



112 年全國彈翻床錦標賽競賽規則

一般組各級規定動作內容及評分細則說明

級別	第 1 級 幼稚園	第 2 級 國小一年級	第 3 級 國小二年級	第 4 級 國小三年級	第 5 級 國小四年級
預跳	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)	團身跳 (抱膝跳)	團身跳 (抱膝跳)	垂直跳轉體 360°	立彈至臀落
2	垂直跳連續 10 次	垂直跳	垂直跳	垂直跳	坐彈至膝落
3		垂直跳	擺臀跳 (神龍擺尾)	太空跑步 (太空漫遊)	膝彈轉體 180° 至臀落
4		分腿跳	垂直跳	垂直跳	坐彈起
5		垂直跳	分腿跳	垂直跳轉體 180°	垂直跳轉體 180°
6		垂直跳	垂直跳	分腿跳	團身跳 (抱膝跳)
7		團身跳 (抱膝跳)	垂直跳轉體 180°	立彈至臀落	立彈至臀落
8		垂直跳	垂直跳	坐彈轉體 180°起 至足落	坐彈轉體 180° 至膝落
9		垂直跳	立彈至臀落	立彈轉體 180° 至臀落	膝彈至臀落
10		分腿跳	坐彈起	坐彈起	坐彈起
	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停

註：詳細評分規則，請見裁判規則說明



一般組各級規定動作內容及評分細則說明

級別	第 6 級 國小五年級	第 7 級 國小六年級	第 8 級 國中一年級	第 9 級 國中二年級	第 10 級 國中三年級
預跳	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	立彈至臀落	立彈轉體 180° 至臀落	立彈轉體 360° 至臀落	立彈至背落
2	坐彈至手膝落	坐彈至腹落	坐彈轉體 180° 至臀落 (順向轉體)	坐彈轉體 180° 至臀落	背彈至腹落
3	手膝彈至腹落	腹彈起	坐彈至腹落	坐彈轉體 180° 至足落 (順向轉體)	腹彈起
4	腹彈至膝落	屈體跳	腹彈至腹落	分腿跳	屈體跳
5	膝彈起	立彈至手膝落	腹彈起	立彈轉體 180° 至腹落	垂直跳轉體 540°
6	分腿跳	手膝彈至臀落	屈體跳	腹彈轉向 180° 至腹落	團身跳
7	立彈至臀落	坐彈轉體 180° 至腹落	立彈至腹落	腹彈起	立彈至背落
8	坐彈轉體 180° 至手膝落	腹彈起	腹彈至臀落	團身跳(抱膝跳)	背彈起至背落
9	手膝彈轉體 180° 至臀落 (順向轉體)	分腿跳	坐彈轉體 360° 至臀落	垂直跳轉體 360°	背彈轉體 360° 至背落
10	坐彈起	垂直跳轉體 360°	坐彈起	挺身(反動) 屈體跳	背彈起
	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停

註：詳細評分規則，請見裁判規則說明



一般組各級規定動作內容及評分細則說明

級別	第 11 級 高中生以上	第 12 級 高中生以上	第 13 級 高中生以上
預跳	垂直跳 (預跳)	垂直跳 (預跳)	垂直跳 (預跳)
1	團身後空翻	團身後空翻	直體後空翻
2	分腿跳	分腿跳	分腿跳
3	立彈轉體 180° 至臀落	立彈轉體 180° 至臀落	立彈轉體 180° 至臀落
4	坐彈轉體 180° 至足落 (順向轉體)	坐彈轉體 180° 至足落 (順向轉體)	坐彈轉體 180° 至足落 (順向轉體)
5	垂直跳轉體 180°	屈體跳	屈體跳
6	屈體跳	團身前空翻 轉體 180°	直體後空翻 轉體 360°
7	垂直跳轉體 360°	抱膝跳	垂直跳轉體 180°
8	抱膝跳	前空翻 3/4 至背落	抱膝跳
9	前空翻 3/4 至背落	背彈至腹落	前空翻 3/4 至背落
10	背彈起	腹彈起	團身前空翻 5/4 轉體 180°起
	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停	緩衝一跳接急停 或直接急停
難度 分值	1.4	1.9	2.6

說明：大專及社會組比第 11、12、13 其中一級動作，詳細評分規則，請見裁判規則說明。



一般組-幼稚園

(第 1 級)

