



114 年全國全民體操錦標賽 競賽規程

依據：教育部體育署 114 年 1 月 20 日臺教體署競(二)字第 1140002034 號函核定辦理。

壹、主旨：發展全民體育，加強社會及學校體育活動，提倡體操運動風氣及技術水準，培養正當休閒活動，並促進身心健康。

貳、指導單位：教育部體育署、中華奧林匹克委員會、中華民國體育運動總會、臺北市政府、臺北市政府體育局

參、主辦單位：中華民國體操協會

肆、承辦單位：臺北市立仁愛國民中學(北部場)

國立臺灣體育運動大學(中部場)

屏東縣立大同高級中學(南部場)

伍、比賽日期：114 年 2 月 22、23 日（星期六、日）(北部場)

114 年 3 月 1 日（星期六）(中部場)

114 年 5 月 10、11 日（星期六、日）(南部場)

陸、比賽地點：臺北市立仁愛國民中學-學生活動中心 3 樓禮堂(台北市大安區仁愛路四段 130 號)(北部場)

國立臺灣體育運動大學-體育館(台中市北區 404 雙十路一段 16 號)(中部場)

屏東縣立大同高級中學-活動中心(屏東縣屏東市和平路 429 號)(南部場)

柒、比賽組別：

- | | |
|--------------|--------------|
| (一)學齡前中小男生組 | (二)學齡前中小女生組 |
| (三)學齡前大班男生組 | (四)學齡前大班女生組 |
| (五)國小一年級男生組 | (六)國小一年級女生組 |
| (七)國小二年級男生組 | (八)國小二年級女生組 |
| (九)國小三年級男生組 | (十)國小三年級女生組 |
| (十一)國小四年級男生組 | (十二)國小四年級女生組 |
| (十三)國小五年級男生組 | (十四)國小五年級女生組 |
| (十五)國小六年級男生組 | (十六)國小六年級女生組 |
| (十七)國中男子組 | (十八)國中女子組 |
| (十九)高中以上男子組 | (二十)高中以上女子組 |

玖、報名資格：

(一)凡滿三歲以上（西元 2022/02 前出生）報名參加。

(二)曾經代表學校或各機關團體或個人，無參加過「全國競技體操錦標賽」之選手（經查證



屬實取消資格以及取回獎勵)。

拾、報名辦法：

- (一)報名日期自即日起至 114 年 2 月 9 日止，逾期不受理報名。
- (二)北部場報名上限 550 人；中部場報名上限 600 人；南部場報名上限 400 人。一名選手僅限報名其中一場賽事。各區報名人數達上限，即停止接受報名。
- (三)比賽報名費：依各單位報名參賽「人數」計算一個人 1,000 元，由伊貝特報名系統繳費，報名後未參賽仍需繳 200 元行政費用。
- (四)採上網報名，報名網址：<https://bao-ming.com/eb/index>
- (五)本會已辦理公共意外責任險(每一個人體傷：300 萬、每一意外事故傷亡：1 千 5 佰萬、每一事故財物損失：200 萬)及特定活動保險，請各單位可自行加保(非學生保險)，不須提交大會。
- (六)報名費不含供餐，請各參賽單位自理。

拾壹、單位報到：

北部場 114 年 2 月 23 日(星期六)、中部場 114 年 3 月 1 日(星期六)、南部場 114 年 5 月 10 日(星期六)，早上 8 點至 8 點 30 分，於比賽場地報到時領取比賽秩序冊。

拾貳、領隊教練會議及抽籤：北部場 114 年 2 月 23 日(星期六)、中部場 114 年 3 月 1 日(星期六)、南部場 114 年 5 月 10 日(星期六)，早上 8 點 30 分到 9 點，於比賽場地召開會議；2 月 7 日報名截止後統一由大會抽籤，各參賽單位不得異議。

拾參、比賽制度及規則：

第一條：競賽項目

- 一、成隊競賽
- 二、全能競賽
- 三、單項競賽：(一)地板，(二)跳板，(三)小彈翻床

第二條：報名人數規定

- 一、每單位各組別報名「成隊」至少需有三人才有成隊，資格最多五人為限。
- 二、同一單位可派多隊報名參賽，所有成隊成績皆採計。
- 三、各參賽單位隊職員規範，請填寫領隊一名、管理一名、教練至多二名，不同組別管理及教練可填寫不同人。
- 四、帶隊教練資格需備中華民國體操協會頒發 C 級以上教練證照。

