

108 年臺北市中正盃體操錦標賽競賽規程

- 一、活動賽會宗旨：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。

活動日期：108 年 12 月 13、14、15 日(星期五、六、日) 3 天。

- 二、活動地點：臺北市大同區大龍國民小學 綜合球場(四樓)
- 三、指導單位：臺北市政府體育局、中華民國體操協會
- 四、主辦單位：臺北市大同區大龍國民小學、臺北市體育總會體操協會
- 五、承辦單位：臺北市體育總會體操協會
- 六、協辦單位：臺北市南港區玉成國民小學、臺北市各區體操推廣訓練中心
- 七、活動(競賽)類組：

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) — 民國 103 年 9 月以後者(2014.9.~)
2. 一般幼女乙組(基礎級) — 民國 103 年 9 月以後者(2014.9.~)
3. 一般幼男甲組(基礎級) — 民國 101 年 9 月至民國 103 年 8 月(2012.9~2014.8.)
4. 一般幼女甲組(基礎級) — 民國 101 年 9 月至民國 103 年 8 月(2012.9~2014.8.)
5. 一般幼童男組(初級) — 民國 99 年 9 月至民國 101 年 8 月(2010.9~2012.8.)
6. 一般幼童女組(初級) — 民國 99 年 9 月至民國 101 年 8 月(2010.9~2012.8.)
7. 一般童男組(初級) — 民國 96 年 9 月至民國 99 年 8 月(2007.9~2010.8.)
8. 一般童女組(初級) — 民國 96 年 9 月至民國 99 年 8 月(2007.9~2010.8.)
9. 一般少男組(中級) — 民國 94 年 9 月至民國 96 年 8 月(2005.9~2007.8.)
10. 一般少女組(中級) — 民國 94 年 9 月至民國 96 年 8 月(2005.9~2007.8.)

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) — 民國 101 年 9 月至民國 103 年 8 月(2012.9~2014.8.)
12. 公開幼女甲組(基礎級) — 民國 101 年 9 月至民國 103 年 8 月(2012.9~2014.8.)
13. 公開幼童男組(初級) — 民國 99 年 9 月至民國 101 年 8 月(2010.9~2012.8.)
14. 公開幼童女組(初級) — 民國 99 年 9 月至民國 101 年 8 月(2010.9~2012.8.)
15. 公開童男組(初級) — 民國 96 年 9 月至民國 99 年 8 月(2007.9~2010.8.)
16. 公開童女組(初級) — 民國 96 年 9 月至民國 99 年 8 月(2007.9~2010.8.)
17. 公開少男組(中級) — 民國 94 年 9 月至民國 96 年 8 月(2005.9~2007.8.)
18. 公開少女組(中級) — 民國 94 年 9 月至民國 96 年 8 月(2005.9~2007.8.)

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

八、報名手續：

即日起至10月28日(星期一)下午5時前截止，一律採用網路報名系統報名。

1. 報名費：每人繳交新臺幣陸佰元整。請於公開抽籤會議或比賽報到時繳交。
2. 報名後，請再以電話確認報名與繳費情形，聯絡電話：0987391461。

九、預估參加人數：600人

十、報名注意事項：

1. 為本市十二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。
2. 曾經在最近三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。
3. 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。
4. 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6人，至多6人下場比賽，不足5人時不計成隊競賽，改以個人單項競賽計算。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。

註：請備妥身分證明文件(健保卡)以備查驗。

十一、活動計劃摘要(說明)：

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）

十二、競賽種類：

1. 單項競賽：

以個人單一項目〈地板、跳板、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。各組各單位每項最多錄取二名。

2. 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二名。

3. 成隊競賽：

3-1. 在各項目中，至多 6 人下場比賽，取其成績較優 5 位選手之個人單項成績合計為成隊單項成績。

3-2. 合計各項目〈地板、跳板、小彈翻床〉之成隊單項成績為成隊成績，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。

4. 凡報名參賽之選手均頒發優勝獎狀以資鼓勵。

5. 教練部份得依據教育部體育署或臺北市政府教育局或臺北市政府體育局之規定敘獎或積分。

十三、活動行銷企劃：

1. 促進體育產業，倍增運動人口，推展體操運動及親子互動等。
2. 培育本市優良教練、裁判、選手。
3. 結合社會資源贊助經費，並參與推廣，提供各項協助。

十四、預期效益：

提昇選手參賽經驗及及擴大體操基層層面及技術水準競技水準、重塑國民對體操運動的形象與觀念、促進體育產業，倍增運動人口，推展體操運動及親子互動等。

(附件一)

中華民國體操協會競技體操-基礎級規定動作

(1)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)

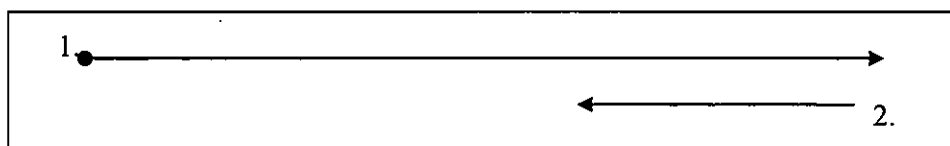
2、**向前垂直跳緊接垂直跳轉360度**。

(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、3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。

3、『左右分腿跳』，成劈腿狀(分腿180度)，加0、3分。



(2)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。

【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(不得任意增減跳板彈簧)

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

(附件二)

中華民國體操協會競技體操-初級規定動作

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。幼男、幼女組可實施相同編號動作。

【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(不得任意增減跳板彈簧)

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	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)

中華民國體操協會競技體操-中級規定動作

(1)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)

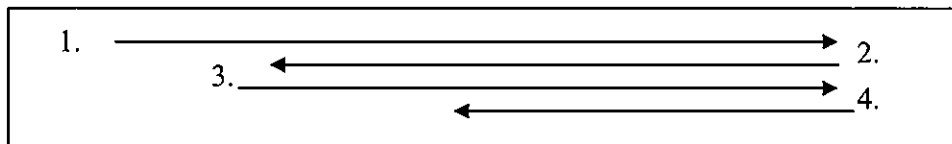
4、原地起跳→側翻內轉1/4接後手翻接後手翻
(0、2分) (0、4分) (0、4分)

※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、3分。

3、『直膝後滾翻倒立』→『直膝後滾翻倒立(靜止兩秒)』加0、3分。

4、『前手翻、前手翻』第二個前手翻以『前空翻』實施加0、5分。



(附件四)

小彈翻床動作難易度表

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