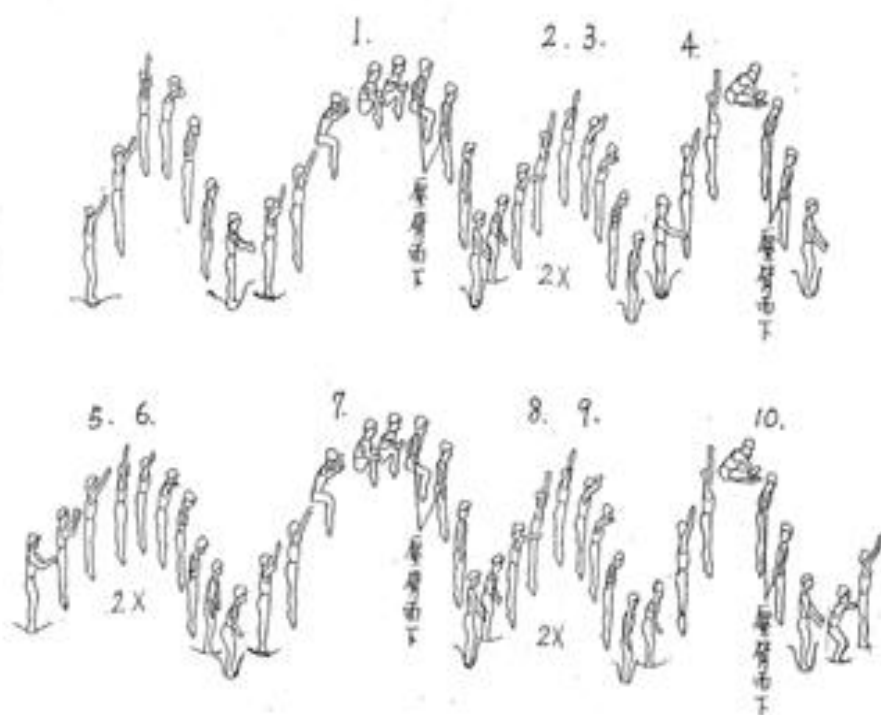


預跳

1. 團身跳(抱膝跳)

2. 垂直跳連續做10次

急停



一般組

國小一年級

(第 2 級)

垂直跳(預跳)

