**高雄市105年度全國基層訓練站體操對抗錦標賽實施計畫**

一、依據教育部體育署105年6月1日臺教體署競(一)字第1050015728號函辦理

二、計畫目的：

（一）增加本市及外縣市各級體操基層運動選手比賽經驗。

（二）促進及培養體操基訓站選手，持續參與運動訓練之興趣。

（三）增進體操區域性和校際運動交流。

三、計畫實施方式：

（一）對抗賽申辦運動種類：體操

（二）對抗賽舉辦時間：105年11月19星期六（國小組）

105年11月20星期日（國中組高中組）

（三）對抗賽舉辦地點：高雄市岡山國中體操館、國家訓練中心體操館

（四）對抗賽參加對象：經教育部體育署核定之體操基層訓練站學校選手和非基層訓練站學校選手，以及各縣市在學高中、國中、國小學生。

（五）對抗賽預計參與人數：

1、國小男生組：預計8隊，一隊3人，約24人。(包含低、中、高組別)

2、國小女生組：預計8隊，一隊3人，約24人。(包含低、中、高組別)

3、國中女生組：預計8隊，一隊3人，約24人。

4、國中男生組：預計8隊，一隊3人，約24人。

5、高中男生組：預計8隊，一隊3人，約24人。

1. 高中女生組：預計8隊，一隊3人，約24人。

四、專案小組組織及運作：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 職稱 | 姓名 | 現職 | 負責工作內容 |
| 召集人 | 鍾毓英 | 教育局體健科科長 | 指導督促計畫推動 |
| 副召集人 | 楊志能 | 岡山國中校長 | 協助督促計畫推動 |
| 執行秘書 | 黃昭誌 | 教育局體健科專員 | 指導計畫推動執行 |
| 副執行秘書 | 宋佩穎 | 教育局體健科支援老師 | 指導計畫推動執行 |
| 委員 | 黃國明 | 岡山國中專任運動教練 | 負責計畫推動執行 |
| 委員 | 史瑞臨 | 前金國中老師 | 負責計畫推動執行 |
| 委員 | 郭榮全 | 十全國小總務主任 | 賽程規劃安排 |
| 委員 | 李玉虎 | 十全國小生教組長 | 賽程規劃安排 |
| 委員 | 林佳瑩 | 普門中學專任教練 | 協助各隊聯繫和安置 |
| 委員 | 黃哲奎 | 高雄市前金國中專任教練 | 協助各隊聯繫和安置 |
| 委員 | 黃柏瑞 | 十全國小專任教練 | 場地協調及佈置 |
| 委員 | 楊秋月 | 光華國中體育老師 | 協助對抗賽相關事情辦理 |
| 委員 | 賴國正 | 岡山國中體育組長 | 協助對抗賽相關事情辦理 |

五、經費預算：請參照附表

六、預期效益：

（一）以賽代訓，增進選手臨場比賽經驗，提升選手對抗能力。

（二）鼓勵選手多元潛能開發，肯定自我優良技能。

（三）增加各縣市教練和選手間交流，提升專業技術水準。

（四）檢視教練和選手技戰術的訓練效果。

（五）觀摩各隊整體運作情形，廣納各方優勢。

（六）激勵基訓站選手參與訓練的動力。

七、本計畫經核可後實施，修正時亦同。

**高雄市105年度全國基層訓練站體操對抗錦標賽競賽規程**

1. 目的：
2. 增加各體操基層運動選手訓練站培訓選手比賽經驗。
3. 促進訓練站選手持續參與運動訓練興趣
4. 增進區域性運動交流。

二、指導單位：教育部體育署

三、主辦單位：高雄市政府教育局

四、承辦單位：高雄市立三民國中

五、協辦單位：高雄市體育會體操委員會、高雄市岡山國民中學、高雄市立光華國中、

高雄市立前金國中、財團法人普門中學

六、比賽日期：105年11月19星期六（國小組）

105年11月20星期日（國中組高中組）

七、比賽地點：高雄市岡山國中體操館、國家訓練中心體操館

八、比賽組別：（一）高中男生組 （二）高中女生組 （三）國中男生組

（四）國中女生組 （五）國小男生組 (包含低、中、高組別)

（六）國小女生組(包含低、中、高組別)

九、選手資格：

（一）高中組：民國85年9月1日以後出生之在學學生。

（二）國中組：民國88年9月1日以後出生之在學學生。

（三）國小組：民國92年9月1日以後出生之在學學生。

（四）參賽時應攜帶學生證或學籍證明資料以備查核，否則不得出場比

賽。

十一、比賽項目及組別：

成隊競賽

1. 高中男生組：計地板、鞍馬、吊環、跳馬等四項。
2. 高中女子組：計跳馬、平衡木、地板等三項。
3. 國中男生組：計地板、鞍馬、吊環、跳馬等四項。
4. 國中女生組：計跳馬、平衡木、地板等三項。
5. 國小高年級男生組：計地板、短木馬、吊環、跳馬等四項。
6. 國小高年級女生組：計跳馬、平衡木、地板等三項。
7. 國小中年級男子組－計地板、短木馬、吊環、跳馬等四項。
8. 國小中年級女子組－計跳馬、平衡木、地板等三項。
9. 國小低年級男子組－計地板、短木馬、吊環、跳板等四項。
10. 國小低年級女子組－計跳板、平衡木、地板等三項。

