

105 年臺北市中正盃體操錦標賽

壹、活動宗旨：為提倡全民體育，倍增運動人口，推展體操運動及親子互動，落實體育向下紮根的工作，提昇及擴大體操層面及技術水準，特舉辦本項比賽，藉以提昇體操運動風氣達到全民運動之目的。

貳、指導單位：臺北市政府體育局、中華民國體操協會

參、主辦單位：臺北市大同區大龍國民小學、臺北市體育總會

肆、承辦單位：臺北市體育總會體操協會

伍、協辦單位：臺北市南港區玉成國民小學、臺北市各區體操推廣訓練中心

陸、比賽規則：採用最新版「中華民國體操協會競技體操規則」實施。

柒、比賽方式：

一、參加組別：（共 18 組）

一般組（限校隊以外之隊伍或個人參加，但須符合第拾壹條第二款之規定者）

- 1、一般幼男乙組（基礎級） — 民國 100 年 9 月以後者（2011.9.~）
- 2、一般幼女乙組（基礎級） — 民國 100 年 9 月以後者（2011.9.~）
- 3 一般幼男甲組（基礎級） — 民國 98 年 9 月至民國 100 年 8 月（2009.9~2011.8.）
- 4、一般幼女甲組（基礎級） — 民國 98 年 9 月至民國 100 年 8 月（2009.9~2011.8.）
- 5、一般幼童男組（初級） — 民國 96 年 9 月至民國 98 年 8 月（2007.9~2009.8.）
- 6、一般幼童女組（初級） — 民國 96 年 9 月至民國 98 年 8 月（2007.9~2009.8.）
- 7、一般童男組（初級） — 民國 93 年 9 月至民國 96 年 8 月（2004.9~2007.8.）
- 8、一般童女組（初級） — 民國 93 年 9 月至民國 96 年 8 月（2004.9~2007.8.）
- 9、一般少男組（中級） — 民國 91 年 9 月至民國 93 年 8 月（2002.9~2004.8.）
- 10 一般少女組（中級） — 民國 91 年 9 月至民國 93 年 8 月（2002.9~2004.8.）

公開組（校隊（註）或其他任何隊伍或個人均可自由參加）

- 11、公開幼男甲組（基礎級） — 民國 98 年 9 月至民國 100 年 8 月（2009.9~2011.8.）
- 12、公開幼女甲組（基礎級） — 民國 98 年 9 月至民國 100 年 8 月（2009.9~2011.8.）
- 13、公開幼童男組（初級） — 民國 96 年 9 月至民國 98 年 8 月（2007.9~2009.8.）
- 14、公開幼童女組（初級） — 民國 96 年 9 月至民國 98 年 8 月（2007.9~2009.8.）
- 15、公開童男組（初級） — 民國 93 年 9 月至民國 96 年 8 月（2004.9~2007.8.）
- 16、公開童女組（初級） — 民國 93 年 9 月至民國 96 年 8 月（2004.9~2007.8.）
- 17、公開少男組（中級） — 民國 91 年 9 月至民國 93 年 8 月（2002.9~2004.8.）
- 18、公開少女組（中級） — 民國 91 年 9 月至民國 93 年 8 月（2002.9~2004.8.）

註：「校隊」意指參加過 104-105 年全國競技體操錦標賽之學校或單位（以秩序冊為依據）以及派有學校專任運動教練之學校（玉成、大龍、三民、長春等國小；南港、大同、重慶等國中）。

註：就讀學校年級對照參考：（學校年級僅供對照參考、敬請依據實際年齡參賽。）

- 1、幼男乙組、幼女乙組＝幼兒園中班以下
- 2、幼男甲組、幼女甲組＝幼兒園大班、國小一年級
- 3、幼童男組、幼童女組＝國小二、三年級
- 4、童男組、童女組＝國小四、五、六年級
- 5、少男組、少女組＝國中七、八、九年級

二、參加級別及項目：

- 1、基礎級（男、女）：取地板、跳板、小彈翻床三項，地板、跳板以「中華民國體操協會競技體操-基礎級規定動作」參賽（如附件一）；競賽種類分為成隊、全能及單項競賽。
- 2、初級（男、女）：取地板、跳板、小彈翻床三項，地板、跳板以「中華民國體操協會競技體操-初級規定動作」參賽（如附件二）；競賽種類分為成隊、全能及單項競賽。
- 3、中級（男、女）：取地板、跳板、小彈翻床三項，地板以「中華民國體操協會競技體操-中級規定動作」參賽（如附件三）；跳板以「中華民國體操協會競技體操-初級規定動作」參賽（如附件二）；競賽種類分為成隊、全能及單項競賽。
- 4、所有組別之小彈翻床項目，依據中華民國體操協會【小彈翻床動作難易度表】之動作組別參賽，請參閱（附件四）。

