

高雄市 107 年度全國基層訓練站體操對抗錦標賽實施計畫

一、依據教育部體育署107年6月13日臺教體署競(一)字第1070020883號函辦理。

依據高雄市教育局107年6月21日高市教健字第10733911400號函辦理。

二、計畫目的：

- (一) 增加本市及外縣市各級體操基層運動選手比賽經驗。
- (二) 促進及培養體操基訓站選手，持續參與運動訓練之興趣。
- (三) 增進體操區域性和校際運動交流。

三、計畫實施方式：

- (一) 對抗賽申辦運動種類：體操
- (二) 對抗賽舉辦時間：107年12月08日星期六（國小組）
107年12月09日星期日（國中組及高中組）
- (三) 對抗賽舉辦地點：高雄市普門中學藝文大樓四樓（體操館）
- (四) 對抗賽參加對象：經教育部體育署核定之體操基層訓練站學校選手和非基層訓練站學校選手，以及各縣市在學高中、國中、國小學生。
- (五) 對抗賽預計參與人數：
 - 1、國小男生組：預計8隊，一隊3人，約24人。（包含低、中、高組別）
 - 2、國小女生組：預計8隊，一隊3人，約24人。（包含低、中、高組別）
 - 3、國中女生組：預計8隊，一隊3人，約24人。
 - 4、國中男生組：預計8隊，一隊3人，約24人。
 - 5、高中男生組：預計8隊，一隊3人，約24人。
 - 6、高中女生組：預計8隊，一隊3人，約24人。

四、專案小組組織及運作：

職稱	姓名	現職	負責工作內容
召集人	鍾毓英	教育局體健科科长	指導督促計畫推動
副召集人	蔡國權	普門中學校長	協助督促計畫推動
執行秘書	蔡雅婷	普門中學學務主任	指導計畫推動執行
副執行秘書	葉唐豪	教育局體健科股長	指導計畫推動執行
委員	宋佩穎	教育局體健科支援教師	協助對抗賽相關事情辦理
委員	陳碧媛	大灣國民中學校長	負責計畫推動執行
委員	史瑞臨	前金國中體育老師	負責計畫推動執行
委員	黃泰益	新北市五峰國中體育老師	負責計畫推動執行
委員	黃仲強	普門中學學務副主任	協助各隊聯繫和安置
委員	蘇政宏	普門中學體育組長	協助各隊聯繫和安置
委員	高俊峯	普門中學體育副組長	協助各隊聯繫和安置
委員	紀昭文	普門中學體操教練	賽程規劃安排
委員	林佳瑩	普門中學體操教練	賽程規劃安排
委員	王婉倩	普門中學體操教練	賽程規劃安排
委員	陳侑芯	普門中學體操家長會會長	協助對抗賽相關事情辦理

五、經費預算：請參照附表

六、預期效益：

(一) 以賽代訓，增進選手臨場比賽經驗，提升選手對抗能力。

(二) 鼓勵選手多元潛能開發，肯定自我優良技能。

(三) 增加各縣市教練和選手間交流，提升專業技術水準。

(四) 檢視教練和選手技戰術的訓練效果。

(五) 觀摩各隊整體運作情形，廣納各方優勢。

(六) 激勵基訓站選手參與訓練的動力。

七、本計畫經核可後實施，修正時亦同。

高雄市 107 年度全國基層訓練站體操對抗錦標賽競賽規程

壹、依據：

教育部體育署107年6月13日臺教體署競(一)字第1070020883號及高雄市教育局107年6月21日高市教健字第10733911400號函辦理函辦理。

3

貳、目的：

- (一) 增加各體操基層運動選手訓練站培訓選手比賽經驗。
- (二) 促進訓練站選手持續參與運動訓練興趣
- (三) 增進區域性運動交流。

參、指導單位：教育部體育署

肆、主辦單位：高雄市政府教育局

伍、承辦單位：佛光山學校財團法人高雄市普門高級中學

陸、協辦單位：三好體育協會、大灣國中、前金國中

柒、比賽日期：107年12月07日~12月09日

捌、比賽地點：高雄市普門中學(藝文大樓四樓體操館)

