

104年臺北市青年盃體操錦標賽競賽規程

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

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：臺北市大同區重慶國民中學、臺北市南港區南港高級中學
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「臺北市青年盃體操錦標賽規定動作與評分規則 201412 版」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 | —民國 98 年 9 月以後者(2009.9.-2010.8) |
| 2. 一般幼女乙組 | —民國 98 年 9 月以後者(2009.9.-2010.8) |
| 3. 一般幼男甲組 | —民國 96 年 9 月至民國 98 年 8 月(2007.9-2009.8.) |
| 4. 一般幼女甲組 | —民國 96 年 9 月至民國 98 年 8 月(2007.9-2009.8.) |
| 5. 一般幼童男組 | —民國 94 年 9 月至民國 96 年 8 月(2005.9-2007.8.) |
| 6. 一般幼童女組 | —民國 94 年 9 月至民國 96 年 8 月(2005.9-2007.8.) |
| 7. 一般童男組 | —民國 91 年 9 月至民國 94 年 8 月(2002.9-2005.8.) |
| 8. 一般童女組 | —民國 91 年 9 月至民國 94 年 8 月(2002.9-2005.8.) |
| 9. 一般少男組 | —民國 89 年 9 月至民國 91 年 8 月(1999.9-2002.8.) |
| 10. 一般少女組 | —民國 89 年 9 月至民國 91 年 8 月(1999.9-2002.8.) |

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 | —民國 96 年 9 月至民國 98 年 8 月(2007.9-2009.8.) |
| 12. 公開幼女甲組 | —民國 96 年 9 月至民國 98 年 8 月(2007.9-2009.8.) |
| 13. 公開幼童男組 | —民國 94 年 9 月至民國 96 年 8 月(2005.9-2007.8.) |
| 14. 公開幼童女組 | —民國 94 年 9 月至民國 96 年 8 月(2005.9-2007.8.) |
| 15. 公開童男組 | —民國 91 年 9 月至民國 94 年 8 月(2002.9-2005.8.) |
| 16. 公開童女組 | —民國 91 年 9 月至民國 94 年 8 月(2002.9-2005.8.) |
| 17. 公開少男組 | —民國 89 年 9 月至民國 91 年 8 月(1999.9-2002.8.) |
| 18. 公開少女組 | —民國 89 年 9 月至民國 91 年 8 月(1999.9-2002.8.) |

註：「校隊」意指參加過 103 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)。

註：就讀學校年級參考對照：(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、比賽項目：

(一)跳馬：器材規格：

幼男組、幼女組：長 90 公分×寬 60 公分×高 60~80 公分(由地面量起)
其他男、女各組：長 90 公分×寬 60 公分×高 80 公分(由地面量起)
落地墊規格：長 300 公分×寬 200 公分×高 20 公分(由地面量起)

(二)單槓：器材規格：寬 140 公分×高 160 公分(由地面量起)

落地墊規格：長 240 公分×寬 120 公分×高 20 公分×2 塊(由地面量起)

(三)中彈翻床：器材規格：長 300 公分 ×寬 200 公分×高 50 公分

周邊保護墊規格：長 240 公分×寬 120 公分×高 20 公分×7 塊(由地面量起)

三、比賽內容：請參閱「臺北市青年盃體操錦標賽規定動作與評分規則 201412 版」(附件三)。

捌、場地器材規格：

依據「臺北市青年盃體操錦標賽規定動作與評分規則 201412 版」設置。

相關資訊請上網查詢 <https://www.facebook.com/groups/gymnastics.tpe/>

臺北市體育總會體操協會(臺北體操)Facebook 社團網站。

玖、活動時間：中華民國 104 年 5 月 8、9、10 日(星期五、六、日)三天。

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 4 月 13 日(星期一)下午 5 時前截止，請詳細填妥報名表(如附件四)。報名表填寫方式請利用電腦打字存成電子檔，以防止姓名印刷錯誤。

一、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)。

二、親自前往「臺北市體育總會體操協會」報名。

三、敬請報名單位先將報名表電子檔寄至電子報名信箱。報名後，請再以電話確認報名情形，聯絡電話：2562-4752。

報名費：每人繳交新台幣伍佰元整。

拾參、名次評定與獎勵方式：

一、單項競賽：

以個人單一項目〈跳箱或單槓或中彈翻床〉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。各組每單位每項最多錄取2名。

