

特殊奧運

韻律體操



特殊奧運韻律體操運動規則

(版本：2016年6月)

1. 總則	6
2. 正式比賽	6
2.1 A 級—男女子單人及雙人融合賽事	6
2.2 B 級—男女子單人及雙人融合賽事	7
2.3 C 級—男女子單人及雙人融合賽事	7
2.4 一級—女子單人及雙人融合賽事	8
2.5 二級—女子單人及雙人融合賽事	8
2.6 三級—女子單人及雙人融合賽事	9
2.7 四級—女子單人及雙人融合賽事	10
2.8 團體賽—男子及女子選手	10
2.9 融合團體賽—男子及女子選手	11
3. 服裝	11
4. 手具	11
4.1 手具規格—繩	12
4.2 手具規格—環	12
4.3 手具規格—球	12
4.4 手具規格—棒	12
4.5 手具規格—彩帶	13
4.6 場地	14
5. 比賽規則	14
5.1 通則	14
5.2 韵律體操融合賽	15
5.3 特殊情形	15
5.4 獎牌	15

6. 安全考量事項	16
7. 裁判 / 計分	16
7.1 通則	16
7.2 中性扣分	16
7.3 評分表	17
8. 裁判規則—A、B、C 級	17
9. 裁判規則—一、二、三級	18
10. 裁判規則：四級	19
11. 手具操作	23
11.1 繩	23
11.2 球	24
11.3 棒	25
11.4 彩帶	26
11.5 熟練度	27
12. 跳躍圖示	28
13. 平衡圖示	29
14. 轉圈圖式	30
15. 團體賽評審規則	31
16. 附錄 A：韻律體操指定動作	35
A 級—繩	35
A 級—環	35
A 級—球	36
A 級—彩帶	37
B 級—繩	37
B 級—球	38



B 級一棒	39
B 級一彩帶	39
C 級一繩	40
C 級一環	41
C 級一球	41
C 級一彩帶	42
一級一繩	43
一級一環	45
一級一球	46
一級一彩帶	48
二級一繩	49
二級一環	51
二級一棒	53
二級一彩帶	56
三級一環	57
三級一球	60
三級一棒	62
三級一彩帶	64
17. 附錄 B：韻律體操指定動作	67



1 總則

正式特奧韻律體操運動規則適用於所有特奧韻律體操比賽。針對這項國際運動項目，特奧會根據國際體操總會（Federation Internationale de Gymnastique, FIG）的比賽規則（詳見 <http://www.figgygymnastics.com/>）訂定了相關規則。國際體操總會或全國運動管理機構（NGB）之規則應予以採用，除非該等規則與正式特奧韻律體操運動規則或特奧通則第1條有所抵觸。若有此情形，應以正式特奧韻律體操運動規則為準。

有關行為準則、訓練標準、醫療與安全規範、分組、獎項、比賽升級條件及融合運動團體賽資訊，請參閱特奧通則第1條：<http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-RulesArticle-1.pdf>。

2 正式比賽

正式比賽項目的訂定，旨在為不同程度的選手提供競賽機會，各比賽單位可自行決定要舉辦何種比賽項目，並視需求訂定相關管理規範。教練需視個別運動員的能力及興趣意願等提供適合的訓練，並選擇適合參加的比賽，特奧會所提供的比賽項目如下：

2.1 A 級一男女子單人及雙人融合賽

繩
環
球
彩帶
全能項目
融合一繩
融合一環
融合一球

融合一彩帶

融合一全能項目

A 級比賽依指定動作進行，選手採坐姿表演動作。

2.2 B 級一男女子單人及雙人融合賽

繩
球
棒
彩帶
全能項目
融合一繩
融合一球
融合一棒
融合一彩帶
融合一全能項目

B 級比賽依指定動作進行，選手採坐姿表演動作。

2.3 C 級一男女子單人及雙人融合賽

繩
環
球
彩帶
全能項目
融合一繩
融合一環
融合一球
融合一彩帶
融合一全能項目



C 級比賽依指定動作進行，選手採站姿表演，此項目指定動作針對初階選手而設計，重點在於分別訓練身體技巧及手具操作技巧。

2.4 一級一女子單人及雙人融合賽

繩
環
球
彩帶
全能項目
融合一繩
融合一環
融合一球
融合一彩帶
融合一全能項目

一級比賽依指定動作進行，參加一級比賽選手需學習融合基本的手具操作及身體技巧。

一級比賽身體技巧動作包含跔腳平轉（chainé turn）、追併步（chassé）、大踢腿（grand battement）、吸腿平衡（passé balance）、小跳步（skipping steps）、垂直跳躍（straight jump）及足尖踏步轉（tiptoe turn）。

2.5 二級一女子單人及雙人融合賽

繩
環
棒
彩帶
全能項目
融合一繩

融合一環
融合一棒
融合一彩帶
融合一全能項目

二級比賽依指定動作進行，相較於一級，所需手具操作及身體技巧難度較高。

二級身體技巧動作包含阿拉伯式平衡（arabesque balance）（包含前腿及後腿舉腿）、跔腳平轉（chainé turn）、追併步（chassé）、大踢腿（grand battement）、分腿踢（hitchkick / scissor jump）、跔腳吸腿平衡（passé balance in relevé）、吸腿跳（passé hops）、180 度吸腿旋轉（180° passé pivot）、踏跳（step hop）及足尖踏步轉（tiptoe turn）。

2.6 三級一女子單人及雙人融合賽

環
球
棒
彩帶
全能項目
融合一環
融合一球
融合一棒
融合一彩帶
融合一全能項目

三級比賽依指定動作進行，此級數需要完整的手具操作及身體技巧，選手需具備高水準的手具操作技術、身體技巧，以及良好的身體形態表現與控制能力。

三級身體技巧動作包含阿拉伯式跔腳平衡（arabesque balance in



relevé) (包含前腿及後腿舉腿)、阿拉伯式平轉 (arabesque promenade)、跔腳平轉 (chainé turn)、跔腳吸腿平衡 (passé balance in relevé)、180 度吸腿跳 (180° passé hops)、360 度吸腿旋轉 (360° passé pivot)、劈腿側滾翻 (side roll with split)、垂直跳躍 (straight jump) 及舉前腿跳 (vertical jump with leg extended in front)。

2.7 四級一女子單人及雙人融合賽

繩

球

棒

彩帶

全能項目

融合一繩

融合一球

融合一棒

融合一彩帶

融合一全能項目

四級比賽以自選動作為基礎，選手可依照自行選擇的音樂編創動作組合（所選擇音樂需符合 FIG 所公布準則），所謂的自選動作，並非只是搭配手具的排舞組合，選手需在動作組合中展現六項身體技巧，以及正確的韻律體操手具操作技術，且難度、複雜度需高於三級比賽所要求之水準。關於身體技巧與手具操作技巧的動作編排準則，詳見特奧會韻律體操規則的〈裁判〉章節。

2.8 團體賽一男子及女子選手

韻律體操地板動作（團體）

環（團體）

2.9 融合團體賽一男子及女子選手

韻律體操地板動作（融合團體賽）

環（融合團體賽）

團體賽依指定動作進行，動作設計以團體為基礎，適合各種級數的選手參與。

以地板動作為主的團體賽人數限制為 4 到 6 人，或是 8 到 12 人，參賽團體人數需為偶數（4、6、8、10 或 12 人）。團體賽的環操項目為 4 人一組。關於動作編排、地板操場地及隊形相關規定，詳見特奧會所提供之光碟《2016 至 2023 年韻律體操指定動作組合》。

3 服裝

- 體操選手需穿著緊身衣或女用緊身衣，顏色不拘，可穿著緊身長褲（長度不超過腳踝）。
- 可穿著連裙緊身衣，裙長不可過膝。
- 可穿著有袖或無袖緊身衣，但不可穿著細肩帶緊身舞衣。
- 緊身衣的腿部開衩剪裁不可高於胯骨部位。
- 若有任何外加裝飾（例如花、絲帶等），需穩固地附著在緊身衣上（緊貼或浮貼形式均可）。
- 不可穿著透明布料緊身衣，蕾絲或紗等布料僅能用於軀幹部位剪裁。
- 選手可穿著體操鞋（韻律體操專用半鞋為佳）或赤腳。
- 髮型需整齊俐落。
- 因安全考量，選手不得佩戴任何首飾珠寶出場。

4 手具

手具尺寸包括兒童用到進階選手適用等不同規格，選手可依照身型及能力級數來選擇手具。手具顏色應與選手穿著之緊身衣互相搭



配，在賽前、賽中及賽後選手離開場地時，主辦單位會檢查使用手具，若手具不符規格，選手成績會被扣除 0.5 分。

4.1 手具規格—繩

- 材質：可使用麻或合成纖維材質的體操繩，後者需具備與麻繩同樣的輕便與柔軟程度。
- 長度：需依照選手身高選擇適合長度。
- 繩頭：可在一端或兩端繩頭打結，不可有把手，繩頭可留最多十公分長度的防滑材質（其他部分不可使用），顏色自訂。
- 外型：厚度平均或中段強化，中段強化材質需為與原繩同樣的材質。
- 顏色：不拘。

4.2 手具規格—環

- 材質：木質或塑膠材質均可，若選擇塑膠環，需為在動作過程中能維持原本形狀的材質，多餘填充物應於使用前取出。
- 直徑：內圈直徑應為 60 到 90 公分。
- 重量：150 克到 300 克以上不等。
- 外型：體操圈橫斷面可為橢圓、圓形、正方或長方形，可為平滑面或有稜角的脊狀。
- 顏色：不拘，可自行用膠帶黏貼裝飾。

4.3 手具規格—球

- 材質：橡膠或具有韌性的合成纖維材質均可，後者須具備與橡膠材質同等的延展性。
- 直徑：14 到 20 公分。
- 顏色：不拘。

4.4 手具規格—棒

- 材質：木製或合成纖維材質均可。
- 直徑：總長 25 到 50 公分。
- 外型：瓶狀，較寬部分為瓶身，頸部中間部位最窄，其次為頭部。
- 顏色：不拘。

4.5 手具規格—彩帶

4.5.1 彩帶棒

- 材質：木、竹、塑膠或玻璃纖維製。
- 直徑：最寬處直徑不可超過 1 公分。
- 外型：圓柱狀或錐狀均可，兩者混搭亦可。
- 長度：45 到 60 公分（包含用於纏縛彩帶的彩帶環），底部抓握處可黏貼防滑膠帶或使用橡膠柄，總長不得超過 10 公分。彩帶棒頂端纏縛絲帶處規格如下：

- 具有彈性的繩子（尼龍或線繩）由尼龍繩圍繞在彩帶棒上，纏縛長度不超過 5 公分。
- 固定於彩帶棒上的金屬環。
- 用兩只金屬釘，加上尼龍或金屬線固定於彩帶棒上的金屬環（水平、垂直或斜向），纏縛長度不超過 5 公分。
- 金屬環（固定，或可活動或轉動）或固定於金屬芯上面的連接繩（金屬芯長度不可超過 3 公分）。
- 可用兩只金屬釘與 3 公分長的金屬芯固定住金屬環，再用尼龍或金屬線將其固定在彩帶棒上，覆蓋後增加的長度不可超過 5 公分。
- 顏色：不拘。

