

中華民國體操協會 彈翻床公開組規定動作

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

公開組
國小一年級
(第1級)



預跳

1. 團身跳(抱膝跳)

2. 垂直跳連續做10次

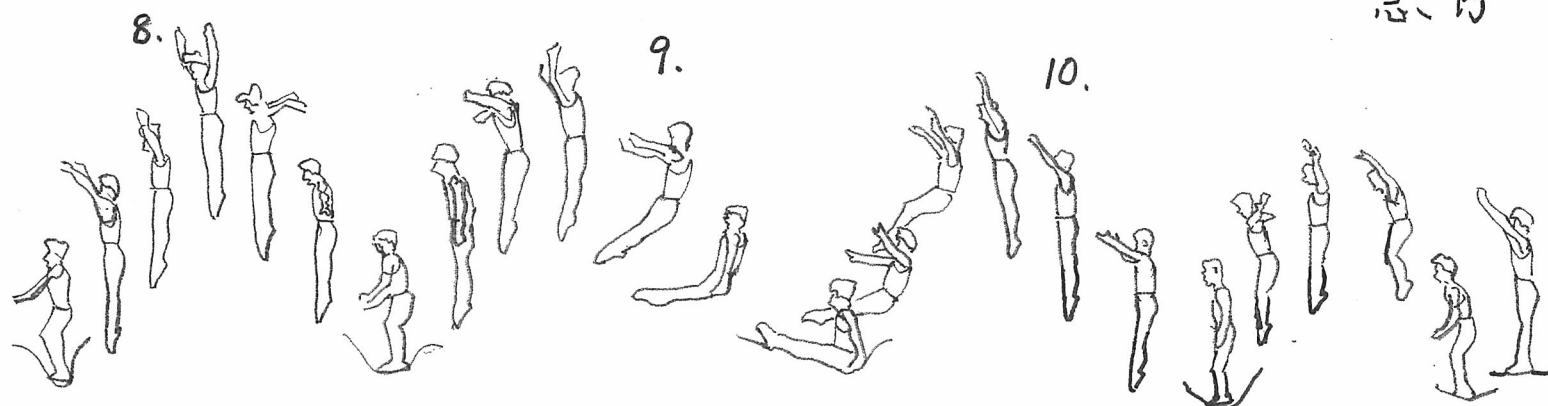
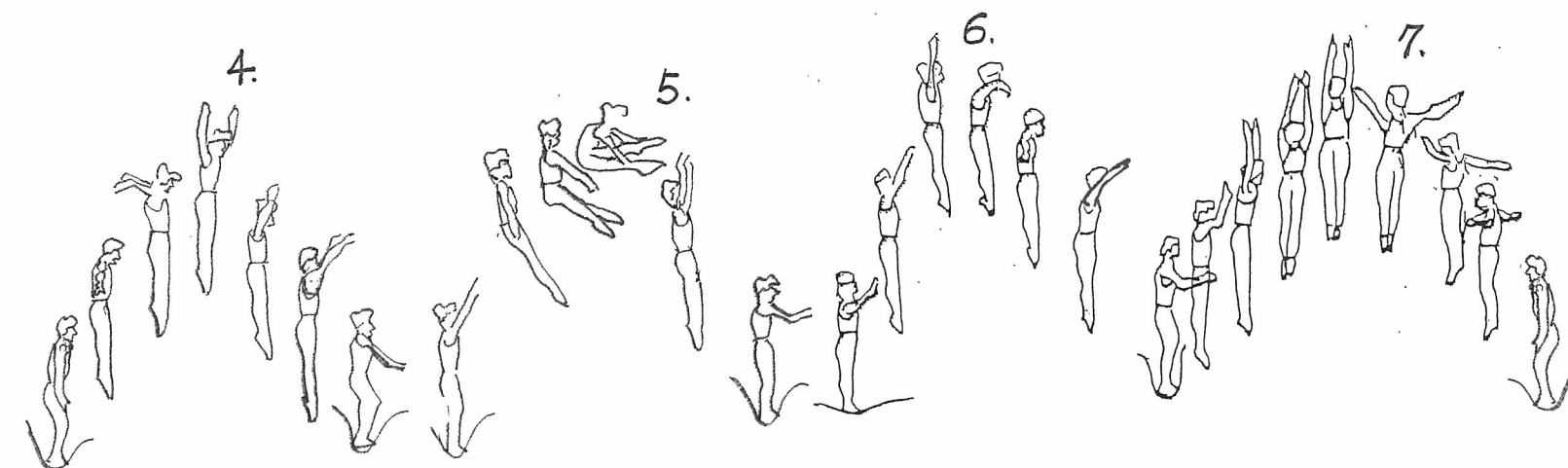
急停

公開組
國小二年級
(第2級)

