

女子競技體操評分規則



報告人：莊淑雲

大綱

一.跳馬

二.高低槓

三.平衡木

四.地板

五.影片欣賞

跳馬

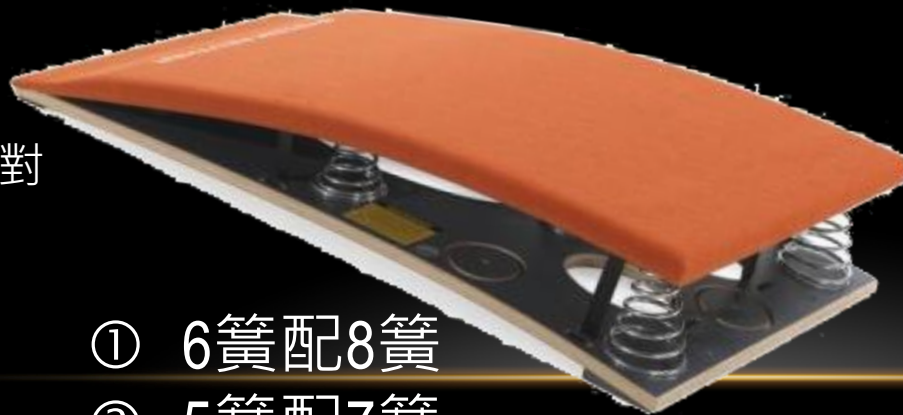
高度：125公分

助跑長度：25公尺

落地墊：20公分+10公分



彈簧配對



① 6簧配8簧

② 5簧配7簧

落地區界線

- ① 選手必須在動作結束時穩定地落在此區域內
- ② 單腳或單手，落在越出借外 -0.1
- ③ 雙腳或雙手，部分身體落在或越出借外 -0.3

從起跳開始動作評分階段

- ① 前騰空(第一騰空)
- ② 撐推
- ③ 騰空(第二騰空)和落地



助跑



增加的助跑(如下)是允許的，但對空跑將扣1分

- ① 當要求跳第一跳時(如果選手未接觸及跳板或器械)允許地二次助跑，但要扣分
- ② 不允許第三次助跑
- ③ 當要求跳第二跳時(如果選手未接觸及跳板或器械)允許第三次助跑，但要扣分
- ④ 不允許第四次助跑

高低槓



掉下計時

選手掉下器械至重新上槓繼續整套動作前允許30秒中斷

--當選手掉下雙腳落地時開始計時

--將會給予一個警告信號(鑼)在

① 10秒時

② 20秒時 再一次

③ 30秒時限到時

--如果選手未能在30秒時限內重新上槓，則整套動作結束

編排要求



- ① 高低槓至低槓飛行動作 得0.5分
- ② 同一槓上的飛行動作 得0.5分
- ③ 不同握法(不包刮支撐後擺，上法或下法) 得0.5分
- ④ 至少轉體360度的不是飛行動作(不是下法) 得0.5分
- ⑤ 下法 C下法 得0.3分 D下法或更高難度 得0.5分

專向扣分

- ① 調整握姿 扣0.1分
- ② 腳擦器械 扣0.3分
- ③ 腳擦墊子 扣0.5分
- ④ 腳碰器械 扣0.5分
- ⑤ 腳碰墊子(掉下) 扣1分
- ⑥ 虛擺 扣0.5分
- ⑦ 未做下法 扣0.5分
- ⑧ 飛行動作的騰空高度不足 扣0.1或0.3分



