

何謂彈翻體操？

如何運用彈翻體操輔助專項訓練？

國立體育大學 陸上系 三年級 樂煒茹



大綱

- 彈翻體操
- 如何運用
- 影片欣賞
- 資料來源



彈翻體操---起源

- 義大利語
- 馬戲團
- 表演
- 訓練



彈翻體操---歷史

- 1947
- 1964
- 1969
- 1999
- 2000



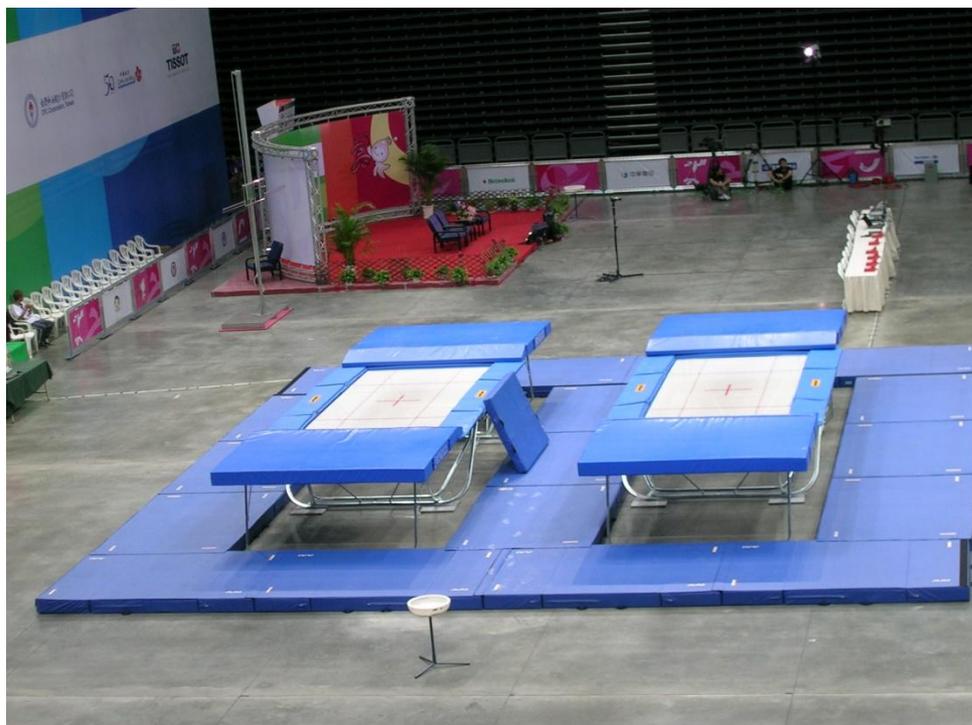
彈翻體操---規則

- 3套不同的動作
- 技術分 (ex:6+7+8+7+9)
- 難度分
- 同步分



彈翻體操---場地器材規格

- 長 510 ± 10 公分，寬 300 ± 5 公分，高 110 ± 5 公分(尼龍床尺寸 $426\text{cm}\times 213\text{cm}$)
- 大會設4名場邊保護員，另所屬教練必須擔任保護員



彈翻體操---服裝

- 比賽時，選手穿著體操服及襪子(或體操鞋)



彈翻體操---自訂規則

中華民國體操協會彈翻床規定動作

中華民國體操協會訂定

公開組 1-5 級動作

(男女組分開比賽，規定動作相同)

第 2、3、10 級每級各 10 個動作，每個動作配分 1.0 分，合計 10.0 分。

4-9 級每級各 8 個動作，每個動作配分 1.0，額外加上 2.0 分，合計 10.0 分。

第 1 級(1 年級)	第 2 級(2 年級)	第 3 級(3 年級)	第 4 級(4 年級)	第 5 級(5 年級)
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 圓身跳(抱膝跳)	1 抱膝跳	垂直跳轉體 360°	圓身後空翻	直體後空翻
2 連續 10 次垂直跳	2 垂直跳	垂直跳	擺臀跳(神龍擺尾)	分腿跳
急停	3 擺臀跳(神龍擺尾)	太空跑步(太空漫遊)	分腿跳	立彈轉體 180°至腹落
	4 垂直跳	垂直跳	屈體跳	腹彈轉向 180°至腹落
	5 分腿跳	垂直跳轉體 180°	立彈至腹落	腹彈起
	6 垂直跳	分腿跳	腹彈至臀落	垂直跳轉體 360°
	7 垂直跳轉體 180°	立彈轉體 180°至臀落	坐彈轉體 360°至臀落	屈體跳
	8 垂直跳	坐彈轉體 180°至臀落	坐彈起	垂直跳
	9 立彈至臀落	坐彈起	急停	急停
	10 坐彈起	垂直跳		
	急停	急停		