捌、場地器材規格：

- 一、依據最新版「中華民國體操協會競技體操規則」設置。
- 二、相關資訊請上網查詢 <http://www.ctga.net/> 中華民國體操協會網站。
- 三、相關資訊請上網查詢 https://www.facebook.com/groups/gymnastics_tpe/ "臺北體操"臉書社團網站(臺北市體育總會體操協會)。

玖、活動時間：中華民國 105 年 11 月 5、6 日（星期六、日）二天。

拾、活動地點：臺北市大同區大龍國民小學綜合球場四樓（臺北市大同區哈密街 47 號）

拾壹、報名資格：

- 一、為本市十二個行政區之各級學校或機關、團體、公司或社會人士及個人均可自由組隊報名參加。
- 二、曾經在最近三年內代表學校或各機關團體或個人，參加過「全國競技體操錦標賽」之選手，不得參加一般組，經查證屬實取消資格以及取回獎勵。
- 三、辦理保險：
請參賽人員自行辦理保險，報到時請攜帶相關證明文件查驗，未辦妥保險者，禁止比賽。
- 四、報名人數：
運動員僅能代表一個單位一個組別，並依照實際年齡參加該組別，每隊報名人數 1 至 6 人，至多 6 人下場比賽，不足 5 人時不計成隊競賽，改以個人單項競賽計算。未依照實際年齡參加該組別者，經查證屬實取消資格以及取回獎勵。

註：請備妥身分證明文件（健保卡）以備查驗。

拾貳、報名辦法：

即日起至 10 月 14 日（星期五）下午 5 時前截止，一律採用網路報名系統報名，網址如下：<http://www.sinyu.idv.tw/gymnast/2016110501/show.asp>

1. 報名費：每人繳交新臺幣伍佰元整。請利用現金掛號郵寄(104) 臺北市中山區中山北路 2 段 27 巷 17 號 B1 樓，「臺北市體育總會體操協會」收（以郵戳為憑）。
2. 親自前往「臺北市體育總會體操協會」繳交報名費。
3. 至金融機構匯款，匯款請匯至國泰世華銀行 松山分行帳號：037-03-100092-1 臺北市體育總會體操協會。報名費：每人繳交新臺幣伍佰元整。
4. 報名後，請再以電話確認報名與繳費情形，聯絡電話：2562-4752。
5. 每隊做多報名 6 人，超過人數，請另外成立一單位報名，以利成績統計及計算。

拾參、名次評定與獎勵方式：**一、單項競賽：**

以個人單一項目〈地板或跳板或小彈翻床〉之得分為個人單項成績，最高者為該項目第一名，次之者為第二名，餘類推，錄取前八名，頒發獎狀，前三名並頒發獎牌，得分相同時，名次並列。各組各單位每項最多錄取二名。

二、全能競賽：

以個人全部項目〈地板+跳板+小彈翻床〉之單項成績相加總合為個人全能成績，最高者為該項第一名，次之者為第二名，餘類推，錄取前八名，頒發獎狀，前三名並頒發獎牌，得分相同時，名次並列。各組各單位最多錄取二名。

三、成隊競賽：

1、在各項目中，至多 6 人下場比賽，取其成績較優 5 位選手之個人單項成績合計為成隊單項成績。

2、合計各項目〈地板+跳板+小彈翻床〉之成隊單項成績總合為成隊成績，高者為第一名，次高者為第二名，餘類推，各組錄取前八名，頒發獎狀，前六名另頒發獎盃，前三名並發給獎牌。成隊成績相同時，比較相關隊伍個人全能成績最高分者，較高者名次列前，成績又相同時，視次高成績，餘類推。

四、凡報名參賽之選手均頒發給優勝獎狀以資鼓勵。

五、教練部份得依據教育部體育署或臺北市政府教育局之規定敘獎或積分。

拾肆：單位報到與領隊、教練、裁判會議及開幕典禮：

一、單位報到：於民國 105 年 11 月 5 日（六）上午 8 時至 9 時於臺北市大同區大龍國民小學 綜合球場（臺北市大同區哈密街 47 號）辦理單位報到。

二、領隊、教練、裁判會議：於同日上午 9 時於臺北市大同區大龍國民小學 綜合球場，舉行領隊、教練、裁判會議。請各單位準時出席。

三、開幕典禮：於民國 105 年 11 月 5 日（六）上午 11 時 30 分於臺北市大同區大龍國民小學綜合球場舉行（四樓），請各單位務必準時出席，各單位請自製單位牌參加開幕，單位牌統一規格為（長 60 公分×高 40 公分）以橫式為主，顏色款式自行設計，但請勿超過規格。開幕典禮與比賽進場請持單位牌進場。