玖、比賽組別：(一) 高中男生組 (二) 高中女生組 (三) 國中男生組

(四) 國中女生組 (五) 國小男生組 (包含低、中、高組別)

(六) 國小女生組(包含低、中、高組別)

拾、選手資格：

- (一) 高中組：民國 89 年 9 月 1 日以後出生之在學學生。
- (二) 國中組：民國 91 年 9 月 1 日以後出生之在學學生。
- (三) 國小組：民國 95 年 9 月 1 日以後出生之在學學生。
- (四) 參賽時應攜帶學生證或學籍證明資料以備查，否則不得出場比賽。

拾壹、比賽項目及組別：

成隊競賽

1. 高中男生組：計地板、鞍馬、跳馬等三項。
2. 高中女子組：計跳馬、平衡木、地板等三項。
3. 國中男生組：計地板、鞍馬、跳馬等三項。
4. 國中女生組：計跳馬、平衡木、地板等三項。
5. 國小高年級男生組：計地板、小彈簧床、跳板等三項。
6. 國小高年級女生組：計地板、平衡木、跳馬等三項。
7. 國小中年級男子組—計地板、小彈簧床、跳板等三項。
8. 國小中年級女子組—計地板、平衡木、跳板等三項。
9. 國小低年級男子組—計地板、小彈簧床、跳板等三項。
10. 國小低年級女子組—計地板、平衡木、跳板等三項。

個人全能競賽

1. 高中男生組：計地板、鞍馬、跳馬等三項。
2. 高中女子組：計跳馬、平衡木、地板等三項。
3. 國中男生組：計地板、鞍馬、跳馬等三項。
4. 國中女生組：計跳馬、平衡木、地板等三項。
5. 國小高年級男生組：計地板、小彈簧床、跳板等三項。
6. 國小高年級女生組：計地板、平衡木、跳馬等三項。
7. 國小中年級男子組—計地板、小彈簧床、跳板等三項。
8. 國小中年級女子組—計地板、平衡木、跳板等三項。
9. 國小低年級男子組—計地板、小彈簧床、跳板等三項。
10. 國小低年級女子組—計地板、平衡木、跳板等三項。

個人單項競賽

1. 高中男生組：計地板、鞍馬、跳馬等三項。
2. 高中女子組：計跳馬、平衡木、地板等三項。
3. 國中男生組：計地板、鞍馬、跳馬等三項。
4. 國中女生組：計跳馬、平衡木、地板等三項。
5. 國小高年級男生組：計地板、小彈簧床、跳板等三項。
6. 國小高年級女生組：計地板、平衡木、跳馬等三項。
7. 國小中年級男子組—計地板、小彈簧床、跳板等三項。
8. 國小中年級女子組—計地板、平衡木、跳板等三項。
9. 國小低年級男子組—計地板、小彈簧床、跳板等三項。
10. 國小低年級女子組—計地板、平衡木、跳板等三項。

拾貳、參加對象：

- (一)體育署 107 年核准之基層訓練站得以學校單位優先組隊參賽。
- (二)每校不限一隊，每隊報名至多 4 人，下場 4 人，取 3 人成績，未滿 3 人之隊伍，只能參加個人全能與單項競賽。
- (三)同一單位團隊競賽、全能競賽、單項競賽至多取 2 人（名）。
- (四)非體育署核可的訓練站可以以學校為單位組隊報名參加，但不得超過各組參賽隊數二分之一。

拾參、比賽規則：

- (一)高中男子組、國中男子組：採用 F. I. G 2016 -2020 國際體操青少年男子規則，團體、全能，跳馬單項決賽採用第三競賽，得分為兩跳平均。
- (二)高中女子組、國中女子組：採用 F. I. G 2016 -2020 國際體操女子規則，團體、全能，單項決賽採用第三競賽，得分為兩跳平均(可相同/可不相同組別)。
- (三)國小高年級男子組：依初級級規定動作與小彈簧床動作規則實施。
- (四)國小中年級男子組：依初級級規定動作與小彈簧床動作規則實施。
- (五)國小低年級男子組：依基礎級規定動作與小彈簧床動作規則實施。