編排扣分

- ① 無價值擺動 扣0.3分
- ② 多餘2個相同動作直接連接下法 扣0.1分

飛行動作

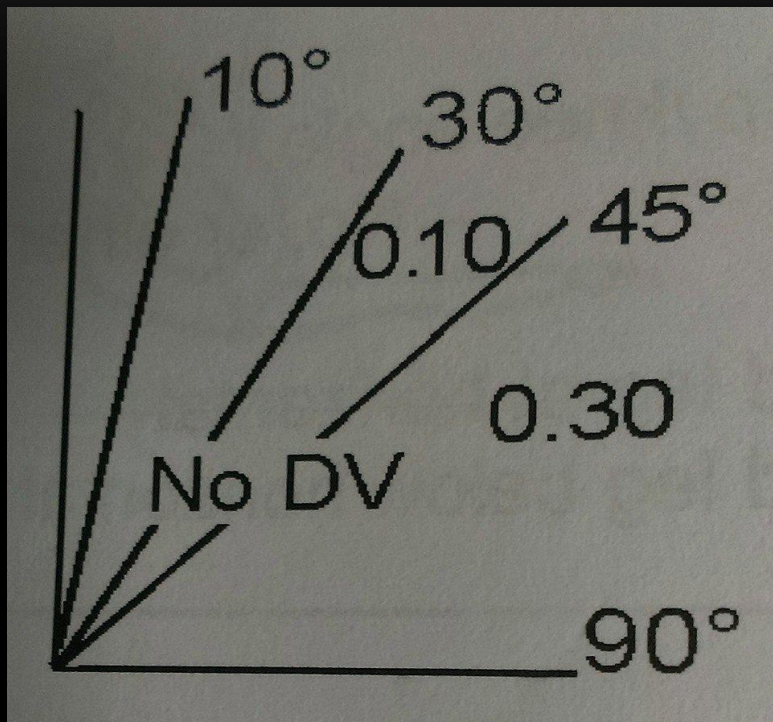
- a. 雙手抓槓 (短暫懸垂獲支撐) 承認難度價值
- b. 雙手未抓槓 -- 不承認難度價值



上法

- a. 可以滿足高槓至低槓的飛行動作編排要求
- b. 上法可以在整套中再做 (或相反的情況下) , 但只能得到一次難度價值

支撐後擺倒立至倒立



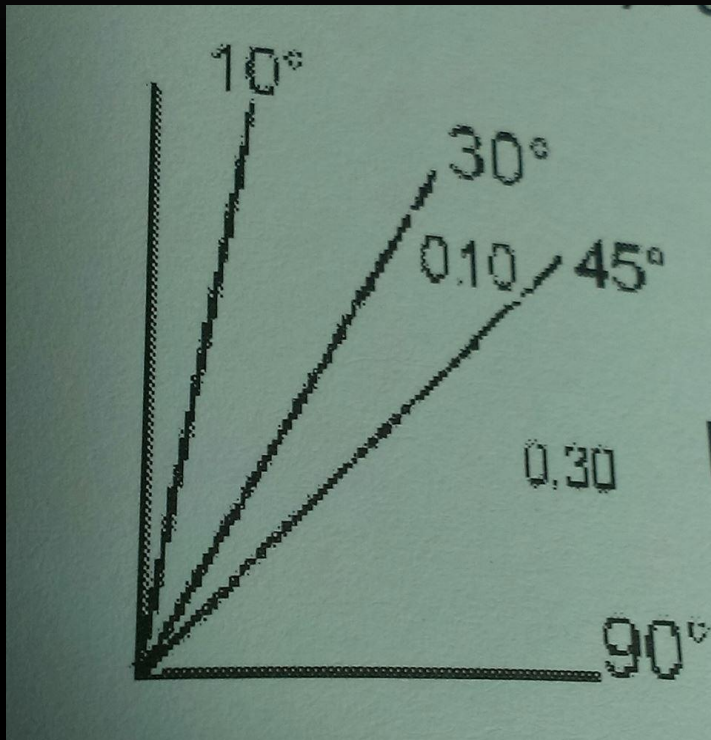
如果完成在:

- ① 垂線>10度內 -- 承認難度價值
- ② <10度 -- 不承認難度價值

E-組裁判

- ① > 10° – 30° – No Deduction
- ② >30° – 45° – 0.10
- ③ > 45° – 0.30

高接低—派克空翻



E-組裁判

> 10° – 30° – No Deduction

> 30° – 45° – 0.10

> 45° – 0.30

平衡木



整套動作內容

- ① 整套的難度價值(DV)最多計入最高的8個動作，包刮下法
- ② 最多5個技巧動作
- ③ 至少3個舞蹈動作
- ④ 方向變化(前、側、後)

計時



一套平衡木時間不能超過1分30秒(90秒)