二、全能競賽：

以個人全部項目〈跳箱+單槓+中彈翻床〉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2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總和為成隊單項成績。不足5人時，不計成隊競賽。改以個人競賽計算。
2. 合計各項目〈跳箱+單槓+中彈翻床〉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優勝獎狀以資鼓勵。

五、教練部份得依據教育部體育署、臺北市政府教育局或體育局之規定敘獎或積分。

拾伍：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104年5月9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四樓（臺北市大同區哈密街47號）辦理單位報到。

二、領隊、教練暨裁判會議：於民國104年5月9日（六）上午9時於臺北市大同區大龍國民小學綜合球場四樓，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104年5月9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四樓舉行，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。

拾陸、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「中華民國體操協會競技體操評分規則」。
- 二、各單位之比賽出場時間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。

拾柒：本規程經臺北市政府體育局103年12月27日北市體輔字第10331185000號函辦理，如有未盡事宜，由承辦單位修訂公佈之，比賽中如有質疑，以召開審判委員會議解釋為準。

104 年臺北市青年盃體操錦標賽

報 名 表

單位（隊名）：_____

領隊：_____ 管理：_____、_____

教練：_____、_____

組別：_____

編號	姓名	出生年月日	年級	身高	體重	實際指導教練
1						
2						
3						
4						
5						
6						

※依據中華民國體操協會規定，填入教練欄位之人員需持有C級以上體操教練證者，至多填寫2人。

壹、報名人數：

運動員僅能代表一單位一組別，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。改以個人競賽計算。

貳、報名費用：每人新臺幣伍佰元整（請於報名時繳交）。

中華民國 年 月 日 領隊或教練簽名：_____

臺北市青年盃體操錦標賽規定動作與評分規則

201412 版

壹、比賽項目

一、跳馬：器材規格：

1. 幼男組、幼女組：長 90 公分×寬 60 公分×高 60 公分(由地面量起)
 2. 其他男、女各組：長 90 公分×寬 60 公分×高 80 公分(由地面量起)
- 落地墊規格：長 300 公分×寬 200 公分×高 20 公分(由地面量起)

二、單槓：器材規格：寬 140 公分×高 160 公分(由地面量起)

落地墊規格：長 240 公分×寬 120 公分×高 20 公分×2 塊(由地面量起)

三、中彈翻床：器材規格：長 300 公分 ×寬 200 公分×高 50 公分

周邊保護墊規格：長 240 公分×寬 120 公分×高 20 公分×7 塊(由地面量起)