拾伍、競賽附則及注意事項：

一、參賽服裝規定以體操服裝或運動服裝（亦可運動褲加 T 恤）為主；報名成隊之單位，服裝要求同一顏色及款式，不合乎規定者在其個人比賽項目最後得分扣除 0、3 分（每項）其他相關規定請詳閱「F、I、G、國際男子（女子）競技體操評分規則」。

二、各單位之比賽出場順序由承辦單位預先公開抽籤排定（報名截止後於網路公告公開抽籤日期及時間、地點），於每組比賽完畢隨即頒獎，依據規則規定不參加頒獎儀式者，取消成隊和個人競賽成績。

拾陸：本規程經臺北市政府體育局「北市體輔字第 10530905801 號」函核備後實施，如有未盡事宜，由承辦單位修訂公佈之，比賽中如有質疑，以召開審判委員會會議解釋為準。



臺北市中正盃體操錦標賽—基礎級規定動作

(1)地板：……………D 起評分 4、5 分。(動作數量以黑框動作計算為 7 個)

1、直立→兩臂經前上至側平舉放下→**前滾翻**→**前滾翻左右分腿**→**劈腿前趴下**(靜止兩秒)→
(0、2 分) (0、3 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**→**後滾翻**→
(0、2 分) (0、3 分) (0、5 分) (0、5 分)

俯平衡(靜止兩秒)。

(0、5 分)

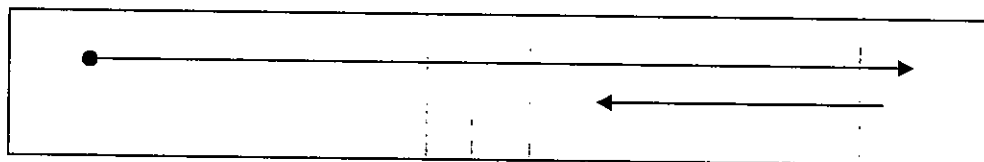
2、**向前垂直跳緊接垂直跳轉 360 度**。

(1、0 分)

※加分 1、『劈腿前趴下』，雙腿劈腿貼地，左右成一直線(180 度)，加 0、3 分。

2、『後滾翻』→『直膝後滾翻』，加 0、1 分。→『直膝後滾翻倒立』，加 0、3 分。

3、『左右分腿跳』，成劈腿狀(分腿 180 度)，加 0、3 分。



(2)跳板：助跑踏板彈起後實施動作，每位選手均必須跳兩個動作，動作編號可以相同，此兩次動作得分之平均分，為其最終得分。

【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 1 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	團身前空翻 (5、0)	05	團身前空翻轉體 180 度 (5、4)	06	團身前空翻轉體 360 度 (5、8)
07	屈體前空翻 (5、4)	08	屈體前空翻轉體 180 度 (5、8)	09	屈體前空翻轉體 360 度 (6、2)
10	直體前空翻 (5、8)	11	直體前空翻轉體 180 度 (6、2)	12	直體前空翻轉體 360 度 (6、6)

動作編號：例如—第 1 類、垂直跳 (D 起評分 4、0 分) 動作編號為 101；E 起評分=10、0 分



臺北市中正盃體操錦標賽—初級規定動作

一、地板：D 起評分 4、5 分。（動作數量以黑框動作計算為 8 個）

- 1、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（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→左右分腿跳接垂直跳轉 180 度站立。
 (0、2 分) (0、3 分) (0、3 分)
- 2、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、3 分。
 『直膝後滾翻倒立（靜止兩秒）』加 0、5 分。
 3、『倒立前滾翻』→『倒立（靜止兩秒）前滾翻』加 0、1 分。
 『倒立（靜止五秒）前滾翻』加 0、3 分。
 4、『前滾翻』→『魚躍前滾翻』加 0、1 分、『挺身魚躍前滾翻』加 0、3 分。

二、跳板：長 120 公分×寬 60 公分×高 22 公分

助跑踏板彈起後實施動作，每位選手均必須跳兩個不同編號的動作，若跳出相同的編號動作時，依兩次動作得分之平均分扣 2、0 分，為其最終得分。幼男、幼女組可實施相同編號動作。

