

# 中華民國體操協會 韻律體操 國小中、低年級組 自訂辦法

109 年 5 月 25 日修訂

## 個人項目

### ★ 國小低年級組

#### 1. 各項目難度要求：

| 難度要素與<br>手具技術動作組合 | 身體難度                                   | 韻律步伐組合      | 動力性轉動       | 手具難度     |
|-------------------|----------------------------------------|-------------|-------------|----------|
| 符號                | BD<br>最少 3 個<br>計最高分 6 個               | S<br>最少 3 組 | R<br>最多 3 個 | AD<br>不限 |
| 身體難度組             | 跳 / 躍 最少 1 個<br>平衡 最少 1 個<br>旋轉 最少 1 個 |             |             |          |

#### 2. 徒手難度特別要求：

| 動作   | 說明                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 符號                                                   | 基本<br>分值 | 難度<br>扣分 <b>0.30</b>                                                                                     |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BD   | <ul style="list-style-type: none"> <li>身體難度可增加非慣用邊（左或右）實施，算一個身體難度。</li> <li>每個身體難度分值無限制。</li> <li>依據該身體難度分值計算，無連接加分。<br/>如：(F F) = 0.20 + 0.20 = 0.40<br/>(F F) = 0.20 + 0.00 = 0.20</li> <li>左右邊身體難度連接實施可有中間步。<br/>如：起落同腳之單腳起跳跳躍、雙腳起跳跳躍、單腳支撐平衡、單腳支撐旋轉可有 1 步；起落不同腳之單腳起跳跳躍可有 2 步（跳躍落地腳不算 1 步，雙腳起跳視為 1 步，旋轉之自由腿落地不算 1 步）。<br/>下 更換左右腳時，僅能踩 1 步，不得以手再支撐。</li> <li>上述難度實施時，若兩個難度皆成功，或第一個難度成功，但過程中斷，則僅能計算第一個難度分值，如：(F F) = 0.20、(F F) = 0.20。若第二個難度成功，但過程中斷，則難度不計，如：(F F) = 0.00。</li> </ul> | 依照 FIG 規定                                            |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>每缺少 1 個身體要素</li> <li>少於 3 個身體難度</li> </ul>                        |
| S    | ● 各項規定與說明同 FIG。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 依照 FIG 規定                                            |          | 少於 3 組<br>韻律步伐組合                                                                                         |
| R    | <ul style="list-style-type: none"> <li>每一串最少 2 個轉動，最多 3 個轉動，每一個轉動為 360 度，未滿 2 圈不計分。</li> <li>不得重複相同的轉動。</li> <li>可結合改變軸心或空間變化之轉動，每一串不論「改變軸心」或/和「空間變化」，僅給予一次 Z。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | R2 = 0.20<br>R3 = 0.30<br>R2 Z = 0.30<br>R3 Z = 0.40 |          | 多於 3 個<br>動力性轉動                                                                                          |
| 身體波浪 | <ul style="list-style-type: none"> <li>每一整套最少 2 個波浪，其中 1 個是站姿，另 1 個是低姿（含膝支撐）或側波浪。</li> <li>可單獨或結合 S 實施。</li> <li>不得重複相同的波浪。</li> <li>具空間變化的波浪，以起始位置計算站姿或低姿。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | S 站姿<br>S 低姿<br>S 側波浪                                | 0.2      | <ul style="list-style-type: none"> <li>少於 1 個站姿波浪。</li> <li>少於 1 個低姿波浪或側波浪。（少於 2 個波浪由藝術裁判扣分。）</li> </ul> |

- 徒手項目第一難度小組（D1/D2）負責身體難度、韻律步伐組合，第二難度小組（D3/D4）負責動力性轉動、身體波浪。

# ★ 國小中年級組

## 1. 各項目難度要求：

| 難度要素與<br>手具技術動作組合 | 身體難度                                   | 韻律步伐組合      | 動力性轉動                 | 手具難度     |
|-------------------|----------------------------------------|-------------|-----------------------|----------|
| 符號                | BD<br>最少 3 個<br>計最高分 6 個               | S<br>最少 2 組 | R<br>最少 1 個<br>最多 3 個 | AD<br>不限 |
| 身體難度組             | 跳 / 躍 最少 1 個<br>平衡 最少 1 個<br>旋轉 最少 1 個 |             |                       |          |