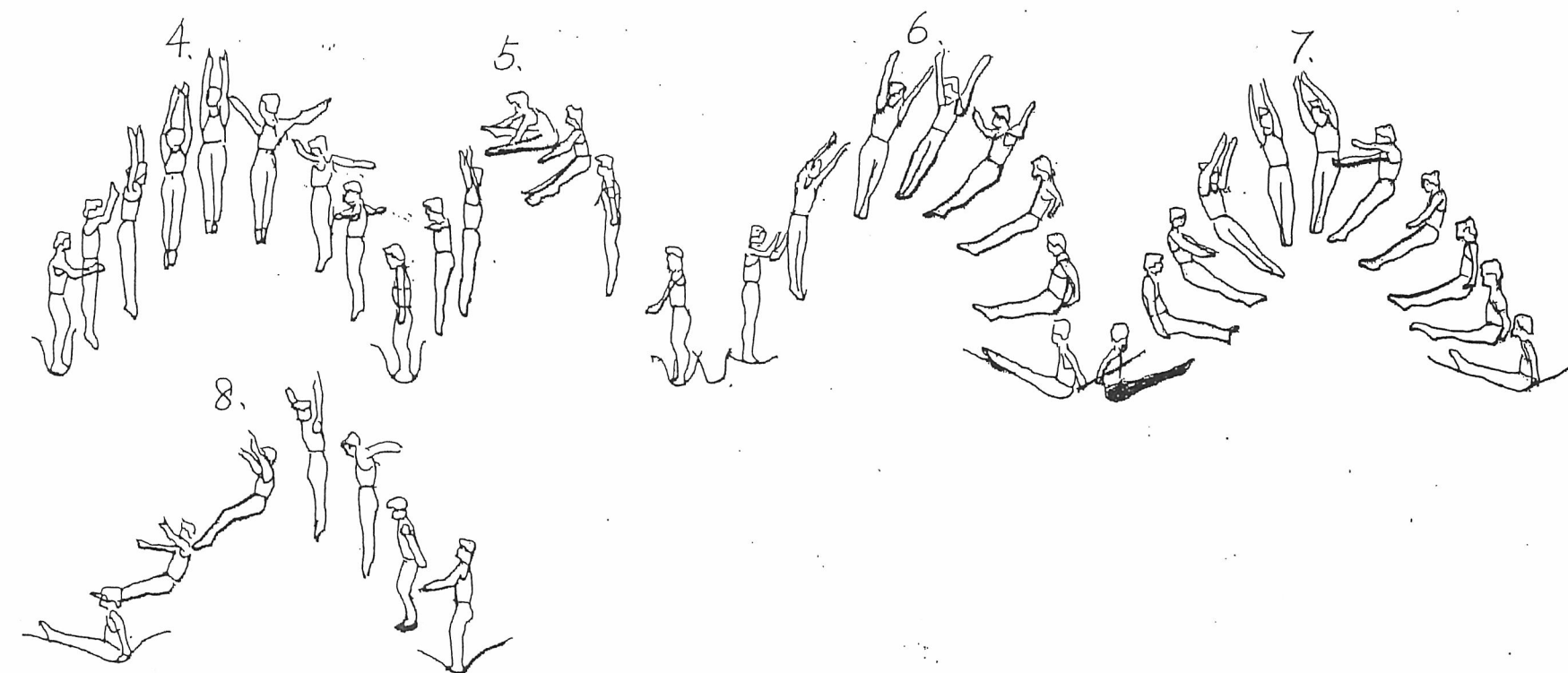
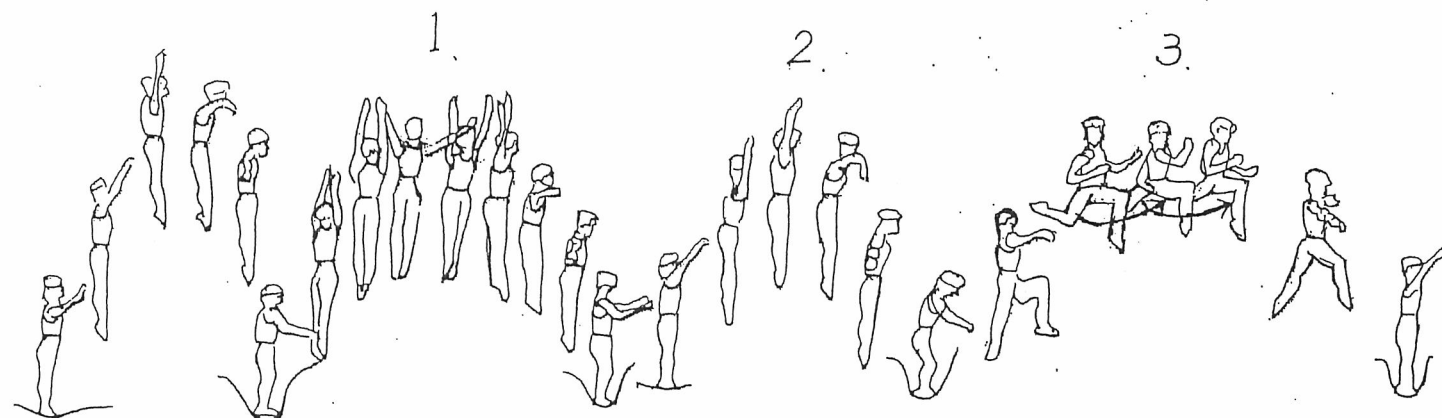
預跳

