

有氧競技體操A組難度的說明

演講者:宋家豪
指導教授:陳光輝

壹.前言

- 有氧體操主要結合競技體操與有氧舞蹈特性所發展的一項技術性競技運動。有氧體操是透過音樂伴奏加上難度動作，表現出選手複雜且高難度的動作。在1980年，些許國家開始舉辦有氧體操的競賽，慢慢的逐漸擴大為國際性的比賽。全國有氧競技體操錦標賽是中華民國在1998年首次在體操項目中推出的正式比賽。有氧競技體操的競技含意，意旨透過體操比賽來欣賞個人的運動表現，以了解其技術、體能、心理層面。(認識有氧體操的基本)

- 目前有氧體操尚未納入亞奧運比賽項目，此運動項目較少人知道，許多國小在努力推廣當中，但因一年只有一場國內比賽，發展非常有限，再加上訓練系統與規則尚無較深入的探討，常常選手在難度上的發展遠遠不及國外選手甚至出國比賽難度的分數落差非常大，因此針對規則的探討以及訓練上的各個研究都是未來值得研究的方向，建議未來可以從這兩個方面下手研究。(國內有氧體操發展的現況)

- 筆者認為，大眾對有氧競技體操這項目較陌生，甚至會誤以為是競技或韻律體操，因此，筆者希望透過此篇論文讓讀者清楚知道有氧競技體操的A組難度，也能讓許多有氧競技體操的選手以此論文為範例做更多關於有氧競技體操的文章，讓有氧競技體操這個項目讓更多人知道。

(目標)

