



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	0.2	0.4	0.5	0.8	0.9	1	1.1	1.3	1.4	1.6	1.7	2.2	2.9
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	0.2	0.4	0.5	0.8	0.9	1	1.1	1.3	1.4	1.6	1.7	2.2	2.9
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 (神龍擺尾)	太空跑步 (太空漫遊)	膝彈轉體 180° 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 至足落	坐彈轉體 180° 至膝落
9	垂直跳	垂直跳	立彈至臀落	立彈轉體 180° 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 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
難度	0.1	0.2	0.4	0.5	0.8

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° 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
難度	0.9	1.0	1.1	1.3	1.4

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° 至臀落	立彈轉體 180° 至臀落	立彈轉體 180° 至臀落
4	屈體跳	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	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 轉體 180°	直體後空翻 轉體 360°
7	坐彈轉體 360° 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 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	緩衝一跳接急停 或直接急停
難度	1.6	1.7	2.2	2.9

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