第三條：成績計分及名次判定方式

- 一、成隊競賽(成隊總分)：以「單項競賽」每隊的每項最優之三名選手得分相加總，為該單位組別成隊競賽之成績(學齡前組不在此限)，加總後的得分數最高者為第一



名，其次為第二名，餘依此類推，至多錄取前八名。

二、全能競賽(個人全能)：選手完成「單項競賽」項目後所得之分數相加總，為該選手全能競賽成績，分數前 10%為金牌獎、11-20%為銀牌獎、21-30%為銅牌獎。

三、單項競賽(個人單項)：以該項目競賽之成績，分數前 10%為金牌獎、11-20%為銀牌獎、21-30%為銅牌獎。

四、評分方式：依據 FIG 競技體操評分規則評分，D 分(動作難度分)+E 分(動作實施分)= 最後得分。E 分(動作實施分)由 10 分開始減分。

第四條：比賽細則

一、通則

- (一)成隊競賽各單位出場比賽之運動員最多以五人為限，每一項目可派五人下場參賽，每項至少需有三人下場完賽才有成隊分數。
- (二)參加比賽各單位同隊之運動員，應穿同一式顏色之體操服或運動服裝，違反以上規定者依 FIG 總則規定(全隊違規：成隊競賽中違反著裝規定)從成隊最後總得分中扣 1.0 分。若穿著正式體操服裝，成隊最終總得分加 1.0 分，個人選手每個項目最終成績加 0.1 分。
- (三)各單位運動員於進場敬禮後，即作賽前練習，項目交換及練習以 3 分鐘為限，隨即進行比賽，未能確實遵守之運動員，將由該項得分扣 0.3 分。
- (四)國中、小及學齡前組比賽項目之動作，均以規定動作為主，每多做一個動作不扣分但得扣動作實施分數。(女子組地板項目比賽若有編排舞蹈及跳躍動作不扣分)。
- (五)所有組別皆可越級參賽，但不可降組參加。

二、地板比賽

- (一)動作實施超出第六條所規定之地板長度及寬度範圍皆扣 0.3 分。

三、跳板比賽

- (一)成隊競賽男女均要試跳 2 個不同動作，且 2 個動作所得分數相加再平均為該項得分。如動作相同第 2 個動作扣 2 分。
- (二)學齡前組，允許兩跳實施相同動作。
- (三)跳板動作難度，依據中華民國體操協會競技體操規則 (990617 修正版)所訂定之初級規定動作。

四、小彈翻床比賽

- (一)動作難度分依據中華民國體操協會競技體操規則(990617 修正版)訂定。本委員會 1060622 修訂增列動作難度。



(二)各組起跳台高度：各組別高度自行選擇 60cm~100cm 之間。

(三)成隊及單項決賽男女均要試跳 2 個不同動作(動作可任選)，且 2 個動作所得分數相加再平均為該項得分。如動作相同第 2 個動作扣 2 分。

第五條：比賽器材：比賽用之各項器械及設備，均由大會設置，各單位不得使用自備器械。

第六條：器材規格：(所有項目之比賽器材依比賽現場器材為主)。

一、地板：長約 12 公尺~14 公尺，寬度(鋪設組合地墊則寬 2 公尺，若鋪泡棉墊則寬 1.85 公尺)。

二、跳板：助跑道長 12 公尺、跳板(長 120 公分*寬 60 公分*高 22 公分)。(國小低年級組以下採用小跳板(長 101 公分*寬 60 公分*高 22 公分或長 77 公分*寬 40 公分*高 14 公分)。

三、小彈翻床：長 126 公分*寬 126 公分*高 50 公分或長 113 公分*寬 113 公分*高 50 公分；起跳台：高度約 60 公分至 100 公分。

第七條：獎勵

一、成隊成績：同一組別參賽隊伍達二隊錄取第一名；三隊取前二名；四隊取前三名；五隊取前四名；依此類推取至前八名止頒獎。

二、各單項競賽及全能成績依該組別報名人數取前 10%為金牌獎、11-20%為銀牌獎、21-30%為銅牌獎，由體操協會頒發獎牌獎狀。未獲得金銀銅牌獎之選手，頒發優勝獎。

