

中華民國體操協會韻律體操【國小中、低年級組】自訂辦法

113 年 12 月 09 日修訂

個人競賽項目

1. 手具項目

- 1.1. 難度 (D) : 適用 FIG 2025~2028 青少年個人競賽項目規則，所有難度規範。
- 1.2. 藝術 (A) : 適用 FIG 2025~2028 青少年個人競賽項目規則，所有藝術規範。
- 1.3. 實施 (E) : 適用 FIG 2025~2028 青少年個人競賽項目規則，所有實施規範。

2. 徒手項目

2.1. 難度 (D) 要求

難度要求	
身體難度 (DB) 計最高 6 個	
動力性轉動 (R) 小中：最多 3 串(依序) 小低：最多 2 串(依序)	
特殊要求	
身體難度組： 跳/躍  最少 1 個 平衡  最少 1 個 旋轉  最少 1 個	
非慣用邊組合難度：身體難度可增加非慣用邊（左或右）實施，算一個身體難度	

2.1.1. 身體難度 (DB) - 非慣用邊組合難度

2.1.1.1. 身體難度可增加非慣用邊（左或右）實施，算一個身體難度。

2.1.1.2. 依據該身體難度分值計算，無連接加分。

例如： $(\overline{P}_{\downarrow} \quad \overline{P}_{\downarrow}) = 0.20 + 0.20 = 0.40$ 。

2.1.1.3. 連接左右邊身體難度，實施過程可有中間步。

● 允許一步中間步：

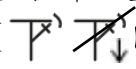
- 起落同腳之單腳起跳跳躍，自由腿踩步視為一步（如： $\text{||} + \text{||}$ ）。
- 雙腳起跳跳躍，落地後，併腿小跳視為一步（如： $\text{||} + \text{||}$ ）。
- 交換腿跳躍，落地後，自由腿踩步視為一步（如： $\text{Z} + \text{Z}$ ）。
- 單腳支撐平衡，自由腿踩步視為一步（如： $\overline{P} + \overline{P}$ ）。過程中，不得以手支撐（如： $\overline{P}_{\downarrow} + \overline{P}_{\downarrow}$ ）。
- 單腳支撐旋轉，自由腿踩步視為一步（如： $\text{g} + \text{g}$ ）。



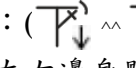
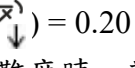
- 允許二步中間步：

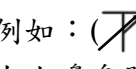
- 起落不同腳之單腳起跳跳躍，落地後，後腳（自由腿）踩步視為第一步（如：— + —）。

2.1.1.4. 跳躍（難度表 9.，#14、#20-2003、#22、#25）、身體其他部位支撐之平衡（難度表 11.，#15）、動態平衡（難度表 11.，#16、#17）、身體其他部位之旋轉（難度表 13.，#18~22）不得實施左右邊。

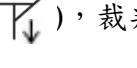
2.1.1.5. 實施左右腳立踵平衡，過程中須以立踵變換支撐腳，落踵視為中斷，如： = 0.30。

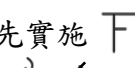
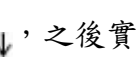
2.1.1.6. 連接左右邊身體難度時，若兩個難度皆正確實施，或第一個難度正確實施，但過程中斷，則僅計算第一個難度分值，

例如： = 0.20、 = 0.20。

2.1.1.7. 連接左右邊身體難度時，若第二個難度成功，但過程中斷，則難度不計，例如： = 0.00。

2.1.1.8. 實施左右邊身體難度，若某一邊難度認定為較低分值時，亦可承認，但視為 2 個難度且不得再重複實施於單獨、非慣用邊難度。

- 例如：選手實施，裁判認定 = 0.30+0.10，且視為 2 個難度。

- 例如：選手先實施，之後實施，裁判認定 = 0.30+0.00，因重複動作。

2.1.1.9. 立踵或平足慢轉最多一個。

2.1.2. 動力性轉動 (R)

2.1.2.1. 每一串最少 2 個轉動，最多 4 個轉動，每一個轉動為 360°，未滿 2 圈不計分；3 個以上相同、不中斷的近似技巧動作，繞著額狀軸或矢狀軸轉動、伊柳辛（任一方向）的一串 R，即 13 類近似技巧動作，可加系列 0.20 分，整套僅採計 2 次，超過的系列不加分，亦不扣分。

2.1.2.2. 每一串若超過 4 個轉動，僅採計 4 個轉動，超過的轉動及其衍生之加分不計，亦不扣分。

2.1.3. 全身波浪 (W)

