

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
國小一年級
(第1級)

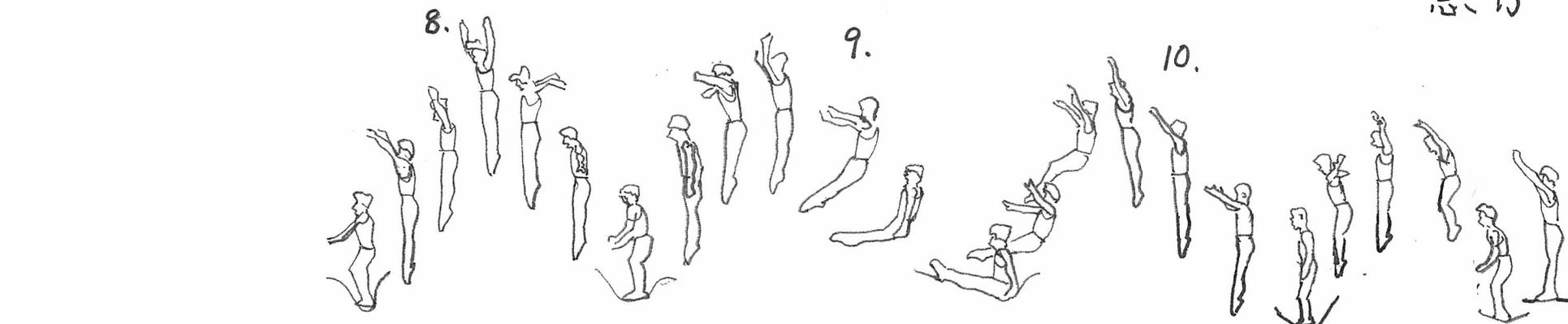
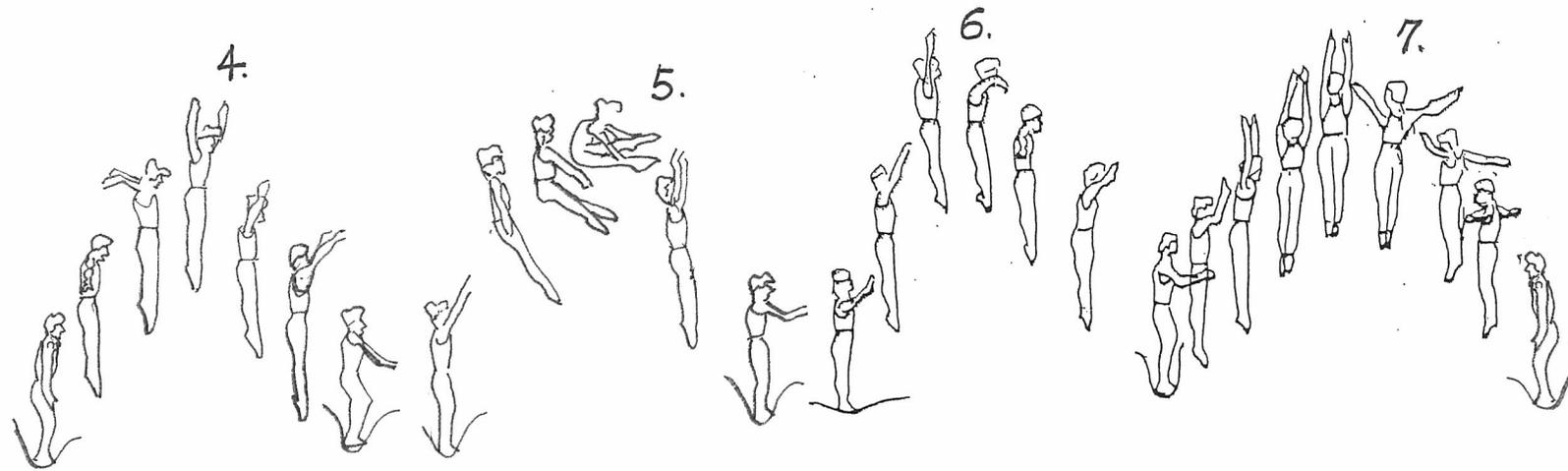
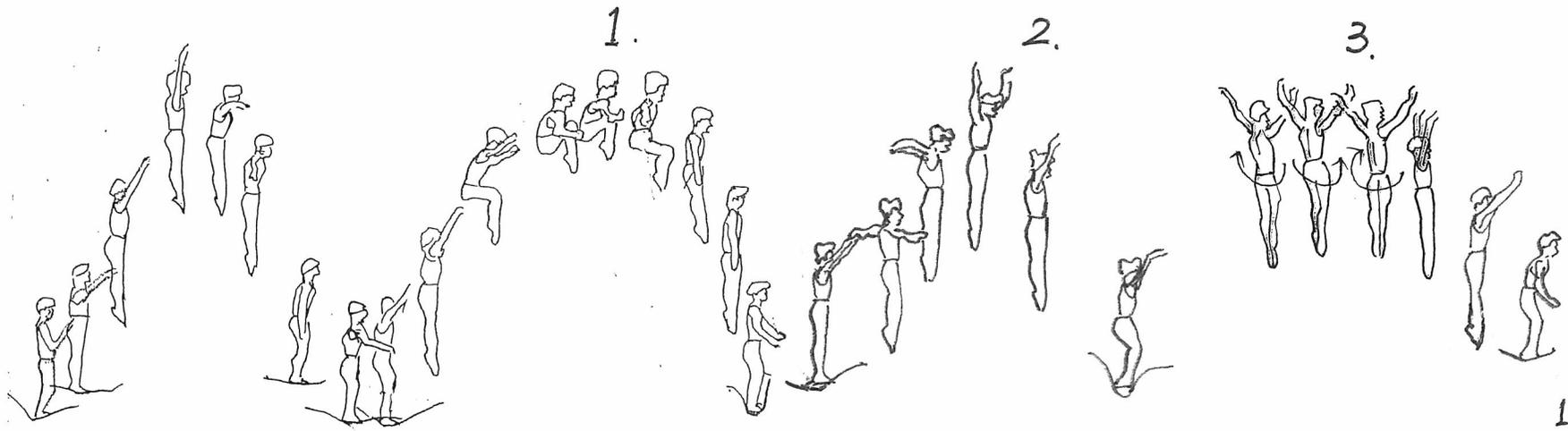


