

# 參、女子競技體操評分要點

## 一、學齡前及國小低年級女生組

(一) 跳板：長 120 公分×寬 60 公分×高 22 公分；可任選由大會提供之跳板。

1. 依據「初級規定動作」跳板項目評分。
2. 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後再扣 2.0 分，為其最終得分。

### 【跳板動作難易度表】

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		14	直體前空翻轉體 540 度 (6.8)	15	直體前空翻轉體 720 度 (7.0)
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		11	直體後空翻轉體 540 度 (7.2)	12	直體後空翻轉體 720 度 (7.4)

※以上動作是由助跑踏板彈起後實施之動作。

※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 起評分為 10.0 分。

(二) 低木槓：由地面量起高度為 170 公分±10 公分

規定動作：

1. 上法：下列動作可用跳板擇一進行～後翻上 (1.0 分)或 屈身上 (2.0 分)



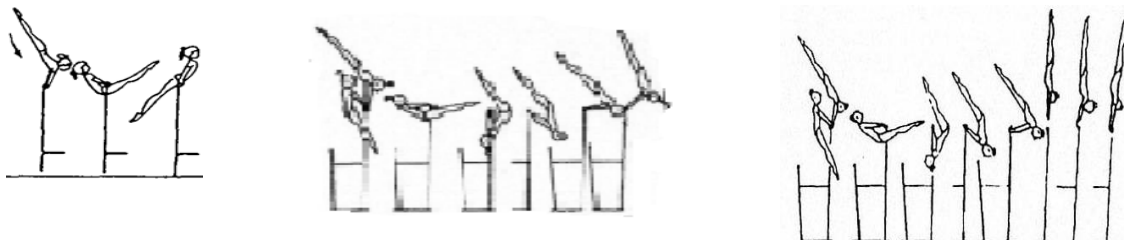
2. 前迴環 (1.0 分)



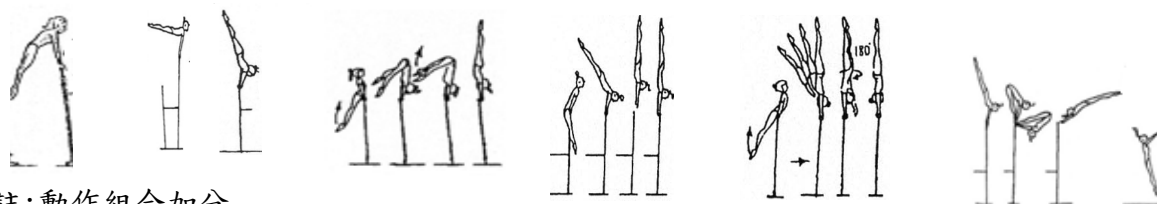
2. 支撐後擺 90° 以下 (0.5 分)【後擺 90°~169° (1.0 分)、分腿擺倒立 (1.5 分)、併腿擺倒立 (2.0 分)】



4. 後迴環 (1.0 分)【或 浮撐後迴環 (1.5 分)或 浮撐後迴環倒立 (2.0 分)】



3. 下法：下列動作擇一進行～支撐後擺下，90°以下(0.5分)【後擺90°～169°(1.0分)、分腿擺倒立(1.5分)、併腿擺倒立(2.0分)、併腿倒立加轉180°(2.0分)】或立撐弧形前擺下(1.5分)



備註：動作組合加分

1. 前迴環直接連接後擺可獲 0.5 加分
2. 後迴環動作直接連接下法可獲 0.5 加分

※低木槓項目 E 分起評分如下：

- 5 個動作起評分 10 分
- 4 個動作起評分 8 分
- 3 個動作起評分 6 分
- 2 個動作起評分 4 分
- 1 個動作起評分 2 分
- 沒有動作 0 分

(三) 平衡木：由地面量起高度為 80 公分，中間可加 10 公分保護墊；依下列規定動作編排<時間：90 秒內>

1. 上法：分腿支撐(靜止 2 秒)(0.5 分)



2. 舞蹈編配需加入(近木)及(側向)舞蹈動作(各 0.3 分)
3. 前後分腿跳接狼跳(各 1.0 分)