4.5.2 彩帶

- 材質：緞面或類似柔軟材質。
- 顏色：不拘，單色、雙色或彩色皆可。
- 寬度：4 到 6 公分。



- 長度：A 與 B 級比賽使用彩帶總長為 1 到 6 公尺，C 級比賽為 2 到 6 公尺，一級到四級比賽為 3 到 6 公尺，彩帶需一體成型。
- 連接彩帶棒一端的彩帶，兩邊對折重疊處不得超過 1 公尺，兩邊對折處縫線不可超過 5 公分，為了讓彩帶附著在彩帶棒上，可使用釦眼或連接繩等方式。

4.5.3 將彩帶固定在彩帶棒上

- 可用線繩、尼龍繩或線圈等彈性材質將彩帶固定於棒上。
- 連接覆蓋處不得超過 7 公分（不含線繩或金屬線圈纏縛長度）。

4.6 場地

- 比賽場地為 13×13 公尺的正方形，周圍設有一公尺寬的安全區。地面可鋪設地毯，或其他不容易沾黏或滑倒的地板材質。
- 場地挑高理想高度為 8 公尺高，可調整但需達到一定的高度。

5 競賽規則

5.1 通則

- 一到四級比賽僅限女子選手參加，A、B、C 級與團體賽男女不拘，團體賽隊員中可有不同性別。
- 選手需選擇同一級數的賽事報名（A、B、C 或一到四級中擇一）。
- 每一級數的選手可選擇自己專精項目報名參賽，或報名全能賽（例：可報名一級比賽的環操及球操兩個項目，報名一級全能賽的選手則需參加繩、環、球、彩帶共四個項目的比賽）。
- 選手可選擇僅參加團體賽，或是除了個人賽之外，另外報名一或兩項團體比賽。
- 指定動作以官方提供影片為基礎，若文字說明版本與影片內容出現歧異，應以影片為準。團體賽動作組合則統一以影片為準。
- 可以鏡像方式來表演指定動作。

- 比賽進行順序依序為繩、環、球、棒、絲帶。

5.2 韵律體操融合賽

- 所有選手及其參賽夥伴均須遵循比賽規則。
- 選手可採融合賽制的方式報名雙人或團體賽。
- 參加雙人融合賽時，選手及其融合夥伴可表演雙人組合動作，或是各自表演，賽程中其中一組裁判會針對選手表現來給分，另一組裁判會針對夥伴的表現給分，以兩人分數加總計算出總成績。
- 在團體賽當中，每一組需派出同樣人數的選手及融合夥伴參賽。

5.3 特殊情形

- 視障選手—若有視障選手參賽，教練需在賽程開始及每場比賽之前告知裁判及賽事召集人。為提供選手必要協助，在不扣分的前提下，各級比賽中教練可採用輔助方式如下：
 - 用拍手之類的聲音輔助作為提醒。
 - 可在指定場地之外，近距離提供音源，教練也可以隨著選手的位置轉換，在外圍跟著移動音源位置。
- 聽障選手—若有聽障選手參賽，教練需在賽程開始及每場比賽之前告知裁判及賽事召集人。
 - 當音樂響起，教練可用手勢或其他方式提醒選手開始動作。

5.4 獎牌

- 所有比賽（包含全能賽）都會提供獎牌（或彩帶）作為獎勵。
- 選手最多將獲得七面獎牌：四面單項比賽獎牌、一面全能賽獎牌及兩面團體賽獎牌。
- 僅參加團體賽的選手最多將獲得兩面獎牌。



6 安全考量事項

- 遵循特奧會的一貫精神，此份比賽規則以選手的安全為主要考量，在編排各級指定及自選動作相關規範時，以確保選手能接受適當而循序漸進的技巧訓練為前提。
- 經診斷評估有寰樞椎關節半脫位情形的女子選手可參加韻律體操比賽，但自選動作組合不可包含特技類動作，若選手違反此規定，大會得中止比賽，並取消選手參賽資格。

7 裁判／計分

7.1 通則

- 比賽過程中，選手應將主審裁判席所在位置視為第一方向。
- 比賽開始，選手在進入場地前應向裁判示意，直到裁判舉起綠旗，才可進入場地，擺出預備姿勢。動作結束後，選手需等待裁判示意後，才可離開場地。
- 動作開始前及結束時，裁判需示意選手開始動作及離開場地。
- 若選手未完成動作就離開場地，裁判得比照 FIG 制定規則扣分。
- 若選手使用之手具有違規情形（不符規格、遺失、更換、損壞、碰觸天花板等），扣分比照 FIG 制定規則。
- 若選手或教練有違反紀律情形，扣分比照 FIG 制定規則。
- 參加全能項目的選手，若在任何一項比賽沒有得分，則取消全能項目參賽資格。

7.2 中性扣分

以下為特奧會獨有的中性扣分規則，其他中性扣分事項可參照 FIG 制定規則：

- 比賽過程中，若教練與選手進行溝通，最多將被扣除 4.0 分，且加分項目不計分。若教練要提供協助，需在指定區域、裁判視野

可及的地方進行。

教練全程協助，扣 4.0 分

教練在大部份的動作段落中提供協助，扣 3.0 分

教練在一半的動作段落中提供協助，扣 2.0 分

教練在小部分段落提供協助，扣 1.0 分

- 比賽過程中出界，最多會被扣 2.0 分

使用手具出界，扣 0.3 分

選手出界，扣 0.3 分

7.3 評分表—各級比賽評分表詳見附錄

8 裁判規則：A、B、C 級

- A、B、C 級比賽各由 1 組裁判評分，若裁判組人數超過 1 人，則總成績為每位裁判給分加總平均（若裁判組人數為 4 人以上，召集人或主審得排除最高及最低給分，以中位數成績來進行加總平均），得出平均分數後再計算中性扣分。
 - 滿分為 5 分。
 - 各項目的滿分為 1 分，可視情形加分，給分標準如下：
 - 1.0 動作演出的正確性、幅度、音樂表現及手具操作方面無失誤
 - 0.7-0.9 動作演出的正確性、幅度、音樂表現及手具操作方面有輕微失誤
 - 0.5-0.6 動作演出的正確性、幅度、音樂表現及手具操作方面有顯著失誤
 - 0.3-0.4 整體表現嚴重偏離規定動作，難以辨識
 - 0.1-0.2 選手手具符合規格，但未演出指定動作
- 各項目裁判可視情況給予印象分



9 裁判規則：一、二、三級

- 一、二、三級比賽裁判分為 D Panel (難度 : Difficulty) 與 E Panel (演出 : Execution) 兩組，總成績為兩組裁判的給分加總。若每組裁判人數超過 1 人，則總成績計算方式為兩組裁判的平均給分加總，得出總分後再計算中性扣分。
- 滿分為 20 分。

D Panel (難度) 滿分為 10 分

- 裁判會依照選手的個人技巧、流暢度、動線及音樂表現這四個項目來評分，在一、二、三級比賽當中，這四個項目的配分比例各有不同，裁判得根據技巧表現、動作幅度、音樂及動線的精確度給予加分，細節詳見附錄中各級比賽評審表格。
- 若過程中手具掉落，裁判得根據操作及節拍失誤扣分，但如果選手表現出良好的個人技巧，裁判不可在該項目給予零分。

E Panel (演出) 滿分為 10 分

動作呈現、幅度及手具操作技術占 8 分

動作優美度及整體印象占 2 分

動作呈現、幅度及手具操作技術 (8 分) :

配分比例如下，最低分數為 1 分，動作表現及幅度分開評分，以利選手在其優勢項目上得分，減少因先天條件限制而被嚴重扣分的狀況。

- 1.0 最低分數，選手出場比賽即得 1 分
- 3.0 動作形態 (足尖、直腿、姿勢及上半身延伸等)
- 2.0 幅度：上下半身的延展及動作幅度 (跳躍高度、上半身與腿部的延伸、踮腳尖高度等) 及手具操作幅度 (抛擲高度、擺動幅度等)
- 2.0 手具操作失誤 (手具掉落、手持姿勢錯誤或停頓等)

失誤扣分標準如下：

- 輕微失誤扣 0.1 分
- 一般失誤扣 0.3 分
- 嚴重失誤扣 0.5 分

手具掉落扣分標準如下：

- 立即拾回扣 0.3 分
- 一至兩步後拾回扣 0.5 分
- 三步以上後拾回扣 0.7 分

動作優美度及整體印象 (2 分) :

包括柔軟度、流暢的手臂動作及優雅的身體呈現。動作失誤越少越有助於印象分數。選手亦需表現出充分的自信、個人風格與情感詮釋。

10 裁判規則：四級

- 四級比賽裁判分為 D Panel (難度 : Difficulty) 與 E Panel (演出 : Execution) 兩組，總成績為兩組裁判的給分加總。若每組裁判人數超過 1 人，則總成績計算方式為兩組裁判的平均給分加總，若一組裁判人數為 4 人以上，主審得排除該組的最高及最低給分，以中位數成績來加總平均。四級比賽給分標準如下。
- 滿分為 20 分

D Panel (難度) 滿分為 10 分，配分比例為：

- 身體技巧 3.6 分
- 手具操作 2.4 分
- 韻律步伐 1.8 分
- 質感 0.2 分
- 熟練度 2.0 分
- 身體技巧 (最高 3.6 分)



- 選手需展現 6 個難度動作。
- 包括各 2 種不同形式的跳躍、旋轉以及平衡動作。
- 動作需為 FIG 評分規範 (FIG Code of Points) 當中的指定動作。
 - ◎ FIG 難度動作 0.1 可得 0.2 分
 - ◎ FIG 難度動作 0.2 可得 0.4 分
 - ◎ FIG 難度動作 0.3 或以上可得 0.6 分
- 在每項身體技巧演出中需展現至少一次手具操作技巧，裁判得視選手技巧表現及動作幅度加分。
 - ◎ 若選手在技巧表現與動作幅度上符合 FIG 標準，可給予滿分
 - ◎ 裁判可自行判定選手的技巧與動作幅度表現加分
 - ◎ 若選手未展現指定技巧，則不給分

手具操作 (2.4 分)

- 選手需展現 12 次手具操作技巧。
- 所展現的技巧需為 FIG 評分規範當中的指定動作 (詳見附錄圖表)。
- 每一項技巧動作為 0.2 分。
- 每一項技巧動作可給分 3 次。
- 無加分項目。
- 手具操作展現需結合一項身體技巧、韻律步伐或動作，配分如下：

身體技巧 1.2 分 (6 次)

韻律步伐 0.6 分 (3 次)

自選身體技巧、韻律步伐或動作 0.6 分 (3 次)

韻律步伐 (滿分 1.8)

- 需包含 3 組動作。
- 每組動作當中，需展現 4 到 6 種符合音樂及整體編舞調性的舞步。
- 每組動作占 0.6 分。
- 若韻律步伐演出過程中，手具操作停頓則不給分。

- 無加分項目。

質感 (滿分 0.2)