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



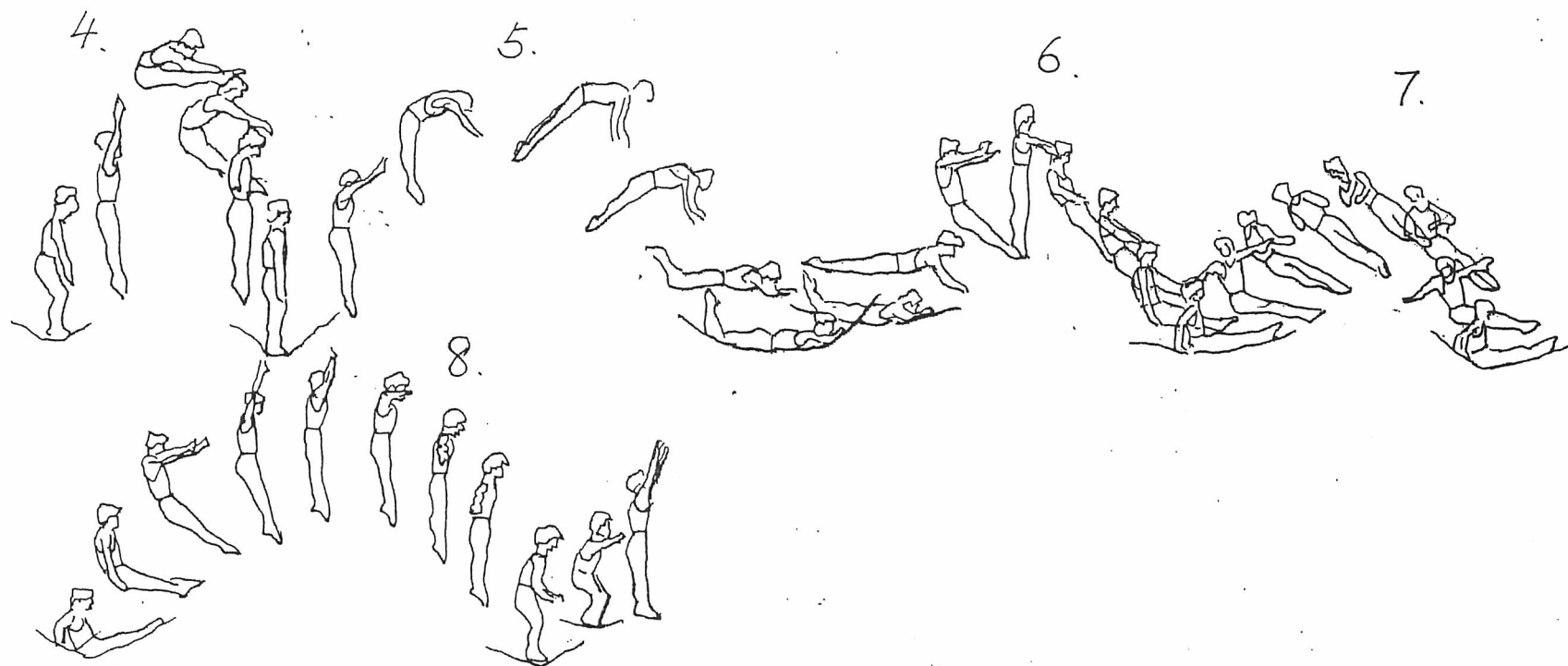
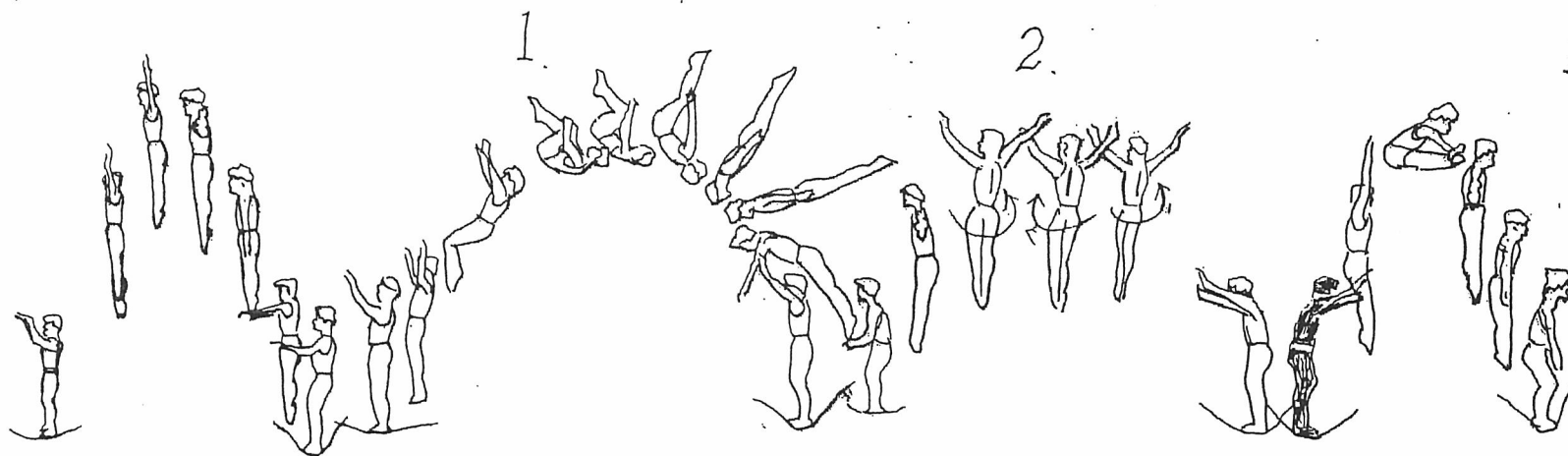
公開組
國小三年級
(第3級)



預跳

1. 垂直跳轉體360°
 2. 垂直跳
 3. 漫遊太空
 4. 垂直跳轉體180°
 5. 分腿跳
 6. 立彈轉體180°至臀落
 7. 坐彈轉體180°至臀落
 8. 坐彈起
- 急停

公開組
國小四年級
(第4級)