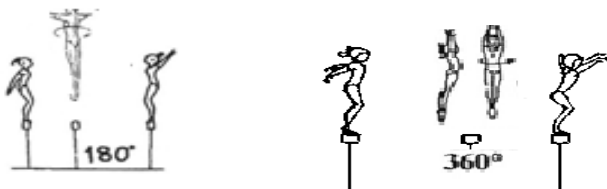
4. 單足旋轉 180°(0.5 分)【或 單足旋轉 360°(1.0 分)】



5. 側翻(1.0 分)、後軟翻(1.0 分)、前軟(1.0 分)



6. 橫木直體跳轉 180°(0.5 分)【或 橫木直體跳轉 360°(1.0 分)】

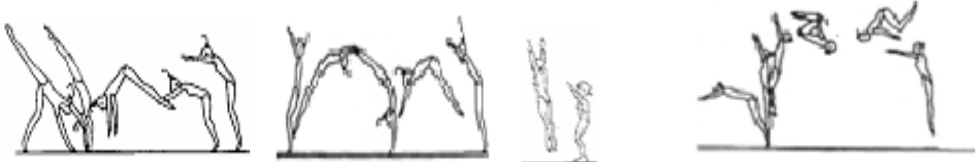


7. 下法：助跑垂直跳下 (0.5 分) 【或 難度表內各式空翻下(1.0 分)】



(四) 地板：依下列動作編排，需配音樂 <時間：90 秒內>

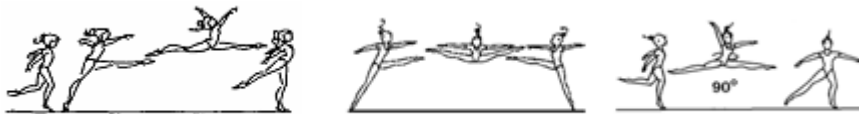
1. 側翻內轉(0.5 分)接後手翻(1.0 分)接垂直跳(0.5 分) 【或 後空翻(1.5 分)】



2. 併腿前手翻(1.0 分)接前滾翻 【或 魚躍前滾翻(0.5 分)或 前空翻(1.0 分)】



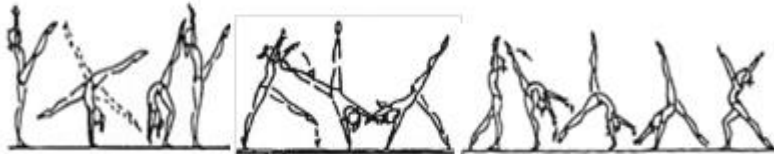
3. 一趟由單腳起跳大跨跳及側向大跨跳(兩個跳躍)，各(1.0 分)



4. 倒立靜止 2 秒接前滾翻加觸地舞蹈動作組合(0.5 分)



5. 前軟翻(0.5 分)接側翻(0.5 分)接後軟翻(0.5 分)



6. 單腳旋轉 360°(0.5 分) 【或單腳旋轉 540°(1.0 分) 或單腳旋轉 720°(1.5 分)】



※平衡木、地板項目 E 分起評分如下： 7 個動作起評分 10 分  
5-6 個動作起評分 6 分  
3-4 個動作起評分 4 分  
1-2 個動作起評分 2 分  
沒有動作 0 分

## 二、國小中年級女生組

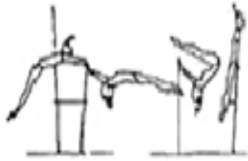
(一) 跳馬：由地面量起高度為 100~125 公分

1. 實施兩次，動作可相同可不同，取最高分
2. 採用 2013~2016 年 F. I. G. 國際女子競技體操評分規則評分

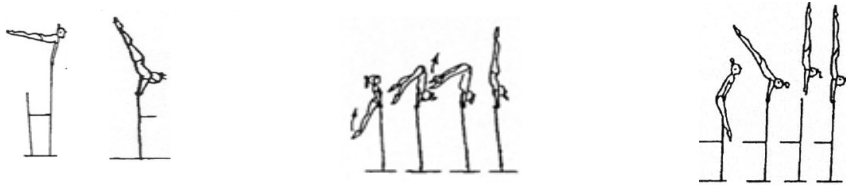
(二) 高低槓：由地面量起，高槓高度為 250 公分，低槓高度為 170 公分，另可增加 20 公分墊子；

