



裁判規則說明：

- 一、裁判依據國際體操總會(FIG)所頒布的 2022~2024 年國際彈翻床評分規則評分。
- 二、從 2024 年開始，幼稚園組評分方式與一般組其他組別相同 (請參照第四部份)，成套動作選擇請參考各級規定動作內容第 1 級到第 5 級。
 - ★原幼稚園組三項規定：1.連續 10 次垂直跳、2.時間分制、3.此組選手在完成抱膝跳之同時，明顯順勢壓臂而下者，可獲得額外加分 1.0 分。已取消實施。
 - ★幼稚園組參賽年齡規定：限定需大班幼兒園學員 (107 年 09 月 02 日~108 年 09 月 01 日)
 - ★幼稚園組，比賽時在彈翻床一側的教練 (或保護員)可以幫忙提醒動作順序，其他組別如果出現教練提示動作的情況，將扣總分 0.6 分由裁判長執行。
- 三、每一床的裁判組成為：

一般組、公開組

- 裁判長 1 名
- 技術裁判 4 名
- 難度裁判 1 名
- 位移裁判 2 名

挑戰公開組

- 裁判長 1 名
- 技術裁判 4 名
- 難度裁判 1 名
- 位移裁判 2 名

計時裁判 1 名 (使用 Veriflite 高度計時器進行高度時間分評定)

*兩名位移裁判分別站於彈翻床的斜對角線，依據國際評分規則進行扣分，扣分標準如下：

★位移裁判

0.3	0.2		0.3	
0.2	0.1	0.0	0.1	0.2
0.3	0.2		0.3	

★位移裁判

四、彈翻床技術評分



飛行階段

- * 手臂位置 (包括屈臂和開臂過大) 扣 0.0--0.1
- * 腿的位置 (包括屈膝、未繃腳尖、分腿) 扣 0.0--0.2
- * 身體姿態 (垂直跳屈體和分腿跳的水平屈體角度) 扣 0.0--0.2

展體和落網(地)階段

- * 空翻展體，保持直體姿勢 (包括身體在達水平前未完成轉體) 扣 0.0--0.3
- * 沒有展體 扣 0.3

注: 每一個動作的累計扣分不能超出 0.5 分。

完整一套動作落網階段

- * 緩衝跳缺乏控制 扣 0.1
- * 落網扣分 (最多 0.2 分)

注: 緩衝跳和落網不穩定的扣分，不能超過 0.3 分。

高度加分

- * 技術裁判於成套動作結束後，依成套動作的高度進行高度加分 加 0.0—2.0
- * 成套動作未完成 (發生動作中斷)，沒有高度加分。

五、幼稚園組、一般組與公開組國小四年級及以下:

比賽套路全部採用規定動作，**各年齡級別須於允許範圍內選擇一套動作進行比賽**，不按所選規定動作順序實施，將被視為動作中斷，引起中斷的動作將不被計算分值，裁判僅就先前完成之動作給予評分。

公開組國小五年級及以上、挑戰公開組：

採自選動作，但必須與報名時或比賽前所繳交的比賽卡動作順序一致，否則被視為動作中斷，引起中斷的動作將不被計算分值，裁判僅就先前完成之動作給予評分。以上組別報名時需附上比賽卡，如果賽前要更改比賽卡內容，請於正式比賽開始前兩個小時交至大會裁判組。

六、預跳動作在一分鐘內不扣分，61-90 秒扣 0.2 分，91-120 秒扣 0.4 分，超過 120 秒扣 0.6 分，超過 181 秒不得開始比賽。

★ 正式比賽的賽前練習時間於報名截止後公告於中華民國體操協會官網上。

七、結束動作後可以再做一個緩衝跳 (垂直跳)，但隨後再出現之多餘動作時，裁判長依據規定，扣總分 2.0 分。

八、公開組自選動作動作重複，當一個動作以不同身體姿勢完成時，確定這兩個動作是否重複依據兩個因素: 轉體的數量和階段及空翻的數量。

1. 0°-180°轉體



270°及以上的空翻動作，有三種姿勢的可能。

例如：

3/4 後空翻	(T=0° S=270°)	三種姿勢
1/2 轉體成站	(T=180°S=90°)	一種姿勢
1 1/4 前空翻轉體 180° (背彈前空翻轉體 180°)	(T=180°S=450°)	三種姿勢

2. 轉體 360°及以上

空翻超過 450°，有三種姿勢。

例如：

1 1/4 前空翻轉體 540°	(T=540°S=450°)	一種姿勢
1/1 後空翻，1/1 轉體 (轉體 360°)	(T=360°S=360°)	一種姿勢
2/1 後空翻，2/1 轉體 (後空翻兩周轉體 720°)	(T=720°S=720°)	三種姿勢

3. 多周空翻

多周空翻只能以一種姿勢完成，即團身、屈體、直體姿勢，難度裁判根據選手完成動作過程中 最低難度的身體姿勢判定該動作難度。

例:前空翻三周轉體 180°，第一周屈體，第二周團身，則應判該動作為團身姿勢。

- ★不同體勢的後空翻轉體 360°在國際規則上只有一種姿勢，不得編排在同一套動作中，但全國彈翻床錦標賽考慮比賽動作的多樣性，允許自選動作中編排團身後空翻轉體 360°及直體後空翻轉體 360°在同一套動作中。

