**中華民國體操協會**

**彈翻床一般組規定動作**

動作圖畫部分描自：トランポリン競技 大林正憲著 道和書院出版

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

說明：

1. 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。

二、 除幼稚園及國小1年級組外，男女各組整套動作E分起評分均為10分，整套動作姿勢及技術合計扣分5.0分止(每個動作至多扣0.5分)，手部、

腳部、軀幹、頭部之姿勢缺點，每個動作至多扣0.2分，空翻展體角度偏離或空翻未展體時每個動作至多扣0.3分，每個動作配分為1.0分。E分

採計E組裁判中間3位E裁判得分之和(即E+E+E)，整套動作滿分為30分。

三、急停動作缺乏穩定時，由E組裁判扣0.1-0.2分。

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 | 1 | 立彈轉體180°至臀落 | 1 | 立彈轉體360°至臀落 | 1 | 擺臀跳(神龍擺尾) | 1 | 團身後空翻 |
| 2 | 坐彈至腹落 | 2 | 坐彈轉體180°至臀落 | 2 | 坐彈轉體180°至臀落 | 2 | 垂直跳 | 2 | 分腿跳 |
| 3 | 腹彈起 | 3 | 坐彈至腹落 | 3 | 坐彈轉體180°至足落 | 3 | 立彈至腹落 | 3 | 立彈轉體180°至臀落 |
| 4 | 屈體跳 | 4 | 腹彈至腹落 | 4 | 分腿跳 | 4 | 腹彈-團身俯向繞轉360°至腹落(依矢狀軸繞轉) | 4 | 坐彈轉體180°至足落 |
| 5 | 立彈至手膝落 | 5 | 腹彈起 | 5 | 立彈轉體180°至腹落 | 5 | 腹彈起 | 5 | 垂直跳轉體180° |
| 6 | 手膝彈至臀落 | 6 | 屈體跳 | 6 | 腹彈轉向180°至腹落 | 6 | 垂直跳 | 6 | 屈體跳 |
| 7 | 坐彈轉體180°至腹落 | 7 | 立彈至腹落 | 7 | 腹彈起 | 7 | 立彈至背落 | 7 | 垂直跳轉體360° |
| 8 | 腹彈起 | 8 | 腹彈至臀落 | 8 | 團身跳(抱膝跳) | 8 | 背彈回至背落 | 8 | 抱膝跳 |
| 9 | 分腿跳 | 9 | 坐彈轉體360°至臀落 | 9 | 垂直跳轉體360° | 9 | 背彈轉體360°至背落 | 9 | 直體前空翻3/4至背落 |
| 10 | 垂直跳轉體360° | 10 | 坐彈起 | 10 | 挺身(反動)屈體跳 | 10 | 背彈起 | 10 | 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)  
四、裁判依據國際體操總會(FIG)所頒布的2013~2016年國際彈翻床評分規則評分。

五、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。

六、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、亦不得著皮帶(腰帶)，違反此項規定者在最後得分

中扣除0.3分。

七、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。

八、預跳動作在一分鐘內不扣分，61-90秒扣0.1分，91-120秒扣0.2分，超過120秒扣0.3分。

九、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，將被E裁判扣1.0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。