- 裁判得自行判定給分，此項目最高分為 0.2 分。
- 無加分項目，選手需符合以下標準才給分：
 - ◎ 全程展現乾淨俐落的技巧與優異的動作幅度表現
 - ◎ 舞序組合編排能充分與音樂融合
 - ◎ 手具操作技術熟練精湛
 - ◎ 舞步具複雜度且符合音樂調性

熟練度 (滿分 2.0))

- 此評分項目無指定動作。
- 評判標準可參考 FIG 評分規範 (詳見附錄圖表)。
- 裁判可針對熟練度最多給分 5 次。
- 每次給分占 0.4。
- 無加分項目。

E Panel (演出) 滿分為 10 分，可視情況加分，配分比例為：

整體演出、動作幅度及手具操作技巧 7.0 分

連貫性 1.0 分

音樂性 1.0 分

動線及空間使用 0.5 分

動作優美度及表現 0.5 分

整體演出、動作幅度及手具操作技巧 (7 分)

配分比例如下，最低分數為 1 分，動作表現及幅度分開評分，以利選手在其優勢項目上得分，減少因先天條件限制而被嚴重扣分的狀況。

3.0 動作形態 (足尖、直腿、姿勢及上半身延伸等)

2.0 幅度：上下半身的延展及動作幅度 (跳躍高度、上半身與腿部的延伸、踮腳尖高度等) 及手具操作幅度 (拋擲高度、擺動



幅度等）

2.0 手具操作失誤（手具掉落、操作錯誤或停頓等）

失誤扣分標準如下：

輕微失誤扣 0.1 分

一般失誤扣 0.3 分

嚴重失誤扣 0.5 分

手具掉落扣分標準如下：

立即拾回扣 0.3 分

一至兩步後拾回扣 0.5 分

三步以上後拾回扣 0.7 分

連貫性（1分）

- 動作編排需展現技術、美感與連貫性，需考量動作轉換之間是否流暢、速度及動力的轉換張力、動作幅度、動作難度及與音樂的融合度（詳見 FIG 規則）。

音樂性（1分）

- 音樂調性需與動作設計的主題概念相符，且選手需全程展現符合其主題的動作表現（詳見 FIG 規則）。

動線及空間使用（0.5 分）

- 動作編排需使用到場地的所有區域。
- 動線需包含高度變化（站姿、地板及空中動作等）。
- 動作及手具的方向轉換與軌跡需具備多樣性（向前、向後等）。
- 行進移動的樣態需具備多樣性（詳見 FIG 規則）。

動作優美度及表現（0.5 分）

- 包括柔軟度、流暢的手臂動作及優雅的身體呈現。選手需運用肢體及臉部表情向觀眾傳達出動作的主題概念，同時需表現出充分的自信、個人風格與情感詮釋。

11 手具操作

11.1 繩

	· 跳躍過繩，體操繩往前／往後／往側面轉
	· 連續小跳過繩（至少 3 次），體操繩往前／往後／往側面轉
	· 甩繩
	· 螺旋：連續翻轉體操繩（2 次以上）
	· 畫 8 字或上身傾斜呈航行姿勢（雙手握繩） · 畫大圈（雙手握繩）
	· 雙手分別從兩端接住體操繩
	· 體操繩對折翻轉（至少 3 圈） · 繞身體單圈翻轉 · 握住體操繩中段或單邊，單圈翻轉
	· 拋接
	· 環繞或擺動



11.2 球 ●

	· 球沿著身體滾動
	· 球沿著地板長距離滾動（至少 1 公尺） · 球沿著地板小幅度滾動（至少 3 圈）
	· 反彈 · 小幅度反彈（高度不過膝，至少 3 下） · 高處反彈（膝蓋以上高度） · 從身體接觸面反彈
	· 帶球平衡（例如轉動手臂擺動體操球或畫 8 字）
	· 單手接球
	· 翻轉 · 手繞球轉 · 用手輔助滾球（至少 3 圈） · 地板滾球 · 用身體推球
	· 抛接

11.3 棒 🔪

	· 推磨：至少轉 4 圈，運用手腕或手掌做延遲交錯切換
	· 用雙邊體操棒畫小圈（至少 3 圈）
	· 用雙邊體操棒呈現不對稱的動作（以形狀、幅度及面向的變換來呈現）
	· 將體操棒拋往空中翻轉後接住（雙手、同時或輪流拋接）
	· 單邊或雙邊體操棒在身體或地面上翻轉 · 單邊或雙邊體操棒在身體或地面上滾動 · 用身體反彈單邊或雙邊體操棒 · 擺動 · 滑動 · 敲擊（至少 1 下） · 用推動體操棒
	· 單邊畫小圈（至少 3 圈）
	· 單邊拋接
	· 雙邊同時拋接
	· 雙邊不對稱拋接
	· 連續拋擲（2 或 3 次）



11.4 彩帶

	· 螺旋（4到5節），密度與高度一致
	· 觸地螺旋
	· 蛇形（4到5節），密度與高度一致
	· 觸地蛇形
	· 穿越彩帶所形成的圖形
	· 甩彩帶
	· 甩出收回（空中或地面）
	<ul style="list-style-type: none"> · 翻轉彩帶棒 · 彩帶棒沿著身體滾動 · 用身體反彈彩帶棒 · 環繞 · 擺動、畫8字或大圓 · 在各種翻轉難度動作與身體技巧動作中（不包括慢速轉）使用手、頸部、膝、肘做出各種變化
	· 抛接

11.5 熟練度

1		結合以下元素的拋  接  動作
		跳躍
		翻轉
		腿部以下
		穿越繩或環
		視線外拋接
		拋接（不用手輔助）
		連續接回
		拋擲 / 反彈
		翻轉接回（環）
		單手接球
		地面接回（不用手輔助）
2		圖示翻轉 + 手具操作
	範例：	 (繩 / 環) 或  (球) 或  (棒) 或  (彩帶)
3	組合	結合 2 種不同元素
	範例：	



12 跳躍圖示

特奧 0.2	特奧 0.4	特奧 0.6	特奧 0.6	特奧 0.6	特奧 0.6	特奧 0.6
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77
78	79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90	91
92	93	94	95	96	97	98
99	100	101	102	103	104	105
106	107	108	109	110	111	112
113	114	115	116	117	118	119
120	121	122	123	124	125	126
127	128	129	130	131	132	133
134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147
148	149	150	151	152	153	154
155	156	157	158	159	160	161
162	163	164	165	166	167	168
169	170	171	172	173	174	175
176	177	178	179	180	181	182
183	184	185	186	187	188	189
190	191	192	193	194	195	196
197	198	199	200	201	202	203
204	205	206	207	208	209	210
211	212	213	214	215	216	217
218	219	220	221	222	223	224
225	226	227	228	229	230	231
232	233	234	235	236	237	238
239	240	241	242	243	244	245
246	247	248	249	250	251	252
253	254	255	256	257	258	259
260	261	262	263	264	265	266
267	268	269	270	271	272	273
274	275	276	277	278	279	280
281	282	283	284	285	286	287
288	289	290	291	292	293	294
295	296	297	298	299	300	301
302	303	304	305	306	307	308
309	310	311	312	313	314	315
316	317	318	319	320	321	322
323	324	325	326	327	328	329
330	331	332	333	334	335	336
337	338	339	340	341	342	343
344	345	346	347	348	349	350
351	352	353	354	355	356	357
358	359	360	361	362	363	364
365	366	367	368	369	370	371
372	373	374	375	376	377	378
379	380	381	382	383	384	385
386	387	388	389	390	391	392
393	394	395	396	397	398	399
400	401	402	403	404	405	406
407	408	409	410	411	412	413
414	415	416	417	418	419	420
421	422	423	424	425	426	427
428	429	430	431	432	433	434
435	436	437	438	439	440	441
442	443	444	445	446	447	448
449	450	451	452	453	454	455
456	457	458	459	460	461	462
463	464	465	466	467	468	469
470	471	472	473	474	475	476
477	478	479	480	481	482	483
484	485	486	487	488	489	490
491	492	493	494	495	496	497
498	499	500	501	502	503	504
505	506	507	508	509	510	511
512	513	514	515	516	517	518
519	520	521	522	523	524	525
526	527	528	529	530	531	532
533	534	535	536	537	538	539
540	541	542	543	544	545	546
547	548	549	550	551	552	553
554	555	556	557	558	559	560
561	562	563	564	565	566	567
568	569	570	571	572	573	574
575	576	577	578	579	580	581
582	583	584	585	586	587	588
589	590	591	592	593	594	595
596	597	598	599	600	601	602
603	604	605	606	607	608	609
610	611	612	613	614	615	616
617	618	619	620	621	622	623
624	625	626	627	628	629	630
631	632	633	634	635	636	637
638	639	640	641	642	643	644
645	646	647	648	649	650	651
652	653	654	655	656	657	658
659	660	661	662	663	664	665
666	667	668	669	670	671	672
673	674	675	676	677	678	679
680	681	682	683	684	685	686
687	688	689	690	691	692	693
694	695	696	697	698	699	700
701	702	703	704	705	706	707
708	709	710	711	712	713	714
715	716	717	718	719	720	721
722	723	724	725	726	727	728
729	730	731	732	733	734	735
736	737	738	739	740	741	742
743	744	745	746	747	748	749
750	751	752	753	754	755	756
757	758	759	760	761	762	763
764	765	766	767	768	769	770
771	772	773	774	775	776	777
778	779	780	781	782	783	784
785	786	787	788	789	790	791
792	793	794	795	796	797	798
799	800	801	802	803	804	805
806	807	808	809	810	811	812
813	814	815	816	817	818	819
820	821	822	823	824	825	826
827	828	829	830	831	832	833
834	835	836	837	838	839	840
841	842	843	844	845	846	847
848	849	850	851	852	853	854
855	856	857	858	859	860	861
862	863	864	865	866	867	868
869	870	871	872	873	874	875
876	877	878	879	880	881	882
883	884	885	886	887	888	889
890	891	892	893	894	895	896
897	898	899	900	901	902	903
904	905	906	907	908	909	910
911	912	913	914	915	916	917
918	919	920	921	922	923	924
925	926	927	928	929	930	931
932	933	934	935	936	937	938
939	940	941	942	943	944	945
946	947	948	949	950	951	952
953	954	955	956	957	958	959
960	961	962	963	964	965	966
967	968	969	970	971	972	973
974	975	976	977	978	979	980
981	982	983	984	985	986	987
988	989	990	991	992	993	994
995	996	997	998	999	999	999

13 平衡圖示

特奧 0.2	特奧 0.4	特奧 0.6	特奧 0.6	特奧 0.6	特奧 0.6	特奧 0.6
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77
78	79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90	91
92	93	94	95	96	97	98
99	100	101	102	103	104	105
106	107	108	109	110	111	112
113	114	115	116	117	118	119
120	121	122	123	124	125	126
127	128	129	130	131	132	133
134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147
148	149	150	151	152	153	154
155	156	157	158	159	160	161
162	163	164	165	166	167	168
169	170	171	172	173	174	175
176	177	178	179	180	181	182
183	184	185	186	187	188	189
190	191	192	193	194	195	196
197	198	199	200	201	202	203
204	205	206	207	208	209	210
211	212	213	214	215	216	21



