

特殊奧運

—— 競技體操 ——



特殊奧運競技體操運動規則

(版本：2018 年 6 月)

1. 總則.....	4
2. 正式比賽.....	4
3. 服裝.....	7
4. 設備.....	7
5. 競賽規則.....	8
6. 安全考量事項.....	9
7. 評審／評分.....	11
8. 附錄 A：可識別體操技術.....	12
9. 附錄 B：競技體操成套動作.....	14
10. 附錄 C：競技體操裁判表.....	43



1 總則

正式特奧女子競技體操運動規則適用於所有特奧女子競技體操比賽。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）的女子競技體操規則（詳見 <http://www.fig-gymnastics.org/>）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女子競技體操運動規則或特奧通則第 1 條有所牴觸。若有此情形，應以正式特奧女子競技體操運動規則為準。

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

2 正式比賽

賽事的多樣性旨在提供比賽機會給各種能力的運動員。相關單位可以確認提供的賽事內容，如有需要，亦可以查看比賽項目的指南。教練負責提供適合每位運動員技能與興趣的訓練和比賽項目選擇。

以下為特奧會的正式比賽項目：

- 體操選手得參加相同等級之所有比賽項目（全能項目），或可作為「專項運動員」，僅參加一、二或三項比賽項目，而非所有項目。在國際賽事中，專項運動員必須參加相同等級的比賽項目，但在地方競賽中，可有一級的差異，由當地主辦方決定之。

- 比賽項目輪換順序為：跳馬、高低槓、平衡木和地板體操。體操選手可能會被安排從任一項目開始進行，但必須依照輪換順序繼續比賽。

2.1 A 級

此技術清單經專門設計，適合無法站立及／或無法在無輪椅、助行器或保護者協助下表演之運動員。

- 跳馬
- 高低槓
- 平衡木
- 地板體操

2.2 B 級

此技術清單經專門設計，適合障礙等級較低且可獨立表演的運動員。

- 跳馬
- 高低槓
- 平衡木
- 地板體操

2.3 C 級

適合障礙等級較低運動員之指定動作。著重於發展基本技術，並將這些技術融入所有器械的成套動作中。

- 跳馬
- 高低槓
- 平衡木
- 地板體操

2.4 一級

以 C 級技術為基礎，發展為較高等級之指定動作。

- 跳馬



- 高低槓
- 平衡木
- 地板體操

2.5 二級

中級指定動作。

- 跳馬
- 高低槓
- 平衡木
- 地板體操

2.6 三級

具有 FIG「A」級和可識別體操技術的任意難度／自選動作。針對每項比賽項目分別列出特殊要求。

- 跳馬
- 高低槓
- 平衡木
- 地板體操

2.7 四級

具有可識別體操技術和任何 FIG 級動作的任意難度／自選動作。針對每項比賽項目分別列出特殊要求。

- 跳馬
- 高低槓
- 平衡木
- 地板體操

3 服裝

3.1 體操選手得穿著長袖、短袖、無袖體操服或全身緊身衣，允許露出腿部或穿著緊身褲（肉色或與體操服相同顏色）。體操選手得光腳或穿著體操鞋。

3.2 除了一對穿孔耳釘（每耳一個）之外，不得佩戴其他珠寶。應卸除所有其他穿環，不得僅以膠帶或 OK 繃遮蓋之。

3.3 頭髮不應遮擋臉部。長髮者應將頭髮綁成髮髻、馬尾或辮子。

4 設備

4.1 整體規定請參閱 FIG 設備規格，以及競賽設備的墊子規格。

4.2 已進行相關調整，以符合特殊奧運運動員的技能和尺寸需求。

- 可使用額外墊子，以配合身高較矮的體操選手，或為了增加安全性而使用。（除非該賽事項目有特殊要求，否則將不會扣分。）
- 可在放置於設備四周且允許使用之墊子上放置踏板，以協助體操選手爬上該設備，但應在使用後立即移除。
- 跳馬箱僅供四級使用，其他等級皆為跳至墊子上。規格列於書面文字和影片中。
- 若為側向堆疊墊子上的四級跳馬，得使用任何標準尺寸的 5 英尺 X 10 英尺墊子。最低高度為 32 英寸。
- 允許使用任何加工板。若為倒懸、任意難度跳馬項目，必須使用跳馬墊圈。
- 應配合體操選手的身材，調整高低槓的高度。若無法充分降下高度，得使用額外墊子來墊高地面。



**這兩個數字都是從英文版直接翻譯過來的
但換算過來數字不對，6英吋應該是15.24公分**

4.3 平衡木

- A 級的平衡木為地面上的魔鬼氈條或線條，任何長度或寬度皆可。
- B 級的平衡木為折疊墊或寬 12.25 公分（6 英吋）的木條，且距離下方墊子的高度不得超過 10 公分（4 英吋）。
- C 級和二級的體操選手應使用寬 10 公分（4 英吋）、長 4.88 公尺（16 英呎）的地板平衡木。且平衡木頂端不得離地超過 30 公分（12 英吋），且不得距離墊子超過 10 公分（4 英吋）。參與 C 級和二級的體操選手若使用規定之高平衡木，將遭扣分。請參閱《裁判指南》。
- 二級體操選手應使用低平衡木（如 C 級和二級的體操選手所用之平衡木），或使用寬 10 公分（4 英吋）、長 4.88 公尺（16 英呎）的標準平衡木。其高度得介於 88 公分（34 5/8 英吋）至 1.2 公尺（47 1/4 英呎）之間。體操選手若使用高平衡木，則可獲得額外加分。請參閱《裁判指南》。
- 三級和四級的體操選手應使用寬 10 公分（4 英吋）、長 4.88 公尺（16 英呎）的標準平衡木。其高度得介於 88 公分（34 5/8 英吋）至 1.2 公尺（47 1/4 英呎）之間。體操選手若使用低平衡木，將遭扣分。請參閱《裁判指南》。