1. 抱膝跳

2. 垂直跳

3. 垂直跳

4. 分腿跳

5. 垂直跳

6. 垂直跳

7. 抱膝跳

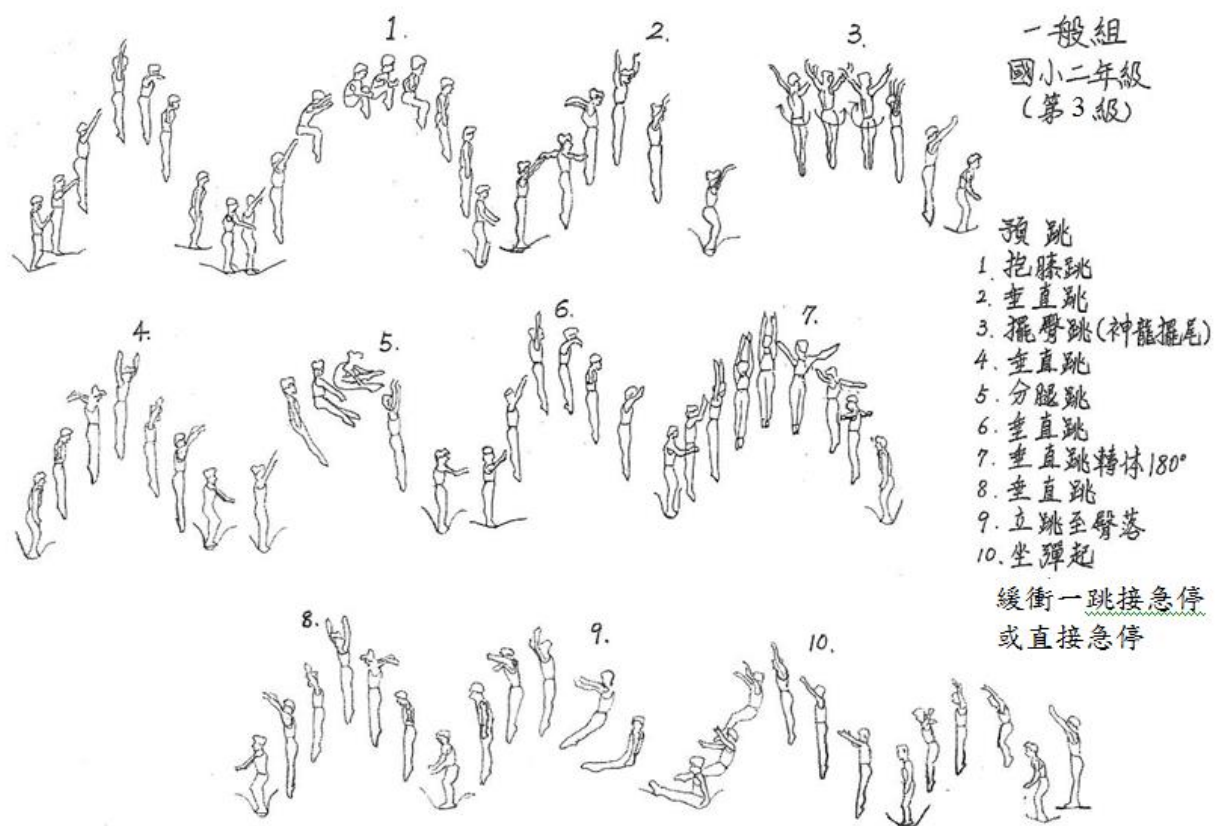
8. 垂直跳

9. 垂直跳