14 轉捲圖示

15 團體賽評審規則

- 團體裁判分為 D Panel (難度 : Difficulty) 與 E Panel (演出 : Execution) 兩組，總成績為兩組裁判的給分加總。若每組裁判人數超過 1 人，則總成績計算方式為兩組裁判的平均給分加總，得出總成績後再計算中性扣分。
 - 中性扣分 - 團體賽中性扣分規則比照個人賽。另規定團體賽同隊選手需穿著顏色、剪裁相同的緊身衣，使用的手具重量、造型與尺寸需相同 (顏色可不同)，不符規定者裁判得給予中性扣分，扣分方式如下：
隊伍中 1 位選手穿著不符規定緊身衣扣 0.1 分 (4 到 6 人的隊伍最多扣到 0.3 分，8 到 12 人的地板操隊伍最多扣 0.7 分)
隊伍中 1 位選手手具不符規定扣 0.1 分 (最多扣到 0.3 分)
 - 滿分為 20 分。

地板操團體賽

地板操團體賽組別分別為 4 到 6 人的小型團體賽，以及 8 到 12 人的大型團體賽。每位選手需與另一位配對夥伴合作，雙人組合的配置隊形由教練自行決定，可參考特奧會所提供之光碟《2016 至 2023 年韻律體操指定動作組合》。

D Panel (難度及動作精確度) 滿分為 10 分，配分比例為：

身體技巧 6.0 分

正確度 2.0 分

團體動作整齊度 1.0 分

音樂性 1.0 分

身體技巧（6.0 分：選手需展現 6 項技巧，每項占 1 分）

針對每一項身體技巧表現，裁判得視情況加分，詳見附錄評審表格



中的身體技巧項目列表。單項技巧給分標準如下：

- 1.0 所有選手表現均完美無瑕疵
- 0.1-0.9 裁判得視團隊整體的動作完成度給分
- 0.0 未展現指定技巧，或無法辨識

正確度（2.0 分）

此項目的裁判重點並非身體技巧，而是選手是否正確無誤地演出動作，裁判需熟知比賽指定動作，此項目給分標準如下：

- 2.0 團隊動作演出無誤且流暢，並充分融合身體技巧
- 1.0-1.9 動作大致正確，但在動作銜接上出現微小失誤
- 0.6-0.9 動作正確，但在動作銜接上出現明顯失誤
- 0.5 團隊未演出正確動作

團隊動作整齊度（1.0 分：針對所有選手的動作精確度來評分）

給分標準如下：

- 1.0 動作節奏均整齊劃一
- 0.6-0.9 團隊動作不整齊，出現失誤
- 0.5 團隊中選手各做各的動作

音樂性（1.0 分）

裁判依照選手動作對音樂的詮釋及融合度來評分，給分標準如下：

- 1.0 動作表現充分融合音樂
- 0.6-0.9 動作與音樂的融合度差強人意
- 0.5 動作與音樂不相關

E Panel（演出）滿分為 10 分，配分比例為：

- 整體演出及動作幅度 8.0 分
- 動作優美度及整體印象 2.0 分
- 其餘比照個人賽評審規則

團體賽（環）

團體賽（環）組別為 4 人團體賽，關於動作組合，可參考特奧會所提供的光碟《2016 至 2023 年韻律體操指定動作組合》。

D Panel（難度及動作精確度）滿分為 10 分，配分比例為：

- 難度 6.0 分
- 正確度 2.0 分
- 團體動作整齊度 1.0 分
- 音樂性 1.0 分

難度（6.0 分：選手需展現 2 項指定技巧、2 個互換及 2 個隊形動作，每項占 1 分），詳見附錄評審表格中的評分項目列表。

- 針對技巧表現，裁判得視情況加分，給分標準如下：

- 1.0 所有選手技巧表現均完美無瑕疵
- 0.8 有 3 名以上選手表現出優良的技巧
- 0.6 有 2 名選手出現微小失誤
- 0.4 技巧表現出現明顯失誤
- 0.2 技巧表現難以辨識
- 0.0 未展現指定技巧，或無法辨識

- 針對互換動作表現，給分標準如下：

- 1.0 所有選手均完成互換動作
- 0.8 1 名選手手具掉落
- 0.6 2 名選手手具掉落
- 0.4 3 名選手手具掉落
- 0.2 4 名選手手具掉落
- 0.0 未完成互換動作

- 針對隊形動作表現，給分標準如下：

- 1.0 所有選手均正確完成隊形
- 0.8 1 名選手出現失誤



- 0.6 2名選手出現失誤
- 0.4 3名選手出現失誤
- 0.2 隊形難以辨識
- 0.0 隊形無法辨識

正確度 (2.0 分)

此項目的裁判重點並非身體技巧，而是選手是否正確無誤地演出動作，裁判需熟知比賽指定動作，此項目給分標準如下：

- 2.0 團隊動作演出無誤且流暢，並充分融合身體技巧及手具操作
- 1.0-1.9 動作大致正確，但在動作銜接上出現微小失誤
- 0.3-0.9 動作正確，但在動作銜接上出現明顯失誤
- 0.1-0.2 團隊未演出正確動作

團隊動作整齊度 (1.0 分：針對所有選手的動作精確度來評分)

給分標準如下：

- 1.0 動作節奏均整齊劃一
- 0.6-0.9 團隊動作不整齊，出現失誤
- 0.5 團隊中選手各做各的動作

音樂性 (1.0 分)

裁判依照選手動作對音樂的詮釋及融合度來評分，給分標準如下：

- 1.0 動作表現充分融合音樂
- 0.6-0.9 動作與音樂的融合度差強人意
- 0.5 動作與音樂不相關

E Panel (演出) 滿分為 10 分，配分比例為：

- 整體演出及動作幅度 8.0 分
- 動作優美度及整體印象 2.0 分
- 其餘比照個人賽評審規則

16 附錄 A：韻律體操指定動作

A 級一繩

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：We Speak No Americano

起始姿勢：坐姿，握住體操繩兩端，呈水平一直線放在腿上。

數拍分解動作

- 1-4 靜止
- 5-8 手臂彎曲，將繩舉高過頭頂
- 1-8 扭轉體操繩：右手舉高，左手在下，讓繩呈現垂直狀，再轉至水平。然後左手舉高，右手在下讓繩呈現垂直狀，再轉至水平
- 1-8 重複上個扭轉動作
- 1-8 彎曲再伸直手臂，將繩往右畫 2 圈
- 1-8 讓繩呈現 U 字形，右—左—右—左擺動
- 1-2 雙手併攏再分開，讓繩呈現水平一直線
- 3-4 停頓
- 1-4 繩往前轉，雙手打開讓繩呈現水平
- 5-8 右手碰右肩，往前伸直手臂讓繩呈現水平
- 1-4 再一次往前轉
- 5-8 左手碰左肩，往前伸直手臂讓繩呈現水平
- 1-4 重複前 16 拍動作