彈翻體操---自訂規則

中華民國體操協會彈翻床規定動作
中華民國體操協會訂定

公開組 6-10 級動作

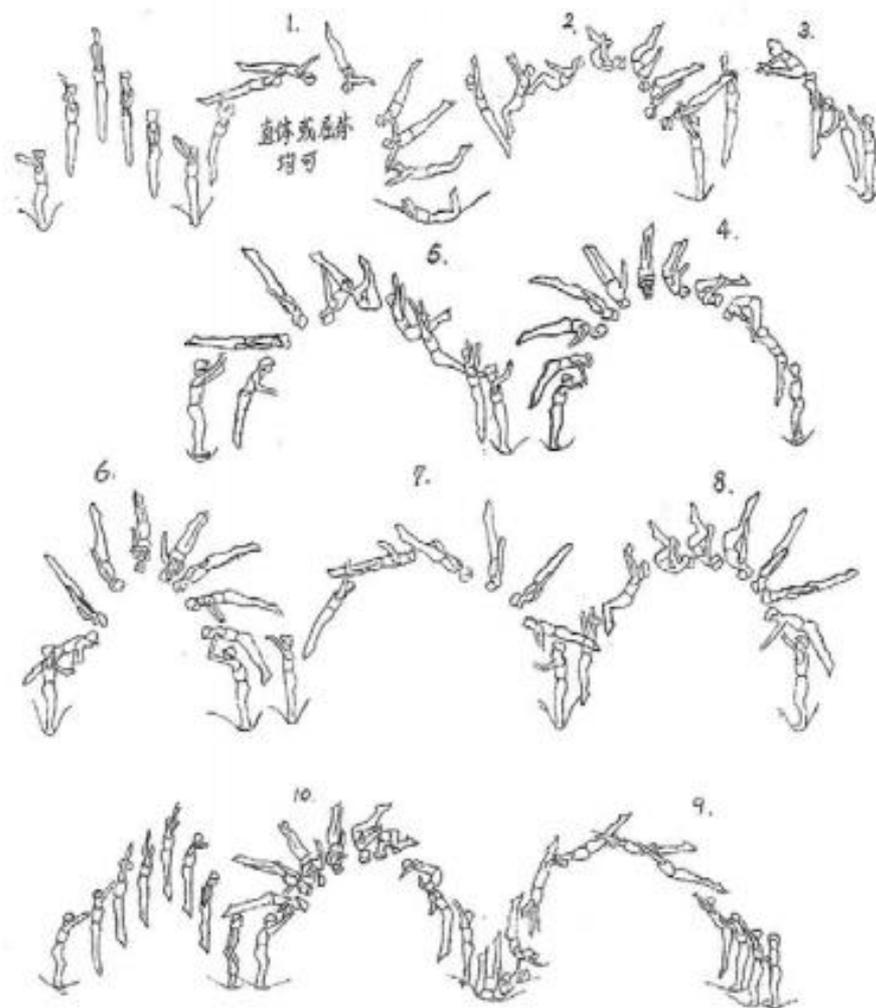
(男女組分開比賽，規定動作相同)

第 2、3、10 級每級各 10 個動作，每個動作配分 1.0 分，合計 10.0 分。

4-9 級每級各 8 個動作，每個動作配分 1.0，額外加上 2.0 分，合計 10.0 分。

	第 6 級 (6 年級)	第 7 級 (7 年級)	第 8 級 (8 年級)	第 9 級 (9 年級)	第 10 級 (高中生以上)
	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	圓身後空翻	屈體後空翻	屈體後空翻 3/4 至腹落	屈體後空翻 3/4 至腹落	屈體後空翻 3/4 至腹落
2	抱膝跳	屈體跳	腹彈起轉體 180° 至腹落	腹彈後空翻 5/4 至足落	腹彈後空翻 5/4 至足落
3	立彈至背落	屈體前空翻轉體 180°	腹彈起	分腿跳	分腿跳
4	坐彈轉體 180° 至背落	抱膝跳	屈體跳	屈體前空翻轉體 180°	屈體前空翻轉體 180°
5	坐彈起	圓身後空翻	屈體後空翻	屈體後空翻	屈體後空翻
6	分腿跳	圓身前空翻轉體 180°	屈體前空翻轉體 180°	直體前空翻轉體 180°	直體前空翻轉體 180°
7	立彈轉體 180° 至腹落	分腿跳	直體後空翻	直體後空翻	直體後空翻
8	腹彈起	直體後空翻	直體前空翻轉體 180°	圓身後空翻	圓身後空翻
9	急停	急停	急停	急停	直體前空翻 3/4 至背落
10					圓身前空翻 5/4 轉體 180°
					急停

彈翻體操---自訂規則



公開組
高中生
(第10級)

預跳

1. 直體後空翻至腹落
 2. 屈體後空翻至足落
 3. 分腿跳
 4. 屈體前空翻轉體180°
 5. 屈體後空翻
 6. 直體前空翻轉體180°
 7. 直體後空翻
 8. 團身後空翻
 9. 前空翻至背落(團身)
 10. 團身前空翻轉體180°
- 緩衝-跳-急停

彈翻體操---自訂規則

- 不按規定動作順序實施，將被視為動作中斷，引起中斷的動作將不被計算分值，裁判僅就先前完成之動作給予評分
- 預跳動作在一分鐘內不扣分，61-90 秒扣 0.1 分，91-120 秒扣 0.2 分，超過 120 秒扣 0.3 分
- 結束動作後可以再做一個緩衝跳(垂直跳)，但隨後再出現之多餘動作時，將被 E 裁判扣 1.0 分
- 比賽時，選手所屬的教練應手持保護墊，站在床邊面對裁判席的位置，負責選手的安全保護工作，否則該選手不得進行比賽。



如何運用

- 跳躍
- 反彈
- 高度



如何運用---體操



如何運用---跳水



影片欣賞



資料來源

- 中華百科全書
- 文化體育學刊
- 蘋果日報
- 維基百科



謝謝大家

~THE END~