貳. 有氧競技體操的規則概述

- 目前有氧體操的規則為四年修改一次，由**FIG**所制訂，筆者主要以成人組(18歲以上)的比賽項目、場地規定、服裝規定和整套動作組成與時間等四大項做說明。

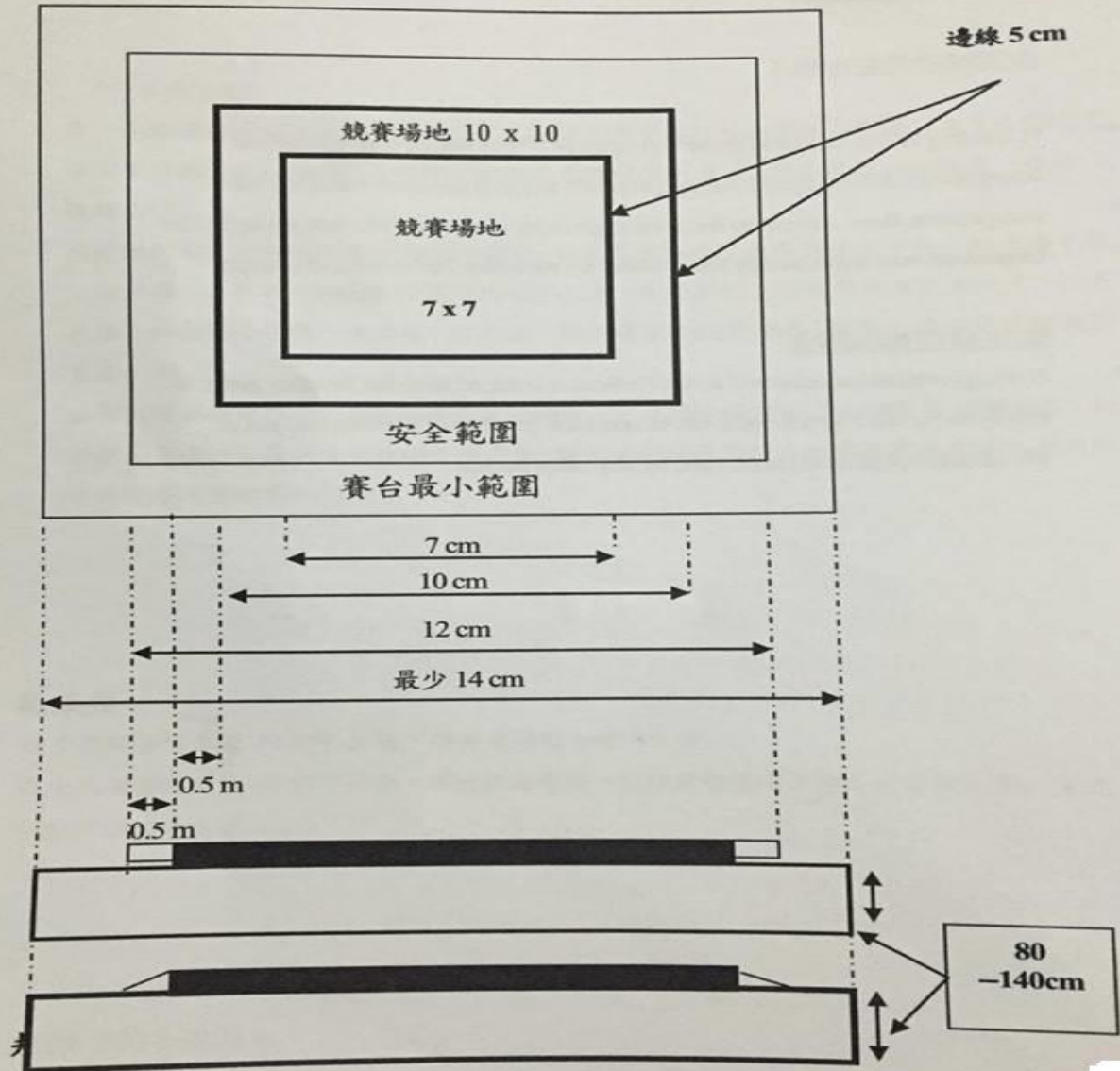
(一)比賽項目

- 比賽的組別分為國家預備組、年齡一組、年齡二組和成人組。國家預備組為**9-11**歲，年齡一組為**12-14**歲，年齡二組為**15-17**歲，成人組為**18**歲以上。比賽項目主要分為男子單人、女子單人、混合雙人、三人、五人。混合雙人的部分依照規定必須為一男一女作搭配。而三人和五人就沒有男女的限制。

(二)場地規定

- 比賽的賽台是80-140cm高，後方則有背板作遮擋，賽台的大小不得小於14mX14m。競賽地板為12mX12m，但比賽的場地真正為7mX7m和10mX10m，7mX7m主要為國家預備組、年齡一組與年齡二組。

1. 10比賽場地



(三)服裝規定

- 規則對比賽的服裝要求非常高，選手的頭髮必須固定住不得有過多的晃動，腳上穿著的鞋子必須為全白有氧鞋，襪子部分需著白色運動襪。男子服裝需著連身有氧服裝，不許有任何亮片，短袖或背心皆可。女子服裝需著連身有氧服及肉色或透明褲襪，衣服前面領口不得低於鎖骨，但可加亮片，短袖、背心或長袖皆可。所有比賽服裝不得有戰爭、暴力、宗教信仰和動物等主題的圖案。

(四)整套動作組合與時間

- 整套動作由基本步伐、難度、技巧動作、連接動作、抬舉等完成。整套時間規定分為1分15秒加減五秒(國家預備組和年齡一組)和一分30秒加減5秒(年齡二組和成人組)。其動作以下說明
- 1.基本步伐
- 2.難度
- 3.技巧動作
- 4.連接動作
- 5.抬舉

