

有氧體操評分規則

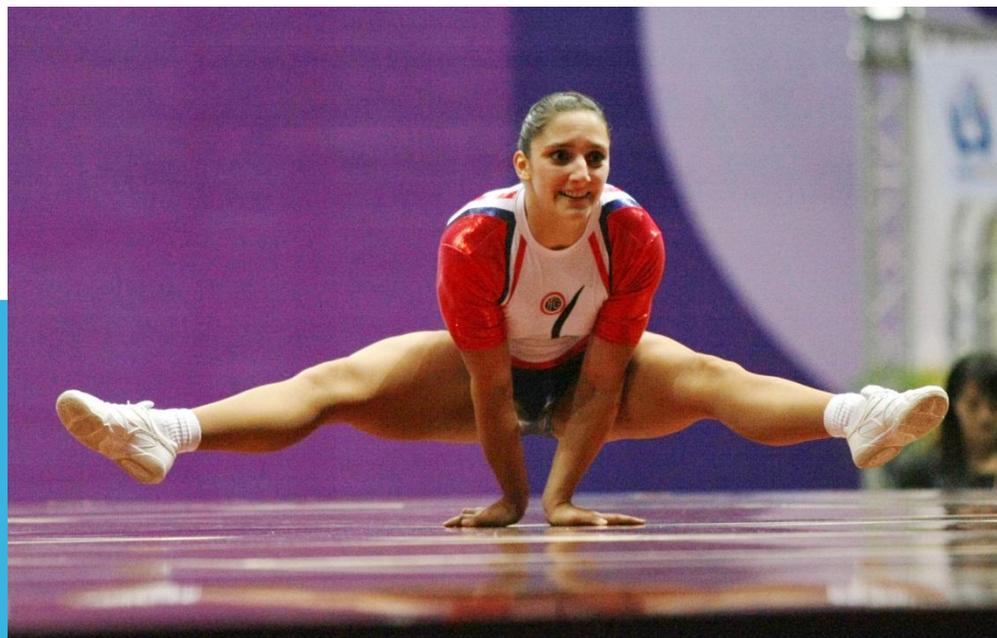
演講者: 徐秉謙

基本裁判人數

- 藝術裁判 4名 編號 1-4
- 執行裁判 4名 編號 5-8
- 難度裁判 2名 編號 9-10
- 線審 2名 編號 11-12
- 計時 1名 編號 13
- 主席團 1名 編號 14

成人組難度要求

- 10個動作組成(A B C D各組至少一個)
- 10個難度分至少都要0.3分值
- 5個地面難度



青少年組難度要求

- 10個動作組成(A B C D各組至少一個)
- 10個難度分至少都要0.1分值
- 5個地面難度

團體的一致性

- 動作上的一致性，更能顯現團體的成套優勢。



團體的不一致性

- 不一致的表現反而顯現默契上的不足，而扣分。



團體影片

- 高水平的團體一致表現
- <https://www.youtube.com/watch?v=-CeOUdmVbK0>

藝術分的表現

- 藝術表現越極致越不容易被扣分



難度扣分

- 缺一個難度扣0.5分
- 難度大失誤扣0.5分
- 膝蓋彎曲扣0.1分
- 腳背勾曲扣0.1分





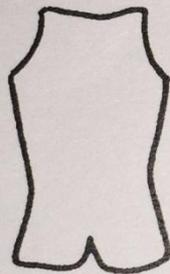
男子比賽服規格

- 男選手必須著一套比賽服或緊身背心、短褲集合體的內衣，還是於運動的固定物(如腰帶)。
- 整套服裝前後都不能有開口。
- 袖口處不得在肩胛骨下有開口(無袖)。
- 不允許有任何亮片。
- 3/4的長褲是允許的。
- 只有以下男子組服裝樣式是允許的。