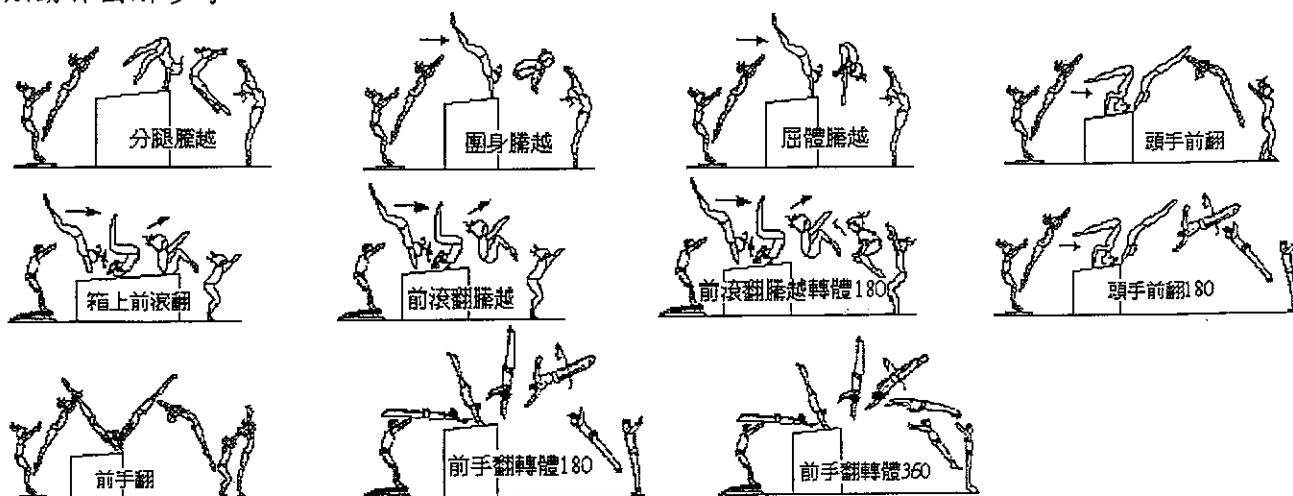
貳、比賽內容

一、跳馬：每位選手均必須跳兩個不同動作編號動作，此兩次動作得分之平均分，為其最終得分。實施兩次編號動作都相同時，於第二次跳得分扣 2.0 分。

※動作難度表：(D 起評分)

第 1 類、直接上板					
00	跳上跳下	(1.0)			
01	前滾翻	(3.0)	02	前滾騰翻	(3.2)
03	前滾騰翻轉體 180	(3.4)	05	團身騰越	(3.4)
04	分腿騰越	(3.4)	06	屈體騰躍	(3.8)
07	側翻內轉翻	(4.2)	08	側翻外轉翻	(4.2)
09	側翻外轉翻轉體 180	(4.6)	11	側翻外轉翻轉 540	(5.4)
10	側翻外轉翻轉 360	(5.0)	12		
13	頭手前翻	(4.2)	14	頭手前翻轉體 180	(4.6)
15			17	前手翻轉體 180	(5.0)
16	前手翻	(4.6)	18	前手翻轉體 360	(5.4)
19	前手翻轉體 540	(5.8)	20	前手翻轉體 720	(6.2)
21					

※動作圖解參考：



跳馬附則：

1. 踏板起跳動作錯誤，扣 0.3 分，其他扣分依據國際規則實施。
2. 輔助完成扣 1.0 分，觸碰選手扣 0.5 分，並不承認動作難度及其配分。
3. 動作幅度、飛躍幅度太小，依據國際規則，給予 0.1、0.3、0.5 扣分。

【跳馬動作】實施分 (E 分) 最高分數為 10 分。

二、單槓：整套動作分為3段，可分段實施不扣分。D起評分4.5分。

(動作數量以黑框動作計算為7個)

1. 原地併腿起跳，**懸垂擺動3次** (雙腿擺至前方為一次)，**後擺跳下**。----- 1.2分
(每次0.3分，共0.9分) (0.3分)

2. 由併腿懸垂舉腿經**中穿成背懸垂**→再由**背懸垂成併腿懸垂**。----- 0.8分
(0.4分) (0.4分)

3. **後翻上**→**後迴環**→**前翻下** ----- 2.5分
(1.0分) (1.0分) (0.5分)