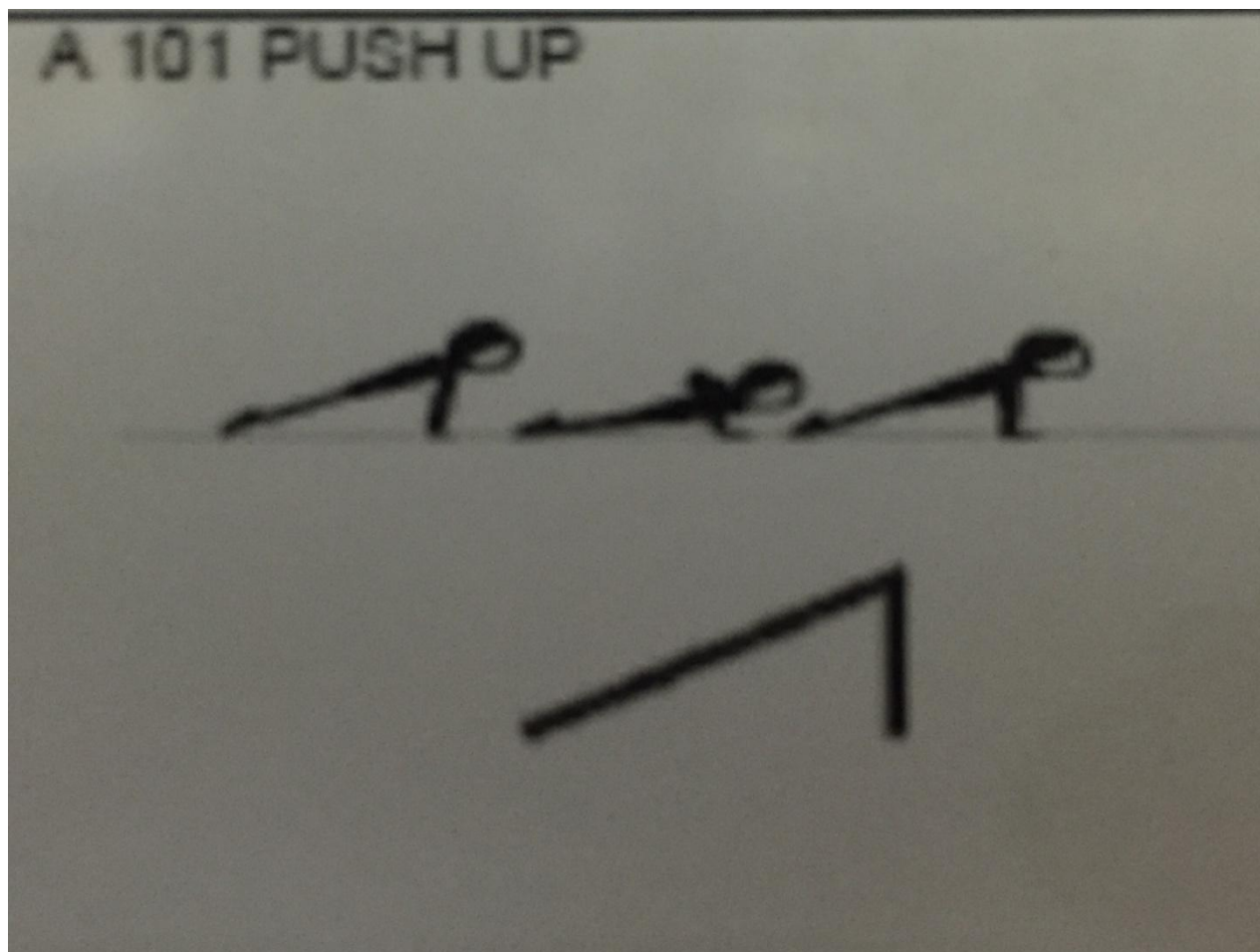
參.A組難度

-
- 難度因新制從**12**個改為**10**個，主要在於提升難度的強度，以及提升世界有氧體操的水準。A類難度主要以伏地挺身為基礎做變化。由新制規則來看，A類動作級別上升幅度最大，也是四個組別之最。新制規則的改變，A類難度在整套動作中的編排將會大幅的增加。難度動作的提升是有氧體操進入更大型比賽的重要條件，也是運動選手在比賽中獲取分數的重要途徑。
(A組難度的重要性)

