



| 一般組各組別規定動作選擇範圍 |           |           |           |           |           |     |     |     |     |      |     |     |     |     |
|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| 級數             | 第1級       | 第2級       | 第3級       | 第4級       | 第5級       | 第6級 | 第7級 | 第8級 | 第9級 | 第10級 | S1級 | S2級 | S3級 | S4級 |
| 難度             | 0.1       | 0.3       | 0.5       | 0.7       | 1         | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.5  | 1.7 | 1.9 | 2.4 | 3.1 |
| 幼稚園大班          | 第1級~第5級任選 |           |           |           |           |     |     |     |     |      |     |     |     |     |
| 國小一年級          | 第1級~第6級任選 |           |           |           |           |     |     |     |     |      |     |     |     |     |
| 國小二年級          |           | 第2級~第7級任選 |           |           |           |     |     |     |     |      |     |     |     |     |
| 國小三年級          |           |           | 第3級~第8級任選 |           |           |     |     |     |     |      |     |     |     |     |
| 國小四年級          |           |           |           | 第4級~第9級任選 |           |     |     |     |     |      |     |     |     |     |
| 國小五年級          |           |           |           |           | 第5級~S2級任選 |     |     |     |     |      |     |     |     |     |
| 國小六年級          |           |           |           |           | 第5級~S2級任選 |     |     |     |     |      |     |     |     |     |
| 國中一年級          |           |           |           |           | 第5級~S3級任選 |     |     |     |     |      |     |     |     |     |
| 國中二年級          |           |           |           |           | 第5級~S3級任選 |     |     |     |     |      |     |     |     |     |
| 國中三年級          |           |           |           |           | 第5級~S3級任選 |     |     |     |     |      |     |     |     |     |
| 高中組            |           |           |           |           | 第5級~S4級任選 |     |     |     |     |      |     |     |     |     |
| 社會大專組          |           |           |           |           | 第5級~S4級任選 |     |     |     |     |      |     |     |     |     |

| 公開組國小一年級至四年級規定動作選擇範圍 |           |           |     |           |           |     |     |     |     |      |     |     |     |     |
|----------------------|-----------|-----------|-----|-----------|-----------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| 級數                   | 第1級       | 第2級       | 第3級 | 第4級       | 第5級       | 第6級 | 第7級 | 第8級 | 第9級 | 第10級 | S1級 | S2級 | S3級 | S4級 |
| 難度                   | 0.1       | 0.3       | 0.5 | 0.7       | 1         | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.5  | 1.7 | 1.9 | 2.4 | 3.1 |
| 國小一年級                | 第1級~第7級任選 |           |     |           |           |     |     |     |     |      |     |     |     |     |
| 國小二年級                |           | 第2級~第9級任選 |     |           |           |     |     |     |     |      |     |     |     |     |
| 國小三年級                |           |           |     | 第4級~S2級任選 |           |     |     |     |     |      |     |     |     |     |
| 國小四年級                |           |           |     |           | 第5級~S4級任選 |     |     |     |     |      |     |     |     |     |



| 各級規定動作內容 |                  |                  |                  |                   |                  |
|----------|------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|
| 級別       | 第 1 級            | 第 2 級            | 第 3 級            | 第 4 級             | 第 5 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              | 垂直跳              | 垂直跳              | 垂直跳               | 坐彈至膝落            |
| 3        | 垂直跳              | 垂直跳              | 擺臀跳<br>(神龍擺尾)    | 太空跑步<br>(太空漫遊)    | 膝彈轉體 180°<br>至臀落 |
| 4        | 團身跳 (抱膝跳)        | 分腿跳              | 垂直跳              | 垂直跳               | 坐彈起              |
| 5        | 垂直跳              | 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              | 垂直跳              | 分腿跳               | 團身跳 (抱膝跳)        |
| 7        | 團身跳 (抱膝跳)        | 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              | 垂直跳              | 坐彈轉體 180°起<br>至足落 | 坐彈轉體 180°<br>至膝落 |
| 9        | 垂直跳              | 垂直跳              | 立彈至臀落            | 立彈轉體 180°<br>至臀落  | 膝彈至臀落            |
| 10       | 團身跳 (抱膝跳)        | 分腿跳              | 坐彈起              | 坐彈起               | 坐彈起              |
|          | 緩衝一跳接急停<br>或直接急停 | 緩衝一跳接急停<br>或直接急停 | 緩衝一跳接急停<br>或直接急停 | 緩衝一跳接急停<br>或直接急停  | 緩衝一跳接急停<br>或直接急停 |
| 難度       | 0.1              | 0.3              | 0.5              | 0.7               | 1.0              |