男子組服裝範例：



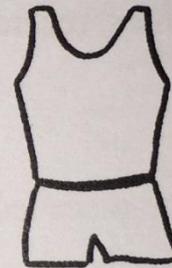
e



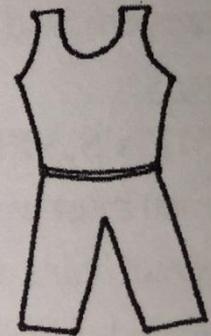
f



g



h

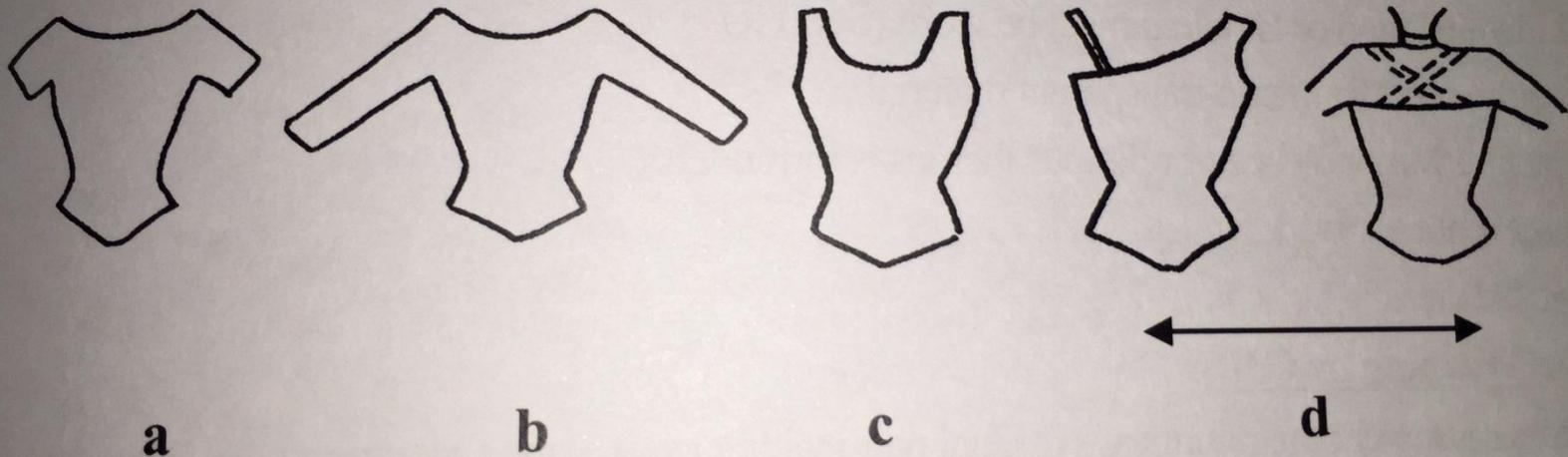


i

女子比賽服規格

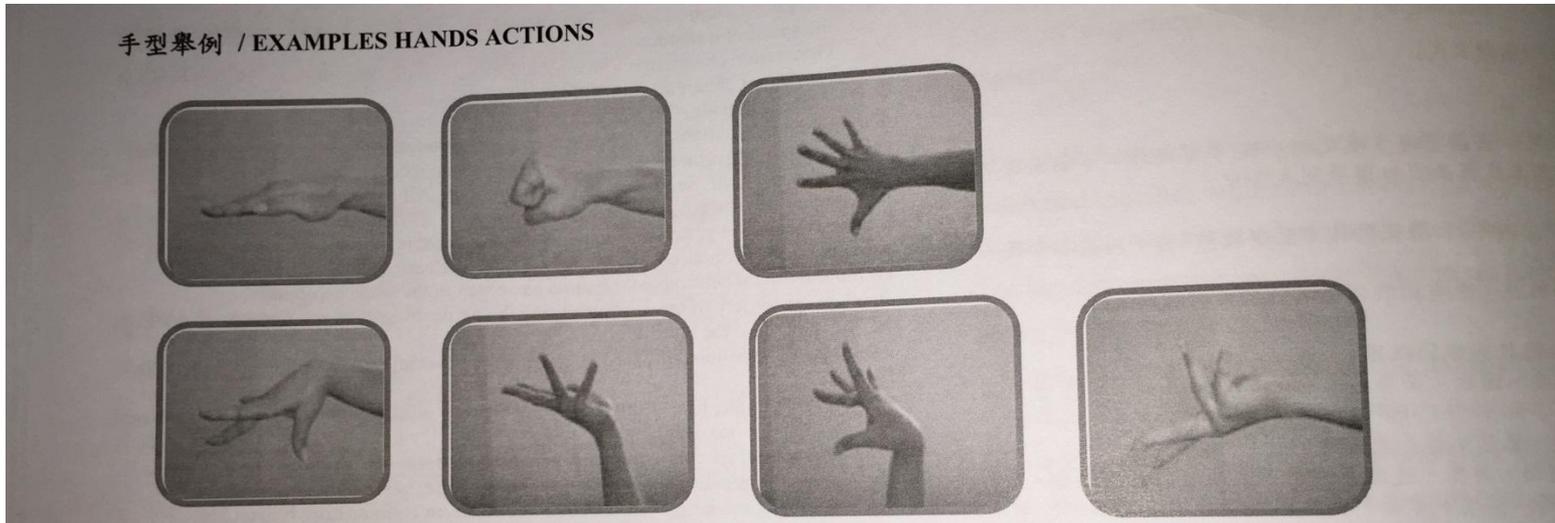
- 女選手必須身著一件帶有肉色或者透明褲襪的比賽服或者連體衣(連體衣從頸到腳踝是一體的)，允許有亮片。
- 前後領口的開口必須得體，前面不得低於胸骨的中部，後面不得低於肩胛骨的下緣。
- 腿部上緣的開口必須在腰部以下並且要遮住髌骨。比賽服必須完全遮住臀紋線。
- 女裝的兩袖可以有或無長袖(1個或2個均可)，袖口止於手腕處。
- 常褲襪和連體緊身衣都是允許的。

