

參、女子競技體操評分要點

一、學齡前及國小低年級女生組

(一) 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不同編號的動作，得分為兩次動作平均，若跳出相同的編號動作時，依兩次動作得分之平均後再扣 2.0 分，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 (7.0)	14	直體前空翻轉體 720 度 (7.4)	15	直體前空翻轉體 900 度 (7.8)
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、屈體後空翻 (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 (7.4)	11	直體後空翻轉體 720 度 (7.8)	12	直體後空翻轉體 900 度 (8.2)

※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。

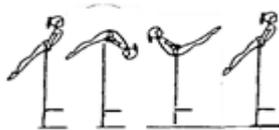
(二) 低木槓：由地面量起高度為 175 公分±10 公分

規定動作：

1. 上法：下列動作可用跳板擇一進行～後翻上 (1.0 分)或 屈身上 (2.0 分)



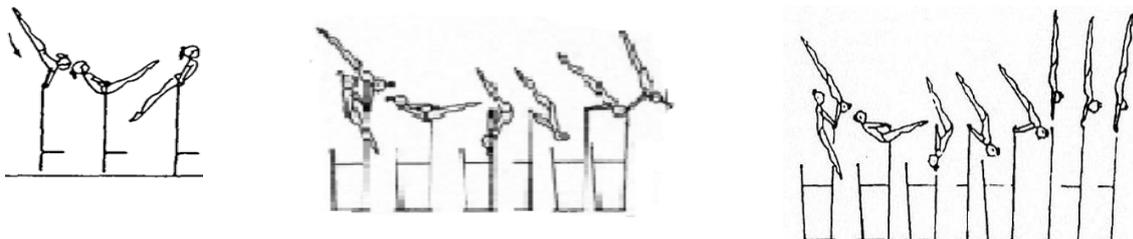
2. 前迴環 (1.0 分)



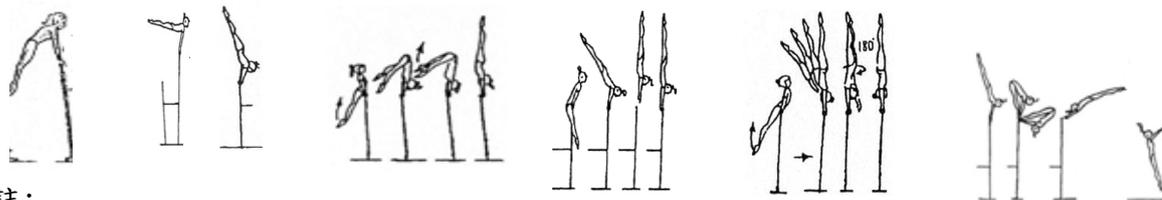
3. 支撐後擺 90° 以下 (0.5 分) 【或後擺 90° ~ 169° (1.0 分)、分腿擺倒立 (1.5 分)、併腿擺倒立 (2.0 分)】



4. 後迴環 (1.0 分) 【或 浮撐後迴環 (1.5 分) 或 浮撐後迴環倒立 (2.0 分)】



2. 下法：下列動作擇一進行～支撐後擺下，90°以下(0.5分)【後擺90°～169°(1.0分)、分腿擺倒立(1.5分)、併腿擺倒立(2.0分)、併腿倒立加轉180°(2.0分)】或立撐弧形前擺下(1.5分)



備註：

1. 屈伸上直接連接前迴環動作可獲 0.5 加分
2. 前迴環直接連接後擺後接後迴環可獲 0.5 加分
3. 後迴環動作直接連接下法可獲 0.5 加分(浮撐後迴環或浮撐後迴環倒立直接連接下法)
4. 每個動作均可單獨實施

- ※低木槓項目 E 分起評分如下：
- 5 個動作起評分-不扣分
 - 4 個動作起評分-2.0 分
 - 3 個動作起評分-4.0 分
 - 2 個動作起評分-6.0 分
 - 1 個動作起評分-8.0 分
 - 沒有動作-10.0 分

(三) 平衡木：由地面量起高度為 80 公分，中間可加 10 公分保護墊；依下列規定動作編排<時間：90 秒內>

1. 上法：橫木分腿支撐(靜止 2 秒)(0.5 分)



