

範 109年全國彈翻床錦標賽比賽卡 例

組別	國小六年級公開組 (二十一)	性別	男	出場序	
單位	跳高高俱樂部				
運動員姓名	譚凡傳				

比賽動作

預定實施動作	姿勢	難度	實際實施動作	姿勢	難度
1 團身後空翻	40	○	0.5		
2 分腿跳			0		
3 屈體前空翻	41	<	0.6		
4 直體後空翻轉體360°	42	/	0.7		
5 屈體跳			0		
6 前空翻3/4至背落	3		0.3		
7 團身前空翻 5/4轉體180°	51	○	0.7		
8 團身跳			0		
9 垂直跳轉體180°			0.1		
10 屈體後空翻	40	<	0.6		
			3.5		

公開組各級規定動作內容及評分細則說明

第6級 國小五年級	第7級 國小六年級	第8級 國中一年級	第9級 國中二年級	第10級 國中三年級	第11級 高中生以上
垂直跳(預跳)					
一、比賽動作編排由規定動作改為10個自選動作 二、報名時需附上比賽卡，比賽卡需詳細記錄動作內容與難度分值。 三、基於安全與動作正確發展的原則，依據不同年齡組有不同的動作難度規範，其準則如下：					
全套動作難度上限					
6	8			不設限	
單一動作規範					
不得出現三周空翻		不得出現三周空翻			不得出現 四周空翻
比照現行FIG 2017~2020的彈翻床評分規則					
18.1條款 難度值：原則上，一套動作中單個動作的難度值是不封頂的， 但在青奧會和青少年比賽中，單個動作的難度值被限制在1.8分以下。 可以做更高難度的動作，但只計算1.8分的難度。 在青少年比賽中不允許做4周空翻動作，否則，取消比賽資格。					
緩衝一跳接急停					

或直接急停