個人全能競賽

1. 高中男生組：計地板、鞍馬、吊環、跳馬等四項。
2. 高中女子組：計跳馬、平衡木、地板等三項。
3. 國中男生組：計地板、鞍馬、吊環、跳馬等四項。
4. 國中女生組：計跳馬、平衡木、地板等三項。
5. 國小高年級男生組：計地板、短木馬、吊環、跳馬等四項。
6. 國小高年級女生組：計跳馬、平衡木、地板等三項。
7. 國小中年級男子組－計地板、短木馬、吊環、跳馬等四項。
8. 國小中年級女子組－計跳馬、平衡木、地板等三項。
9. 國小低年級男子組－計地板、短木馬、吊環、跳板等四項。
10. 國小低年級女子組－計跳板、平衡木、地板等三項。

個人單項競賽

1. 高中男生組：計地板、鞍馬、吊環、跳馬等四項。
2. 高中女子組：計跳馬、平衡木、地板等三項。
3. 國中男生組：計地板、鞍馬、吊環、跳馬等四項。
4. 國中女生組：計跳馬、平衡木、地板等三項。
5. 國小高年級男生組：計地板、短木馬、吊環、跳馬等四項。
6. 國小高年級女生組：計跳馬、平衡木、地板等三項。
7. 國小中年級男子組－計地板、短木馬、吊環、跳馬等四項。
8. 國小中年級女子組－計跳馬、平衡木、地板等三項。
9. 國小低年級男子組－計地板、短木馬、吊環、跳板等四項。
10. 國小低年級女子組－計跳板、平衡木、地板等三項。

十二、參加對象：

1. 體育署105年核准之基層訓練站得以學校單位優先組隊參賽
2. 每校不限一隊，每隊至多3人，未滿3人之隊伍，參加個人全能與單項競賽
3. 非體育署核可的訓練站可以以學校為單位組隊報名參加，但不得超過各組參賽隊數二分之一。