結束：將繩高舉過頭來到結尾姿勢

A 級一環

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。



音樂：Hawaii Five-O

起始姿勢：坐姿，雙手握住環左右兩側，手放置於環外側，讓環呈現水平面，維持與肩膀相同高度。

數拍分解動作

1-8 搖晃體操環

1-4 將環以水平角度高舉過頭，再回到起始姿勢高度

5-8 將環以水平角度高舉過頭，放低面朝前側

1-8 體操環面朝前側，將環翻轉 4 次（左—右—左—右）

1-4 體操環面朝前側，右手碰右肩，左臂向前打直，將環轉為垂直面，伸直雙臂回到上一個角度

5-8 左手碰左肩，重複上一個動作

1-4 將環的下側放在腿上，左右手分別滑下，雙手交會抓住體操環

5-8 體操環向右敲擊地面 2 次，向左 2 次

1- 結尾 彎曲然後伸直雙臂，體操環呈水平面向右畫 2 圈，將環高舉過頭進入結尾姿勢

A 級一球

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：Safety Dance

起始姿勢：坐姿，雙手持球放在腿上。

數拍分解動作

1-4 靜止

5-8 球在腿上來回滾動

1-4 伸直雙臂將球舉高，彎曲雙臂將球固定於胸口處

5-8 伸直雙臂將球往前推，彎曲雙臂將球固定於胸口處

1-8 將球往手臂外側滾，再往內，彎曲手肘將球固定住（上臂平行）

1-4 將球往手臂外側滾

5-8 雙手拋接

1-8 彎曲雙臂將球固定於胸口處，搖晃體操球，雙臂伸直向前

1-8 以球觸碰右肩，雙臂伸直向前，以球觸碰左肩，雙臂伸直向前，雙臂彎曲再伸直，持球向左畫 2 圈，一邊畫圈同時將球放置於雙腿上，伸直左臂來到結尾姿勢

A 級一彩帶

指指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：Finding Neverland

起始姿勢：坐姿，右臂往側邊伸直。

數拍分解動作

1-8 水平蛇形

1-8 將彩帶舉過頭擺動（共 4 次，左—右—左—右）

1-4 螺旋狀擺動

5-8 將彩帶舉過頭往左畫 2 個圓

1-6 將彩帶往上甩，在身體前方呈蛇形往下

1-6 重複同樣動作

1-6 重複同樣動作

1- 結尾 在身體前方平移搖擺彩帶 3 次（左—右—左），握住彩帶棒與彩帶連接處，雙臂往上來到結尾姿勢



B 級—繩

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：Chicago Shake

起始姿勢：坐姿，雙臂彎曲，體操繩水平對折，右手單手握住兩邊繩結。

數拍分解動作

預備拍 靜止

1-8 向右伸直雙臂，體操繩向左畫 2 個圓，頭部分別往右—往左輕點

1-8 重複上個動作

1-8 將繩旋轉往前，拉開扭轉，左臂舉高、右臂放低讓繩呈現垂直，接著右臂舉高、左臂放低讓繩呈現垂直

1-8 重複上個動作

1-8 放開對折端，畫 8 字（左—右—左），讓體操繩在身體右側擺動

1-8 體操繩於頭頂高度翻轉往左，右臂放低，用左手掌握住體操繩並靠近右手，左手移到靠對折端，舉高雙臂進入結尾姿勢

B 級—球

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：Another One Bites The Dust

起始姿勢：坐姿，雙手將球固定於右臂。

數拍分解動作

1-4 靜止

5-8 用球碰觸右臂，與左臂

1-8 雙手持球，讓球逆時鐘方向往前繞轉

1-8 雙臂前伸，持球扭轉 4 次（左手在上開始—右—左—右）

1-4 讓球在手臂上滾動，用手肘將球固定在胸口（上臂平行）

5-8 訓練球沿著手臂滾出去再雙手接回

1-4 用球碰觸右肩，雙臂前伸

5-8 用球碰觸左肩，雙臂前伸

1-4 雙手拋球，手肘上抬且雙臂平行，接著彎曲手肘，用雙臂將球固定於胸口

5-8 伸直雙臂，讓球沿著手臂滾出去再雙手接回

1-16 重複前 16 拍動作，將體操球高舉過頭進入結尾姿勢

B 級—棒

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：Boogie Shoes

起始姿勢：坐姿，雙臂前伸，雙手分別握住體操棒頸部位置，體操棒呈垂直平行。

數拍分解動作

1-8 搖晃體操棒

1-8 手肘彎曲，雙臂往右延伸，用體操棒往左畫 2 圈

1-4 將體操棒頭部放置於雙腿上，雙手往下滑握住頭部

1-12 體操棒往前滾動

1-4 雙臂前伸

5-8 雙臂往兩側打開，擺動往前

1-4 敲擊體操棒，高舉雙臂過頭

5-8 右臂往身體側面放下

1-4 右臂舉高過頭，同時左臂往身體側面放下



5-8 左臂舉高過頭，雙臂往身體前側放下，將體操棒瓶身放在腿上，延伸雙臂將體操棒頭部往前推，進入結尾姿勢

B 級—彩帶

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：Say Hey

起始姿勢：坐姿，右臂往側邊延伸。

數拍分解動作

1-8 側邊螺旋

1-4 將彩帶往上甩動，在身體前側做出水平蛇形

1-4 重複同樣動作

1-8 雙手握住彩帶棒，在過肩高度甩動彩帶（右—左—右—左）

1-8 將彩帶舉過頭往左畫 4 個圓

1- 結尾 在頭部以上高度甩動彩帶 4 次（左—右—左—右），逆時鐘方向畫圓來到結尾姿勢

C 級—繩

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：Chicago Shake

起始姿勢：面向第 1 方向，雙腳併攏站在體操繩中心位置，雙手分別握住兩邊繩結，手肘向外延伸，舉至肩膀高度。

數拍分解動作

預備拍 靜止

1-8 雙臂延伸往右，體操繩向左畫圓後回到起始姿勢，扭轉臀部

1-4 雙臂延伸往右，體操繩向左畫圓後回到起始姿勢

5-8 膝蓋抬起，向後踏步（左—右）離開體操繩，雙臂延伸讓繩呈 U 字形

1-8 繩呈 U 字形擺動（右—左—右—左）

1-6 右手握住雙邊繩結，左手手握住繩的另一端靠近右手，移至對折端附近，體操繩呈水平

7-8 垂直跳躍，雙臂高舉過頭

1-6 維持雙臂高度過頭，足尖踏步向右轉

7-8 雙臂往前放下，右手握住繩結及對折端

1-8 讓繩呈逆時鐘方向在身體前方繞轉，右腿往側邊延伸進入結尾姿勢

C 級—環

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：Boogie Shoes

起始姿勢：雙腳併攏面對第 1 方向，讓體操環面朝前側上手握住，維持體操環底部在地面上。

數拍分解動作

1-8 雙手讓體操環呈垂直往右旋轉，用雙手下手握住體操環

1-8 踏腳尖往前走 4 步（右—左—右—左），高舉體操環過頭

1-4 足尖踏步向右轉

1-4 環維持頭部以上高度，屈膝將軀幹往右傾斜

5-8 環維持頭部以上高度，屈膝將軀幹往左傾斜

1-4 環維持頭部以上高度，屈膝將軀幹往右傾斜

5-8 將體操環往身體前側放低

1-2 高舉體操環過頭，垂直跳躍

3-4 將體操環往身體前側放下



- 1-4 往右踏步，左腿往側邊延伸，環擺動向右
 5-8 屈膝將重心左移，右腿往側邊延伸，環擺動向左
 1-4 屈膝將重心右移，左腿往側邊延伸，環擺動向右
 5-8 右手將體操環放至地面，左臂往左斜上方延伸，來到結尾姿勢

C 級一球

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：Another One Bites The Dust

起始姿勢：面對第 1 方向坐姿，右腳為站立腳，屈左膝，僅用腳趾觸地停留在右腳旁，雙手將球固定於右臂。

數拍分解動作

- 1-8 搖晃臀部
 5-8 右腳跟放低用雙腳站立，雙手持球，讓球以逆時鐘方向往前繞轉
 1-8 將球高舉過頭，足尖踏步向右轉，雙臂往下讓球停留在身體前側
 1-4 讓球在手臂上滾動，用手肘將球固定在胸口（上臂平行）
 5-8 讓球沿著手臂滾出去再雙手接回
 1-4 雙膝彎曲，同時彎曲手肘用球碰觸右肩，接著雙膝打直，同時雙臂往前延伸
 5-8 換邊重複同樣動作，用球碰觸左肩
 1-4 用雙手讓球彈起後接回
 5-8 垂直跳躍，過程中舉球過頭，落地時放下雙臂
 1-8 球固定於身體前側，同時做 4 個跨步（左腳踏步時右腳提膝）
 1-4 雙腳併攏屈膝，用雙手拋接球

- 5-8 彎曲雙臂，手肘向兩旁撐開，將球固定於胸口，右腿往側邊延伸（腳趾離地）進入結尾姿勢

C 級一彩帶

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：Say Hey

起始姿勢：站在場地正中央，面向第 1 方向，雙腳併攏，左手放臀部上，右臂往前延伸。

數拍分解動作

- 1-4 螺旋
 5-8 屈膝 2 次同時做螺旋動作
 1-4 將彩帶往上甩動，在身體前側做出水平蛇形
 5-8 垂直跳躍，將彩帶往上甩動，在身體前做出水平蛇形往下
 1-8 雙手握住彩帶棒，屈膝 4 次，在過肩高度甩動彩帶（右—左—右—左）
 1-4 將彩帶舉過頭往左畫圓，屈膝，在身體前側甩動彩帶向左
 5-8 足尖踏步向右轉，雙臂往兩側延伸
 1- 結尾 踏腳尖踏步往前 5 步（左—右—左—右—左），在頭部以上高度甩動彩帶，右腳屈膝弓箭步，同時彩帶以逆時鐘方向在身體前側畫圈，最後往右甩動彩帶來到結尾姿勢

一級一繩

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：Hoedown Throwdown

起始姿勢：選手定位在第 6 角落面向第 1 方向，雙腳併攏，體操繩



對折呈水平，雙手握住停在身體前側（右手握住兩邊繩結）。

數拍分解動作

1-4 16 個韻律步伐：屈右膝，右腳跟抬起，雙臂往內靠攏讓體操繩呈 U 字形。伸直膝蓋，腳跟放下，張開雙臂拉開體操繩

5-8 重複上一套動作，屈左

9-16 膝蓋重複打直彎曲，扭轉雙腳移動向右（腳跟—腳趾—腳跟—腳趾），繩往前轉

1-4 拉開繩子，屈膝，身體往前彎讓繩固定於腰部，打直身體腳尖踮起，將繩高舉過頭

5-8 踮腳尖向右平轉，往右踏步後雙腳併攏

1-4 往右踏 1 步，左腿往側邊延伸，左手放開體操繩，繩往右擺，雙手各握住一邊繩結

5-8 屈膝將重心移向左側，繩呈 U 字形擺動向左，往右踏步，繩呈 U 字形擺動向右。身體轉向第 3 方向，雙腳併攏腳尖踮起，繩繼續呈 U 字形在頭頂高度擺動

1-4 腳跟放下，繩往身體後側擺動

5-8 屈膝，雙臂在身體前側交叉（手肘微彎），腿打直，張開雙臂

1-4 吸腿平衡（右膝抬起，呈現平行腿吸腿姿勢），放下雙腳併攏

5-8 往後踏 2 步（右—左），擺動體操繩往前過頭呈現 U 字形，右腿延伸往前，用腳趾踩住繩

1-4 轉向第 2 角落，右腳往左腳併攏，右手抓住體操繩中段，在身體右側形成環狀，往後翻轉

5-8 向前朝第 2 角落方向，右腳起步做 2 個追併步

1-8 往右踏步，雙腳併攏，繩往前擺動，手放開繩中段，用雙手各抓住一邊繩結，右腳往左腳方向交叉（左手放臀部上），腳尖

踮起轉向第 8 角落，繩翻轉過頭，腳跟放下

1-8 踮腳尖踏 2 步（右—左）往第 8 角落移動，繩翻轉過頭，雙腳併攏。屈膝，右臂放下，讓體操繩環繞雙腿，膝蓋打直，雙臂往前伸用雙手各抓住一邊繩結

1-4 雙手交叉，讓體操繩環繞雙臂

5-8 屈膝，垂直跳躍，擺動雙臂過頭，左腳側踏步，右腳腳趾離地進入結尾姿勢

重點身體技巧

韻律步伐

踮腳尖平轉

擺動

吸腿平衡

翻轉過頭

垂直跳躍

一級一環

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：Lewis Boogie

起始姿勢：選手定位靠近第 6 角落，面向第 1 方向，左腳為站立腳，右腿往側邊延伸，下手握住體操環，停在身體左前側。

數拍分解動作

1-4 屈膝，身體重心往右，體操環面朝前側往右擺動，再往左擺動

5-8 追併步往右，體操環面朝前側順時鐘畫圓，在頭頂處換手拿體操環，以右腳為站立腳，左腳延伸往側邊，體操環停留在右斜上方



1-4 右腳屈膝弓箭步，體操環敲擊右側地面，小跳轉為左側弓箭步，體操環敲擊左側地面

5-8 腳尖踏步向右轉，體操環呈垂直面留在身體前側（右手高，左手低）

1-4 讓環面朝前側，左手舉高，屈膝做雙腳扭轉（腳跟腳趾轉換方向）往右移動，體操環面朝前側扭轉

5-8 擺出自選舞姿，雙臂彎曲，身體前彎穿越體操環

1-12 右手持體操環往身體右側地面放，右手輔助將環往右轉，踮腳踏步繞體操環，面向第1方向。雙手協助讓環從右滾至左方，屈膝將重心移往左方。用左手持體操環，面朝前方，右臂延伸高舉過頭，做吸腿平衡（膝蓋腳尖往兩側打開，提右膝）

1-8 雙腳併攏，雙手下手握住體操環，讓環留在身體前側，做兩個小跳（右—左）同時旋轉體操環，第2個小跳做完需停留在環內，雙手握住環外側，屈膝後伸直膝蓋，扭轉

1-4 踮腳尖向右平轉，環高舉過頭，右腳去碰左腳

5-8 踮腳尖向左平轉，環放低，左腳去碰右腳

1- 結尾 一邊搖動體操環，右腳在前，左腳在後往前做兩個追併步，移動往第一方向。右膝觸地（膝蓋臀部分開），放開體操環，坐在環上，將環往後翻過頭（以手臂輔助），臀部抬起，右臂往前延伸，高舉左臂進入結尾姿勢