2. 舞蹈編配需加入(近木)及(側向)舞蹈動作(各 0.3 分)
3. 單足起跳之前後分腿跳接雙腳起跳前後或分腿跳(各 1.0 分/順序不可調換)



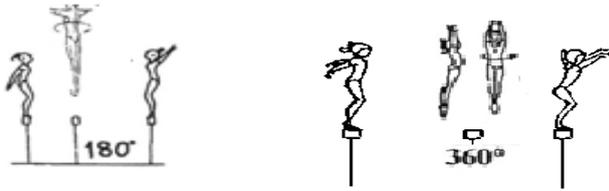
4. 單足旋轉 180°(0.5 分)【或 單足旋轉 360°(1.0 分)】



5. 側翻(1.0 分)、後軟翻(1.0 分)、前軟(1.0 分)



6. 橫木直體跳轉 180°(0.5 分)【或 橫木直體跳轉 360°(1.0 分)】



7. 下法：助跑連接垂直跳下 (0.5 分)【或難度表內各式空翻下(1.0 分)】



(四) 地板：依下列動作編排，需配音樂 <時間：90 秒內>

1. 側翻內轉(0.5 分)接後手翻(1.0 分)接垂直跳(0.5 分)【或後空翻(1.5 分)】



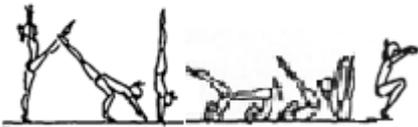
2. 併腿前手翻(0.7 分)接前滾翻(0.3 分)【或魚躍前滾翻(0.5 分)或前空翻(1.0 分)】



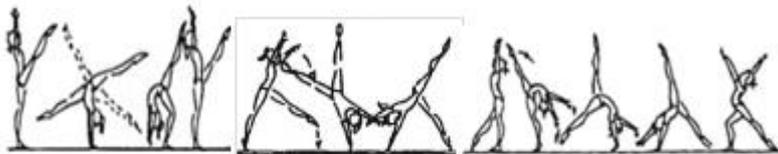
3. 一趟單足起跳之前後分腿跳及單足起跳之側向大跨跳(兩個跳躍) 動作組合，各(1.0 分)



4. 倒立前滾翻(倒立須靜止 2 秒 0.5 分)直接連接左右正劈，趴地靜止 2 秒 (0.3 分)



5. 前軟翻(0.5 分)接側翻(0.5 分)接後軟翻(0.5 分)



6. 單腳旋轉 360°(0.5 分)【或單腳旋轉 540°(1.0 分) 或單腳旋轉 720°(1.5 分)】



※平衡木、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

沒有動作 - 10.0 分

二、國小中年級女生組

(一) 跳馬：由地面量起高度為 100~125 公分

1. 實施兩次，動作可相同可不同，取兩跳平均，以兩次平均分計算成隊、全能及單項。

2. 採用 2022~2024 年 F. I. G. 國際女子競技體操評分規則評分

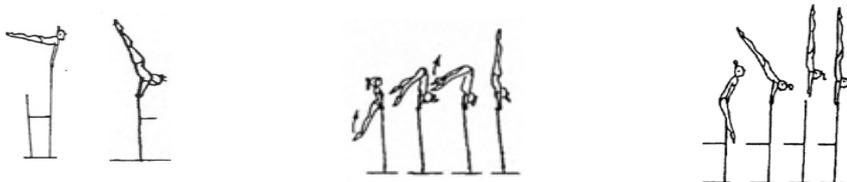
(二) 高低槓：由地面量起，高槓高度為 255 公分，低槓高度為 175 公分，另可增加 20 公分墊子；

規定動作：

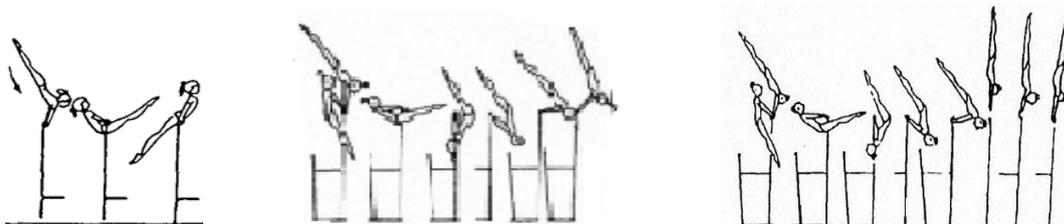
1. 上法：屈伸上(0.5 分)