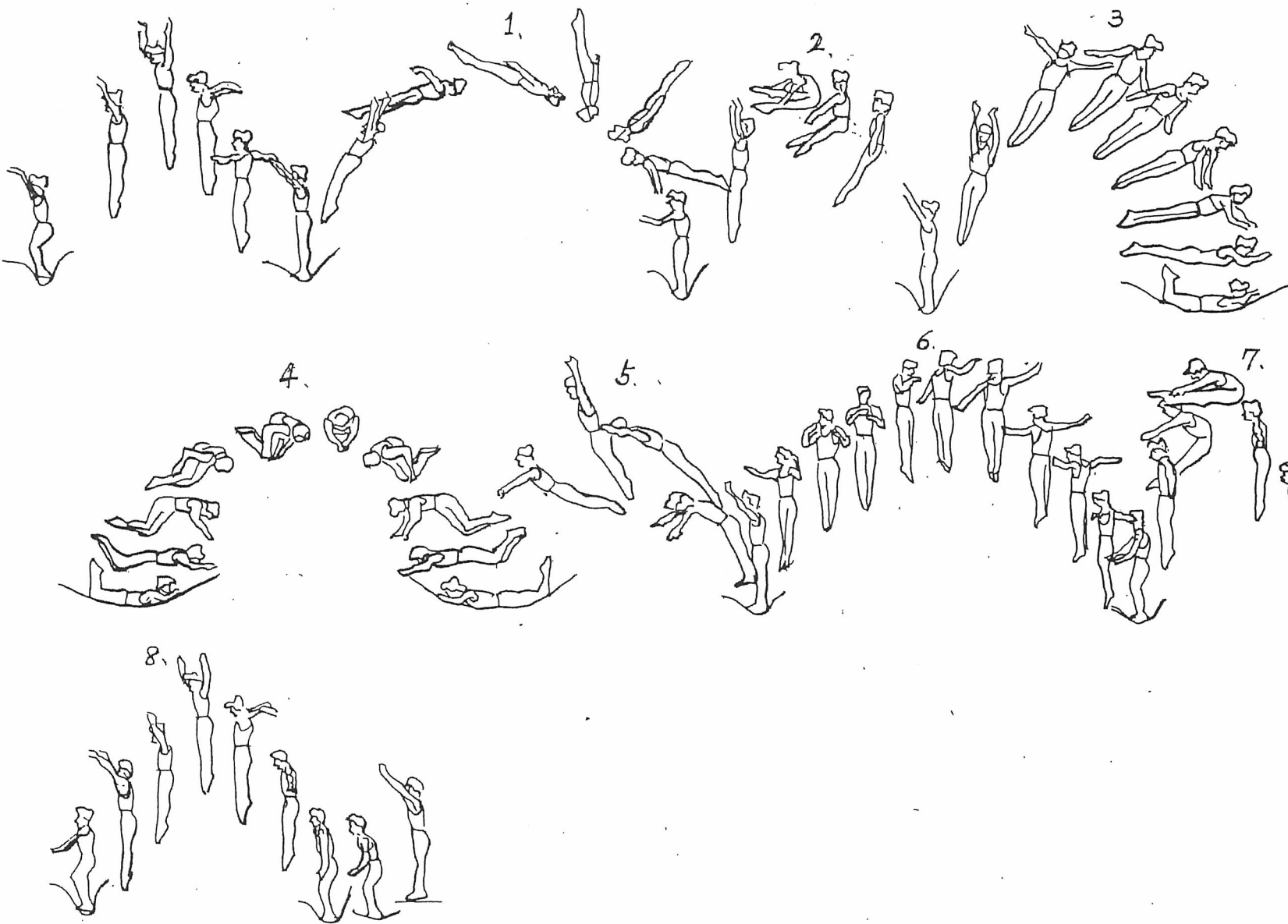
預跳

1. 團身後空翻
2. 擺臀跳(神龍擺尾)
左右左擺或右左右擺
3. 分腿跳
4. 屈體跳
5. 立彈至腹落
6. 腹彈至臀落
7. 坐彈轉體360°至臀落
8. 坐彈起
急停

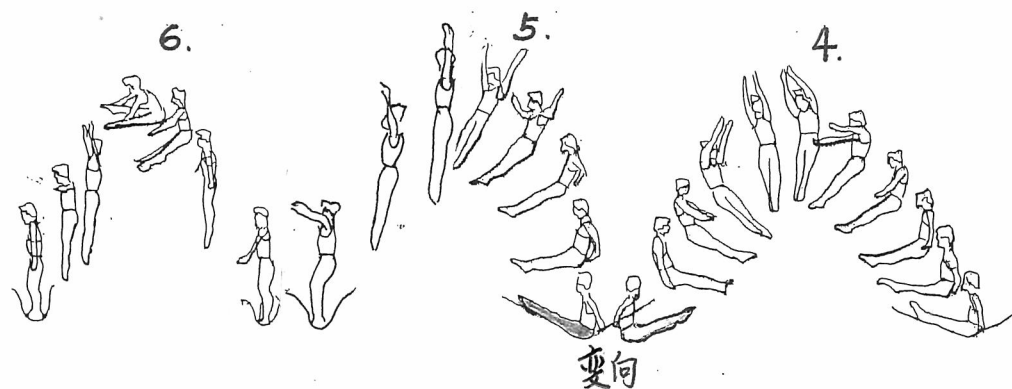
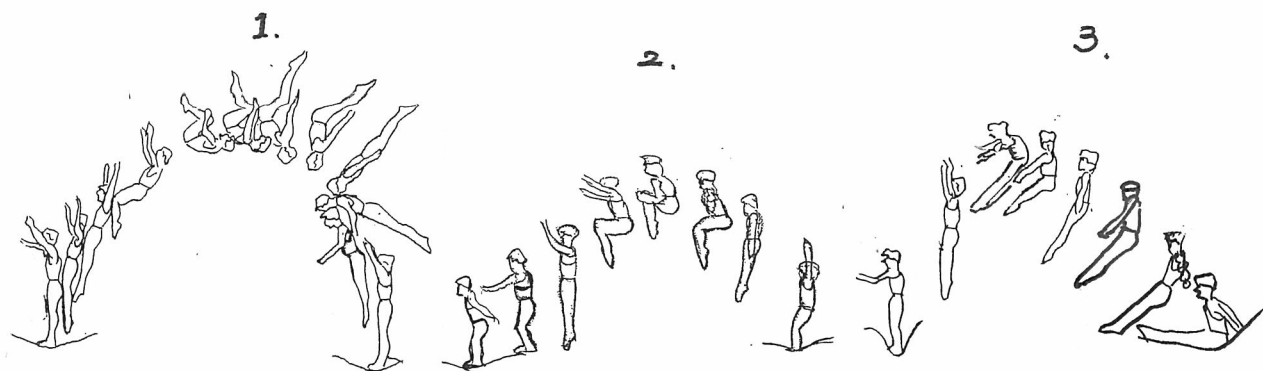
公開組
國小五年級
(第5級)