## 2. 徒手難度特別要求：

| 動作   | 說明                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 符號                                                   | 基本<br>分值 | 難度<br>扣分 <b>0.30</b>                                                                                         |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BD   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 身體難度可增加非慣用邊（左或右）實施，算一個身體難度。</li> <li>● 每個身體難度分值無限制。</li> <li>● 依據該身體難度分值計算，無連接加分。<br/>如：(F F) = 0.20 + 0.20 = 0.40<br/>(F F) = 0.20 + 0.00 = 0.20</li> <li>● 左右邊身體難度連接實施可有中間步。<br/>如：起落同腳之單腳起跳跳躍、雙腳起跳跳躍、單腳支撐平衡、單腳支撐旋轉可有 1 步；起落不同腳之單腳起跳跳躍可有 2 步（跳躍落地腳不算 1 步，雙腳起跳視為 1 步，旋轉之自由腿落地不算 1 步）。<br/>下 更換左右腳時，僅能踩 1 步，不得以手再支撐。</li> <li>● 上述難度實施時，若兩個難度皆成功，或第一個難度成功，但過程中斷，則僅能計算第一個難度分值，如：(F F) = 0.20、(F F) = 0.20。若第二個難度成功，但過程中斷，則難度不計，如：(F F) = 0.00。</li> </ul> | 依照 FIG 規定                                            |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每缺少 1 個身體要素</li> <li>● 少於 3 個身體難度</li> </ul>                        |
| S    | ● 各項規定與說明同 FIG。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 依照 FIG 規定                                            |          | 少於 2 組<br>韻律步伐組合                                                                                             |
| R    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每一串最少 2 個轉動，最多 3 個轉動，每一個轉動為 360 度，未滿 2 圈不計分。</li> <li>● 不得重複相同的轉動。</li> <li>● 可結合改變軸心或空間變化之轉動，每一串不論「改變軸心」或 / 和「空間變化」，僅給予一次 Z。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | R2 = 0.20<br>R3 = 0.30<br>R2 Z = 0.30<br>R3 Z = 0.40 |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 少於 1 個動力性轉動</li> <li>● 多於 3 個動力性轉動</li> </ul>                       |
| 身體波浪 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每一整套最少 2 個波浪，其中 1 個是站姿，另 1 個是低姿（含膝支撐）或側波浪。</li> <li>● 可單獨或結合 S 實施。</li> <li>● 不得重複相同的波浪。</li> <li>● 具空間變化的波浪，以起始位置計算站姿或低姿。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | S 站姿<br>S 低姿<br>S <sup>l</sup> 側波浪                   | 0.2      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 少於 1 個站姿波浪。</li> <li>● 少於 1 個低姿波浪或側波浪。（少於 2 個波浪由藝術裁判扣分。）</li> </ul> |

- 徒手項目第一難度小組（D1/D2）負責身體難度、韻律步伐組合，第二難度小組（D3/D4）負責動力性轉動、身體波浪。

## 團隊項目

### ★ 5 徒手：適用於國小中年級組、國小低年級組

#### 1. 難度要求：

| 難度要素<br>與手具技術<br>動作組合 | 無交換難度：<br>身體難度                                         | 韻律步伐<br>組合  | 動力性轉動       | 協作          | 身體波浪                                              |
|-----------------------|--------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------------------------------|
| 符號                    | BD<br>最多 6 個<br>(其中 3 個 BD，必<br>須由 5 名選手同時完<br>成同一個難度) | S<br>最少 3 組 | R<br>最多 1 個 | C<br>最少 6 個 | <u>S</u> <u>S</u> <u>S</u> <sup>I</sup><br>最少 2 個 |
| 身體難度組                 | 跳 / 躍 最少 1 個<br>平衡 最少 1 個<br>旋轉 最少 1 個                 |             |             |             |                                                   |

| 動作   | 說明                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 符號                                                                 | 基本<br>分值 | 難度<br>扣分 <b>0.30</b>                                                                                                                                        |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BD   | ● 請參照國小低年級組個人項目。                                                                                                                                                                                                                                                                             | 依照 FIG 規定                                                          |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 多於 6 個身體難度</li> <li>● 每缺少 1 個身體要素</li> <li>● 5 名選手少於 3 個相同的身體難度</li> <li>● 每 1 個身體難度，未同時執行（或未快速依序；非小組）。</li> </ul> |
| S    | ● 各項規定與說明同 FIG。                                                                                                                                                                                                                                                                              | 依照 FIG 規定                                                          |          | 少於 3 組韻律步伐組合                                                                                                                                                |
| R    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 請參照國小低年級組個人項目。</li> <li>● 每名選手須實施相同動作。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                   | R2 = 0.20<br>R3 = 0.30<br>R2 <u>Z</u> = 0.30<br>R3 <u>Z</u> = 0.40 |          | 多於 1 個動力性轉動                                                                                                                                                 |
| C    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● C：一或多名選手，越過、鑽過或穿過隊友，基本分值 0.10 分。</li> <li>● CR：一名選手做一轉動，可在隊友的協助下（抬舉）完成，分值 0.30 分。</li> <li>● CR2：多名選手做一轉動，可在隊友的協助下（抬舉）完成，分值 0.40 分。</li> <li>● CRR：一名選手做一轉動，並從隊友的上、下面或中間通過，分值 0.40 分。</li> <li>● CRR2：多名選手做一轉動，並從隊友的上、下面或中間通過，分值 0.50 分。</li> </ul> |                                                                    |          | 少於 6 個協作                                                                                                                                                    |
| 身體波浪 | ● 請參照國小低年級組個人項目。                                                                                                                                                                                                                                                                             | S 站姿<br><u>S</u> 低姿<br>S <sup>I</sup> 側波浪                          | 0.2      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 少於 1 個站姿波浪。</li> <li>● 少於 1 個低姿波浪或側波浪。</li> </ul> （少於 2 個波浪由藝術裁判扣分。）                                               |