10. 分腿跳

緩衝跳接急停

或直接急停

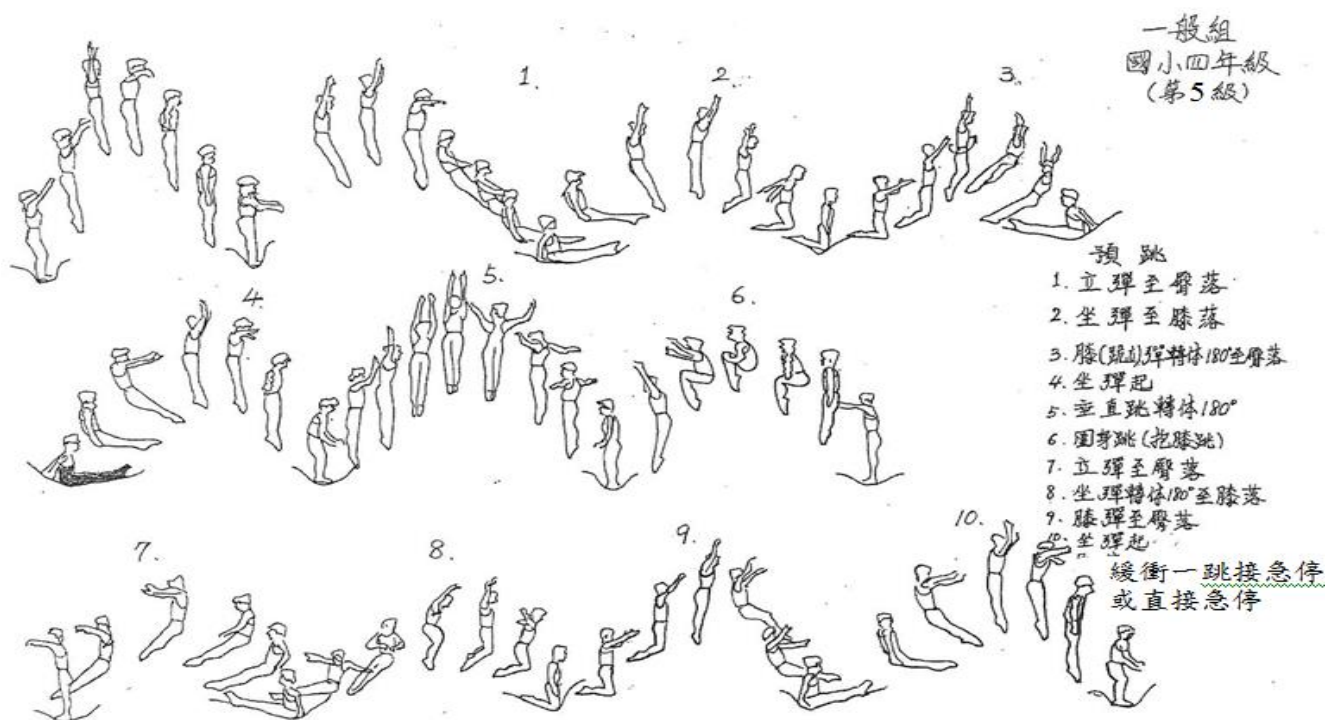
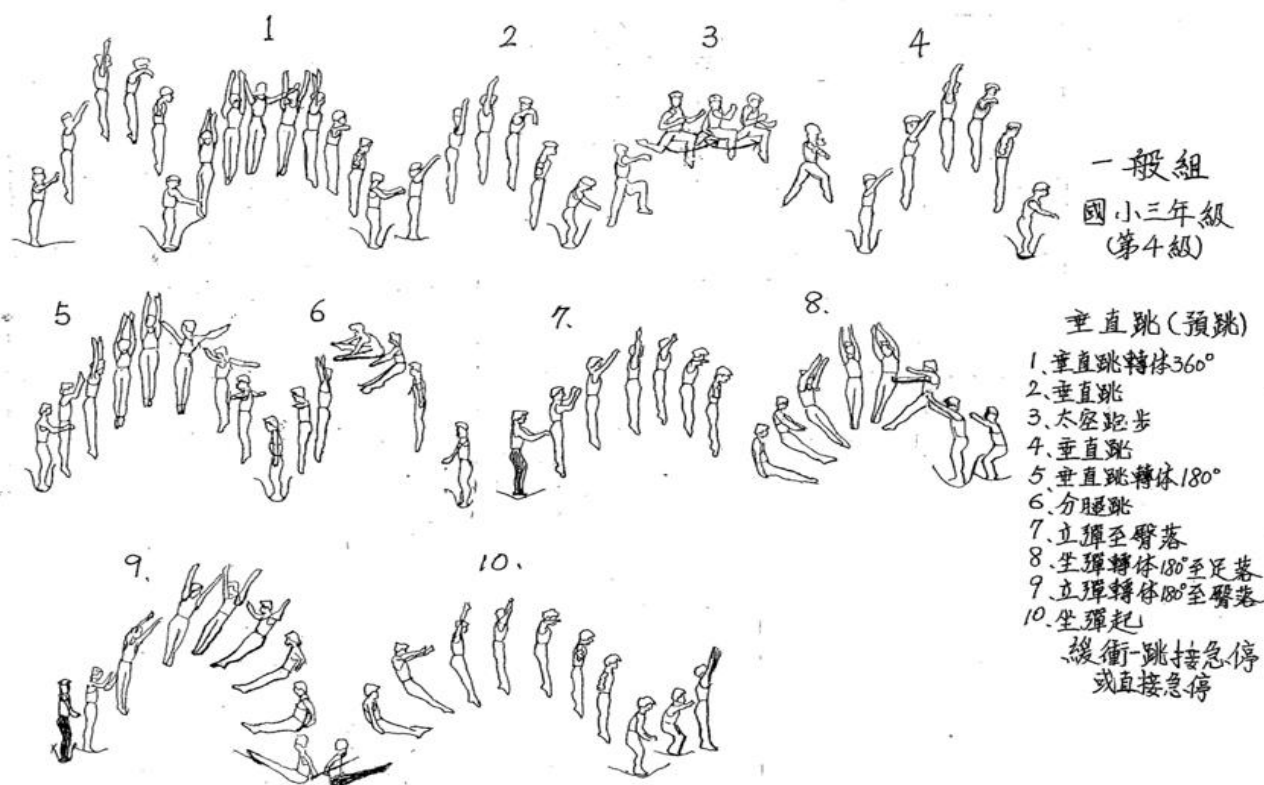