預跳

1. 直体後空翻
2. 分腿跳
3. 立彈轉体180°至腹落
4. 腹彈轉向180°至腹落
5. 腹彈起
6. 垂直跳轉体360°
7. 屈体跳
8. 垂直跳
9. 急停



公開組
國小六年級
(第6級)



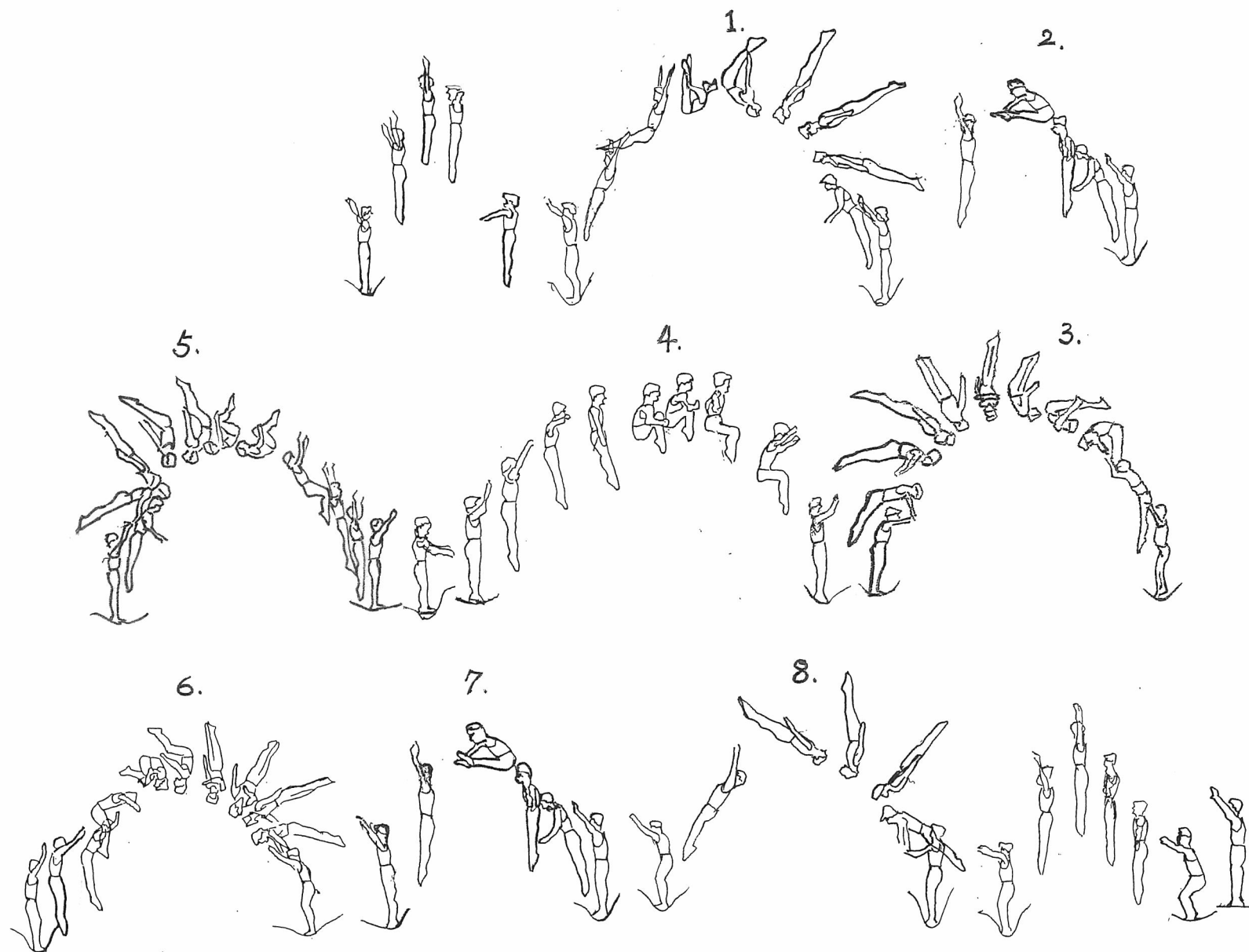
變向



預跳

1. 團身後空翻
2. 抱膝跳
3. 立彈至臀落
4. 坐彈轉體 180° 至臀落
5. 坐彈起
6. 分腿跳
7. 立彈轉體 180° 至腹落
8. 腹彈起
急停

公開組
國中一年級
(第7級)