預跳

1. 圓身跳(抱膝跳)
2. 垂直跳連續做10次

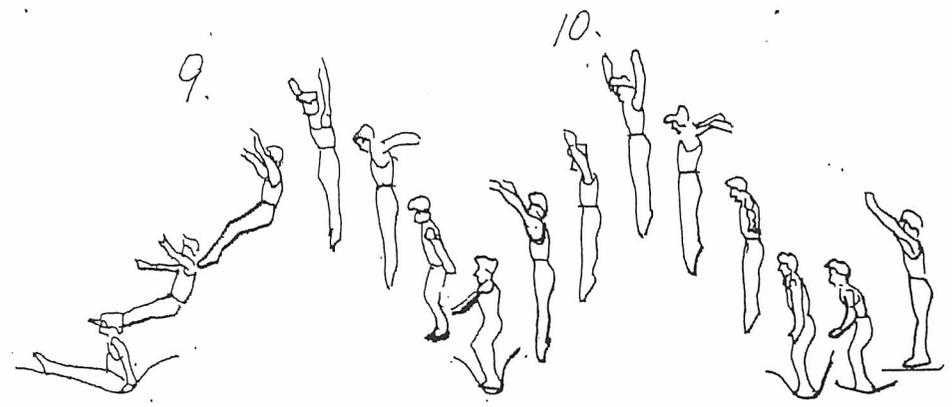
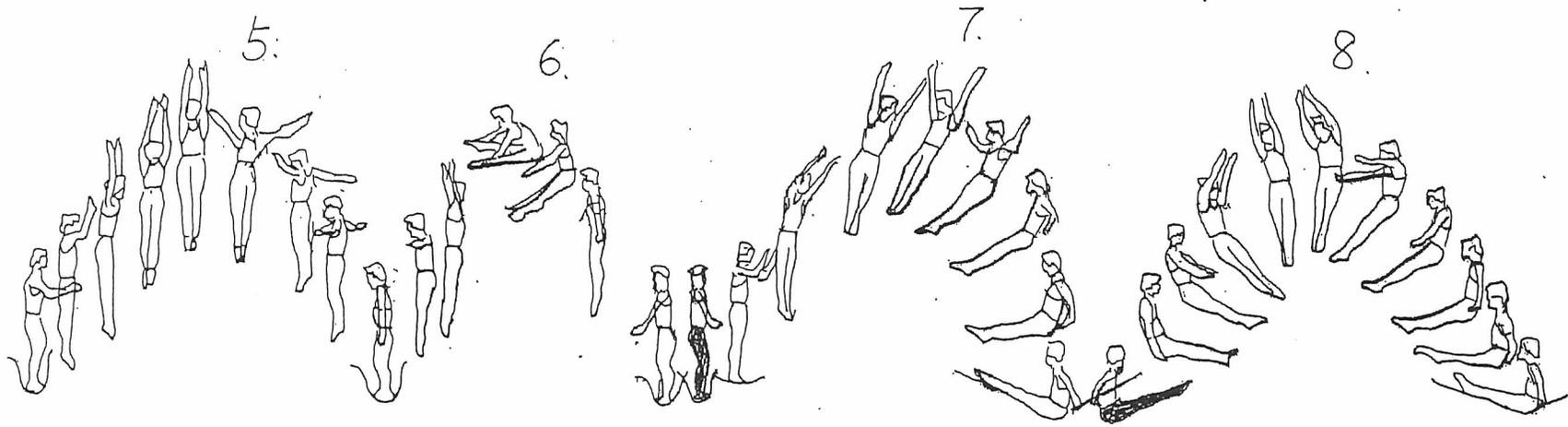
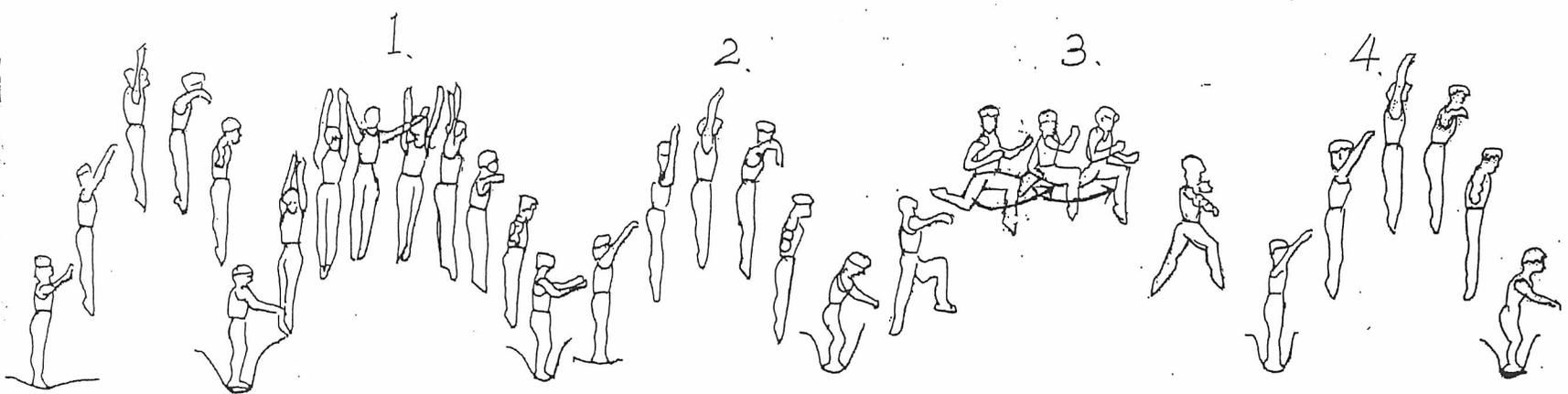
急停

一般組
國小二年級
(第2級)



- 預跳
1. 抱膝跳
 2. 垂直跳
 3. 擺臀跳(神龍擺尾)
 4. 垂直跳
 5. 分腿跳
 6. 垂直跳
 7. 垂直跳轉體180°
 8. 垂直跳
 9. 立跳至臀落
 10. 坐彈起
- 急停