5 競賽規則

5.1 由教練負責決定其運動員之競賽等級。運動員應能安全地表演該等級指定的所有技術。

5.2 體操選手得參加相同等級之所有比賽項目（全能項目），或可作為「專項運動員」，僅參加一、二或三項比賽項目，而非所有項目。在國際賽事中，專項運動員必須參加相同等級的比賽項目，但在地方競賽中，可有一級的差異，由當地主辦方決定之。

5.3 在全能項目競賽中，運動員參與之全部四項比賽項目必須皆為

相同等級。備註：若參與全能項目之運動員未在任何比賽項目中得分，或參與不同等級之比賽項目，則其不符合在全能項目中獲獎之資格。

5.4 在獎項方面，應依據等級和年齡為體操選手分組。應執行進一步分組，以反映出特殊奧運之哲學，即運動員應與具有相似能力之對手競賽。應為每個比賽項目和全能項目個別分組。

5.5 影片內容為官方版本的成套動作。將提供書面文字，供補充說明之用。若影片和書面文字內容有所差異，應以影片為準。

5.6 為視障體操選手進行之調整：

- 所有等級的競賽皆可提供協助。然而，教練應在比賽和各項目開始之前，先通知賽事總監和裁判，使其了解運動員具有視力障礙。
- 可在所有成套動作中使用聲音提示，如拍手。
- 在地板體操中，得在墊子外部任何靠近處播放音樂，或由教練帶著聲源繞行墊子四周。
- 在跳馬項目中，體操選手得選擇不助跑，改以踏一步或兩步代替，或者抓住跑道旁的繩子。

5.7 為聽力體操選手進行之調整：

- 教練應在比賽和各項目開始之前，先通知賽事總監和裁判，使其了解運動員具有聽力障礙。
- 在地板體操中，教練或其他體操選手得向運動員發出成套動作開始之信號，且不會受罰。

6 安全考量事項

6.1 貫徹特殊奧運哲學，即所有行動皆以運動員為中心，運動員的安全是制定運動規則時的優先考量。建立特殊奧運體操指定和自選難度成套動作的國際指導原則之目的，是為確保運動員能遵循適當



的體操技術指導進度，這將能減少傷害發生。若運動員能安全表現特定等級之指定動作的所有技術，則可參與該等級競賽。僅限進階體操選手可參與自選難度動作之競賽。

6.2 學習技術指導和正確協助技術的適當進度是體操教練的責任。特殊奧運讚揚特定國家計畫，這些計畫皆有經認證的體操指導者以適當進度教導列於《體操教練指南》、本規則以及他處的進階體操技術。

6.3 許多自願參加者僅具備有限的體操專業知識便開始擔任教練。這些自願參加者僅能指導基本技術和成套動作。至於更進階等級的技術，則應由至少具備兩年主流競技體操教練經驗之教練負責。建議進階三和四級體操選手的教練，應接受其母國體操相關國家管理機構之額外體操訓練。

6.4 無論安全性為何，教練皆不應慫恿或鼓勵運動員表演超過其合理能力或超過教練指導能力之技能。特殊奧運建議，所有體操教練應依據適當國家管理機構認可之政策，獲得相關安全性認證。特殊奧運同意以下責任聲明：

「儘管所有人皆應對體操安全負責，但指導者或教練應承擔大部分責任，包括確保其他人適當分攤責任：家長、醫生和運動員。預防和補救是廣泛保護傘型計畫中的主要責任，而該計畫也包含許多其他重點：環境、規定之學習進度，以及運動員的體能準備期。指導者／教練應就這些領域負擔大部分的道德和法律責任。僅有警語和通知尚不足夠，所有相關人員皆應了解各項激烈體操運動的風險。」

6.5 如影片和書面文字內容所述，教練應在運動員參與跳馬、高低槓和高平衡木比賽項目之前，在幫助位置上就定位。在運動員執行成套動作期間，教練必須全程留在該位置上。若該期間，教練並未

留在幫助位置上，則體操選手將被要求停止競賽，且會遭到扣分。請參閱《裁判指南》。

7 評審／評分

7.1 整體評審—請參閱《裁判指南》，了解每個等級和成套動作之特定要求和扣分。

- 使用 D（難度）裁判組和 E（完成）裁判組來為成套動作評分。《裁判指南》中會列出由每組裁判執行的特定扣分。
- 若依據文字規定表演成套動作，則由 D（難度）裁判組負責評分。D 裁判組會依據難度、加分、中性扣分，決定成套動作的起評分。若體操選手表演成套動作的任一部分，D 裁判組給予的最低分數為 1.0 分。
- E（完成）裁判組會針對成套動作的完成度來評分，並套用適用於完成度和幅度的規則。
- 每個比賽項目的每個裁判組可由一至四位裁判組成。
- 在 D 裁判組方面，所有分數皆須相同。
- 在 E 裁判組方面，若有二或三位裁判，分數以平均分數計算。若有四名裁判，將排除最高分和最低分，並取剩餘分數之平均為最終分數。
- 若 D、E 裁判組系統只有一名裁判，則裁判應負責評審整體成套動作，並決定分數。
- 裁判應位於比賽項目墊子或器械四周，且若裁判長有所指示，裁判們彼此之間可相互協商。（若裁判們的評分未落於「範圍內」，則需進行協商。範圍外之相關指引列於《裁判指南》中。）然後出示最終平均分數。
- 有鑑於分組過程的重要性和公平性，以下規定會在競賽開始後立即生效：裁判不得與教練、家長或運動員交談討論體操選手的成套動