註：詳細評分規則，請見裁判規則說明

第 1 級～第 10 級的難度分值為彈翻床全國錦標賽特別設計，非國際規則難度分值。



| 各級規定動作內容 |                          |                  |                         |                         |                  |
|----------|--------------------------|------------------|-------------------------|-------------------------|------------------|
| 級別       | 第 6 級                    | 第 7 級            | 第 8 級                   | 第 9 級                   | 第 10 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°<br>至臀落        | 立彈轉體 360°<br>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°<br>至臀落 (順向轉體) | 坐彈轉體 180°<br>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°<br>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°<br>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°<br>至腹落        | 團身跳              |
| 7        | 立彈至臀落                    | 坐彈轉體 180°<br>至腹落 | 立彈至腹落                   | 腹彈起                     | 立彈至背落            |
| 8        | 坐彈轉體 180°<br>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°<br>至臀落 (順向轉體) | 分腿跳              | 坐彈轉體 360°<br>至臀落        | 垂直跳轉體 360°              | 背彈轉體 360°<br>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<br>或直接急停         | 緩衝一跳接急停<br>或直接急停 | 緩衝一跳接急停<br>或直接急停        | 緩衝一跳接急停<br>或直接急停        | 緩衝一跳接急停<br>或直接急停 |
| 難度       | 1.2                      | 1.3              | 1.4                     | 1.5                     | 1.5              |

註：詳細評分規則，請見裁判規則說明

第 1 級～第 10 級的難度分值為彈翻床全國錦標賽特別設計，非國際規則難度分值。



## S 級 (Somersault) 規定動作內容

| 級別 | S1 級             | S2 級                    | S3 級                    | S4 級                    |
|----|------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 預跳 | 垂直跳 (預跳)         | 垂直跳 (預跳)                | 垂直跳 (預跳)                | 垂直跳 (預跳)                |
| 1  | 團身後空翻            | 團身後空翻                   | 團身後空翻                   | 直體後空翻                   |
| 2  | 團身跳 (抱膝跳)        | 分腿跳                     | 分腿跳                     | 分腿跳                     |
| 3  | 垂直跳轉體 180°       | 立彈轉體 180°<br>至臀落        | 立彈轉體 180°<br>至臀落        | 立彈轉體 180°<br>至臀落        |
| 4  | 屈體跳              | 坐彈轉體 180°<br>至足落 (順向轉體) | 坐彈轉體 180°<br>至足落 (順向轉體) | 坐彈轉體 180°<br>至足落 (順向轉體) |
| 5  | 立彈至腹落            | 垂直跳轉體 180°              | 屈體跳                     | 屈體跳                     |
| 6  | 腹彈至臀落            | 屈體跳                     | 團身前空翻<br>轉體 180°        | 直體後空翻<br>轉體 360°        |
| 7  | 坐彈轉體 360°<br>至臀落 | 垂直跳轉體 360°              | 抱膝跳                     | 垂直跳轉體 180°              |
| 8  | 坐彈起              | 抱膝跳                     | 前空翻 3/4 至背落             | 抱膝跳                     |
| 9  | 分腿跳              | 前空翻 3/4 至背落             | 背彈至腹落                   | 前空翻 3/4 至背落             |
| 10 | 垂直跳轉體 360°       | 背彈起                     | 腹彈起                     | 團身前空翻 5/4<br>轉體 180°起   |
|    | 緩衝一跳接急停<br>或直接急停 | 緩衝一跳接急停<br>或直接急停        | 緩衝一跳接急停<br>或直接急停        | 緩衝一跳接急停<br>或直接急停        |
| 難度 | 1.7              | 1.9                     | 2.4                     | 3.1                     |