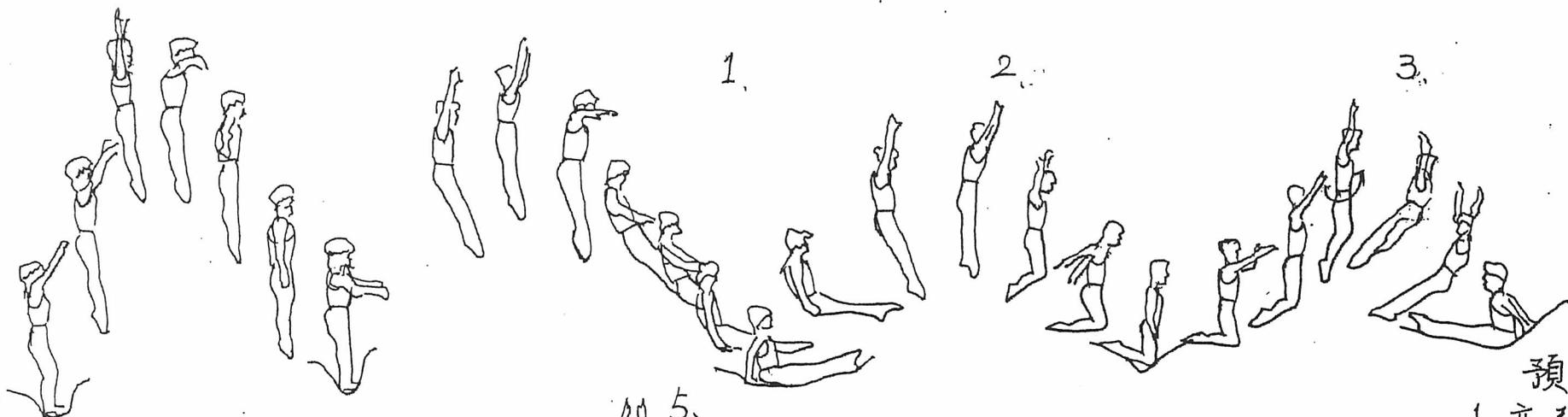
一般組
國小三年級
(第3級)



預跳

1. 垂直跳轉體360°
2. 垂直跳
3. 太空跳步
4. 垂直跳
5. 垂直跳轉體180°
6. 分腿跳
7. 立彈轉體180°至臀落
8. 坐彈轉體180°至臀落
9. 坐彈起
10. 垂直跳
急停

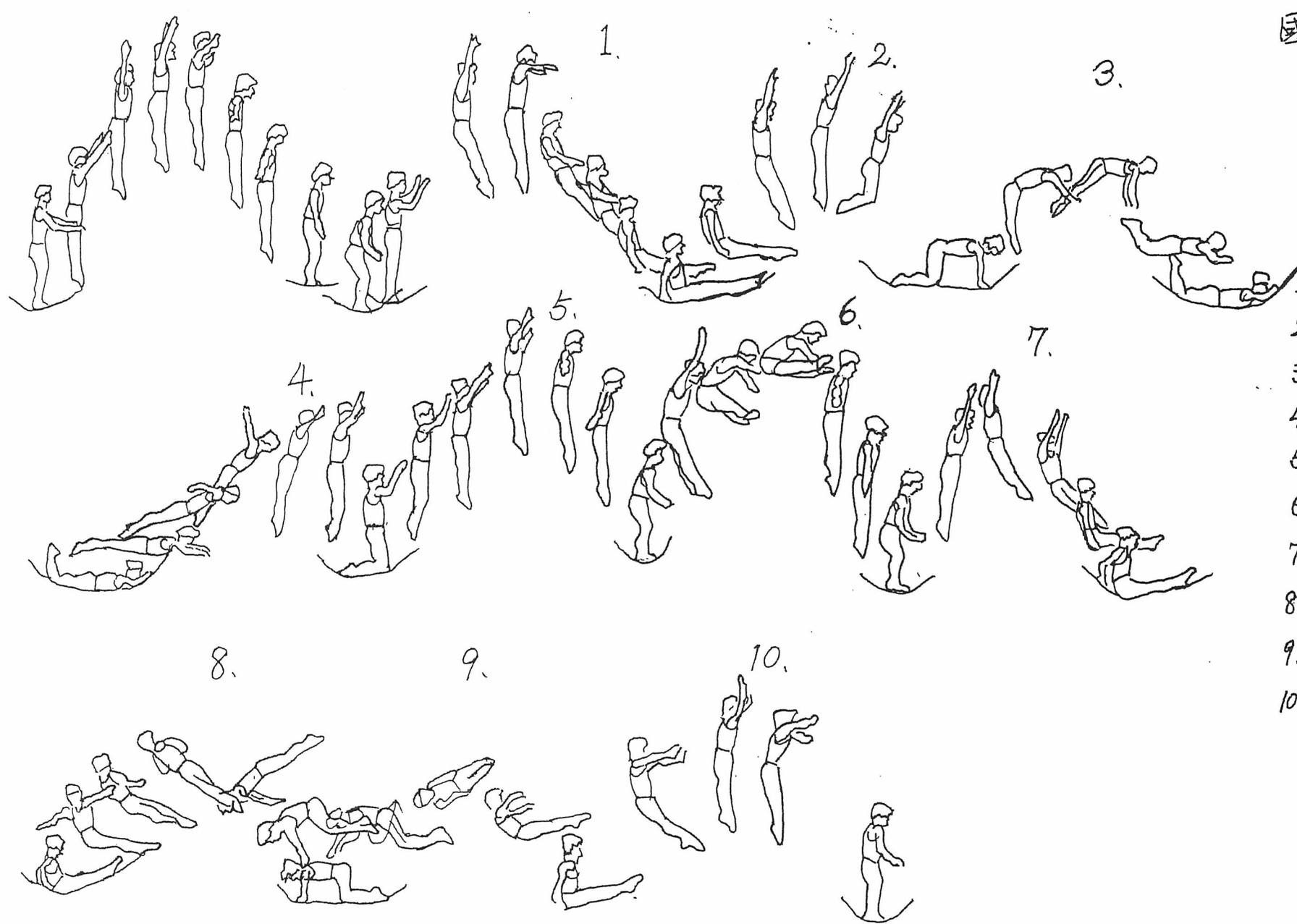
一般組
國小四年級
(第4級)



預跳

1. 立彈至臀落
2. 坐彈至膝落
3. 膝(跪立)彈轉體180°至臀落
4. 坐彈起
5. 垂直跳轉體180°
6. 圍身跳(抱膝跳)
7. 立彈至臀落
8. 坐彈轉體180°至膝落
9. 膝彈至臀落
10. 坐彈起
急停