2.1.3.1. 最少 2 個，每少一個扣 0.30 分。

2.1.3.2. 不得重複相同的波浪。

- 以下視為不同：

A、向前、向側、向後。

B、起始和／或結束位置（站姿、低姿）。

C、俯臥、仰臥、站姿。

- 以下視為相同：

A、單腳、雙腳。

B、左邊、右邊側波浪。



2.2. 難度裁判

2.2.1. 徒手競賽項目僅需 DB1、DB2 二名裁判。

2.2.2. 扣分表

難度	最少/最多	扣分 0.30 分
身體難度 (DB)	每一個身體難度組最少 1 個 最多 6 個	•  未嘗試 •  未嘗試 •  未嘗試
慢轉平衡	最多 1 個：立踵或平足	多於 1 個慢轉平衡
動力性轉動 (R)	小中最多： 3 串 小低最多： 2 串	不扣分
全身波浪 (W)	最少 2 個	每少 1 個 W

3. 其他未詳述之規則，以 FIG 2025 ~ 2028 青少年個人競賽規則為依據。



團隊競賽項目

1. 手具項目

- 1.1. 難度 (D)：適用 FIG 2025~2028 青少年團隊競賽項目規則，所有難度規範。
- 1.2. 藝術 (A)：適用 FIG 2025~2028 青少年團隊競賽項目規則，所有藝術規範。
- 1.3. 實施 (E)：適用 FIG 2025~2028 青少年團隊競賽項目規則，所有實施規範。

2. 徒手項目

2.1. 難度 (D) 要求

難度要素	
身體難度 (DB) 最多 6 個 (依序)	協作難度 (DC) 最少 6 個 最多 10 個 (依序)
動力性轉動 (R) 最多 1 串(依序)	
特殊要求	特殊要求
身體難度組： 跳/躍  最少 1 個 平衡  最少 1 個 旋轉  最少 1 個	協作： CC：最少 2 個 CR：最少 2 個

2.1.1. 身體難度 (DB)

2.1.1.1. 適用本會自訂辦法個人競賽徒手項目，所有身體難度規範。

2.1.2. 動力性轉動 (R)

2.1.2.1. 適用本會自訂辦法個人競賽徒手項目，所有動力性轉動規範。

2.1.3. 全身波浪 (W)

2.1.3.1. 適用本會自訂辦法個人競賽徒手項目，所有全身波浪規範。

2.1.4. 協作難度 (DC)：所有 5 名選手接觸與否，一同完成協作。

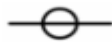
2.1.4.1. CC：

- 基本分值 0.20 分。
- 不得實施動力性轉動(近似技巧動作及垂直轉動)。
- 可分成 2 種類型：
 - (1) 一名選手或數名選手依序實施相同的動作最少 3 次，可一起或分小組實施。
 - (2) 5 名選手必須接觸建立連結關係，產生結構或圖形。

2.1.4.2. CR：一或多名選手，實施動力性轉動。

- 須實施相同的轉動。
- 基本分值 0.20 分。
- 每一組近似技巧動作只能在 CR 中做一次，重複無效。



符號	一般的加分標準：+ 0.10，每 CR 一次
CR2 或 CR3	每多一名選手實施主要動作。
	穿過：穿過選手和/或選手結構。

符號	完成主要轉動的選手(不論選手人數)加分標準：+ 0.20 分，整套只能 2 次
S	2 個以上相同、不中斷的近似技巧動作，繞著額狀軸或矢狀軸轉動、伊柳辛（任一方向），即 13 類近似技巧動作，整套僅採計 2 次，超過的系列不加分，亦不扣分。

2.2. 難度裁判

2.2.1. 第一小組 (DB) 扣分表

難度	最少	扣分 0.30 分
整套依序的身體難度 (DB)	最少 3 個	•  未嘗試 / 未同時 •  未嘗試 / 未同時 •  未嘗試 / 未同時
慢轉平衡	最多 1 個：立踵或平足	多於 1 個慢轉平衡
動力性轉動 (R)	最多：1 串	不扣分
全身波浪 (W)	最少 2 個	每少 1 個 W

2.2.2. 第二小組 (DA) 扣分表

難度	最少/最多	扣分 0.30 分
CC	最少 2 個	每少 1 個 CC
CR	最少 2 個	每少 1 個 CR

3. 其他未詳述之規則，以 FIG 2025 ~ 2028 青少年團隊競賽規則為依據。