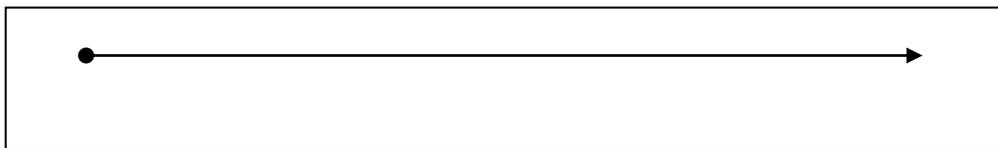
基礎級規定動作

(國小一、二年級比賽動作)

(一)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0.2分。
 2、『後滾翻』→『直膝後滾翻』，加0.1分。→『直膝後滾翻倒立』，加0.2分。
 3、『左右分腿跳』，成劈腿狀(分腿180度)，加0.2分。



(二)跳板：

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。

【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起評分為10.0分

初級規定動作

(國小三至六年級比賽動作)

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。

【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 (7.0)
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 (7.4)	12	直體後空翻轉體 720 度 (7.8)

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

小彈簧床動作難易度表（國小組全年級）

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

最後得分：取實施二次動作最高分之一次為其最後得分，動作可任選可重複。

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 (6.2)
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 (5.8)	團體後空翻轉體 720 度 (6.2)
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 (7.0)	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

（六）國小高年級女子組：採用採用 F. I. G 2016 -2020 國際女子體操規則團體、全能，

單項決賽採用第三競賽，得分為兩跳平均(可相同/可不相同組別)。各項結束動

作 A+0.1 B+0.2分，C+0.3分，D+0.4分更高難度以此類推加分。

（七）國小中年級女子組：採用中華民國體操協會競技體操規則，國小中年級女生組

規則實施。*國小中年級女生組比賽規則如附件。

（附件）國小中年級女生組評分規則

跳板項目

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動作(可同/可不同)，依兩次動作平均為其最終得分。

【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	直體前空翻轉體 540 度 (6.8)	14	直體前空翻轉體 720 度 (7.0)	15	直體前空翻轉體 900 度 (7.2)
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	直體後空翻轉體 540 度 (7.2)	11	直體後空翻轉體 720 度 (7.4)	12	直體後空翻轉體 900 度 (7.6)

※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

平衡木項目

平衡木：由地面量起高度為100公分，中間可加10~20公分保護墊；依下列規定動作編排

1-動作編排 <時間：90 秒內>

(1)平衡木 項目 D 分起評分如下：

(2)上法：以下擇一 (+0.5 分)

正面分腿上、中穿(併/分腿)、木中跳上(單/雙腳)

(3)跳躍：請擇二不同動作(各+0.5)共 1.0 分

正面垂直跳 1/2、垂直挺身跳 1/2、前後分腿跳、狼跳、正面 v 字跳、斜向前後分腿跳

★二個不同跳躍直接連接可(+0.5分)

(4)體操系：請擇二不同動作（各+0.5）共1.0分

前抬/踢腳 135 度以上(左右腳各一次/連續)、單腳立轉 1/1、水平靜止動作(2 秒)

(5)技巧系：請擇二個不同動作(各+1.0分)共2.0分

後/前軟、側翻、前手翻、後手翻、側翻內轉

(6)下法：以下擇一（+1.0分）

前空翻(團/屈)、後空(團/屈) ★下法可於木中木端。

2-實施與得分：E分10.0分起扣分，最後得分為D分(起評)+E分(扣分)

(1)逾時扣-0.3分。

(2)沒有近木扣 -0.3分

(3)平衡木項目 E 分起評分如下：8 個及 8 個以上動作 -不扣分

6 - 7 個動作 - 4.00 分

4 - 5 個動作 - 6.00 分

2 - 3 個動作 - 8.00 分

0 - 1 沒有動作 - 10.0 分

地板項目

1-依下列動作編排，需搭配音樂 <時間：90 秒內>

2-地板項目 E 分起評分如下：7 個及 7 個以上動作 -不扣分

5 - 6 個動作 - 4.00 分

3 - 4 個動作 - 6.00 分

1 - 2 個動作 - 8.00 分

0 沒有動作 - 10.0 分

3-動作編排：

(1)第一類動作：至多可擇三個(各+0.3分)