女子組服裝範例

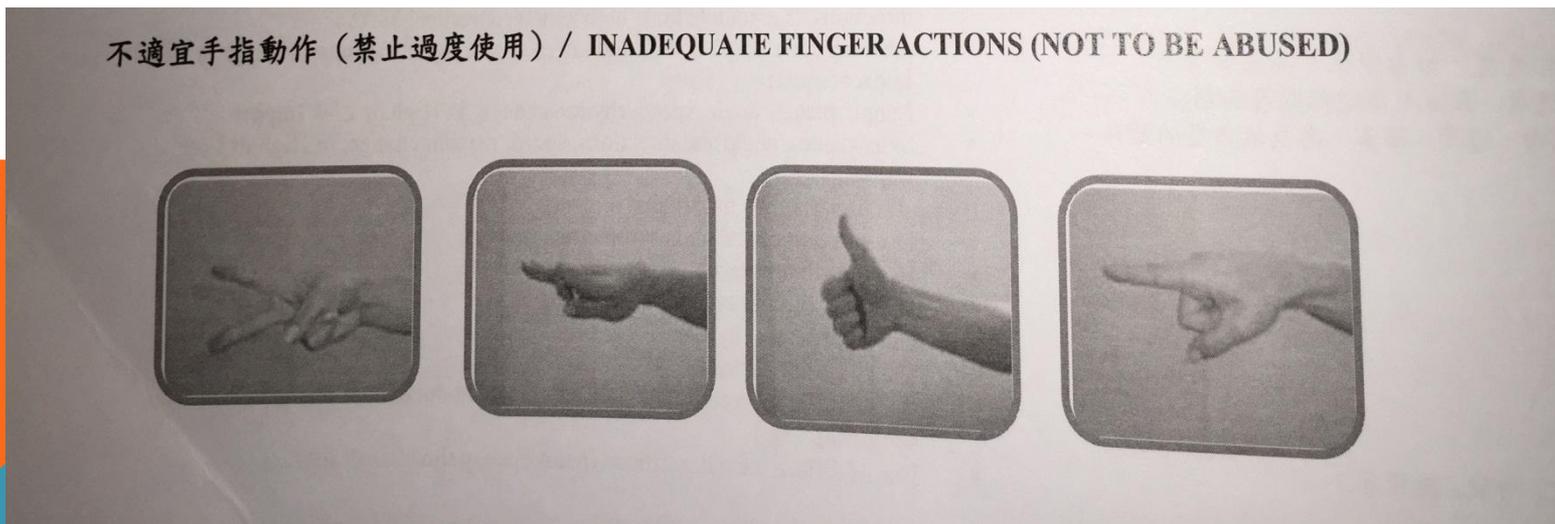


手型的扣分

- 適宜手指動作



- 不適宜手指動作



音樂表情的融入



協調性

- 運動選手在比賽過程中各部位都能配合一致，使動作能正確、優美和圓滑，能減少比賽過程中的扣分。
- <https://www.youtube.com/watch?v=Pk4s5llmoUQ>

柔韌性

- 關節的活動力及角度越開越大也是減少比賽過程中的扣分之一



平手時規則

- 資格賽時- 執行  藝術  難度  並列
- 決賽及團隊名次- 若有平手，即以並列判定。

- 2013-2016國際有氧體操規則 (中華民國體操協會審議翻印)

- C及教練講習會

- 圖片來源

https://www.google.com.tw/search?q=%E6%9C%89%E6%B0%A7%E9%AB%94%E6%93%8D&biw=1920&bih=955&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=C8lzVdnjC8q68gXg34Eg&ved=OCAYQ_AUoAQ



END

謝謝大家