- 第一難度小組（D1/D2）負責身體難度、韻律步伐組合，第二難度小組（D3/D4）負責動力性轉動、協作、身體波浪。

# ★ 國小中年級組（單器械）

## 1. 難度要求：

| 難度要素<br>與手具技術<br>動作組合 | 無交換難度：<br>身體難度                         | 交換難度：<br>交換難度 | 韻律步伐<br>組合  | 動力性轉動       | 協作          |
|-----------------------|----------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 符號                    | BD<br>3 個                              | ED<br>3 個     | S<br>最少 2 組 | R<br>最多 1 個 | C<br>最少 4 個 |
| 身體難度組                 | 跳 / 躍 最少 1 個<br>平衡 最少 1 個<br>旋轉 最少 1 個 |               |             |             |             |

| 動作 | 說明              | 符號        | 基本<br>分值 | 難度<br>扣分 <b>0.30</b>                                                                                                                  |
|----|-----------------|-----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BD | ● 各項規定與說明同 FIG。 | 依照 FIG 規定 |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 少於或多於 3 個身體難度</li> <li>● 每缺少 1 個身體要素</li> <li>● 每 1 個身體要素的身體難度，未同時執行（或未快速依序；非小組）。</li> </ul> |
| ED | ● 各項規定與說明同 FIG。 | 依照 FIG 規定 |          | 少於或多於 3 個交換難度                                                                                                                         |
| S  | ● 各項規定與說明同 FIG。 | 依照 FIG 規定 |          | 少於 2 個韻律步伐組合                                                                                                                          |
| R  | ● 各項規定與說明同 FIG。 | 依照 FIG 規定 |          | 多於 1 個動力性轉動                                                                                                                           |
| C  | ● 各項規定與說明同 FIG。 | 依照 FIG 規定 |          | 少於 4 個協作                                                                                                                              |

註：

1. 國小高年組依據 FIG 2017 ~ 2020 年國際韻律體操青少年評分規則評分。
2. 對於每一組的評分規定若有未盡詳述之處，依據 FIG 2017 ~ 2020 年國際韻律體操（青少年）評分規則評分。

# 中華民國體操協會 韻律體操 國小中、低年級組 自訂競賽項目表

## 個人項目

| 項目    | 繩 |   | 環 |   | 球 |   | 棒 |   | 帶 |   | 徒手 |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|
| 年級    | 中 | 低 | 中 | 低 | 中 | 低 | 中 | 低 | 中 | 低 | 中  | 低 |
| 109 年 |   |   | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   |   |   | ○  | ○ |
| 110 年 |   |   | ○ | ○ | ○ |   |   | ○ | ○ |   | ○  | ○ |
| 111 年 |   |   | ○ |   |   | ○ | ○ | ○ | ○ |   | ○  | ○ |
| 112 年 |   |   |   | ○ | ○ | ○ | ○ |   | ○ |   | ○  | ○ |
| 113 年 |   |   | ○ | ○ | ○ |   | ○ | ○ |   |   | ○  | ○ |
| 114 年 |   |   | ○ |   | ○ | ○ |   | ○ | ○ |   | ○  | ○ |
| 115 年 |   |   | ○ | ○ |   | ○ | ○ |   | ○ |   | ○  | ○ |
| 116 年 |   |   |   | ○ | ○ |   | ○ | ○ | ○ |   | ○  | ○ |
| 117 年 |   |   | ○ |   | ○ | ○ | ○ | ○ |   |   | ○  | ○ |

## 團隊項目

| 年級    | 國小中年級組 |      | 國小低年級組 |
|-------|--------|------|--------|
| 項目    | 單器械    | 5 徒手 | 5 徒手   |
| 109 年 | 5 球    | ○    | ○      |
| 110 年 | 5 球    | ○    | ○      |
| 111 年 | 5 繩    | ○    | ○      |
| 112 年 | 5 繩    | ○    | ○      |
| 113 年 | 10 棒   | ○    | ○      |
| 114 年 | 10 棒   | ○    | ○      |
| 115 年 | 5 球    | ○    | ○      |
| 116 年 | 5 球    | ○    | ○      |
| 117 年 | 5 環    | ○    | ○      |
| 118 年 | 5 環    | ○    | ○      |