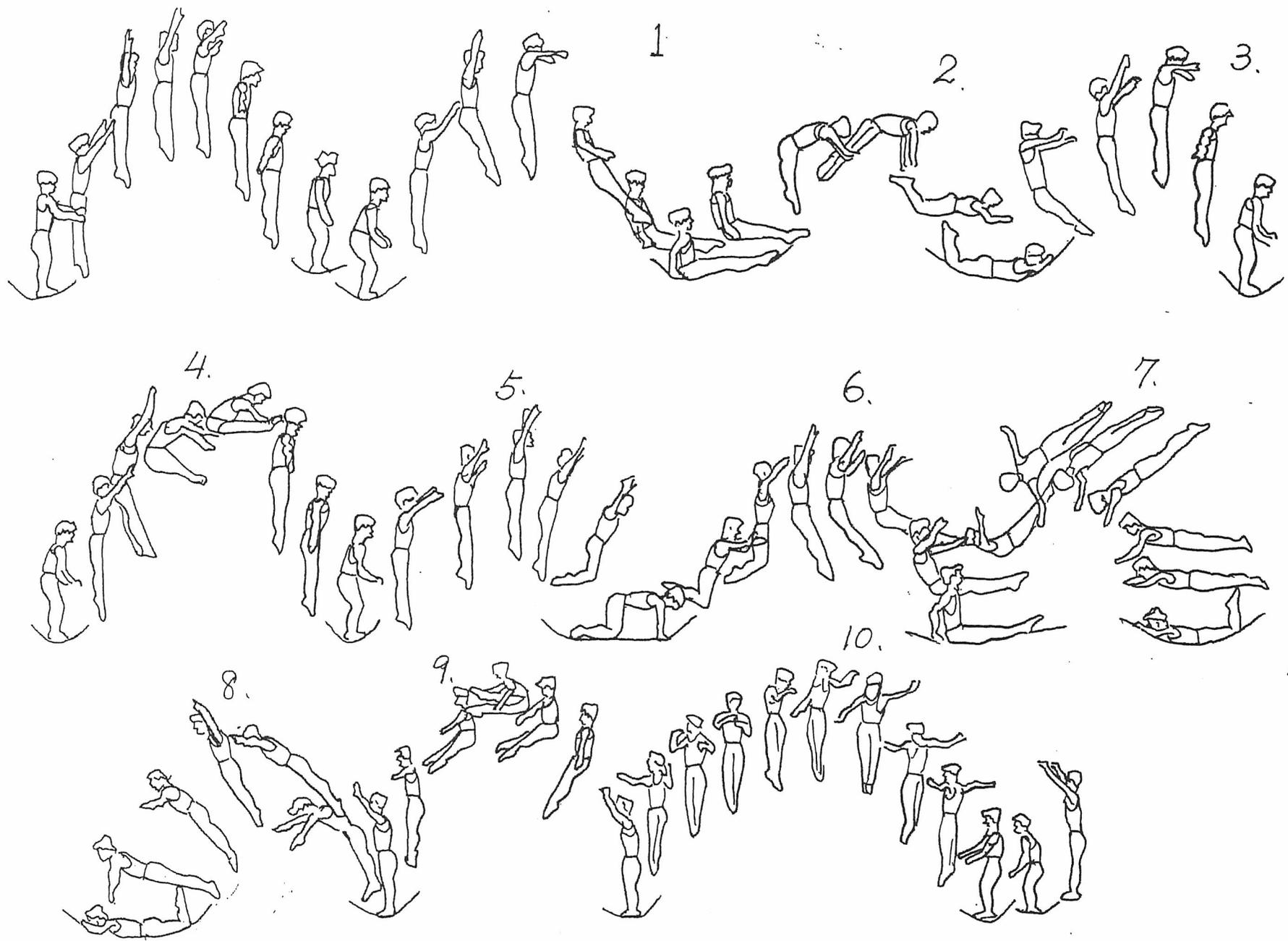
一般組
國小五年級
(第5級)



預跳

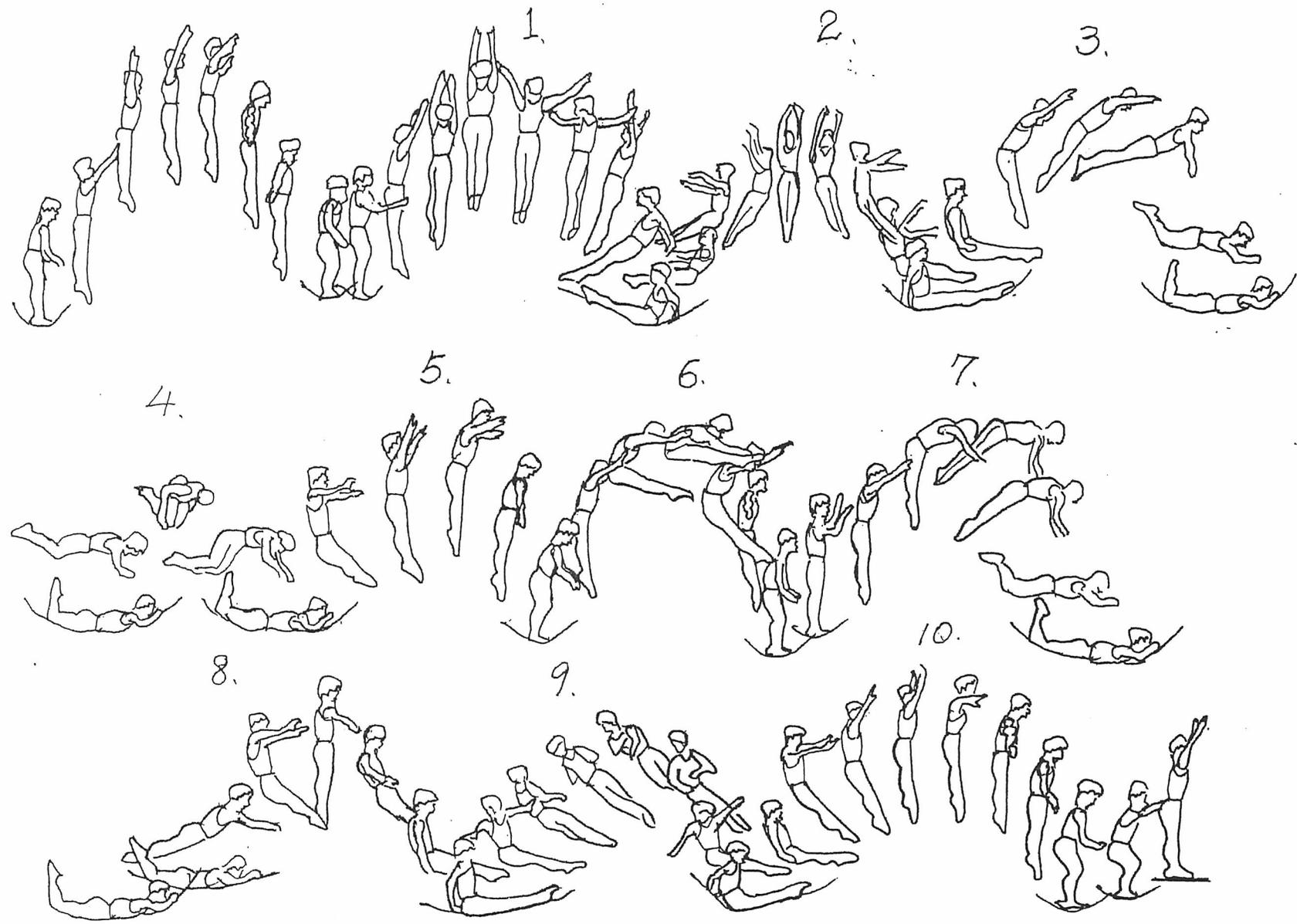
1. 立彈至臀落
 2. 坐彈至手膝落
 3. 手膝彈至腹落
 4. 腹彈至膝落
 5. 膝彈起
 6. 分腿跳
 7. 立彈至臀落
 8. 坐彈轉體180°至手膝落
 9. 手膝彈轉體180°至臀落
 10. 坐彈起
- 急停