NATIONAL
TRAMPOLINE
CHAMPIONSHIPS

全國彈翻床錦標賽



中華民國體操協會



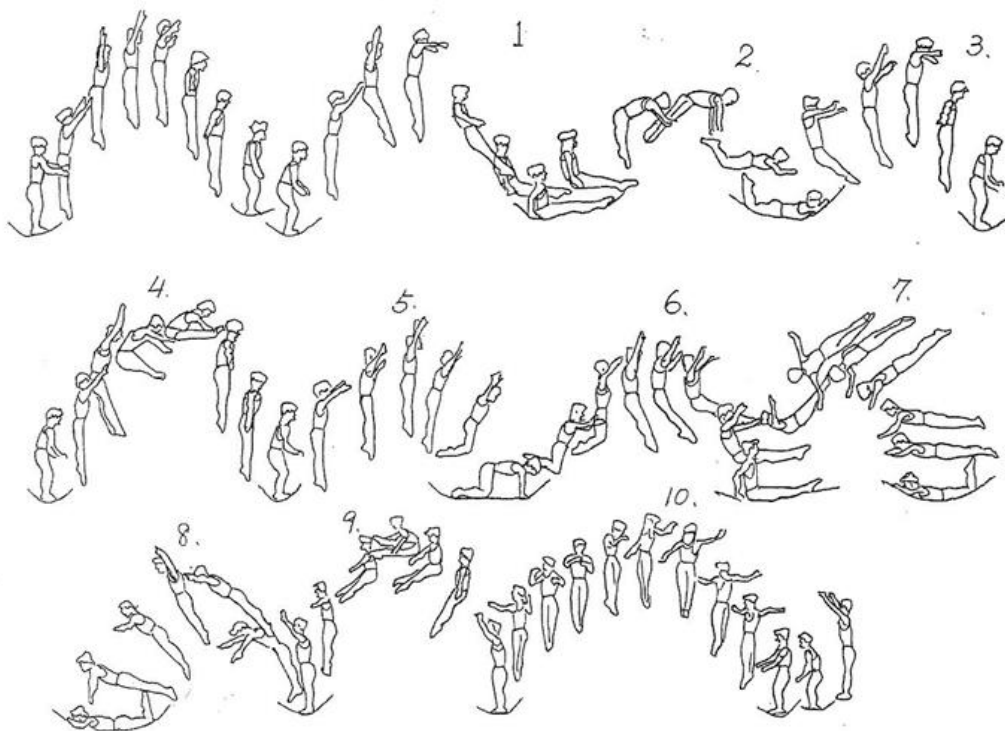


一般組
國小五年級
(第6級)

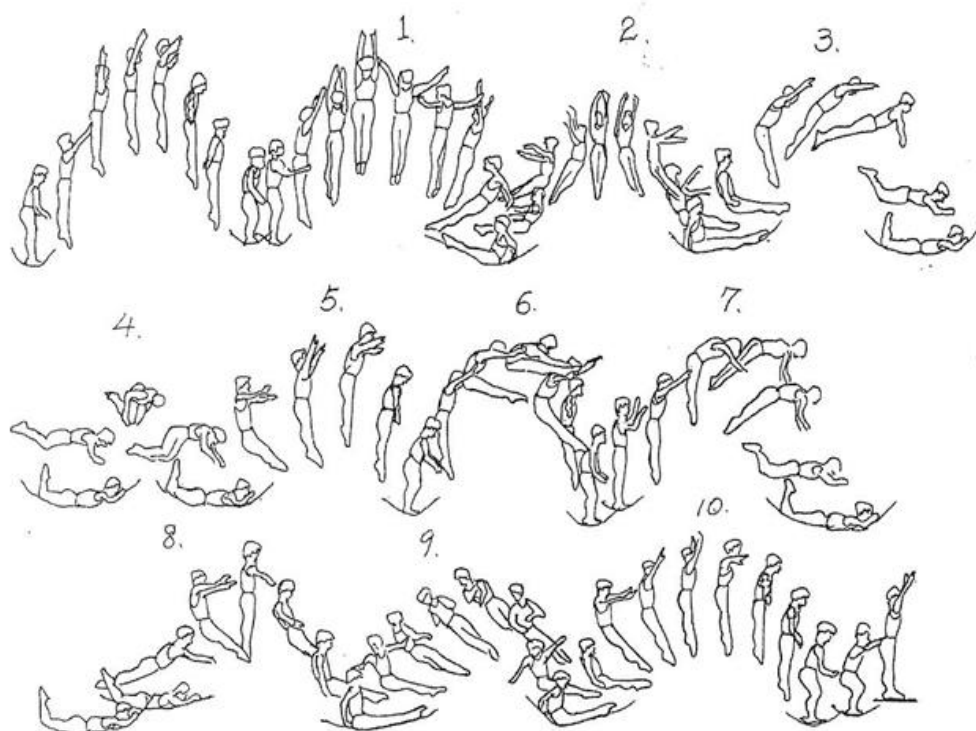


- 預跳
1. 立彈至臀落
 2. 坐彈至手膝落
 3. 手膝彈至腹落
 4. 腹彈至膝落
 5. 膝彈起
 6. 分腿跳
 7. 立彈至臀落
 8. 坐彈轉體180°至手膝落
 9. 手膝彈轉體180°至臀落
 10. 坐彈起
- 緩衝一跳接急停
或直接急停

一般組
國小六年級
(第7級)



- 預跳
1. 立彈至臀落
 2. 坐彈至腹落
 3. 腹彈起
 4. 屈膝跳
 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°
- 緩衝一跳接急停
或直接急停