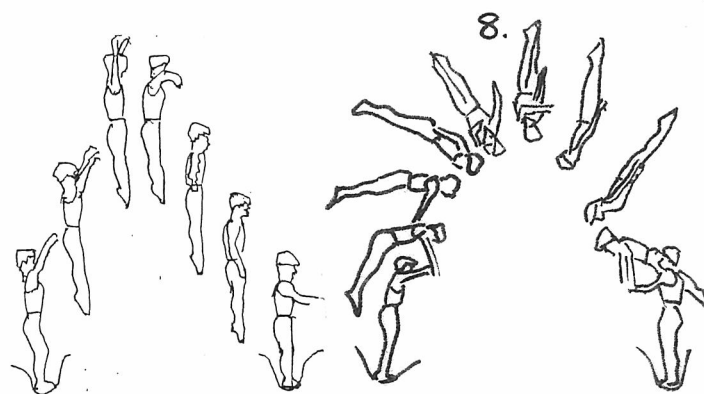
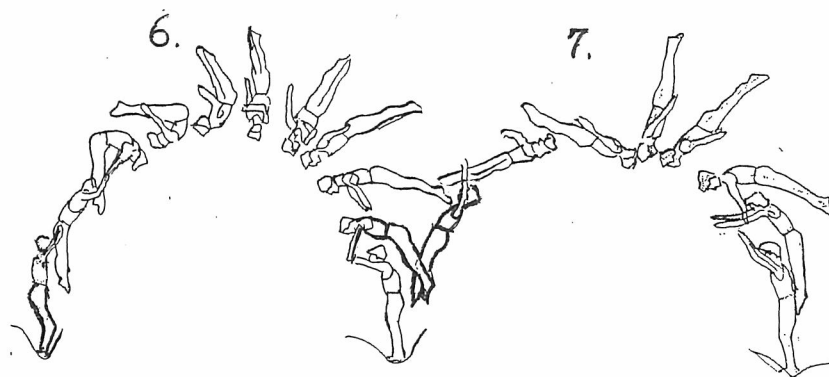
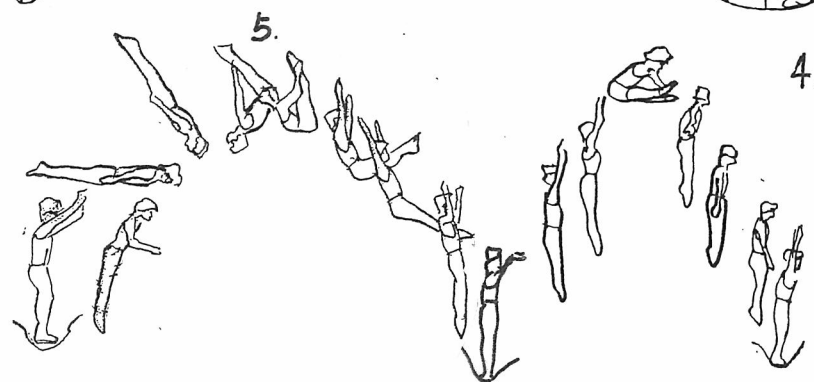
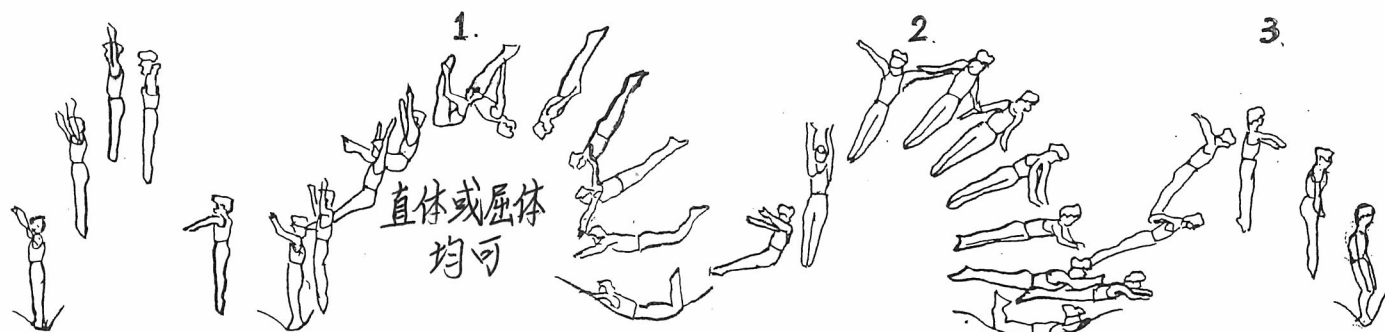


預跳

1. 屈体後空翻
2. 屈体跳
3. 屈体前空翻轉体180°
4. 挖膝跳
5. 團身後空翻
6. 團身前空翻轉体180°
7. 分腿跳
8. 直体後空翻

急停

公開組
國中二年級
(第8級)