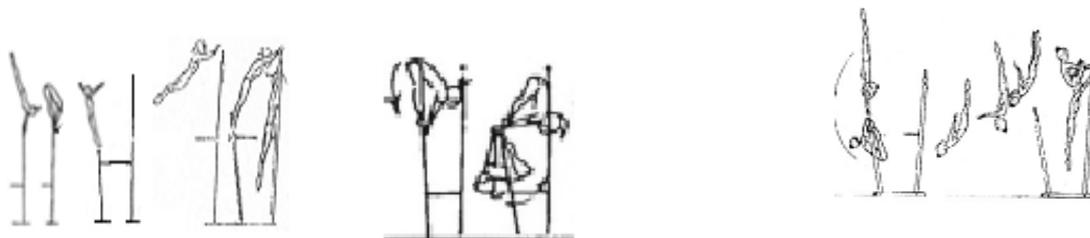
2. 後擺 90°~169°(0.3 分)【或分腿擺倒立(0.5 分) 或併腿擺倒立(1.0 分)】



3. 後迴環(0.3 分)【或浮撐後迴環(0.5 分) 或浮撐後迴環倒立(1.0 分)】



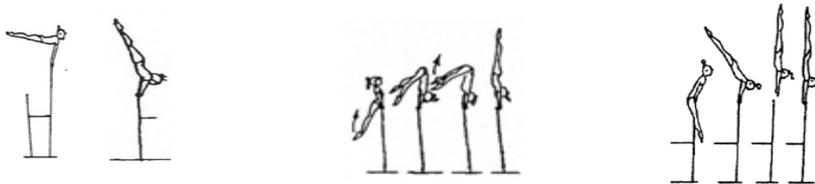
4. 後擺踩槓跳接高槓 (0.3 分)或後擺踩槓迴環一周 (可跳接高槓或接續其他動作 0.5 分)【或立撐弧形前擺接高槓(1.0 分)】



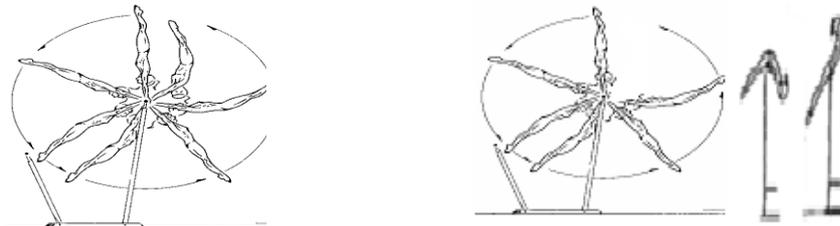
5. 高槓屈伸上(0.5 分)



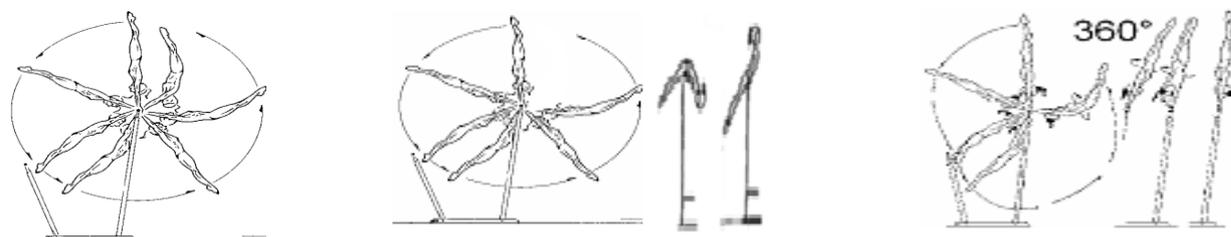
6. 高槓後擺 $90^{\circ} \sim 169^{\circ}$ (0.3 分) 【或分腿擺倒立(0.5 分) 或併腿擺倒立(1.0 分)】