S1~S4 級難度分值符合國際規則難度分值。



## 公開組國小五年級至社會大專組自選動作規定說明

| 國小五年級    | 國小六年級 | 國中一年級    | 國中二年級 | 國中三年級 | 高中與社會大專組     |
|----------|-------|----------|-------|-------|--------------|
| 單一動作難度上限 |       |          |       |       |              |
| 1.7      |       | 2.1      |       |       | 2.2          |
| 單一動作規範   |       |          |       |       |              |
| 不得出現三周空翻 |       | 不得出現三周空翻 |       |       | 不得出現<br>四周空翻 |

一、比賽動作編排由規定動作改為 10 個自選動作

二、報名時需附上比賽卡，比賽卡需詳細記錄動作內容與難度分值。

三、基於安全與動作正確發展的原則，依據不同年齡組有不同的動作難度規範，其準則如下：

比照現行 FIG 2025~2028 的彈翻床評分規則

17.1\* **難度值**：原則上，一套動作中單個動作的難度值是不封頂的，少年組 (Junior) 和年齡組 (Age Group) 比賽中，根據國際體操總會少年組和世界錦標賽分齡組之規則進行限制。可以做更高難度的動作，但只計算到各自年齡組相對應的有限難度值。在青少年比賽中不允許做 4 周空翻動作，否則，取消比賽資格。



NATIONAL  
TRAMPOLINE  
CHAMPIONSHIPS

全國彈翻床錦標賽



中華民國體操協會



## 挑戰公開組自選動作規定說明

### 參賽資格

1. 2014 年 12 月 31 日或之前出生者。
2. 分性別組，但不分齡（須符合資格 1），分為挑戰男子公開組與挑戰女子公開組共兩組。
3. 一套動作（10 個）難度編排達 6.0 或以上者。
4. 可與年級分級的公開組雙重報名。

舉例：報名國中一年級男子公開組的運動員，符合上述資格也可報名挑戰男子公開組。

5. 外籍參賽隊伍，單一性別一個單位限兩名參賽者。

### 單一動作難度上限

|              |              |            |
|--------------|--------------|------------|
| 11~12 歲為 1.7 | 13~16 歲為 2.1 | 17 歲及以上不設限 |
|--------------|--------------|------------|

### 單一動作規範

不得出現四周空翻

一、比賽動作編排為 10 個自選動作組成，成套動作難度達 6.0 或以上。

二、報名時需附上比賽卡，比賽卡需詳細記錄動作內容與難度分值。

三、基於安全與動作正確發展的原則，依據不同年齡組有不同的動作難度規範，其準則如下：

比照現行 FIG 2025~2028 的彈翻床評分規則

17.1\* **難度值**：原則上，一套動作中單個動作的難度值是不封頂的，少年組（Junior）和年齡組（Age Group）比賽中，根據國際體操總會少年組和世界錦標賽分齡組之規則進行限制。可以做更高難度的動作，但只計算到各自年齡組相對應的有限難度值。在青少年比賽中不允許做 4 周空翻動作，否則，取消比賽資格。