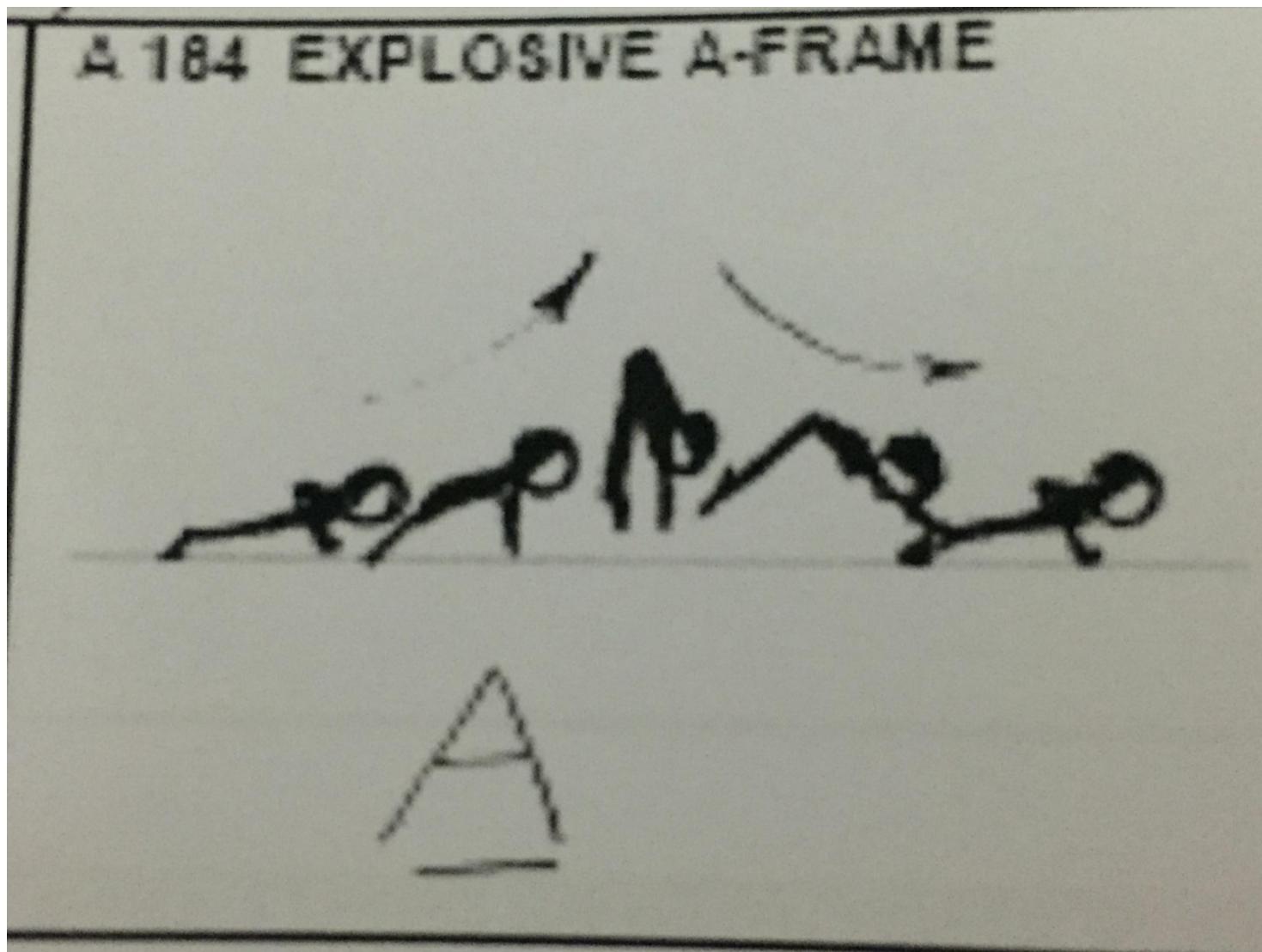
- 難度動作分為:A-伏地挺身類，B-支撐類，C-跳躍類，D-柔韌類等四大項難度動作(圖一)。每個類別都會區分成各個組別，為根命組。類根命組又細分為伏地挺身、伏地挺身騰起、支撐騰起、旋腿、直升機五組。而各個根命組又以其所屬之難度為根命名。(A組難度細分)