作。競賽場地內外皆適用此規則。若發生上述溝通討論情況，將建議奧運委員會免除該裁判職務。

7.2 技術評分

- A、B、C、一級和二級成套動作之技術評分列於書面文字和《裁判指南》中。
- 三級和四級成套動作之技術評分列於《裁判指南》和 FIG《評分規則》中。

◎可識別體操技術為通常應於各器械體操成套動作中表演的動作。附錄中包含可識別體操技術清單。

◎ FIG 動作會獲得目前 FIG《評分規則》版本中所列的評分。

◎若為未列入特殊奧運可識別體操技術清單或 FIG《評分規則》中的技術，教練得在報名競賽時繳交新技術評估要求表。賽事總監應即時將該要求表交給競賽之技術工作人員，並在做出決定後 3 周內通知教練。在此要求表發回後，教練應在競賽時攜帶此要求表，並在競賽開始前向賽事裁判或裁判長出示。若某技術獲認可，得在世界運動會中接受評判，便會被加入官方技術清單中。否則，該技術需在每次競賽時獲得許可。

◎國家運動會獲世界運動會的競賽管理，可要求須在報名時一起繳交成套動作內容。

7.3 抗議－對非評審議題，可使用一般抗議表。賽事主辦方應提供上述表格。

8 附錄 A：可識別體操技術

8.1 高低槓－在一和二級高低槓成套動作中獲得評分的任何技術皆為可識別體操技術。

額外技術：

- 單切腿
- 單腿或雙腿越過槓
- 騎撐迴環
- 搖籃式擺動
- 支撐後擺、蹲
- 支撐後擺、蹲、跳至高槓
- 弧形下法
- 蹬槓迴環下法

8.2 平衡木－在一和二級平衡木成套動作中獲得評分的任何技術皆為可識別體操技術。此外，以下所列技巧之變化形式亦為可識別體操技術（例如：雙腳 90° 踏轉體可使用立姿或蹲姿）。

額外技術：

- 交換腿，擺動上法
- 踏上法
- 蹲或屈體分腿上法
- V 字平衡坐
- 跪地平衡
- 阿拉伯姿／平衡（無規定之最小角度及持續時間）
- 滑步
- 未列於 FIG 中的跳法（兩腳騰躍交叉、羚羊、走步跳、跳躍搭配轉體 1/4 等）
- 未列於 FIG 中的單腳跳
- 雙腳 90° 踏轉體
- 單腳 90° 轉體
- 身體波浪
- 前滾翻或後滾翻
- 前肩滾翻或後肩滾翻



- 手倒立（3/4 至垂直狀態，併用／不併用腳）
- 前點後軟翻
- 固定姿勢跳下法（團身、屈體分腿／直體）
- 毬子下法
- 前手翻下法
- 正撐手倒立下法
- 未列於 FIG 中的挺身下法

8.3 地板體操—在一和二級地板體操成套動作中獲得評分的任何技術皆為可識別體操技術。此外，以下所列技巧之變化形式亦為可識別體操技術（例如：雙腿一起或屈體分腿之滾翻）。

額外技術：

- V 字平衡坐
- 未列於 FIG 中的雙腳跳
- 未列於 FIG 中的單腳跳
- 未列於 FIG 中的 360° 轉體
- 身體波浪
- 阿拉伯姿／平衡
- 以手固定腿達成平衡
- 滾翻（前、後、側滾翻）
- 魚躍前滾翻
- 手倒立前滾翻
- 後舉滾翻
- 後彎或橋式
- 單臂側手翻
- 軟翻、前點後軟翻

9 附錄 B：競技體操成套動作

A 級

跳馬（A 級）

影片內容為官方版本，此書面文字僅為額外教學工具。

* 須有保護者協助

可在輪椅上或使用助行器（或在其他協助下）表演。

評分	動作
2.0	向裁判示意
2.0	移動至指定點
2.0	「保持」落地
2.0	向裁判示意

難度	8.0
完成	2.0
最高分數	10.0

高低槓（A 級）

影片內容為官方版本的成套動作，此書面文字僅為額外教學工具。

* 須有保護者協助

坐著表演，可單手握住單槓或高低槓中的低槓。

評分	動作
1.0	在成套動作開始時示意
2.0	正握握槓（雙手同時或以單手握槓皆可）
1.0	將一手改為反握
1.0	將另一手改為反握
2.0	放開槓
1.0	在成套動作結束時示意

難度	8.0
完成	2.0
最高分數	10.0



平衡木（A 級）

影片內容為官方版本的成套動作，此書面文字僅為額外教學工具。

若在輪子上表演，請使用地上的線條作為平衡木，或若使用助行器，則以低平衡木或地上線條作為平衡木。

任意難度編舞，包括以下規定：

評分	動作
1.0	在成套動作開始時示意
2.0	行進至平衡木的中央
1.0	姿勢或手臂動作
2.0	行進至平衡木的末端
1.0	「保持」下法
1.0	在成套動作結束時示意
難度	8.0
完成	2.0
最高分數	10.0

地板體操（A 級）

影片內容為官方版本的成套動作，此書面文字僅為額外教學工具。

可在地板上、使用楔形墊、助行器或在輪椅上表演。

評分	動作
1.0	在成套動作開始時示意
2.0	開始姿勢
2.0	1 至 2 個側滾翻或任意難度動作，使用助行器或在輪椅上表演
2.0	結束姿勢
1.0	在成套動作結束時示意
1.0	在成套動作結束時示意
難度	8.0
完成	2.0
最高分數	10.0

B 級

跳馬（B 級）

影片內容為官方版本。此書面文字僅為額外教學工具。

* 須有保護者協助

評分	動作
1.0	立正站在跳板上
1.5	向裁判示意
2.0	雙腳跳至 8 英吋墊子上
2.0	保持落地姿勢
1.5	向裁判示意
難度	8.0
完成	2.0
最高分數	10.0