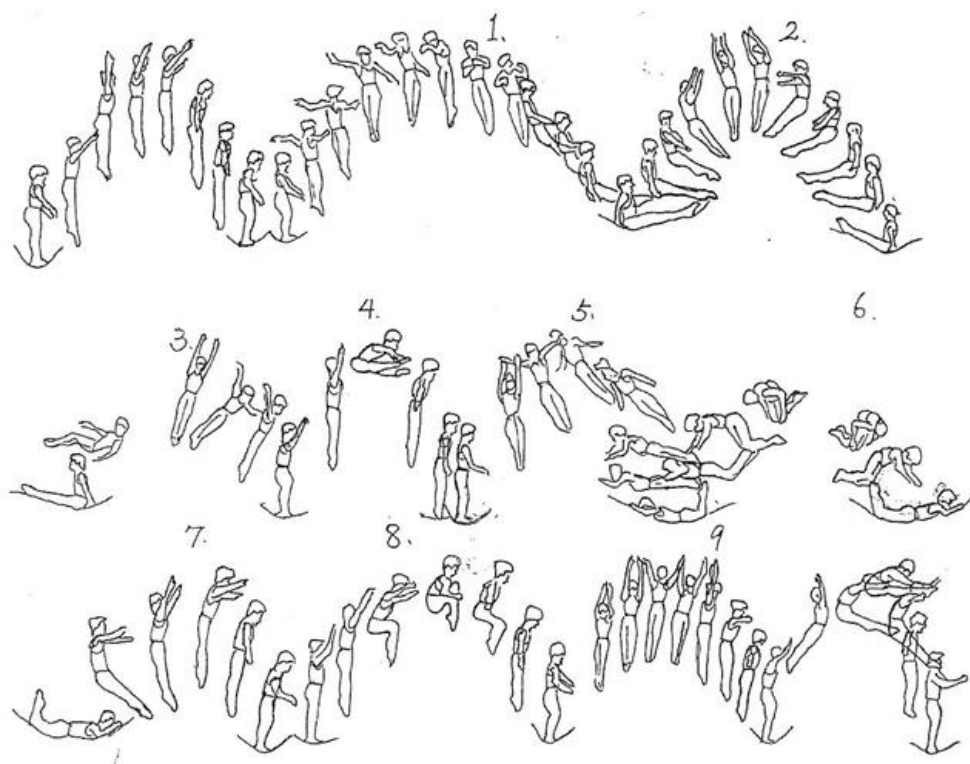


一般組
國中一年級
(第 8 級)