- ① 計時裁判自選手從踏板或墊子起跳開始計時，當選手完成動作接觸墊子時停錶
- ② 最大時限的前10秒和最大時限(1分30秒)都會有一次響鈴
- ③ 如果下法落地在第二次響鈴時(進行中)，將不扣分
- ④ 如果第二次響鈴後下法落地，將扣分且之後做的動作都不算
- ⑤ 如果整套動作完成時間多於1分30秒，將對超時扣分 **-0.1**

掉下計時



從器械上掉下整套被中斷，允許10秒的間斷時間

- ① 計時裁判2號自選手掉下腳落地開始計時
- ② 掉下待續時間將被單獨計時；不計算在整套動作總時間內
- ③ 當選手從墊子跳起重新上木時，掉下時間結束
- ④ 如果選手未能在10秒時限內重新上木，則整套動作結束

編排要求



- ① 一個至少2個不同舞蹈動作的連接 得0.5分
- ② 轉體(第三組動作) 得0.5分
- ③ 一個至少由2個騰空動作組成的技巧連接，其中一個是空翻 得0.5分
- ④ 具有不同方向(前/側/後)的技巧動作 得0.5分
- ⑤ 下法 C-下法 得0.3分 D下法或高難度下法 得0.5分

掉下-技巧和舞蹈動作



技巧和舞蹈動作-腳或軀幹必須回落到木上，才承認動作

- a) 單足或雙足或以規定的姿勢落木 -承認難度動作價值
- b) 未以單足或雙足或規定姿勢落木 -不承認難度動作價值

上法

- a) 上法前只允許做一個技巧動作
- b) 上法(滾翻、手倒力和靜止動作)可以在整套中做，但作為相同動作

藝術性和舞蹈編排扣分



#全套中多餘一次直腿雙腳轉體1/2

整套及舞蹈編排

- a) 整套動作及其過度缺少獨創性
- b) 缺少向側的動作

未充分利用器械

- a) 未有效使用整個木得長度
- b) 沒有身體軀幹部分(包括大腿)或頭觸木的近木動作 **-0.1分**

地板

概述



磁帶CD要求：

- ① 地板在音樂的起始階段可以使用一個信號聲，但不能發出選手的名子
- ② 音樂中可用不帶語言的人聲
例如：“人聲”就像是一個可以接受的樂器音，哼唱、無語言的歌聲
- ③ 無音樂或音樂中歌詞

選手的權利:如果有疑問，協會/教練可以提交大會進行評估

計時



整套動作的評分從選手的第一個動作開始，地板整套動作的持續時間不能超過1分30秒(90秒)

- ① 當選手做地板整套的第一個動作時助理開始進行
- ② 在選手整套動作結束的最後姿勢，助手停止計時，整套動作必須與音樂同時結束
- ③ 如果整套動作的時間超過1分30秒，將要扣0.1分
- ④ 最大時限(90秒)以後所做的動作，由D裁判認可和由E裁判組評分

場地標記線



身體任何部位越出地板場(12X12米)標記線外，將導致扣分。

- ① 一腳/手越出或落在界外 扣0.1分
- ② 雙腳/手或身體部分越出界外或雙腳落在界外 扣0.3分

整套動作的內容

整套的難度價值最多計入最高的8個難度動作，包刮下法

- a. 最多5個技巧動作
- b. 至少3個舞蹈動作

b) 技巧路線

最多4條帶空翻的技巧路線，任何隨後的技巧路線，均不計難度價值。

一條技巧路線是由至少一個不帶手支撐並雙腳起跳的空翻組成

- ① 包括混合連接
- ② 空翻失敗腳未先落地，然為一條技巧路線



編排要求



- ① 由2個不同的單腳跳或小跳動作，其中一個是108度的橫向/縱向或屈體分腿姿勢 得0.5分
- ② 向前/側和向後的空翻 得0.5分
- ③ 縱軸轉體(至少360度)的空翻 得0.5分
- ④ 橫軸轉體的空翻兩周 得0.5分
- ⑤ 下法 C難度 得0.3分 D難度或更高難度 得0.5分

下法式指計入的最後一趟技巧串(承認最高難度價值)
如果只有一條技巧串，將被判為下法

影片欣賞

跳馬

高低槓

平衡木

地板

謝謝大家

END



資料來源；中華民國體操協會FIG規則