第八條：高中、國中、小及學齡組競技體操規定動作及說明

一、學齡前組：地板規定動作及說明(如附件一)

二、一二年級組：地板規定動作及說明(如附件一)

三、三四年級組：地板規定動作及說明(如附件二)

四、五六年級組及國中組：地板規定動作及說明(如附件二)

五、高中組以上組：地板規定動作及說明(如附件三)

六、跳板規定動作及說明(如附件四)

七、小彈翻床動作難易度表(如附件五)

八、比賽器材規格(如附件六)

拾肆、申訴辦法：

一、得依據 F.I.G.國際體操總會規定提出申訴，凡任何有關競賽方面的質疑，得於技術會議、裁判會議提出，不得提出抗議。

二、若提出難度申訴，須提出書面申訴書及繳交 5,000 元之保證金；申訴成立即退回保證



金，不成立之保證納入本會推展經費。

三、本會性騷擾申訴管道電話 02-27520643，e-mail: ctga123@yahoo.com.tw。

四、本規程經教育部體育署 114 年 月 日臺教 體署競(二)字第 號函核備後實施，修正時亦同，如有質疑，以召開審判委員會議解釋為準。



(附件一)

一、學齡前小中大班一二年級地板規定動作

D 起評分 4.5 分。(動作數量以黑框動作計算為 8 個)

直立→兩臂經前上至側平舉放下→前滾翻→前滾翻左右分腿→正劈腿向前趴下(靜止 2 秒)

(0.2 分)

(0.5 分)

(0.5 分)

(0.5 分)

→雙腿往後擺越成俯臥撐→蹲起站立→左右分腿跳緊接垂直跳轉 180 度→俯平衡

(靜止 2 秒)(0.5 分)

(0.5 分)

(0.5 分)

(0.5 分)

→向前垂直跳緊接垂直跳轉 360 度。

(0.3 分)

(0.5 分)



(附件二)

二、國小三四五六年級及國中組地板規定動作

D 起評分 4.5 分。(動作數量以黑框動作計算為 8 個)

側翻緊接側翻內轉 1/4 雙腿依次落地併腿站立→後滾翻→站立

→(0.2 分)

(0.2 分)

(0.4 分)

單腿後踢腿轉體 180 度緊接倒立前滾翻→前滾翻成左右劈腿(向前趴下靜止 2 秒)→

(0.1 分)

(0.5 分)

(0.5 分)

雙腿往後擺越成俯臥撐→蹲起→分腿屈體跳接垂直跳轉 180 度站立。

(0.2 分)

(0.3 分)

(0.3 分)

俯平衡(靜止 2 秒)→側翻緊接側翻外轉 1/4 前後腿落地→前滾翻緊接垂直跳轉 360 度

(0.5 分)

(0.2 分)

(0.2 分)

(0.4 分)

(0.5 分)

※加分 1. 「側翻內轉 1/4 雙腿依次落地併腿站立」→「側翻內轉 1/4」加 0.1 分。

2. 「後滾翻」→「直膝後滾翻」加 0.1 分、「直膝後滾翻倒立」加 0.2 分。

「直膝後滾翻倒立(靜止兩秒)」加 0.3 分。

3. 「倒立前滾翻」→「倒立(靜止兩秒)前滾翻」加 0.1 分。

4. 「前滾翻」→「魚躍前滾翻」加 0.1 分、「挺身魚躍前滾翻」加 0.2 分。

***注意：**高年級以及國中組則需實施倒立前滾翻。(0.5 分)



(附件三)

三、高中以上組地板規定動作

D 起評分 5.0 分。(動作數量以黑框動作計算為 10 個)

- 第一趟** *前滾分腿跳上倒立 → 前滾翻 → 倒立移行 180 度 → *後滾翻
- 第二趟** *助跑魚躍前滾
- 第三趟** *後滾翻接立轉 180 接前滾翻 → 助跑跳轉 180 度 → 下趴接劈腿兩秒
- 第四趟** 助跑側翻內轉接*後滾翻