側翻、前/後軟翻、前/後滾翻+分腿身體前趴下、倒立前滾翻、後滾倒立。

(2)第二類動作：至多可擇三個(各+0.5分)

單/雙腳前後分腿跳、垂直跳轉 1/1、正面分腿跳、垂直挺身跳、側向大跨跳、交換腿跳

★此類動作必須是 2 個加上小跑步的直/間接實施，若有三個動作連接可+0.5分

(3)第三類動作：至多可擇 1 個(+0.5分)

靜止單腳水平(2sec)、單足立姿旋轉 1/1、跨蹲單腳旋轉 1/1

(4)第四類動作：至多可擇三個(各+1.00分)

前手翻(單/雙腳)、側翻內轉、後手翻、團身後空翻/前空翻、直體後空。

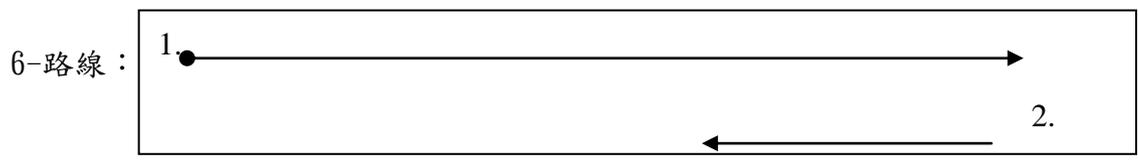
★此類動作可以單獨/連接實施，2 個動作連接可+0.2分(其中一個是空翻)、三個動作連接可+0.5分(其中一個是空翻)

(5)整套動作均有上述四類者+0.5分

4-扣分：(實施(E分)10.0分))

- (1)上述動作不得重複，重複不計難度，實施照扣。
- (2)逾時扣-0.3分。
- (3)沒有近地-0.3分。(D分扣分)
- (4)依動作先後順序取7個或以上動作，作為難度價值分計算。
- (5)依 FIG 2016-2020 女子規則實施扣分。

5-難度：依上述四類動作價值給難度分數。



(七)國小低年級女子組評分規則

跳板項目

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動作(可同可不同)，依兩次動作平均為其最終得分。

【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	直體前空翻轉體 540 度 (6.8)	14	直體前空翻轉體 720 度 (7.0)	15	直體前空翻轉體 900 度 (7.2)
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	團身後後翻轉體 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	直體後空翻轉體 540 度 (7.2)	11	直體後空翻轉體 720 度 (7.4)	12	直體後空翻轉體 900 度 (7.6)
----	---------------------	----	---------------------	----	---------------------

※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。

平衡木項

(三) 平衡木：由地面量起高度為100公分，中間可加20~40公分保護墊；依下列規定動作編排

1-動作編排 <時間：50 秒內>

(1)平衡木 項目 D 分起評分如下：

(2)上法以下擇一 (+0.5 分)

正面分腿上、中穿(併/分腿)、木中跳上(單/雙腳)

(3)跳躍請擇二不同動作 (各+0.5)共 1.0 分

正面垂直跳、垂直挺身跳、前後分腿跳、貓跳

(4)體操系請擇二不同動作 (各+0.5)共 1.0 分

前抬/踢腳 135° 以上(左右腳各一次/連續)、單腳立轉 1/2、水平靜止動作(2 秒)

(5)下法以下擇一 (+1.0 分)

垂直跳轉 1/1、正面分腿跳轉 1/2、側翻下

★下法可於木中木端。

(6) E 分 10.0 分起扣分，最後得分為 D 分(起評)+E 分(扣分)

地板項目

地板：

1-依下列動作編排，不需搭配音樂 <時間：60 秒內>

2-地板項目 E 分起評分如下：8 個及 8 個以上動作 -不扣分

6 -7 個動作 - 4.00 分

4 - 5 個動作 - 6.00 分

2 -3 個動作 - 8.00 分

0 -1 沒有動作 - 10.0 分

3-動作編排：

(1)第一類動作：(各+0.5 分)