九、參賽組別規定：

凡曾參加全國競技體操比賽、全中運、全大運公開組，獲個人第 8 名以內之選手必須報名公開組，其餘之選手可報名一般組或公開組。

★曾參加全國彈翻床錦標賽公開組獲個人第 8 名以內之選手必須報名公開組。

★挑戰公開組可與公開組雙重報名（參見挑戰公開組自選動作規定說明）。

十、服裝規定：

比賽時，公開組選手穿著體操服及襪子(或體操鞋)，一般組穿著運動服及襪子(或體操鞋)，不可打赤腳、亦不得配戴多餘的飾品，每違反一項規定者在最後得分中扣除 0.2 分。

★白色厚底運動短襪為佳，禁止穿深色或黑色的襪子避免影響裁判對腳尖姿態的判決。

十一、比賽時，選手所屬的教練/保護員應手持保護墊，站在床邊面對裁判席的位置，負責選手的安全保護工作，否則該選手不得進行比賽。

十二、近兩年全國彈翻床錦標賽的比賽成績將會當作我國準備參加近一年國際比賽的選手代表遴選資格之一。



一套動作最後得分的計算

幼稚園組、一般組、公開組（國小一年級至四年級）

技術分+位移分+難度分+高度加分-扣分

(E 分最高 20 分)+(H 分最高 10 分)+(D 分依級別而有所不同)+(T 分最高 2 分)-P 分

技術分: 從最高分 10 分或裁判長確定的最高分中減去每個動作的技術扣分，即為技術分。

4 名技術裁判的評分扣除最高分和最低分，剩餘 2 個中間分之之和為技術分。

位移分: 從最高分 10 分或裁判長確定的最高分中減去每個動作的位移扣分，即為位移分。

2 名位移裁判員扣分的平均分即為位移分。

難度分: 依選擇不同的級別 (1~S4)，而有不同的難度，請報名時於報名單上標示所選的級別。如賽前要更改級別，請於正式比賽開始前兩個小時告知大會裁判組。

★如發生動作中斷，只計算到成功完成動作的難度。

★正式上場前，教練或運動員需舉牌向裁判長確認所實施動作之級數。

高度加分: 完成十個動作後，每位技術裁判給予高度加分，共分三級。全套高度表現不足為 0 分、一般加 1 分、優異加 2 分，4 名技術裁判的評分扣除最高分和最低分，剩餘 2 個中間分之平均分為高度加分。

★成套動作未完成（發生動作中斷），沒有高度加分。

公開組（國小五、六年級、國中、高中、大專社會組）

技術分+位移分+難度分+高度加分-扣分

(E 分最高 20 分)+(H 分最高 10 分)+(D 分依自選動作而定)+(T 分最高 2 分)-P 分

技術分: 從最高分 10 分或裁判長確定的最高分中減去每個動作的技術扣分，即為技術分。

4 名技術裁判的評分扣除最高分和最低分，剩餘 2 個中間分之之和為技術分。

位移分: 從最高分 10 分或裁判長確定的最高分中減去每個動作的位移扣分，即為位移分。

2 名位移裁判員扣分的平均分即為位移分。

難度分: 依自選的動作難度相加，報名時需附上比賽卡，如賽前要更改比賽卡內容，請於正式比賽開始前兩個小時交至大會裁判組。比賽時必須與報名或比賽前所繳交的比賽卡動作順序一致，否則被視為動作中斷，引起中斷的動作將不被計算分值，裁判僅就先前完成之動作給予評分。

高度加分: 完成十個動作後，每位技術裁判給予高度加分，共分三級。全套高度表現不足為 0 分、一般加 1 分、優異加 2 分，4 名技術裁判的評分扣除最高分和最低分，剩餘 2 個中間分之平均分為高度加分。

★成套動作未完成（發生動作中斷），沒有高度加分。



挑戰公開組

技術分+位移分+難度分+時間分-扣分

(E 分最高 20 分)+(H 分最高 10 分)+(D 分依自選動作而定)+ T 分- P 分

技術分: 從最高分 10 分或裁判長確定的最高分中減去每個動作的技術扣分，即為技術分。
4 名技術裁判的評分扣除最高分和最低分，剩餘 2 個中間分之和為技術分。

位移分: 從最高分 10 分或裁判長確定的最高分中減去每個動作的位移扣分，即為位移分。
2 名位移裁判員扣分的平均分即為位移分。

難度分: 依自選的動作難度相加，**成套動作難度達 6.0 或以上**，報名時需附上比賽卡，如賽前要更改比賽卡內容，請於正式比賽開始前兩個小時交至大會裁判組。比賽時必須與報名或比賽前所繳交的比賽卡動作順序一致，否則被視為動作中斷，引起中斷的動作將不被計算分值，裁判僅就先前完成之動作給予評分。

時間分: **使用 Veriflite 高度計時器進行時間分評定**以秒為單位，計至小數點以下 2 位。

★如遇計時儀器失靈，該套動作可在裁判長指示下重做一套。

大專社會組增設團體獎項（一般/公開）其規定如下：

- 一、不另外進行團體比賽，以大專社會組的個人比賽成績取每個團隊三個最佳成績的總和，作為團隊最終成績排名的依據，總和最高者獲得團體第一名，共取團隊前三名頒發獎盃獎狀。
- 二、團隊成員必須來自同一間學校、俱樂部或訓練單位，不得跨校或是以組織聯隊的方式報名。
- 三、每個團隊由最多 4 人（最少 3 人）所組成，須於報名時標示清楚團隊名稱與成員組成。





比賽及練習場地佈置圖