高低槓（B 級）

影片內容為官方版本的成套動作，此書面文字僅為額外教學工具。

* 須有保護者協助

坐著表演，可單手握住單槓或高低槓中的低槓。

評分	動作
0.5	在成套動作開始時示意
1.0	正握握槓
1.0	展示屈體姿勢
1.0	展示屈體分腿姿勢
1.0	展示屈體姿勢
1.0	展示團身姿勢，放鬆雙腿
1.0	將一手改為反握
1.0	將另一手改為反握
0.5	放開槓，在成套動作結束時示意



難度	8.0
完成	2.0
最高分數	10.0

平衡木（B 級）

影片內容為官方版本的成套動作，此書面文字僅為額外教學工具。

可在折疊墊或寬平衡木上表演。

自選難度編舞，包括以下規定：

評分	動作
1.0	在成套動作開始時示意
1.5	上法－踏上平衡木一側
2.0	2 種不同移動姿勢（例如：向前走、側身、後退、踏步），或雙方向側身或踏落
1.0	姿勢
2.0	下法－從平衡木一側或末端雙腳跳下或踏下，並保持落地姿勢
1.0	在成套動作結束時示意

難度	8.0
完成	2.0
最高分數	10.0

地板體操（B 級）

影片內容為官方版本的成套動作，此書面文字僅為額外教學工具。

自選難度編舞，包括以下規定：

評分	動作
1.0	在成套動作開始時示意
1.0	開始姿勢
2.0	2 種不同移動姿勢（例如：向前走、側身、後退、踏步），或雙方向側身或踏落
2.0	1 至 2 個側滾翻
1.0	結束姿勢
2.0	在成套動作結束時示意

難度	8.0
完成	2.0
最高分數	10.0



C 級

跳馬 (C 級)

影片內容為官方版本，此書面文字僅為額外教學工具。

* 須有保護者協助

自選難度 1 一走或跑至跳板上

評分	動作
1.0	向裁判示意
1.0	跑上或走上跳板
1.0	將雙腳放於跳板上
2.0	雙腳跳至 8 英寸墊子上
1.0	保持落地姿勢
1.0	向裁判示意

難度	7.0
完成	2.0
最高分數	9.0

自選難度 1 一走或跑至跳板上

評分	動作
1.0	向裁判示意
1.0	跑
2.0	跨上跳板
2.0	雙腳跳至 8 英寸墊子上
1.0	保持落地姿勢
1.0	向裁判示意

難度	8.0
完成	2.0
最高分數	10.0

高低槓 (C 級)

影片內容為官方版本的成套動作，此書面文字僅為額外教學工具。

* 須有保護者協助

體操選手得使用額外墊子、輔助箱或跳板上槓。

高槓

評分	動作
1.0	雙腳跳起或被舉起至懸垂位置 (展示)
1.0	團身姿勢 (展示)
1.0	懸垂 (展示)
1.0	屈體分腿姿勢 (展示)
1.0	懸垂 (展示)
1.0	放開槓並下槓

低槓

評分	動作
1.0	跳至正撐
1.0	支撐後擺下法

難度	8.0
完成	2.0
最高分數	10.0

平衡木 (C 級)

影片內容為官方版本的成套動作，此書面文字僅為額外教學工具。

必須在低平衡木上表演 (若在高平衡木上表演將遭扣分)。

應決定平衡木上的起點位置，讓體操選手在平衡木末端完成規定之步數，準備下平衡木。

得將以下技術相反表演，不會遭扣分：弓箭步。



踏上平衡木一側（左肩最靠近平衡木末端）。

一起踏向右側。手臂波浪（右臂高，左臂低）。

一起踏向左側。手臂波浪（左臂高，右臂低）。

90° 向右踏轉體，將雙手放在髖上。

3 個踏步。（先踏向右側，抬起左腿朝前巴塞轉體，腳趾觸膝）。

踏向左側，雙腳併攏（一腳可稍微靠前），雙臂下移至兩側。

向前踏，形成左弓箭步。雙臂向前移動，伸展至雙耳旁。保持姿勢。

將右腳向左腳併攏（一腳可稍微靠前）。

張開雙臂至兩側。

將右腿朝前踢 45°，向右踏，並將左腿朝前踢 45°，向左踏，並將右腿朝前踢 45°。

踏向右側，雙腳併攏（一腳可稍微靠前）放下雙臂

手臂波浪至右側（穿過身體中線），放下雙臂。手臂波浪至左側（穿過身體中線），放下雙臂。

使用雙腿跳下法。

評分	動作
1.0	上法
1.0	踏步搭配手臂波浪（右側和左側）
1.0	90° 踏轉體
1.0	踏步
1.0	弓箭步
1.0	前踢
1.0	手臂波浪
1.0	下法

難度	8.0
完成	2.0
最高分數	10.0

地板體操（C 級）

影片內容為官方版本的成套動作，此書面文字僅為額外教學工具。

得將以下技術相反表演，不會遭扣分：腳尖轉體與跪地平衡。

開始姿勢：以左腳站立。右膝彎曲，腳趾接觸左腳旁的地面。雙臂放下，置於兩側。

計算

1-16	搖動髖、雙臂高舉過頭、搖動手指 張開雙臂至旁側 右腿向前踢 向右踏，並將左腿前踢 向左踏，並將右腿前踢 向右踏，並將雙腳併攏
1-8	向右側踏，並將雙腳併攏 2 次 向右踏，並將左腳指向一側 手臂波浪（右臂低，左臂高）
1-8	向左側踏，並將雙腳併攏 2 次 向左踏，並將右腳指向一側 手臂波浪（左臂低，右臂高）
1-5	360° 腳尖轉向右側，雙臂舉高過頭環抱
6-8	屈膝蹲，雙臂向下擺動 雙腿上跳，將雙臂舉高擺動過頭
1- 結束	在頭頂上揮動雙臂，5 個向後踢腿跑動踏步（從左腳開始） 雙腳併攏 蹲下並將雙手放在地上 向前滑動至雙手和雙膝上 跪地平衡，右腿在後方抬起 雙膝併攏 向後身體波浪