前滾翻、後滾翻、側翻、前/厚軟翻、前/後滾翻+分腿身體前趴下、倒立前滾翻、後滾倒立。

(2)第二類動作：(各+0.5 分)

單/雙腳前後分腿跳、垂直跳轉 1/1、正面分腿跳、垂直挺身跳、側向大跨跳

★此類動作可以單獨/連接實施，2 個動作連接可+0.2 分、三個動作連接可+0.5 分

(3)第三類動作：(各+0.5 分)

靜止單腳水平(2sec)、單足立姿旋轉 1/1、跨蹲單腳旋轉 1/1

(4)第四類動作：(各+1.0分)

前手翻(單/雙腿)、側翻內轉、後手翻、團身後空翻、團身前空翻。

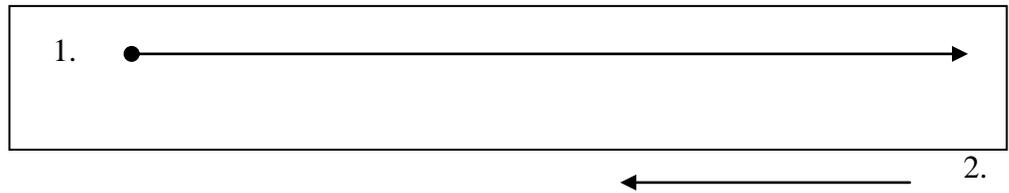
★此類動作可以單獨/連接實施，2個動作連接可+0.2分、三個動作連接可+0.5分(其中一個是空翻)

4-扣分：(實施(E分)10.0分))

- (1)上述動作不得重複，重複不計難度，實施照扣。
- (2)逾時扣-0.3分。
- (3)沒有近地-0.3分。
- (4)依動作先後順序取8個或以上動作，四類動作均要有，缺一類各扣-0.5
- (5)動作實施依規則扣分。

5-難度：依上述四類動作加分。

6-路線：



拾肆、領隊會議與賽程抽籤：107年12月07日(星期五)下午13:00分-14:00分，普

門中學(藝文大樓四樓體操館)舉行，未到者由大會代抽，不得異議。

拾伍、獎勵：優勝隊伍頒發獎盃(一至四名)、獎牌與獎狀(一至八名)。

同一學校之決賽成績，團隊項目取至多二名，全能取至多二名，個人單項取至多兩名。

拾陸、申訴：

- (一)凡任何有關競賽方面的質疑，請於技術會議、裁判會議提出，不得提出抗議。
- (二)若提出難度申訴，須提出書面申訴書及繳交5,000元之保證金；申訴成立即退回保證金，不成立之保證金納入承辦單位推展體操發展經費。

拾柒、本規程如有未盡事宜，得由大會修正後於領隊教練會議公佈實施。

拾捌、工作人員表現優異者，按『高雄市各級學校及幼稚園教職員工獎勵事件處理要點』

辦理敘獎。

總賽程表

日期	時間	賽程內容
12月07日 (星期五)	9:00~10:30	國小組低年級男女生練習時間
	10:30~12:00	國小組中年級男女生練習時間
	13:00~14:00	國小組高年級男女生練習時間
	13:00~14:00	領隊教練會議，藝文大樓4F 國際會議廳
	14:00~16:00	國中組及高中組男女生練習時間
	16:00~18:00	比賽場地整理
12月08日 (星期六)	8:00~8:50	參賽單位報到;裁判會議;國小組練習
	9:00~10:50	國小低年級男、女組--成隊、全能、單項比賽
	11:00~11:50	*開幕典禮-國小低年級男、女組頒獎典禮
	12:00~12:50	*(國小中、高年級男、女組暖身時間)
	13:00~14:50	國小中年級男、女組--成隊、全能、單項比賽
	15:00~15:20	*(國小高年級男、女組暖身時間)
	15:30~17:20	國小高年級男、女組--成隊、全能、單項比賽
	17:30~18:00	國小高年級男、女組頒獎典禮
	17:30~18:00	國中組及高中組男女自由練習時間
	18:00~18:30	比賽場地整理時間
12月09日 (星期日)	8:00~8:50	參賽單位報到、裁判會議國中、高中女子練習
	9:00~10:50	國中女子組--成隊、全能、單項比賽
	11:00~11:20	*(高中女子組暖身活動)
	11:30~12:50	高中女子組--成隊、全能、單項比賽
	13:20~13:40	國中女子組、高中女子組頒獎典禮
	13:20~14:10	*(國中男子組暖身活動)
	14:20~16:10	國中男子組--成隊、全能、單項比賽
	16:20~18:20	高中男子組--成隊、全能、單項比賽
18:20~18:40	國中男子組、高中男子組頒獎典禮	