一般組
國小六年級
(第6級)



- 預跳
1. 立彈至臀落
 2. 坐彈至腹落
 3. 腹彈起
 4. 屈體跳
 5. 立彈至手膝落
 6. 手膝彈至臀落
 7. 坐彈轉體180°至腹落
 8. 腹彈起
 9. 分腿跳
 10. 垂直跳轉體360°
急停

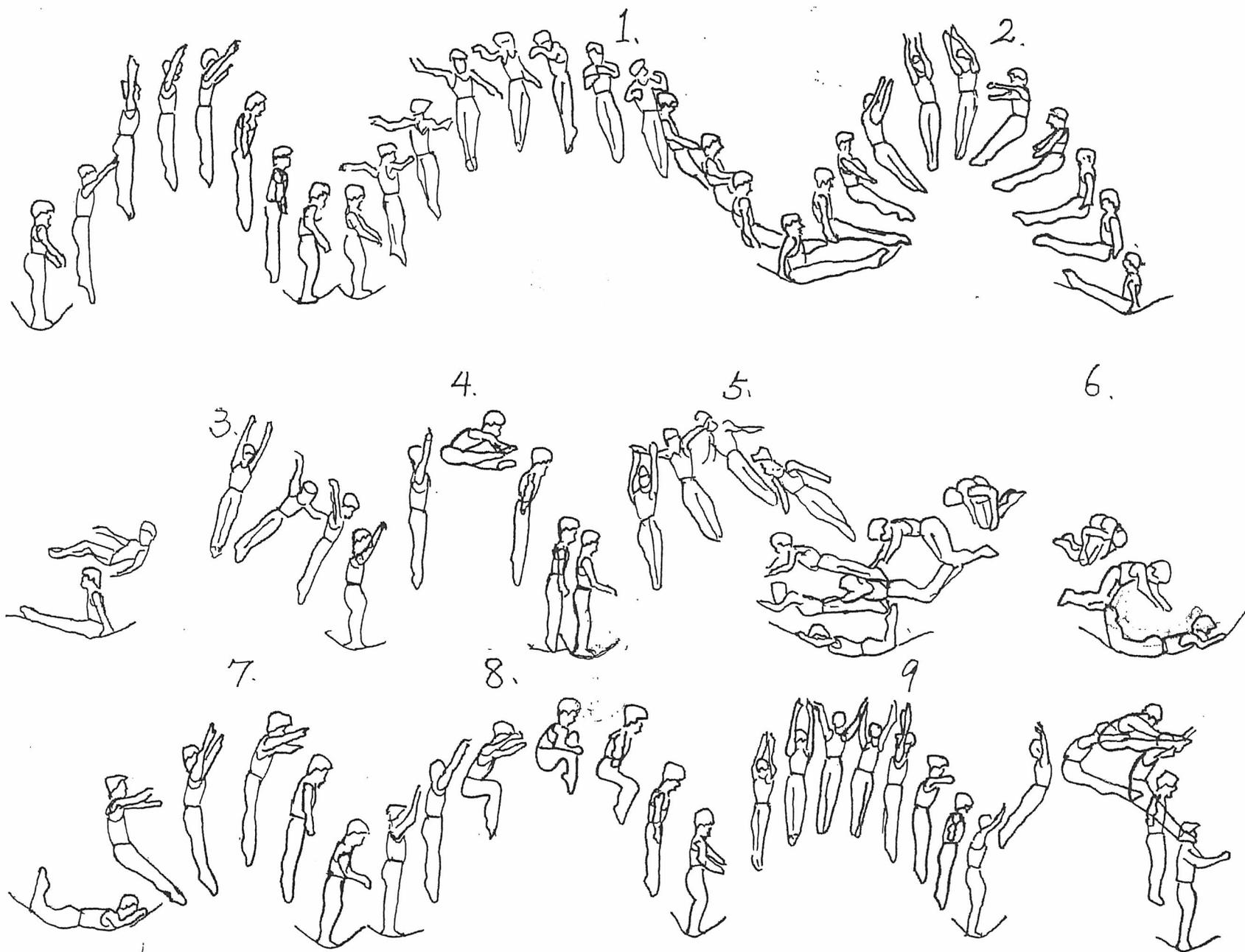
一般組
國中一年級
(第7級)



預跳

1. 立彈轉體180°至臀落
 2. 坐彈轉體180°至臀落
 3. 坐彈至腹落
 4. 腹彈至腹落
 5. 腹彈起
 6. 屈體跳
 7. 立彈至腹落
 8. 腹彈至臀落
 9. 坐彈轉體360°至臀落
 10. 坐彈起
- 急停

一般組
國中二年級
(第8組)