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

緩衝一跳接急停
或直接急停

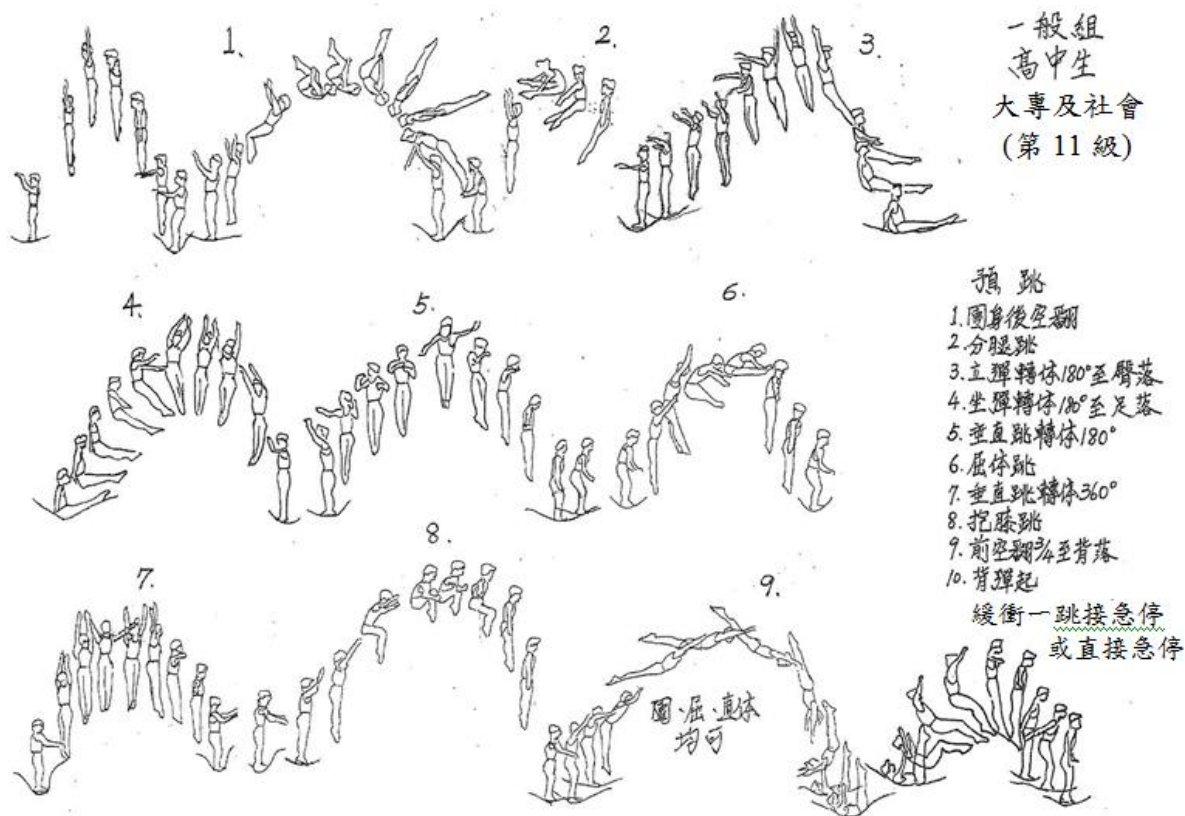
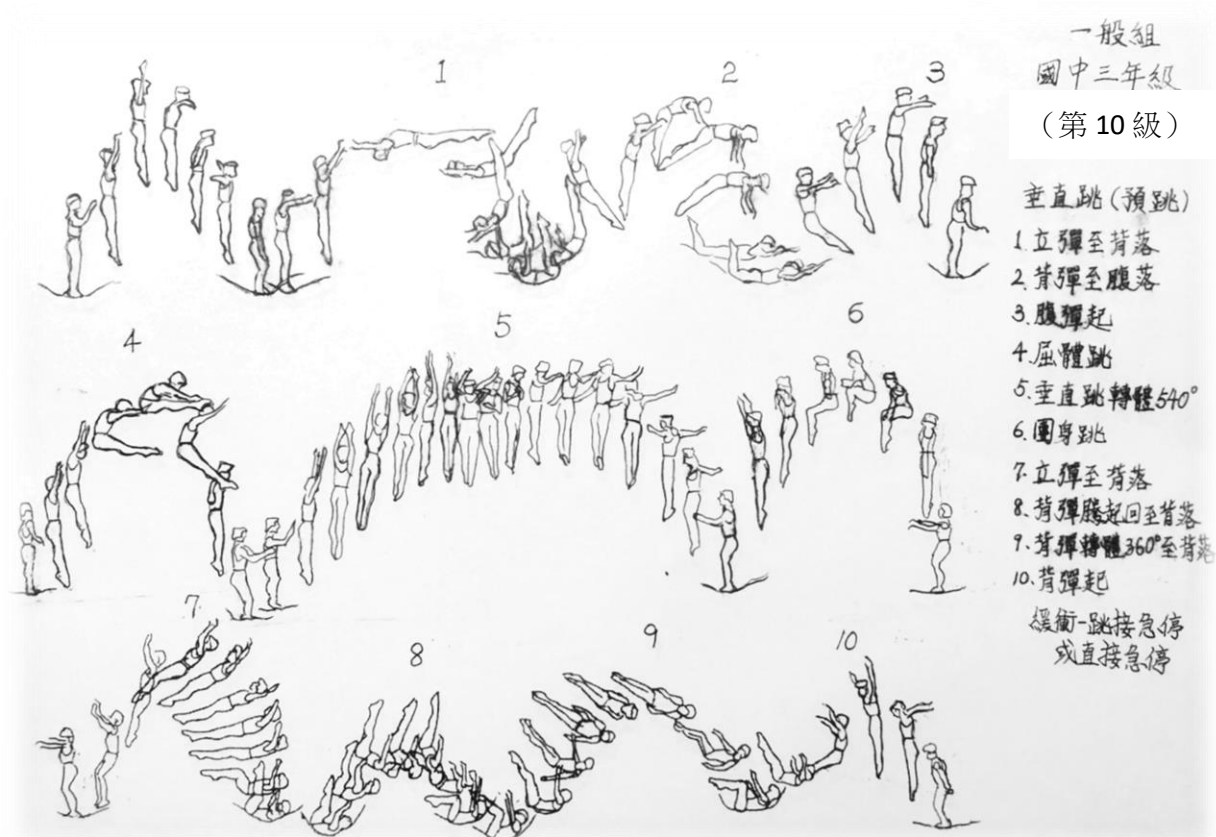