參賽單位

各組賽程表

12月7日(星期五)

時間	賽程內容
9:00-10:30	國小組低年級男女練習
10:30-12:00	國小組中年級男女練習
13:00-14:00	國小組高年級男女練習
13:00-14:00	領隊教練會議
14:00-16:00	國高中男女生練習
16:00-18:00	比賽場地整理

12月8日 星期六上午(國小低年級女子組賽程表)

時間	賽程內容		
8:00~8:50	參賽單位報到;裁判會議;國小組練習		
	跳板	平衡木	地板
9:00~9:25	1		
9:50-10:15		2	
10:40-11:05			3
11:00~11:50	*開幕典禮-國小低年級男、女組頒獎典禮		
12:00~12:50	(國小中、高年級男、女組暖身時間)		

12月8日 星期六上午(國小低年級男組賽程表)

時間	賽程內容		
8:00~8:50	參賽單位報到;裁判會議;國小組練習		
	地板	小彈簧床	跳板
9:00~9:25	1		
9:50-10:15		2	
10:15-10:40			3
11:00~11:50	*開幕典禮-國小低年級男、女組頒獎典禮		
12:00~12:50	(國小中、高年級男、女組暖身時間)		

12月8日 星期六下午(國小中年級女子組賽程表)

時間	賽程內容		
	跳板	平衡木	地板
13:00~13:25	1		
13:00~13:25		2	
14:15-14:40			3
15:00~15:20	*(國小高年級男、女組暖身時間)		

12月8日 星期六下午(國小中年級男子組賽程表)

時間	賽程內容		
	地板	小彈簧床	跳板
13:00~13:25	1		
13:00~13:25		2	
14:15-14:40			3
15:05-15:30	國小中年級女組頒獎典禮		

12月8日 星期六下午(國小高年級女子組賽程表)

時間	賽程內容		
	跳板	平衡木	地板
15:30-15:55	1		
15:55-16:20		2	
16:20-17-40			3
17:40-18:00	國小高年級女組頒獎典禮		

12月8日 星期六下午(國小高年級男子組賽程表)

時間	賽程內容		
	地板	小彈簧床	跳板
15:30-15:55	1		
15:55-16:20		2	
16:20-17-40			3
17:40-18:00	國小高年級男組頒獎典禮		

12月9日 星期日上午 (國高中女子組賽程表)

時間	賽程內容		
	跳馬	平衡木	地板
8:00~8:50	參賽單位報到、裁判會議、國高中女子練習		
9:00~9:25	1		
9:25-9:50		2	
9:50-10:15			3
10:15-10:40			
10:40-11:00			
11:00-11:25	高中女子組暖身		
	跳馬	平衡木	地板
11:30-11:55	1		
11:55-12:20		2	
12:20-12:45			3
12:45-13:10			
13:20~13:40	國中女子組、高中女子組頒獎典禮		

第一組 國女

()

()

()

()

()

第二組 高女

()

()

()

()

()

12月9日 星期日下午 (國高中男子組賽程表)

時間	賽程內容		
13:20-14:10	(國中男子組暖身活動)		
	地板	鞍馬	跳馬
14:20~15:45	1		
16:10-16:35		2	
16:00-16:25			3
16:50-18:15	國中男子組、高中男子組頒獎典禮		

第一組 國男

()

()

()

()

()

()

第二組 高男

()

()

()

()

()

(附件一)