## 公開組動作難度分值表 (0-0.4)

| 0.1       | 0.2             |                 | 0.3                  | 0.4                 |
|-----------|-----------------|-----------------|----------------------|---------------------|
| 團身跳       | 立彈轉體180°<br>至臀落 | 垂直跳轉體360°       | 垂直跳轉體540°            | 垂直跳轉體720°           |
| 分腿跳       | 坐彈轉體180°<br>至臀落 | 坐彈轉體180°<br>至腹落 | 團身前空翻3/4<br>至背落      | 背彈轉體720°<br>(縱軸)至背落 |
| 屈體跳       | 坐彈轉體180°<br>至足落 | 坐彈轉體360°<br>至臀落 | 屈體前空翻3/4<br>至背落      |                     |
| 臀落        | 背彈至腹彈           | 立彈轉體180°<br>至腹落 | 直體前空翻3/4<br>至背落      |                     |
| 坐彈起       | 腹彈至背彈           | 腹彈轉體180°<br>至足落 | 團身後空翻3/4<br>至腹落      |                     |
| 垂直跳轉體180° |                 | 背彈轉體360°<br>至背落 | 屈體後空翻3/4<br>至腹落      |                     |
| 腹落        |                 | 立彈轉體180°<br>至背落 | 直體後空翻3/4<br>至腹落      |                     |
| 腹彈起       |                 | 背彈轉體180°<br>至足落 | 立彈轉體360°<br>至背落      |                     |
| 背落        |                 |                 | 背彈前空1/2<br>轉體180°至背落 |                     |
| 背彈起       |                 |                 | 立彈轉體360°<br>至臀落      |                     |

註1:國際正式比賽只允許用雙腳起跳、背彈、腹彈、坐彈這四種著網方式，  
因此公開組自選動作不得出現膝彈與手膝彈等動作。

註2:難度0.5及以上的動作，請參考下頁。

註3:前空翻3/4 至背落，數字系統為3。



## 公開組動作難度分值表 (0.5-2.2)

| 動作                 | 數字系統        | 團身姿勢       | 屈體或直體姿勢 |
|--------------------|-------------|------------|---------|
| 後空翻或前空翻            | 4-或40       | 0.5        | 0.6     |
| 前空翻轉體180°          | 41          | 0.6        | 0.6     |
| 腹彈起接1 1/4 後空翻      | 5-或50       | 0.6        | 0.7     |
| 背彈前空翻1 1/4轉體180°   | 51          | 0.7        | 0.7     |
| 後空翻轉體360°          | 42          | 0.7 (一種體勢) |         |
| 前空翻轉體540°          | 43          | 0.8 (一種體勢) |         |
| 前空翻1 3/4周 (接背落)    | 7--或700     | 0.8        | 0.9     |
| 直體後空翻轉體720°        | 44          | 0.9 (一種體勢) |         |
| 背彈前空翻轉體540°        | 53          | 0.9 (一種體勢) |         |
| 後空翻兩周              | 8--或800     | 1.1        | 1.3     |
| 前空翻兩周，晚轉180°       | 8-1或801     | 1.1        | 1.3     |
| 後空翻兩周早轉180°晚轉180°  | 811         | 1.3        | 1.5     |
| 後空翻兩周晚轉360°        | 8-2或802     | 1.3        | 1.5     |
| 前空翻2 3/4周 (接背落)    | 11---或11000 | 1.3        | 1.5     |
| 前空翻兩周晚轉540         | 8-3或803     | 1.3        | 1.5     |
| 前空翻兩周早轉360°，晚轉180° | 821         | 1.3        | 1.5     |
| 後空翻兩周早轉360°，晚轉360° | 822         | 1.5        | 1.7     |
| 後空翻兩周早轉180°，晚轉540° | 813         | 1.5        | 1.7     |
| 前空翻兩周晚轉900°        | 8-5或805     | 1.6        | 1.8     |
| 前空翻兩周早轉360°，晚轉540° | 823         | 1.6        | 1.8     |
| 後空翻三周              | 12---或12000 | 1.8        | 2.1     |
| 後空翻兩周早轉180°，晚轉900° | 815         | 1.9        | 2.1     |
| 後空翻兩周早轉540°，晚轉540° | 833         | 1.9        | 2.1     |
| 前空翻三周晚轉180°        | 12—1或12001  | 1.7        | 2       |
| 前空翻兩周早轉360°，晚轉900° | 825         | 2          | 2.2     |

註:團身的符號為O，屈體的符號為<，直體的符號為/

例:團身後空翻為40o