類別	根命組	根命名
A 動力性力量	伏地挺身組 伏地挺身騰起組 支撐騰起組 旋腿組	伏地挺身，文森伏地挺身 伏地挺身騰起，提臀起，分切 銳角支撐，反切 旋腿，湯瑪斯
B 靜力性力量	支撐組 高直角支撐組	分腿支撐，直角支撐 高直角支撐，銳角支撐
C 跳與躍	直體跳組 水準跳組 團身跳組 屈體跳組 分腿跳組 縱劈腿跳組 踢腿跳組 水平鏟組	空轉，自由落體 給納，燕式水平 團身跳，科薩克 屈體跳 分退跳，橫劈腿跳 跨跳，交換腿跳，剪氏變身跳 水平鏟
D 平衡與柔韌	劈腿組 轉體組 平衡轉體組 依柳辛組	縱劈腿，橫劈腿，垂直劈腿轉體 轉體，水準控腿立轉 搬腿轉體 依柳辛

伏地挺身類

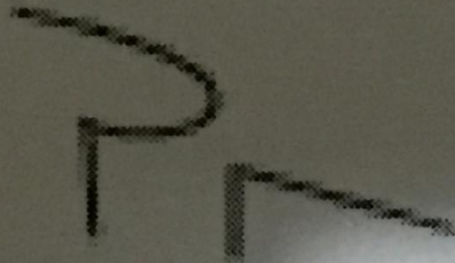
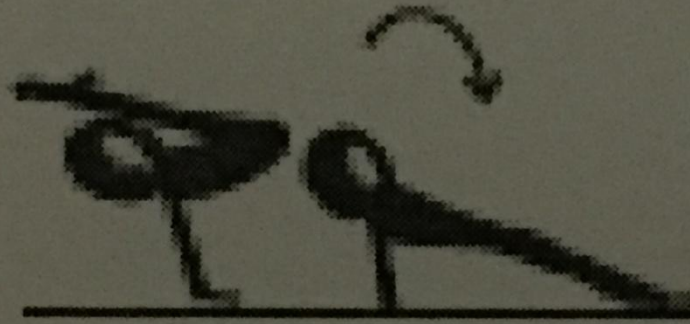