【跳板動作難易度表】※以下動作是由助跑至踏板彈起後實施之動作

第 1 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	團身前空翻 (5.0)	05	團身前空翻轉體 180 度 (5.4)	06	團身前空翻轉體 360 度 (5.8)
07	屈體前空翻 (5.4)	08	屈體前空翻轉體 180 度 (5.8)	09	屈體前空翻轉體 360 度 (6.2)
10	直體前空翻 (5.8)	11	直體前空翻轉體 180 度 (6.2)	12	直體前空翻轉體 360 度 (6.6)
13	團身前空翻兩周 (7.4)	14	直體前空翻轉體 540 度 (7.2)	15	直體前空翻轉體 720 度 (7.4)
第 2 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	團身後空翻兩周 (7.4)	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：例如—第 1 類、垂直跳（D 起評分 4、0 分）動作編號為 101；E 起評分=10、0 分



臺北市中正盃體操錦標賽—中級規定動作

(1)地板：D 起評分 4、5 分。(動作數量以黑框動作計算為 7 個)

1、助跑→側翻內轉 1/4 接後手翻接後手翻。
(0、2 分) (0、4 分) (0、4 分)

2、側翻接側翻外轉 1/4 前後腿彈起緊接魚躍前滾翻→分腿屈體跳緊接垂直跳轉 1/2 圈→
(0、2 分) (0、2 分) (0、3 分) (0、2 分)

直膝後滾翻倒立→併腿站立→俯平衡(靜止 2 秒)
(0、3 分) (0、3 分)

3、助跑→前手翻接前手翻→側翻內轉 1/4→挺身跳
(0、4 分) (0、4 分) (0、2 分)

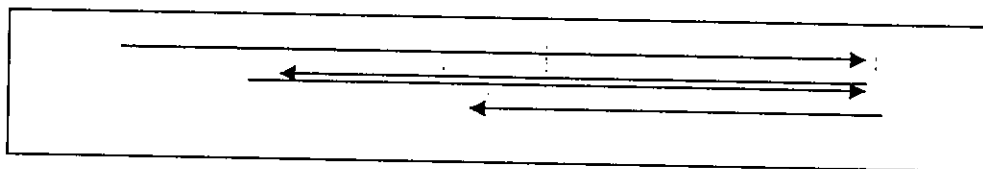
4、原地起跳→側翻內轉 1/4 接後手翻接後手翻
(0、2 分) (0、4 分) (0、4 分)

※加分 1、『側翻內轉 1/4 接後手翻接後手翻』→第二個後手翻以『後空翻』實施加 0、3 分。

2、『魚躍前滾翻』→『挺身魚躍前滾翻』加 0、3 分。

3、『直膝後滾翻倒立』→『直膝後滾翻倒立(靜止兩秒)』加 0、3 分。

4、『前手翻、前手翻』第二個前手翻以『前空翻』實施加 0、5 分。



臺北市中正盃體操錦標賽—小彈翻床動作難易度表

器材規格：（小彈翻床：長100×寬100×高50公分）（起跳臺：長100×寬50×高100公分）

取實施二次動作最高分之一次為其最後得分，動作可任選。

（幼男、幼女組得調整起跳臺高度為50或100公分，只限這兩種高度做調整。）

第1類、前跳

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 180 度 (4.4)	垂直跳轉 360 度 (5.0)
3	垂直跳轉 540 度 (5.4)	垂直跳轉 720 度 (5.8)	垂直跳轉 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		直體前空翻轉體 540 度 (7.0)	直體前空翻轉體 720 度 (7.4)
8	團身前空翻 2 周 (7.4)		直體前空翻轉體 900 度 (7.8)

第2類、後跳

編號	01	02	03
1	團身跳 (4.2)		
2	垂直跳 (4.0)	垂直跳轉 180 度 (4.4)	垂直跳轉 360 度 (5.0)
3	團身後空翻 (5.0)	團身後空翻轉體 180 度 (5.4)	團身後空翻轉體 360 度 (5.8)
4	屈體後空翻 (5.4)	團體後空翻轉體 540 度 (6.8)	團體後空翻轉體 720 度 (7.0)
5	直體後空翻 (5.8)	直體後空翻轉體 180 度 (6.2)	直體後空翻轉體 360 度 (6.6)
6		直體後空翻轉體 540 度 (7.2)	直體後空翻轉體 720 度 (7.4)
7	團身後空翻 2 周 (7.4)		直體後空翻轉體 900 度 (7.8)

動作編號：例如—第2類、垂直跳（D起評分4、0分）動作編號為2201；E起評分=10、0分

※D起評分（難度分）依據選手實際實施動作起評；E起評分（實施分）為10分。

※評分方式依據最新版「F、I、G、國際男子（女子）競技體操評分規則」評分。