結束姿勢：坐在左髖上。右臂揮動。



評分	動作
1.0	3 個踏踢
0.5	向左側踏，並揮動手臂
0.5	向右側踏，並揮動手臂
1.0	360° 腳尖轉體
1.0	雙腳跳起
1.0	跑步
1.0	跪地平衡
1.0	向後身體波浪
1.0	結束姿勢
難度	8.0
完成	2.0
最高分數	10.0

一級

跳馬（一級）

影片內容為官方版本，此書面文字僅為額外教學工具。

* 須有保護者協助

評分	動作
1.0	向裁判示意
1.0	跑
1.0	跨上跳板
2.0	雙腳跳至 8 英吋墊子上
1.0	保持落地姿勢
2.0	(2 - 3 步) 3/4 手倒立／單腳翹翹板運動
1.0	向下踏至弓箭步
1.0	向裁判示意
難度	10.0
完成	10.0
最高分數	20.0

高低槓（一級）

影片內容為官方版本的成套動作，此書面文字僅為額外教學工具。

* 須有保護者協助

體操選手得使用額外墊子、輔助箱或跳板上槓。

高槓

評分	動作
0.5	跳起或被舉起至懸垂位置（展示）
1.0	團身姿勢（維持 2 秒）
1.0	懸垂姿勢（展示）
1.0	軀體分腿姿勢（維持 2 秒）
1.0	懸垂姿勢（展示）
1.0	放開槓並下槓

低槓

評分	動作
1.5	跳至正撐
1.5	支撐後擺
1.0	支撐後擺下法

加分

評分	動作
0.5	低槓－團身前滾翻下法
難度	10.0
完成	10.0
最高分數	20.0



平衡木（一級）

影片內容為官方版本的成套動作，此書面文字僅為額外教學工具。
必須在低平衡木上表演（若在高平衡木上表演將遭扣分）。

應決定平衡木上的起點位置，讓體操選手在平衡木末端完成規定之步數，準備下平衡木。

得將以下技術相反表演，不會遭扣分：弓箭步，維持巴塞轉體。

踏上平衡木一側（左肩最靠近平衡木末端）。

環抱雙臂，於身體前交叉，移動至超過頭部位置，然後張開放至旁側。

3 個側踏步至右側。

90° 向右踏轉體。

向前踏，形成右弓箭步。雙臂向前移動（伸展至雙耳旁）。保持姿勢。將左腳向右腳併攏（一腳可稍微靠前）。

張開雙臂至兩側。

向左踏，並將右腿前踢至 90°，向右踏，並將左腿前踢至 90°，向左踏，並將右腿前踢至 90°。

併起前方右腳，將雙臂向前移動至環抱位置抬起左腳，維持朝前巴塞轉體靜止（腳趾觸膝）。

併起前方右腳。張開右臂至一側。張開左臂至一側。

將雙手放在髖上。

3 個踏步。（先朝左踏，然後右踏，再左踏，向前抬起腿，另一隻腳尖須貼緊支撐腿的膝蓋，腳趾觸膝，每次踏步皆如此。）

併起前方右腳。放下雙臂。

使用雙腿跳下法。

評分	動作
1.0	上法
1.0	側踏步
1.0	90° 轉體
1.5	弓箭步
1.5	前踢
1.5	維持另一隻腳尖貼緊支撐腿的膝蓋
1.0	踏步
1.5	下法

難度	10.0
完成	10.0
最高分數	20.0

地板體操（一級）

影片內容為官方版本的成套動作，此書面文字僅為額外教學工具。

可使用蹲下轉體 1/2 或前滾翻（加分）來表演成套動作。

得將以下技術相反表演，不會遭扣分：3/4 手倒立／單腳翹翹板運動、維持朝前巴塞轉體、水平／T 形靜止、跑步至跨欄踏。

開始姿勢：雙腳站立且屈膝。身體朝前些微彎曲，雙臂在臉部前方交叉。

計算

1-4	靜止
5-12	使用左腿，向後踏並屈膝蹲，伸展並將右腳朝前點，雙臂向下繞過頭部，揮動雙手 將右腳尖滑至左腳，右腳掌著地，腳跟抬起 將右臂朝前伸展，然後將左臂交叉在右手腕上 伸直右腿並放下雙臂



1-16	向前踏，形成右弓箭步 延伸雙臂至雙耳處並靜止 3/4 手倒立／單腳翹翹板運動，結束時為右弓箭步，雙臂放在雙耳處 滑回右腳，雙腳併攏，單槓懸垂轉體朝右、朝左、朝右，然後張開雙臂至兩側
1-8	向左踏，小跳，屈右膝至前巴塞轉體，腳趾觸膝 向右踏，小跳，屈左膝至前巴塞轉體，腳趾觸膝 4 個快速踏步提踵—左、右、左、右，將左腳向右腳併攏
1-8	將雙臂移至前方（環抱），抬起右腿至前巴塞轉體維持靜止，腳趾觸膝 向前往右踏，左轉 90°，同時將左腳向右腳併攏，左臂向下擺動，並張開至一側
1-16	向左踏，並將右腿前踢，向右踏至屈膝蹲，向後抬起左腿呈阿拉伯姿 向左踏，並將右腳向左腳併攏，雙臂環抱向下，在前方交叉，再高舉過頭，完成時移至一側 向右踏，並將左腿前踢，向左踏至屈膝蹲，向後抬起右腿呈阿拉伯姿 向右踏，並將左腳向右腳併攏 胸腔向前傾，屈髖，抬起右腳跟並彎曲右膝，雙手置於前方，手腕觸碰在一起，雙手手掌向外，頭部轉至右側，張開雙臂至兩側並伸直雙腿
1-8	向左滑步，將重量轉移至左腳，右腳向外指向一側，結束時雙臂呈對角線，左臂在下 向右滑步，將重量轉移至右腳，左腳向外指向一側，結束時雙臂呈對角線，右臂在下
1-8	左腳向前踏至角落 向右 180° 踏轉體，雙臂向下 將右腳向左腳併攏 屈膝蹲，將雙手放在胸前。將左臂推至左側高對角線，並看向左側
1-16	加深屈膝蹲，同時雙臂在身體左側向下擺動，結束時高舉過頭伸直雙膝 向右前踏呈弓箭步，水平／T 形靜止，結束時為右弓箭步，且雙臂放在雙耳側 將右腳向後滑動以雙腳併攏，放下雙臂