※加分

第一趟：「前滾分腿跳上倒立」 → 「前滾分腿直接舉上倒立」 加 0.3 分

「後滾翻」 → 「後手翻」 或是 「後空翻」 加 0.5 分

第二趟：「助跑魚躍前滾」 → 「前空翻」 加 0.5 分

第三趟：「後滾翻接立轉 180 接前滾翻」 → 「後滾倒立接立轉 180 接前滾翻」 加 0.3 分

→ 「後滾倒立移行 180 接前滾翻」 加 0.5 分

第四趟：「後滾翻」 → 「後手翻」 或是 「團身後空翻」 加 0.5 分

「直體後空翻」 加 0.8 分

「直體後空翻轉體 360 度」 加 1.2 分(僅限公開組操作)



(附件四)

四、跳板規定動作

*跳板(彈簧數量可自行調整)

*助跑踏板彈起後實施動作。

*成隊競賽男女均要試跳 2 個不同動作，且 2 個動作所得分數相加再平均為該項得分。
如動作相同第 2 個動作扣 2 分。

【跳板動作難易度表】※以下動作是由助跑踏板彈起後實施之動作

第一類、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	垂直跳轉 540 度(5.4)	05	垂直跳轉 720 度(5.8)	06	垂直跳轉 900 度(6.2)
07	團身前空翻(5.0)	08	團身前空翻轉體 180 度(5.4)	09	團身前空翻轉體 360 度(5.8)
10	屈體前空翻(5.4)	11	屈體前空翻轉體 180 度(5.8)	12	屈體前空翻轉體 360 度(6.2)
13	直體前空翻(5.8)	14	直體前空翻轉體 180 度(6.2)	15	直體前空翻轉體 360 度(6.6)
16		17	直體前空翻轉體 540 度(6.8)	18	直體前空翻轉體 720 度(7.0)
第二類、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		11	直體後空翻轉體 540 度(7.2)	12	直體後空翻轉體 720 度(7.4)

動作編號：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



(附件伍)

伍、小彈翻床動作難易度表

編號	01	02	03
1	團身跳(4.2)	分腿屈體跳(4.4)	併腿屈體跳(4.6)
2	垂直跳(4.0)	垂直跳轉體 180 度(4.4)	垂直跳轉體 360 度(5.0)
3	垂直跳轉體 540 度(5.4)	垂直跳轉體 720 度(5.8)	垂直跳轉體 900 度(6.2)
4	團身前空翻(5.0)	團身前空翻轉體 180 度(5.4)	團身前空翻轉體 360 度(5.8)
5	屈體前空翻(5.4)	屈體前空翻轉體 180 度(5.8)	屈體前空翻轉體 360 度(6.0)
6	直體前空翻(5.8)	直體前空翻轉體 180 度(6.2)	直體前空翻轉體 360 度(6.6)
7	團身前空翻 2 周(7.4)	直體前空翻轉體 540 度(6.8)	直體前空翻轉體 720 度(7.0)
8	向後垂直跳(4.0)	向後垂直跳轉體 180 度(4.4)	向後垂直跳轉體 360 度(5.0)
9	團身後空翻(5.2)	團身後空翻轉體 180 度(5.6)	團身後空翻轉體 360 度(6.0)
10	屈體後空翻(5.6)		
11	直體後空翻(6.0)	直體後空翻轉體 180 度(6.4)	直體後空翻轉體 360 度(6.8)
12	團身後空翻 2 周(7.6)	直體後空翻轉體 540 度(7.0)	直體後空翻轉體 720 度(7.2)

備註：

取實施二次之不同動作相加平均分數為其最後得分，動作可任選(如動作相同第 2 個動作扣 2 分)。

起跳台高度：學齡組、國小各組、國中組及高中組(各組別高度自行選擇 60cm~100cm 之間)

(向後系列動作允許手撐起跳台預彈 3 次再做動作(超過預彈次數則每次扣 0.3 分)，若預彈時停止未做動作則採 0 分計算。



圖例：

!" 併腿屈體跳(動作編號 103，D 起評分 4.6 分)



#" 垂直跳轉 360 度 (動作編號 203，D 起評分 5.0 分)



\$" 團身前空翻 (動作編號 401，D 起評分 5.0 分)