重點身體技巧

側邊追併步

腳尖踏步轉

旋轉體操環

輔助滾動到吸腿平衡

踮腳尖平轉

追併步向前

一級一球

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：One World

起始姿勢：選手定位在第6角落，面向第7方向，雙腳併攏屈膝，身體前彎，用掌心將球固定在腿上。

數拍分解動作

1-8 連續三次屈膝，身體漸漸放低，讓球沿著腿微微下滑，回到起始姿勢，讓球沿著腿往上滑，膝蓋打直，雙臂延伸，雙手持球放在身體前側

1-8 右手持球，在身體右側前後擺動，屈膝後打直膝蓋。雙手持球，將球放在右臀上方，轉向第1方向，往右踏步，左腳尖點地，搖晃臀部2次

1-4 左腳往右腳屈膝併攏，雙臂彎曲將球移至胸口，踮腳尖同時延伸雙臂將球高舉過頭

5-8 腳尖踏步向右轉，雙臂彎曲將球移至胸口

1-4 搖晃臀部，手臂彎曲後延展，畫圓將球移至左方

1-4 屈膝向前踏步，球固定在胸口，左腳打直，右腳腳尖觸地，雙臂往前延伸

5-8 重複上一套動作，右腳踏步後雙腳併攏，將球放低至身體前側

1-8 將球沿身體往上滾動，高舉過頭作吸腿平衡（腳尖膝蓋往外打開，抬右腳），雙腳併攏面向第2角落，將球放低至身體前側

1-4 屈膝並將球擺盪放低，伸直雙腿，做雙手拋接

5-8 膝蓋彎曲，用球碰觸右膝或右肩（影片角度採正面或背面均可），伸直雙腿，延伸雙臂將球固定於前側，重複相同動作，用球碰觸左膝或左肩



1-4 讓球反彈後雙手接回

1-10 踏腳尖往前朝著第 2 角落方向走 7 步（左腳起步），球沿身體往上及手臂外側滾動，高舉球過頭，右腳往前大踢腿，往右前方踏步後雙腳併攏，將球放低至身體前側

1-4 轉而面向第 1 方向，屈膝，雙臂彎曲將球移至胸口，雙腿打直，右腳往側面延伸刷地，手臂往左斜上方延伸

1-8 做 2 個追併步往右，雙手逆時鐘方向往前畫 2 圈，面向第 2 角落，以右腳為站立腳，左腿延伸

1- 結尾 雙臂彎曲將球移至胸口，右臂延伸來到結尾姿勢

重點身體技巧

腳尖踏步轉

吸腿平衡

雙手拋接

反彈後雙手拋接

大踢腿

側邊追併步

一級一彩帶

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：Crystallize

起始姿勢：選手定位在第 6 角落，面向第 1 方向，雙腳併攏，雙臂往兩側延伸，右手握住彩帶棒，左手握住另一端彩帶。

數拍分解動作

1-4 踏腳尖往前走 4 步（左一右一左一右），彩帶畫 8 字

1-8 雙腳併攏，左手放開絲帶末端。左右臂在身體前側交叉，往左擺動彩帶做出螺旋，腳尖踏步向右轉同時做出螺旋動作

1-4 朝著第 7 方向往左踏步，在頭頂往左揮動彩帶，往右做 2 個追併步，同時往前側逆時鐘方向畫大圓

5-8 往右踏步雙腳併攏，面向第 2 角落，往上甩動彩帶，在身體前側做水平蛇形一路往下，屈膝

1-8 垂直跳躍，往上甩動彩帶，踏腳尖同時在背後做水平蛇形，同時做 4 個小跳步（左一右一左一右）。雙腳併攏，在身體前側甩動彩帶一路往下，轉向第一方向，開始做螺旋動作

1-8 以韻律步伐節奏往第 5 方向移動：左臂畫圓，往左踏步，雙腳併攏屈膝，左臂畫圓，往左踏步，右腳交叉越過左腳，270 度踏腳往左轉，面向第 1 方向，做吸腿平衡（左腳為站立腳，右腳吸上來）同時做水平蛇形

1-4 讓彩帶在頭頂上擺動，往左踏步，右腳腳尖點地，屈膝換重心，在身體前側由左至右做垂直蛇形

1- 結尾 踏腳尖往前踏步，彩帶在頭頂上往左畫大圓，雙腳併攏，屈膝將彩帶往左甩動，踏腳尖往右平轉同時做垂直蛇形，最後在頭頂上畫圓進入結尾姿勢

重點身體技巧

畫 8 字

腳尖踏步轉

垂直跳躍

小跳步

韻律步伐配合螺旋

吸腿平衡

二級一繩

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。



音樂：What Makes You Beautiful

起始姿勢：選手定位在第 6 角落面向第 1 方向，以左腳為站立腳屈膝，右腳向側邊延伸（腳跟觸地、腳趾離地）身體微微右彎，體操繩對折，右手握住繩結放低，左手握住對折端抬高。

數拍分解動作

1-4 屈膝將重心移向右腳，左腳向側邊延伸（腳跟觸地、腳趾離地），右手抬高，左手放低，接著將重心移向左腳，反向做同樣的動作

5-8 轉向第 3 方向，左腳往右腳方向併攏，放開一邊繩結讓體操繩往第 3 方向，身體前彎

1-4 跑 3 步（右-左-右）之後腳併攏

5-8 右手拿起體操繩一端，站起做向後翻轉動作

1-8 翻轉體操繩同時做 3 個追併步往前（右-左-右），腳併攏面朝第 1 方向，彎曲手臂將對折體操繩的中段放在頸部後方

1-4 向右踏步屈膝，左腿往側邊延伸，手放臀部上方，微微向右扭動肩膀

5-8 反向做同樣動作，邊屈膝邊移動轉換重心往左

1-8 足尖踏步向左轉，雙臂高舉過頭，拉直體操繩，轉至面對第 8 角落。踮起腳尖，在身體左側擺動體操繩，放開對折端將體操繩往前擺動，雙手各抓住一邊繩結

1-4 往前跑 3 步（右-左-右），往前翻轉體操繩，用繩環繞右臂，雙腳併攏

5-8 轉向第 3 方向，往左踏步，雙腳併攏

1-8 往後踏 2 步（左-右），支撐腳屈膝，另一腳延伸刷地往前，往後翻轉解開體操繩，雙腳併攏，擺盪體操繩呈 U 字形後踩住

1-4 屈膝，左臂張開，上半身往左轉，左臂收回面向第 2 角落

5-16 蒂起腳尖，擺盪體操繩呈 U 字形，向左踏步，往第 2 角落方向移動，跳過體操繩 2 次（右腳起跳，左腳踏步），擺盪體操

繩過頭呈 U 字形後用右腳踩住

1-4 右腳往左腳方向併攏，右手握住雙邊繩結，左手手握住體操繩並靠近右手，將左手移至體操繩對折端，右腳延伸刷地往前，繩高舉過頭

5-8 往前舉起右腿做阿拉伯式平衡，收回併攏

1-8 轉向第一方向，體操繩過頭頂翻轉向左，轉向第 7 方向，右手握住雙邊繩結，左手抓住對折端，左腳向後屈膝，膝蓋觸地

1-8 雙膝併攏，體操繩往前旋轉，腰背往後帶回到垂直姿勢

1-8 臀部放低坐在腿上，身體前彎將體操繩固定，回到垂直姿勢。左膝往側邊移動，轉向第一方向，將對折體操繩擺盪過頭呈 U 字形，在頸部後方停住，雙手放在臀部上

1-8 扭動肩膀 4 次（左-右-左-右），右腳起步站起，左腳延伸刷地向後，高舉過頭

1-8 左腳做弓箭步，雙臂往前放低，往左擺動，180 度吸腿向右旋轉

1- 結尾 左腳往右腳方向交叉，踮腳旋轉來到第 1 方向，右臂放低，左臂舉高維持體操繩在垂直面，膝蓋交互抬起（左-右-左），畫 8 字（右-左-右-左），往身體左側畫圈讓體操繩環繞左臂，右臂舉高過頭來到結尾姿勢

重點身體技巧

追併步往前同時翻轉體操繩

腳尖踏步轉

跳躍過體操繩

阿拉伯式平衡（前腿）

頭頂翻轉體操繩 / 換手

180 度吸腿旋轉

畫 8 字讓體操繩環繞手臂



二級一環

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：Fire on Ice

起始姿勢：選手定位在第 6 角落，面向第 1 方向，左腳為站立腳，右腿往側邊延伸，腳趾觸地，左手放在臀部，右手握住體操環放在右腿後方，環面向前側。

數拍分解動作

1-6 腳尖踮起繞著體操環踏步，右手輔助讓體操環呈垂直角度跟着旋轉，雙腳併攏面向第 2 方向

7-8 體操環向右旋轉

1-4 蒂起腳尖，舉起雙臂，右手抓住體操環

5-8 將環呈對角線往前舉起，左手抓住體操環（一手朝上一手朝下）

1-6 右腳往前踏步，將體操環往下擺盪至身體左側，一邊往前吸腿跳，一邊將體操環呈上對角線往前擺動。重複動作：右腳往前踏步，將體操環往下擺盪至身體左側，一邊往前吸腿跳，一邊將體操環呈上對角線往前擺動

7-8 踏步（右-左），將體操環往下擺盪至身體左側

1-4 往前踏步，右腳為站立腳，做阿拉伯式平衡，右手將環呈上對角線往前擺動

5-8 雙腳併攏，左手抓住體操環（一手朝上一手朝下），屈膝腳尖踮起踏步往左轉，將環由下往上擺動過頭，回到第 1 方向

1-8 用體操環敲擊身體前側地面

1-8 蒂腳吸腿平衡（右腳舉起，腳尖膝蓋向外打開），左手握住體操環，面朝前，逆時鐘方向轉體操環，雙手位置在頭頂高度互換，雙腳併攏，左手握住體操環

1-8 韵律步伐搭配翻轉動作：右手持體操環逆時鐘方向轉，右腳屈膝，往側邊延伸刷地，雙腳併攏。重複同樣動作：左腳屈膝，往側邊延伸刷地，雙腳併攏。左手手下抓住體操環，將環放低於身體前側，面朝前，改用右手下手抓住體操環

1-4 左腳屈膝往側邊踏步，將環由右手滾動到左手，來回重複 5-8 次

1-4 做 2 個追併步往左，右手持體操環，面朝前，逆時鐘方向轉體操環，雙手位置在頭頂高度互換，雙腳併攏，右手從外側抓住體操環

5-8 交叉步往左，翻轉體操環面朝前

1-8 雙腳併攏，將環放低觸地，右腳穿過體操環做舞姿。右臂向前做波浪形擺動，右腳往左腳併攏，右手手下握住體操環，將環高舉過頭，向左轉面向第 5 方向

1-4 往左踏步，跳躍穿過體操環（右-左），雙腳併攏，環高舉過頭

5-8 重複動作：往左踏步，跳躍穿過體操環（右-左），雙腳併攏，環高舉過頭

1-4 重複動作：往左踏步，跳躍穿過體操環（右-左），雙腳併攏，環高舉過頭

5-8 轉向第 3 方向，往前側放低體操環，往上翻轉拋擲 180 度

1-16 接回體操環，往左踏步，貓跳（右-左），下手握住體操環，環呈水平面留在身體前側。走 5 步（右-左-右-左-右），體操環經過身體往右移，雙腳併攏面向第 1 方向，右手上手握住體操環，往側邊跳到環中央（右-左），左手手上接住體操環，右手放開，往側邊跳出體操環（右-左）