規定動作：

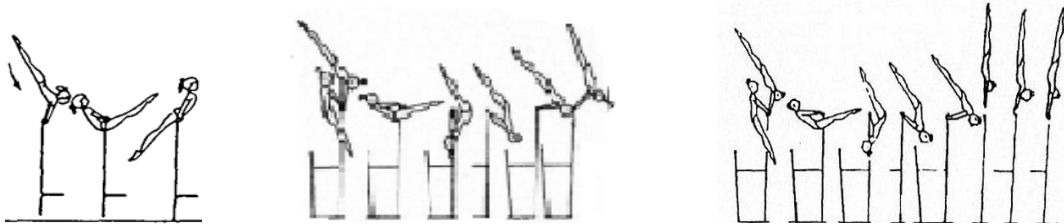
1. 上法：屈身上(0.5 分)



2. 後擺 90°~169°(0.3 分)【或 分腿擺倒立(0.5 分) 或 併腿擺倒立(1.0 分)】



3. 後迴環(0.3 分)【或 浮撐後迴環(0.5 分) 或 浮撐後迴環倒立(1.0 分)】



4. 後擺踩槓跳接高槓 (0.3 分)【或 立撐弧形前擺接高槓(1.0 分)】



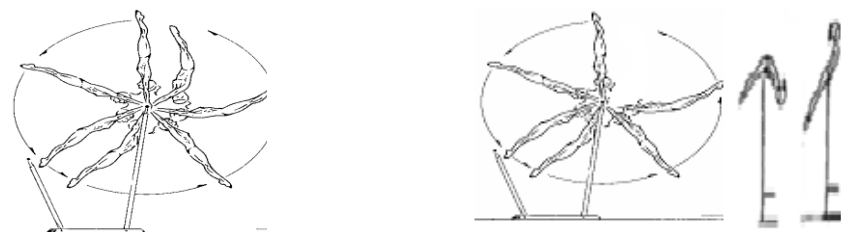
5. 高槓屈身上(0.5 分)



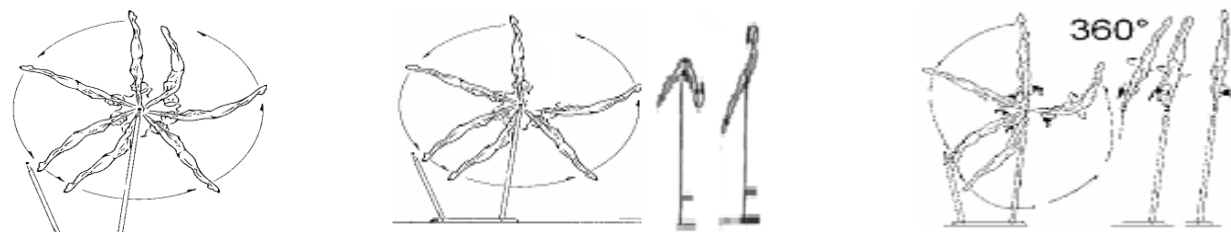
6. 高槓後擺 90°~169°(0.3 分)【或 分腿擺倒立(0.5 分) 或 併腿擺倒立(1.0 分)】



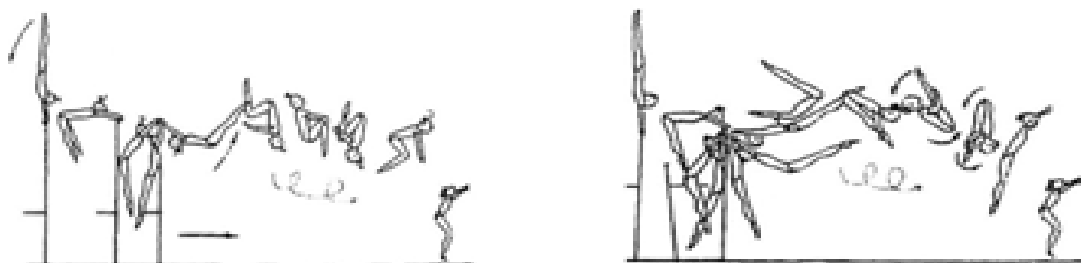
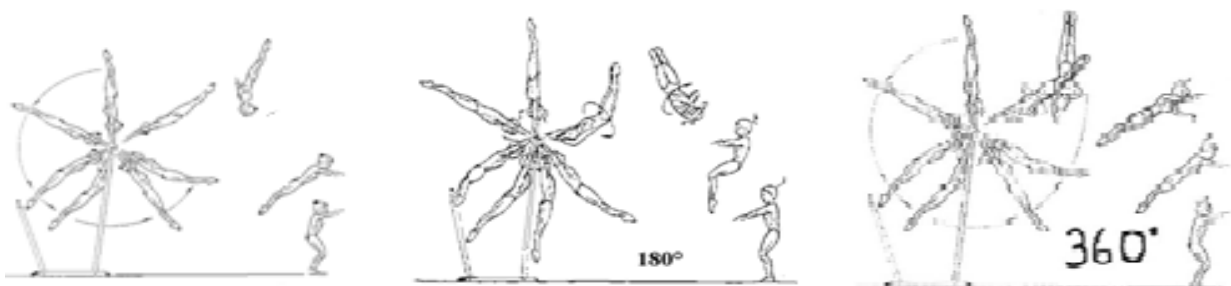
7. 大迴環(車輪)(1.0分)【或 大迴環掛腹上(0.3分)】