伏地挺身騰起類

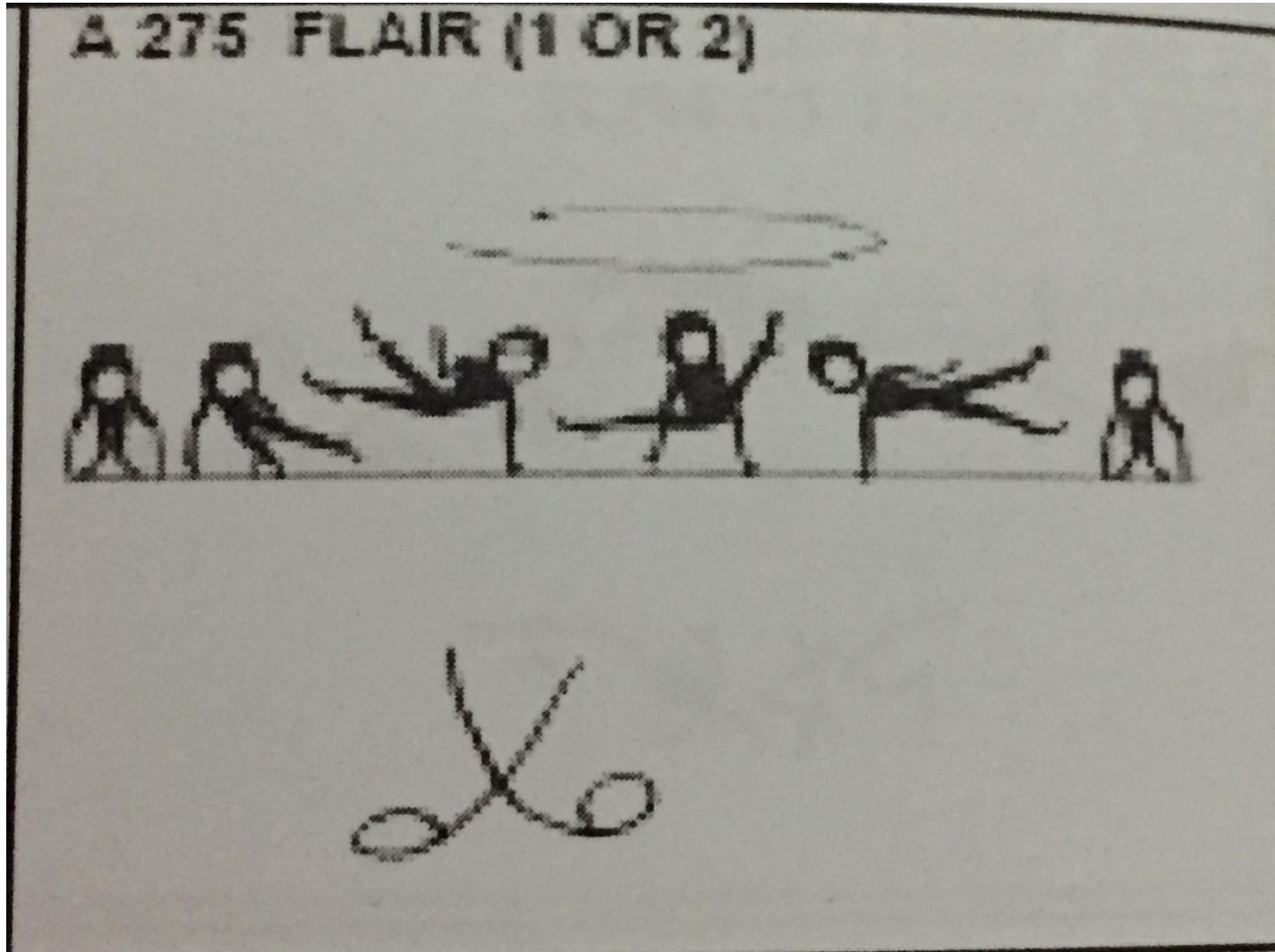


支撐騰起類

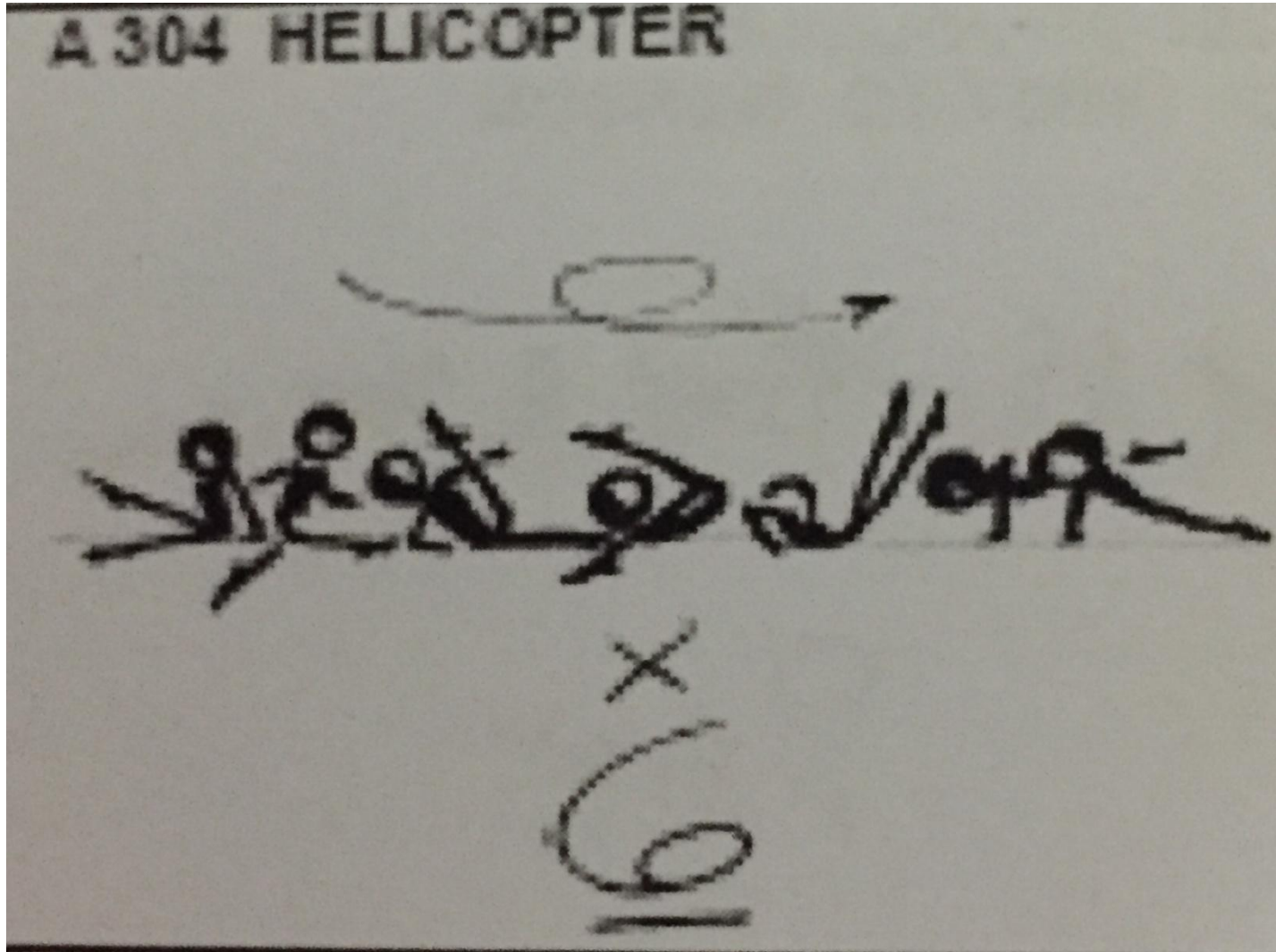
A 222 HIGH V SUPPORT
TO BACK SUPPORT



旋腿類



直升機類



肆.結語

- 此次透過A組難度的介紹，目的在於讓大眾知道有氧體操中難度的部分，也希望許多有氧競技體操的選手或教練，能夠以此論文為範本做更多有氧競技體操的探討，讓此項目的內容更廣為人知，也讓更多只知道競技體操或韻律體操的大眾，知道還有一項新的體操項目。

參考文獻

- 童俊貴(2006): 2005亞洲室內運動會有氧體操男子個人項目成績分析。大專體育學刊8卷3期，99-106頁。
- 李耀祥(2008):競技健美操難度動作演變的分析與探究。山東師範大學2008年論文1-2頁。
- 高明峰，黃芊禎(2009)有氧體操規則簡介與動作特性。大專體育105期7-14頁。
- 郭佩琦，林郁捷，方介民，周峻忠(2013)國際有氧體操項目新舊制評分規則修訂與未來趨勢發展之探討。屏東教大運動科學學刊8期73-82頁。
- 童俊貴，黃茂生，淺談有氧競技運動。大專體育73期145-150頁。
- 林高正，方零，黃致豪，體操運動提升幼兒身體素質之探討。運動健康休閒學報6期209-219頁。
- 陳光輝，鄭黎暉，陳銘堯(2009)競技體操選手基本動作練習應注意事項探討。中華體育季刊23卷1期138-143頁。
- 盧月強，李慧(2006):國際競技健美操新規則難度變化分析。河南師範大學學報(自然科學版) 34卷4期161-163頁。
- 陳瑞琴，汪康樂，徐小星(2010):第10屆健美操世界錦標賽各項難度組合動作的分析。蘇州大學學報(自科版) 26卷2期 87-90頁。
- 王陽春(2005)，論規則的修改與體操的觀賞性價值。西北師範大學學報(自然科學版)，41卷3期，93-95頁。

THE END