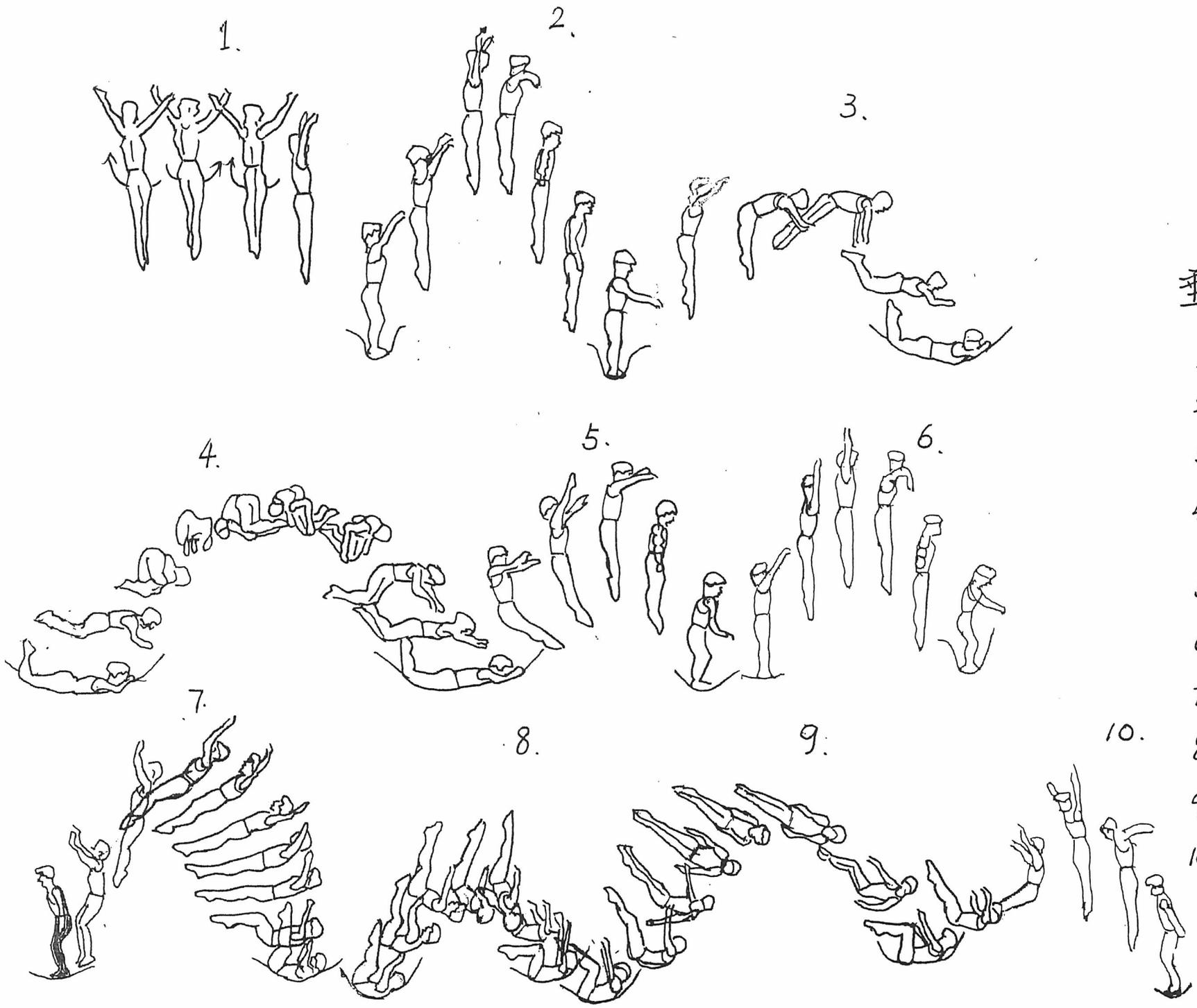
預跳

1. 立彈轉體 360° 至臀落
2. 坐彈轉體 180° 至臀落
3. 坐彈轉體 180° 至足落
4. 分腿跳
5. 立彈轉體 180° 至腹落
6. 腹彈轉體 180° 至腹落
7. 腹彈起
8. 圍身跳(挖膝跳)
9. 垂直跳轉體 360°
10. 挺身(反動)屈體跳