8. 大迴環(車輪)(1.0分)【或 大迴環掛腹上(0.3分)或 大迴環(車輪)360°(1.5分)】



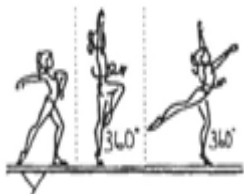
9. 下法：直體後空翻下(0.5分)【或 加轉180°(1.0分)加轉360°(1.5分)或 團身、屈體2周下(1.5分)】



※高低槓項目 E 分起評分如下： 7 個動作起評分 10 分  
 5-6 個動作起評分 6 分  
 3-4 個動作起評分 4 分  
 1-2 個動作起評分 2 分  
 沒有動作 0 分

(三) 平衡木：由地面量起高度為 100 公分；依下列動作種類要求編排<時間：90 秒內>

1. 一個至少兩個不同體操系動作的連接，其中一個必須是分腿 180°(僅限前後分腿)的單足跳，雙足跳或小跳。
2. 單足旋轉 360 度。



3. 一個至少由 2 個動作組成的技巧串【若其中一個動作為空翻或由 3 個動作組成的技巧串加 0.5 分】（如實施兩個分腿後手翻的連接動作，承認兩個難度價值）。
4. 具有不同方向(向前/向側和向後)的技巧動作。
5. 下法：A=0.1 分，B=0.3 分，C =0.5 分，D 以上 1.0 分【若採一個以上技巧動作連接空翻下法加 0.5 分】
6. 國小中年級組難度價值： A=0.1 分，B=0.3 分，C =0.5 分， D 以上 1.0 分

**(四) 地板：**依下列動作種類要求編排，需搭配音樂 <時間：90 秒內>

1. 一個至少含兩個不同體操系動作組成的舞蹈段落，其中一個須含前後分腿 180 度的姿勢。
2. 一個至少 C 級以上體操系動作。
3. 含縱軸轉體的空翻。
4. 具有不同方向(向前/向側和向後)的兩個空翻。
5. 下法：A=0.1 分，B=0.3 分，C 以上=0.5 分
6. 國小中年級組難度價值： A=0.1 分，B=0.3 分，C =0.5 分， D 以上 1.0 分

※平衡木、地板項目 E 分起評分如下：

7 個動作起評分	10 分
5-6 個動作起評分	6 分
3-4 個動作起評分	4 分
1-2 個動作起評分	2 分
沒有動作	0 分

### 三、國小高年級女生組

- (一) 跳馬：由地面量起，高度為 120~125 公分  
動作：實施兩次(需不同動作可同組別) 得分為兩次平均。
- (二) 高低槓，平衡木，地板均採用 2013~2016 年 FIG 國際女子競技體操評分規則評分。  
唯結束動作 B=0.1 分，C=0.3 分，D 以上=0.5 分

### 四、國中、高中、大專甲組（公開組）、大專社會女子組

- (一) 國中、高中、大專甲組（公開組）、大專社會組的高低槓，平衡木，地板均採用 2013~2016 年 F. I. G. 國際女子競技體操評分規則評分。
- (二) 唯全國體操錦標賽與全國中等學校運動會之各項目結束動作 B = 0.1 分，C = 0.3 分，D 以上 = 0.5 分。
- (三) 全國體操錦標賽國中、高中組及全國中等學校運動會跳馬採用 2013~2016 年 F. I. G. 國際女子競技體操評分規則。
- (四) 國小高年級、國中、高中組於高低槓項目，凡實施 D 級難度原槓空翻均可獲 0.5 加分。
- (五) 全國體操錦標賽大專社會組跳馬動作試跳一次。全國大專校院運動會跳馬採用 2013~2016 年 F. I. G. 國際女子競技體操評分規則。