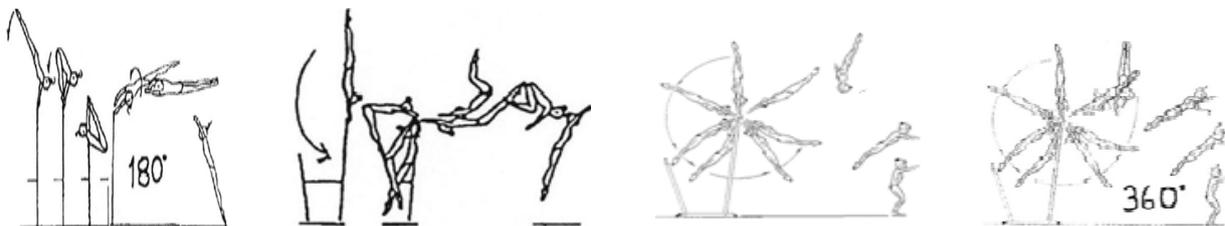
7. 大迴環(車輪)(1.0 分) 【或大迴環掛腹上(0.3 分)】



8. 大迴環(車輪)(1.0 分) 【或 大迴環掛腹上(0.3 分)或 大迴環(車輪) 360° (1.5 分)】



9. 下法：踩槓弧形前擺轉體 $1/2$ 或團身空翻下(0.1 分)、屈體空翻下(0.3 分)、直體後空翻下(0.5 分) 【或 加轉 180° (1.0 分)加轉 360° (1.5 分)或 團身、屈體 2 周下(1.5 分)】



備註：

技術要求

動作需連貫不可停頓，若實施大迴環掛腹上動作必須實施 2 次動作，允許一次空擺不扣分，第二次空擺扣 0.5 分

※高低槓項目 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

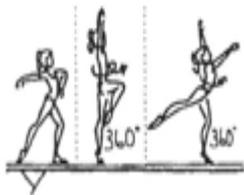
3 - 4 個動作 - 6.00 分

1 - 2 個動作 - 8.00 分

沒有動作 - 10.0 分

(三) 平衡木：由地面量起高度為 100 公分；依下列動作種類要求編排<時間：90 秒內>

1. 一個至少兩個不同體操系動作的連接，其中一個必須是分腿 180°(僅限前後分腿)的單足跳，雙足跳或小跳。
2. 單足旋轉 360 度。



3. 一個至少由 2 個動作組成的(騰空)技巧串【若其中一個動作為空翻或由 3 個動作組成的技巧串加 0.5 分】(如實施兩個分腿後手翻的連接動作，承認兩個難度價值)。
4. 具有不同方向(向前/向側和向後)的技巧動作。
5. 國小中年級組難度價值：A=0.1 分，B=0.3 分，C =0.5 分，D 以上 0.7 分

(四) 地板：依下列動作種類要求編排，需搭配音樂 <時間：90 秒內>

1. 一個至少含兩個不同體操系動作組成的舞蹈段落，其中一個須含前後分腿 180 度的姿勢。
2. 一個至少 C 級以上體操系動作。
3. 含縱軸轉體(360 度)的空翻。
4. 整套技巧動作具有不同方向(向前/向後)的空翻。(必須是在相同或不相同的技巧串中實施)
5. 國小中年級組難度價值：A=0.1 分，B=0.3 分，C =0.5 分，D 以上 0.7 分

※平衡木、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
- 沒有動作 - 10.0 分

三、國小高年級女生組

(一) 跳馬：由地面量起，高度為 120~125 公分

動作：實施兩次(需不同動作可同組別)得分為兩次平均，以兩次平均分計算成隊、全能及單項。

(二) 高低槓，平衡木，地板均採用 2022~2024 年 FIG 國際女子競技體操評分規則評分。

四、國中、高中、大專甲組(公開組)、大專社會女子組

(一) 國中、高中、大專甲組(公開組)、大專社會組的高低槓，平衡木，地板均採用 2022-2024 年 F. I. G. 國際女子競技體操評分規則評分。

(二) 全國體操錦標賽國中、高中組及全國中等學校運動會跳馬採用 2022~2024 年 F. I. G. 國際女子競技體操評分規則，欲取得單項成績者需依 FIG 規定辦理。

(三) 國小高年級、國中、高中組於高低槓項目，凡實施 D 級難度原槓空翻可獲 0.5 加分。

(四) 全國體操錦標賽大專社會組跳馬動作試跳一次，採用 2022~2024 年 F. I. G. 國際女子競技體操評分規則。