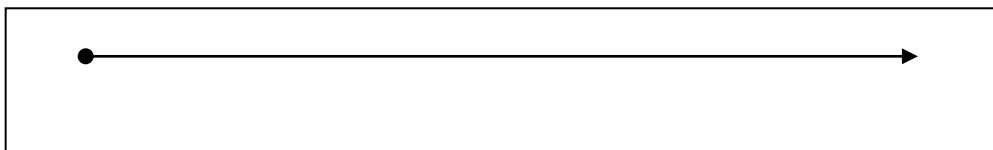
基礎級規定動作

(國小一、二年級比賽動作)

(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分扣 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

初級規定動作

(國小三至六年級比賽動作)

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 0.3 分。
 『直膝後滾翻倒立 (靜止兩秒)』加 0.5 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 0.3 分。
 4、『前滾翻』 → 『魚躍前滾翻』加 0.1 分、『挺身魚躍前滾翻』加 0.3 分。

二、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分扣 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 團身前空翻兩周 (7.4)	14 直體前空翻轉體 540 度 (7.0)	15 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 (7.4)	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

小彈簧床動作難易度表（國小組全年級）

器材規格：(小彈簧床：長100×寬100×高50公分)(起跳臺：長100×寬50×高100公分)

最後得分：取實施二次動作最高分之一次為其最後得分，動作可任選可重複。

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 (6.2)
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 (5.8)	團體後空翻轉體 720 度 (6.2)
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 (7.0)	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—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

（六）國小高年級女子組：採用採用 F. I. G 2016 -2020 國際女子體操規則團體、全能，

單項決賽採用第三競賽，得分為兩跳平均(可相同/可不相同組別)。各項結束動

作 A+0.1 B+0.2分，C+0.3分，D+0.4分更高難度以此類推加分。

（七）國小中年級女子組：採用中華民國體操協會競技體操規則，國小中年級女生組

規則實施。*國小中年級女生組比賽規則如附件。

(附件) 國小中年級女生組評分規則

跳板項目

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動作(可同/可不同)，依兩次動作平均為其最終得分。

【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	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

平衡木項目

平衡木：由地面量起高度為100公分，中間可加10~20公分保護墊；依下列規定動作編排

1-動作編排 <時間：90 秒內>

(1)平衡木 項目 D 分起評分如下：

(2)上法：以下擇一 (+0.5 分)

正面分腿上、中穿(併/分腿)、木中跳上(單/雙腳)

(3)跳躍：請擇二不同動作(各+0.5)共 1.0 分

正面垂直跳 1/2、垂直挺身跳 1/2、前後分腿跳、狼跳、正面 V 字跳、斜向前後分腿跳

★二個不同跳躍直接連接可(+0.5 分)

(4)體操系：請擇二不同動作 (各+0.5)共 1.0 分

前抬/踢腳 135 度以上(左右腳各一次/連續)、單腳立轉 1/1、水平靜止動作(2 秒)

(5)技巧系：請擇二個不同動作(各+1.0 分)共 2.0 分

後/前軟、側翻、前手翻、後手翻、側翻內轉

(6)下法：以下擇一 (+1.0 分)

前空翻(團/屈)、後空(團/屈) ★下法可於木中木端。

2-實施與得分：E 分 10.0 分起扣分，最後得分為 D 分(起評)+E 分(扣分)

(1)逾時扣-0.3 分。

(2)沒有近木扣 -0.3 分

(3)平衡木項目 E 分起評分如下：8 個及 8 個以上動作 -不扣分

6 - 7 個動作 - 4.00 分

4 - 5 個動作 - 6.00 分

2 - 3 個動作 - 8.00 分

0 - 1 沒有動作 - 10.0 分

地板項目

1-依下列動作編排，需搭配音樂 <時間：90 秒內>

2-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

0 沒有動作 - 10.0 分

3-動作編排：

(1)第一類動作：至多可擇三個(各+0.3 分)

側翻、前/後軟翻、前/後滾翻+分腿身體前趴下、倒立前滾翻、後滾倒立。

(2)第二類動作：至多可擇三個(各+0.5 分)

單/雙腳前後分腿跳、垂直跳轉 1/1、正面分腿跳、垂直挺身跳、側向大跨跳、交換腿跳

★此類動作必須是 2 個加上小跑步的直/間接實施，若有三個動作連接可+0.5 分

(3)第三類動作：至多可擇 1 個(+0.5 分)

靜止單腳水平(2sec)、單足立姿旋轉 1/1、跨蹲單腳旋轉 1/1

(4)第四類動作：至多可擇三個(各+1.00 分)

前手翻(單/雙腳)、側翻內轉、後手翻、團身後空翻/前空翻、直體後空。

★此類動作可以單獨/連接實施，2 個動作連接可+0.2 分(其中一個是空翻)、三個動作連接可

+0.5分(其中一個是空翻)

(5)整套動作均有上述四類者+0.5分

4-扣分:(實施(E分)10.0分))