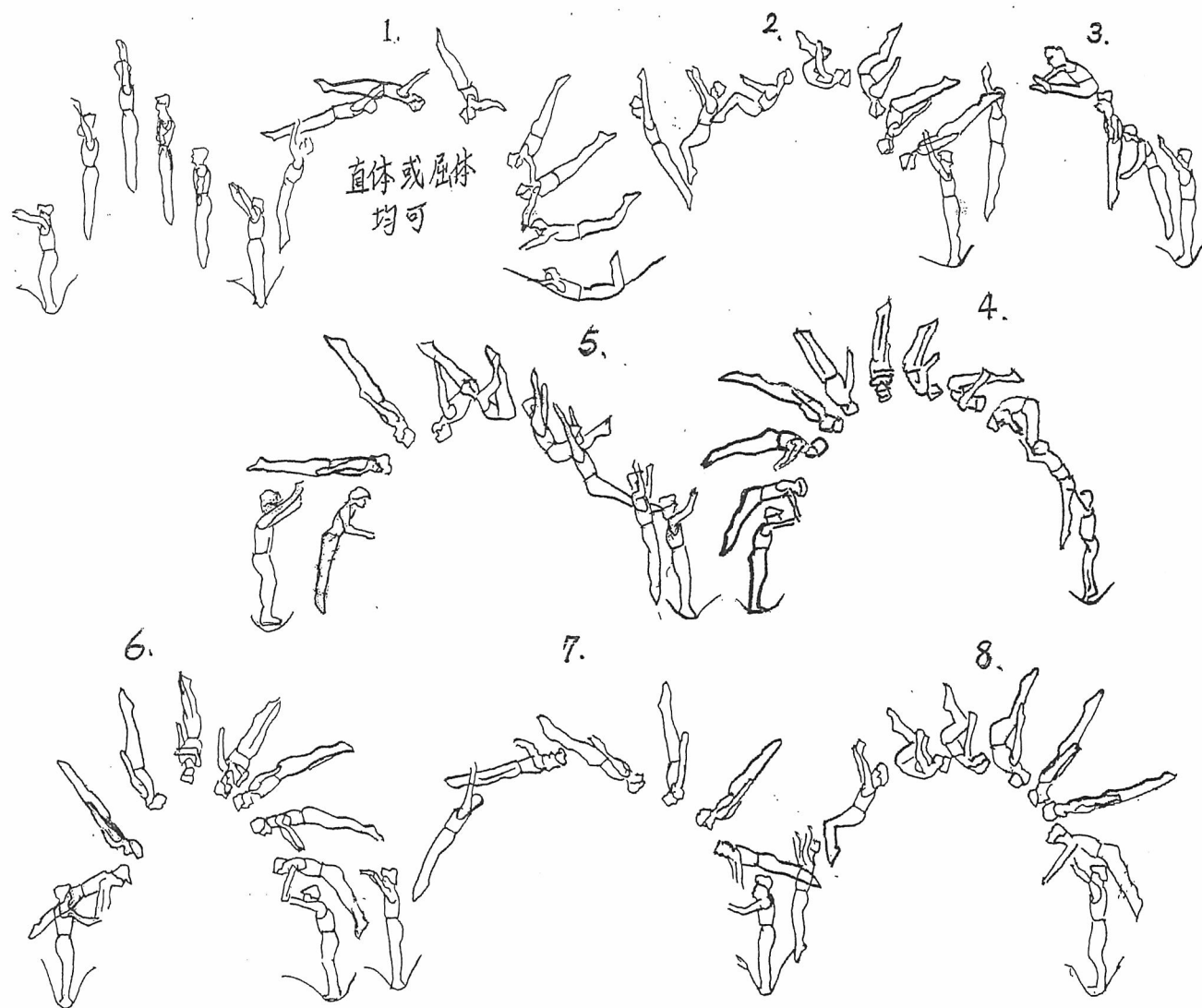


預跳

1. 屈体後空翻 $\frac{3}{4}$ 至腹落
2. 腹彈起轉体 180° 至腹落
3. 腹彈起
4. 屈体跳
5. 屈体後空翻
6. 屈体前空翻轉体 180°
7. 直体後空翻
8. 直体前空翻轉体 180°

急停

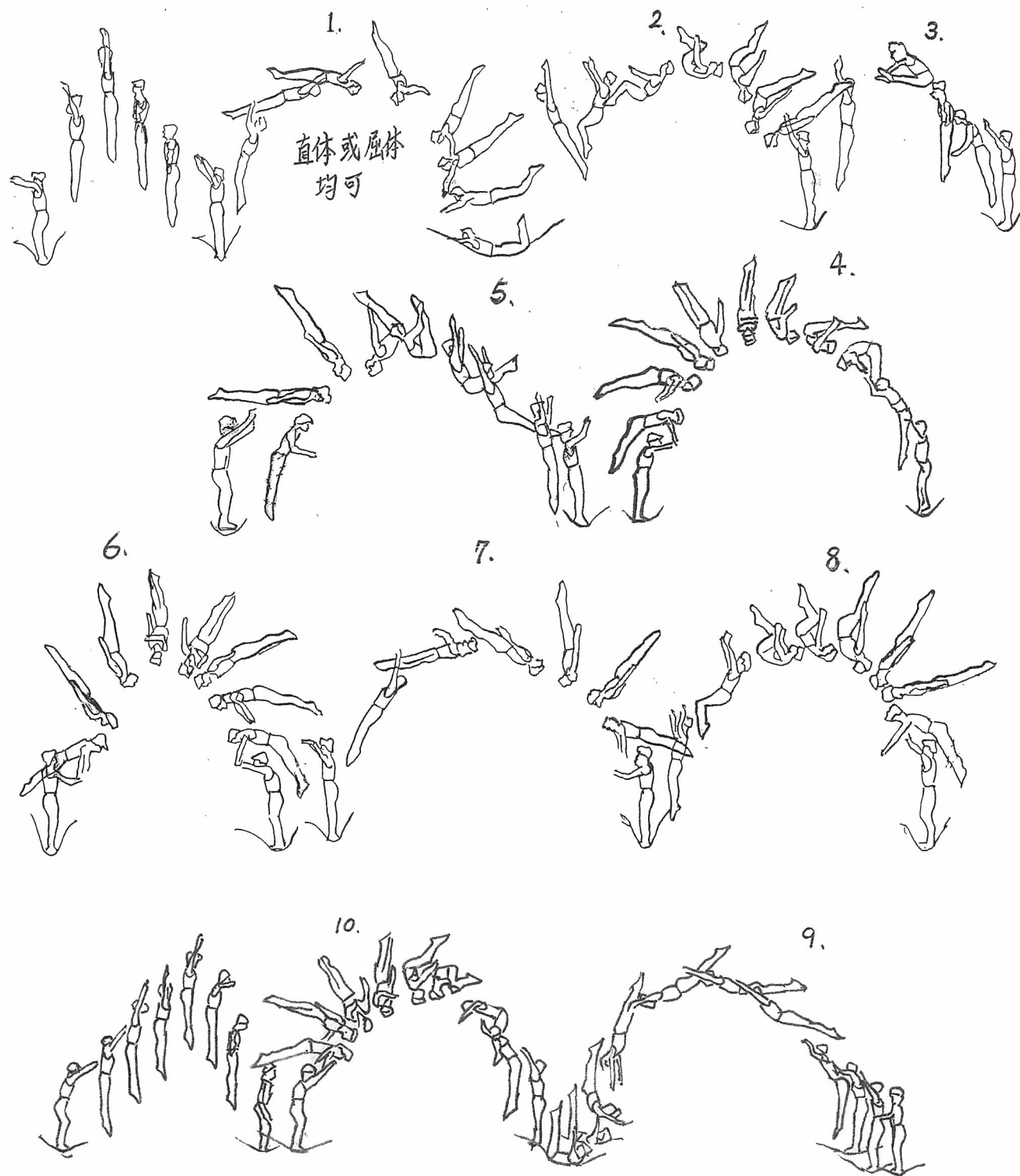
公開組
國中三年級
(第9級)