急停

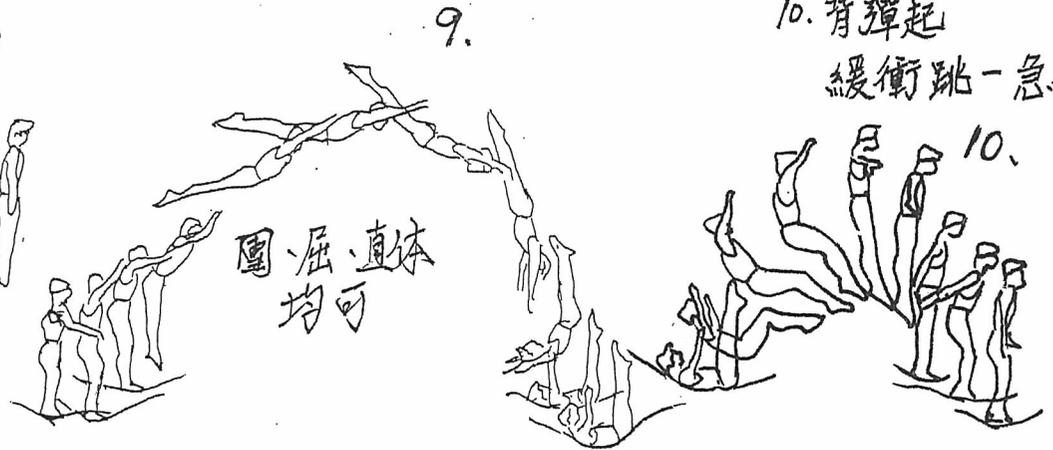
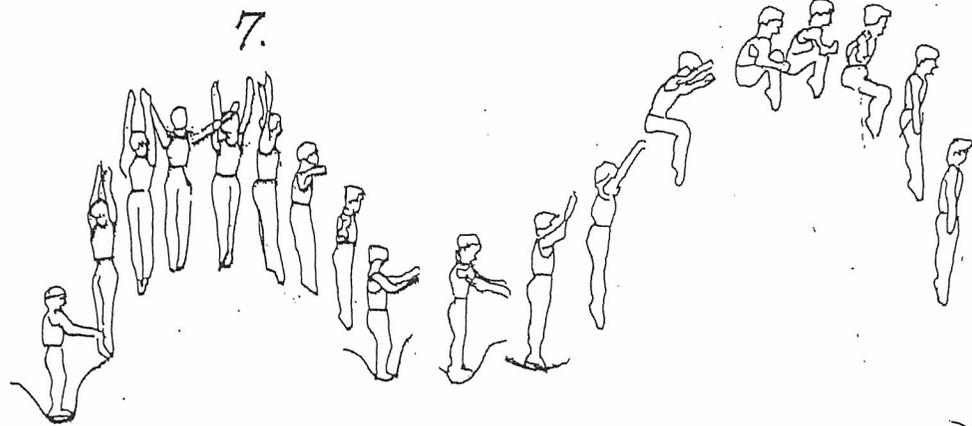
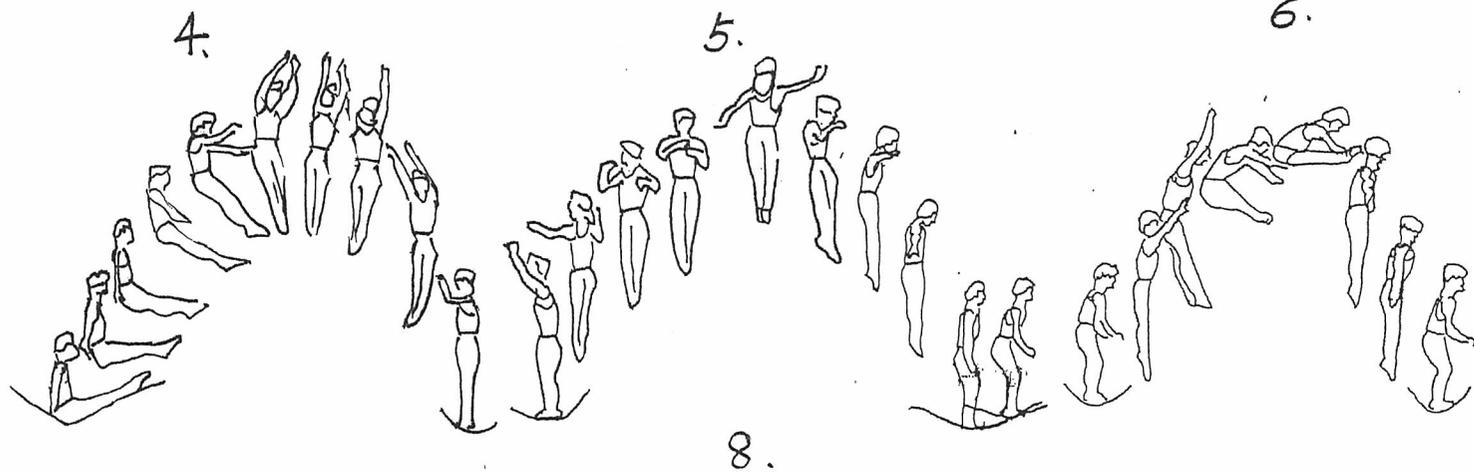
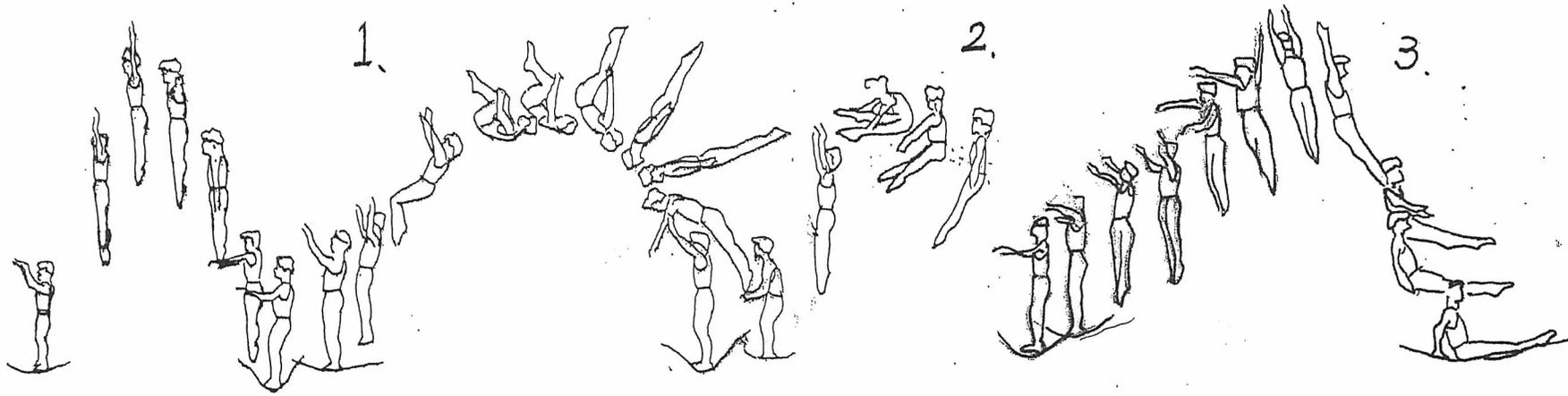
一般組
國中三年級
(第9級)

垂直跳(預跳)



- 1 神龍擺尾(擺臀跳)
2. 垂直跳
3. 立彈至腹落
4. 腹彈-團身俯向繞轉360°
(依矢狀軸繞轉)至腹落
5. 腹彈起
6. 垂直跳
7. 立彈至背落
8. 背彈回至背落
9. 背彈轉體360°至背落
10. 背彈起
急停