1-8	3 個跑步（右、左、右）向前踏向左侧呈跨踏步（搭配雙臂放在雙耳側），向右前踏，雙腳併攏
1-8	屈膝蹲，雙臂向下環抱，並些微向後。雙腿上跳，將雙臂舉高擺動過頭 以屈膝蹲方式落地，雙臂放在雙耳側 90° 向左轉體，搭配 4 次交換抬起腳跟（先抬起右腳跟），雙臂伸展高過頭部，雙手緊握
1- 結束	蹲下半轉體（或前滾翻）以呈坐姿，雙膝團身至胸前，腳趾指向地面，雙臂向前延伸並揮動雙手 團身向後搖（雙手放在地上之雙耳旁），滾翻起並以右髖坐下，並移動至高跪坐姿勢，結束時雙臂放在雙耳旁 向後身體波浪 坐在腳跟上，雙臂交叉呈擁抱姿勢並看向右側

評分	動作		
1.0	3/4 手倒立／單腳翹翹板運動		
0.5	巴塞轉體小跳		
0.5	巴塞轉體靜止		
1.0	舞蹈部分		
0.5	側滑步		
1.0	水平／T 形靜止		
1.0	跨踏		
1.0	雙腳跳起		
1.0	蹲下半轉體，或	2.0	前滾翻
1.0	團身向後搖		
0.5	向後身體波浪		

難度	9.0（搭配蹲下半轉體） 10.0（搭配前滾翻）
完成	10.0
最高分	19.0（搭配蹲下半轉體） 20.0（搭配前滾翻）



二級

跳馬（二級）

影片內容為官方版本，此書面文字僅為額外教學工具。

* 須有保護者協助

評分	動作
1.0	向裁判示意
1.0	跑
1.0	跨上跳板
2.0	雙腳跳至 16 英寸墊子上
1.0	保持落地姿勢
2.0	(2 - 3 踏步) 手倒立 (雙腳併攏)
1.0	向下踏至弓箭步
1.0	向裁判示意
難度	10.0
完成	10.0
最高分數	20.0

高低槓（二級）

影片內容為官方版本的成套動作，此書面文字僅為額外教學工具。

* 須有保護者協助

體操選手得使用額外墊子、輔助箱或跳板上槓。

高槓

評分	動作
1.0	從輔助箱開始，身體傾斜向前輕觸擺盪
1.0	向後輕觸擺盪
1.0	向前輕觸擺盪
1.0	向後輕觸擺盪
1.0	後擺動時放開槓，以此下槓

低槓

評分	動作
1.0	跳至正撐
1.0	支撐後擺
1.0	支撐後擺下法

加分

評分	動作
1.0	低槓－踢越上法（踏踢直臂下拉）
1.0	低槓－直臂下拉上法（雙腳併攏）
1.0	低槓－團身前滾翻下法

難度	10.0
完成	10.0
最高分數	20.0

平衡木（二級）

影片內容為官方版本的成套動作，此書面文字僅為額外教學工具。

可在低平衡木或高平衡木（加分）上表演。

* 若在高平衡木上則須有保護者協助

得將以下技術相反表演，不會遭扣分：踏轉體、水平／T 形靜止與其之後的姿勢。

上法（低平衡木）：

面對平衡木長向，踏上平衡木末端

蹲下並維持姿勢，同時將雙臂向前伸展，雙臂向身體內圈，然後推出

上法（高平衡木）：

跳至正撐，面向平衡木之長向，擺動伸直之右腿以坐在平衡木上。



向後擺動雙腿至蹲下姿勢。從平衡木上抬起雙手，並向前伸展雙臂。
雙臂向身體內圈，然後推出

繼續（低和高平衡木）：

站立並放下雙臂

將雙臂抬至旁側，向右踏，將左腿前踢 90°，左踏，然後向後抬起
右腿呈屈膝蹲阿拉伯姿

向前 3 踏步（右、左、右），雙臂延伸至旁側

將雙臂放至旁側，向左踏，將右腿前踢 90°，右踏，然後向後抬起
左腿呈屈膝蹲阿拉伯姿

向前 2 - 3 踏步，將腳放在前方，降低胸腔向前鞠躬，將雙臂向後
延伸

身體站直。雙臂放下，180° 踏轉體（低平衡木影片所示為左踏轉
體，高平衡木影片所示為右踏轉體）

向前踏，形成右弓箭步。雙臂向前移動（伸展至雙耳旁）。水平／
T 形靜止。回到右弓箭步

雙臂向後圈，結束時雙臂朝反向延伸（左臂在前，右臂在側），擺
出右腳掌在平衡木上，腳跟抬起之姿勢

向前踏步後雙腳併攏，結束時右腳在前，雙臂放下

雙腿上跳，將雙臂舉高擺動過頭。以屈膝蹲方式落地，張開雙臂至
兩側

伸直雙膝並放下雙臂

90° 踏轉體至左側，張開雙臂至旁側

提踵時，側踏步至右側，彎曲右手腕，以將手放在胸前靜止。重複
側踏步，彎起左手肘，結束時雙臂交叉放在胸前。

90° 踏轉體至右側，高舉雙臂過頭

右踏步並屈左腿（腳趾觸腳踝），將右臂放下至一側

左踏步並屈右腿（腳趾觸腳踝），將左臂放下至一側
踏 3 - 4 步至平衡木末端，雙腳併攏，屈體分腿跳下法（最少須劈
腿 90°）

評分	動作
1.0	上平衡木後蹲下
1.0	右腿舞蹈
1.0	左腿舞蹈
1.0	180° 踏轉體
1.0	水平／T 形靜止
1.0	雙腳跳起
1.0	側踏步
1.0	屈腿踏步
1.0	屈體分腿跳下法