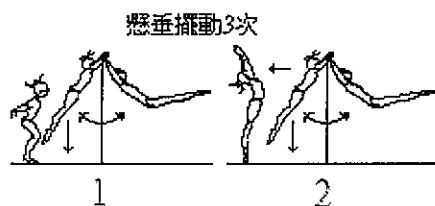
※ 加分 1. **中穿成背懸垂** → 靜止兩秒，加0.1分。

2. **背懸垂成併腿懸垂** → **背懸垂成L型併腿懸垂靜止兩秒**，加0.1分。

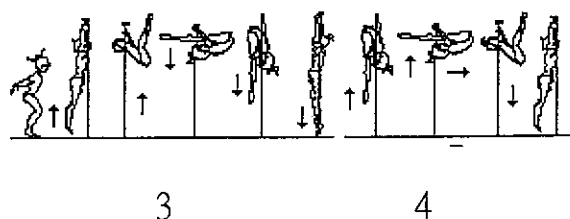
3. 由第二段接第三段，加0.3分。

※動作圖解參考：

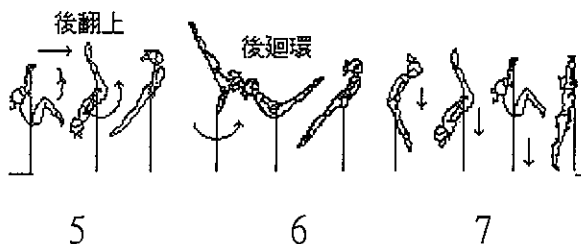
第一段：



第二段：



第三段：



單槓附則：

1. 懸垂擺動為併腿屈體懸垂擺動，擺至前方需伸展身體，擺至後方為含胸屈體，擺動時腿彎曲或張開，擺至後方挺身勾腿，依據國際評分規則扣分。
2. 輔助完成扣1.0分，觸碰選手扣0.5分，並不承認動作難度及其配分。
3. 擺動幅度太小依據國際規則，給予0.1-0.3扣分。

【單槓規定動作】成套實施分(E分)最高分數為10分。實施分的起評如下：

7個動作(含)以上	10分
6個動作	6分
5個動作	5分
4個動作	4分
3個動作	3分
2個動作	2分
1個動作	1分
沒有動作	0分

三、中彈翻床：

幼男、幼女組只可實施初級規定動作，其他各組依據程度可選擇初、中、高級規定動作其中任一套來實施。

※中彈翻床：初級規定動作(幼男乙組、幼女乙組、幼男甲組、幼女甲組)
(D起評分3.0分，E起評分為實施秒數)

序號	動作說明及配分	分值	動作錯誤	扣分
1.	預備跳(允許20秒內開始做動作)		超過20秒	0.1
2.	團身彈(抱膝彈)	0.5分	高度不足	0.1-0.3
3.	直彈(垂直彈)10次(每次0.2)	2.0分	姿勢不佳(腳彎、沒腳尖)	0.1-0.3
4.	停止(急停)	0.5分	身體搖晃	0.1-0.3
			團身不佳	0.1-0.3
			雙手未在標準位置	0.1-0.3
			動作失敗	0.5
	D起評分	3.0分	加分1.0分— 姿態0.4 技術0.4 熟練性0.2	

※整套動作圖解參考：



中彈翻床附則：(初級規定動作)