十三、比賽規則：

高中男子組、國中男子組：採用F.I.G 2013-2016 國際體操男子體操規則青少年規則（第二版本）

國小高年級男子組：採用F.I.G 2013-2016 國際體操男子體操規則青少年規則（第二版本）

全部比賽採用第一競賽

唯各項目結束動作 B= ＋0.1 分 ， C=＋0.3分 ， D以上＝＋0.5分

國小男子組：**【短木馬】動作組別**

**Ⅰ.** 側撐全旋連續2圈。（分腿或併腿全旋）

**Ⅱ.** 轉向類的動作（俯轉向或仰轉向類）

**III. 跳轉**

**Ⅳ.** 馬打滾類的動作。

**Ⅴ.** 下法

＊**額外加分－經倒立動作每次加0.3分，至多加0.6分。**

＊關於短木馬動作組別，請參閱**『【短木馬】動作難易度表』**。

**短木馬動作難易度表**器材規格： 長50公分×寬35公分×高50公分（由地面量起）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **難度**  **類別** | **A組（0.1）** | **B組（0.2）** | **C組（0.3）** | **D組（0.4）** |
| **Ⅰ.**  **全旋** | 01.正撐併腿全旋 | 02. | 03. | 04. |
| 05.側撐併腿全旋 | 06. | 07. | 08. |
| 09.正撐分腿全旋  （正撐湯瑪斯） | 10. | 11. | 12..湯瑪斯倒立接湯瑪斯 |
| 13.側撐分腿全旋  （側撐湯瑪斯） | 14. | 15. | 16. |
| **Ⅱ.**  **俯轉向**  **和**  **仰轉向** | 01.俯轉向1/2（1次） | 02.俯轉向1/2直接俯轉向1/2（2次） | 03.俯轉向1/2直接俯轉向1/2直接俯轉向1/2  （3次） | 04.俯轉向1/2直接俯轉向1/2直接俯轉向1/2直接俯轉向1/2（4次） |
| 05.側撐俯轉向1/2  （1次） | 06.側撐俯轉向1/2直接俯轉向1/2（2次） | 07.側撐俯轉向1/2直接俯轉向1/2直接俯轉向1/2（3次） | 08.側撐俯轉向1/2直接俯轉向1/2直接俯轉向1/2直接俯轉向1/2（4次） |
| 09.仰轉向1/2（1次） | 10.仰轉向1/2直接仰轉向1/2（2次） | 11.仰轉向1/2直接仰轉向1/2直接仰轉向1/2  （3次） | 12.仰轉向1/2直接仰轉向1/2直接仰轉向1/2直接仰轉向1/2（4次） |
| 13.側撐仰轉向1/2  （1次） | 14.側撐仰轉向1/2直接仰轉向1/2（2次） | 15.側撐仰轉向1/2直接仰轉向1/2直接仰轉向1/2（3次） | 16.側撐仰轉向1/2直接仰轉向1/2直接仰轉向1/2直接仰轉向1/2（4次） |
| **Ⅲ.**  **跳轉** | 01.跳轉180∘（1次） | 02.跳轉360∘（2次）  或 跳轉540∘（3次） | 03.跳轉720∘（4次）  或 跳轉900∘（5次） | 04.跳轉1080∘（6次） |
| 05.側撐跳轉180∘  （1次） | 06.側撐跳轉360∘（2次）或側撐跳轉540∘（3次） | 07.側撐跳轉720∘（4次）或側撐跳轉900∘（5次） | 08.側撐跳轉1080∘  （6次） |
| **Ⅳ.**  **馬打滾** | 01.馬打滾180∘ | 02.馬打滾360∘  或 馬打滾540∘ | 03.馬打滾720∘  或 馬打滾900∘ | 04.馬打滾1080∘ |
| 05.側撐馬打滾180∘ | 06.側撐馬打滾360∘  或 側撐馬打滾540∘ | 07.側撐馬打滾720∘  或 側撐馬打滾900∘ | 08.側撐馬打滾1080∘ |
| 09. | 10. | 11.馬打滾180∘  （1圈全旋實施完畢） | 12.馬打滾360∘  （2圈全旋實施完畢） |
| 13. | 14. | 15.側撐馬打滾180∘  （1圈全旋實施完畢） | 16.側撐馬打滾360∘  （2圈全旋實施完畢） |
| **Ⅴ.**  **下法** | 01.俯騰越下 或  俯轉向1/4俯騰越下 | 02. | 03. | 04. |
| 05.跳轉180∘俯騰越下 | 06.跳轉360∘俯騰越下或跳轉540∘俯騰越下 | 07.跳轉720∘俯騰越下或跳轉900∘俯騰越下 | 08.跳轉1080∘俯騰越下 |
| 09. | 10. | 11.湯瑪斯倒立下 | 12.湯瑪斯倒立轉體180下或轉體360∘下 |

※以上動作以分腿全旋（湯瑪斯）實施，動作難度及編號相同。

**※下法動作均由側撐實施，湯瑪斯倒立下系列除外，下法須由全旋實施始被承認。**

※未列於表內之動作，須於比賽前24小時內向審判委員提出，並由審判委員認定動作難度，始被承認

國小中年級男生組：採用中華民國體操協會競技體操規則，國小中年級男生組部分實施。

國小低年級男生組：採用中華民國體操協會競技體操規則，國小低年級男生組部分實施。

高中、國中女子組：採用F.I.G 2013-2016 國際體操女子體操規則青少年規則

\* 全部比賽採用第一競賽

國小高年級女子組：採用F.I.G 2013-2016 國際體操女子體操規則青少年規則

* 唯各項目結束動作 B= ＋0.1 分 ， C=＋0.3分 ， D以上＝＋0.5分

國小中年級女生組：採用中華民國體操協會競技體操規則，國小中年級女生組部分實施。

國小低年級女生組：採用中華民國體操協會競技體操規則，國小低年級女生組部分實施。

十四、領隊會議與賽程抽籤：105年11月18日（星期五）下午14:00分, 假高雄市立三民國中會議室舉行，未到者由大會代抽，不得異議。

十五、獎勵：優勝隊伍頒發獎盃、獎牌與獎狀。

同一學校之決賽成績，團隊項目至多取兩名，全能取至多三名，個人單項至多取兩名。

十六、申訴：

1. 凡任何有關競賽方面的質疑，請於技術會議、裁判會議提出，不得提出抗議。
2. 若提出難度申訴，須提出書面申訴書及繳交5000元之保證金；申訴成立即退回保證金，不成立之保證金納入承辦單位推展體操發展經費。

十七、本規程如有未盡事宜，得由大會隨時修正公佈實施之。

十八、工作人員表現優異者，按『高雄市各級學校及幼稚園教職員工獎勵事件處理要

點』辦理敘獎。

十九、依據教育部體育署105年6月1日臺教體署競(一)字第1050015728號函辦理。

**105年全國基層訓練站體操對抗錦標賽**

**報 名 表**

**單位（隊名）：**

**領隊： 管理：**

**教練：**

**組別：**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **編號** | **姓名** | **出生年月日** | **年級** | **身高** | **體重** | 實際指導教練 |
| **1** |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |

壹、報名人數：   
1. 運動員僅能代表一單位一組別，並依照實際年齡參加該組別，每隊報名人數多3

人，不足3人時不計成隊競賽。

2. 國小請註明國小低、中、高之組別。

貳、報名方式:

報名表請於105年10月28日前，寄送至高雄市三民區十全一路200號高雄市三民國中體育組魏國豐組長收或傳真至07-3225431，並請電話確認07-3227751轉224

中華民國 年 月 日 領隊或教練簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\*