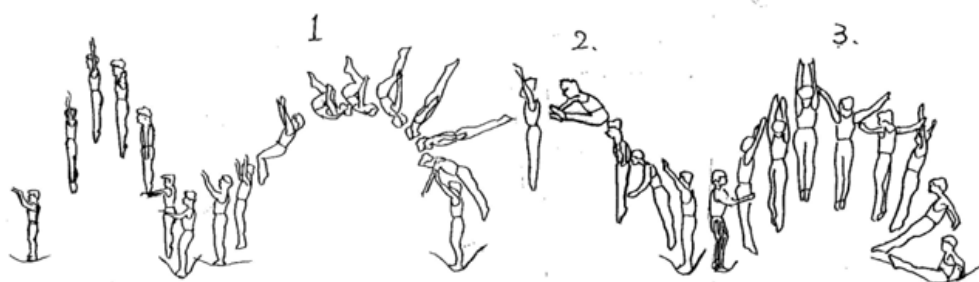
一般組
國中二年級
(第 9 級)

預跳

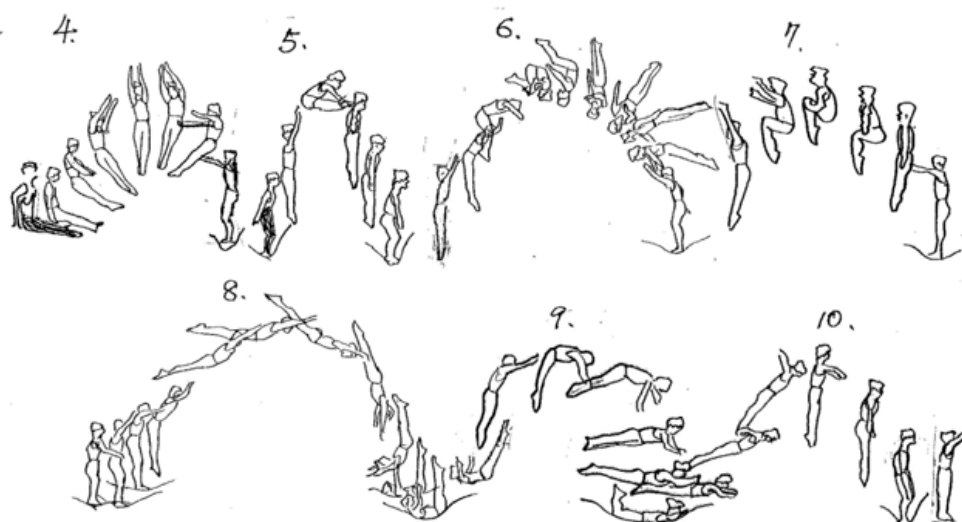
1. 立彈轉體 360° 至臀落
2. 坐彈轉體 180° 至臀落
3. 坐彈轉體 180° 至足落
4. 分腿跳
5. 立彈轉體 180° 至腹落
6. 腹彈轉體 180° 至腹落
7. 腹彈起
8. 圓身跳(抱膝跳)
9. 垂直跳轉體 360°
10. 挺身(後動)屈體跳

緩衝一跳接急停
或直接急停



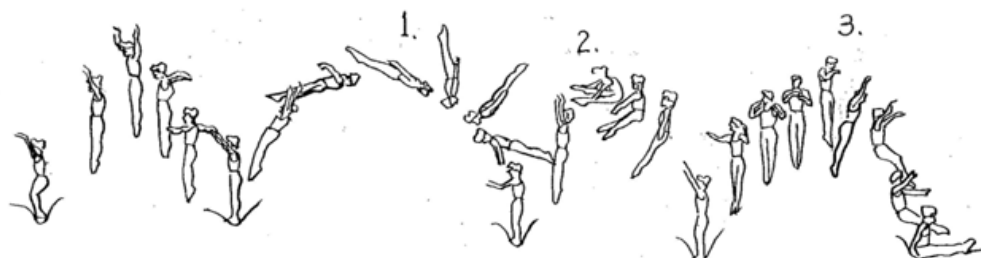


一般組
高中生以上
大專及社會
第12級



垂直跳(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. 屈體跳 (順向轉體)
 6. 團身前空翻轉體180°
 7. 抱膝跳
 8. 前空翻至背落
 9. 背彈至腹落
 10. 腹彈起
- 緩衝跳接急停
或直接急停



一般組
高中生以上
大專及社會
第13級



垂直跳(預跳)

1. 直體後空翻
 2. 分腿跳
 3. 立彈轉體180°至臀落
 4. 坐彈轉體180°至足落
 5. 屈體跳 (順向轉體)
 6. 直體後空翻轉體360°
 7. 垂直跳轉體180°
 8. 抱膝跳
 9. 前空翻至背落
 10. 團身前空翻轉體180°
- 緩衝跳接急停
或直接急停