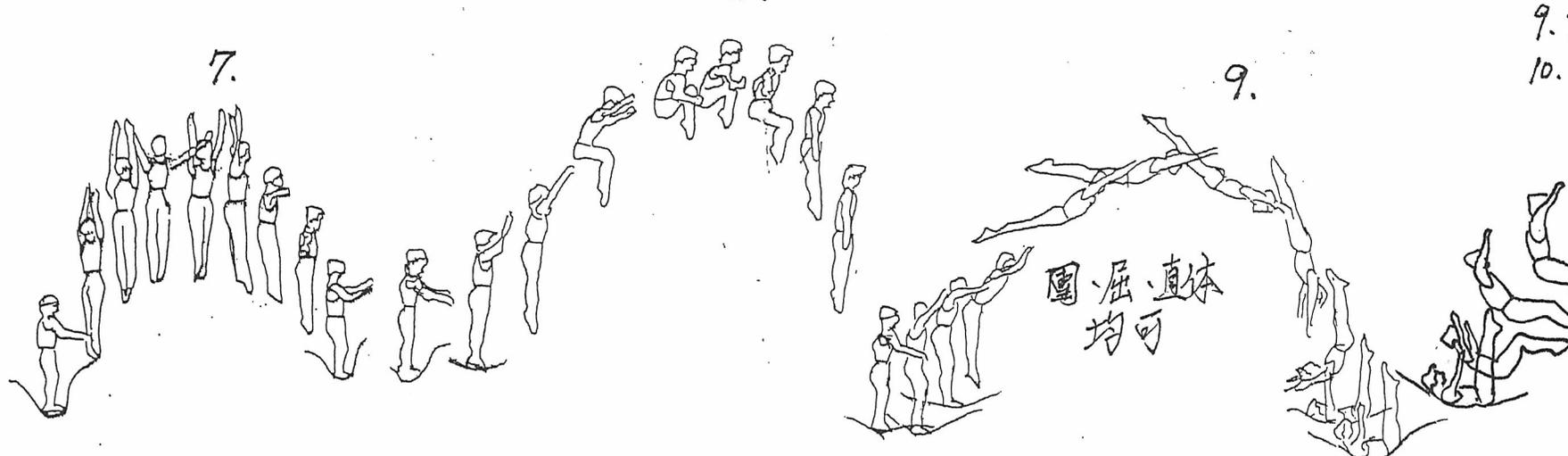
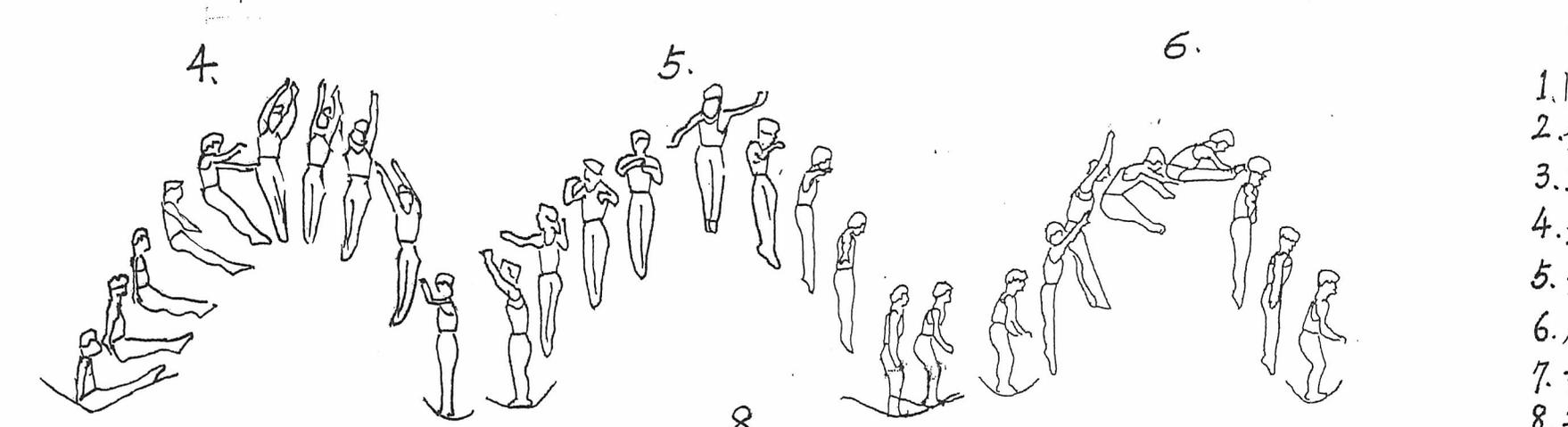
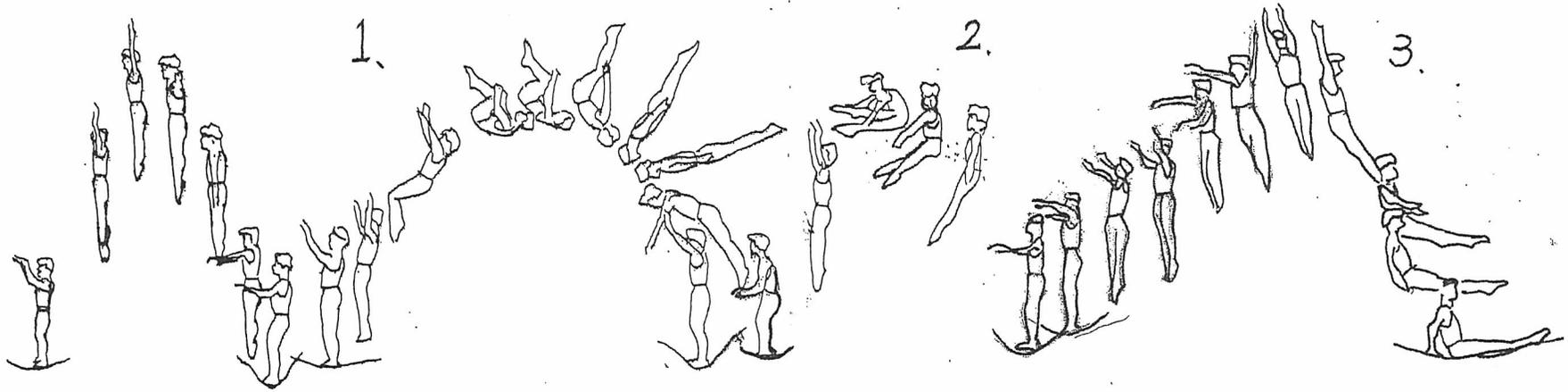
一般組
高中生
(第10級)



- 預跳
1. 團身後空翻
 2. 分腿跳
 3. 立彈轉體180°至臀落
 4. 坐彈轉體180°至足落
 5. 垂直跳轉體180°
 6. 屈體跳
 7. 垂直跳轉體360°
 8. 挖膝跳
 9. 前空翻1/4至背落
 10. 背彈起
- 緩衝跳-急停

團、屈、直體
均可

一般組
大專及社會
(第10級)



- 預跳
1. 團身後空翻
 2. 分腿跳
 3. 立彈轉體180°至臀落
 4. 坐彈轉體180°至足落
 5. 垂直跳轉體180°
 6. 屈體跳
 7. 垂直跳轉體360°
 8. 挖膝跳
 9. 前空翻1/4至背落
 10. 背彈起

緩衝跳—急停

團屈直體
均可