預跳

1. 直(屈)体後空翻 $\frac{3}{4}$ 至腹落
 2. 腹彈後空翻 $\frac{5}{4}$ 至足落
 3. 分腿跳
 4. 屈体前空翻轉体 180°
 5. 屈体後空翻
 6. 直体前空翻轉体 180°
 7. 直体後空翻
 8. 團身後空翻
- 緩衝跳—急停

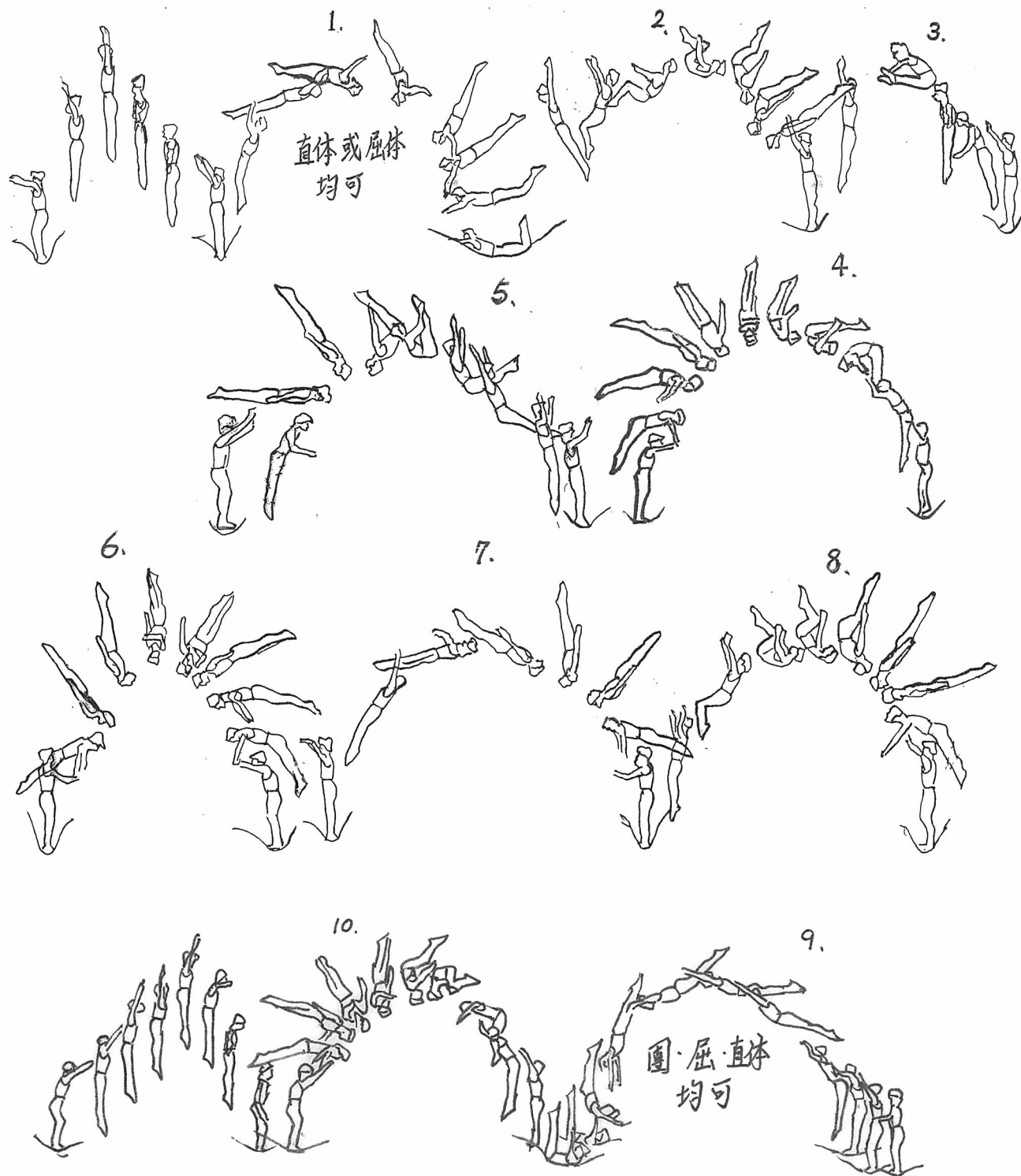
公開組
高中生
(第10級)



預跳

1. 直体後空翻 $\frac{3}{4}$ 至腹落
 2. 腹彈後空翻 $\frac{5}{4}$ 至足落
 3. 分腿跳
 4. 屈体前空翻轉体 180°
 5. 屈体後空翻
 6. 直体前空翻轉体 180°
 7. 直体後空翻
 8. 團身後空翻
 9. 前空翻 $\frac{3}{4}$ 至背落(團屈直)
 10. 團身前空翻 $\frac{5}{4}$ 轉体 180°
- 緩衝-跳-急停

公開組
大專及社會
(第10級)



預跳

1. 直(屈)體後空翻 $\frac{3}{4}$ 至腹落
 2. 腹彈後空翻 $\frac{5}{4}$ 至足落
 3. 分腿跳
 4. 屈體前空翻轉體 180°
 5. 屈體後空翻
 6. 直體前空翻轉體 180°
 7. 直體後空翻
 8. 團身後空翻
 9. 前空翻 $\frac{3}{4}$ 至背落(團·屈·直)
 10. 團身前空翻 $\frac{5}{4}$ 轉體 180°
- 緩衝-跳-急停