※E起評分之計算，從選手團身跳落床起至第10次直彈落床結束之秒數。

※計時員計時方式，從選手團身跳落床起至第10次直彈落床結束。

※多餘動作，由D組裁判判定次數，每次在E起評分中扣除1秒。

※多餘動作，D組裁判不扣分亦不加分，但由E組裁判依據實施情況進行扣分。

※動作中斷或踩踏周圍保護墊或跌落或躺下於床面或彈跳出彈翻床外即為比賽結束。

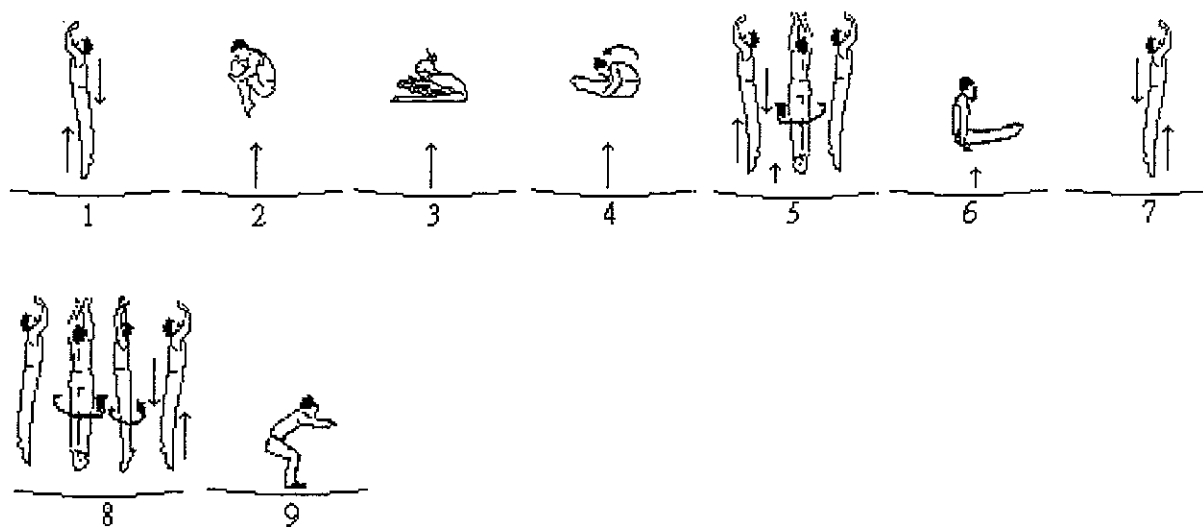
※E組裁判注意事項：

1. 教練可從旁保護與提示，不扣分。
2. 動作未直接連接或出現多餘動作由E組裁判依據實施情況進行0.1-0.3扣分。
3. 動作中斷停止，即為比賽結束，並由E裁判扣0.5分。
4. 踩踏彈翻床邊緣保護墊即為比賽結束，並由E裁判扣0.5分。
5. 跌落或躺下於床面，即為比賽結束，並由E裁判扣1.0分
6. 彈跳出彈翻床外，即為比賽結束，並由E裁判扣1.0分。
7. 偏離中心點實施，由E裁判扣0.1-0.3分。
8. 結束動作未急停，仍在彈跳，由E裁判扣0.1-0.3分。

※中彈翻床：中級規定動作
(D起評分4.5分，E起評分為實施秒數)

序號	動作說明及配分	分值	動作錯誤	扣分
	預備跳(允許20秒內開始做動作)		超過20秒	0.1
1.	直彈(垂直彈)	0.5分	高度不足	0.1-0.3
2.	團身彈(抱膝彈)	0.5分	姿勢不佳(腳彎、沒腳尖)	0.1-0.3
3.	分腿彈	0.5分	搖晃(團身不佳)	0.1-0.3
4.	屈體彈	0.5分	姿勢不佳(分腿或屈體不足)	0.1-0.3
5.	半轉直彈(垂直跳轉180°)	0.5分	轉體實施不完全	0.1-0.3
6.	坐彈	0.5分	動作失敗	0.5
7.	回足彈(直彈)	0.5分		
8.	全轉直彈(垂直跳轉360°)	1.0分		
9.	停止(急停)			
	D起評分	4.5分	加分1.0分— 姿態0.4技術0.4熟練性0.2	

※整套動作圖解參考：



中彈翻床附則：(中級規定動作)