(1)上述動作不得重複,重複不計難度,實施照扣。

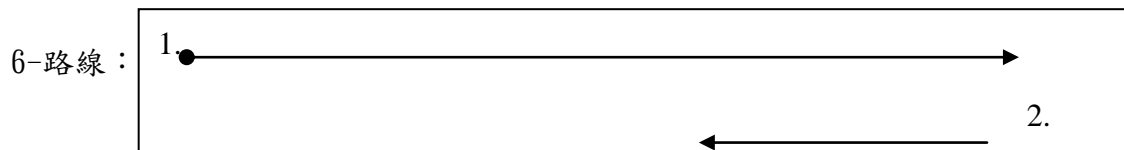
(2)逾時扣-0.3分。

(3)沒有近地-0.3分。(D分扣分)

(4)依動作先後順序取7個或以上動作,作為難度價值分計算。

(5)依 FIG 2016-2020 女子規則實施扣分。

5-難度:依上述四類動作價值給難度分數。



(七)國小低年級女子組評分規則

跳板項目

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動作(可同可不同),依兩次動作平均為其最終得分。

【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。

平衡木項

(三) 平衡木：由地面量起高度為100公分，中間可加20~40公分保護墊；依下列規定動作編排

1-動作編排 <時間：50 秒內>

(1)平衡木 項目 D 分起評分如下：

(2)上法以下擇一 (+0.5 分)

正面分腿上、中穿(併/分腿)、木中跳上(單/雙腳)

(3)跳躍請擇二不同動作 (各+0.5)共 1.0 分

正面垂直跳、垂直挺身跳、前後分腿跳、貓跳

(4)體操系請擇二不同動作 (各+0.5)共 1.0 分

前抬/踢腳 135° 以上(左右腳各一次/連續)、單腳立轉 1/2、水平靜止動作(2 秒)

(5)下法以下擇一 (+1.0 分)

垂直跳轉 1/1、正面分腿跳轉 1/2、側翻下

★下法可於木中木端。

(6) E 分 10.0 分起扣分，最後得分為 D 分(起評)+E 分(扣分)

地板項目

地板：

1-依下列動作編排，不需搭配音樂 <時間：60 秒內>

2-地板項目 E 分起評分如下：8 個及 8 個以上動作 -不扣分

6 -7 個動作 - 4.00 分

4 - 5 個動作 - 6.00 分

2 -3 個動作 - 8.00 分

0 -1 沒有動作 - 10.0 分

3-動作編排：

(1)第一類動作：(各+0.5 分)

前滾翻、後滾翻、側翻、前/厚軟翻、前/後滾翻+分腿身體前趴下、倒立前滾翻、後滾倒立。

(2)第二類動作：(各+0.5 分)

單/雙腳前後分腿跳、垂直跳轉 1/1、正面分腿跳、垂直挺身跳、側向大跨跳

★此類動作可以單獨/連接實施，2 個動作連接可+0.2 分、三個動作連接可+0.5 分

(3)第三類動作：(各+0.5分)

靜止單腳水平(2sec)、單足立姿旋轉 1/1、跨蹲單腳旋轉 1/1

(4)第四類動作：(各+1.0分)

前手翻(單/雙腿)、側翻內轉、後手翻、團身後空翻、團身前空翻。

★此類動作可以單獨/連接實施，2個動作連接可+0.2分、三個動作連接可+0.5分(其中一個是空翻)

4-扣分：(實施(E分)10.0分))

(1)上述動作不得重複，重複不計難度，實施照扣。

(2)逾時扣-0.3分。

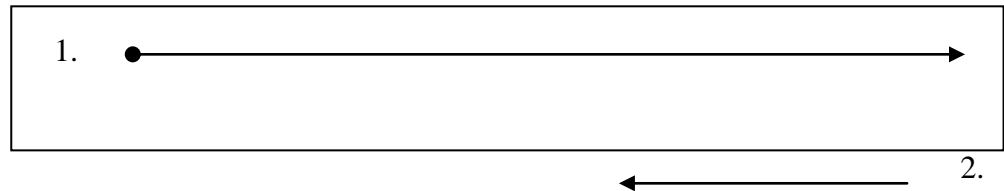
(3)沒有近地-0.3分。

(4)依動作先後順序取 8 個或以上動作，四類動作均要有，缺一類各扣-0.5

(5)動作實施依規則扣分。

5-難度：依上述四類動作加分。

6-路線：



拾肆、領隊會議與賽程抽籤：108年12月05日(星期四)下午13:00分-14:00分，明

正國小 2F(視聽教室)舉行，未到者由大會代抽，不得異議。

拾伍、獎勵：優勝隊伍頒發獎盃(一至四名)、獎牌與獎狀(一至八名)。

同一學校之決賽成績，團隊項目取至多二名，全能取至多二名，個人單項取至多兩名。

拾陸、申訴：

(一)凡任何有關競賽方面的質疑，請於技術會議、裁判會議提出，不得提出抗議。

(二)若提出難度申訴，須提出書面申訴書及繳交 5,000 元之保證金；申訴成立即退回保證金，不成立之保證金納入承辦單位推展體操發展經費。

拾柒、本規程如有未盡事宜，得由大會修正後於領隊教練會議公佈實施。

拾捌、工作人員表現優異者，按『高雄市各級學校及幼稚園教職員工獎勵事件處理要點』辦理敘獎。