107 年全國基層訓練站體操對抗錦標賽

報 名 表

單位 (隊名): _____

領隊: _____ 管理: _____

教練: _____ 組別: _____

編號	姓名	出生年月日	身分證字號	年級	實際指導教練
1					
2					
3					
4					

需代訂用餐 12/8 早餐 12/8 午餐 12/9 早餐 12/9 午餐
葷_____個、素_____個，共_____個

需安排住宿 12/7 12/8 男____位、女____位 臨時停車證需_____張

壹、報名人數:

1. 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，每隊報名人數多 4 人，不足 3 人時不計成隊競賽。
2. 國小請註明國小低、中、高之組別。
3. 掛名教練需具備 C 級以上體操教練證照。
4. 參賽單位報名時請檢附學校開立之學籍證明。

貳、報名方式:

報名表請於 107 年 11 月 20 日 16:00 前，網路上報名網址 <http://www.sinyu.idv.tw/gymnast/2018120801/show.asp> 填寫報名資料，並請電話確認 07-6562676#115 蘇政宏組長。

中華民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日 領隊或教練簽名: _____

(附件二)

高市 107 年度基層訓練站對抗賽出場序			高市 107 年度基層訓練站對抗賽出場序		
學校：_____國小/國中/高中			學校：_____國小/國中/高中		
項目： <input type="checkbox"/> 平衡木 <input type="checkbox"/> 地板 <input type="checkbox"/> 跳板/馬			項目： <input type="checkbox"/> 平衡木 <input type="checkbox"/> 地板 <input type="checkbox"/> 跳板/馬		
組別： <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 低/中/高年級			組別： <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 低/中/高年級		
順序	姓名	備註	順序	姓名	備註
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
高市 107 年度基層訓練站對抗賽出場序			高市 107 年度基層訓練站對抗賽出場序		
學校：_____國小			學校：_____國小		
項目： <input type="checkbox"/> 平衡木 <input type="checkbox"/> 地板 <input type="checkbox"/> 跳板/馬			項目： <input type="checkbox"/> 平衡木 <input type="checkbox"/> 地板 <input type="checkbox"/> 跳板/馬		
組別： <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 低/中/高年級			組別： <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 低/中/高年級		
順序	姓名	備註	順序	姓名	備註
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		

教練簽名：

日期： 年 月 日

(附件三)

高市 107 年度基層訓練站對抗賽出場序			高市 107 年度基層訓練站對抗賽出場序		
學校：_____國小			學校：_____國小		
項目： <input type="checkbox"/> 小彈簧床 <input type="checkbox"/> 地板 <input type="checkbox"/> 跳板			項目： <input type="checkbox"/> 小彈簧床 <input type="checkbox"/> 地板 <input type="checkbox"/> 跳板		
組別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 低/中/高年級			組別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 低/中/高年級		
順序	姓名	備註	順序	姓名	備註
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
高市 107 年度基層訓練站對抗賽出場序			高市 107 年度基層訓練站對抗賽出場序		
學校：_____國中/高中			學校：_____國中/高中		
項目： <input type="checkbox"/> 地板 <input type="checkbox"/> 鞍馬 <input type="checkbox"/> 跳馬			項目： <input type="checkbox"/> 平衡木 <input type="checkbox"/> 地板 <input type="checkbox"/> 跳馬		
組別： <input type="checkbox"/> 男			組別： <input type="checkbox"/> 女		
順序	姓名	備註	順序	姓名	備註
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		

教練簽名：

日期： 年 月 日

(附件四)

高雄市 107 年度基層訓練站對抗賽運動員資格申訴書

申訴單位		職稱		姓名	
提出時間	年	月	日	時	分
被申訴者 姓名		單位		參加種 類項目	
申訴事實				證件 或 證人	
運動競賽 小組裁定					

21

高雄市107年度基層訓練站體操對抗賽組織委員會運動競賽小組召集人

(簽名)

註：

- 一、凡未按各項規定辦理之申訴(新台幣5,000元)，概不受理。
- 二、單位領隊簽名權，可按本競賽規程有關規定，由領隊本人簽名或教練簽名辦理。