難度	10.0（高平衡木）	9.0（低平衡木）
完成	10.0	
最高分數	20.0（高平衡木）	19.0（低平衡木）

地板體操（二級）

影片內容為官方版本的成套動作，此書面文字僅為額外教學工具。
可使用燭臺姿勢或後滾翻來表演成套動作。

得將以下技術相反表演，不會遭扣分：180° 巴塞踏轉體、手倒立、
滑步、側手翻以及跨踏至水平／T 形靜止姿勢。

開始姿勢：以右膝呈高跪坐姿，左腳在前。屈左臂，左手放在右肩
上。右臂向後對角線延伸。



計算

1-4	靜止
1-8	左臂向前延伸。右臂向前延伸，與左臂平行將重量移向前側，並將雙臂推至旁側 將重量移至後腿上，伸直前方右腿，並在前方緊握雙手 90° 向右轉體，讓左膝呈高跪坐姿，將雙手彎曲至胸前 90° 向左轉體，讓右膝呈高跪坐姿，將右腳放在地上。雙手保持緊握，將雙臂延伸至前方
5-16	蹲下半轉體（或前滾翻）以呈坐姿，雙膝團身至胸前，腳趾指向地面，雙臂向前延伸並揮動雙手 團身向後搖（雙手放在地上之雙耳旁），滾翻起並以右腕坐下，並移動至高跪坐姿勢，結束時雙臂放在雙耳旁 向後身體波浪 坐在腳跟上，雙臂交叉呈擁抱姿勢並看向右側
1-16	站立且雙腳併攏，雙臂延伸至旁側 右腳向前踏以準備轉體，右臂在前方呈環抱姿勢，左臂放至一旁。180° 巴塞踏轉體，以環抱姿勢在前方收起雙臂 向左踏後雙腳併攏，雙臂延伸至旁側 放下雙臂
1-16	向左踏，踏至右弓箭步姿勢，雙臂延伸至雙耳旁 踢腿至手倒立（雙腳併攏呈垂直姿勢）。向下踏至右弓箭步姿勢，雙臂延伸至雙耳旁 將右腳向後朝左腳併攏。放下雙臂
1-8	向右踏至 2 個前巴塞踏轉體，雙臂呈反向（左臂在前，右臂在側） 跑並將雙腿向上且向後踢（3 次，踏步向右、左、右），搭配雙臂 45° 下放至旁側。雙腳併攏，保持雙臂放下在旁側
1-16	雙腿跳起，擺動雙臂超過頭部 落下時雙臂高舉過頭。將雙臂向後圈起。團身跳，擺動雙臂至前中側 伸直雙腿並放下雙臂 右腳朝右踏，維持雙腿分開姿勢。將腕朝右、左、右、左搖動，搭配雙臂呈 45° 放於旁側 90° 向右轉體，讓左腳併攏。雙手在胸前中間位置拍手 5 次。 頭部轉至右側，且雙手指向右側

1-16	右腳向前踏，將左腳併攏呈屈膝蹲，雙臂向前擺動並高過頭部，同時，將雙腿伸直 右腳向前踏，將左腳併攏，向前身體波浪
1-8	燭臺姿勢（雙手放在地上之雙耳旁），或者後滾翻至蹲下靜止姿勢
1-16	站起，將左臂向前對角線移動，並將右臂向後對角線移動 45° 向角落左轉體，讓後臂向前，結束時雙臂放在雙耳處 側手翻，結束時為弓箭步
1-4	向後踏 2 步（抬起膝蓋），然後雙腳併攏。在踏步期間，放下雙臂呈後對角線姿勢。將左手移至腕，右手移至左肩並抬起手肘。頭部看向左側
1-16	向左踏步，並以右腿向前 45° 方式小跳。向右踏步呈屈膝蹲或提踵，以阿拉伯姿向後抬起左腿 提踵向前踏 3 步。向右踏步，並以左腿向前踢 45° 方式小跳。向左踏步呈屈膝蹲或提踵，以阿拉伯姿向後抬起右腿 提踵向前踏 3 步。雙腳併攏，轉體 45° 至左側
1-16	向前跑二至三步，跨踏至水平 / T 形靜止姿勢。向後踏並將前腳向後腳併攏，雙臂高於頭部 放下雙臂
1- 結束	將左膝放在地板上，蹲下並轉體向右，雙腳居體分腿坐下 向右轉動身體，將右手放在地上，抬起腕，擺動左臂經過臉旁，結束時在雙耳側延伸 坐下並將雙腳併攏。躺下，側滾翻至左側，結束時背部在地且雙臂在雙耳旁 拍手，並搭配雙臂延伸過胸前，張開雙臂至兩側並放在地板上。滑動左腳至膝蓋



評分	動作
1.0	180° 巴塞轉體
1.0	手倒立
0.5	前滑步
1.0	雙腳跳起
1.0	團身跳起
0.5	向前身體波浪
1.0	燭臺或後滾翻
1.0	側手翻
1.0	舞蹈部分
1.0	跨踏
1.0	水平／T形靜止