※E起評分之計算，從選手團身跳落床起至全轉直彈落床結束之秒數。

※計時員計時方式，從選手團身跳落床起至全轉直彈落床結束。

※多餘動作，由D組裁判判定次數，每次在E起評分扣除1秒。

※多餘動作，D組裁判不扣分亦不加分，但由E組裁判依據實施情況扣分。

※動作中斷或踩踏周圍保護墊或跌落或躺下於床面或彈跳出彈翻床外即為比賽結束。

※E組裁判注意事項：

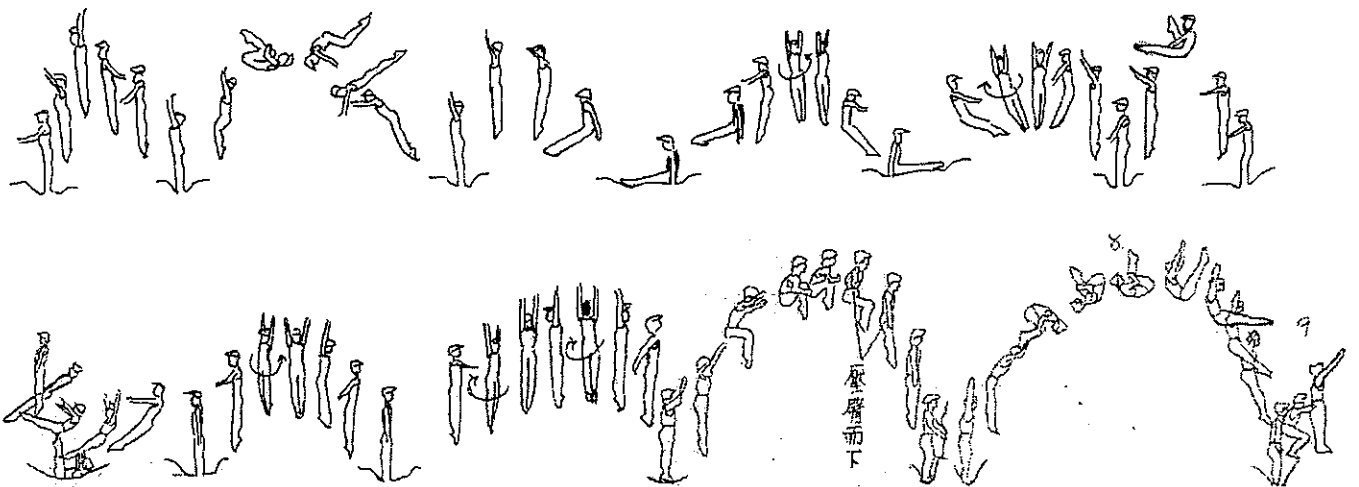
1. 教練可從旁保護與提示，不扣分。
2. 動作未直接連接或出現多餘動作由E組裁判依據實施情況進行0.1-0.3扣分。
3. 動作中斷停止，即為比賽結束，並由E裁判扣0.5分。
4. 踩踏彈翻床邊緣保護墊即為比賽結束，並由E裁判扣0.5分。
5. 跌落或躺下於床面，即為比賽結束，並由E裁判扣1.0分
6. 彈跳出彈翻床外，即為比賽結束，並由E裁判扣1.0分。
7. 偏離中心點實施，由E裁判扣0.1-0.3分。
8. 結束動作未急停，仍在彈跳，由E裁判扣0.1-0.3分。

※中彈翻床：高級規定動作

(D起評分 6.0 分，E起評分為實施秒數)

序號	動作說明及配分	分值	動作錯誤	扣分
	預備跳(允許 20 秒內開始做動作)		超過 20 秒	0.1
1.	團身後空翻	1.0 分	高度不足	0.1-0.3
2.	坐彈	0.5 分	姿勢不佳(腳彎、沒腳尖)	0.1-0.3
3.	半轉坐彈(轉體 180° 坐彈)	0.5 分	搖晃(團身不佳)	0.1-0.3
4.	半轉回足彈(轉體 180° 直彈)	0.5 分	姿勢不佳(分腿或屈體不足)	0.1-0.3
5.	分腿彈	0.5 分	轉體實施不完全	0.1-0.3
6.	背彈(直體)	0.5 分	動作失敗	0.5
7.	半轉回足彈(直彈轉體 180°)	0.5 分		
8.	全轉直彈(垂直跳轉 360°)	0.5 分		
9.	團身彈(抱膝彈)	0.5 分		
10.	團身前空翻	1.0 分		
	停止(急停)			
	D起評分	6.0 分	加分 1.0 分— 姿態 0.4 技術 0.4 熟練性 0.2	

※整套動作圖解參考：



中彈翻床附則：(高級規定動作)

※E起評分之計算，從選手團身後空翻跳落床起至團身前空翻落床結束之秒數。

※計時員計時方式，從選手團身後空翻跳落床起至團身前空翻落床結束。

※多餘動作，由D組裁判判定次數，每次在E起評分扣除1秒。

※多餘動作，D組裁判不扣分亦不加分，但由E組裁判依據實施情況扣分。

※動作中斷或踩踏周圍保護墊或跌落或躺下於床面或彈跳出彈翻床外即為比賽結束。

※E組裁判注意事項：

1. 教練可從旁保護與提示，不扣分。
2. 動作未直接連接或出現多餘動作由E組裁判依據實施情況進行0.1-0.3扣分。
3. 動作中斷停止，即為比賽結束，並由E裁判扣0.5分。
4. 踩踏彈翻床邊緣保護墊即為比賽結束，並由E裁判扣0.5分。
5. 跌落或躺下於床面，即為比賽結束，並由E裁判扣1.0分。
6. 彈跳出彈翻床外，即為比賽結束，並由E裁判扣1.0分。
7. 偏離中心點實施，由E裁判扣0.1-0.3分。
8. 結束動作未急停，仍在彈跳，由E裁判扣0.1-0.3分。