1- 結尾 將體操環往右轉換手，微微轉向右呈對角線，右手持體操環往前空拋，右腳往前做蒂腳弓箭步，雙手接回體操環（右上



左下），往身體左側朝下擺動體操環，環往前側上方擺動，進入結尾姿勢

重點身體技巧

吸腿跳

阿拉伯式平衡

吸腿踮腳平衡

韻律步伐搭配翻轉動作

跳躍穿過體操環

180 度翻轉空拋到貓跳

雙手拋接

二級一棒

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：Somebody That I Used To Know

起始姿勢：選手定位在第 6 角落，面向第 2 角落，雙腳併攏屈膝，雙手握住體操棒頸部（一邊一支），體操棒瓶身貼住軀幹。

數拍分解動作

1-8 雙腳扭轉（轉換腳跟與腳趾方向）向右，往第 3 方向移動，往前滾動體操棒，朝右斜上方向

1-4 往右踏步，左腳腳尖點地，右斜上方敲擊體操棒

5-8 屈膝轉移重心，往左重複上一個動作

1-6 踮腳往右平轉，雙臂往兩側延展，轉向第 3 方向，往左踏步併攏雙腳，兩側雙臂放低

7-8 屈膝，左手持體操棒，垂直畫小圈

1-8 踮起腳尖走 7 步（右腳起步），雙臂分別往後畫大圈（右—左）

5-8 往後走 4 步（左—右—左—右），踮腳屈膝，體操棒往地面交互敲擊

1-2 雙腳併攏屈膝，雙臂彎曲，雙手分別抓住體操棒頭部及瓶身，腳伸直，雙臂往前延伸

3-8 雙臂前伸，抓住體操棒瓶身，往右前方做追併步，向右踏步，分腿踢（左—右），高舉雙臂過頭，向右踏步

1-8 雙腳併攏屈膝，右臂向後畫大圓，空拋體操棒（180 度翻轉），屈膝，左臂向後畫大圓，空拋體操棒（180 度翻轉）

1-8 屈膝，身體微微前彎，雙臂交叉於身體前側，左腳往後踏，屈膝，右腳腳跟觸地，腳尖離地，雙臂向兩側打開形成舞姿。轉向第 1 方向，雙腳併攏屈膝，兩側雙臂放低，雙臂往身體前側交叉畫大圓，伸直雙腿，雙臂回到側邊

1-8 對角線往第 3 方向移動，向右做 2 個追併步，體操棒在前側逆時鐘方向畫大圓。往右踏步，雙腳併攏屈膝，雙臂往右彎曲形成舞姿

1-8 伸直雙腿，延伸雙臂，左腳向後延伸刷地，抬起左腿做阿拉伯式平衡（右臂往前延伸，左臂往旁延伸）

1-8 雙腳併攏，踮起腳尖朝第 7 方向走 7 步（路徑為曲線），體操棒往前滾動

1-6 朝著第 1 方向，右腳往前做弓箭步（右臂往前延伸，左臂往旁延伸），吸腿往右旋轉 180 度（雙臂彎曲，左邊體操棒在身體前側，右邊體操棒在後側），雙腳併攏

7-16 往右踏步，左腳腳尖點地，往兩側張開雙臂，屈膝將重心移向左，雙臂在背後交叉。屈膝將重心移向右，往兩側張開雙臂，雙腳併攏，右臂往側邊放低，左腳向前延伸刷地，右臂舉起往前延伸

1-16 追併步（左—右）往第 6 角落移動，移動時另一邊手臂往



前延伸。右腳踏出，左腳抬起做吸腿跳，雙臂擺動過頭。雙腳併攏，左腳往右腳方向交叉，向右轉面向第 2 角落，屈膝，體操棒在身體前側地面敲擊

1-8 左腳向後屈膝，往兩側張開雙臂，往外畫小圈，雙臂移到前側，往內畫小圈，敲擊體操棒

1-8 雙膝併攏，右手握住兩支體操棒，右臂舉高過頭，往右畫大圓，坐姿往右旋轉來到結尾姿勢

重點身體技巧

踮腳平轉

分腿踢

180 度翻轉空拋

阿拉伯式平衡

180 度吸腿旋轉

交互追併步

水平方向畫小圈

二級一彩帶

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：Taniec Elen

起始姿勢：選手定位在第 6 角落，面向第 1 方向，雙腳併攏，握住彩帶放在身體左側，左手放在臀部上。

數拍分解動作

1-8 屈膝，彩帶畫 2 個大 8 字

1-8 繼續畫 8 字，往右跨過踩帶，雙腳屈膝併攏，重複同一個動作

1-8 踮起腳尖在身體前側做出蛇形，交叉步往右，雙腳併攏

1-8 踮腳吸腿平衡（左腳為站立腳，右腳吸上來）

1-12 配合身體律動畫 8 字，踮腳往後走 5 步（右—左—右—左—右），做水平蛇形，轉向面對第 8 角落，雙腳踮起併攏，在身體右側做螺旋動作

1-8 持續螺旋動作，往左踏步，追併步往右（右—左），做吸腿跳（右腳吸上來），前後逆時鐘方向畫大圓

1-8 腳跟著地，往前走 3 步（右—左—右），持續做前後逆時鐘方向畫大圓，踮腳往左轉，面對第 4 角落，絲帶落至前側結束此動作

1-8 踮腳往後走 3 步（右—左—右），同時做螺旋動作，雙腳併攏，轉向第 3 方向

1-8 左腳向後延伸刷地，舉起左腿做阿拉伯式平衡，雙腳併攏

1-8 足尖踏步向右轉，同時水平畫 8 字，轉向第 1 方向結束此動作

1-8 屈膝，將彩帶往後、往下擺動

1-16 垂直跳躍，將彩帶往前、往上擺動，屈膝同時身體縮起，手臂往前翻，將彩帶往下甩動，雙腿伸直在身體右側做螺旋動作

1-8 舞步：將右腳從腳趾到膝蓋往前交叉，踮腳往右平轉，彩帶在頭頂畫大圓

1-8 重複動作：將左腳從腳趾到膝蓋往前交叉，踮腳往左平轉，彩帶在頭頂畫大圓

1-8 朝第 6 角落移動（路徑為曲線），跑 4 步，走 4 步，彩帶在身體右側做螺旋動作

1-6 右腳往前做弓箭步，往右 180 度吸腿旋轉，彩帶往頭頂右側畫大圓

7- 結尾 足尖踏步往右旋轉 360 度，左手握住彩帶其中一端，走 3 步（右—左—右），彩帶往頭頂右側畫大圓後環繞身體，雙腳



併攏形成舞姿，雙臂向側邊延展

重點身體技巧

越過彩帶畫 8 字

跔腳吸腿平衡

吸腿跳

阿拉伯式平衡

水平畫 8 字

跔腳平轉

腳尖踏步轉

180 度吸腿旋轉

三級一環

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：The Incredibles

起始姿勢：選手定位在第 4 角落，面向第 1 方向，雙膝跪地（臀部坐在雙腳上），雙手抓住體操環（一手朝上一手朝下）放在身體右前方，體操環面朝前，底部觸地。

數拍分解動作

1-2 抬起臀部起身，面朝前將體操環舉過頭移到左手，體操環底部觸地

3-4 以底部為支點，垂直旋轉體操環，將環移到右手

5-6 坐在左邊臀部上劈腿，雙手握住體操環往側邊滾動，回到雙膝跪姿

7-12 從右腳起身，維持站立姿勢將體操環轉向水平面，往前踏步（左一右），將體操環沿著腰轉成垂直面，右手抓握環上方（一手朝上一手朝下）

1-8 左腳彎腿後踢，體操環往上擺動，雙腳跔起併攏，轉向第 7 方向，放低體操環面朝前，左腳起步、右腳平行腳吸腿做 4 個跨步，體操環面朝前舉過頭 2 次（順時鐘方向—逆時鐘方向）

1-12 雙腳併攏，面向第 8 角落，左腳延伸刷地向後，右手握住體操環放至地面，右腳跔起做阿拉伯式平衡，左手輔助體操環垂直狀旋轉。轉向第 2 角落，高舉體操環過頭，停在斜上方，左腳踏步往前，右腳追併步後雙腳屈膝併攏，擺動體操環往下

1-14 跏起腳尖，將體操環拋擲往高處用右手接住，面朝第一方向，沿著對角線往後走 8 步，往第 4 角落移動，逆時鐘方向揮動體操環過頭（2 次），雙腳併攏，將環放至右側結束此動作。跔起腳尖，右腳做大踢腿，體操環從腿下方經過、過頭、右手握住體操環結束此動作。跔腳轉向第 3 方向，環移至身體前側垂直面觸地，屈膝

1-4 體操環呈垂直往右滾動，跔腳向右直轉，右手接回體操環

1-8 面向第 1 方向，踩進環中央（右一左），雙腳打開，手放開體操環，用腳固定，右腳將環踢起，用右手接住，足尖踏步往左轉，體操環沿著身體向左轉（用雙手輔助），轉向第 1 方向結束此動作。將體操環呈水平面，留在身體前側，左腳往前做弓箭步，體操環擺動向右

1-8 平行腳吸腿旋轉 360 度，將體操環呈水平面，留在身體前側，雙腳併攏，往前踏 3 步（左一右一左），將體操環高舉過頭移到左側，雙腳併攏，將體操環呈水平面，留在身體前側，踩進環中央（右一左）

1-8 往第 7 方向移動，跔腳往右平轉 2 圈，第 1 圈時將體操環高舉過頭，第 1 圈時將體操環放低，踏步轉向第 1 方向，將體操環高舉過頭面朝前，結束此動作

1-8 右手以逆時鐘方向翻轉體操環，做跔腳吸腿平衡（抬右膝，



膝蓋腳尖向外打開），雙腳併攏，體操環擺動向右，轉向第 2 角落，雙手抓住體操環

1-8 跳過環中央（右腳起跳、左腳起跳或同時），做 360 度翻轉空拋，在頭頂上方接住環，向左踏步，分腿跳（右—左），雙腳併攏，來回滾動體操環，將環固定於雙膝之間，張開雙臂，上半身微微左轉來到結尾姿勢

重點身體技巧

劈腿同時側邊滾動體操環

踮腳阿拉伯式平衡

單手拋接

踮腳直轉同時旋轉體操環

360 度吸腿旋轉

踮腳吸腿平衡

跳躍穿過體操環到 360 度翻轉空拋

來回滾動

三級一球

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：Rolex

起始姿勢：選手定位在第 4 角落，面向第 1 方向，右膝跪地，左腿往側邊延伸，雙手持球，雙臂往右側延伸。

數拍分解動作

1-8 手臂彎曲伸直，持球往左畫圓，將球移到前側，雙膝跪地面，臀部坐在腿上，臀部抬起

1-8 彎曲手臂將球移到胸口，伸直手臂讓球滾動到手臂外側，坐在左邊臀部上，劈腿側滾翻，雙手持球，回到雙膝跪姿，球留在

前側地面上

1-8 將球從右手邊滾動到左手邊，重複動作將球滾回右手邊

1-8 左腳站起起身，往前走 6 步（右—左—右—左—右—左），雙腳併攏，右手持球，用右臂在身體右側以順時鐘方向畫大圓，往第 7 方向移動，踮腳向右平轉，將球沿著腰往右帶，雙手握住球，面向第 7 方向結束此動作