難度	10.0
完成	10.0
最高分數	20.0

三級

跳馬（三級）

影片內容為官方版本，此書面文字僅為額外教學工具。

* 須有保護者協助

任意難度 1

評分	動作
1.0	向裁判示意
1.0	跑
1.0	跨上跳板
2.0	雙腳跳至 24 英寸墊子上
1.0	保持落地姿勢
2.0	(2 - 3 踏步) 手倒立，平背
1.0	坐起並向評審示意

難度	9.0
完成	10.0
最高分數	19.0

任意難度 2

評分	動作
1.0	向裁判示意
1.0	跑
2.0	跨上跳板
3.0	跳起至最低 30 英寸之墊子上呈手倒立姿勢
2.0	平背
1.0	坐起並向評審示意

難度	10.0
完成	10.0
最高分數	20.0



高低槓（三級）

* 須有保護者協助

體操選手得使用額外墊子、輔助箱或跳板上槓。

可使用以下編排指引以任何順序表演成套動作中的動作：

- 6 個動作（3 個在高槓上，3 個在低槓上）。
- FIG「A」級或可識別體操技術。
- 若要更換槓，體操選手必須從一槓上下槓，再上槓至另一槓。
- 安全注意事項：在高槓上，擺動下槓時應放手並擺離低槓。
- 必須包含特殊要求：

評分	要求
0.5	直臂下拉或踢越
0.5	支撐後擺至 45°
0.5	環抱動作（向前或向後）
0.5	擺動動作

難度	10.0
完成	10.0
最高分數	20.0

平衡木（三級）

必須在高平衡木上表演。

* 須有保護者協助

* 最高時間 = 1 : 15

- 自選難度編舞。
- 6 個動作。
- FIG「A」或可識別體操技術。
- 必須包含特殊要求：

評分	要求
0.5	技巧動作
0.5	舞蹈動作（小跳／雙腳跳／單腳跳）
0.5	平衡動作
0.5	轉體（最小為單腳或雙腳 180°）

難度	10.0
完成	10.0
最高分數	20.0

地板體操（三級）

* 最高時間 = 1 : 15

- 自選難度編舞。
- 6 個動作。
- FIG「A」或可識別體操技術。
- 必須包含特殊要求：

評分	要求
0.5	技巧動作（向前、側向或向後）
0.5	額外技巧動作（必須與第一個技巧動作之方向不同）
0.5	舞蹈動作（小跳／雙腳跳／單腳跳）
0.5	轉體（最小為單腳 180°）

難度	10.0
完成	10.0
最高分數	20.0



四級

跳馬（四級）

任何 FIG《評分規則》中規定的跳馬一起評分會列於目前版本的 FIG《評分規則》中。

若為側向堆疊墊子上的特奧跳馬，得使用任何標準製造的 5 英尺 X 10 英尺墊子。

特奧跳馬：

評分	要求
1.0	在堆疊墊子（32 英寸或更高）上手倒立－平背
1.6	在馬上手倒立－在堆疊墊子（最低高度與馬相同）上平背
1.4	手翻越堆疊墊子（32 英寸或更高）

其他越過堆疊墊子之跳馬將獲得手翻之 1.4 分，再加上以下分數：

0.1	每個轉體 1/4（例如：轉體 1/4 上－轉體 1/4 下之起評分為 1.6：手翻 1.4 分，加上每轉體 1/4 得 0.1 分）
0.2	每個轉體 1/2（例如：轉體 1/2 上－轉體 1/2 下之起評分為 1.8：手翻 1.4 分，加上每轉體 1/2 得 0.2 分）

安全注意事項：依據 FIG 規定，不得使用側向落地。（例如：手翻上時，不允許使用 1/4 轉體翻下。）

高低槓（四級）

* 須有保護者協助

體操選手得使用額外墊子、輔助箱或跳板上槓。

可使用以下編排指引以任何順序表演成套動作中的動作：

- 8 個動作（4 個在高槓上，4 個在低槓上）。
- 任何 FIG 評分技術或可識別體操技術。
- 成套動作中必須包含變換槓。
- 安全注意事項：在高槓上，建議擺動下槓時放手並擺離低槓。若因技術順序，使體操選手必須放手並擺向低槓時，教練必須就定位，避免體操選手撞到低槓。
- 必須包含特殊要求：

評分	要求
0.5	支撐後擺 45° 以上
0.5	環抱動作（向前或向後）
0.5	其他環抱動作（若為相同動作，一次在低槓上表演，另一次在高槓上表演，則可得分兩次）
0.5	擺動動作或其他環抱動作（第三次相同環抱動作不得再得分）

難度	10.0
完成	10.0
最高分數	20.0

平衡木（四級）

必須在高平衡木上表演

- * 須有保護者協助
- * 最高時間 = 1 : 30
- 自選難度編舞
- 8 個動作。
- 任何 FIG 評分技術或可識別體操技術。
- 必須包含特殊要求：



評分	要求
0.5	技巧動作搭配手支撐（可為下槓動作）
0.5	舞蹈動作（雙腳跳／單腳跳）
0.5	平衡動作（搭配腿部向前、向側、向後伸展 90°）
0.5	轉體（最小為單腳 180°）

難度	10.0
完成	10.0
最高分數	20.0

地板體操（四級）

* 最高時間 = 1 : 30

- 自選難度編舞
- 8 個動作。
- 任何 FIG 評分技術或可識別體操技術。
- 必須包含特殊要求：

評分	要求
0.5	技巧動作（向前、側向或向後）
0.5	搭配飛行的技巧動作
0.5	舞蹈系列或段落（最少應有 2 個不同技術，一個必須為雙腳跳／單腳跳）
0.5	轉體（最小為單腳 360°）

難度	10.0
完成	10.0
最高分數	20.0

10 附錄 C：競技體操裁判表

點擊特奧資源網站，取得相關表格：

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching>