1-4 垂直跳躍，讓球反彈，以手臂接回球固定

5-8 舞步：右腳屈膝，右臂延伸，維持舞姿將球固定住，左腳屈膝，左臂延伸，維持舞姿將球固定住

1-4 屈膝，伸直手臂讓球滾動到手臂外側，腳尖踮起

5-8 右手持球，右腳踏步往第 8 角落，採取敬禮舞姿，讓球反彈 2 次，雙腳併攏踮起，右手持球

1-6 往右追併步，往右踏步，左腿往前踢做垂直跳躍，同時將球舉過頭換到左手，雙腳併攏

7-8 讓球沿著左臂滾動，在胸口處用右手接回

1-4 交互吸腿平衡（右—左—右），第 3 次吸腿時彎曲左臂，以雙手將球固定於胸口

5-8 讓球滾動到右臂外側，用右手接住

1-8 右腳往前向第 8 角落方向踏步，舉後腿做阿拉伯式平衡，右手持球往側邊延伸，做阿拉伯式平轉，轉向第 2 方向結束此動作，雙腳併攏

1-8 右腳往前做弓箭步，雙臂彎曲將球固定於頸部後方，讓球沿著背部往下滾，雙手接回，左手持球，左腳往前踏步，雙腳踮起併攏，屈膝

1-6 將球輕拋向空中過頭（左到右—右到左），每次空拋踮起腳尖，接回時屈膝

7-8 蒂起腳尖，讓體操球面向第 1 方向



1-8 將球移至右手，跑 8 到 12 步，右臂往右畫大圓，回到第 1 方向，雙腳併攏

1-4 踏起腳尖用右手拋球接回，踏腳往第 2 角落移動，交叉步向右，手臂彎曲畫圓將球移向身體方向，再往側邊延伸

5-8 右腳延伸刷地，讓球沿著右臂滾動，左手接回固定於胸口，右臂往後畫圓，右腳往前做弓箭步

1-4 平行腳吸腿平衡向右轉 360 度，左手將球固定於胸口，右臂延伸過頭

5-8 將球反彈雙手接回，左膝跪地，右膝併攏呈現雙膝跪地姿勢

1- 結尾 球貼近胸口，雙腿往後延伸用身體滾球，來到結尾姿勢

重點身體技巧

劈腿側滾翻

踏腳平轉

垂直跳躍讓球反彈

腿前踢垂直跳躍

阿拉伯式平轉

球沿著背部滾動

單手拋接

360 度吸腿旋轉

三級一棒

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：Le Jazz Hot

起始姿勢：選手定位在第 6 角落，面向第 1 方向，右腳往前交叉，雙手握住體操棒（一邊一支），右手體操棒放在地面上，左手體操棒高舉過頭。

開場：踮起腳尖小碎步往後，右臂往後畫圓，左臂往後畫圓，右腳為站立腳，左腳往後延伸刷地，右臂往前延伸，左臂往旁延伸，站立腳踮起做阿拉伯式平衡，體操棒往內側畫小圈。雙腳併攏，往右踏步雙腳併攏，往側邊波浪形律動，右手體操棒敲擊地面，換邊做同樣動作，踮起腳尖將體操棒往下擺動。

數拍分解動作

1-8 往前跑 5 步，雙臂將體操棒成垂直狀畫圓，手臂往前帶停留在頭頂，雙腳併攏踮起，將手移至體操棒瓶身

1-4 舞步：往側邊小跳 4 次，微微扭轉，將體操棒揮動到手臂後側接近肩膀處延伸

5-8 採用自選舞步向前走 6 步，往第 2 角落移動，敲擊體操棒，雙臂往上，往後畫圓，雙手移到體操棒頭部

1-8 面向第 3 方向，手臂彎曲，握住體操棒兩端，雙臂延伸微微向後帶，左腳向後踏，右腳屈膝做弓箭步，吸腿往右轉 360 度，握住體操棒停留在頭頂

1-8 交叉步往右，往第 4 角落移動，將體操棒固定在頭頂，手臂固定住體操棒頸部位置，往右追併步，往右踏步，往左 180 度吸腿跳，體操棒擺動過頭，雙腳併攏

1-2 面向第 1 方向，右腳往側踏，腳掌觸地

1-8 右手 180 度旋轉輕拋體操棒，左手放在臀部上方，搖晃臀部，敲擊體操棒 4 次，踮腳尖往右踏步後雙腳併攏屈膝，右手 180 度旋轉輕拋體操棒，往左踏步後雙腳併攏，雙臂在身體前側交叉，搖晃臀部

1-8 轉向到第 7 方向，踮起腳尖，雙臂擺動過頭往後畫圓，追併步往右，左腿前踢做垂直跳躍，右臂往後畫圓，左腳往前向右腳方向交叉，踮腳往左直轉，雙臂做風車式，轉向第一方向結束此動作，手肘彎曲向外張開，體操棒呈下垂方向



1-8 往側邊第 7 方向移動，雙腳扭轉 4 次（腳跟—腳趾—腳跟—腳趾），每次扭轉時將單邊體操棒往下延伸（左—右—左—右），轉向第 8 角落，右腳往前延伸刷地，右臂往側邊延伸，左臂往前彎曲，做前腿阿拉伯式踮腳平衡，同時體操棒水平畫小圈超過右臂，雙腳併攏

1-8 追併步往左，往第 7 方向移動，雙臂在前側畫圈經過身體，轉向第 8 角落結束此動作，手放腰上，體操棒放在上臂位置，跑 6 步往第 8 角落移動，體操棒畫圈，雙腳併攏，雙臂往側邊延伸

1-4 左腳往前踏步，輕觸右腳，同時體操棒水平畫小圈經過手臂，換到右邊重複同樣動作

5-8 小跳往左邊呈現側弓箭步，右邊體操棒敲擊地面，換到右邊重複同樣動作

1-16 往左踏步，往第 3 方向移動，往右踏步做弓箭步，做不對稱動作：右邊體操棒垂直畫圓，同時左臂往後畫圈，雙臂同時往第 3 方向延伸，右臂往斜上，左臂直下，左腳往前雙腳併攏，結束此動作。身體往後律動，同時雙臂往後畫圓，踮起腳尖往右前方踏步，雙腳併攏屈膝，踮起腳尖，右手將體操棒旋轉 360 度拋往高處，往右踏步，右手握住雙邊體操棒，左膝跪地，右臂在頭頂上畫圓，坐姿旋轉，將體操棒移往背後換到左手，進入結尾姿勢

重點身體技巧

阿拉伯式踮腳平衡

跑步搭配垂直畫小圈

360 度吸腿旋轉

180 度吸腿跳

腿前踢垂直跳躍

阿拉伯式踮腳平衡（前腿）

弓箭步搭配不對稱動作

360 度旋轉拋接

三級—彩帶

指定動作詳見正式版示範影片，文字說明僅供輔助，部分動作如複雜的舞步組合、手臂動作等在此附錄中無文字版說明，可參考影片。

音樂：New York, New York

起始姿勢：選手定位在第 6 角落，面向第 1 方向，左腳為站立腳，右腳往前交叉，右手握住彩帶一端往斜上方延伸，左臂往前伸直。

數拍分解動作

1-4 左手做飛吻動作，開始做螺旋動作

5-8 持續螺旋，往第 3 方向移動，舞步：右腳往前踏步，左腳觸地，換左邊重複同樣動作

1-8 踮起腳尖轉向第 1 方向，揮動彩帶過頭往左，右腳起步往第 2 角落走 8 步，後 4 步往右轉，在身體左側做垂直蛇形，雙腳併攏，往右揮動彩帶

1-8 舞步：屈膝，往右揮動彩帶，左腿前踢，揮動彩帶過頭往左，重複同樣動作，左腳往前屈膝，右腿前踢，彩帶畫圈往右，右腳弓箭步，彩帶留在身體左側

1-8 360 度吸腿往右轉，彩帶在頭頂畫圈，面向第 2 角落，左右踏步，轉向第 1 方向

1-8 往左做 2 個側踏，彩帶揮過頭

1-8 右腳往前延伸刷地，做前腿阿拉伯式踮腳平衡，搭配螺旋動作，雙腳併攏

1-8 交互吸腿往第 1 方向踏 4 步，彩帶在前側逆時鐘方向畫大圓

1-8 面向第 3 方向，雙腳併攏，開始做螺旋動作，舞步：屈膝，踮腳滑步往後，重複同樣動作



1-8 追併步往右，彩帶在側邊螺旋，右左踏步，吸腿跳左轉 180 度，彩帶過頭畫大圓往左，左腳往右腳交叉，往左直轉，來到第 1 方向結束此動作

1-4 踏腳往後走 4 步（右—左—右—左）同時做水平蛇形

5-6 雙腳併攏，同時將彩帶往側邊空拋過頭，左手接回

1-8 左腳往側邊延伸刷地，屈膝轉換重心，畫小圈將彩帶換到右手，換右邊重複同樣動作

1-8 面向第 3 方向，踏腳往後走 5 步（左—右—左—右—左），雙腳併攏，彩帶前後呈順時鐘方向畫 2 個大圓，將彩帶換到右手，做螺旋動作，左腳往後延伸刷地

1-4 踏腳做阿拉伯式平衡，搭配螺旋動作，雙腳併攏

5-16 轉向第 1 方向，小跳（左—右—左）同時畫 8 字，踏腳尖在身體前側低處做螺旋動作，足尖踏步向右轉，持續做低處螺旋

1-8 交叉步移動往第 7 方向，在身體右側做螺旋動作，雙腳併攏踏起，將彩帶往左揮動

1-8 左手抓住彩帶一端，踏腳往右直轉，彩帶在頭頂畫圈往左，往左踏步，右腳往側邊延伸刷地

1-8 雙腳併攏，做水平 8 字，將彩帶往左揮動

1-8 向右轉，做水平蛇形搭配舞步

1-8 踏起腳尖，放開彩帶其中一端，將彩帶揮動過頭，追併步往右，在身後做水平蛇形，右左踏步，右腿前踢做垂直跳躍

1-6 雙腳併攏，在身體前側做水平蛇形一路往下，轉向第 5 方向，踏起腳尖，彩帶往斜後揮動做螺旋

1-8 踏著舞步往前（兩慢三快）同時在身體右側做螺旋動作：左腳往前踏步，右腳觸地，右 - 左 - 右 - 左重複同樣動作，面向第 1 方向，左腳往前踏起腳尖做弓箭步，結束此動作

1-8 前後逆時鐘方向畫大圓來到結尾姿勢

重點身體技巧

360 度吸腿旋轉

阿拉伯式踏腳平衡（前腿）

舞步搭配前側畫圈

180 度吸腿跳

側邊空拋

阿拉伯式踏腳平衡

水平畫 8 字

腿前踢垂直跳躍

17 附錄 B：韻律體操評審表格

可至特奧會官方網站的參考資料頁面下載。